



**Robert Donatelli**

Redakcja wydania I polskiego  
**Rafał Gnat**

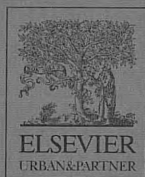
# REHABILITACJA w *SPORCIE*



# *Rehabilitacja* **W SPORCIE**

**Redakcja**  
**Robert Donatelli**

**Redakcja wydania I polskiego**  
**Rafał Gnat**



**Elsevier Urban & Partner**  
**Wrocław**

# Spis treści

Autorzy vii

Wstęp ix

Przedmowa xi

## **CZĘŚĆ 1    PODSTAWOWE ZAGADNIENIA DOTYCZĄCE TKANEK MIĘKKICH**

---

Rozdział 1    Podstawowa wiedza na temat więzadeł i ścięgien oraz ich rehabilitacji 1  
*Savio L.-Y. Woo, Daniel K. Moon i Ozgur Dede*

## **CZĘŚĆ 2    FIZJOLOGIA MIĘŚNI: PODSTAWY STOSOWANIA ĆWICZEŃ**

---

Rozdział 2    Pojęcie napięcia mięśni 15  
*Denise Louise Smith i Sharon Ann Plowman*

Rozdział 3    Metabolizm beztlenowy podczas wysiłku 39  
*Sharon Ann Plowman i Denise Louise Smith*

Rozdział 4    Metabolizm aerobowy podczas ćwiczeń fizycznych 67  
*Stephanie Petterson, Christopher Kuchta i Lynn Snyder-Mackler*

## **CZĘŚĆ 3    ZMĘCZENIE ORAZ USZKODZENIE MIĘŚNI I POJĘCIE PRZETRENOWANIA**

---

Rozdział 5    Zmęczenie mięśni 91  
*Harvey W. Wallmann*

Rozdział 6    Przeciążenia oraz uszkodzenia mięśni 101  
*Robert A. Donatelli*

Rozdział 7    Fizjologiczne skutki przetrenowania i roztrenowania 109  
*Sharon Ann Plowman i Denise Louise Smith*

## **CZĘŚĆ 4    PATOFIZJOLOGIA URAZÓW PRZECIĄŻENIOWYCH U SPORTOWCÓW**

---

Rozdział 8    Patofizjologia urazów u sportowców wykonujących rzuty sponad głowy 127  
*Michael S. Zazzali, Robert A. Donatelli i Vijay B. Vad*

Rozdział 9    Anatomia i patofizjologia stabilizacji centralnej 139  
*Robert A. Donatelli*

Rozdział 10    Wzajemne zależności między tułowiem a podłożem 151  
*Robert Deppen*

## **CZĘŚĆ 5      BADANIE STABILIZACJI CENTRALNEJ DLA CELÓW SPORTOWYCH**

---

- Rozdział 11      Ocena stawu panewkowo-ramiennego, barkowo-obojczykowego i łopatkowo-żebrowego u sportowców wykonujących rzuty ponad głowę 183  
*Todd S. Ellenbecker*
- Rozdział 12      Ocena stabilizacji centralnej tułowia i stawu biodrowego 201  
*Robert A. Donatelli i Kenji Carp*

## **CZĘŚĆ 6      PODSTAWY FIZJOLOGII ĆWICZEŃ SPORTOWYCH**

---

- Rozdział 13      Trening siłowy u sportowców 231  
*Robert A. Donatelli i Donn Dimond*
- Rozdział 14      Plajometria w rehabilitacji 243  
*Donald A. Chu i Jay Shiner*
- Rozdział 15      Trening nerwowo-mięśniowy 259  
*Wendy J. Hurd i Lynn Snyder-Mackler*
- Rozdział 16      Terapia manualna w medycynie sportowej 273  
*Eyal Lederman*

## **CZĘŚĆ 7      ZAGADNIENIA SPECJALNE DOTYCZĄCE TRENINGU I USPRAWNIANIA SPORTOWCÓW**

---

- Rozdział 17      Dieta przeznaczona dla sportowców 293  
*Jaclyn Maurer*

## **ZAŁĄCZNIKI**

---

- Załącznik A      Podejście do diagnostyki różnicowej w ortopedii 311  
*Joseph S. Wilkes i Ronnie G. Bernard*
- Załącznik B      Rehabilitacja poprzez trening czynnościowy – przypadki w sporcie 319  
*Donn Diamond i Jacob Irwin*
- Słowniczek 345
- Skorowidz 351