

Przedmowa do wydania II

Szanowni Czytelnicy,

przed Wami drugie wydanie podręcznika *Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego*, przygotowane w większości przez tych samych autorów – wybitnych specjalistów w zakresie fizjologii wysiłku, pracowników akademii wychowania fizycznego oraz uniwersytetów medycznych. Rozdział 12: „Wysiłek fizyczny a żywienie” został napisany na nowo, tym razem przez prof. Stanisława Poprzęckiego. W odpowiedzi na rosnące zainteresowanie nurkowaniem dodano rozdział 15: „Fizjologia nurkowania”. Jego autorem jest dr hab. Marcin Baranowski, specjalizujący się w nurkowaniu z zatrzymaniem oddechu. Wszystkie dotychczasowe rozdziały zaktualizowano zgodnie z najnowszym stanem wiedzy. Przykładowo, w rozdziale 1: „Podstawy fizjologii wysiłku” podano nowe dane o kompleksie lipolitycznym oraz o regulacji powysiłkowej syntezy białka w mięśniach ze szczególnym uwzględnieniem roli leucyny. W rozdziale 3: „Wysiłek fizyczny i trening kobiet” dodano akapit o wysiłku u kobiet po menopauzie. Znacznych zmian wymagały również rozdziały 11: „Wysiłek fizyczny w wybranych chorobach” i 13: „Doping w sporcie”. Żywię nadzieję, że zaktualizowany podręcznik spotka się z przychylną oceną szerokiego kręgu Czytelników zainteresowanych fizjologią wysiłku i treningu.

Prof. dr hab. n. med. *Jan Górski*
gorski@umb.edu.pl

Przedmowa do wydania I

Zdolność do wysiłku jest jednym z głównych czynników warunkujących właściwą jakość codziennego życia. Zdolność do dużego wysiłku fizycznego jest niezbędna do uzyskiwania sukcesów w sporcie wyczynowym. Wysiłek o odpowiednim nasileniu i czasie trwania wpływa nie tylko na układ ruchu, lecz także na czynność niemal wszystkich narządów. Fizjologia wysiłku opisuje zmiany, jakie zachodzą w ustroju zarówno pod wpływem wysiłku jednorazowego, jak i systematycznego treningu. Przedmiot „fizjologia wysiłku fizycznego” jest nauczany na takich kierunkach studiów, jak wychowanie fizyczne, turystyka i rekreacja oraz fizjoterapia. Jego elementy są wykładane również na kierunkach: pielęgniarstwo, zdrowie publiczne i dietetyka oraz na wydziale lekarskim. Znajomość fizjologii wysiłku jest nieodzowna dla lekarzy specjalistów w dziedzinie rehabilitacji medycznej, trenerów sportowych, nauczycieli wychowania fizycznego oraz osób zajmujących się rekreacją ruchową. Również sportowcy – amatorzy i zawodowcy – na pewno chcieliby poznać tajniki oddziaływania wysiłku i treningu na ustrój. Wychodząc naprzeciw tym potrzebom, przygotowaliśmy zwięzły podręcznik zatytułowany „Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego”. Podjęliśmy próbę przedstawienia wszystkich najważniejszych zagadnień dotyczących tej rozległej problematyki. Najobszerniejszy jest rozdział traktujący o podstawach fizjologii wysiłku. Przedstawiono w nim aktualną wiedzę na temat wpływu wysiłku i treningu na funkcjonowanie poszczególnych narządów oraz czynników warunkujących wydolność fizyczną. W rozdziale o podstawach treningu fizycznego omówiono najważniejsze zasady treningu oraz metody oceny wydolności fizycznej. W książce znalazły się także rozdziały poświęcone wysiłkowi: dzieci i młodzieży, osób w starszym wieku, kobiet (z uwzględnieniem okresu ciąży), osób niepełnosprawnych ruchowo i cierpiących na różne schorzenia, w tym cukrzycę i choroby serca, a także wysiłkowi w różnych temperaturach otoczenia i w warunkach wysokogórskich. W publikacji omówiono również problematykę: treningu zdrowotnego, wpływu niedoboru aktywności ruchowej na organizm, dopingu, żywienia sportowców oraz genetyki w sporcie.

Podręcznik został przygotowany przez zespół wybitnych specjalistów z dziedziny fizjologii wysiłku, nauczycieli akademickich z różnych ośrodków akademickich kraju. Gwarantuje to właściwy dobór i wysoką jakość zamieszczonych w nim informacji.

Będziemy wdzięczni za wszelkie uwagi. Zostaną one wykorzystane przy przygotowaniu ewentualnego drugiego wydania książki.

Prof. dr hab. n. med. *Jan Górski*
gorski@umb.edu.pl