

SZANOWNI PAŃSTWO

Po raz pierwszy o treningu zdrowotnym usłyszałem w 1988 roku podczas Konferencji „Exercise, Fitness, and Health” w Toronto. „Medicina Sportiva” w swoich Sympozjach oraz czasopismach od samego początku podjęła istotę aktywności fizycznej w promocji zdrowia. Już w 1996 roku „Sport i zdrowie” było hasłem I Międzynarodowego Sympozjum „Medicina Sportiva”, które odbyło się w Krakowie. Część naukowa została poprzedzona sesją popularnonaukową „Ku zdrowiu”, podczas której dr Henryk Kuński (twórca polskiego treningu zdrowotnego) wspólnie z naszym mistrzem olimpijskim Robertem Korzeniowskim przeprowadził trening zdrowotny i jednocześnie przedstawił jego naukowe uzasadnienie oraz zaprezentował własną koncepcję pod akronimem **ABS**. Aktywność fizyczna powinna być Akceptowalna przez nas, Bezpieczna dla naszego zdrowia, a jej dawka Skuteczna.

Ponadto w trakcie sympozjalnych obrad wystąpiło wielu zaproszonych naukowców z kraju i zagranicy, ale kulminacją była dyskusja panelowa na temat „Aktywność fizyczna w profilaktyce chorób cywilizacyjnych” prowadzona przez prof. Wojciecha Drygasa z udziałem zaproszonych zagranicznych gości. Przedstawione w trakcie Sympozjum opinie oraz wykłady były zaczynem czasopisma „Medicina Sportiva” i wiele z nich ukazywało się sukcesywnie w jego kolejnych edycjach.

W pierwszym numerze „Medicina Sportiva” w 1997 roku ukazał się artykuł prof. Wojciecha Drygasa pt. Wysilek fizyczny – panaceum, mit czy katastrofa. Z kolei w tym samym numerze w stałej rubryce ZAMIAST RECEPTY – „Leki sportowej apteki” poruszyłem temat aktywności fizycznej pod tytułem „Ruch to zdrowie”. Oczywiście inspiracją tego felietonu była wspomniana wcześniej sesja „Ku zdrowiu”.

W kolejnych wydaniach „Medicina Sportiva” ukazało się wiele publikacji dotyczących aktywności fizycznej. Jednak największy wkład, według mojej opinii, w udokumentowaniu znaczenia wydolności organizmu i aktywności fizycznej dla zdrowia wniósł Prof. P.O. Astrand (twórca fizjologii wysiłku fizycznego) w swoim przeglądowym artykule „Why exercise?” (*Adv. Exerc. Sports Physiology*, Vol. 3, No 2, 1997), którego przedruk opublikowaliśmy za zgodą Wydawcy w „Medicina Sportiva” w 2000 roku i ponownie zamieszczamy!

Tak więc obecny rocznik 2022 „Medicina Sportiva Practica” jest w całości poświęcony aktywności fizycznej. Zamieszczone w nim są wybrane artykuły

opublikowane w dotychczasowych numerach „Medicina Sportiva” oraz w kolejnych wydaniach specjalnych – suplementach: pt. „Wysilek fizyczny w profilaktyce i leczeniu osteoporozy” cz. 1 (1999) i cz. 2 (2000), „Aktywność ruchowa w zapobieganiu chorobom układu krążenia” (2001), Trening zdrowotny” (2003). Stanowią one podstawy treningu zdrowotnego i są w pewnym sensie ponadczasowe, ponieważ w dalszym ciągu są aktualne, stąd ich przypomnienie! Kończąc tegoroczne wydanie „Medicina Sportiva Practica” pozwoliłem ponownie na przedruk felietonu z 2004 roku „ZAMIAST RECEPTY” i przypomnieć pokrótce o roli aktywności fizycznej jako recepty „Ku zdrowiu”. Jaką przepisać receptę „Ku zdrowiu” decyduje lekarz, najlepiej specjalista medycyny sportowej lub kardiolog, ale współcześnie powinien to potrafić już każdy lekarz rodzinny.

A tak na marginesie, najstarsze Towarzystwo Medycyny Sportowej, powstałe w 1912 roku w Niemczech, nosi w swej nazwie słowo – prewencja: *Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention* – *Deutscher Sportarrztbund*. Z kolei brytyjskie towarzystwo nazywa się *British Association of Sport and Exercise Medicine*. Szkoda, że Stowarzyszenie Lekarzy Sportowych powstałe w 1937 roku, a od 1962 roku funkcjonujące jako Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej, które wielokrotnie podejmowało problematykę aktywności ruchowej/fizycznej nie eksponuje w swojej nazwie profilaktycznej roli aktywności fizycznej. Przecież medycyna sportowa rozumiana jako medycyna aktywności fizycznej nie dotyczy jedynie wyczynowych sportowców i jest przede wszystkim medycyną profilaktyczną i zajmuje się człowiekiem, zarówno zdrowym jak i chorym, aktywnym fizycznie we wszystkich okresach życia.

PS.

„Medicina Sportiva” w latach 1997-2003 była wydawana w wersji papierowej, a także jej numery tematyczne (suplementy). W związku z tym jedynym rozwiązaniem pozostało skanowanie archiwalnych numerów. Sądzę, że pomimo tego lektura wybranych artykułów będzie interesująca, do której serdecznie zapraszam.



Wojciech Gawroński