

## CUPRINS

<i>Cuvânt înainte</i> .....	9
<b>1. Teoria efortului în activitățile sportive</b> .....	11
1.1. Repere conceptuale .....	11
1.2. Tipuri de efort .....	14
1.3. Efortul și stresul psihosocioemoțional .....	17
<b>2. Teoria oboselii în activitățile sportive</b> .....	19
2.1. Repere generale .....	19
2.2. Teoriile producerii oboselii .....	20
2.3. Forme ale stării de oboseală .....	22
<b>3. Teoria refacerii în activitățile sportive</b> .....	34
3.1. Refacerea – mijloc și componentă ale activității sportive .....	34
3.2. Conceptul de refacere .....	35
3.3. Principiile refacerii .....	37
3.4. Taxonomia refacerii .....	39
3.5. Mecanismul refacerii .....	43
3.6. Fazele refacerii postefort .....	45
<b>4. Teoria recuperării</b> .....	48
4.1. Repere generale .....	48
4.2. Traumatologia în activitățile sportive .....	48
4.3. Principiile recuperării .....	50
4.4. Obiectivele și mijloacele recuperării .....	53
<b>5. Odihna pasivă</b> .....	57
5.1. Mecanismul și fazele somnului .....	57
5.2. Durata somnului .....	59
5.3. Efectele somnului .....	60
5.4. Tulburările de somn .....	61
5.5. Condiții pentru dormit .....	63
5.6. Tehnici generatoare de somn .....	65

<b>6. Odihna activă</b> .....	69
6.1. Obiective. Reguli de aplicare și efecte .....	69
6.2. Mijloace ale odihnei active .....	70
6.3. Stretching .....	72
<b>7. Dieta de refacere</b> .....	77
7.1. Alimentația rațională .....	77
7.2. Alimentația de refacere .....	88
7.3. Hidratare și rehidratare .....	91
<b>8. Medicația de refacere și recuperare</b> .....	98
8.1. Utilizarea medicamentelor .....	98
8.2. Medicația de refacere conform sistemelor solicitate .....	99
8.3. Medicația de refacere conform efortului prestat .....	103
8.4. Medicația utilizată în recuperare .....	104
<b>9. Masajul</b> .....	107
9.1. Conceptul și manevrele de masaj .....	107
9.2. Masajul raportat la efort .....	112
9.3. Masajul raportat la perioada de pregătire .....	113
9.4. Influențele masajului în refacere .....	116
<b>10. Oxigenarea și aeroionizarea negativă</b> .....	119
10.1. Compoziția aerului .....	119
10.2. Oxigenarea naturală și artificială .....	121
10.3. Aeroionizarea negativă .....	123
<b>11. Hidroterapia în refacere</b> .....	127
11.1. Apa și conceptul de hidroterapie .....	127
11.2. Factorii de influență în kinetoterapie .....	129
11.3. Clasificarea procedurilor hidroterapiei .....	131
<b>12. Talasoterapia</b> .....	143
12.1. Conceptul de talasoterapie .....	143
12.2. Compoziția apei de mare .....	144
12.3. Mecanismul talasoterapiei .....	146
12.4. Procedurile și efectele talasoterapiei .....	147
<b>13. Hidrotermoterapia în recuperare</b> .....	150
13.1. Repere generale .....	150
13.2. Proceduri locale .....	151

<b>14. Tehnici kinetice de recuperare</b> .....	158
14.1. Tehnici kinetice statice .....	158
14.2. Tehnici kinetice dinamice .....	164
<b>15. Psihoterapia</b> .....	176
15.1. Premise ale refacerii psihice .....	176
15.2. Mijloace de refacere psihică .....	177
15.3. Tehnici de relaxare .....	179
<b>16. Controlul biologic al refacerii</b> .....	186
16.1. Autocontrolul refacerii .....	186
16.2. Controlul refacerii .....	190
<b>17. Scheme de refacere</b> .....	194
17.1. Scheme de refacere pentru diferite discipline sportive .....	194
17.2. Schema de refacere în supraantrenament .....	196
<i>Bibliografie</i> .....	198



© Editura Fundației *România de Măine*, 2009  
**Editură acreditată** de Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului  
prin Consiliul Național al Cercetării Științifice  
din Învățământul Superior

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**SABĂU, ELENA**

**Refacere – recuperare: kinetoterapie în activitatea sportivă** / Elena Sabău – Ediția a III-a București: Editura Fundației *România de Măine*, 2009

ISBN 978-973-163-480-7

615.825:796

Reproducerea integrală sau fragmentară, prin orice formă  
și prin orice mijloace tehnice, este strict interzisă  
și se pedepsește conform legii.

*Răspunderea pentru conținutul și originalitatea textului  
revine exclusiv autorului/autorilor.*

Bun de tipar: 07.10.2009; Coli tipar: 15,5  
Format: 16/61×86

---

Editura Fundației *România de Măine*  
Bulevardul Timișoara, nr. 58, sector 6, București  
Telefon, fax: (021)444 20 91; [www.spiruharet.ro](http://www.spiruharet.ro)