

CUPRINS

<i>Cuvânt înainte</i>	9
1. Teoria efortului în activitățile sportive	11
1.1. Repere conceptuale	11
1.2. Tipuri de efort	14
1.3. Efortul și stresul psihosocioemoțional	17
2. Teoria oboselii în activitățile sportive	19
2.1. Repere generale	19
2.2. Teoriile producerii oboselii	20
2.3. Forme ale stării de oboseală	22
3. Teoria refacerii în activitățile sportive	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
4. Teoria recuperării	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
5. Odihna pasivă	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

6. Odihna activă	69
6.1. Obiective. Reguli de aplicare și efecte	69
6.2. Mijloace ale odihnei active	70
6.3. Stretching	72
7. Dieta de refacere	77
7.1. Alimentația rațională	77
7.2. Alimentația de refacere	88
7.3. Hidratare și rehidratare	91
8. Medicația de refacere și recuperare	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
9. Masajul	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
10. Oxigenarea și aeroionizarea negativă	119
10.1. Compoziția aerului	119
10.2. Oxigenarea naturală și artificială	121
10.3. Aeroionizarea negativă	123
11. Hidroterapia în refacere	127
11.1. Apa și conceptul de hidroterapie	127
11.2. Factorii de influență în kinetoterapie	129
11.3. Clasificarea procedurilor hidroterapiei	131
12. Talasoterapia	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
13. Hidrotermoterapia în recuperare	150
13.1. Repere generale	150
13.2. Proceduri locale	151

14. Tehnici kinetice de recuperare	158
14.1. Tehnici kinetice statice	158
14.2. Tehnici kinetice dinamice	164
15. Psihoterapia	176
15.1 Premise ale refacerii psihice	176
15.2. Mijloace de refacere psihică	177
15.3. Tehnici de relaxare	179
16. Controlul biologic al refacerii	186
16.1. Autocontrolul refacerii	186
16.2. Controlul refacerii	190
17. Scheme de refacere	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 Mâine*, 2008
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 II-a București: Editura Fundației *România de Mâine*, 2008

ISBN 978-973-163-195-0

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.

Redactor: Cornelia PRODAN
Tehnoredactor: Laurențiu Cozma TUDOSE
Coperta: Marilena BĂLAN

Bun de tipar: 07.04.2008; Coli tipar: 15,5
Format: 16/61×86

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