

# SPIS TREŚCI

	Str.
<b>I. WPROWADZENIE</b>	<b>10</b>
<b>II. ZMĘCZENIE I WYPOCZYNEK</b>	<b>13</b>
• Zmęczenie	13
• Bierny wypoczynek	14
• Czynny wypoczynek	14
<b>III. PODSTAWY KLASYFIKACJI RÓŻNYCH RODZAJÓW ZMĘCZENIA</b>	<b>21</b>
• Ostre zmęczenie lokalne	22
• Przewlekłe zmęczenie lokalne	22
• Ostre zmęczenie ogólne	23
• Przewlekłe zmęczenie ogólne	24
• Znużenie	24
• Monotonia	27
<b>IV. PRZETRENOWANIE</b>	<b>30</b>
• Przetrenowanie sympatykotoniczne	31
• Przetrenowanie parasympatykotoniczne	31
• Leczenie przetrenowania	33
• Środki profilaktyczne przeciwdziałające przetrenowaniu	34

<b>V. WŁAŚCIWOŚCI PROCESÓW WYPOCZYNKOWYCH</b>	<b>37</b>
• Nierównomierność przebiegu procesów restytucyjnych	37
• Fazowy charakter odnowy zdolności do pracy	38
• Heterochronizm	40
• Niejednoczasowość restytucji funkcji wegeta- tywnych i gotowości do pracy	41
<b>VI. FORMA I KONDYCJA SPORTOWA</b>	<b>46</b>
<b>VII. POJĘCIE REGENERACJI SIŁ</b>	<b>49</b>
<b>VIII. SYSTEM ODNOWY BIOLOGICZNEJ</b>	<b>55</b>
• Pedagogiczne środki o.b.	55
• Psychologiczne środki o.b.	55
• Medyczno-biologiczne środki o.b.	56
<b>IX. ZADANIA I POTRZEBY W ZAKRESIE ODNOWY BIOLOGICZNEJ</b>	<b>58</b>
• Współdziałanie z procesem treningowym	58
• „Optymalizacja” procesów wypoczynkowych (restytucji)	59
• Profilaktyka i zmniejszanie skutków chorób sporto- wych wynikających z przeciążeń	60
• Doleczanie po obrażeniach sportowych	65
<b>X. OGÓLNE ZASADY POSTĘPOWANIA „ODNAWIAJĄCEGO”</b>	<b>69</b>

<b>XI. PROGRAMOWANIE ZABIEGÓW</b>	
<b>ODNOWY BIOLOGICZNEJ W SPORCIE</b>	<b>79</b>
• O.b. w podokresie przygotowania ogólnego	79
• O.b. w podokresie przygotowania specjalnego	80
• O.b. w głównym okresie treningowym	81
<b>XII. ZABIEGI FIZYKOTERAPEUTYCZNE</b>	<b>87</b>
<b>W ODNOWIE BIOLOGICZNEJ</b>	
• Bodźce chłodne i zimne	88
• Bodźce ciepłe i gorące	89
• Natryski	90
• Kąpiele lokalne	91
• Kąpiele ciepłe	91
• Kąpiele ciepłe solankowe	91
• Kąpiele gorące	93
• Łaźnia fińska (sauna)	93
• Biosauna	95
• Okłady (chłodzące, gorące, parafinowe, borowinowe)	95
• Masaż podwodny	96
• Masaż wirowy	97
• Masaż suchy klasyczny (treningowy, normalizujący, regenerujący, leczniczy)	97
• Masaż ciśnieniowy	99
• Masaż „izometryczny”	100
• Nagrzewanie ciepłem suchym	100
• Naświetlania promieniami ultrafioletowymi (UV)	101
• Naświetlanie światłem spolaryzowanym	102
• Elektroterapia wysokotonowa	102
• Elektrostymulacja	103

<b>XIII. METODY PSYCHOREGULACYJNE I RELAKSACYJNE W ODNOWIE BIOLOGICZNEJ</b>	<b>109</b>
<b>XIV. UDZIAŁ LECZENIA UZDROWISKOWEGO W PROCESIE ODNOWY BIOLOGICZNEJ</b>	<b>113</b>
<b>XV. ZNACZENIE ŻYWIENIA W PROCESIE ODNOWY BIOLOGICZNEJ</b>	<b>117</b>
<b>XVI. ZAGADNIENIE DOPINGU FARMAKOLOGICZNEGO W SPORCIE</b>	<b>126</b>
<b>XVII. POSŁOWIE</b>	<b>139</b>
<b>XVIII. PIŚMIENNICTWO</b>	<b>141</b>