

Część 1. PODSTAWOWE ZAGADNIENIA DOTYCZĄCE TKANEK MIĘKKICH

Rozdział 1. Podstawowa wiedza na temat więzadeł i ścięgien oraz ich rehabilitacji

Część 2. FIZJOLOGIA MIĘŚNI: PODSTAWY STOSOWANIA ĆWICZEŃ

Rozdział 2. Pojęcie napięcia mięśni

Rozdział 3. Metabolizm beztlenowy podczas wysiłku

Rozdział 4. Metabolizm aerobowy podczas ćwiczeń fizycznych

CZĘŚĆ 3. ZMĘCZENIE ORAZ USZKODZENIE MIĘŚNI I POJĘCIE PRZETRENOWANIA

Rozdział 5. Zmęczenie mięśni

Rozdział 6. Przeciążenia oraz uszkodzenia mięśni

Rozdział 7. Fizjologiczne skutki przetrenowania i roztrenowania

CZĘŚĆ 4. PATOFIZJOLOGIA URAZÓW PRZECIĄŻENIOWYCH U SPORTOWCÓW

Rozdział 8. Patofizjologia urazów u sportowców wykonujących rzuty sponad głowy

Rozdział 9. Anatomia i patofizjologia stabilizacji centralnej

Rozdział 10. Wzajemne zależności między tułowiem a podłożem

CZĘŚĆ 5. BADANIE STABILIZACJI CENTRALNEJ DLA CELÓW SPORTOWYCH

Rozdział 11. Ocena stawu panewkowo-ramiennego, barkowo-obojczykowego i łopatkowo-żebrowego u sportowców wykonujących rzuty ponad głowę

Rozdział 12. Ocena stabilizacji centralnej tułowia i stawu biodrowego

CZĘŚĆ 6. PODSTAWY FIZJOLOGII ĆWICZEŃ SPORTOWYCH

Rozdział 13. Trening siłowy u sportowców

Rozdział 14. Plajometria w rehabilitacji

Rozdział 15. Trening nerwowo-mięśniowy

Rozdział 16. Terapia manualna w medycynie sportowej

CZĘŚĆ 7. ZAGADNIENIA SPECJALNE DOTYCZĄCE TRENINGU I USPRAWNIANIA SPORTOWCÓW

Rozdział 17. Dieta przeznaczona dla sportowców

ZAŁĄCZNIKI

Załącznik A. Podejście do diagnostyki różnicowej w ortopedii

Załącznik B. Rehabilitacja poprzez trening czynnościowy - przypadki w sporcie