

1. Wprowadzenie	6
2. Zmęczenie	15
3. Miejsce wspomagania w procesie treningowym	34
3.1. Wspomaganie a kolejne etapy treningu	34
3.2. Wspomaganie w kolejnych mezczyklach (okresach) trenin- gowych	35
3.2.1. Mezczykl startowy	38
3.2.2. Mezczykl przygotowawczy	40
3.2.3. Mezczykl przejściowy	42
4. Programowanie wspomagania	44
4.1. Diagnostyka zmian zmęczenia	44
4.2. Dobór metod i środków wspomagających	48
4.3. Kontrola działań wspomagających	53
5. Zastosowanie bodźców fizycznych we wspomaganiu wypoczynku i treningu	59
5.1. Promieniowanie laserowe	66
5.2. Inne zabiegi wykorzystujące biologiczne działanie światła	72
5.3. Zabiegi wodne	75
5.4. Masaż suchy i inne zabiegi manualne	91
5.5. Zabiegi ciepłe	104
5.6. Zabiegi schładzające tkanki	112

5.7. Wykorzystanie olejków eterycznych we wspomaganiu	121
5.8. Inhalacje	125
5.9. Pole magnetyczne we wspomaganiu	127
5.10. Hipoksja	130
5.11. Tlenoterapia	134
6. Wspomaganie farmakologiczne	137
6.1. Kreatyna	139
6.2. L-karnityna	142
6.3. Koenzym Q10	144
6.4. HMB	145
6.5. Hydrolizaty białkowe	147
6.6. Lecytyna	150
6.7. Żeń-szen	151
6.8. Produkty pszczele	153
6.9. Kofeina	156
7. Wspomaganie dietetyczne	160
7.1. Węglowodany	162
7.2. Tłuszcze	170
7.3. Białka	173
7.4. Woda	176
7.5. Witaminy	182
7.6. Substancje mineralne	193
8. Wspomaganie psychologiczne	211
9. Postępowanie w przypadku urazu narządu ruchu	220
9.1. Urazy stawu kolanowego	222
9.2. Urazy stopy i stawu skokowego	227
9.3. Urazy w obrębie pleców	230
9.4. Urazy kości	232
9.5. Urazy w obrębie stawu barkowego	234
9.6. Łokieć tenisisty	236
9.7. Postępowanie w sytuacji procesów zapalnych	237
9.8. Ochrona ustroju przed szkodliwym działaniem wolnych rodników	243

10. Wspomaganie procesie treningowego w wybranych dyscyplinach sportu	247
10.1. Wspomaganie zawodnika uprawniającego piłkę nożną	247
10.2. Wspomaganie zawodnika uprawniającego sport żużlowy	261
10.3. Wspomaganie w wytrzymałościowych dyscyplinach sportu .	271
10.4. Wspomaganie w lekkoatletyce	286
Literatura	297