

# Cuprins

<b>Cuvânt-înainte</b> .....	7
<b>1 Noțiuni generale despre activitatea fizică</b> .....	9
Activitatea și exercițiul fizic .....	9
Efortul fizic .....	15
Clasificări ale efortului.....	16
Indicatorii efortului .....	17
Efortul aerob și efortul anaerob .....	23
Factorii limitativi ai capacității de efort.....	26
<b>2 Sistemul muscular</b> .....	29
Clasificarea mușchilor.....	29
Proprietățile, compoziția și modul de fixare al mușchilor .....	30
Configurația internă a mușchiului.....	33
Forme de contracție musculară .....	38
Factorii de influență ai creșterii și dezvoltării musculare .....	40
Tipul constituțional .....	43
<b>3 Fiziologia efortului</b> .....	47
Mușchii în cursul efortului (forța, puterea, rezistența).....	47
Sistemele metabolice musculare în timpul efortului .....	50
Efectul antrenamentului asupra mușchilor și performanței musculare.....	57
Respirația în timpul efortului .....	60
Sistemul cardiovascular în timpul efortului .....	64
Căldura corpului, lichidele și sărurile în timpul efortului .....	67
<b>4 Kinetoterapie</b> .....	73
Modificările musculare, endocrine și nervoase induse de efort .....	73
Mecanismele și simptomatologia oboselii .....	77
Supraantrenamentul .....	79
Bazele generale ale refacerii postefort .....	83
Clasificarea mijloacelor de refacere.....	84
Scheme de refacere .....	87

<b>5</b>	<b>Elemente de biochimie</b> .....	91
	Hormonii.....	91
	Clasificarea hormonilor.....	92
	Receptorii hormonali .....	93
	Transportul și reglarea secreției hormonilor .....	94
	Mecanismul de acțiune.....	95
	Descrierea hormonilor .....	96
<b>6</b>	<b>Alimentația și suplimentele nutriționale</b> .....	123
	Proteinele, lipidele și glucidele .....	129
	Mineralele, vitaminele și apa .....	141
	Compoziția corporală, procentul de grăsime și indexul glicemic .....	161
	Conținutul în trofine al celor mai consumate alimente .....	171
	Bazele suplimentăției nutriționale.....	173
	Periodizarea suplimentăției .....	185
<b>7</b>	<b>Doping</b> .....	189
	Dopingul și noțiunile conexe .....	189
	Istoricul substanțelor dopante .....	192
	Clase și metode doping .....	198
	Lista produselor interzise .....	206
	Steroidii anabolizanți .....	207
	Efectele negative ale agenților dopanți .....	211
<b>8</b>	<b>Noțiuni de psihologie în sport</b> .....	225
	Caracteristicile psihologice ale activităților sportive .....	228
	Bazele psihologice ale învățării motrice .....	233
	Cerințele psihologice ale antrenamentului față de sportiv .....	237
	Motivația activității sportive .....	240
	Componentele și caracteristicile psihice ale formei sportive .....	245
	Contribuția antrenamentului la dezvoltarea sistemului psihic al sportivului .....	249
	<b>Bibliografie</b> .....	251