

Regenerace ve sportu 2009

/ otázky k ústní zkoušce /

- 1. Anaerobní druh únavy**
Biologické prostředky regenerace - pitný režim
- 2. Aerobní druh únavy**
Biologické prostředky regenerace – výživa
- 3. Tělesná únava / rozdělení a charakteristika /**
Pohybové prostředky regenerace
- 4. Stresová reakce organismu.**
Fyzikální prostředky regenerace / mechanoterapie /
- 5. Problémy adaptace v souvislosti s regenerací a časový průběh regenerace**
Fyzikální prostředky regenerace / hydroterapie /
- 6. Přehled projevů adaptace organismu na zatížení a problémy malaadaptace**
Fyzikální prostředky regenerace / magnetoterapie, fototerapie, elektroterapie /
- 7. Formy regenerace. Rozdělení regeneračních prostředků**
Pedagogické prostředky regenerace
- 8. Pasivní a aktivní odpočinek.**
Psychologické prostředky / Autogenní trénink, hypnóza, sugesce /
- 9. Biologické veličiny zatěžování**
Psychologické prostředky regenerace / mimo AT, hypnózu a sugesci /
- 10. Regenerace sil / charakteristika / Vztah regenerace , výkonnosti a výkonu**
Farmakologické prostředky regenerace

Doporučená literatura :

Z.Jírka : Regenerace a sport

P.Fořt : Výživa a sport

L.Havlíčková : Fyziologie tělesné zátěže

Ján Capko : Základy fyziatrické léčby

S.Silbernagl : Atlas fyziologie člověka

I. Dylevský : Pohybový systém a zátěž

J.Poděbradský : fyzikální terapie I,II