

# Regenerace ve sportu RVS

/ otázky k ústní zkoušce /

## Obecné

1. Fyziologická únava  
Fyzikální prostředky regenerace / hydroterapie /
2. Chronická patologická únava  
Psychologické prostředky regenerace
3. Akutní patologická únava / rozdělení a charakteristika /  
Pohybové prostředky regenerace
4. Stresová reakce organismu.  
Fyzikální prostředky regenerace / mechanoterapie/
5. Přehled projevů adaptace organismu na zatížení.  
Fyzikální prostředky regenerace / magnetoterapie, fototerapie,  
elektroterapie /
6. Malaadaptace organismu a vztah s regenerací. Regenerace sil /  
charakteristika / vztah regenerace , výkonnosti a výkonu.  
Psychologické prostředky regenerace ( mimo hypnózu a autogenní  
trénink)
7. Formy regenerace. Rozdělení regeneračních prostředků.  
Pedagogické prostředky regenerace.
8. Biologické veličiny zatěžování  
Fyzikální prostředky regenerace / termoterapie /
8. Regenerace seniorů

## Sportovní disciplíny

**míčové** : fotbal, basket, lední hokej, volejbal, házená, florbal, ragby

silniční cyklistika, dráhová cyklistika

**atletika** – běhy , vrhy a hody, skoky

**vodní**: plavání, veslování, kanoistika, windsurfing

**Koordinačně estetické** : moderní gymnastika, synchronizované plavání, sportovní aerobik, sportovní gymnastika, krasobruslení

**Úpoly**: karate, judo, box

**Zimní**: alpské lyžování, běh na lyžích, skoky na lyžích , snowboarding

**silové** : vzpírání, kulturistika

**raketové** : stolní tenis, tenis, squash, badminton

rychlobruslení, in-line bruslení

Osnova:

1, charakteristika sportu ( fyziologické aspekty zatížení, reakce a adaptace, sportovní trénink)

2, limitující faktory výkonu

3, typ únavy

4, doporučená regenerace

5, rizika poškození

ZK probíhá ústně. Každý si vytáhne jednu otázku obecnou a jednu sportovní disciplínu ( kasuistiku ) na kterou odpoví podle osnovy ( viz výše)

**Povinná literatura :**

M.Bernaciková, J.Cacek, K.Kapounková,...: Regenerace a výživa ve sportu

**Doporučená literatura :**

Z.Jirka : Regenerace a sport

P.Fořt : Výživa a sport

P.Fořt: Výživa v otázkách a odpovědích

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

G,Neumann, A.Pfützner,K.Hottenrott: Trénink pod kontrolou