

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