

# 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. 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.
  - a. Pedagogické prostředky regenerace.
8. Biologické veličiny zatěžování
  - a. Fyzikální prostředky regenerace / termoterapie - pozitivní /
9. Regenerace seniorů. Vhodné regenerační prostředky pro seniory (   
kontraindikace)
10. Přehled biologického působení pohybové aktivity na organismus.  
Termoterapie – chladová

## 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

## Poškození

Obezita, hypertenze, ICHS ( IM, Angína pectoris), diabetes mellitus II. Typu,  
hypercholesterolemie, ateroskleróza, nádorová onemocnění, chronická respirační  
onemocnění, osteoporóza, vertebrogenní algický syndrom, cévní mozková příhoda

## Osnova – sportovní disciplína:

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

2, limitující faktory výkonu

- 3, typ únavy
- 4, doporučená regenerace, prevence
- 5, rizika poškození

**Osnova – poškození:**

- 1, patofyziologie vzniku poškození
- 2, rizikové faktory poškození
- 3, doporučená pohybová aktivita

ZK probíhá ústně. Každý si vytáhne jednu otázku obecnou, jednu sportovní disciplínu ( kasuistiku ) a jednu otázku týkající se oslabení organismu 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