

Regenerace ve sportu

/ 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. Biologický účinek pohybové aktivity**
Fyzikální prostředky regenerace / mechanoterapie/
5. **Vliv pohybové aktivity na organismus.**
Fyzikální prostředky regenerace / magnetoterapie, fototerapie, elektroterapie /
6. **Malaadaptace organismu a vztah s regenerací. Regenerace sil / charakteristika / vztah regenerace , výkonnosti a výkonu. Problém hypokineze.**
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 /
9. **Regenerace seniorů. Vhodné regenerační prostředky u seniorů (kontraindikace)**

ZK probíhá ústně. Každý si vytáhne jednu otázku.

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