



Atividade a regeneração ve s ortu

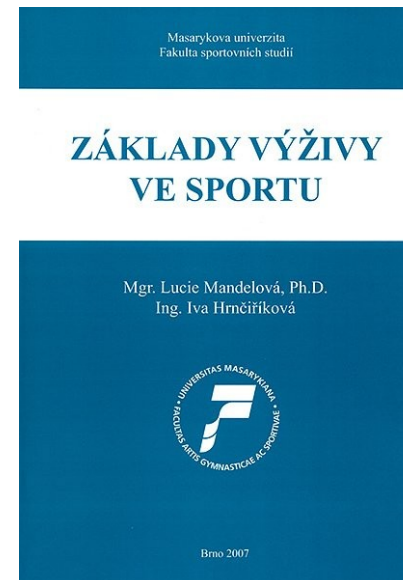
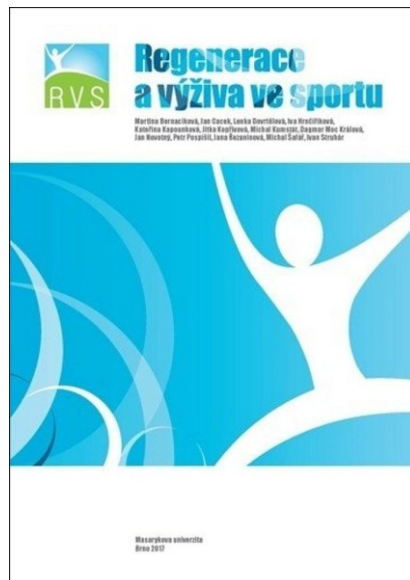
R... RTIN... VÁ ANDREA

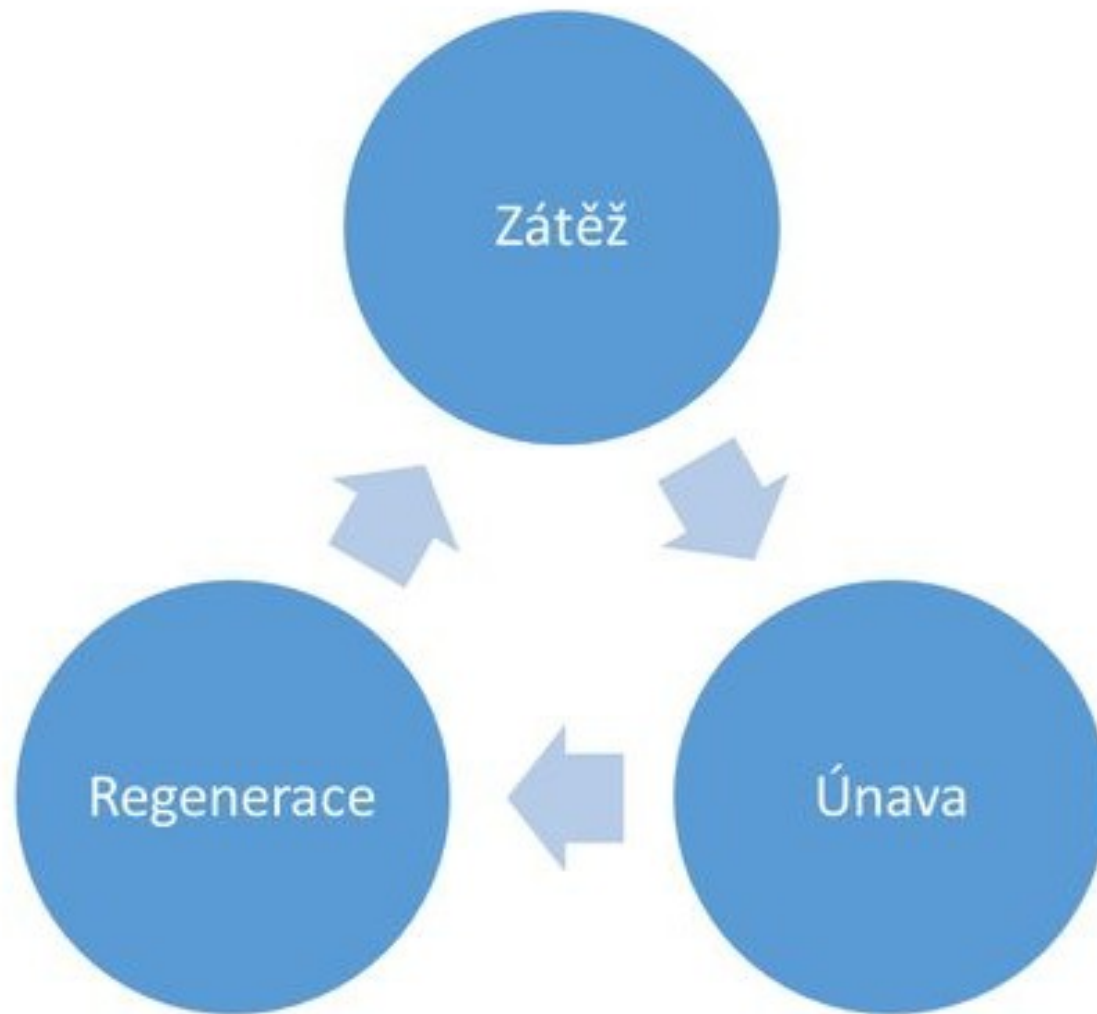
Doporučená literatura

Bernacikova, M. (2017). *Regenerace a výživa ve sportu* (2., přepracované vydání.). Brno: Munipress

- dostupné online: <https://kic.ics.muni.cz/e-prezencka.cgi?sysno=006411889>

Mandelová, L. (2007). *Základy výživy ve sportu* (1. vyd.). Brno: Masarykova univerzita.





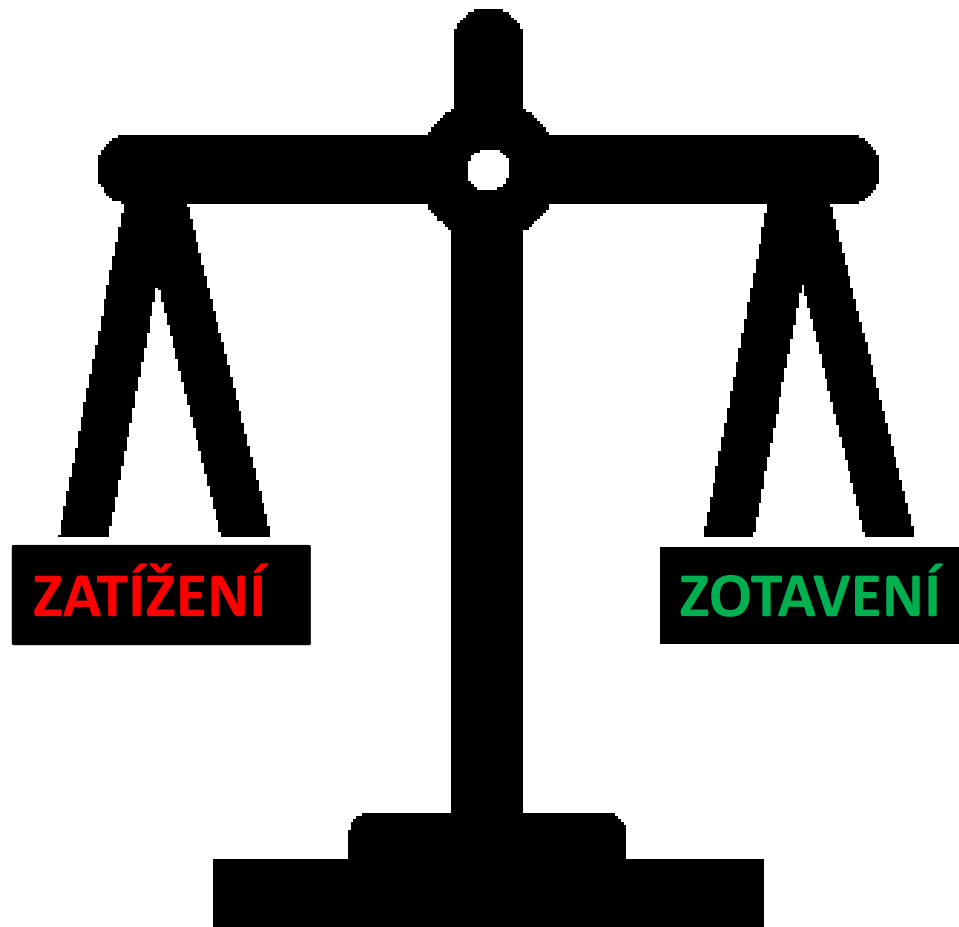
že

irnuje veškeré činnosti
nému a rychlému zotavení
procesů, jejichž klidová
cházející činností narušena a
únavy

oučástí naší existence, prolíná

vodu či tréninku, ale hned při

chodům, musí předchodzí
určitého stupně únavy



Úkoly regenerace

1. eliminovat změny v organismu vzniklé fyzickou aktivitou
2. prevence přetížení, nebo poškození organismu

- regenerace je nezbytnou součástí tréninkového procesu
- vhodně zvolená a dávkovaná regenerace urychluje dobu nutnou na obnovu sil, a tím umožňuje častější zatěžování

Regenerace x rehabilitace

- rehabilitace je následná péče po úrazech a nemocích, zkracuje dobu rekonvalescence, užívá podobné prostředky jako v regeneraci (fyzikální, pohybovou terapii)
- regenerace zahrnuje mimo jiné i **preventivní** opatření přetížení pohybového aparátu
- **co mají společného?** – používají některé stejné prostředky (fyzikální, pohybové)

REGENERACE	REHABILITACE
součást tréninkového procesu	celospolečenský proces
odstraňování fyziologické únavy	návratná péče (úraz, onemocnění)
soubor terapeutických prostředků a preventivních opatření k odstranění únavy	soubor medicínských, diagnostických a terapeutických opatření k obnovení maximální funkční zdatnosti jedince ovlivněného předchozím onemocněním či úrazem
určeno pro zdravé	určeno pro nemocné



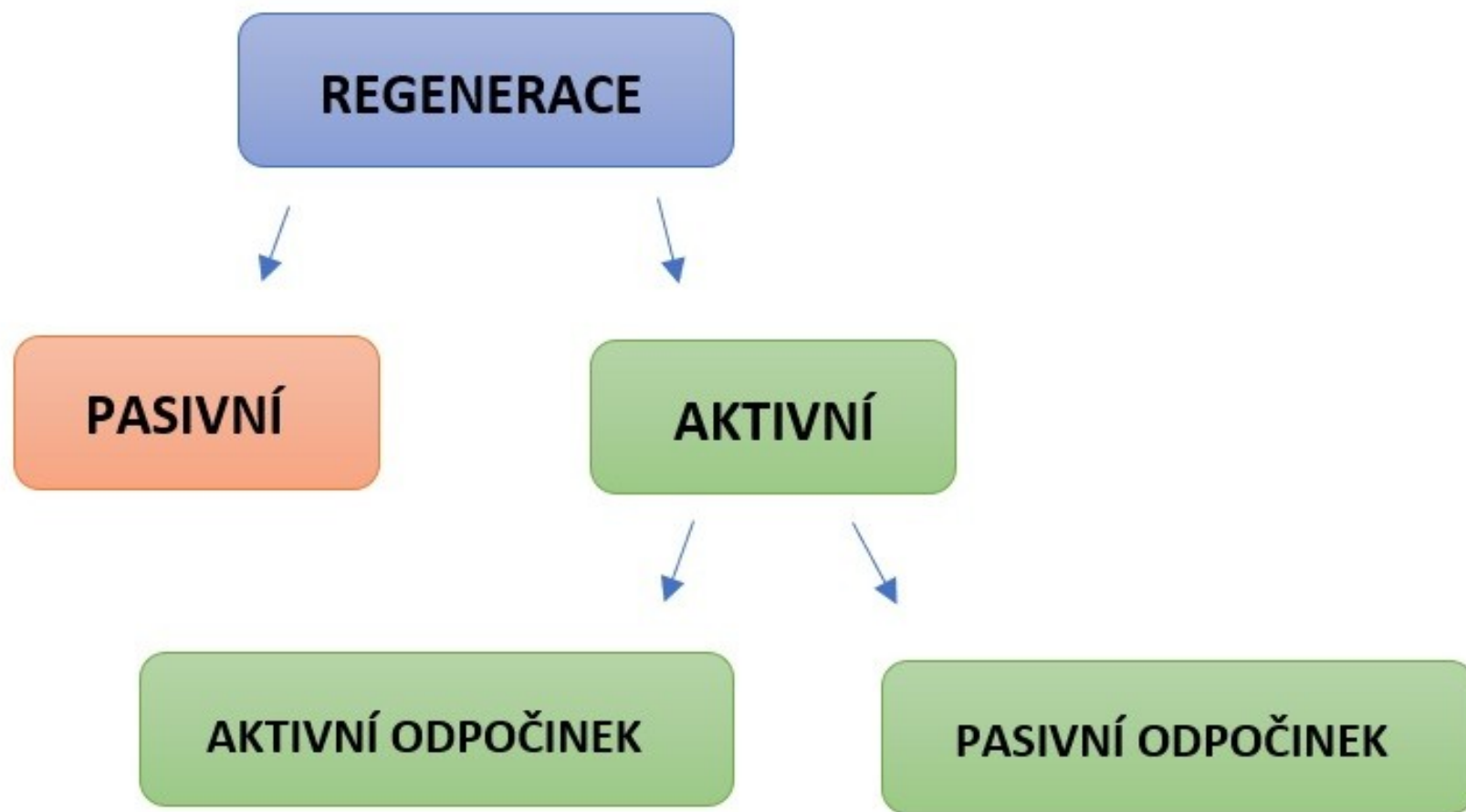
Prostředky regenerace

- **pedagogické** - jsou plně v kompetenci trenéra, navazují na psychologické prostředky
- **psychologické** – obnova mentálních sil, koučink, př. Schultzův autogenní trénink, imaginace
- **biologické** – fyzikální prostředky (kryoterapie, sauna, masáže,..), výživa, pitný režim, pohybové prostředky
- **farmakologické**

Formy regenerace z pohledu cíleného zásahu

1. PASIVNÍ REGENERACE

- přirozená, vůlí neovlivnitelná činnost organismu bez vnějšího zásahu
- eventuelně nastane superkompenzace
- probíhá již během zátěže a po ní, kdy se vychýlená rovnováha všech fyziologických funkcí vrací na úroveň výchozích hodnot
- jedná se vlastně o základní homeostatické mechanismy (rehydratace organismu, vyrovnání teplotních změn, reparace poškozených buněk)



Formy regenerace z časového hlediska

1. regenerace před výkonem

- hlavním úkolem je příprava organismu na zatížení
- např. pohotovostní masáž, rozcvičení

2. regenerace během výkonu

- ovlivňuje intenzitu zatížení a ekonomizaci metabolických procesů
- např. pitný režim, masáž mezi výkony

3. regenerace po výkonu

- hlavním úkolem je odstranění únavy
- časná/pozdní
- např hydroterapie, autogenní trénink



Doporučení pro sportovce

- rozumně regulovat tréninkovou zátěž, střídat zátěž s odpočinkem, věnovat dostatek času odpočinkové fázi
- nevěnovat se pouze sportu, věnovat dostatek času jiným činnostem, zálibám, koníčkům
- naučit se používat tělesné a duševní uvolnění (relaxaci) – sugesce, autosugesce, jóga, tai-či apod.
- dostatek spánku
- dostatek tekutin, rozumné stravování dle potřeb organismu
- včas odhalovat a řešit zdravotní problémy, psych-sociální problémy
- využívat fyzioterapeutické procedury



Vhodná regenerační metoda prokazatelně snižuje výskyt:

1. makrotraumat

2. mikrotraumat

3. chronických poškození plynoucích z maximálního zatížení až přetížení

- úkolem regenerace sil je odstraňovat příčiny únavy (eliminovat změny v organismu vzniklé PA, prevence přetížení – poškození organismu)
- regeneraci je nutno zařadit při zatížení - **12 hod. dospělý/týden** (10 hod děti)

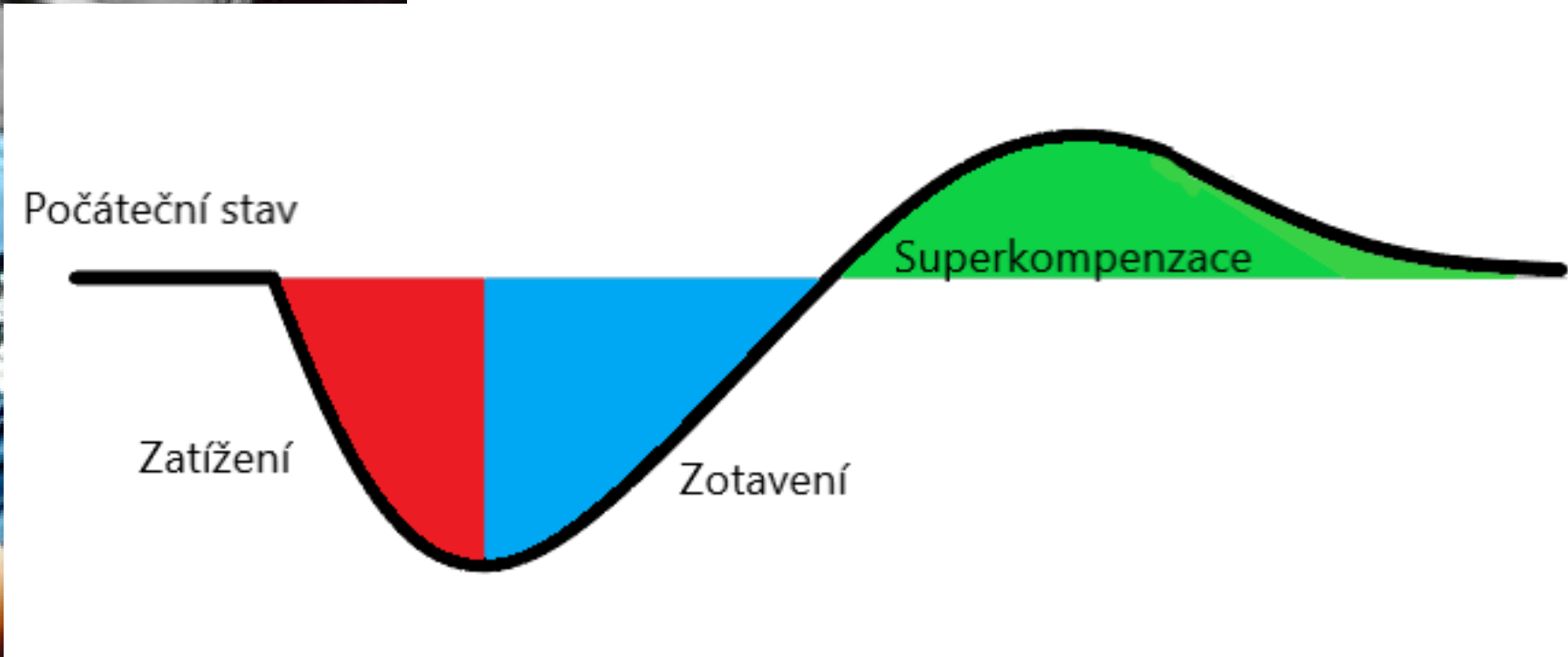
ÚNAVA

Počáteční stav

Zatížení

Zotavení

Superkompenzace



Příčiny únavy

V současné době je nejvíce podporovaná hypotéza příčin únavy na základě vyčerpání energetických zdrojů, která udává, tři možná vysvětlení:

- deficit energetických zásob nutných k provedení svalové kontrakce
- deficit látek, jejichž přítomnost je podmínkou spalování
- snížení kapacity svalu tyto látky využívat

- k prohloubení únavy přispívá mnoho vnějších faktorů, jako je horko, nedostatek spánku či překračování časových pásem

Dělení únavy

1. Fyziologická únava

- přirozený reverzibilní stav organismu, který vyvolává adaptační mechanismy na podkladě superkompenzace

- aerobní / anaerobní typ únavy

projevy fyziologické únavy:

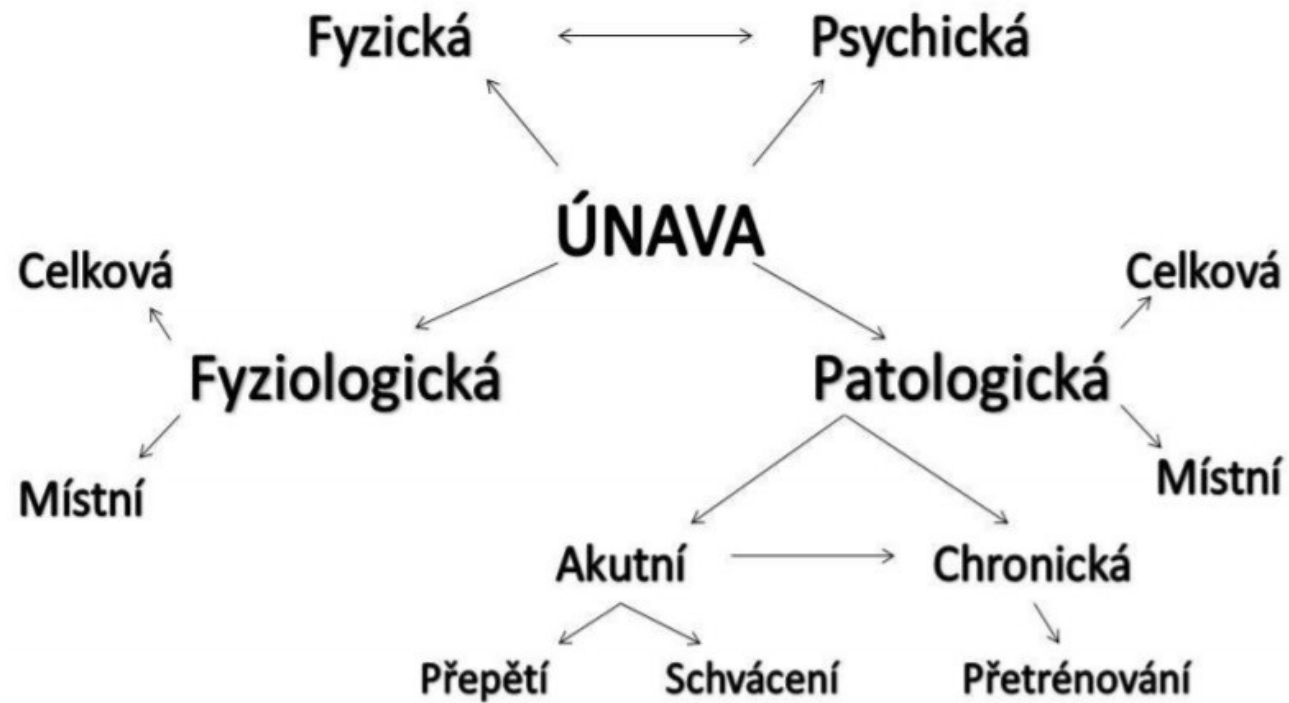
Objektivní	Subjektivní
pokles celkového výkonu	píchání v boku
narušení koordinace	nouze o dech
pokles svalové síly	pocit napětí a bolesti ve svalech
změny biologických veličin	zpomalení vnímání

Dělení únavy

2. Patologická únava

- nepřiměřený trénink může vyvolat buď přímé poškození organismu, nebo patologický stav, který naruší proces adaptace
- akutní poškození – přetížení, schvácení
- chronické přetížení - přetrénování

Dělení únavy



Úkoly k vypracování:

1. popište psychologické a pedagogické prostředky regenerace
 2. vyberte si jeden prostředek regenerace uveďte konkrétní příklad, kdy a jak byste jej využili
- vypracované úkoly vložte do odevzdáárny do 10.5.2020