

# Regenerace ve sportu

/ otázky k ústní zkoušce /

## Obecné

1. Fyziologická únava  
Fyzikální prostředky regenerace / hydroterapie /
2. Chronická patologická únava  
Psychologické prostředky regenerace ( hypnóza, AT)
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