

Regenerace ve sportu

/ otázky k ústní zkoušce /

- 1. Anaerobní druh únavy.**
Biologické prostředky regenerace - pitný režim
- 2. Aerobní druh únavy.**
Biologické prostředky regenerace – výživa
- 3. Tělesná únava / rozdělení a charakteristika /**
Pohybové prostředky regenerace
- 4. Stresová reakce organismu.**
Fyzikální prostředky regenerace / mechanoterapie /
- 5. Problémy adaptace v souvislosti s regenerací**
Fyzikální prostředky regenerace / hydroterapie /
- 6. Přehled projevů adaptace organismu na zatížení.**
Fyzikální prostředky regenerace /
magnetoterapie, fototerapie, elektroterapie /
- 7. Malaadaptace organismu a vztah s regenerací.**
Psychologické prostředky regenerace.
- 8. Formy regenerace. Rozdělení regeneračních prostředků.**
Pedagogické prostředky regenerace.
- 9. Pasivní a aktivní odpočinek.**
Doplňková výživa.
- 10. Regenerace sil / charakteristika / Vztah regenerace ,
výkonnosti a výkonu.**
Fyzikální prostředky regenerace / termoterapie /

Doporučená literatura :

Z. Jirka : Regenerace a sport
P. Fořt : Výživa a sport
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

