

# 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. Biologické veličiny zatěžování**  
**Fyzikální prostředky regenerace / termoterapie /**
- 11. Regenerace sil / charakteristika / vztah regenerace ,**  
**výkonnosti a výkonu.**  
**Farmakologické prostředky regenerace**

## **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.Pfütznern, K.Hottenrott: Trénink pod kontrolou