

Regenerace ve sportu 2007 / t078, t744 /
/ 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 a časový průběh regenerace**
Fyzikální prostředky regenerace / hydroterapie /
6. **Přehled projevů adaptace organismu na zatížení a problémy malaadaptace**
Fyzikální prostředky regenerace / magnetoterapie, fototerapie, elektroterapie /
7. **Formy regenerace. Rozdělení regeneračních prostředků**
Pedagogické prostředky regenerace
8. **Pasivní a aktivní odpočinek.**
Psychologické prostředky / Autogenní trénink, hypnóza, sugesce /
9. **Biologické veličiny zatěžování**
Psychologické prostředky regenerace / mimo AT, hypnózu a sugesci /
10. **Regenerace sil / charakteristika / Vztah regenerace , výkonnosti a výkonu**
Farmakologické prostředky regenerace

Doporučená literatura :

Z. Jírka : 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