

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. **Přehled projevů adaptace organismu na zatížení.**
Fyzikální prostředky regenerace / magnetoterapie, fototerapie, elektroterapie /
6. **Malaadaptace organismu a vztah s regenerací.**
Psychologické prostředky regenerace. Fyzikální prostředky regenerace / hydroterapie /
7. **Formy regenerace. Rozdělení regeneračních prostředků.**
Pedagogické prostředky regenerace.
8. **Biologické veličiny zatěžování**
Fyzikální prostředky regenerace / termoterapie /
9. **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.Pfützner, K.Hottenrott: Trénink pod kontrolou