

Regenerace ve sportu

/ otázky k ústní zkoušce /

Obecné

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

Sportovní disciplíny

míčové : fotbal, basket, lední hokej, volejbal, házená, florbal, ragby

silniční cyklistika, dráhová cyklistika

atletika – běhy , vrhy a hody, skoky

vodní: plavání, veslování, kanoistika, windsurfing

Koordinačně estetické : moderní gymnastika, synchronizované plavání, sportovní aerobik, sportovní gymnastika, krasobruslení

Úpoly: karate, judo, box

Zimní: alpské lyžování, běh na lyžích, skoky na lyžích , snowboarding

silové : vzpírání, kulturistika

raketové : stolní tenis, tenis, squash, badminton

rychlobruslení, in-line bruslení

Osnova:

1, charakteristika sportu (fyziologické aspekty zatížení, reakce a adaptace, sportovní trénink)

2, limitující faktory výkonu

3, typ únavy

4, doporučená regenerace

5, rizika poškození

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