

# 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