

Regenerace ve sportu SEBS

/ otázky k ústní zkoušce /

1. Fyziologická únava
Fyzikální prostředky regenerace / hydroterapie /
2. Chronická patologická únava
Psychologické prostředky regenerace
3. Akutní patologická 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. Regenerace sil /
charakteristika / vztah regenerace , výkonnosti a výkonu.
Psychologické prostředky regenerace (mimo hypnózu a autogenní
trénink)
7. Formy regenerace. Rozdělení regeneračních prostředků.
Pedagogické prostředky regenerace.
8. Biologické veličiny zatěžování
Fyzikální prostředky regenerace / termoterapie /

ZK probíhá ústně. Každý si vytáhne jednu otázku.

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