

Regenerace ve sportu

/ otázky k ústní zkoušce /

Obecné

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. **Vliv pohybové aktivity na organismus.**
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 /
9. **Regenerace seniorů. Vhodné regenerační prostředky u seniorů (kontraindikace)**

ZK probíhá ústně. Každý si vytáhne jednu otázku.

Povinná literatura :

M.Bernaciková, J.Cacek, K.Kapounková, ...: Regenerace a výživa ve sportu

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