

Tento učební text byl vytvořen na základě absence podobných publikací na trhu. Jde již o třetí, doplněné vydání. V současné době neexistuje žádný podobný komplexní text v českém jazyce. V předloženém textu se autoři snaží v prvních dvou kapitolách krátce a srozumitelně vysvětlit vztahy, které jsou mezi zatížením, únavou a regenerací. Další kapitoly jsou již věnovány jednotlivým regeneračním prostředkům. Učební text je určen primárně studentům bakalářského studijního oboru Regenerace a výživa ve sportu vyučovaného na Fakultě sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně. Svým komplexním pojetím je však text užitečný nejen pro všechny studenty tělovýchovných fakult, ale i pro samotné sportovce, trenéry a specialisty ve všech sportovních disciplínách. Předložený učební text zdůrazňuje význam integrace regeneračních prostředků do tréninkového procesu. Učební text odborným obsahem odpovídá stavu současných poznatků a umožní studentům správně aplikovat regenerační prostředky nejen u vrcholových sportovců, ale také na poli sportu rekreačního. Otázka regenerace a jejího uplatňování jak v běžném životě, tak i ve sportu je stále velmi aktuálním tématem, proto předpokládáme, že tento učební text si najde cestu i k dalším aktivně činným v této problematice.