

# Regenerace ve sportu RVS

/ 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. **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 /

## 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  
rychl bruslení, 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

ZK probíhá ústně. Každý si vytáhne jednu otázku obecnou a jednu sportovní disciplínu ( kasuistiku ) na kterou odpoví podle osnovy ( viz výše)

**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