

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. 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.
 - a. Pedagogické prostředky regenerace.
8. Biologické veličiny zatěžování
 - a. Fyzikální prostředky regenerace / termoterapie - pozitivní /
9. Regenerace seniorů. Vhodné regenerační prostředky pro seniory (kontraindikace)
10. Přehled biologického působení pohybové aktivity na organismus.
Termoterapie – chladová

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

rychlobruslení, in-line bruslení

Poškození

Obezita, hypertenze, ICHS (IM, Angína pectoris), diabetes mellitus II. Typu, hypercholesterolemie, ateroskleróza, nádorová onemocnění, chronická respirační onemocnění, osteoporóza, vertebrogenní algický syndrom, cévní mozková příhoda

Osnova – sportovní disciplína:

1, charakteristika sportu (fyziologické aspekty zatížení, reakce a adaptace, sportovní trénink

2, limitující faktory výkonu

- 3, typ únavy
- 4, doporučená regenerace, prevence
- 5, rizika poškození

Osnova – poškození:

- 1, patofyziologie vzniku poškození
- 2, rizikové faktory poškození
- 3, doporučená pohybová aktivita

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

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