

Regenerace ve sportu 2009

/ otázky k ústní zkoušce /

- 1. Anaerobní druh únavy
Biologické prostředky regenerace - pitný režim**
- 2. Aerobní druh únavy
Biologické prostředky regenerace – výživa**
- 3. Tělesná únava / rozdělení a charakteristika /
Pohybové prostředky regenerace**
- 4. Stresová reakce organismu.
Fyzikální prostředky regenerace / mechanoterapie /**
- 5. Problémy adaptace v souvislosti s regenerací a časový průběh regenerace
Fyzikální prostředky regenerace / hydroterapie /**
- 6. Přehled projevů adaptace organismu na zatížení a problémy malaadaptace
Fyzikální prostředky regenerace / magnetoterapie, fototerapie, elektroterapie /**
- 7. Formy regenerace. Rozdělení regeneračních prostředků
Pedagogické prostředky regenerace**
- 8. Pasivní a aktivní odpočinek.
Psychologické prostředky / Autogenní trénink, hypnóza, sugesce /**
- 9. Biologické veličiny zatěžování
Psychologické prostředky regenerace / mimo AT, hypnózu a sugesci/**
- 10. Regenerace sil / charakteristika / Vztah regenerace , výkonnosti a výkonu
Farmakologické prostředky regenerace**

Doporučená literatura :

Z.Jirka : Regenerace a sport
P.Fořt : Výživa a sport
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