

## **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