

Názov predmetu: **REGENERÁCIA V ŠPORTE**

Prerekvizita: **FYZIOLÓGIA ČLOVEKA**

Počet kreditov: **3**

Vyučujúci: **doc. RNDr. et PaedDr. Viktor Bielik, PhD.**

Okruhy otázok:

1. Pojem a význam regenerácie a únavy

2. Medicínske a fyziologické aspekty únavy

- medicínske aspekty únavy (chudokrvnosť, poruchy vstrebávania a látkovej premeny hypovitaminózy a hypervitaminózy, astma atď.), fyziologické aspekty únavy (centrálna a periférna únava)

3. Únava v závislosti od druhu a povahy športu

- pokles výkonu počas zaťaženia v jednotlivých druhoch športov a športových disciplínach, centrálna vz. periférna únava, vyčerpanie energetických látok, zmeny kontrakcie a natiahnutia svalového vlákna, zníženie excitačnej aktivity vzruchov)

4. Prostriedky regenerácie

- charakteristika, delenie (pedagogické, psychologické, biologické), uplatňovanie

5. Aktívny a pasívny odpočinok, aktívna pohybová regenerácia

- fyziologická podstata, význam dĺžky a intenzity zaťaženia pri uplatňovaní aktívnej pohybovej činnosti, zásady pri výbere druhu aktívneho odpočinku, strečing

6. Masáž v regenerácii 1.

- charakteristika, fyziologické a psychologické účinky masáže, kontraindikácie masáže, pomocné masážne prostriedky

7. Masáž v regenerácii 2.

- základné masérske hmaty, druhy športovej masáže, masážne techniky

8. Pedagogické a psychologické prostriedky regenerácie

- individualizácia a variabilita tréningu, režim dňa, usporiadanie denného programu mládeže, usporiadanie denného programu dospelých športovcov, spánok
- hospodárenie s časom, duševná rovnováha, aktivácia a psychická odolnosť, redukcia vnútorných konfliktov jednotlivca, kolektív a jeho význam k regenerácii, hudba v regenerácii, relaxácia a autoregulačné cvičenia, autogénny tréning

9. Prostriedky a metódy na diagnostiku únavy

- motorické testy, funkčné skúšky, variabilita srdcovej frekvencie, biochemické vyšetrenie krvi (CK, laktát, glukóza), akútna a chronická únava, pretrénovanie a prepätie

10. Pitný režim pred, počas a po športovom výkone

- úloha vody vzhľadom na ochladzovanie organizmu - adekvátne hydratácia organizmu pred a počas fyzického zaťaženia
- klimatické podmienky prostredia, lokálna klíma - vplyv oblečenia, dôsledky strát vody v organizme počas fyzickej aktivity na športový výkon
- úloha kvantitatívnej a kvalitatívnej zložky prijímanej tekutiny počas a po skončení fyzického zaťaženia (osmolalita, obsah iónov, energetická hodnota, aminokyseliny)
- diagnostika hydratácie organizmu
- účinky kávy, alkoholu, teploty nápoja
- výsledky klinických štúdií

11. Dopĺňovanie energie pred a počas športového výkonu

- fyziologická podstata a druhy superkompenzácie ako prostriedku prípravy pred športovým výkonom, význam glykemického indexu, kvantitatívny pomer medzi prijímanými nutričnými látkami, načasovanie
- rozdiely v prijímaní potravy resp. dopĺňovaní energie vzhľadom na intenzitu a dĺžku trvania fyzickej aktivity, zosúladenie dopĺňovania potravy a dopĺňovania pitného režimu počas fyzickej aktivity
- dopĺňanie energie po skončení fyzického zaťaženia, miera syntézy glykogénu, princíp anabolického okna
- prispôsobenie pomeru a skladby prijímaných nutričných látok pri viacdňových pretekoch, súťažiach, zápasoch.
- význam niektorých výživových doplnkov na mieru obnovy energetických zásob
- výsledky klinických štúdií

12. Dopĺňovanie energie po športovom výkone

- dopĺňanie energie po skončení fyzického zaťaženia, miera syntézy glykogénu, princíp anabolického okna
- prispôsobenie pomeru a skladby prijímaných nutričných látok pri viacdňových pretekoch, súťažiach, zápasoch.
- význam niektorých výživových doplnkov na mieru obnovy energetických zásob
- výsledky klinických štúdií

13. Vodné procedúry a kryoterapia

- studené, teplé a horúce procedúry, sauna, všeobecné zásady procedúr a saunovania, aktívna pohybová regenerácia vo vodnom prostredí, regenerácia a liečba chladom