

OBSAH

ÚVOD	5
POJEM A VÝZNAM REGENERACE SIL	8
Členění regeneračních forem	12
Regenerační prostředky	15
STRES, ADAPTACE, ADAPTABILITA	17
ÚNAVA	24
Duševní únava	26
Akutní tělesná únava	26
Chronická únava	28
Vliv teploty a vlhkosti vzduchu	29
Vliv světla, barvy a hluku	31
PEDAGOGICKÉ PROSTŘEDKY	33
Individualizace a variabilita tréninku	34
Režim dne	36
Uspořádání denního programu mládeže	40
Uspořádání denního programu dospělých sportovců	43
Spánek	45
PSYCHOLOGICKÉ PROSTŘEDKY	50
Hospodaření s časem	53
Duševní rovnováha	55
Aktivace a psychická odolnost	56
Redukce vnitřních konfliktů jednotlivce	57
Kolektiv a jeho vztah k regeneraci	60
Depresivní syndrom, jeho prevence a ovlivnění	62
Hudba a její postavení v regeneraci	64
Otázky pohlavního života	65
Relaxace a autoregulační cvičení	67
Autogenní trénink J. H. Schultze	69
Jakobsonova svalová relaxace	73
Další metody autogenního tréninku	74

Biologická zpětná informace	75
Využití sugesce a autosugesce	77

RACIONÁLNÍ VÝŽIVA 80

Energetická potřeba	81
Úloha cukrů	86
Úloha bílkovin	87
Úloha tuků	89
Vitamíny	91
Doba trávení v žaludku	95
Frekvence a doba příjmu potravy	96
Stravování mládeže	98
Stravování dospělých sportovců	99
Tekutá výživa	102
Superkompenzační sacharidová dieta	103
Změny tělesné hmotnosti a výkon	104
Diferencovaná výživa podle druhu činnosti	105
Hlavní zásady výživy z hlediska regenerace	107

VODA, IONTY A PITNÝ REŽIM 109

Termoregulace	110
Ztráta vody — dehydratace	112
Vnitřní prostředí	115
Ztráty minerálů — demineralizace	117
Adaptace na teplo	118
Pitný režim před výkonem a během zátěže	120
Vhodné nápoje před výkonem a během zátěže	124
Pitný režim po zátěži	125
Vhodné nápoje po výkonu	127

REGENERACE POHYBEM 138

Základní dělení kosterních svalů	140
Kompenzační cvičení	144
Testování nejčastěji zkrácených svalů	146
Protahování — strečink	156

JÓGA V REGENERACI 186

VODNÍ PROCEDURY 203

Studené procedury	206
Teplé a horké procedury	209
Vhodné vodní procedury	212
Sauna	223
Všeobecné zásady	227

MASÁŽ V REGENERACI	229
Účinky masáže v regeneraci	231
Základní masérské hmaty	233
Druhy sportovní masáže	236
Pomocné masážní prostředky	236
Masážní techniky	237
Kontraindikace sportovní masáže	238
ELEKTROPROCEDURY	240
Stejnoseměrný proud	240
Elektrostimulace	241
Krátkovlnná diathermie	241
Magnetické pole	242
OSTATNÍ POUŽITELNÉ METODY	243
Akupunktura a manupresura	243
Světelné procedury	243
FARMAKOLOGICKÉ PROSTŘEDKY	245
EKOLOGICKÉ VLIVY	247
ZÁKLADNÍ LITERATURA	249