

OBSAH

1.	REGENERACE	5
2.	ÚNAVA	7
2.1	FYZIOLOGICKÁ ÚNAVA PŘI POHYBOVÉ AKTIVITĚ	8
2.2	PATOLOGICKÁ ÚNAVA PŘI POHYBOVÉ AKTIVITĚ	9
2.3	ÚNAVA PSYCHOSENZORICKÁ, MENTÁLNÍ	11
3.	PROSTŘEDKY REGENERACE	12
3.1	PEDAGOGICKÉ PROSTŘEDKY REGENERACE	12
3.1.1	individualizace tréninku	12
3.1.2	variabilita zatížení a různorodost tréninkového prostředí	13
3.1.3	optimalizace tréninkového procesu	13
3.1.4	budování interpersonálních vztahů	13
3.1.5	uspořádání denního režimu	13
3.2	PSYCHOLOGICKÉ PROSTŘEDKY REGENERACE	15
3.2.1	odpovídající psychické a emoční napětí	15
3.2.2	vliv prostředí	15
3.2.3	hospodaření s časem	16
3.2.4	duševní rovnováha a zvýšení frustrační tolerance	17
3.2.5	aktivace a psychická odolnost	17
3.2.6	redukce vnitřních konfliktů	18
3.2.7	mezilidské vztahy v kolektivu	18
3.2.8	prevence depresivního syndromu	19
3.2.9	relaxace a autoregulační cvičení	21
3.2.10	sugesce a autosugesce	21
3.2.11	jóga	22
3.3	BIOLOGICKÉ PROSTŘEDKY REGENERACE	23
3.3.1	regenerační pohybová aktivita	23
3.3.2	adekvátní výživa a pitný režim	26
3.3.2.1	RACIONÁLNÍ VÝŽIVA SPORTOVCE	27
3.3.2.2	PITNÝ REŽIM SPORTOVCE	31
3.3.3	prostředky fyzikální a balneologické	33
3.3.3.1	REGENERACE VE VODNÍM PROSTŘEDÍ	33
3.3.3.2	REGENERACE TEPLEM	37

3.3.3.3	REGENERACE SAUNOVÁNÍM	38
3.3.3.4	REGENERACE MASÁŽÍ	39
3.3.3.5	REGENERACE SVĚTELNÝMI PROSTŘEDKY	46
3.3.3.6	REGENERACE DALŠÍMI FYZIKÁLNÍMI PROSTŘEDKY	47
3.3.3.7	REGENERACE SIL REFLEXNÍMI ZPŮSOBY	48
3.4	FARMAKOLOGICKÉ PROSTŘEDKY REGENERACE	48
4.	PŘÍLOHA	52
5.	SOUHRN	55
6.	LITERATURA	56