

# 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