

Regenerace ve sportu-podzim 2010

	Přednáška	Seminář PO	Seminář ST
1	Úvod. Charakteristika regenerace	Děkanské volno	Organizace seminářů.Poškození organismu
2	Únava-druhy, dělení. Časový průběh regenerace	Organizace seminářů.Poškození organismu	Rozdělení sportů podle typu únavy
3	Adaptace, stres	Rozdělení sportů podle typu únavy	Fyziologické aspekty zatěžování
4	Biologické veličiny zatížení	Fyziologické aspekty zatěžování	Práce v terénu
5	Formy a prostředky regenerace Psychologické prostředky	Práce v terénu	Kontrolní test I. Seminárka
6	27.10. (volno)	Kontrolní test I. Seminárka	Seminárka
7	Pedagogické prostředky	Seminárka	Seminárka
8	Fyzikální prostředky I	Seminárka	Seminárka
9	17.11. (státní svátek)	Seminárka	17.11. státní svátek
10	Fyzikální prostředky II	Seminárka	.Seminárka
11	Regenerace pohybem	Seminárka	Seminárka
12	Farmakologické prostředky	Limitující faktory výkonu - test	Limitující faktory výkonu - test
13	Zápočtový test (ZK)	Rezerva	Rezerva