

Jednoletý dvouhodinový VP 4. ročník – Teorie a praxe kondiční přípravy

Předmětem zkoumání je pohybující se (sportující) člověk zasazený do reálného světa v neidealizovaných podmínkách. Uceleně nahlédneme do souvislostí fungování organismu v klidových i zátěžových režimech. Budeme se věnovat prevenci zdravotních problémů. Vytvoříme si přehled principů správného fungování organismu. Rozbor pojmu „Kalokaghatia“, jeho role v současném světě.

Tento předmět zastřešuje a pracuje s následujícími oblastmi:

Výživa – Zákonitosti správné výživy, sestavení jídelníčků, bílkoviny, cukry, tuky, minerály vitamíny, BM, BMI

Fyziologie - (samostatná oblast medicíny) Jak fungují naše vnitřní pochody v klidu a při zátěži a proč. Kde bereme potřebnou energii, zotavovací fáze, superkompenzace. Rozdíly rasové ve fungování organismu. Somatotyp

Biomechanika – Pohybující se jedinec zasazený do matematických a fyzikálních zákonitostí. Výsledkem je efektivní ekonomicky nenáročný pohybový stereotyp.

Pojmy: správná chůze, běh, těžiště těla, praktické použití techniky, jednotlivých segmentů těla, měření rychlostí, úhlů apod, a další

Psychologie sportující mládeže v interakci s obecnou psychologií. Startovní a předstartovní stavy. Didaktika sportu – jak učit, jak naučit s ohledem na věkové rozdílnosti přístupu.

Traumatologie – nejčastější úrazy nejen ve sportu a jejich prevence a možná léčba Dále pak Sportovní trénink, Anti-doping, Historie sportu, Management, Sport zdravotně oslabených a další.

Praxe: Svalové funkční testy, měření laktátu, pulsmetry, reflexní terapie, rozbor pohybu a výstupy v dartfish(software) s užitím digitální kamery, kinogramy, variabilita srdeční frekvence, ANP, dynamometrie, jóga, digitální tréninkový deník, testování výkonnosti....

Určeno pro budoucí trenéry a pracující s mládeží, studenty sportovních vysokých škol, medicíny, fyzioterapie, psychologie, dietologie a ostatní...

Hodnocení: Pololetně; zpracování seminární práce (pro nematuranty SP), dílčí úkoly v praktické hodině. Maturující z předmětu sportovní příprava celoroční práce (případná obhajoba u maturity).

Vyučující: Mgr. Jiří Procházka