Seminář k předmětu TEORIE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY – 3TSP2

Plánováno pro: 3. a 4. ročník čtyřletého gymnázia

Praktická aplikace teorie sportovní přípravy

Seminář doplňuje teoretické poznatky v rámci předmětu teorie sportovní přípravy, zároveň je zaměřen i na jejich praktickou aplikaci.

Náplň semináře

- tvorba a aktivní vedení sportovní (vyučovací) jednotky,
- tvorba cvičebního programu (kondičního programu), který respektuje individuální stav jedince (zdravotní stav, zdravotní omezení, psychický stav),
- preskripce pohybové aktivity,
- základy sportovní masáže (včetně praktické aplikace),
- diagnostika motorických schopností a dovedností,
- základní diagnostika svalového aparátu – svalový systém (dělení svalů podle různých hledisek), principy a zásady při vyšetřování, vyšetřování svalového zkrácení, oslabení, pohybových stereotypů a hypermobility,
- svalové dysbalance a kompenzační cvičení, kompenzační pomůcky,
- držení těla – postura, postavení jednotlivých segmentů, metodika hodnocení držení těla, laterální a frontální pohled, Adamsův test, Mathiasův test, Jaroš-Lomíček, siluetogramy a další metody,
- posturální vady – kyfotické držení těla, zvětšená bederní lordóza, plochá záda, kyfolordotické držení, skoliotické držení těla, chabé držení těla,
- dolní končetiny – hodnocení dolních končetin a klenby nožní, typologie nohy, oslabení kyčelních a kolenních kloubů, plochá noha, vady a deformity chodidla,
- kompenzační cvičení – uvolňovací, protahovací (klasický strečink, pasivní strečink, strečinkové techniky), posilovací cvičení, izotonická a izometrická kontrakce, zásady při cvičení, kontraindikace, účinek vybraných druhů cvičení
- opakování k maturitě – procvičování a opakování maturitních témat