

# TÉMATA SPECIALIZACE

| typ              | téma                                                | popis                                                                                                                                                                                               | hod. | přednášející                                           |
|------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------|
| <b>Trénink</b>   | Kineziologické rozbory                              |                                                                                                                                                                                                     | 8    | <i>Mgr. Simona Roubcová</i>                            |
|                  | Testování oslabených a zkrácených svalů             |                                                                                                                                                                                                     | 8    | <i>Mgr. Simona Roubcová</i>                            |
|                  | Svalové dysbalance                                  | Aplikace do tréninku, testy svalové symetrie                                                                                                                                                        | 4    | <i>PhDr. Petr Šťastný, Ph.D.</i>                       |
|                  | Posilování jednotlivých svalových skupin            | Začátečník, pokročilý, závodník                                                                                                                                                                     | 14   | <i>Pavel Provázek</i>                                  |
|                  | Praktická výuka                                     | Diagnostika, anamnéza, praktická příprava klienta<br>(Praktický rozbor 3 typů klientů + přípravy plánů do druhého dne.)                                                                             | 10   | <i>Pavel Provázek + Mgr. Simona Roubcová</i>           |
| <b>Výživa</b>    | Výživa I.                                           | Energie a energetická bilance, sacharidy, tuky, bílkoviny. Tělesná kompozice, kaliperace, bioimpedance.                                                                                             | 8    | <i>PhDr. Miroslav Petr, PhD.</i>                       |
|                  | Výživa II.                                          | Vitaminy, minerály, stopové prvky; volné radikály, antioxidanty                                                                                                                                     | 4    | <i>Ing. Ivan Mach, Csc.</i>                            |
|                  | Výživa III.                                         | Tekutiny, glyk. index, výživa pro diabetiky, při hypertenzi, pro veget.                                                                                                                             | 4    | <i>Ing. Ivan Mach, Csc.</i>                            |
|                  | Výživa IV.                                          | Bílkoviny, aminokyseliny, anabolizace svalstva                                                                                                                                                      | 4    | <i>Ing. Aleš Máslo</i>                                 |
|                  | Výživové plány, redukční a objemové, koncepce       |                                                                                                                                                                                                     | 8    | <i>Ing. Gabriel Pál, PhD.</i>                          |
|                  | Soutěžní příprava vrcholové kulturistiky mužů       |                                                                                                                                                                                                     | 2    | <i>Tomáš Bureš</i>                                     |
|                  | Soutěžní příprava vrcholové kulturistiky žen        |                                                                                                                                                                                                     | 2    | <i>Jana Stöckelová</i>                                 |
|                  | Zátěžová fyziologie                                 | Zátěžové testy, laktátové testy, vytrvalostní testy, aerobní a anaerobní práh, tepová frekvence                                                                                                     | 3    | <i>Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.</i>                 |
|                  | Sportovní výživa + Doplnky sportovní výživy I.      | Zdroje energie při různé dlouhé zátěži, výživa před/při/po výkonu, doplňky stravy pro vytrvalostní/silové sportovce, výživa pro klouby - vše z pohledu studií (viz publikace Výživa sportovců a...) | 3    | <i>Doc. MUDr. Zdeněk Vilikus, CSc.</i>                 |
|                  | Doplňky sportovní výživy II.                        | Nutnost používání, etikety, účinky, přehled/kategorie, použití v praxi, klíčové kategorie doplňků výživy podrobně, suplementační plány                                                              | 4    | <i>Ing. Ivan Mach, Csc.</i>                            |
| <b>Ob. spec.</b> | Úvodní hodina                                       | Filosofie kurzu, organizační věci, seminárka (výsledkem kniha)                                                                                                                                      | 1    | <i>Ing. Martin Jebas</i>                               |
|                  | Organizace kulturistiky a fitness v ČR a ve světě   | SKFČR, IFBB, Stanovy a vše z nich plynoucí                                                                                                                                                          | 3    | <i>Ing. Martin Jebas</i>                               |
|                  | Soutěžní disciplíny fitness a kulturistiky          | Obecně Pravidla a soutěžní řád                                                                                                                                                                      | 2    | <i>Vjačeslav Vinogradov</i>                            |
|                  | Systém rozhodování soutěží v kulturistice a fitness | Prakticky Pravidla a soutěžní řád, rozhodčí, rozhodování                                                                                                                                            | 2    | <i>Vjačeslav Vinogradov</i>                            |
|                  | Pohybový projev v kulturistice a fitness            | Prakticky pózování, povinné pózy, volné sestavy                                                                                                                                                     | 2    | <i>Vjačeslav Vinogradov</i>                            |
|                  | Tréninkové programy a cykly v kulturistice          | Posloupnost přípravy, fáze                                                                                                                                                                          | 4    | <i>Ing. Lukáš Roubík</i>                               |
|                  | Psychologie osobnosti                               | Psychologie, komunikace, testy osobnosti                                                                                                                                                            | 4    | <i>Bc. Jitka Bejdáková</i>                             |
|                  | Fáze pro nárůst síly a svalové hmoty                | Tréninkové programy, okrajově spojitost s výživou a suplementací 1)                                                                                                                                 | 4    | <i>Petr Weinlich</i>                                   |
|                  | Fáze pro redukci podkožního tuku                    | Tréninkové programy, okrajově spojitost s výživou a suplementací 1)                                                                                                                                 | 4    | <i>Petr Weinlich</i>                                   |
|                  | Závěrečná fáze těsně před soutěží + den soutěže     | Superkompensace, odvodnění; soutěž prakticky                                                                                                                                                        | 3    | <i>Petr Weinlich</i>                                   |
|                  | Metodologie závěrečné práce                         |                                                                                                                                                                                                     | 1    | <i>Pavel Provázek, Ing. Martin Jebas, Petr Šťastný</i> |
|                  | Semestrální práce + Písemné testy + Závěr           |                                                                                                                                                                                                     | 4    | <i>Pavel Provázek, Ing. Martin Jebas</i>               |
|                  |                                                     |                                                                                                                                                                                                     | 120  |                                                        |