

PROGRAM KURSU NA INSTRUKTORA TAIJIQUAN

CZEŚĆ OGÓLNA:

- Podstawy anatomii, biomechaniki i fizjologii człowieka:
 - *Definicje związane z budową organizmu*
 - *Okresy rozwojowe w życiu człowieka*
 - *Skład chemiczny człowieka i podstawowe przemiany biochemiczne w organizmie ludzkim*
 - *Budowa układu kostno-stawowego*
 - *Budowa stawu i skutki przeciążeń w układzie ruchu*
 - *Budowa i fizjologia mięśni*
 - *Klasyfikacja mięśni i komórek mięśni szkieletowych*
 - *Organizm jako całość*
 - *Płaszczyzny ciała*
 - *Przemiana materii*
 - *Regulacja cieplna organizmu*
- Fizjologia wysiłku fizycznego
 - *Definicja, czynniki i sposoby oceny wydolności fizycznej*
 - *Fizjologiczne reakcje organizmu na wysiłek fizyczny*
 - *Deficyt i dług tlenowy*
 - *Współczynnik oddechowy*
 - *Klasyfikacja wysiłków fizycznych*
 - *Definicja i przyczyny zmęczenia*
 - *Definicja i mechanizmy działania aktywnego wypoczynku*
 - *Wpływ ograniczenia aktywności fizycznej na organizm człowieka*
- Żywnienie i dietetyka w sporcie
 - *Budowa i czynności układu pokarmowego*
 - *Potrzeby energetyczne sportowców*
 - *Składniki pokarmowe*
 - *Stres oksydacyjny w sporcie. Pożywienie jako źródło antyoksydantów*
 - *Normy żywienia i wyżywienia dla wybranych dyscyplin sportu*

CZĘŚĆ SPECJALISTYCZNA:

- Elementarna wiedza z zakresu Taijiquan
 - *Historia powstania*
 - *Filozofia Taijiquan*
 - *Umiejscowienie Taijiquan w strukturze Tai Chi*
 - *Podstawowe pozycje*
 - *Tradycyjne formy ręczne*
- Sztuka medytacji i wyciszenia
 - *Wpływ medytacji na zdrowie człowieka*
 - *Sens medytacji*
 - *Praktykowanie medytacji*
 - *Afirmacje*
 - *Relaksacja*
 - *Sztuka prawidłowego oddychania*
- Podstawowe kompetencje instruktorskie
 - *Komunikacja i mowa ciała*
 - *Perswazja i asertywność*
 - *Pierwsza pomoc przedmedyczna*