

## PROGRAM KURSU NA TRENERA II STOPNIA – TRENER PERSONALNY

### 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*

## CZEŚĆ SPECJALISTYCZNA:

- Wokół teorii treningu sportowego
  - *Teoria treningu sportowego*
  - *Psychologia sportu*
  - *Odnowa biologiczna w sporcie*
  - *Znaczenie tętna w treningu*
  - *Strefy i wyliczanie zakresów tętna*
  - *Dobór i selekcja w sporcie*
  - *Istotne kompetencje trenerskie*
  - *Etyka w sporcie*
  - *Kierowanie treningiem sportowca*
  - *Organizacja procesu treningowego*
- Podstawy fitnessu i jogi
  - *Fitness jako styl życia*
  - *Podstawowe formy treningu fitness*
  - *Motywacja i jej znaczenie w treningu fitness*
  - *TRX a fitness*
  - *Podstawowe zasady praktyki jogi*
  - *Podstawowe asany*
  - *Kalistenika a Street Workout*
  - *Trening oporowy*
- Trening motoryczny sportowca
  - *Kształtowanie cech motorycznych sportowca*
  - *Ćwiczenia na poprawę szybkości*
  - *Ćwiczenia na poprawę wytrzymałości*
  - *Ćwiczenia na poprawę siły*
- Trening obwodowy i crossowy
  - *Trening obwodowy*
  - *Metodyka prawidłowego wykonywania ćwiczeń*

- *Podstawy treningu crossowego*
- *WOD i Programowanie ćwiczeń*
- *Mobility*

