

## PROGRAM KURSU NA INSTRUKTORA CROSS TRENING

### 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:

- Trening crossowy, a trening fitness
  - *Cross Training – podstawowe informacje i metodologia*
  - *Geneza treningu crossowego*
  - *Trening obwodowy, a trening crossowy*
  - *Fitness, jako element treningu crossowego*
- Metodologia i podrodzaje podstawowych ćwiczeń związanych z treningiem crossowym
  - *Popularne techniki przysiadów*
  - *Przysiady – najczęstsze błędy i ich korektywa*
  - *Rozgrzewka Burgenera*
  - *Podstawowe techniki podnoszenia ciężarów*
  - *Praca w martwym ciągu*
  - *Ćwiczenia na ławce treningowej*
- Wiedza teoretyczna związana z treningiem crossowym
  - *Prawidłowe odżywianie osoby trenującej Cross Training*
  - *Ćwiczenia dnia – charakterystyka i rodzaje*
  - *Najczęstsze przedmioty wykorzystywane w treningu crossowym*
  - *Rabdomioliza – jej symptomy i profilaktyka*
  - *Skalowanie ćwiczeń*
- Kompetencje trenerskie
  - *Komunikacja interpersonalna jako podstawowa kompetencja trenerska*
  - *Trenerski instruktaż ćwiczeń*
  - *Zasady programowania ćwiczeń do treningu crossowego*
  - *Zapobieganie kontuzjom – ćwiczenia Mobility*