

Název – ŠKOLA DŘEPU

Tento kurz je vhodný pro všechny úrovně trenérů všech sportů, zvláště pokud:

- si chcete ujasnit nejen základy, ale především souvislosti při zvolení vhodné techniky cvičení dřepu,
- cílí na zvýšení svalové síly pro sebe nebo své svěřence s ohledem anatomické a biomechanické parametry,
- se chce naučit vnímat a opravovat chybná provedení dřepu.

Co se v kurzu účastník naučí, o čem kurz je?

E-kurz "Škola dřepu" poskytuje komplexní přehled problematiky dřepu, zaměřuje se na správnou techniku provedení základních typů dřepů a jejich vliv na různé svalové skupiny. Kurz se také detailně zabývá biomechanikou dřepu, beroucí v úvahu anatomické rozdíly a síly, které mohou negativně ovlivnit kritické části těla při nadměrném zatížení. Další část kurzu se věnuje využití vhodných doplňků a obuvi pro dřepování, stejně jako různým způsobům dýchání při provádění dřepu, které lze přizpůsobit individuálním potřebám cvičence. Kurz také zahrnuje testování maximální síly a informace o možnostech dopomoci a záchrany při provádění dřepu. Na závěr kurzu jsou popsány nejčastější diskutované zdravotní aspekty spojené s častým prováděním dřepů s vyššími hmotnostmi. Cílem kurzu je poskytnout účastníkům ucelené znalosti a informace, které jim umožní provádět dřepy správně a efektivně, minimalizovat riziko zranění a pochopit důležitost správného provedení tohoto cvičení.

Kompletní obsah kurzu (seznam modulů a oddílů a jejich bližší popis, počet a délka videí, případně počet textových materiálů atp...)

Seznam kapitol:

1. Anatomie a svalové řetězce
2. Biomechanika
3. Technika dřepu vzadu, vpředu a OHS, vč. dopomoci
 - 3.1. Dřep s činkou vzadu
 - 3.2. Dřep s činkou vpředu
 - 3.3. Dřep s činkou ve vzpažení (OHS)
 - 3.4. Obuv a doplňky (bandáže, opasek)
 - 3.5. Dýchání
 - 3.6. Nejčastější chyby v provedení dřepu
 - 3.7. Nastavení dřepařských stojanů
 - 3.8. Dopomoc a záchrana
4. Testování maximální síly
 - 4.1. Vhodnost testování
 - 4.2. Testovací protokoly
 - 4.3. Vyhodnocování a testovací škály
5. Zdravotní aspekty
 - 5.1. Hloubka dřepu a zatížení kolen
 - 5.2. Vliv na ACL, PCL
 - 5.3. Dřep s omezeným rozsahem
 - 5.4. Bederní páteř
 - 5.5. Achillova šlacha

Cíl kurzu

Cílem kurzu "Škola dřepu" je poskytnout účastníkům komplexní znalosti o dřepu, správné technice provedení a zdravotních aspektech spojených s touto cvičební metodou.

Pro koho je kurz určen

Kurz je určen pro pokročilé fitness nadšence, sportovce, trenéry nebo jakékoliv jedince, kteří mají zájem naučit se správně provádět dřepy a chápat jejich vliv na tělo.

Kdo jsou lektoři (pár nejrelevantnějších a nejvýznamnějších informací o nich)

Mgr. Tereza Králová působí na katedře Sportovního výkonu a diagnostiky na Fakultě sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně. Má bohaté zkušenosti jako bývalá reprezentantka ČR v atletice a vzpírání. Soustředí se na rozvoj silových schopností a techniku cvičení a věnuje se jak aktivnímu sportovnímu výkonu, tak vědeckému bádání v těchto oblastech. Je autorkou několika publikací, které se zaměřují především na rozvoj maximální síly u vzpěračů a využití komplexního silového tréninku i v jiných sportech.

Mgr. Jiří Gasior je absolventem Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně se specializací v oblasti Kondičního tréninku a aplikované kineziologie. Má za sebou úspěšnou kariéru jako bývalý reprezentant ČR ve vzpírání a v současnosti působí jako člen týmu reprezentačních trenérů ve vzpírání. Vede reprezentaci ČR do 20 a 23 let. Pracuje na Centru sportu Ministerstva vnitra ČR v Praze. Spolu s Mgr. Terezou Královou je spoluautorem několika publikací zabývajících se silovým tréninkem vzpěračů.

Oba odborníci mají hluboké znalosti a zkušenosti v oblasti silového tréninku a techniky cvičení, a jejich společné publikace přinášejí cenné poznatky pro rozvoj silových schopností ve vzpírání i v jiných sportech.