

# Kondiční trénink a aplikovaná kineziologie

Život je pohyb! Dej pohybu smysl!

Tento program připravil **tým špičkových pedagogů, zkušených trenérů praktiků i teoretiků sportovní přípravy**. Je postavený na studiu rozličných forem biologického působení kondičního tréninku, pohybových aktivit a vybraných forem regenerace na lidský organismus. Povedeme vás zde k pochopení fyziologických, anatomických a biomechanických jevů v souvislosti s fyzickou zátěží.

Studium probíhá nejen výukou teoretických předmětů, ale důraz klademe i na získávání praktických zkušeností. Nedílnou součástí studia jsou dvě **odborné praxe**. Pokud jste dostatečně samostatní, máte možnost semestrálního studia na některé ze zahraničních sportovních univerzit.

Na výběr máte **dvě specializace** – Kondiční trénink (KT) nebo Aplikovaná kineziologie (AK).

Jako absolvent specializace „KT“ budete umět:

- plánovat a řídit sportovní trénink vrcholových a výkonnostních sportovců
- identifikovat sportovní potenciál jednotlivců
- vytvářet a realizovat intervenční pohybové, stravovací a rekondiční programy pro sportovce i běžnou populaci
- uplatnit se ve vědě a výzkumu v oblasti sportovního tréninku
- diagnostikovat a analyzovat úroveň zdatnosti a kvalitu pohybových dovedností

Jako absolvent specializace „AK“ budete umět:

- diagnostikovat, analyzovat a rozvíjet pohybové schopnosti a dovednosti a pozitivně působit na fyziologické a patofyziologické faktory ovlivňující zdravotní aspekty sportujících i nesportujících populace
- vytvářet, řídit a realizovat v rámci primární i sekundární prevence intervenční pohybové, stravovací a sociální programy s přihlédnutím k věkovým zvláštnostem a zdravotním omezením jednotlivců
- působit v oblasti prevence a terapie chronických neinfekčních onemocnění ve sportu a rekreačních pohybových aktivitách a v pracovní terapii

# Je studium programu pro vás?

Pokud odpovíte na následující otázky kladně, není nad čím váhat – studium na naší fakultě je přesně pro vás!

- Zajímáte se o kondiční trénink a zdravou výživu?
- Láká vás připravovat, analyzovat a evidovat tréninkové programy pro výkonnostní a vrcholové sportovce nebo seniory a osoby se zdravotním omezením?
- Chcete umět vytvořit pohybový a výživový program ušitý na míru nejen pro zdravé, ale i pro lidi s různým typem onemocnění?
- Zajímají vás fyziologické a patologické děje v organismu, které jsou podkladem pro správné nastavení výživových a pohybových doporučení?
- Chcete vědět, jakými biomechanickými principy se kondiční trénink řídí?

## Kombinovaná forma studia

Kombinovaná forma je kombinací prezenčního a distančního studia. Výuka probíhá každý pátek formou přednášek a seminářů po celý den dle pevně daného rozvrhu. Obsahově odpovídá kombinovaná forma studia náplni formy prezenční. Praxe a kurzy mají stejnou hodinovou dotaci jako v prezenční formě studia.

## Praxe

Dvě odborné praxe v celkovém rozsahu 52 + 52 hodin jsou nedílnou součástí studijního programu. Probíhají ve sportovních klubech a zařízeních a jsou prováděné **supervizí zkušených pedagogů nebo trenérů**. Katedra studentům zajišťuje pracoviště, se kterými dlouhodobě spolupracuje a na nichž můžete praxi vykonat. Ta se orientuje na trénink individuálních i kolektivních sportovců, práci s klientem i na skupinové intervenční programy.

Jako **absolventi specializace KT** se uplatníte ve sféře **plánování, řízení a aplikace tréninkových programů u sportovců**. Vaši potenciální zaměstnavatelé pocházejí z privátního i veřejného sektoru. Mezi ty nejfrekventovanější budou patřit sportovní kluby, sportovní centra, sportovní centra talentované mládeže, sportovní gymnázia, fitness, wellness centra, střediska volného času nebo vzdělávací a rozvojová centra.

Jako **absolventi specializace AK** se uplatníte například na pracovištích s koncepcí podpory zdraví, zdravotně orientovaných fitness, ve wellness centrech, střediscích volného času, střediscích školních a mimoškolních aktivit, programových, vzdělávacích a rozvojových centrech, zařízeních cestovního ruchu nebo v lázeňství. Budete moci pracovat ve sportovních klubech a svazech a v reprezentačních celcích jako **poradci pro výživu a regeneraci**. Dále se můžete realizovat v organizacích

veřejného zdravotnictví, které se podílejí na intervenčních a epidemiologických studiích sledujících pohybový, zdravotní a výživový stav obyvatelstva.

## Jednooborové studium se specializací

V rámci jednooborového studia se specializací má student možnost prohloubit si vědomosti v konkrétním zaměření daného studijního programu, specializaci si vybírá jednu. Název specializace pak bude uveden i na vysokoškolském diplomu.

- **Aplikovaná kineziologie (prezenční studium v češtině)**
  
- **Kondiční trénink (prezenční nebo kombinované studium v češtině)**