

Závěrečná práce

Předmět: nK4331 Kondiční příprava v bezpečnostních složkách

Úkol:

Vážené kolegyně a kolegové,

jak jsem avizoval na začátku semestru k ukončení tohoto předmětu bude nutné ve skupinách vytvořit čtyřměsíční kondiční intervenční program pro boj v uzavřených prostorách tedy CQB.

Kondiční program musí rozvíjet všechny kondiční schopnosti (rychlost, sílu, vytrvalost a obratnost). Cvičení je možné provádět v posilovně, v tělocvičně či na specializovaných sportovištích. Na vybavení se neklade žádný zákaz, je možné využívat v tréninku jakékoliv tréninkové pomůcky. Časová dotace na tréninkovou jednotku je 1,5 hodiny od pondělí do pátku. Víkendy jsou na dobrovolné bázi. Pokud je budete chtít zaměstnat je to vše ve vaší režii.

Cílem je tedy vytvořit program na 4 měsíce. Každý tréninkový týden rozepíšete do jednotlivých dní a tréninků. Je nedostačující jen používat pojmy jako trénink síly či jiné kondiční schopnosti. Vždy uvedete přesně co budete dělat. V případě používání zkratk bude součástí tréninkového plánu i legenda. Odevzdaná práce bude obsahovat kondiční plán a prezentaci, ve které zmíníte vaše postupy a metody vyhotovení kondičního plánu. Součástí prezentace bude také popis problematiky CQB tak, abych věděl, že chápete smysl a celé pohybové portfolio této problematiky.

Shrnutí požadavků:

- Čtyřměsíční kondiční tréninkový plán.
- Tréninkové zatížení je 5x 1,5 hodiny v týdnu.
- Víkendové tréninky jsou individuální.
- Prostor pro trénink je ve vaší režii.
- Použité tréninkové pomůcky jsou ve vaší režii.
- Regenerace a kompenzace by měla být součástí tréninkového plánu.
- Tréninkové skupiny jsou po 5 a jedná po 6.
- Termín zaslání skupin pro zhotovení úkolu je do 11. 12. 2022 (ten kdo mi zašle seznam lidí za skupinu, je ten, kdo bude vkládat práci do odevzdávárny).
- Termín odevzdání do odevzdávárny je do 31. 1. 2023 do 23:59.

Pozn.: Po tréninku čekají operátory další zaměstnání (střelecká, taktika, zdravotní, výškařina atd.) Proto tréninkové zatížení musí korespondovat s dalším fyzickým zatížením v průběhu dne.

Výcvik operátorů je prováděn ve full Gearu v plném bojovém vybavení celková hmotnost cca 15 – 20 kg.

V případě jakýkoliv dotazů mě neváhejte kontaktovat.

S pozdravem

Martin Bugala