

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 kondiční pohybový program na taktickou dominantu ve výcviku, tedy CQB/FIBUA nebo střelecká.

Kondiční pohybový program musí rozvíjet všechny kondiční schopnosti (rychlost, sílu, vytrvalost a obratnost). Cvičení je možné provádět v posilovně, v tělocvičně či na specializovaných sportovištích, cvičištích/střelnice. Na vybavení se neklade žádné omezení, 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 kondiční pohybový program na 3 měsíce. Váš systém se bude zabývat specializovanými cvičeními přesahující do taktických dominant, viz výše, pro rušnou, hlavní a závěrečnou část tréninkové jednotky. Rušná část, může obsahovat kognitivní cvičení, která budou sloužit jako aktivace.

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 či nákresů, tak bude součástí tréninkového plánu i legenda. Odevzdaná práce bude obsahovat kondiční plán a prezentaci, ve které zmíníte všechny postupy a metody vyhotovení kondičního plánu.

Shrnutí požadavků:

- Tříměsíční kondiční pohybový 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.
- Pracovní skupiny jsou po 4 lidech a jedna po 3 lidech (je vás 23, tedy 5 skupin po 4 a 1 skupina po 3).
- Termín zaslání skupin pro zhotovení úkolu je do 10. 12. 2023 (ten kdo mi zašle seznam lidí za skupinu, je ten, kdo bude vkládat práci do odevzdávárny a také Point of Contact (POC), pro případnou komunikaci či dotazy.
- Termín odevzdání do odevzdávárny je do 31. 1. 2024 do 23:59.

Pozn.: Po tréninku čekají operátory další zaměstnání (střelecká, taktika, zdravotní, výškařina atd.) Proto tréninková zátěž musí korespondovat s dalším fyzickým zatížením v průběhu dne. Výcvik operátorů je prováděn ve Full Gearu v plném bojovém vybavení, celková hmotnost je cca 15–20 kg.

V případě jakýkoliv dotazů mě neváhejte kontaktovat.

S pozdravem

Martin Bugala