

ÁJURVÉDA

Anotace

Cílem kurzu je seznámit účastníky s indickým tradičním léčebným systémem ájurvédou, jeho pojetím zdraví a nemoci, příčinami nemocí a principy léčby. Jóga a ájurvéda se v mnohém doplňují a prolínají – oba obory usilují o uchování tělesného i psychického zdraví. Přednášky reflektují část zavedeného akademického sylabu B.A.M.S. (Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery), který je vyučován jako komplementární lékařská věda. Kurz seznamuje se základními složkami a řídicími principy těla, konstitučními typy, základními léčebnými metodami, hlavní důraz však klade na pochopení zásad zdravé životosprávy, tak aby mohly být aplikovány v běžném životě. Detailněji pak probírá kloubní potíže a onemocnění pohybového aparátu z pohledu ájurvédy a možnosti jejich léčby. Součástí je nácvik procedury zvané „kati basti“. Základní poznatky zprostředkované kurzem by měly být aplikovatelné v běžném životě.

Obsah výuky:

Přednášky:

1. Seznámení s historií ájurvédy, odbornou literaturou a současným formátem ájurvédského studia. Lidské tělo – vymezení základních pojmů: *dóša*, *dhátu*, *mala*, *agni*, *áma*, *ódžas*, *prakrti* a *vikrti*, co je zdraví a nemoc.
2. Podrobné seznámení s konceptem *tridóša-váta*, *pitta*, *kapha* s ohledem na určení tělesné konstituce - vlastnosti, lokace, funkce, patologie.
3. Trávicí oheň, jeho stěžejní role pro zachování zdraví. 3 fáze trávení, *áma* a její příznaky.
4. Podrobné seznámení s tělesnými tkáněmi (*dhátu*) a odpadními látkami (*mala*)
5. Úvod do ájurvédské farmakologie. Šest chutí. Vlastnosti jednotlivých potravin a jejich účinky na organismus.
6. Péče o zažívací systém – zásady zdravé životosprávy, seznámení s fyziologií *šáríra krijá* a patofyziologií.
7. Prevence nemocí – denní režim, roční režim, spánek, nepotlačování přirozených potřeb, fyzická zátěž, sexuální aktivita.
8. Šestidílný rozvoj nemocí, prognóza nemocí, *samprápti ghataka*-systém vyhodnocení zdravotního stavu.
Jak můžete použít vědomosti ohledně rozvoje nemocí pro jógovou terapii.
9. Principy ájurvédské léčby – tlumení *dóš* (*šamana*) vs. očistné techniky (*pančakarma*).
Nutnost komplexního přístupu a zohlednění individuálního stavu.
Jaká jsou základní pravidla pro humorální regulaci *dóš*?
10. Kloubní potíže a onemocnění pohybového aparátu z pohledu ájurvédy, možnosti léčby.

Jaké jsou ájurvédské komplementární metody použitelné v jógové terapii?

11. Příklady nemocí a postupů léčby. Kloubní potíže a onemocnění pohybového aparátu z pohledu ájurvédy, možnosti léčby.

12. Seznámení se základními ájurvédskými přípravky dostupnými v ČR.

Seminář:

1. Nácvik procedury zvané „kati basti“ jako vhodný podpůrný prostředek při kloubních a svalových bolestech + závěrečná diskuze.

APLIKOVANÁ FYZIOLOGIE

Anotace:

Studenti se seznamují s aplikovanými formami fyziologie jak v rámci pohybové aktivity, tak v rámci patofyziologie, zabývající se etiopatogenezí vybraných nemocí. Součástí je základ farmakoterapie a specifické terapie pohybovým režimem.

Obsah výuky:

Přednášky:

pro 2. ročník

1. Stres, adaptace.
2. Základní reaktivní a adaptační procesy spojené s pohybovou aktivitou.
3. Kvantitativní a kvalitativní poruchy metabolismu cukrů, tuků, bílkovin a vybraných vitamínů.
4. Poruchy pohybového aparátu (svalové, kostní a kolagenní).
5. Bolest (příčiny, doprovodné projevy, možné ovlivnění průběhu bolesti)

pro 3. ročník

6. Vybrané poruchy žláz s vnitřní sekrecí (cukrovka, zvýšená a snížená funkce štítné žlázy, poruchy funkce nadledvinek).
 7. Vybrané poruchy srdečně-cévního systému (ateroskleróza a její časné a pozdní komplikace, vysoký a nízký krevní tlak, změny srdečního rytmu).
 8. Vybrané poruchy zásobení tkání kyslíkem (dechové poruchy, chudokrevnost, hypoxie na tkáňové úrovni)
 9. Etiopatogeneze poruch smyslových orgánů a rovnovážného ústrojí.
 10. Poruchy hybnosti a senzitivity jak centrálního, tak periferního původu.
-

FYZIOLOGIE ČLOVĚKA

Anotace:

Studenti se seznamují se základy biologie a fyziologie člověka s důrazem na pohybový a nervový systém. Součástí jsou základy biochemických procesů a genetická zátěž.

Obsah výuky:

Přednášky:

Pro 1. ročník

1. Základy buněčné fyziologie.
2. Genetické zákonitosti.
3. Nervosvalový systém (strukturní a funkční projevy kosterního svalu, synapse, CNS).
4. Energetické hospodaření (zažívací systém, metabolické krytí, výživa).
5. Hospodaření s vodou a elektrolyty, funkce ledvin, pitný režim.
6. Krev.

Pro 2. ročník

7. Srdce, krevní oběh.
 8. Dýchání plicní a tkáňové, řízení vnitřního prostředí.
 9. Žlázy s vnitřní sekrecí, pohlavní funkce.
 10. Smyslové systémy, stabilita.
-

INDICKÁ FILOSOFIE

Anotace

Cílem kurzu je poskytnutí přehledu o základních školách a směrech indické filozofie, jejich vývoji a vzhled do základních pojmů, témat a oblastí pojetí člověka a jeho úředu v tomto světě podle nauky Védánty, jakožto, společně s Jógou, hlavního představitele filozofické tradice indického kontinentu. Výuka bude provázána společnou četbou či poslechem základních textů této tradice a následnými diskusemi o nich.

Obsah výuky:

Přednášky:

První ročník:

1. Védy a ostatní posvátná písma hinduistické tradice
2. Základní filozofické školy indického kontinentu
3. Základní cíle lidského života a hinduistická tradiční společnost

4. Úvod do Védánty
5. Upanišády, Bhagavad Gíta, Brahma sútry
6. Ádi Šankaračárja, jeho život a působení
7. Hubduistický pantheon

Druhý ročník:

8. Skladba lidské bytosti podle tradiční indické filozofie
9. Role gurua a nezbytná kvalifikace žáka
10. Karma jóga, upásana jóga, džňána jóga
11. Brahman, Átman, Ishwara, Mája

Třetí ročník:

12. Stvoření světa
13. Jívátman a samsára
14. Předurčenost a svobodná vůle
15. Zákon karmy a převtělování
16. Mokša neboli osvobození se skrze sebepoznání

Semináře:

1. Upanišády
2. Bhagavad Gíta
3. Tattva bodha
4. Vivéka Čudámani

JÓGA A JÓGOVÁ TERAPIE

Anotace:

Hlavní specializační předmět, **Jóga a jógová terapie** je zaměřen především na funkční poruchy hybného systému. Jóga je veřejností běžně pokládána za systém, gymnastických cvičení, přispívající k dobré tělesné kondici. Ve své autentické podobě však jóga – jejíž učení

se utvořilo na základě upanišad, spisu Patandžaliho a filozofie zvané sámkhja a je propojena i s klasickou indickou medicínou ajurvédou - rozvíjí *systematicky* a *celostně* nejen tělo, ale i mysl.

Cílem přednášek je seznámit studenty nejprve s filozofickým základem jógy, jejími různými druhy, a poté s hlavními principy ajurvédy. Dále pak s uplatněním jógy a ajurvédy při léčení různých zdravotních problémů, zejména funkčních poruch hybného systému. Postupně budou probírány jednotlivé systémy a úrovně lidského těla. Budou vysvětleny způsoby, jak je možné pomocí systematického cvičení těla (působením ásan na posturu), a mysli (koncentrací pozornosti), odstraňovat případné poruchy, bolesti a nerovnováhu organismu. Přitom bude zdůrazněna významná role očistných procedur těla a mysli a rovněž role diety. Jóga bude vyučována také v souvislosti s funkcí CNS a ve vztahu k psychologii osobnosti.

Níže uvedená témata představují v pořadí přednášky, semináře a cvičení. Jejich smyslem je integrace teorie a praxe. První komplex cvičení – cvičení *postur (poloh či ásan)* – se ve svém základu opírá o poznatky z vývojové kineziologie. Důraz je kladen na posturu, napřímění páteře, jež zajišťuje stabilitu a je nezbytným předpokladem pro řádné provedení ásan. Další komplex cvičení se zaměřuje na význam *dýchání* v józe, na práci s dechem a na souvislost dechových vzorců s ásanami. Třetí komplex cvičení – cvičení *koncentrace* – obrací pozornost studentů k nervovému systému a práci s myslí, k úrovni řízení těla a jeho funkcí v józe. Právě proto, že systém jógy, v současné době obohacený i o poznatky moderní medicíny, pracuje současně s tělem i myslí, tak s rozvíjením jejich vzájemné kooperace, může jeho poznání a uplatňování sehrát důležitou roli při zajišťování harmonie celého organismu v běžném životě a pokud se jedná o léčení, tak i v něm.

Obsah výuky:

Přednášky, semináře, cvičení:

1. Téma

- a) Úvod do předmětu jógy.
- b) Filozofický základ jógy a jeho propojení s ajurvédou, historický přehled.
- c) Cvičení.

2. Téma

- a) Úvod do filozofie Sámkhja jako společný základ jógy a ajurvédy.
- b) Základní principy alopatické a tradiční indické medicíny ajurvédy.
- c) Cvičení.

3. Téma

- a) Jóga a dieta.
- b) Význam trávicího ústrojí v józe a očistné procedury v józe.
- c) Cvičení.

4. Téma

- a) Jóga jako cesta poznání.
- b) Úvod do psychologie osobnosti a význam osobnosti v praxi džňána, bhakti, radža, karma a tantra jógy.
- c) Cvičení.

5. Téma

- a) Jóga a její vnější a vnitřní procesy.
- b) Etické principy, jejich obecný význam a význam v józe.
- c) Cvičení.

6. Téma

- a) Význam postury a utváření postojů k cvičení těla.
- b) Vývojové polohy jejich význam a vztah k ásanám.
- c) Cvičení.

7. Téma

- a) Úvod do strukturální kineziologie.
- b) Význam napřímení páteře v józe.
- c) Cvičení.

8. Téma

- a) Úvod do vývojové kineziologie.
- b) Klinický význam vývojové kineziologie pro praxi ásan.
- c) Cvičení.

9. Téma

- a) Psychologie jógy a její energetický základ.
- b) Hierarchie řízení CNS a úrovně řízení v józe.
- c) Cvičení.

10. Téma

- a) Úvod do anatomie a fyziologie dechová a respirační funkce.
- b) Význam dechu v józe, rozdíl mezi dechovým cvičením a pranajámou.
- c) Cvičení.

11. Téma

- a) Posturální funkce jako stabilita, stabilizace a reaktivita.
- b) Význam pojmu stabilita napřímení páteře jako základní předpoklad ke cvičení pranajámy.
- c) Cvičení.

12. Téma

- a) Prána ve vztahu k postuře.
- b) Psychologie vnímání a pozornosti. Kultivace vnímání těla na základě změny dýchání, prány.
- c) Cvičení.

13. Téma

- a) Úvod do anatomie a fyziologie nervového systému.

- b) Úrovně řízení těla a jeho funkcí v józe – nádí, prána a jejich vztah k nervovému systému.
- c) Cvičení.

14. Téma

- a) Testy dechových pohybů hrudníku a bránice.
- b) Hathény – facilitační techniky dechové funkce.
- c) Cvičení.

15. Téma

- a) Úvod do psychologie relaxace.
- b) Fyziologie tělesné a psychické relaxace.
- c) Cvičení.

16. Téma

- a) Relaxace v józe.
- b) Odezva člověka na zvukové vibrace a jeho různé frekvence.
- c) Cvičení.

17. Téma

- a) Druhy jógy – hatha, džňána, bhakti, karma, radža a pránamája jóga.
- b) Koncentrace a její kultivace pomocí vědomého dýchání, a) ánápánasati).
- c) Cvičení.

18. Téma

- a) Rozdělení obalů podle upanišad a filosofie sámkhja.
- b) 3 těla a pět obalů – hierarchické uspořádání osobnosti v józe.
- c) Cvičení.

19. Téma

- a) Rozsah jógy – tantra jóga, mantrajóga.
- b) Jóga a ajóga – psychická nerovnováha a její příčiny v józe nazývána nara.
- c) Cvičení.

20. Téma

- a) Anatomie a fyziologie nosních průduchů, pozorování a vnímání průchodnosti nosní dírek při dýchání a fyziologický význam – svara jóga.
- b) Techniky pro udržení volnosti nosních průduchů, Eustachovy trubice a slzných kanálků.
- c) Cvičení.

21. Téma

- a) Anatomie a fyziologie spodiny dutiny ústí a horní apertury hrudníku.

- b) Význam aferentace z těchto oblastí a syndromy, které vznikají (špatnou aferentací) při špatné funkci.
- c) Cvičení.

22. Téma

- a) Mudry – řízená aferentace z různých oblastí těla.
- b) Vliv mudr na změnu chování.
- c) Cvičení.

23. Téma

- a) vnímání napětí a uvolnění a řešení bolestivých syndromů v józe.
- b) Chuť, jako smyslové vnímání a fyziologický a psychologický význam a vliv na chování. Vliv přílišného přijímání cukru na organismus.
- c) Cvičení.

24. Téma

- a) Psychologie vnímání obecně.
- b) Jóga a smyslové vnímání – pratjahára a její význam pro praxi koncentrace.
- c) Cvičení.

25. Téma

- a) Psychologie koncentrace obecně.
- b) Význam koncentrace mysli v józe – krija jóga, zemská polarita a její využití v józe (anuloma viloma krija, hamsa krija).
- c) Cvičení.

26. Téma

- a) Autonomní nervová soustava obecně, autogení trénink.
- b) Vědomá a podvědomá mysl obecně, jóga nidra, práce s podvědomou myslí, vliv na chování jedince.
- c) Cvičení.

27. Téma

- a) Meditace a psí fenomény obecně.
- b) Meditace v józe, význam správného sedu pro meditaci.
- c) Cvičení.

28. Téma

- a) Pojem dhjána, (různé formy introspektivní meditace).
- b) Hierarchické uspořádání osobnosti v józe a význam meditace v tomto uspořádání.
- c) Cvičení.

KINEZIOLOGIE A PATOKINEZIOLOGIE

Anotace předmětu:

Předmětem zprostředkujeme základní seznámení s problematikou anatomie zakomponované do živého organismu. Navážeme na anatomické informace vyučované v předmětu Anatomie. Jde o vytvoření vědomostní platformy pro účastníky vzdělávání v programu jógová terapie. Důraz je kladen na pochopení funkce anatomických struktur, pohybových souvislostí a jejich následnou aplikaci do jógových pozic, které budou předmětem studia v následujících ročnících. V 1. ročníku se zaměříme především na souvislosti pohybového a nervového systému, včetně řízení pohybu.

Ve druhém ročníku pojednáme o základních jógových polohách, budeme řešit kineziologické obsahy jednotlivých ásan. Důraz bude položen na pochopení funkce pohybového aparátu ve smyslu struktury a řízení pohybu a následnou identifikaci kvalitativního provedení v didaktice jógových ásan, v kontextu „normy“ a fyzických možností lidského organismu.

V posledním ročníku se zaměřujeme jednak na opakování u upevnění dosavadních informací a jednak na specifické situace, se kterými se absolvent bude pravděpodobně setkávat v běžné praxi. Je zde řešena otázka hypermobility pohybového aparátu, situací zkrácených svalových struktur a cílené aplikace poloh k ovlivnění aktuálního stavu pohybového aparátu.

Cíl předmětu:

Seznámit studenty s funkční anatomií, připravit je na vnímání souvislostí ve vztahu k jógovým ásanám a navázat na ostatní základní předměty prvního ročníku (anatomie, fyziologie).

Pochopit neuromuskulární význam jógových ásan, porozumět chování lidského organismu v pohybu a porozumět pohybovým možnostem lidského těla. Naučit se vnímat anatomické možnosti jako limity aplikace jógových ásan. Být schopen ideálního výběru ásany pro konkrétního jedince.

Je důležité získat schopnost rozlišení, kdy je jaká poloha vhodná pro konkrétního jedince. Stejně tak je důležité, aby absolvent byl schopen identifikovat zdravotní stavy, na které jógové pozice nelze aplikovat. Je třeba pochopit podstaty nejčastějších diagnóz pohybového aparátu a umět zvolit vhodný výběr poloh pro tyto diagnózy.

Obsah výuky:

Přednášky pro 1. ročník

1. Funkční význam svalové a pojivové tkáně, kineziologie a biomechanika svalu.
2. Svalová kontrakce jako ukazatel nervosvalové činnosti.
3. Neuromuskulární komunikace, řízení pohybu, význam CNS, PNS.
4. Svalový tonus, neurální a biomechanický způsob řetězení svalové aktivity.

Přednášky pro 2. ročník

1. Opakování neuromuskulárních funkcí lidského organismu, nomenklatura pohybu v kontextu fyziologie a sanskrtu.
 2. Identifikace zákonitostí pohybu při aplikaci jógových ásan.
 3. Jógové ásany v kontextu kinematiky pohybu.
 4. Kineziologický obsah vybraných poloh předklonových a záklonových.
 5. Kineziologický obsah vybraných poloh rotačních, obrácených a relaxačních.
-

KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI

Anotace:

Kurz poskytne orientaci v prostředcích výstavby a způsobu mluveného projevu, aby účastníci ve vztahu „učitel – žák“ dokázali působit sympaticky, fundovaně a spolehlivě a své klienty snáz přesvědčili. V zimním semestru je obsah zaměřen na monologické vystoupení, v semestru letním pak na konstruktivní vedení rozhovoru. Jedná se o kombinaci prakticky laděných výkladových pasáží, moderovaných diskusí a praktických cvičení.

Obsah výuky:

Přednášky:

- 1) Pilíře moderní rétoriky, aktuální poselství antické rétoriky, vnitřní a vnější technika, současné požadavky na úspěšnou mezilidskou komunikaci.
- 2) Vzhled a řeč těla.
- 3) Artikulace a hlasové modulace jako projev osobnosti mluvčího.
- 4) Příprava projevu – originální zahájení a zakončení, cíl, osnova, argumentace, práce s pomůckami).
- 5) Příprava projevu – orientace na posluchače, prostředky nepřímého ovlivnění, reakce na otázky.
- 6) Překážky v rozhovoru (zadání a převzetí úkolu).
- 7) Pozitivní a silný vyjadřovací styl (vnitřní postoj a nástroje).
- 8) Techniky a zásady aktivní naslouchání.
- 9) Výhody a rizika asertivního jednání (principy, postupy, situace).
- 10) Taktické jednání (zpětná vazba, kritika, nepříjemné téma, ochrana osobní a profesní hranice)

PEDAGOGIKA

Anotace:

Cílem kurzu je seznámit posluchače s aktuálními trendy v pedagogice, obecně vymezované jako věda o výchově. Vzhledem k šíři pedagogiky jsou témata kurzu volena tak, aby otevřela prostor jak k reflexi současného vzdělávání, tak k aplikaci pedagogických poznatků a trendů ve vlastní učitelské praxi studentů. Témata kurzu zároveň představují okruhy otázek k zakončení kurzu, tj. testu.

Obsah výuky:

Přednášky:

1. Zásady přirozeného učení u J. A. Komenského a jejich přesah do současného vzdělávání.
 2. Vymezení pedagogiky jako vědy a její normativní a explanativní složka.
 3. Problematika vyučování (tzv. mýty o vyučování, metodika přípravy na vyučovací hodinu/lekcí, zpětná a dvojitá zpětná vazba, význam chvály a konstruktivní kritiky atd.)
 4. Základní paradigmaty ve vyučování (funkcionalistické, kritické, realistické a reflektivní).
 5. Vyučovací strategie a „tacit knowledge“.
 6. Divergentní myšlení a jeho uplatnění ve vyučování.
 7. Strategie „učení se s myšlením“ a pojmové/mentální mapy.
 8. Význam metakognice a její uplatnění ve vyučování.
-
-

PŘÁVNÍ MINIMUM V TĚLOVÝCHOVĚ**Anotace:**

Obsahem kurzu je uvedení do problematiky právních náležitostí tělovýchovy, zejména výkonu profese lektora/lektorky jógy. Po úvodu do právního systému České republiky a základech sportovního práva, jde především o nahlédnutí do všech oblastí, které se výkonu lektorské praxe a obecně tělesné výchovy mohou dotýkat, zejména: (1) živnost, (2) pracovní právo, (3) profesní kvalifikace, (4) prostory, bezpečnost a hygiena, (5) pojištění a odpovědnost, (6) autorské právo, (7) ochranné známky, (8) ochrana osobnosti (fotografie a videa), (9) osobní údaje (GDPR), (10) zájezdy a pobyty.

Obsah výuky:***Přednášky:***

1. Právo, sportovní právo a právo v tělesné výchově
 2. Právní aspekty praxe lektora jógy (právní minimum)
-
-

PRVNÍ POMOC**Anotace:**

Cílem předmětu je seznámit studenty s teoretickými základy a praktickými dovednostmi první pomoci. Znalost postupů a schopnost je v případě nutnosti správně použít může vést k záchraně života nebo u méně závažných stavů ke zmírnění negativních následků poranění.

Obsah výuky:***Přednášky:***

1. Úvod do první pomoci, právní odpovědnost, postup při poskytování základní první pomoci, aktivace záchranného řetězce, přehled život ohrožujících stavů.

2. Bezvědomí, příčiny, postup při první pomoci. Zástava dechu, příčiny, příznaky, postup při první pomoci, zprůchodnění dýchacích cest.
 3. Krvácení, postup při první pomoci, tlakový obvaz, přiložení zaškrcovadla. Šok, příčiny, příznaky, postup při první pomoci.
 4. Termické úrazy; popáleniny, úpal, úžeh, podchlazení, omrzliny, postup při první pomoci.
 5. Poranění hrudníku, příznaky, postup při první pomoci. Poranění břicha, příznaky, postup při první pomoci.
 6. Poranění hlavy, poranění páteře, úrazy při sportu, postup při první pomoci.
-

PŘÍPRAVA ZÁVĚREČNÉ PRÁCE

Anotace:

Každý absolvent, který je vychováván a vzděláván na UK Fakultě tělesné výchovy a sportu, ukončuje svá studia nejen zápočty a zkouškami, ale také závěrečnou prací. Závěrečnou práci si volí podle své specializace a konkrétního zájmu či teoretického problému v ní nebo po konzultaci s některým z vyučujících. Závěrečnou prací absolvent prokazuje, že je schopen pracovat s odbornou literaturou, vyjmout z ní podstatné skutečnosti, související se zvoleným tématem práce a diskutovat nad tématem jak z pozice případného experimentálního šetření tak i vlastních zkušeností. Závěrečnou prací absolvent prokazuje, že je schopen jazykově zformulovat teoretické i praktické skutečnosti spjaté se zvolenou specializací a své znalosti obhájit před komisí vyučujících. Závěrečnou prací a její úspěšnou obhajobou je potvrzen předpoklad, že absolvent naší fakulty je schopen předávat své získané vědomosti svým svěřencům a vychovávat je k tvořivému myšlení. O tom všem, výše uvedeném, pojednává předmět Příprava závěrečné práce.

Obsah výuky:

Přednášky:

1. Struktura závěrečné práce.
 2. Práce s literárními databázemi.
 3. Literární citace. Plagiátorství.
 4. Formální pravidla pro závěrečné práce.
-

PSYCHOFYZIOLOGIE STRESU

Anotace:

Předmět má formou přednášek i domácích testů seznámit studenty s psychofyziologickými aspekty akutního a chronického stresu, stresové reakce i s etiopatogenezí různých psychosomatických onemocnění.

Obsah výuky:

Přednášky:

1. – 2. Úvod. Stresory. Stresový syndrom. Struktury a neuro-humorální mechanismy, Atypické hormonální reakce. Bolest, alkohol, sex a vzájemné vztahy. Stres a emoce.

3. - 4. Psychosociální stresory a psychická odolnost na fyziologickém a patologickém terénu. Aktivní a pasivní způsob zvládání stresu. Způsoby prevence, relaxační metody.
5. - 6. Stres a psychosomatická onemocnění zahrnující imunitní, nervový, endokrinní, trávicí systém, poruchy příjmu potravy.
7. - 8. Stres a psychosomatická onemocnění zahrnující pohybový, oběhový, dýchací systém, kožní a nádorová onemocnění, poruchy reprodukce.
-

PSYCHOLOGIE

Anotace:

Předmět Psychologie poskytuje studentům základní orientaci v rozsáhlé oblasti psychologického poznání. Představuje základní poznatky z obecné psychologie, psychologie osobnosti a psychologii sportu. Zabývá se aplikací psychologických poznatků do oblasti sportu, zejména vztahy mezi psychikou a pohybovou aktivitou.

Obecné cíle předmětu:

- cílem předmětu je poskytnout studentům základní orientaci v rozsáhlé oblasti psychologického poznání
- seznámit studenty se základními poznatky z obecné psychologie, psychologie osobnosti a psychologie sportu, se současnými přístupy, koncepty a metodami psychologie a jejich aplikací v kontextu sportu
- vybavit studenta příslušnými teoretickými znalostmi a kompetencemi, jež zúročí ve svém osobním i profesním životě

Výstupy učení – po absolvování předmětu by měl být student schopen:

- charakterizovat obecnou psychologii jako základní psychologickou disciplínou a popsat její vazby na ostatní obory, zejména psychologii sportu
- objasnit význam studia psychologie a psychologie sportu, jejich funkci a poslání
- formulovat základní poznatky z obecné psychologie, psychologie osobnosti a psychologie sportu založené na různých psychologických přístupech a paradigmatech, vzájemně je porovnat a mít kritický přístup k nim
- orientovat se v normálním průběhu psychických procesů a stavů a jejich možných změnách
- analyzovat vlastní osobnost, temperament, inteligenci, psychické procesy a stavy
- vysvětlit, jak může psychologie přispívat k pozitivní změně osobnosti
- vysvětlit význam psychologické přípravy a jejích principů pro (sportovní) výkon

- aplikovat psychologické poznatky a principy psychologické přípravy do praxe, používat je v trenérské, pedagogické či lektorské činnosti, zejména se zaměřením na vztahy mezi psychikou a pohybovou aktivitou
 - zhodnotit, vybrat a používat různé techniky a strategie pro autoregulaci a regulaci psychických stavů
 - aplikovat získané psychologické poznatky a kompetence do osobního i profesního života
-

SOUSTŘEDĚNÍ I.

Anotace:

Smyslem třídního soustředění je opakování teoretického poznání a praktický výcvik, v němž jsou respektovány kineziologické zkušenosti. Propojení teorie a praxe je zde základním požadavkem. Do pedagogické, ale i didaktické části soustředění jsou zapojeni také studenti. Studenti získají potřebnou vlastní zkušenost s jógovými technikami, pro které je nutné vhodné prostředí (nelze je provádět v tělocvičně).

Obsah výuky:

Přednášky:

Teoretický základ jógových očištných technik, význam jejich praktikování. Vysvětlení dopadu očištných technik na jógovou praxi.

Seznámení s přínosem pravidelného režimu, disciplíny a jógové stravy pro prohloubení jógové praxe.

Vysvětlení způsobu, jak je možné pomocí systematického cvičení těla (působení ásán na posturu) a mysli (koncentrací pozornosti) odstraňovat případné poruchy, bolesti a nerovnováhu organismu.

Psychologie jógy a její energetický základ. Hierarchie řízení CNS a řízení v józe.

Jógasútry – filosofické základy jógy.

Semináře:

Nácvik provádění vybraných očištných technik.

Nácvik nastavování postury, práce s myslí (koncentrace pozornosti) a jejich vliv na dech, bolesti a nerovnováhy lidského organismu.

Praxe meditace, význam správného sedu pro meditaci.

SOUSTŘEDĚNÍ II.

Anotace:

Smyslem třídního soustředění je opakování teoretického poznání a praktický výcvik, v němž jsou respektovány kineziologické zkušenosti. Propojení teorie a praxe je zde základním požadavkem. Do pedagogické, ale i didaktické části soustředění jsou zapojeni také studenti. V podstatě jde o prohloubení i praktické procvičení obsahu výuky z I. Soustředění. Půjde o to, aby studenti dokázali látku předat, najít a vysvětlit souvislosti jednotlivých oblastí teoretického základu jógy s jógovou praxí.

Obsah výuky:

Přednášky:

1. Teoretický základ jógových očištných technik, význam jejich praktikování.
2. Vysvětlení dopadu očištných technik na jógovou praxi.
3. Seznámení s přínosem pravidelného režimu, disciplíny a jógové stravy pro zkvalitnění jógové praxe.
4. Pokračování ve výkladu o teoriích, kdy systematickým cvičením těla (působení ásán na posturu) a mysli (koncentrací pozornosti), lze odstraňovat případné poruchy, bolesti a nerovnováhu v lidském organismu.
5. Psychologie jógy a její energetický základ. Hierarchie řízení CNS a řízení v józe.
6. Jógasútry – filosofické základy jógy.

Semináře:

1. Opakování a zdokonalování obsahu výuky v Soustředění I.
2. Zaměřením na to, aby studenti dokázali vysvětlit a opravit špatné provedení pozic a vést cvičební lekce.
3. Nácvik v provádění vybraných očištných technik.
4. Nácvik v nastavování postury, práce s myslí (koncentrace pozornosti) a jejich vliv na dech, bolesti a nerovnováhy organismu.
5. Praxe meditace, význam správného sedu pro meditaci.
6. Získávání potřebné vlastní zkušenosti s jógovými technikami, pro které je nutno volit vhodné prostředí.

VÝVOJOVÁ KINEZIOLOGIE A PREVENCE POHYBOVÝCH PORUCH

Anotace:

Funkce pohybového systému – pohyb a držení těla – náleží k základním životním projevům jedince. Odráží biologický i mentální věk jedince, funkční zdatnost, psychický stav i případnou patologii.

Vývojová kineziologie nám dává nový rámec pro pochopení pohybové funkce. Polohy, které se objevují v průběhu pohybového vývoje, se používají ke zlepšení funkce lidského těla jak ve zdravotní tělesné výchově, tak v józe.

Obsah výuky:

Přednášky:

1. Úvod do předmětu, kineziologie jako nauka o účelově řízeném pohybu člověka, základní pojmy. Struktury a funkce pohybového systému a jejich provázanost (hrubá a jemná motorika, postura a lokomoce)
 2. Pohybový vývoj v prvním roce života (posturální aktivita a reaktibilita, lokomoční stadia, dynamika nepodmíněných reflexů).
 3. Vojtův princip, Vojtova metoda. Pohybový vývoj a jeho patologie v raném dětském věku. Praxe v tělocvičně: porozumění principu reflexního lezení a otáčení, zapojovaných svalových smyček, lokalizace základních stimulačních zón
 4. Význam znalosti pohybového vývoje (motorické ontogeneze) pro diagnostiku pohybových poruch v průběhu života + praxe v tělocvičně: rozpoznávání různých odchylek v držení těla a jejich souvislost s centrálními motorickými vzory.
 5. Prevence pohybových poruch – ovlivnění cvičením, posturální korekcí, dýcháním a postupy zaměřenými na psychiku.
 6. Paralely mezi polohami raného motorického vývoje a tělovýchovné praxe. Aplikace principů vývojové kineziologie v různých zdravotně tělovýchovných konceptech (jóga, Feldenkraisova metoda, Alexandrova metoda, metoda L. Mojžíšové aj.).
-

ZÁKLADY BIOMECHANIKY

Anotace:

Obsahem kurzu jsou základní témata týkající se struktury a chování pohybového systému člověka. Dále jsou probírány otázky ontogeneze pohybového systému, jeho tolerance k pohybové zátěži a vybrané problémy patobiomechaniky.

Obsah výuky:

Přednášky:

A) Newtonovská mechanika

1. Charakteristika oboru, význam, definice, rozdělení, základní pojmy. Základní druhy namáhání.
2. Kinematická geometrie, zjišťování hmotností jednotlivých segmentů lidského těla a jejich význam při vynakládání svalové síly a udržování stabilní polohy
3. Význam pojmu těžiště, jeho vztah k udržování stability tělesa. **Biomechanické** principy udržování rovnovážné polohy, tj. rozdíl mezi podmínkami udržení stability neživého tělesa/soustavy těles dle newtonovské mechaniky a živého organismu/ člověka.
4. Zadání zápočtových úkolů a pomoc při jejich vypracování
5. Repetitorium: základní veličiny z kinematiky a jejich význam, základní zákony dynamiky a jejich aplikace při analýze pohybu člověka. Rozdíl mezi podmínkami statické a dynamické rovnováhy
6. Moment síly a jeho význam, energetický aspekt pohybu člověka (mechanická práce, druhy mechanické energie, výkon, zákon o zachování mechanické energie).

B) Ne newtonovská mechanika a základy reologie

7. Páteř (popis funkcí páteře jako celku z biomechanického hlediska, jednotlivé prvky a jejich význam, možnosti výživy meziobratlových plotének). Správné držení těla ve statických a dynamických podmínkách, význam intraabdominálního tlaku. Dýchání a Boyle-Mariottův zákon. Význam svalů pánevního dna pro správné dýchání
 8. Reologické vlastnosti jednotlivých tkání
 9. Pohybový systém člověka (struktura a chování pohybového systému člověka, jeho podsystemy a vzájemné vazby mezi nimi. Principy řízení pohybu
 10. Systém svalový, kosterní, mezilehlých prvků, informační systém, význam zpětné vazby
 11. Biomechanické principy chůze
 12. Zápočty
-

ZÁKLADY FUNKČNÍ ANATOMIE ČLOVĚKA

Anotace:

Anatomie je věda o tvaru a stavbě lidského těla. U cvičitelů tělovýchovných aktivit a trenérů sportovních aktivit se předpokládá dobrá znalost základních funkcí lidského organismu. Je to proto, aby se zmíněnými aktivitami rozvíjely v harmonii nejen pohybové dovednosti, ale i zdravotní stav cvičenců. Úkolem předmětu je seznámit posluchače se stavbou lidského těla v takovém rozsahu, jakého je třeba k návaznosti poznávání v dalších biomedicínských předmětech v učebním plánu; např. fyziologie, patofyziologie, kineziologie, jógové terapie a dalších.

Obsah výuky:

Přednášky:

1. Základní anatomické názvosloví, jeho význam při studiu anatomie a odborné literatury.
 2. Obecná nauka o kostech a jejich spojích.
 3. Osový skelet a jeho funkce.
 4. Svaly kmene tělního – skupina dorzální a ventrální.
 5. Svaly horních a dolních končetin.
 6. Anatomie srdce a cévní soustavy.
 7. Anatomie dýchacího ústrojí.
 8. Anatomie trávicího ústrojí.
 9. Základní anatomické části mozku.
 10. Řízení pohybu.
 11. Kineziologie chůze.
 12. Kineziologie tělovýchovných a sportovních aktivit.
-

ZÁPADNÍ FILOSOFIE

Anotace:

Studenti se seznamují se základy ontologie, gnozeologie a etiky s důrazem na porozumění současné planetární době. Jde o propojení diachronního a synchronního aspektu v porozumění otázkám bytí, poznání, morálky a mravnosti.

Obsah výuky:

Přednášky:

1. Antické základy pro vznik veškerých věd, s důrazem na základ vědeckosti u Aristotela a Platóna; východní filosofické systémy (taoismus, hinduismus, buddhismus)
2. Nominalismus a realismus středověku, vznik karteziánského myšlení
3. Velké systémy novověku v propojení se současnou vědeckou metodologií
4. Fenomenologie a novopozitivismus v novověku
5. Postmoderna jako sebehledání, bitva o sebedůvěru
6. Neomarxismus v současné podobě a jeho politické důsledky
7. Problémy pravdy
8. Východ a západ z hlediska ontologie, gnozeologie a etiky
9. Humanismus a technologie
10. Planetární proměny z hlediska filosofie

ZÁŽITKOVÁ ESTETIKA A ETIKA

Anotace:

Cílem výuky je seznámit studenty se základními pojmy, mezníky a základními osobnostmi dějin estetiky a etiky. Ujasníme si vztah estetiky a etiky k jiným humanitním disciplínám, zejména k filosofii a kinantropologii. V centru pozornosti bude také antický ideál kalokagathie jako propojení etiky s estetikou (v podobě dobra a krásy) a jeho (post)moderní projevy. Výuka se zaměří také na fenomény prožitku a katarze z teoretického i praktického pohledu, jakož i na estetické posuzování sportu a pohybových aktivit v čele s jógou. Studenti se naučí, jak sestavit etický kodex či soubor zásad v oblasti jejich aktivit. Inspirací bude globální komparace základních etických principů, hodnot a zásad („desatera“).

Obsah výuky:

Přednášky:

1. Etika a estetika: kalokagathické spojení; širší kontexty; základní přístupy mudroslovný a antropologický; konstitutivní pojmy etiky
2. Vzorce lidství I; svědomí a étos; etika a právo
3. Pomáhající profese: teorie versus praktické problémy; fenomén empatie, autenticity a akceptace; dilema distance
4. Agathologie: dobro a/versus zlo; biodromální návody k dobrému životu: stezkami Bhagavadghíty, cesta Rádžajógy, osmidílná stezka buddhismu, západní cesta pokory (Benedictus).
5. Aretologie: ctnosti versus neřesti/nectnosti/hříchy; „katalogy“ ctností v dějinách: antika – Aquinus – protestantství – východní myšlení (Bhagavadghíta, karate, Jama a Nijama, kundalini jóga) – globální komparace.
6. Deontologie: povinnosti a/versus práva; „desatera“ v globálním průřezu; etické kodexy: teorie a konkrétní příklady v relaci k józe; vzorce lidství II; hodnoty a metahodnoty

7. Estetika: historické přístupy; základní pojmy; fenomén krásy i ošklivosti; průnik do biodromálních projektů
8. Zážitková estetika v praxi
9. Síla katarze: mechanismus navození; efekty etické, estetické, biomedicínské, pedagogické; filosoficko-kinantropologická syntéza; vhodná cvičení: od katarze k celkové harmonii
10. Fenomén prožitku: prožitek versus zážitek? Exceptional Human Experiences; prožitky, sport a pohybové aktivity (peak experience, flow, zone experience); zápočtové zamyšlení