



Fakulta tělesné výchovy a sportu  
Katedra atletiky pořádá zájmový kurz 602102

## Využití balančních pomůcek v silové přípravě

**Popis kurzu:** Kurz probíhá formou teoretické přednášky a praktických ukázek. V teoretické části je diskutována podstata významu balančních pomůcek v silové přípravě, v praktické části jsou v praxi ukázány a vysvětleny cviky od nejjednoduchých variant k obtížným. Silová cvičení jsou zaměřena na oblast „core“ i velkých svalových skupin. Diskutovány jsou plusy i mínusy balančních ploch v silové přípravě. Sportovní oděv s sebou.

**Cílová skupina:** Bez omezení (nejsou kladeny nároky ani na věk ani na vzdělání). Cílem je seznámit s aktuálními trendy v oblasti silových schopností využitím běžně dostupných balančních pomůcek (velké míče, balanční plošiny, medicinbaly, TRX systém, atd. Vysvětleny jsou klady i zápory balančních ploch v silové přípravě.

Garant kurzu: PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

Termín kurzu: **26. 11. 2017 od 8:30 – 12:15 h**

Délka kurzu: 5 vyučovací hodiny

Certifikace: doklad o absolvování

Cena kurzu: 1100,- Kč/kurz pro veřejnost, 900,- Kč/kurz pro studenty UK FTVS

Kontaktní osoba pro přijetí přihlášky: Monika Horáková

220 17 2095, 777 993 122

[horakova@ftvs.cuni.cz](mailto:horakova@ftvs.cuni.cz)

(přihlásit se můžete i na katedře atletiky, José Martího 31, Praha 6 – Vokovice)

Termín podání přihlášky: do 15. 11 2017

Webové stránky: [www.ftvs.cuni.cz](http://www.ftvs.cuni.cz), FB, SIS ...

**Budeme se na Vás těšit!**

## **Doplňující informace:**

Pro zájemce bude probíhat v neděli 26. 11. 2017 od 17:30 do 18:30 následující:

# **DIAGNOSTIKA VYBRANÝCH POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ**

Ve sportovní praxi se běžně vyskytují rozdíly v kvalitě kondiční přípravy. Pokud přesně neznáte, v čem má váš svěřenec (dítě) nedostatky anebo víte, ale neznáte jakým způsobem je odstranit, přihlaste se na diagnostiku pohybových schopností. Zde vám dítě otestujeme a navrhneme, jak by mělo při odstraňování postupovat. Jedná se o ucelený balíček sedmi testů, které o kvalitě pohybových schopností sportovce hodně napoví.

Cílová skupina jsou děti a sportovci od 7 let. Děti mladší 12ti let neprovádějí závěrečný test rychlostní vytrvalosti. *Cena činí 500,- Kč/osoba.*

## **Nabízené testy:**

1. Koordinační jednoduchý a kombinovaný (zaměřený neběžecké cvičení i na techniku běhu a odrazů)
2. Akcelerační rychlost a agilita (rychlost a hbitost v přímém směru a do stran)
3. Efektivita silových schopností u trupu, horních i dolních končetin (zaměření především na kvalitu aktivace jednotlivých segmentů a techniku provedení)
4. Explosivní síla dolních končetin (jednorázový a vícenásobný odraz)
5. Explosivní síla komplexního charakteru (kombinace skoku a hodů)
6. Flexibilita (zaměřeno především na zadní stranu stehna a bederní oblast)
7. Rychlostní vytrvalost (člunkový běh)

Místo konání: prostory FTVS UK  
José Martího 31  
162 52 Praha 6

Datum a čas: 26. 11. 2017 od 17:30 – 18:30 hodin

Kontaktní osoba: Radim Jebavý, [radim.jebavy@email.cz](mailto:radim.jebavy@email.cz), 728 160 687

Přihlášky: Monika Horáková, [horakova@ftvs.cuni.cz](mailto:horakova@ftvs.cuni.cz), 777 993 122