
Silová příprava ve sportu

Termín:	26. listopadu 2022
Rozsah:	14:30 – 18:15 (5 vyučovacích hodin)
Výstup:	Osvědčení o absolvování
Kontakt:	Monika Horáková +420 220 172 095, horakova@ftvs.cuni.cz
Popis kurzu:	<p>Kurz probíhá formou teoretické přednášky a praktických ukázek (sportovní oblečení s sebou). V teoretické části jsou probírány základní zásady silové přípravy pro rozvoj velkých svalových skupin. V praxi je obsah zaměřen zejména na metodiku nácviku dřepu, jeho diagnostiky, odrazy a komplexní cvičení s volnou činkou (přemístění a výraz aplikovaných v kondiční přípravě). Silová cvičení a diagnostika v praktické části jsou určena trenérům dětí i dospělých. Jsou zmiňovány rozdíly v zásadách rozvoje síly u dětí a dospělých. Sportovní oděv s sebou.</p> <p>Cíl: Seznámit účastníky s aktuálními trendy v oblasti metodiky a rozvoje i diagnostiky silových schopností u dětí i dospělých včetně. Vysvětlení základních zásad silové přípravy pro rozvoj velkých svalových skupin s využitím vlastního těla i volné zátěže v kondiční přípravě od mládežnických kategorií. 2 hod teorie + 3 hod praxe spojená s ukázkami cvičení.</p> <p>Garant kurzu: PhDr. Radim Jebavý, Ph.D. Přednášející: PhDr. Dušan Blažek, Ph.D.</p> <p>Cena kurzu: 1100,- Kč/kurz pro veřejnost, 900,- Kč/kurz pro stávající studenty UK FTVS</p>
Přihláška:	zde