
Základy sportovní přípravy

Termín:	upřesníme
Rozsah:	30 hodin (15 hodin teorie + 15 hodin praxe)
Výstup:	Osvědčení o absolvování
Kontakt:	Monika Horáková +420 220 172 095, horakova@ftvs.cuni.cz
Popis kurzu:	Je zaměřen na seznámení se základy sportovního tréninku, zejména na periodizaci ročního tréninkového cyklu a cílů jednotlivých etap včetně vysvětlení vybraných důležitých pojmů užívaných ve sportovní praxi. Posluchači budou seznámeni kromě teoretických poznatků i s praktickými ukázkami základních cvičení na rozvoj jednotlivých pohybových schopností jako je rychlost, síla, koordinace, vytrvalost a pohyblivost včetně jejich propojenosti s mobilitou a kompenzací v rámci tréninkové jednotky, a to obecně i specializovaně. Příklady na určité druhy sportů jsou zaměřeny zejména na ty nejrozšířenější, jako jsou atletika a sportovní hry (hokej, fotbal, tenis, basketbal). Vyučující jsou experty na kondiční přípravu v daných specializacích. Praktické ukázky budou obsahovat rozdílné přístupy v průběhu RTC (ročního tréninkového cyklu) u zdravých výkonnostních sportovců i odlišný přístup k sportovcům mladším i staršího věku včetně sportovců s určitým hendikepem po zranění (např. po operaci kolen, ramen, zápěstí atd.). Výstupem posluchačů je jednoduchý praktický návrh na tréninkový program kondičně kompenzačního charakteru pro sportovce s určitým věkem nebo hendikepem pro uvedený druh sportu, který proběhne vždy v poslední hodině každého specializovaného bloku.
Leták:	dodáme
Přihlášky:	dodáme