



Pozvánka na licenční kurz Trenér sportovního lezení C



UK FTVS pořádá kurz „Zlepšíte svůj lezecký výkon a naplánujte si trénink“ (licenční kurz Trenér sportovního lezení C).

Kurz vám pomůže odpovědět na časté dotazy:

- Jak zlepšit svůj výkon v lezení?
- Jak správně poskládat svůj trénink?
- Jaká cvičení jsou pro mě vhodná?
- Co je mým nejslabším článkem a jak ho odstraním?
- Začnu trénovat a po čase se dále nezlepšuji. Jak neztratit motivaci?
- Vrací se mi stále zranění. Jak tomu předejít?

Cílem kurzu je seznámit účastníky se základními principy tréninku dětí i dospělých, identifikovat silné a slabé stránky lezeckého výkonu a upozornit na zdravotní aspekty lezení. Střídají se praktické a teoretické lekce ke všem oblastem lezeckého tréninku. Součástí kurzu je individuální diagnostika tělesného složení a výkonnostních ukazatelů. Výuka probíhá na UK FTVS v Praze a vybraných lezeckých stěnách.

Úspěšní absolventi mohou získat po splnění požadavků dle Kvalifikačního řádu pro trenéry ČHS kvalifikaci Trenér sportovního lezení C.

Seminář vedou:

Mgr. Patrik Chovan, pohybový terapeut specializující se na sportovní lezení, garant pohybové terapie a fyzioterapie reprezentace ve sportovním lezení ČR

doc. Jiří Baláš, Ph.D. – garant zátěžové diagnostiky pro reprezentaci ve sportovním lezení a alpinismu, člen IRCRA (International Rock Climbing Research Association), autor řady vědeckých publikací k fyziologii sportovního lezení.

Termín: 22. 1. – 23. 1. 2022 + 5. 2. – 6. 2. 2022

Maximální počet účastníků: **12**

Počet hodin: 32 hodin

Přihlášky do naplnění kapacity nejpozději však **do 9. 1. 2022**

Cena: 5900,- Kč (členové ČHS 5300,- Kč)

Cena zahrnuje vlastní školení, výukové materiály, vstupné na stěny, zpracované individuální výstupy z diagnostiky, poplatky za licenci. Kurz se otevírá při minimálním počtu 6 účastníků.

Přihlášky na e-mail pankovablanka@gmail.com (v kopii balas@ftvs.cuni.cz). Do přihlášky uveďte, jméno, příjmení, bydliště, datum narození, kontaktní telefon. Platbu pošlete po potvrzení přihlášky na účet: 85332011/0100; v. s. 602403, do popisu platby uveďte své jméno. Platbu fakturou udejte do přihlášky, abychom vám poskytli podklady.