

---

# Silové schopnosti a jejich rozvoj v tréninku dětí

---

<b>Termín:</b>	26.08.2022
<b>Rozsah:</b>	5 hodin
<b>Výstup:</b>	Osvědčení o absolvování
<b>Kontakt:</b>	Marcela Kloučková +420 220 172 050 <a href="mailto:klouckova@ftvs.cuni.cz">klouckova@ftvs.cuni.cz</a>
<b>Popis kurzu:</b>	Teoretická část vysvětluje teorii stimulace silových schopností u dětí, popisuje hlavní zásady rozvoje silových schopností v jednotlivých vývojových fázích (do 10 let, 10 – 12 let, 12 – 15 let). Popisuje hlavní metody a prostředky pro stimulaci síly. Praktická část bude popisovat hlavní prostředky užití pro rozvoj síly v dětském věku. Účastníci si vyzkouší příklady cviků pro hlavní skupiny prostředků.
<b>Leták:</b>	
<b>Přihláška:</b>	