
Rychlostní schopnosti a jejich rozvoj v tréninku dětí

Termín:	upřesníme
Rozsah:	5 hodin
Výstup:	Osvědčení o absolvování
Kontakt:	Marcela Kloučková +420 220 172 250 klouckova@ftvs.cuni.cz
Popis kurzu:	Teoretická část vysvětluje teorii stimulace rychlostních schopností u dětí, popisuje hlavní zásady rozvoje jednotlivých druhů rychlostních schopností (rychlosti reakce, jednotlivého pohybu i lokomoce). Popisuje hlavní metody a prostředky pro stimulaci lineární i nelineární rychlosti. Praktická část bude popisovat hlavní prostředky užité pro rozvoj rychlosti v dětském věku. Účastníci si vyzkouší příklady cviků pro hlavní skupiny prostředků.