
Kompenzační cvičení u dětí a mládeže ve sportovní praxi I

- Termín:** 23. - 24. 10. 2020
- Rozsah:** 15 hodin
- Výstup:** Osvědčení o absolvování
- Kontakt:** PaedDr. Lada Novotná +420 220 172 250, Inovotna@ftvs.cuni.cz
- Popis kurzu:** Kurz bude rozdělen na tři výukové bloky – teoretickou, diagnostickou a praktickou část. Teoretická část vysvětluje, kdy je vhodné u dětí a mládeže zařadit kompenzační cvičení, nejčastěji přetížené oblasti pohybového systému, cíle kompenzačního cvičení a posturální odchylky pohybového systému včetně jejich ovlivnění pomocí kompenzačního cvičení. Diagnostická část stručně charakterizuje posturální odchylky v oblasti páteře (držení těla), dolních a horních končetin a chybné pohybové stereotypy. Praktická část bude představovat ukázky cviků s důrazem na optimální pohybové funkce. Účastníci si vyzkouší příklady cviků prováděných v několika cvičebních polohách. Cílem semináře je naučit se zvolit vhodné kompenzační cvičení u dětí a mládeže v rámci tréninkového procesu za účelem dosažení vyšší sportovní výkonnosti.
- Leták:** [zde](#)