

|  |
| --- |
| **Fakulta tělesné výchovy a sportu** |
| **Katedra atletiky pořádá zájmový kurz 602102** **Core trénink a balanční pomůcky** |

**Popis kurzu:** Kurz probíhá formou teoretické přednášky a praktických ukázek. V teoretické části je diskutována podstata významu balančních pomůcek v silové přípravě, v praktické části jsou v praxi ukázány a vysvětleny cviky od nejlehčích variant k obtížným. Silová cvičení jsou zaměřená na oblast „core“ i velkých svalových skupin. Diskutovány jsou plusy i mínusy balančních ploch v silové přípravě. **Sportovní oděv s sebou.**

Cílová skupina: Bez omezení (nejsou kladeny nároky ani na věk ani na vzdělání). Cílem je seznámit s aktuálními trendy v oblasti silových schopností  využitím běžně dostupných balančních pomůcek (velké míče, balanční plošiny, medicinbaly, TRX systém, atd. Vysvětleny jsou klady i zápory balančních ploch v silové přípravě.

Garant kurzu: PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

**Termín kurzu: 25. 5. 2019 14,30 – 18,15 hodin**

Délka kurzu: 5 vyučovacích hodin

Certifikace: doklad o absolvování

Cena kurzu: 1100,- Kč/kurz pro veřejnost, 900,- Kč/kurz pro studenty UK FTVS

Kontaktní osoba pro přijetí přihlášky: Monika Horáková

 220 17 2095, 777 993 122

**horakova@ftvs.cuni.cz**

Termín podání přihlášky: do 20. 5. 2019

Webové stránky: [www.ftvs.cuni.cz](http://www.ftvs.cuni.cz), FB, SIS …

**Budeme se na Vás těšit!**

Pro zájemce bude probíhat v neděli 26. 5. 2019 od 14,30-15,30 následující:

**DIAGNOSTIKA VYBRANÝCH POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ**

Ve sportovní praxi se běžně vyskytují rozdíly v kvalitě kondiční přípravy. Pokud přesně neznáte, v čem má váš svěřenec (dítě) nedostatky anebo víte, ale neznáte jakým způsobem je odstranit, přihlaste se na diagnostiku pohybových schopností. Zde vám dítě otestujeme a navrhneme, jak by mělo při odstraňování postupovat. Jedná se o ucelený balíček sedmi testů, které o kvalitě pohybových schopností sportovce hodně napoví.

Cílová skupina jsou děti a sportovci od 7 let. Děti mladší 12ti let neprovádějí závěrečný test rychlostní vytrvalosti. *Cena činí* ***500****,- Kč/osoba.*

**Nabízené testy:**

1. Koordinační jednoduchý a kombinovaný (zaměřený neběžecké cvičení i na techniku běhu a odrazů)
2. Akcelerační rychlost a agilita (rychlost a hbitost v přímém směru a do stran)
3. Efektivita silových schopností u trupu, horních i dolních končetin (zaměření především na kvalitu aktivace jednotlivých segmentů a techniku provedení)
4. Explozivní síla dolních končetin (jednorázový a vícenásobný odraz)
5. Explozivní síla komplexního charakteru (kombinace skoku a hodu)
6. Flexibilita (zaměřeno především na zadní stranu stehen a bederní oblast)
7. Rychlostní vytrvalost (člunkový běh)

Místo konání: prostory FTVS UK

 José Martího 31

 162 52 Praha 6

Datum a čas: 26.5.2019 od 14,30 - 15,30 hodin

**Kontaktní osoba: Radim Jebavý,** **radim.jebavy@email.cz****, 728 160 687**

Přihlášky: Monika Horáková, horakova@ftvs.cuni.cz, 777 993 122

(písemnou formou, Jméno zák.zástupce a kontakt tf, jméno dítěte a datum narození)