

|  |
| --- |
| **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: 19. 5. 2018 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**](mailto:horakova@ftvs.cuni.cz)

Termín podání přihlášky: do 11. 5. 2018 elektronickou formou

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

**Budeme se na Vás těšit!**

**Pro zájemce bude probíhat v neděli 20. 5. 2018 od 14,00 - 15,00 hodin**

**DIAGNOSTIKA VYBRANÝCH POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ**

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

**Cílová skupina jsou děti a sportovci od 7 let. Děti mladší 13ti 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 agilita v přímém směru i 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 překážkový běh)

Místo konání: **atletický stadion**

**UK** **FTVS**

José Martího 31

162 52 Praha 6

Při nepřízni počasí proběhnou testy ve vedlejší hale (sálová obuv nutná!)

Datum a čas: **20. 5. 2018 od 14:00 – 15:00 hodin**

Kontaktní osoba a dotazy k diagnostice poskytne: Radim Jebavý, [radim.jebavy@email.cz](mailto:radim.jebavy@email.cz), 728 160 687

Přihlášky: Monika Horáková, [horakova@ftvs.cuni.cz](mailto:horakova@ftvs.cuni.cz), 777 993 122