



Fakulta tělesné výchovy a sportu

Katedra atletiky, sportů a sportu v přírodě pořádá zájmový kurz 302502/2022

CORE TRÉNINK

Popis kurzu: Kurz probíhá formou teoretické přednášky a praktických ukázek (sportovní oblečení s sebou). V teoretické části je probírána podstata rozvoje středu těla, zvláště se zaměřením na rozdílné stupně náročnosti. V praktické části jsou cviky vysvětleny od nejnanejnějších variant bez použití náčiní a s nižší intenzitou k těm k obtížnějším provedeným až s maximálním stupněm úsilí. Silová cvičení komplexního charakteru zaměřená na oblast "core" jsou vysvětlována v rámci využití v průběhu ročního tréninkového cyklu. Diskutovány jsou rovněž klady a zápory balančních ploch se zaměřením na aplikaci v přípravě dětí i dospělých se zaměřením na střed těla. Sportovní oděv s sebou.

Cíl: Seznámit účastníky s aktuálními trendy v oblasti cvičení zaměřených na tělesný střed komplexního charakteru využitelných v kondiční přípravě dětí i dospělých. Cvičení na funkční střed těla ("core") má tvořit základ kondiční přípravy u všech sportovců. Vysvětleny jsou klady i zápory využití balančních ploch v kondiční přípravě.

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

Termín kurzu: 26. 11. 2022 9:00 – 12:45 hodin

Délka kurzu: 5 vyučovacíh hodin

Certifikace: doklad o absolvování

Místo konání: FTVS UK

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

<https://ftvs.cuni.cz/FTVS-264.html>

Termín podání přihlášky: do 18. 11. 2022

