



**FAKULTA
TĚLESNÉ VÝCHOVY
A SPORTU**
Univerzita Karlova

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Katedra atletiky, sportů a sportu v přírodě pořádá zájmový kurz 302501/2022

Silová příprava ve sportu

Popis kurzu: Kurz probíhá formou teoretické přednášky a praktických ukázek (sportovní oblečení s sebou). V teoretické části jsou probírány základní zásady silové přípravy pro rozvoj velkých svalových skupin. V praxi je obsah zaměřen zejména na metodiku nácviku dřepu, jeho diagnostiky, odrazy a komplexní cvičení s volnou činkou (přemístění a výraz aplikovaných v kondiční přípravě). Silová cvičení a diagnostika v praktické části jsou určena trenérům dětí i dospělých. Jsou zmiňovány rozdíly v zásadách rozvoje síly u dětí a dospělých. Sportovní oděv s sebou.

Cíl: Seznámit účastníky s aktuálními trendy v oblasti metodiky a rozvoje i diagnostiky silových schopností u dětí i dospělých včetně. Vysvětlení základních zásad silové přípravy pro rozvoj velkých svalových skupin s využitím vlastního těla i volné zátěže v kondiční přípravě od mládežnických kategorií. 2 hod teorie + 3 hod praxe spojená s ukázkami cvičení.

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

Přednášející: PhDr. Dušan Blažek, Ph.D.

Termín kurzu: 26. listopadu 2022 14:00 – 17:45 hodin

Délka kurzu: 5 vyučovacích hodin

Certifikace: doklad o absolvování

Místo konání: UK FTVS

Cena kurzu: 1100,- Kč/kurz pro veřejnost, 900,- Kč/kurz pro stávající 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

