Fakulta tělesné výchovy a sportu
Katedra atletiky pořádá zájmový kurz 602102

Využití balančních pomůcek v silové přípravě

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 s 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: 4. 6. 2016 **od 14,00 – 17,45 h**

Délka kurzu: 5 vyučovacích hodin

Certifikace: doklad o absolvování

Cena kurzu: 1100,- Kč/kurz

Kontaktní osoba pro přijetí přihlášky: Monika Horáková
2201 17 2095, 777 993 122
horakova@ftvs.cuni.cz
(přihlásit se můžete i na katedře atletiky, José Martího 31, Praha 6 – Vokovice)

Termín podání přihlášky: do 20. 5. 2016

Webové stránky: www.ftvs.cuni.cz, FB, SIS ...

Budeme se na Vás těšit!

Fakulta tělesné výchovy a sportu
Katedra atletiky pořádá zájmový kurz 602105

Rozvoj rychlosti v kondiční přípravě

Popis kurzu: Kurz probíhá formou teoretické přednášky a praktických ukázek (sportovní oblečení s sebou). V teoretické části seznamujeme s aktuální problematikou rozvoje rychlosti a agility ve sportu. Soustředíme se na zásady a metody rozvoje. Snažíme se vysvětlit rozdíly u rozvoje jednotlivých rychlostních projevů i agility pro jednotlivé sporty a sportovní hry (lední hokej, softball, tenis, squash).

Cílová skupina, vzdělání, praxe: bez omezení (nejsou kladeny nároky ani na věk ani na vzdělání). Cílem kurzu je seznámit účastníky s různými projevy rychlosti i agility, provést praktické ukázky, které budou zaměřeny na příklady rozvoje rychlosti v atletice a agility ve sportovních hrách. Budou zdůrazněny rozdíly rozvoje rychlosti a agility u dětí a dospělých (2 hod teorie + 3 hod praxe).

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

Termín kurzu: **5. 6. 2016 od 9,00 – 12,45 hodin**

Délka kurzu: 5 vyučovacích hodin

Certifikace: doklad o absolvování

Cena kurzu: 1100,- Kč

Kontaktní osoba pro přijetí přihlášky: Monika Horáková
2201 17 2095, 777 993 122
horakova@ftvs.cuni.cz
(přihlásit se můžete i na katedře atletiky, José Martího 31, Praha 6 – Vokovice)

Termín podání přihlášky: do 20. 5. 2016

Webová stránka: www.ftvs.cuni.cz, FB, SIS ...

Budeme se na Vás těšit!

Fakulta tělesné výchovy a sportu
Katedra atletiky pořádá zájmový kurz 602103

Rozcvičení ve sportu

Popis kurzu: Kurz probíhá formou teoretické přednášky a praktických ukázek. V teoretické části seznamujeme s aktuální problematikou rozcvičení ve sportu a v praxi pak s různými variantami rozcvičení. Většina sportovců nezná potřebné zásady a pravidla rozcvičování včetně obsahu i samotné délky trvání. Pro sportovní praxi i školy nabízíme efektivní a zábavné rozcvičky s využitím celé řady běžných cvičebních pomůcek (základní rozcvičení, ve dvojicích, s míčemi, překážkami, krabicemi, švihadly, tyčemi, atd.) Sportovní oděv s sebou.

Cílová skupina, vzdělání, praxe: bez omezení (nejsou kladeny nároky ani na věk ani na vzdělání). Cílem je seznámit účastníky s trendy rozcvičení ve sportovní praxi i na školách. Rozcvičky často nepatří k zábavné části sportovních aktivit. Vyskytuje se v ní celá řada statických a neefektivních cviků. Snažíme se nabídnout efektivnější a pestřejší varianty rozcviček bez i s celou řadou běžně dostupných pomůcek.

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

Termín kurzu: **3. 6. 2016 od 16,00 – 19,45h**

Délka kurzu: 5 vyučovacích hodin

Certifikace: doklad o absolvování

Cena kurzu: 1100,- Kč

Kontaktní osoba pro přijetí přihlášky: Monika Horáková
2201 17 2095, 777 993 122
horakova@ftvs.cuni.cz
(přihlásit se můžete i na katedře atletiky, José Martího 31, Praha 6 – Vokovice)

Termín podání přihlášky: do 20. 5. 2016

Webová stránka: www.ftvs.cuni.cz, FB, SIS ..

Budeme se na Vás těšit!

Fakulta tělesné výchovy a sportu
Katedra atletiky pořádá zájmový kurz

Silová příprava ve sportu

Popis kurzu: Kurz probíhá formou teoretické přednášky a praktických ukázek. V teoretické části jsou diskutovány základní zásady silové přípravy pro rozvoj velkých svalových skupin a aktuální trendy silového rozvoje dospělých za využití volných činek a silových pomůcek umožňujících stimulovat sílu za pohybu.

Cílová skupina, vzdělání, praxe: bez omezení (nejsou kladeny nároky ani na věk ani na vzdělání). Cílem je seznámit účastníky s trendy v oblasti silových schopností dospělých a vysvětlení základních zásad silové přípravy pro rozvoj velkých svalových skupin s využitím volné zátěže a silových trenažérů (volná činka, sáně, těžké gumy, lana, medicinbaly, atd., 2 hod teorie – 3 h praxe spojená s ukázkami cvičení (sportovní oděv s sebou).

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

Termín kurzu: 4. 6. 2016 od 9,00 hodin

Délka kurzu: 5 vyučovacích hodin

Certifikace: doklad o absolvování

Cena kurzu: 1100,- Kč

Kontaktní osoba pro přijetí přihlášky: Monika Horáková
2201 17 2095, 777 993 122
horakova@ftvs.cuni.cz
(přihlásit se můžete i na katedře atletiky, José Martího 31, Praha 6 – Vokovice)

Termín podání přihlášky: do 22. 5. 2016

Webová stránka: www.ftvs.cuni.cz, FB, SIS

Budeme se na Vás těšit!

Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu
Centrum celoživotního vzdělávání
José Martího 31, Praha 6 – Veleslavín

Nabídka kurzů Celoživotního vzdělávání pro rok 2016

Kurzy pro studenty TV, učitele, trenéry

Hry jako tréninkový prostředek ve sportovní přípravě dětí - **Termín:** 17. 6. 2016
Garant kurzu: doc. PaedDr. Tomáš Perič, Ph.D.
Kurz je určen: trenéři dětí, učitelé TV, rodiče sportujících dětí
Cíl kurzu: seznámit účastníky s možnostmi využití her jako tréninkového prostředku i organizační formy ve sportovní přípravě dětí
Forma studia: dva výukové bloky - teoretická a praktická část
Ukončení kurzu: osvědčení o absolvování kurzu
Cena: 1 100 Kč

Stimulace schopností
Rychlostní schopnosti a jejich rozvoj v tréninku dětí - **Termín:** 27. 5. 2016
Garant kurzu: doc. PaedDr. Tomáš Perič, Ph.D.
Kurz je určen:trenéry dětí, učitele TV, rodiče sportujících dětí
Cíl kurzu: Teoretická část vysvětluje teorii stimulace rychlostních schopností u dětí, popisuje hlavní zásady rozvoje jednotlivých druhů rychlostních schopností (rychlosti reakce, jednotlivého pohybu i lokomoce). Popisuje hlavní metody a prostředky pro stimulaci lineární i nelineární rychlosti.
Praktická část bude popisovat hlavní prostředky užité pro rozvoj rychlosti v dětském věku. Účastníci si vyzkouší příklady cviků pro hlavní skupiny prostředků.
Forma studia: dva výukové bloky - teoretická a praktická část
Ukončení kurzu: osvědčení o absolvování kurzu
Cena: 1 100 Kč (možnost absolvování kurzu rozvoje koordinace a síly se slevou : cena dvou kurzů: 1800 Kč, cena tří kurzů: 2 500 Kč)

Silové schopnosti a jejich rozvoj v tréninku dětí - **Termín:** 6. 5. 2016
Garant kurzu: doc. PaedDr. Tomáš Perič, Ph.D.
Kurz je určen:trenéry dětí, učitele TV, rodiče sportujících dětí
Cíl kurzu: Teoretická část vysvětluje teorii stimulace silových schopností u dětí, popisuje hlavní zásady rozvoje silových schopností v jednotlivých vývojových fázích (do 10 let, 10 – 12 let, 12 – 15 let). Popisuje hlavní metody a prostředky pro stimulaci síly.
Praktická část bude popisovat hlavní prostředky užité pro rozvoj síly v dětském věku. Účastníci si vyzkouší příklady cviků pro hlavní skupiny prostředků.
Forma studia: dva výukové bloky - teoretická a praktická část
Ukončení kurzu: osvědčení o absolvování kurzu
Cena: 1 100 Kč (možnost absolvování kurzu rozvoje koordinace a rychlosti se slevou : cena dvou kurzů: 1800 Kč, cena tří kurzů: 2 500 Kč)

Koordinační schopnosti a jejich rozvoj v tréninku dětí - **Termín:** 3. 6. 2016
Garant kurzu: doc. PaedDr. Tomáš Perič, Ph.D.
Kurz je určen:trenéry dětí, učitele TV, rodiče sportujících dětí
Cíl kurzu: Teoretická část vysvětluje teorii stimulace koordinačních schopností u dětí, popisuje hlavní zásady rozvoje koordinačních schopností v jednotlivých oblastech projevu koordinačních schopností. Popisuje hlavní prostředky a formy pro stimulaci koordinace.
Praktická část bude popisovat hlavní prostředky užité pro rozvoj koordinace v dětském věku. Účastníci si vyzkouší příklady cviků pro hlavní skupiny prostředků.
Forma studia: dva výukové bloky - teoretická a praktická část
Ukončení kurzu: osvědčení o absolvování kurzu
Cena: 1 100 Kč (možnost absolvování kurzu rozvoje síly a rychlosti se slevou : cena dvou kurzů: 1800 Kč, cena tří kurzů: 2 500 Kč)

Přihlášky a informace o jednotlivých kurzech získáte na **lnovotna@ftvs.cuni.cz, 220 17 2250**