



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Kompenzační cvičení u dětí a mládeže ve sportovní praxi

PhDr. Andrea Levitová, Ph.D.



Duben 2016

Fakulta tělesné výchovy a sportu zve trenéry dětí a mládeže, učitele TV a rodiče sportujících dětí a mládeže na seminář „Kompenzační cvičení u dětí a mládeže ve sportovní praxi“. Kurz bude rozdělen na tři výukové bloky – teoretickou, diagnostickou a praktickou část. Teoretická část vysvětluje, kdy je vhodné u dětí a mládeže zařadit kompenzační cvičení, nejčastěji přetížené oblasti pohybového systému u jednotlivých sportů, cíle kompenzačního cvičení, posturální odchylky pohybového systému včetně možností jejich ovlivnění pomocí kompenzačního cvičení. Diagnostická část stručně charakterizuje posturální odchylky v oblasti páteře (držení těla), dolních a horních končetin a chybné pohybové stereotypy. Praktická část bude představovat ukázky cviků s důrazem na optimální pohybové funkce. Účastníci si vyzkouší příklady cviků prováděných v několika cvičebních polohách a s využitím cvičebních pomůcek (Gymball, Bosu, Overball, Thera-Band). Cílem semináře je naučit se zvolit vhodné kompenzační cvičení u dětí a mládeže v rámci tréninkového procesu a individuálních pohybových aktivit, tak abychom korigovali již vzniklou funkční poruchu pohybového systému za účelem dosažení vyšší sportovní výkonnosti.

2000 Kč
1 seminář
15 hodin

O KURZU

Cílová skupina: trenéři dětí a mládeže, učitelé TV, rodiče sportujících dětí a mládeže

Kdy: pátek 14:00 - 19:00 a sobota 9:00 - 17:00

Termín semináře: 29. 4. a 30. 4. 2016

Rozsah: Teoretická část: pátek 14:00 - 15:30

Diagnostická část: pátek 15:45 - 19:00

Praktická část: sobota 9:00 - 17:00

Výstup: Osvědčení o absolvování

DŮLEŽITÁ DATA

Místo: PRAHA 6 - Veleslavín

Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy;
José Martího 31

Cena za seminář: 2 000,- Kč

Přihlášky: do 15. 4. 2016 Inovotna@ftvs.cuni.cz

Informace: denně 8:00 - 16:00, PaedDr. Lada Novotná,
Inovotna@ftvs.cuni.cz tel. 220 172 250

Jednostranné nebo nadměrné zatížení u dětí a mládeže ve sportovní praxi se později projeví jako funkční porucha pohybového systému.

Prevence pohybových poruch u dětí a mládeže je důležitou součástí ochrany jejich zdraví a podmínkou pro optimální výkonnost.

Počet míst omezen. Neváhejte s přihlášením!



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

Nabídka kurzů Celoživotního vzdělávání pro rok 2016 Kurzy pro studenty TV, učitele, trenéry

Hrv 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: trenéři dětí, učitelé 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 užití 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: trenéři dětí, učitelé 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 užití 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: trenéři dětí, učitelé 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 užití 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 inovotna@ftvs.cuni.cz, 220 17 2250