



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

## Kompenzační cvičení u dětí a mládeže ve sportovní praxi I

PhDr. Andrea Levitová, Ph.D.



Květen 2020

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 I“. 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, cíle kompenzačního cvičení a posturální odchylky pohybového systému včetně 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. Cílem semináře je naučit se zvolit vhodné kompenzační cvičení u dětí a mládeže v rámci tréninkového procesu za účelem dosažení vyšší sportovní výkonnosti.

**2200 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:** 15. 5. a 16. 5. 2020

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

Diagnostická a praktická 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:** 2200,- Kč

**Přihlášky a registrace:** do 8. 5. 2020 přes studijní informační systém Univerzity Karlovy

**Informace:** denně 8:00 - 16:00, PaedDr. Lada Novotná, lnovotna@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!**