

Název: Zlepšete svůj lezecký výkon a naplánujte si trénink



Termín: 11.–12. 2. 2017 & 18.–19. 2. 2017
(maximální počet účastníků 12)

Zájemci: *Chcete zlepšit své výkony v lezení?
Jak si správně naplánovat trénink?
Jak předejít zranění?
Co k tomu potřebuji?*

Vzdělávací seminář vhodný pro všechny, kteří řeší podobné otázky
Zájemci kontaktujte p. Baláše (balas@ftvs.cuni.cz) nebo pí. Pánkovou
(pankova@ftvs.cuni.cz)

Rozsah: Dva intenzivní víkendy (4 dny)

Výstup: Úspěšní absolventi s licencií [Instruktor na umělých lezeckých stěnách](#) mohou získat oprávnění **Trenér sportovního lezení C**

Popis kurzu: Čtyřdenní velmi intenzivní vzdělávací seminář. Seznámíte se se všemi aspekty lezeckého tréninku. Hlavním cílem semináře je rozšíření vašich teoretických poznatků a zlepšení vašich lezeckých dovedností (praxe). Součástí semináře je individuální diagnostika tělesného složení a výkonnostních ukazatelů.

Hlavní témata:

- teorie a praxe při přípravě tréninku
- diagnostika vašich lezeckých předpokladů
- identifikace nejslabších faktorů výkonnosti
- kompenzační cvičení a příprava lezce bez lezecké stěny

- rozbor vaší lezecké techniky
- prevence zranění
- jak je to s motivací k tréninku

Cena: **4 700 Kč** (sleva 10 % pro členy ČHS)
Cena zahrnuje: školení, výukové materiály, vstupné na stěny, pracované individuální výstupy z diagnostiky, případně poplatky za licenci.

Lektoři: Mgr. Ladislav Vomáčko, Ph.D., vedoucí reprezentace sportovního lezení v letech 1998–2005 a autor úspěšných publikací o lezení.

Mgr. Jiří Baláš, Ph.D., garant zátěžové diagnostiky pro reprezentaci ve sportovním lezení a alpinismu a člen IRCRA (International Rock Climbing Research Association), autor řady vědeckých publikací k fyziologii sportovního lezení.

Kontakt a informace: balas@ftvs.cuni.cz, svomacko@ftvs.cuni.cz, pankova@ftvs.cuni.cz

Příhlášky: Na e-mail balas@ftvs.cuni.cz.
Informace o platbě vám budou poslány obratem.
Do přihlášky uveďte, jméno, příjmení, bydliště, datum narození, kontaktní telefon.
Pokud potřebujete ubytování, sdělte nám tuto informaci a ubytování pro vás rádi zajistíme

