UNIVERZITA KARLOVA FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

# Kompenzační cvičení u dětí a mládeže ve sportovní praxi I

**PhDr. Andrea Levitová, Ph.D.**

**Listopad 2018**

**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**: 16. 11. a 17. 11. 2018
**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 30. 10. 2018 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!**