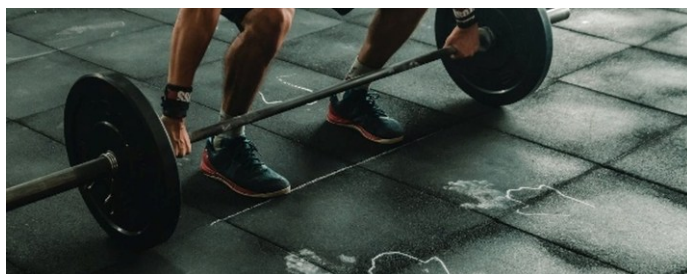




SILOVÁ PŘÍPRAVA VE SPORTU 2026

Metodika, diagnostika a praktický nácvik pro trenéry dětí i dospělých



Popis kurzu

Kurz probíhá formou teoretické přednášky a praktických ukázek. V teoretické části jsou probírány základní zásady silové přípravy pro rozvoj velkých svalových skupin. Praktická část se zaměřuje zejména na metodiku nácviku a diagnostiku dřepu, odrazy a komplexní cvičení s volnou činkou, především přemístění a výraz využívané v kondiční přípravě. Silová cvičení a diagnostika jsou určeny trenérům dětí i dospělých; vysvětleny jsou také rozdíly v zásadách rozvoje síly u obou skupin.

Cíl kurzu: Seznámit účastníky s aktuálními trendy v metodice, rozvoji a diagnostice silových schopností u dětí i dospělých. Kurz vysvětluje zásady rozvoje velkých svalových skupin s využitím vlastního těla i volné zátěže od mládežnických kategorií. Program tvoří dvě hodiny teorie a tři hodiny praxe s ukázkami cvičení.

TERMÍN

28. listopadu 2026

ČAS

14:00 až 17:45

CENA / STUDENTI FTVS UK

1 100 Kč / 900 Kč

Náplň kurzu

- základní zásady silové přípravy velkých svalových skupin
- metodika nácviku a diagnostika dřepu
- odrazy a cvičení s vlastní hmotností
- přemístění a výraz s volnou činkou v kondiční přípravě
- rozdíly v rozvoji síly u dětí a dospělých

Praktické informace

Rozsah: 5 vyučovacích hodin

Místo: FTVS UK

Certifikace: doklad o absolvování, 0 kreditů

S sebou: sportovní oblečení

Garant: PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

Přihlášení

Pouze přes e-shop: www.ftvs-vzdelavani.cz

Kontakt: Monika Horáková, 777 993 122,
monika.horakova@ftvs.cuni.cz

UZÁVĚRKA PŘIHLÁŠEK
24. listopadu 2026