



Pozvánka na licenční kurz Trénink ve sportovním lezení



UK FTVS pořádá kurz „Zlepšete svůj lezecký výkon a naplánujte si trénink“ (licenční kurz Trenér sportovního lezení C1).

Kurz vám pomůže odpovědět na časté dotazy:

- Jak zlepšit svůj výkon v lezení?
- Jak správně poskládat svůj trénink?
- Jaká cvičení jsou pro mě vhodná?
- Co je mým nejslabším článkem a jak ho odstraním?
- Začnu trénovat a po čase se dále nezlepšuji. Jak neztratit motivaci?
- Vrací se mi stále zranění. Jak tomu předejít?

Cílem kurzu je seznámit účastníky se základními principy tréninku dětí i dospělých, identifikovat silné a slabé stránky lezeckého výkonu a upozornit na zdravotní aspekty lezení. Střídají se praktické a teoretické lekce ke všem oblastem lezeckého tréninku. Součástí kurzu je individuální diagnostika tělesného složení a výkonnostních ukazatelů. Výuka probíhá na UK FTVS v Praze a vybraných lezeckých stěnách.

Úspěšní absolventi mohou získat po splnění požadavků Trenérského řádu ČHS pro trenéry sportovního lezení trenérskou licenci C1.

Seminář vedou:

Mgr. Patrik Chovan, pohybový terapeut specializující se na sportovní lezení, garant pohybové terapie a fyzioterapie reprezentace ve sportovním lezení ČR

doc. Jiří Baláš, Ph.D. – garant specializace sportovního lezení na UK FTVS, člen IRCRA (International Rock Climbing Research Association), autor řady vědeckých publikací k tréninku ve sportovním lezení.

Termín: 21. 1. – 22. 1. 2023 + 4. 2. – 5. 2. 2023

Maximální počet účastníků: **12**

Počet hodin: 32 hodin

Přihlášky do naplnění kapacity nejpozději však **do 9. 1. 2023**

Cena: 6000,- Kč

Cena zahrnuje vlastní školení, výukové materiály, vstupné na stěny, zpracované individuální výstupy z diagnostiky, poplatek za licenci. Kurz se otevírá při minimálním počtu 6 účastníků.