



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Agility – trénink, testování

Mgr. Vladimír Hojka, Ph.D.



květen

2016

Kurz probíhá formou teoretické přednášky a praktických ukázek tréninkových prostředků pro stimulaci rozvoje agility. V teorii jsou posluchači seznámeni s konceptem a strukturou výkonu v agility, včetně testování jejích dílčích složek. Praktická výuka slouží k představení tréninkových prostředků, které slouží k rozvoji jednotlivých složek výkonu v agility. Důraz je kladen na technickou stránku provedení (footwork, dynamická rovnováha, cutting) i na kognitivní složky (anticipace, aktivní a reaktivní pojetí, znalost situace atd.) jsou klady i zápory balančních ploch v silové přípravě.

1.500,- Kč

**1 kurz
8 hodin**



O KURZU

Cílová skupina: sportovci, kondiční trenéři, trenéři,
široká veřejnost

Termín semináře: 15. 5. 2016 - 8:30 – 17:00

Rozsah: 8 hodin

Výstup: Osvědčení o absolvování.

DŮLEŽITÁ DATA

Místo: PRAHA 6 – Veleslavín, José Martího 31
Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy
Cena za kurz: 1 500,- Kč
Přihlášky: do 3. 5. 2016 horakova@ftvs.cuni.cz
Informace: Monika Horáková,
Tel. 220 172 095, 777 993 122,
přihlásit se můžete i na katedře atletiky,
José Martího 31, Praha 6 – Vokovice.



Počet míst je omezen, neváhejte s přihlášením!

Budeme se na Vás těšit!