



Fakulta tělesné výchovy a sportu  
Katedra atletiky pořádá zájmový kurz

## Silová příprava ve sportu

**Popis kurzu:** Kurz probíhá formou teoretické přednášky a praktických ukázek. V teoretické části jsou diskutovány základní zásady silové přípravy pro rozvoj velkých svalových skupin a aktuální trendy silového rozvoje dospělých za využití volných činek a silových pomůcek umožňujících stimulovat sílu za pohybu.

Cílová skupina, vzdělání, praxe: bez omezení (nejsou kladeny nároky ani na věk ani na vzdělání). Cílem je seznámit účastníky s trendy v oblasti silových schopností dospělých a vysvětlení základních zásad silové přípravy pro rozvoj velkých svalových skupin s využitím volné zátěže a silových trenažérů (volná činka, sáně, těžké gumy, lana, medicinbaly, atd., 2 hod teorie – 3 h praxe spojená s ukázkami cvičení (sportovní oděv s sebou).

Garant kurzu: PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

Termín kurzu: **27. 5. 2017 od 9,00 hodin**

Délka kurzu: 5 vyučovacích hodin

Certifikace: doklad o absolvování

Cena kurzu: 1100,- Kč

Kontaktní osoba pro přijetí přihlášky: Monika Horáková

220 17 2095, 777 993 122

[horakova@ftvs.cuni.cz](mailto:horakova@ftvs.cuni.cz)

(přihlásit se můžete i na katedře atletiky, José Martího 31, Praha 6 – Vokovice)

Termín podání přihlášky: do 15. 5. 2017

Webová stránka: [www.ftvs.cuni.cz](http://www.ftvs.cuni.cz), FB, SIS

**Budeme se na Vás těšit!**