



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

## Kompenzační cvičení u dětí a mládeže ve sportovní praxi

PhDr. Andrea Levitová, Ph.D.



Květen 2014

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“. 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 u jednotlivých sportů, cíle kompenzačního cvičení, posturální odchylky pohybového systému včetně možností 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 a s využitím cvičebních pomůcek (Gymball, Bosu, Overball, Thera-Band). Cílem semináře je naučit se zvolit vhodné kompenzační cvičení u dětí a mládeže v rámci tréninkového procesu a individuálních pohybových aktivit, tak abychom korigovali již vzniklou funkční poruchu pohybového systému za účelem dosažení vyšší sportovní výkonnosti.

**1.500 Kč**  
**1 seminář**  
**9 hodin**

### O KURZU

**Cílová skupina:** trenéři dětí a mládeže, učitelé TV, rodiče sportujících dětí a mládeže  
**Kdy:** sobota 9:00 - 17:15  
**Termín semináře:** 24.5. 2014  
**Rozsah:** Teoretická část: 9:00 - 11:30  
Diagnostická část: 11:45 - 13:15  
Praktická část: 14:00 - 17:15  
**Výstup:** Osvědčení o absolvování

### DŮLEŽITÁ DATA

**Místo:** PRAHA 6 - Veveslavín  
Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy; José Martího 31  
**Cena za seminář:** 1 500,- Kč  
**Přihlášky:** do 30.4. 2014 [Inovotna@ftvs.cuni.cz](mailto:Inovotna@ftvs.cuni.cz)  
**Informace:** denně 8:00 - 16:00, PaedDr. Lada Novotná, [Inovotna@ftvs.cuni.cz](mailto:Inovotna@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.