

Pozvánka na seminář

## **Zlepšete svůj lezecký výkon a naplánujte si trénink**

Chcete zlepšit své výkony v lezení?

Jak si správně naplánovat trénink?

Jak předejít zranění?

Co k tomu potřebuji?

Vzdělávací seminář je určen pro všechny, kteří řeší podobné otázky.

Tímto zveme všechny, kteří chtějí zlepšit svůj lezecký výkon, na čtyřdenní velmi intenzivní vzdělávací seminář. Seznámíte se se všemi aspekty lezeckého tréninku. Hlavním cílem semináře je rozšíření vašich teoretických poznatků a zlepšení vašich lezeckých dovedností.

Hlavní témata

- teorie a praxe při přípravě tréninku
- diagnostika vašich lezeckých předpokladů
- identifikace nejslabších faktorů výkonnosti
- kompenzační cvičení a příprava lezce bez lezecké stěny
- rozbor vaší lezecké techniky
- prevence zranění
- jak je to s motivací k tréninku

Při školení se budou střídat praktické a teoretické lekce k výše uvedené problematice. Součástí semináře je individuální diagnostika tělesného složení a výkonnostních ukazatelů. Výuka probíhá na UK FTVS v Praze a vybraných lezeckých stěnách.

**Úspěšní absolventi s licenci Instruktor lezení na umělých stěnách mohou získat oprávnění Trenér sportovního lezení C.**

**Termín: 13. – 14. 2. a 20. – 21. 2. 2016**

Seminář vedou

Mgr. Ladislav Vomáčko, Ph.D., vedoucí reprezentace sportovního lezení v letech 1998-2005 a autor úspěšných publikací o lezení.

Mgr. Jiří Baláš, Ph.D. – garant zátěžové diagnostiky pro reprezentaci ve sportovním lezení a alpinismu a člen IRCRA(International Rock Climbing Research Association), autor řady vědeckých publikací k fyziologii sportovního lezení.

Maximální počet účastníků: **12**

Cena: **4700 Kč pro členy ČHS sleva 10%**

Cena zahrnuje vlastní školení, výukové materiály, vstupné na stěny, zpracované individuální výstupy z diagnostiky, případně poplatek za licenci.

Přihlášky na mail [pankova@ftvs.cuni.cz](mailto:pankova@ftvs.cuni.cz). Informace o platbě vám budou poslány obratem. Do přihlášky uveďte, jméno, příjmení, bydliště, datum narození, kontaktní telefon. Pokud potřebujete, ubytování sdělte nám tuto informaci a ubytování pro vás rádi zajistíme.

Těšíme se na vás Jiří Baláš, Slávek Vomáčko a ostatní