

# INDIVIDUÁLNÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA

individuální tréninky pro každého sportovce



**CORE TRÉNINKY**  
**KOORDINAČNÍ PŘÍPRAVA**  
**VNÍMÁNÍ VLASTNÍHO TĚLA**  
**RELAXAČNÍ CVIČENÍ**  
**KOMPENZACE**  
**SILOVÝ ROZVOJ**  
**RYCHLOSTNÍ ROZVOJ**  
**ROVNOVÁŽNÁ CVIČENÍ**  
**SPORTOVNÍ DIAGNOSTIKA**



individuální tréninkové bloky  
tělocvičny v Hradci Králové  
bližší info na: 775 696 926  
info@detskaspportovniakademie

[www.detskaspportovniakademie.cz](http://www.detskaspportovniakademie.cz)



# INDIVIDUÁLNÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA

„Správně sestavené dětské tělo = základní kámen úspěchu každého sportovce.“

Všechny děti potřebují v útlém věku kvalitní všestrannou přípravu jako základ pro budoucí sportovní specializaci. Podcenění této oblasti se projeví v dalším vývoji sportovce tělesnou dysbalancí přecházející v častou úrazovost či růstové poruchy kosterního či svalového systému. Zabezpečíme rovnoměrný rozvoj základních dovedností: oblasti, síly, rychlosti, a vytrvalosti.

## Obsahuje:

Návyk správného držení těla a dýchání.

Posílení hlubokého stabilizačního systému (CORE) - základ pro každý sport.

Vnímání vlastního těla a souhra svalových skupin.

Koordinace pohybů.

Široký základ pohybových dovedností - všestranný rozvoj.

Přizpůsobení tréninku dle fyzické a psychické zralosti dítěte.

Rozvoj síly, rychlosti, obratnosti, koordinace a vytrvalosti dle specializace dítěte

**Zaměření:** Chlapci a děvčata od 6 do 14 let.

**Místo:** Tělocvična PEPEK GYM nebo dle dohody

**Průběh:** Dle individuální dohody.

**Datum a čas:** Dle dojednaných podmínek na ZŠ (viz termíny)

**Cena:** Dle individuální dohody na základě osobních konzultací.

**Pořadatel:** Dětská sportovní akademie, s.r.o.

**Kontakt:** Bc. Kateřina Zavázalová + 420 775 696 926

[info@detskasportovniakademie.cz](mailto:info@detskasportovniakademie.cz)

## Potřebné vybavení:

Účastník musí mít vhodný sportovní oděv a obuv. Doporučujeme zabezpečení vlastního pitného režimu, v průběhu tréninku jsou zachovávány pauzy na občerstvení.

## Metodika a pomůcky:

Tréninkové jednotky sestavujeme dle nejnovějších poznatků v oblasti tělesného vývoje dětí. Každoročně se zúčastňujeme školení a seminářů zaměřených na tuto oblast tělesné kultury. Do tréninků zařazujeme různorodé pomůcky: Bossu, TRX, stabilizační podložky, kmitací tyče, posilovací gumy, overbally,...

## Počet účastníků tréninkových jednotek:

Je plně na základě vzájemné dohody s objednavatelem. Lze provádět čistě individuální výuku jednoho účastníka, výuku v menších skupinkách či můžeme vést tréninkové jednotky pro sportovní oddíly.

## Úrazové pojištění:

Účastníkům programu nezajišťujeme úrazové pojištění. Společnost je řádně pojištěna na svá podnikatelská rizika.