



MIĘDZYNARODOWA KONFERENCJA SPORTOWA

„Aktualne metody i trendy w treningu przygotowania motorycznego”

W terminie **15-16.02.2012** odbędzie się III Konferencja Sportowa Thera Band® Academy organizowane we współpracy z Akademią Wychowania Fizycznego w Katowicach.

Celem konferencji jest zwrócenie uwagi na potrzeby współczesnego sportu w zakresie przygotowania motorycznego oraz medycyny sportowej. Przedstawione zostaną najnowsze trendy i metody w tym zakresie.

Wybitni lekarze sportowi (m.in. dr Bartosz Wojanowski - Schalke 04 Gelsenkirchen, dr Krzysztof Ficek - Galen) przedstawią nowatorskie metody i sposoby leczenia najczęstszych kontuzji sportowych.

Zagraniczni oraz krajowi trenerzy przygotowania motorycznego (m.in. dr Christos Papadopoulos-Schalke 04 Gelsenkirchen, VfB Stuttgart, Ilias Stergiou – Fortuna Düsseldorf, Józef Spałek, Jakub Sage – Thera Band® Academy) zaprezentują metody i tendencje w treningu sportowym pozwalające na przekroczenie dotychczasowych barier i na poprawę osiągnięć.

Trenerzy Thera Band® Academy zaprezentują możliwości zastosowania treningu sensomotorycznego, prowadzącego do poprawy koordynacyjnych zdolności motorycznych w profesjonalnym sporcie. Odpowiednio zaplanowany trening koordynacji stanowi bazę do kształtowania pozostałych zdolności motorycznych oraz umożliwia szybszą, efektywniejszą naukę technik sportowych i prowadzi do ekonomizacji ruchu, z czym wiąże się mniejszy wydatek energetyczny.

Jednym z akcentów konferencji jest także przedstawienie metodologicznej budowy i periodyzacji obszaru sensomotorycznego oraz funkcjonalnego treningu na podstawie czołowych klubów 1. Bundesligii.

Podczas specjalistycznych warsztatów zaprezentowane zostaną możliwości wykorzystania systemu Gymstick™ w treningu sportowym oraz metody prowadzące do indywidualnego przygotowania fizycznego na przykładzie wybranych dyscyplin sportu. Przedstawione zostaną również metody pozwalające na szybkie przygotowanie zawodnika do startu po kontuzji stawu kolanowego.

Szczegóły: <http://www.tb-polska.pl/konferencja.htm>



III Konferencja sportowa Thera Band® Academy

15 Grudzień 2012, Katowice

przy współpracy z Akademią Wychowania Fizycznego

"NAJNOWSZE TRENDY I METODY W PROCESIE TRENINGU PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO ORAZ MEDYCYNIE SPORTOWEJ"

W nowoczesnych metodach treningowych odchodzi się od ruchów jednopłaszczyznowych przechodząc do wzorców wielopłaszczyznowych, angażując nie tylko wyizolowany mięsień, ale cały łańcuch mięśniowy. Wykorzystujemy do tego specjalistyczny sprzęt treningowy Thera Band®.

Prelegenci: *Dr Ficek (Galen), Ilias Stergiou (Fortuna Dusseldorf), Dr. Wojanowski (Schalke 04 Gelsenkirchen), Dr. Papadopoulos (Schalke 04 Gelsenkirchen, VfB Stuttgart), Józef Spałek (Master Trainer Thera Band Academy), Jakub Sage (Trainer Thera Band Academy)*

9.00 Wprowadzenie/ Powitanie

Prof. Adam Zając (Rektor AWF Katowice), Józef Spałek (Master Trainer Thera Band Academy)

9.10 – 9.40 Ocena funkcjonalna i terapia sportowców z problemami w obrębie ścięgna Achillesa

Prezentacja będzie dotyczyć uszkodzeń ścięgna Achillesa u piłkarzy w postaci całkowitego zerwania lub przewlekłej tendinopatii. Przedstawione zostaną małoinwazyjne sposoby leczenia operacyjnego za pomocą szcicia przezskórnego wraz z protokołem rehabilitacyjnym oraz zastosowanie preparatów krwiopochodnych - płytkowych czynników wzrostu i preparatu Orthokine w leczeniu zmian degeneracyjnych ścięgna.

(Dr Krzysztof Ficek, Galen, Bieruń)



9.40 – 10.10

Operacyjne zabiegi w medycynie sportowej

- Artroskopowo wspomagana plastyka więzadła krzyżowego przedniego (WKP).

W przypadku braku kontroli nerwowo mięśniowej oraz niewystarczającej siły mięśniowej potrzebnej do ochrony stawu, dochodzi często do urazów, wymagających zabiegów operacyjnych. Na podstawie jednego z przykładów omawiamy plastykę przedniego więzadła krzyżowego. W tym obszarze zauważalny jest w ostatnich latach duży rozwój, jak np. preferowana przez nas artroskopowo wspomagana operacja (WKP). Przedstawimy metodę operacyjną i zaprezentujemy nagranie wideo zabiegu wewnątrzstawowego.

(Dr med. Bartosz Wojanowski, Schalke04 Gelsenkirchen)

10.10 - 10.20

Przerwa

10.20 – 11.10

Aktualne trendy i metody w treningu i terapii

Nowe metody i tendencje w treningu kondycyjnym oraz w terapii/prewencji funkcjonalnej pozwalają na przekroczenie dotychczasowych barier i ustanawiania nowych rekordów świata. Główny akcent kładzie się obecnie na równomierne napięcia w całym łańcuchu mięśniowym oraz rozłożenie obciążeń na całe łańcuchy kinetyczne. Z czym można połączyć ten ciągły rozwój? Budowa jednostek treningowych jest inna niż dotychczas! Obecnie odchodzi się od jedno płaszczyznowych przebiegów ruchowych, wykonywanych na maszynach treningowych, na rzecz treningu wykonywanego w kilku płaszczyznach jednocześnie. W związku z tym konieczne jest wykorzystanie nowych przyborów treningowych, jak również specjalistycznych form ćwiczebnych. Cały rozwój myśli szkoleniowej dotyczy nie tylko treningu specjalistycznego, lecz także treningu prewencyjnego oraz terapii.

(Dr Christos Papadopoulos, Schalke 04 Gelsenkirchen, VfB Stuttgart)

11.10 – 12.00

Postępy w treningu funkcjonalnym. Nowoczesne metody treningowe, cz. I - Mobilizacja i stabilizacja stawowa.

(Ilias Stergiou, Fortuna Dusseldorf)

Większość kontuzji spowodowanych jest osłabieniem mięśni stabilizujących poszczególne stawy. Ich funkcję muszą przejąć inne grupy przez co dochodzi do ich przeciążenia. Zaprezentowane zostaną metody prowadzące do wyrównania napięcia w poszczególnych łańcuchach kinetycznych zarówno w treningu jak i profilaktyce kontuzji.

12.00 -12.50

Przerwa



12.50 – 14.20

Trening sensomotoryczny i funkcjonalny w przygotowaniu fizycznym i terapii w zakresie sportu profesjonalnego

Metodyczna budowa specjalistycznego treningu sensomotorycznego i funkcjonalnego w prewencji kontuzji oraz poprawie parametrów fizycznych.

Przy zastosowaniu treningu sensomotorycznego, proprioceptywnego lub funkcjonalnego planujemy cykle treningowe sytuacyjnie i dobieramy ćwiczenia symptomatycznie. Przy tym ignorujemy najczęściej zasady planowania treningu oraz aspekty metodyczne, jak też podstawy fizjologii wysiłku oraz biomechaniki sportowej. Celem tego wykładu jest przedstawienie metodologicznej budowy i periodyzacji zakresu treningu sensomotorycznego oraz funkcjonalnego na podstawie czołowych klubów 1. Bundesligii.

(Dr Christos Papadopoulos, VfB Stuttgart)

14.20 – 15.50

Postępy w treningu funkcjonalnym. Nowoczesne metody treningowe, cz. II

- Gibkość, szybkość i siła w treningu sportowym w grach zespołowych.

(Ilias Stergiou, Fortuna Dusseldorf)

Zaprezentowane zostaną metody i techniki mające na celu poprawę zwrotności, zakresu ruchomości i szybkości reakcji.

15.50 – 17.20

Zastosowanie treningu sensomotorycznego w praktyce

Wywołanie reakcji reflektorycznych na płaszczyznach niestabilnych (sensomotoryka). Poprawa koordynacyjnych zdolności motorycznych w profesjonalnym treningu sportowym.

Odpowiednio wytrenowana koordynacja podwyższa zdolności motoryczne i umożliwia szybszą, efektywniejszą naukę technik sportowych. Działania te prowadzą do ekonomizacji ruchu, z czym wiąże się mniejszy wydatek energetyczny.

(Józef Spątek, Jakub Sage, Thera Band Academy)

Od 17.20

Forum dyskusyjne

(Dr Christos Papadopoulos, Dr Bartosz Wojanowski, Dr Krzysztof Ficek, Ilias Stergiou, Józef Spątek, Jakub Sage)



III Konferencja sportowa Thera Band® Academy

16 Grudzień 2012, Katowice

przy współpracy z Akademią Wychowania Fizycznego

" NAJNOWSZE TRENDY I METODY W PROCESIE TRENINGU PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO ORAZ MEDYCYNIE SPORTOWEJ" (WARSZTATY)

9.00 do 16.00

Tematy warsztatów (ok. 80 min każdy):

1. Terapia i przygotowanie zawodnika do startu po kontuzji stawu kolanowego.

Przedstawione zostaną techniki prowadzące do jak najszybszego powrotu zawodnika do pełnej sprawności.

(Dr Christos Papadopoulos, VfB Stuttgart)

2. Kettlebells w treningu szybkościowym oraz siłowym.

Zastosowanie przyborów specjalistycznych w treningu kondycyjnym. Przedstawienie technik użytkowych z zastosowaniem Kettlebells.

(Ilias Stergiou, Fortuna Dusseldorf)

3. System Gymstick w nowoczesnym treningu sportowym.

Wielostronnego zastosowania system Gymstick™ pokazuje jego potencjał oraz czyni go bardzo popularnym zarówno w zajęciach indywidualnych jak i zespołowych. Przybory te stanowią podstawę zajęć ogólnorozwojowych jak i rozbudowanych treningów funkcjonalnych.

Głównym celem ćwiczeń jest przyrost siły mięśniowej, zwiększenie zakresu ruchu oraz poprawa koordynacji ruchowej. Uniwersalność zastosowania przyboru polega na szybkiej zmianie poszczególnych pozycji podczas ćwiczeń oraz na indywidualnym dopasowaniu wartości obciążenia.

(Wojciech Świątek, Master Trener Gymstick Polska)

4. Znaczenie stabilnego tułowia w sporcie. Indywidualne przygotowanie fizyczne na przykładzie wybranych dyscyplin sportowych (trening funkcjonalny).

Stabilizacja aparatu ruchowego (lokalna i globalna - reaktywna, segmentarna i dynamiczna). Znaczenie muskulatury autochtonicznej tułowia, wzorzec ruchowy. Aktywizacja i wzmacnianie w jednostkach treningowych ukierunkowanych na daną dyscyplinę sportową.

(Józef Spałek, Jakub Sage, Trenerzy Thera Band Academy)

16.00 Zakończenie Konferencji