



ZAPROSZENIE

Firma TB Polska i Wisła Kraków S.A.
mają zaszczyt zaprosić Państwa na V Międzynarodową Konferencję Thera Band® Academy.

„Nowoczesne trendy w profesjonalnym treningu przygotowania motorycznego”.

W tym roku wydarzenie to odbywać się będzie w Krakowie (Hala Główna TS Wisła Kraków), w dniu 19.12.2015 r.

Jak i w latach uprzednich na tej imprezie pojawią się znakomici eksperci i trenerzy przygotowania motorycznego. W poprzednich latach wykładawcami byli także:

- prof. dr hab. Jan Chmura (AWF Wrocław),
- prof. dr Kalus Baum (Reprezentacja Niemiec i Polski w piłce ręcznej mężczyzn),
- dr Christos Papadopoulos (VfB Stuttgart),
- Ilias Stergiou (Fortuna Dusseldorf)
- Dominik Suslik (Hannover 96),
- Gerit Sommer (zimowa Reprezentacja Olimpijska Niemiec),
- Peter Kotkowski (Grupa OSPHYIO® O.Schmittlein - ehm tpm Bayern Munchen i Reprezentacji Niemiec)
- Rouven Buerger (Fit Team Munchen),
- dr Bartosz Wojanowski (Schalke 04 Gelsenkirchen)
- dr Klaus Springmann (Biacorpus Karlsruhe),
- oraz Józef Spałek (Thera Band® Academy).

Zaprezentowane zostaną najnowsze metody i trendy w profesjonalnym treningu przygotowania motorycznego, które pozwalają na wymierną poprawę i ocenę wyników.

Sporą część zajęć, które nasi wykładowcy pragną Państwu przedstawić ukierunkowana będzie na praktyczne wykorzystanie poznanych umiejętności w codziennej pracy, równolegle zaproponowane zostaną warsztaty pozwalające na praktyczne poznanie specjalistycznych technik pod okiem doświadczonych instruktorów.

Więcej szczegółów: pod numerem telefonu 32 382 06 90

PROGRAM KONFERENCJI

Kraków 19 Grudzień 2015

	Wykładowca	Temat wykładu	Czas trwania	Czas
		Otwarcie konferencji		9.20-9.25
1.	Dominik Suslik (Hannover 96)	Funkcjonalny trening siły jako podstawa do kształtowania specjalistycznych zdolności motorycznych na przykładzie klubu Hannover 96.	1godz 25 min	9.25-10.50
2.	Dominik Suslik (Hannover 96)	Część praktyczna. Praca na powięziach, aktywny stretching, ćwiczenia aktywujące i korygujące	1 godz	10.50-11.50
	Przerwa		5 min	11.50-11.55
3.	Dr Vern Neville (FC Chelsea)	Analiza funkcjonalna podstawowych wzorców ruchowych, jako podstawa optymalnej piramidy ruchowej.	1godz 25min	11.55-13.20
4.	Dr Vern Neville (FC Chelsea)	Część praktyczna. Indywidualizacja obciążeń treningowych w procesie kształtowania zdolności szybkościowych. Wykorzystanie progresji w treningu atletycznym i sporcie.	50 min	13.20-14.10
	Przerwa		20 min	14:10-14:30
5.	Marcin Dorna(Reprezentacja Polski U21)	Wybrane środki treningowe w pracy z reprezentacją	1 godz. 25 min	14:30-15:55
6.	Marcin Dorna(Reprezentacja Polski U21)	Część praktyczna Wybrane środki treningowe w pracy z reprezentacją	1 godz	15:55-16:55
7.	Józef Spalek (Trener Thera Band Academy)	Przygotowanie motoryczne na powierzchniach niestabilnych. Praktyczna stabilizacja stawów przy najczęstszych urazach sportowych na podstawie sensomotorycznej.	40 min	16:55-17:35
8.	Dr Christos Papadopoulos (VfB Stuttgart)	Trening sensomotoryczny jako profilaktyka urazów stawu kolanowego na przykładzie wybranych przypadków w zespole VfB Stuttgart.	1 godz	17.35-18:35

9	Dr Christos Papadopoulos (VfB Stuttgart)	Część praktyczna Trening sensomotoryczny jako profilaktyka urazów stawu kolanowego na przykładzie wybranych przypadków w drużynie VfB Stuttgart.	40 min	18.35-19.15
10	Marcin Dorna Dr Christos Papadopoulos, Dominik Suslik, Vern Neville, Józef Spalek	Forum dyskusyjne.	40 min	

***DODATKOWO PLANOWANY JEST SZEREG WARSZTATÓW SPECJALNYCH**

Organizatorzy:



Partnerzy:

