

Trening sportowy z wykorzystaniem przyborów Thera Band® i Togu®

**Sensomotoryka, trening funkcjonalny,
ćwiczenia równoważne oraz trening ogólnorozwojowy**
25.06.2009 czwartek w godzinach 9 do 15.30,
Stadion Śląski w Chorzowie

CEL KURSU

Zapoznanie z zasadami treningu równowagi, koordynacji oraz stymulacji sensomotorycznej z wykorzystaniem przyborów Thera Band®. Trening przyrostu siły mięśniowej bez przeciążania kręgosłupa i poszczególnych stawów. Zdobywanie umiejętności doboru i wykorzystania przyborów Thera Band® w treningu funkcjonalnym. Zapoznanie uczestników z szerokim zakresem ćwiczeń wykorzystywanych w okresie przygotowawczym. Na spotkaniu przekazane zostaną podstawowe zasady treningu sensomotorycznego B.Co® Sport stosowanego w prawie każdym profesjonalnym klubie sportowym w Niemczech i innych krajach zachodnich zarówno w treningu piłkarskim jak i innych dyscyplinach sportowych. Program opracowany został w Centrum Treningowo Szkoleniowym Schalke 04 w Gelsenkirchen/Niemcy. Szkolenie prowadzone będzie w formie pokazu na grupie piłkarzy lecz zachęcać będziemy także uczestników szkolenia do aktywnego udziału w zajęciach i zapoznaniem się ze sprzętem.

ODBIORCY KURSU

Trenerzy sportowi, trenerzy odnowy biologicznej, fizjoterapeuci, lekarze oraz instruktorzy sportowi.

KADRA DYDAKTYCZNO - SZKOLENIOWA

Josef Spalek Ph D -

współzałożyciel i wykładowca Thera Band® Academy Europa.

Prowadzący szereg szkoleń specjalistycznych z dziedziny fizjoterapii i sportu.

Autor wielu form terapeutycznych i treningowych Thera Band Academy®.

ORGANIZACJA KURSU

Kurs odbywa się w obiektach Stadionu Śląskiego w Chorzowie, na hali sportowej oraz na boisku gdzie przeprowadzimy pokazowe lekcje treningowe z grupą piłkarzy jednego z regionalnych klubów sportowych.

Ograniczona ilość miejsc. Ze względu na potrzebę precyzyjnego określenia liczby uczestników kursokonferencji (obiady, przygotowanie należytej ilości materiałów dydaktycznych, certyfikatów itp.), prosimy o przesłanie zgłoszeń i dokonanie wpłat w nieprzekraczalnym terminie do dnia 10.06.2009 (z podaniem nazwiska, imienia oraz nazwy klubu).

Po zamknięciu listy nie ma możliwości dodatkowych zapisów na szkolenie. Każdy uczestnik szkolenia otrzyma: materiał dydaktyczny, przybory Thera Band® - piłka. Tubing oraz dysk senso Thera Band® a także certyfikat Thera Band Academy® potwierdzający udział w doskonaleniu zawodowym szkoleniowców.

**Zgłoszenia prosimy kierować na adres:
kursy@tb-polska.pl**

Informacje telefoniczne: 032 382 06 90

Organizator: TB Polska sp z o.o.

Wyłączny Przedstawiciel Thera-Band® i Togu®



PROGRAM KURSU

9.00 Powitanie i wprowadzenie

- Znaczenie zastosowania profesjonalnego sprzętu sportowego w treningu przygotowawczym
- Zwiększenie zakresu treningu przyrostu siły mięśniowej i treningu sensomotorycznego poprzez wykorzystanie profesjonalnych przyborów Thera Band®.
- Dobór odpowiedniego sprzętu oraz dostosowanie do możliwości treningowych zawodników. Zwiększanie stopnia trudności.
- Celowość doboru sprawdzonego sprzętu. Efekty treningowe

9.30 Zastosowanie przyborów Thera Band® w treningu ogólnorozwojowym

- Ćwiczenia kończyn dolnych,
- Ćwiczenia kończyn górnych i obręczy barkowej,
- Ćwiczenia mięśni grzbietu - stabilizacja kręgosłupa,
- Praktyczne wykorzystanie oraz dobór przyborów Thera Band®,
- Zastosowanie taśm Thera Band® w ćwiczeniach mających na celu przyrost siły mięśniowej,
- Odpowiedni dobór pozycji wyjściowych,
- Metoda Brüggera. Ćwiczenia z zastosowaniem taśm Thera Band® z zaangażowaniem całych łańcuchów mięśniowych,
- Trening stacyjny.

11.30 Trening sensomotoryczny, koordynacja ruchowa

- Znaczenie i podstawy sensomotoryki,
- Znaczenie ćwiczeń koordynacyjnych,
- Wykorzystanie Aero Step® XL w specjalistycznym treningu B.Co Sport®,
- Metodyka prowadzenia treningu sensomotorycznego,
- Metodyka ćwiczeń koordynacyjnych,
- Wykorzystanie piłek i innych przyborów Thera Band® w ćwiczeniach równoważnych,
- Metodyka ćwiczeń korygująca nieprawidłowe wzorce ruchowe,
- Zastosowanie taśm Thera Band® poprawy koordynacji ruchowej,
- Metodyka prawidłowej rozgrzewki i ćwiczeń wstępnych w B.Co Sport®,
- Trening stacyjny.

12.30 Obiad

13.00 Zastosowanie Tubingów Thera Band® w treningu siły dynamicznej

Ćwiczenia siły dynamicznej z zastosowaniem dodatkowego oporu Tubingów Thera Band®

13.30 Trening funkcjonalny z wykorzystaniem przyborów Thera Band®

14.30 Profilaktyka kontuzji, inne formy treningowe

- Wielostronność zastosowania przyborów Thera Band® w profilaktyce kontuzji.
- Stabilizacja pourazowa
- Inne formy treningu sportowego stosowanego w pracy z młodzieżą z wykorzystaniem przyborów Thera Band®

15.30 Zakończenie kursu

