



ČSLH ve spolupráci s HC Tábor a Fit Studiem O.K. pořádá doškolovací seminář trenérů ledního hokeje

TÉMA : Moderní formy a metody vedoucí k lepšímu pohybovému výkonu hráčů, výživa, regenerace.
KDY : v sobotu 25.4. 2015 , 09:00 – 14:00 hodin
KDE : ZIMNÍ STADION – v. Soumara 2300, Tábor 3

PROGRAM

08:30 – 09:00 PREZENCE ÚČASTNÍKŮ

09:00 – 10:00 SPORTOVNÍ VÝŽIVA Mgr. L. Brázdová, výživový specialista

Energetické nároky kladené na stravovací režim hráčů, správné zastoupení živin ve stravě, rozložení jídla během dne, pitný režim, výživové doplňky, rizika nesprávného stravování...

10:00 – 10:45 DYNAMICKÁ NEUROMUSKULÁRNÍ STABILIZACE (TEORIE) Mgr. V. Kubíček, fyzioterapeut, masér
DNS jako diagnostický a terapeutický koncept, koaktivace (synchronní aktivita) CNS a svalů pohybového aparátu...

11:00 – 11:30 DNS (PRAXE)

11:45 - 13:00 TRIGGER POINT THERAPY Mgr. O. Lunga, master trainer TPT koncept

Základní využívání automasážního konceptu TPT s využitím pěnového válce GRID a TP masážního míčku pro lepší mobilitu a elasticitu, jako prevence proti bolestivosti a zranění, pro snížení bolestivosti, tuhosti a rychlejší návrat do tréninku. Praktické ukázky jednotlivých uvolňovacích a mobilizačních technik.

13:00 – 14:00 BOSU® BALANCE TRAINER Mgr. O. Kunderátová, kondiční trenérka a instruktorka

Hluboký stabilizační systém, praktické využití B® BT - rozvoj koordinačních a silových schopností hráčů, rychlost a hbitost, flexibilita, zvýšení prevence organismu vůči zraněním...

S SEBOU : psací potřeby, sportovní oblečení a obuv do tělocvičny

CENA : 300,-Kč

KONTAKTNÍ OSOBA : Štěpán Kadilák – HC Tábor, MT tel. 774 252 522

PŘIHLÁŠKY : nejdéle do 10.4. - stepankadilak@centrum.cz

POČET ÚČASTNÍKŮ ŠKOLENÍ JE OMEZEN !

Doškolovací seminář je určen všem trenérům bez rozdílu věkové kategorie, na základě účasti a absolvování celého školení budou prodlouženy trenérské průkazy licence "C+", „C“, „B“, „A“.

Dne 13.03.2015



Český svaz ledního hokeje
JIHOČESKÝ
krajský výkonný výbor

Vyřizuje :

Luděk Pavelka
sekretář JČ KVV ČSLH

Český svaz ledního hokeje z.s.

Harfa Office Park
Českomoravská 2420/15
190 00 Praha 9
e-mail: office@czechohockey.cz

Tel.: +420 211 158 000
Fax: +420 211 158 031
www.cslh.cz

Jihočeský KVV ČSLH

Skuherského 14, p.s. 52
370 04 České Budějovice
e-mail: ks-jihocesky@cslh.cz

Tel.: +420 602 148 895
www.jihoceskyhokej.cz