



Asociácia športových klubov Piešťany
Seminár – Piešťany 03.12.2018

Športom k zdraviu, nie k trvalej invalidite

Pozvánka

Všeobecné informácie

Dátum a čas seminára:

03.12.2018 od 16:30 hod. do 19:30 hod.

Usporiadatelia:

Asociácia športových klubov Piešťany, o.z.

Sekretariát seminára:

Ing. Peter Bohuš, info@askpn.sk
00421 911 486 484

Miesto konania:

Mestské kultúrne stredisko **Malá scéna**
A. Dubčeka 27, 921 34 Piešťany

Štruktúra programu:

prednášky
diskusia

Trvanie seminára:

- 16:30 – 16:45 hod. (prezentácia)
- 16:45 – 18:00 hod. (prednášky)
- 18:00 – 19:15 hod. (diskusia)

Rokovací jazyk: slovenčina

Cieľová skupina: zástupcovia športových klubov, tréneri, rodičia, športovní odborníci a funkcionári, športujúca verejnosť a ďalší.

Program:

Daniel Korec: Význam fyzioterapie v živote mladého športovca.

Charakteristika dnešnej doby z hľadiska pohybovej stránky. Porovnanie dnešnej doby s minulosťou. Svalové dysbalancie a zlé držanie tela u športovcov. Najčastejšie príčiny svalových dysbalancií. Horný skrížený syndróm. Dolný skrížený syndróm. Vrstvový syndróm. Kompenzačné cvičenia na odstránenie svalových dysbalancií. Význam strečingu v športe. Typy kompenzačných cvičení

Michaela Hluchová: Využitie SPS - špirálovitej stabilizácie v športe.

Problematika vplyvu záťaže v športe na správne držanie tela a na vznik svalových dysbalancií je známy. Následky veľkého preťaženia športovcov sú žiaľ častým zdravotným problémom, ktoré majú výrazný vplyv na zdravie, ale aj výkonnosť športovcov. Prevencia zranení a kompenzácia je jednou z primárnych úloh športovej biomechaniky.

Martin Minárech: Ako zlepšiť regeneráciu a športový výkon doplnkami výživy u mladých športovcov.

Výživové doplnky nie sú v dnešnej dobe len témou dospelých a profesionálnych športovcov. Každý nadaný mladý športovec, ktorý chce podávať dokonalé výkony jeho predstavám, by mal o nich niečo vedieť. Pokiaľ sú športovci veľmi mladí, je vhodné, aby ich rodičia, ale i tréneri mali jasno v tom, čo mladý organizmus vyžaduje, aby podal ten najlepší výkon.

Diskusia

Prihláška na seminár:

na stránkach www.askpn.sk do **2.12.2018**

