



VZDELÁVANIE  
TRÉNEROV SFZ

**DEVA**  
DETI ENERGIA VITALITA AKTIVITA

## Pohybovo-regeneračné centrum

### DEVA Gym

Vzdelávanie pre trénerov

Dýchanie, hlboký stabilizačný systém, kompenzácia a prevencia zranení

|                      |  |
|----------------------|--|
| Organizátor:         | Pohybovo-regeneračné centrum DEVA Gym  |
| Miesto:              | Dubnica nad Váhom  |
| Spôsob výuky:        | Workshop   |
| Termín:              | 9.10.2021  |
| Pre trénerov:        | UEFA B, UEFA A, SFZ FITNESS  |
| Uznaný rozsah:       | 5 hodín pre ďalšie vzdelávanie trénerov SFZ  |
| Celkový rozsah:      | 6 - 7 hodín  |
| Potvrdenie:          | Účasť sa eviduje v ISSF - Konto trénera<br>Certifikát o absolvovaní získate po úspešnom<br>absolvovaní vzdelávacieho programu              |
| Poplatok:            | 90€  |
| Podrobné informácie: | <a href="http://www.devagym.sk">www.devagym.sk</a>   |
| Prihlasovací link:   | <a href="http://www.devagym.sk/devasportacademy-skryta-vykonnost-workshop/">www.devagym.sk/devasportacademy-skryta-vykonnost-workshop/</a> |

# OBSAH VZDELÁVANIA



# OBSAH VZDELÁVANIA

## Skrytá výkonnosť

V prvej časti sa budeme venovať najdôležitejším faktorom, ktoré sa týkajú dýchania u športovcov. Využívať budeme naše poznatky a skúsenosti z techniky Oxygen Advantage a z oblasti fyziotréningu a biomechaniky dýchania, čiže využitie bráničného dýchania v tréningu a v bežnom živote.

(Trvanie: 90min)

V druhej časti sa naučíme fakty a mýty o hlbokom stabilizačnom systéme a povrchovými svalmi.

Vysvetlíme si vplyv sily stredu tela na efektivitu pohybu. Tento okruh je orientovaný na stavanie pevných základov veľkého domu, ktorým je naše telo. (Trvanie: 90min)

V tretej časti sa zameriame na vybalansovanie oboch dolných končatín a sústredíme sa na vyváženosť opornej a švihovej funkcie. Vysvetlíme si súvislosti medzi klenbou chodidla, kolenami, bedrovými kĺbmi a driekovou chrbticou.

(Trvanie: 90min)

V poslednej časti si ukážeme kompenzačné cvičenia a vysvetlíme si ich význam v športe. Zároveň sa naučíme správne využívať koncentrické a excentrické cvičenia. (Trvanie: 90min)



## OBSAH

---

**DÝCHANIE OXYGEN  
ADVANTAGE PRE ZLEPŠENIE  
VÝKONU A VYTRVALOSTI**

---

**HLBOKÝ STABILIZAČNÝ  
SYSTÉM A SKUTOČNÁ  
SILA STREDU TELA**

---

**FUNKČNÁ NOHA -  
CHODIDLO-ČLENOK-  
KOLENO-KÍLB**

---

**PREVENCIA ZRANENÍ U  
FUTBALISTOV A  
REGENERÁCIA**

---

# Čo sa naučíte a získate?

Naučte sa viac o súčasných metódach v športe, ktoré posunú vašich športovcov na vyšší level

## Naučíte sa a získate:

- Návod ako zvýšiť prísun kyslíka do svalov, tkanív a buniek
- Ako rýchlejšie regenerovať vďaka dýchacej technike
- Ako spomaliť u športovca nástupu únavy a laktátu
- Cvičenie pre lepšiu koncentráciu a sústredenosť pred zápasom
- Cvičenia pre silnejší stred tela od fyzioterapeutov
- Návod ako odsledovať správne prevedenie cvičení
- Cvičenia na posilnenie bránice - hlavný dýchací a stabilizačný sval
- Správna pozícia panvy = dobrá stabilita tela (ako na to)
- Manuál kompenzačných cvičení u futbalistov
- 5 najdôležitejších strečingových cvičení pre futbalistov s vysvetlením
- Porovnanie koncentrickej a excentrickej svalovej aktivácie a ich význam pri kompenzačných cvičeniach

## Vzdelávanie pod odborným dohľadom:

Vzdelávanie prebieha pod fyzioterapeutmi a trénermi, ktorí majú ukončené vysokoškolské vzdelávanie vo fyzioterapii, trénerské licencie a kompletne odborné vzdelanie u zahraničných expertov. (prof. Pavel Kolář, PT. Robin McKenzie, Patrick McKeown) Absolvoval DNS metódu – kurz určený pre fyzioterapeutov, úroveň A,B,C, Oxygen Advantage-technika dýchania pre športovcov, DNS pre trénerov a mnoho iných školení a vzdelávacích programov v medzinárodne uznávaných inštitúciach.

Ing. Mgr. Pavol Grman, PhD.,  
Mgr. Mário Gieci,  
Mgr. Michal Grman