



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:	-
Spôsob výuky:	Online vzdelávanie
Termín:	6.12.2021
Pre trénerov:	UEFA B, UEFA A, SFZ FITNESS
Uznaný rozsah:	5 hodín pre ďalšie vzdelávanie trénerov SFZ
Celkový rozsah:	5 - 6 hodín
Potvrdenie:	Účasť sa eviduje v ISSF - Konto trénera Certifikát o absolvovaní získate po úspešnom absolvovaní vzdelávacieho programu
Poplatok:	50€
Podrobné informácie:	<a href="http://www.devagym.sk">www.devagym.sk</a>
Prihlasovací link:	<a href="https://devagym.sk/devasportacademy-skryta-vykonnost-online-program/">https://devagym.sk/devasportacademy-skryta-vykonnost-online-program/</a>

# OBSAH VZDELÁVANIA



# OBSAH VZDELÁVANIA



## Skrytá výkonnosť

V prvom týždni 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.

V druhom týždni 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.

V treťom týždni 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.

V piatom týždni si ukážeme kompenzačné cvičenia a vysvetlíme si ich význam v športe. Zároveň sa naučíme správne využívať koncentrické a excentrické cvičenia.

Posledný týždeň nás čaká zhrnutie všetkého, čo sme sa naučili.

## OBSAH

DÝCHANIE OXYGEN  
ADVANTAGE PRE ZLEPŠENIE  
VÝKONU A VYTRVALOSTI

HLBOKÝ STABILIZAČNÝ  
SYSTÉM A SKUTOČNÁ  
SILA STREDU TELA

FUNKČNÁ NOHA -  
CHODIDLO-ČLENOK-  
KOLENO-KLÍB

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

# Rozdelenie programov:



## Skrytá výkonnosť

### Online program:

- videá vopred nahraté v členskej sekcii
- prístup po zakúpení k pozretiu videí
- rozdelenie do 4 týždňov
- prístup sa postupne po týždni uvoľňuje, aby mal tréner dostatočný čas na pochopenie a aplikovanie získaných vedomostí
- po ukončení vzdelávacieho programu musí pred odovzdaním tréner vyplniť dotazník
- evidencia všetkých údajov
- prístup do uzatvorenej skupiny, kde aj naďalej po programe môžu tréneri napísať otázky, prípadne skúsenosti
- naša neustála technická podpora a poradenstvo
- PDF materiály a manuály

### Webináre naživo:

- prístup k živým webinárom (podľa dátumu a času organizovania)
- cez aplikáciu ZOOM sa každý týždeň po dobu 4 týždňov stretne online (vždy 90min)
- rozdelenie do 4 týždňov vzdelávacieho procesu
- vždy je týždeň daný na pochopenie a aplikovanie získaných vedomostí
- po ukončení vzdelávacieho programu musí pred odovzdaním tréner vyplniť dotazník
- po každom týždni sa môžu počas živého webinára pýtať a získavať potrebné poznatky
- prístup do uzatvorenej skupiny, kde aj naďalej po programe môžu tréneri napísať otázky, prípadne skúsenosti
- naša neustála technická podpora a poradenstvo
- PDF materiály a manuály

### Workshop:

- osobné stretnutie na mieste vzdelávania
- všetky okruhy vzdelávania postupne vysvetľované s názornými ukážkami
- všetky manuály a návody cvičení vytlačené
- občerstvenie počas celého workshopu
- doba trvania je 7 hodín
- počet uchádzačov je maximálne 12 pre zachovanie kvality
- prístup do uzatvorenej skupiny pre ďalšiu komunikáciu a poradenstvo v daných oblastiach

Všetky okruhy vzdelávania sú nastavené a vytvorené pre futbalových trénerov

---

# 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 kompletné 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