

Trénerská akadémia pri FTVŠ UK v spolupráci so Slovenským zväzom hádzanej usporiadala 3.9.2011 seminár trénerov: „**Kondičná príprava ako prostriedok prevencii zranení**“. Hlavným lektorom bol Roman Jahoda z Rakúska, ktorého prednáška: „Mobilizácia a stabilizácia tela“ bola pretkaná množstvom príkladov z jeho bohatej praxe. Názorne vysvetlil základné princípy mobilizácie, lokálnej a globálnej stabilizácie prostredníctvom svojej originálnej metodiky. Praktická časť v športovej hale bola rozdelená do troch častí:

1. Mobilizácia a stabilizácia tela (Roman Jahoda)
2. Špecializovaný kondičný tréning pre hráčske funkcie v hádzanej (Ján Hianik)
3. Koordinačná príprava v hádzanej (Roman Jahoda)

Zúčastnení tréneri (70) si na vlastnom tele vyskúšali cvičenia na prevenciu zranení. Zaujímavé bolo, že mnohí sa začali pohybovať s bolesťami v niektorých častiach tela a tie po cvičení zmizli. Ján Hianik so súborom mladých hádzanárov ukázal trénerom viacero možností, ako sa dá rýchlosť a výbušná sila rozvíjať v tréningu s loptou.

Trénerský seminár splnil svoj cieľ: “Ukázať trénerom akými prostriedkami môžu bojovať proti častým zraneniam a stimulovať rýchlosť a výbušnú silu v športovom tréningu“. Ďakujem Romanovi Jahodovi za perfektný teoretický, ale hlavne praktický výkon. Obdiv patrí zúčastneným trénerom, ktorí absolvovali kompletný pohybový program na palubovke športovej haly.

Do videnia na ďalších seminároch Trénerskej akadémie

Ján Hianik