



# WORKSHOP

27.-28.6.2017 PREŠOV

nezisková organizácia Altra Vás srdečne pozýva na odborný workshop s názvom: "Inovatívny prístup k športovému vzdelávaniu mládeže." Workshop je realizovaný v rámci medzinárodného projektu "Stretnutie trénerov hádzanej V4" a spolufinancovaný z Vyšehrádskeho fondu.

**Hotel LINEAS,  
Budovateľská ul. 14,**

## PROGRAM 27.6.2017

- 10:30-11:00 Registrácia + otvorenie
- 11:00-12:30 1. blok: "Metóda špirálová stabilizácia chrbtice v športe" kondícia-zvýšenie výkonu, regenerácia, kompenzácia, doliečenie športových úrazov a preťažení.  
(Tomáš Rusňák)
- 12:30-13:00 Obed
- 13:00-14:30 2. blok: Výživa pre mladých šampiónov  
(Daniela Noveska)
- 14:30-15:00 Prestávka
- 15:00-16:30 3. blok: Psychologický workshop pre trénerov a učiteľov hádzanej vo vekových kategóriach do 15 rokov  
(Tomáš Gurský)
- 16:30-18:00 4. blok: Výživa pre mladých šampiónov  
(Daniela Noveska)

## PROGRAM 28.6.2017

- 09:00-10:30 1. blok: Jednotná koncepcia športového tréningu mládeže v hádzanej (Pavol Streicher)
- 10:30-12:00 2. blok: Psychologický workshop pre trénerov vo vrcholovej hádzanej (Tomáš Gurský)
- 12:00-13:00 Obed
- 13:00-14:30 3. blok: Jednotná koncepcia športového tréningu mládeže v hádzanej (Pavol Streicher)
- 14:30-16:00 4. blok: Metóda Špirálna stabilizácia chrbtice v športe – kondícia-zvýšenie výkonu, regenerácia, kompenzácia, doliečenie športových úrazov a preťažení"  
(Tomáš Rusňák)

## REGISTRÁCIA

emailom na [altrav4@gmail.com](mailto:altrav4@gmail.com)

•  
• **Visegrad Fund**

**ALTRA, n.o.**

Duchnovičovo nám.1, Prešov  
08001, [www.altrapresov.sk](http://www.altrapresov.sk)