



Die dritte von der Thera Band® Academy veranstaltete Sportkonferenz in der Kooperation mit der Sporthochschule Kattowitz (Katowice)

findet am 15 und 16 Dezember 2012 statt. Die Konferenz hat sich höchst aktuellen Themen gewidmet. Im Mittelpunkt steht die Aufmerksamkeit auf Bedürfnisse des modernen Hochleistungssports, im Bereich der Athletik- und Präventionstraining hinzuweisen.

Es werden Trends und Neuen Trainingsmethoden im Hochleistungssport und Sporttherapie dargestellt.

Die weltbekannte Sportärzte (u.a. **Dr.med. Bartosz Wojanowski (Schalke 04 Gelsenkirchen)** und **Dr. Krzysztof Ficek – (Galen, Polen)** werden Ihnen innovative Behandlungsweise der Sportverletzungen vorstellen.

Es werden darüber hinaus die neue Moden, Methoden und Tendenzen im Konditionstraining und in der funktionellen Therapie/Prävention von den ausländischen und inländischen Athletiktrainer (u.a. **Dr. Christos Papadopoulos- Schalke 04 Gelsenkirchen, VfB Stuttgart**), **Ilias Stergiou (Fortuna Düsseldorf)**, **Józef Spałek, Jakub Sage (Thera Band Academy)** gezeigt.

Man entfernt sich von den monodimensionalen Bewegungsabläufen, hin zu den multidimensionalen. Man zielt nicht mehr (durch ein Positionierung des Körpers) auf eine Muskelgruppe, sondern auf mehrere! Es werden diesbezüglich neue Trainingsgeräte benötigt, wie auch neue Übungsformen.

Beim Thema „**Sensomotorisches Training**“ stehen im Mittelpunkt: „**Methodischer Aufbau des sensomotorischen und Funktionellen Trainings zur Verletzungsprävention und Leistungssteigerung**“ und „**Sensomotorisches Training in der Praxis**“.

Reflektorische Reaktionen hervorrufen unter Verwendung von inastabilen Unterlagen. Verbesserung der motorischen und koordinativen Fähigkeiten im Leistungssport. Eine gut trainierte Koordination erhöht die motorische Handlungsfähigkeiten, ermöglicht ein schnelleres, effektiveres Erlernen sportlichen Techniken und führt zu einer ökonomischeren, energiesparenden Bewegungsausführung.

An der Konferenz wird es versucht, den Bereich des Funktionellen und Sensomotorischen Trainings den Methodologische Aufbau und die dazu passende Periodisierung darzustellen. (Ein Beispiel aus dem deutschen Fußball- Profibereich).

Während der Workshops werden die Anwendungen des Gymsticksystems im Kraft- und Koordinationstraining, zur Verbesserung der Beweglichkeit, Rotationskraft und Individuelle Vorbereitung auf einzelne Sportarten vorgestellt.

Darüber hinaus wird es auch Aufmerksamkeit auf die Therapie und Vorbereitung eines Sportler zum Start nach der Verletzung des Kniegelenks gerichtet.

