

Korszerű funkcionális és integratív edzésmódszerek a fitnessben és az élsportban



Gyakorlati konferencia

Helyszín: 9. DECATHLON FittAréna

(Syma Rendezvény és Kongresszusi Központ) emeleti konferencia terem



Időpont: 2014. november 2. vasárnap 9:30 – 16:30

Jegyár: 4.700 Ft

Figyelem! Az IWI-nél vásárolt, regisztrációhoz kötött jegy érvényes mind a konferencia, mind a FittAréna programjaira, azonban a sima FittAréna belépővel nem tudsz részt venni a konferencián!

9.15-9.45	Regisztráció
9.45-10.00	Köszöntő, bevezető: Dr. Zopcsák László IWI SportAcademy Igazgató, a Váci Férfi Kézilabda KSE Junior és Serdülő csapatának erőnléti edzője
10.00-10.50	Gáspár László , a ZTE KK férfi kosárlabda csapat és az U 16, 17, 19 magyar labdarúgó válogatott kondicionáló edzője, PES erőnléti és személyi edző, XXL Fitness tulajdonos, Cross-Challenge versenyző Góg Anikó , Funkcionális tréning specialista, Funkcionális Tréner képzés vezető, személyi edző, korábbi triathlon olimpikon , Lite Wellness - vezetőedző Téma: A pulzuskontroll jelentősége a crossfit-szerű (Crosschallenge), és a magas intenzitású (HIIT) erőfejlesztő edzésekben
11.00-11.50	Horváth Szabolcs , a Soproni NBI-es férfi kosárlabda csapat erőnléti edzője, IWI Erőnléti Edző (PES) képzés vezetője, Soproni SC utánpótlás erőnléti koordinátora Téma: A vertikális ugrásfejlesztés korszerű módszerei és összetevői
12.00-12.50	Füzy Gábor , Korrektív sportrehabilitációs tréner és erőnléti edző szakember, IWI Korrektív Sportrehabilitációs Tréner (CES) tanfolyam vezetője, Pilates mestertanár Téma: A test központjának "core" helyes működése és szerepe funkcionális edzéseknél és sportnál. A korrektív edzés módszer helye és szerepe az élsportban és a funkcionális szemléletű edzésekben
13.00-13.50	Góg Anikó , Funkcionális tréning specialista, Funkcionális Tréner képzés vezető, személyi edző, korábbi triathlon olimpikon , Lite Wellness - vezetőedző Téma: A proprioceptív tréning jelentősége és a proprioceptív edzés
14.00-14.50	Ágó Renáta , Korrektív sportrehabilitációs tréner – CES, személyi edző, sportfizioterapeuta. Az IWI személyi edző képzésének vezetője, Magyar Női Vízilabda Válogatott erőnléti edzője és sportfizioterapeutája, Magyar Női Jégkorong Válogatott sportfizioterapeutája Téma: Korrektív Sportrehabilitáció(CES) a gyakorlatban, a mozgásdiszfunkciók felmérése és kezelési terv kialakítása
15.00-15.50	Dr. Lukasz Trzaskoma , Egyetemi docens, sport-fizioterapeuta, magyar kosárlabda utánpótlás erőnléti koordinátor, Euroliga női csapat erőnléti edzője, Téma: Erőnlét és sport fizioterápia kosárlabdázásban és a labdás csapatsportokban: sérülés megelőzés és kezelés
16.00-16.30	Erőnléti Edző Fórum – kerekasztal beszélgetés, kezdő, profi, IWI-s, nem IWI-s, csapat, egyéni sportágakban dolgozó, vagy elhelyezkedni kívánó edzők részére. Melyek a főbb kihívások és lehetőségek az erőnléti edző szakmában? Eszmeccsere a szakma jövőjéről. <u>Gondolatébresztő videóelőadás Dr. Lukasz Trzaskoma: Sérülésmegelőzés, terápia és erőnléti edzés team-munkában.</u>

[Regisztráció itt](#)

[Előadók és a témák részletes bemutatása itt](#)

[2014 május 23-i I. Nemzetközi Erőnléti Edző Konferencia videó anyagai](#)