

SPERSONALIZOWANY TRENING PIŁKARSKI

KOMPLEKSOWE PODEJŚCIE DO TRENINGU



ZAKRES:

- DOSKONALENIE TECHNIKI PIŁKARSKIEJ
- TRENING MOTORYCZNY
- WSPARCIE DIETETYKA
- TRENING MENTALNY
- OPIEKA FIZJOTERAPEUTYCZNA
- ASYSTA W LECZENIU URAZÓW ORTOPEDYCZNYCH

Kontakt:

Trener Szymon Hartman

tel : 508 275 019

email: hartman@dragonbojano.pl

Zakres Treningu i Wsparcia Uzupełniającego	Sztab Treningowy
4 osobowe grupy treningowe, 2 trenerów na grupę (analiza indywidualna, przygotowanie planu rozwoju, analiza postępów)	Trenerzy : Szymon Hartman
Trening motoryczny grupowy i indywidualny (testy FMS, diagnostyka wad postawy, diagnostyka wad stóp, dobór obuwia oraz wkładek)	Trener Motoryki: Dominik Szreder
Wsparcie Dietetyka (kształtowanie nawyków żywieniowych, zajęcia grupowe, konsultacje indywidualne, analiza składu ciała, indywidualny dobór diety, analiza postępów)	Trener/Dietetyk: Kinga Żuralska
Trening Mentalny (zajęcia grupowe i konsultacje indywidualne Psychologa Sportowego, wsparcie mentalne, trening motywacyjny, wsparcie w procesie rekonwalescencji pourazowej)	Psycholog Sportowy: Małgorzata Stępnik
Opieka Fizjoterapeutyczna (konsultacje indywidualne, rehabilitacja, przygotowanie w procesie powrotu do treningów)	Fizjoterapeuta: Dominik Szreder
Asysta w Leczeniu Urazów Ortopedycznych (konsultacja ortopedyczna, opieka chirurga ortopedy, wsparcie do momentu opuszczenia kliniki)	Lekarz: Chirurg Ortopeda