

## Kurs I Dynamika kończyny dolnej

**Prowadzący: mgr Bartosz Kiedrowski, dr n. med. Paweł Cisowski**

- Wykorzystanie poszczególnych testów funkcjonalnych, siłowych, skocznościowych i motorycznych na poszczególnych etapach powrotu do pełnej sprawności.
- Kontrola pacjenta oraz kontrola naszego planu treningowego.
- Periodyzacja treningu w procesie rehabilitacji.

### Dzień 1

**9:00 - 10:30**

Czym jest moc?

- Dlaczego siła jest potrzebna w budowaniu mocy?

**10:30 -11:00**

Przerwa kawowa

**11:00 - 12:00**

Dlaczego moc jest istotna w powrocie pełnej funkcji?

**12:00 - 14:30**

Moc vs RFD

- Gdzie umieścić trening mocy w środowisku rehabilitacji?
- Periodyzacja w rehabilitacji
- Praktyka

**14:30 - 15:30**

Przerwa obiadowa

**15:30 - 17:00**

Jak budować wzorce ruchowe?

- Internal vs external cues
- Praktyka



## Kurs I Dynamika kończyny dolnej

Prowadzący: mgr Bartosz Kiedrowski, dr n. med. Paweł Cisowski

### Dzień 2

#### 9:00 - 10:30

Constraints led approach

- Czym są ograniczniki (constraints)
- Wykonawca/środowisko/zadanie ruchowe - jak możemy na nie wpłynąć?
- Praktyka

#### 10:30 - 11:00

Przerwa kawowa

#### 11:00 - 14:00

Co to jest plyometria?

- Stretch shortening cycle
- Jak poprawić zdolności SSC?
- Jak mierzyć zdolności plyometryczne?
- Hierarchizacja ćwiczeń plyometrycznych
- Ekstensywna vs intensywna plyometria
- Praktyka

#### 14:00 - 15:00

Przerwa obiadowa

#### 15:00 - 16:00

Agility vs Change of direction

- Praktyka

#### 16:00 - 17:00

Closed vs open drills

- Praktyka

#### 17:00 - 17:30

Zakończenie i dyskusja

