

Kurs I Powrót do sportu (RTS): 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

