

Program kurzu: MANAGING SPORTS INJURIES

Physiological Functional Training

Pátek

- 10.30 – 11:00 **Registrace**
- 11:00 – 13.00 Fyziologie a biochemie pojivové tkáně **TEORETICKÁ ČÁST**
- 13:00 – 13:30 **Přestávka**
- 13:30 – 14:30 Co je statická a dynamická stabilita? Motorical learning **PRAKTICKÁ ČÁST**
- 14:45 – 15:30 Fáze hojení a fyziologické zatížení na zraněnou tkáň
Case studies ruptury Lig. Cruciatum Anterior **TEORETICKÁ ČÁST**
- 15.30 - 16.30 „Key players“ v rehabilitačním tréninku kolena po ruptuře Lig.CA
TEORETICKÁ ČÁST
- 16.30 - 17.30 Silový trénink a biochemie svalstva při zátěži **TEORETICKÁ ČÁST**
- 17.30 - 18.00 Silový trénink část I **PRAKTICKÁ ČÁST**

Sobota

- 09:00 – 09:30 Footing, warm up pro týmové kontaktní sporty **PRAKTICKÁ ČÁST**
- 09.30 – 10.00 Silový trénink dle fáze hojení **TEORETICKÁ ČÁST**
- 10.00 – 10.15 **Přestávka**
- 10.30 – 11.45 Silový trénink část II (parcour trénink) **PRAKTICKÁ ČÁST**
- 11.45 – 12.30 Vytvalostní trénink dle fáze hojení **TEORETICKÁ ČÁST**
- 12.30 – 13.15 Intervalový trénink/ HIIT trénink **PRAKTICKÁ ČÁST**

Sport medicine - Physiotherapie- Training

13:15 – 14:30	Oběd
14.30 – 15.00	Plyometrie TEORETICKÁ ČÁST
15.00 – 16.00	Plyometrie PRAKTICKÁ ČÁST
16.00 – 17.00	Case studies ruptury lig. tibio-fibularis anterior TEORETICKÁ ČÁST Case studies overhead sports shoulder injuries TEORETICKÁ ČÁST

Neděle

08.30 – 10.30	Workshop TEORETICKÁ ČÁST
10.30 – 10.45	Přestávka
10.45 – 12:30	Nejdůležitější fix a kineziotaping ve sportu PRAKTICKÁ ČÁST
12:30 – 13:00	Souhrn kurzu TEORETICKÁ ČÁST/ PRAKTICKÁ ČÁST
13.00	Ukončení kurzu
13.30 – 17.00	Konzultace pacientů kurzistů Možnost představit pacienta a dostat input pro další postup terapie (45 minut rehab - trénink)