

Koncepcja kształtowania motorycznego w treningu funkcjonalnym

Szkolenie jednomodułowe, 20 godzin szkoleniowych

Moduł I

- a. Trening funkcjonalny, podstawy i znaczenie.
- b. Otwarte i zamknięte łańcuchy kinematyczne w przygotowaniu motorycznym.
- c. Pozycje ćwiczeniowe wykorzystywane w kształtowaniu motorycznym

w oparciu o stabilizację centralną i obwodową.

- d. Anatomiczne taśmy mięśniowe i ich znaczenie.
- e. Ćwiczenia na taśmach mięśniowych z wykorzystaniem systemu TRX oraz SET / praktyka/film.
- f. Ćwiczenia na taśmach mięśniowych z wykorzystaniem systemu TRX RIP / praktyka/film.
- g. Ćwiczenia w zamkniętych i otwartych łańcuchach kinematycznych praca na taśmach mięśniowych / praktyka/film.
- h. Ćwiczenia z wykorzystaniem trenażerów, wolnych obciążeń, zaawansowane korekcje posturalne.
- i. Panel dyskusyjny - zastosowanie ćwiczeń w praktyce

Trener prowadzący: dr Paweł Niewiadomy

Wykładowca Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach w Zakładzie Balneoklimatologii i Odnowy Biologicznej Katedry Fizjoterapii Wydziału Nauk o Zdrowiu. Pomysłodawca i współautor studiów podyplomowych Fizjoterapia i Medycyna Sportowa na Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach. Konsultant szkoleniowy **Kadry Młodzieżowej** w Biathlonie „Korea 2018” w dziedzinie treningu funkcjonalnego oraz fizjoterapii. Fizjoterapeuta **Kadry Narodowej** seniorów w Biathlonie (2010). Współorganizator i wykładowca dwu modułowego szkolenia: „Diagnostyka i Nowoczesne Metody Usprawniania Stawu Kolanowego” – akredytowanego przez Śląski oddział PTF. Organizator i prelegent dwu modułowego szkolenia: „Koncepcja Kształtowania Motorycznego w Treningu Funkcjonalnym”.

Fizjoterapeuta i trener przygotowania motorycznego przy **Reprezentacji Polski** juniorów i młodzieżowej **Reprezentacji Polski** w hokeju na trawie. Trener przygotowania motorycznego do ME grupy A kadry Polski juniorów w hokeju na trawie w Barcelonie. Trener przygotowania motorycznego do ME kadry Polski juniorów w hokeju na trawie w Siemianowicach Śląskich. Praca w zespole obsługi medycznej zawodów w Śląskim Związku Hokeja na Trawie.

ELSPINI Piotr Michalik

Pl. Skrzeka i Wójcika 6b/13

41-106 Siemianowice

NIP: 6431409518

REGON: 277809630

Piotr Michalik tel.: 694 979 743, piotrmichalikk@gmail.com

Paweł Mazur tel.: 600 429 346, pawelmazur.p@gmail.com

Barbara Marcinek tel.: 692 066 350, barbara.marcinek@gmail.com

<http://www.elspini.pl>



Standard Usług
Szkoleniowo-Rozwojowych