



Koordinator Wojewódzki Programu „MultiSport”
PODKARPACKI WOJEWÓDZKI SZKOLNY ZWIĄZEK SPORTOWY
35-111 Rzeszów, ul. Wyspiańskiego 22
Konto: MILLENNIUM BANK o/Rzeszów 57 1160 2202 0000 0001 9207 1127
NIP 813 - 17 - 21 - 193 REGON 69030872

Podkarpacki Wojewódzki Szkolny Związek Sportowy w Rzeszowie



oraz Centrum Rehabilitacji Ortopedycznej „ACHILLES”



zaprasza trenerów realizujących program „MultiSport”
w województwie podkarpackim
na szkolenie z zakresu:

- *Odnowy biologicznej - przygotowanie przed i regeneracja po wysiłku*
 - *Profilaktyki urazowej*
- *Postępowania w rehabilitacji pourazowej w sporcie*
- *Zasad postępowania oraz profilaktyki wad postawy*
 - *Pierwszej pomocy przedmedycznej*

Program „MultiSport” dofinansowany jest ze środków:

Ministerstwa Sportu i Turystyki



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Samorządu Województwa Podkarpackiego





Koordinator Wojewódzki Programu „MultiSport”
PODKARPACKI WOJEWÓDZKI SZKOLNY ZWIĄZEK SPORTOWY
35-111 Rzeszów, ul. Wyspiańskiego 22
Konto: MILLENNIUM BANK o/Rzeszów 57 1160 2202 0000 0001 9207 1127
NIP 813 - 17 - 21 - 193 REGON 69030872

Szanowni Państwo,

Nasze szkolenie dedykowane jest trenerom, instruktorom pracującym w klubach sportowych oraz nauczycielom wychowania fizycznego.. Celem szkolenia jest przekazywanie niezbędnej wiedzy z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej po urazie sportowym oraz planowanie właściwego, etapowego leczenia usprawniającego. Specjalizujemy się w nowoczesnych metodach terapii, które ukierunkowane są na reedukację dysfunkcji oraz poprawę stanu pacjenta w aspekcie funkcjonalnym (przywrócenie, utrzymanie i propagowanie optymalnego stanu zdrowia, kondycji fizycznej). Obejmuje to również działania prewencyjne związane z dysfunkcją, ograniczeniami funkcjonalnymi, które mogą być następstwem choroby, urazu, kontuzji.

Uczestnicy szkolenia poznają zasady profilaktyki urazowej, specyfiki narządu ruchu w sporcie, profilaktyki wad postawy oraz ich charakterystyki anatomiczno-patologicznej.

Ciekawą częścią szkolenia będzie temat poświęcony odnowie biologicznej jako przygotowanie przed treningiem oraz regeneracja po treningu.

Zajęcia przygotowaliśmy w charakterze mini-wykładów, ćwiczeń, pokazów, jednak największy nacisk kładziemy na część warsztatową, maksymalizującą przekazywanie praktycznej wiedzy i umiejętności.

Program został skonstruowany w sposób umożliwiający budowanie wiedzy z zakresu rehabilitacji medycznej u osób pracujących ze sportowcami. Ze szczególną uwagą potraktowaliśmy treści związane z biomechaniką i fizjologią narządu ruchu.

Podsumowując, szkolenie w widoczny sposób dostarcza teoretycznej i praktycznej wiedzy w procesie terapeutycznym w celu osiągnięcia możliwie najwyższego poziomu funkcjonalnego dla podopiecznych. Zadaniem szkolenia jest osiągnięcie współpracy trenerów i fizjoterapeutów do uzyskania maksymalnej efektywności w procesie usprawniania sportowców. Jednocześnie wzmacnia zaangażowanie uczestników oraz umożliwia wymianę doświadczeń.

Serdecznie zapraszamy na szkolenie

ZESPÓŁ ACHILLES

Program „MultiSport” dofinansowany jest ze środków:

Ministerstwa Sportu i Turystyki



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Samorządu Województwa Podkarpackiego





Koordinator Wojewódzki Programu „MultiSport”
PODKARPACKI WOJEWÓDZKI SZKOLNY ZWIĄZEK SPORTOWY
35-111 Rzeszów, ul. Wyspiańskiego 22
Konto: MILLENNIUM BANK o/Rzeszów 57 1160 2202 0000 0001 9207 1127
NIP 813 - 17 - 21 - 193 REGON 69030872

Korzyści dla uczestników szkolenia:

- *zdobycie wiedzy z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej po urazach sportowych;*
- *zdobycie wiedzy z zakresu profilaktyki wad postawy;*
- *podniesienie wiedzy z zakresu przygotowania przed wysiłkiem i regeneracji po wysiłku;*
- *podniesienie wiedzy medycznej w celu maksymalizacji wyników sportowych;*
- *umiejętność podejmowania działań prewencyjnych – profilaktyka urazów;*
- *umiejętność planowania, wdrażania, modyfikacji środków i metod fizjoterapeutycznych;*
- *poznanie metod oceny stanu pacjenta – ograniczenia funkcjonalne celem nakreślenia planu postępowania rehabilitacyjnego;*

Wartości dodane dla firmy:

- *wzrost kompetencji i kwalifikacji pracowników w obszarze medycyny sportowej – rehabilitacji;*
- *osiągnięcie u sportowców możliwie najwyższego poziomu funkcjonalnego co oznacza podniesienie wyników sportowych;*
- *możliwość zaplanowania profilaktyki oraz szybkiego wykrycia i leczenia wad postawy;*

Dodatkowe:

- *uczestnicy szkoleń otrzymają certyfikat o ukończeniu kursu z zakresu kompleksowego postępowania leczniczo-rehabilitacyjnego w patologii narządu ruchu - urazy i wady postawy;*
- *uczestnicy szkoleń otrzymają dostęp do profesjonalnie przygotowanych materiałów z zakresu treści objętych szkoleniem;*

Program „MultiSport” dofinansowany jest ze środków:

Ministerstwa Sportu i Turystyki



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Samorządu Województwa Podkarpackiego





Koordinator Wojewódzki Programu „MultiSport”
PODKARPACKI WOJEWÓDZKI SZKOLNY ZWIĄZEK SPORTOWY
35-111 Rzeszów, ul. Wyspiańskiego 22
Konto: MILLENNIUM BANK o/Rzeszów 57 1160 2202 0000 0001 9207 1127
NIP 813 - 17 - 21 - 193 REGON 69030872

TERMIN SZKOLENIA:

- **26 listopada 2015 r. (czwartek) , początek godz. 14.00, planowane zakończenie ok. godz. 18.00**

MIEJSCE SZKOLENIA:

- **Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łańcucie, ul. Armii Krajowej 57 (sala wykładowa na I piętrze oraz sala fitness)**

PROGRAM SZKOLENIA:

- **ODNOWA BIOLOGICZNA – PRZYGOTOWANIE PRZED I REGENERACJA PO WYSIŁKU PROFILAKTYKA URAZOWA**
 - *Programowanie Odnowy Biologicznej.*
 - *Odnowa biologiczna w okresie przejściowym.*
 - *Odnowa biologiczna w okresie przygotowania ogólnego.*
 - *Odnowa biologiczna w okresie startowym (głównym).*
 - *Mechanizm działania i rodzaje masażu sportowego.*
 - *Mechanizm działania masażu sportowego.*
 - *Rodzaje masażu sportowego:*
 - *- masaż treningowy,*
 - *- masaż przed zawodami,*
 - *- masaż startowy,*
 - *- masaż powysiłkowy,*
 - *- masaż podtrzymujący,*
 - *Masaż w poszczególnych dyscyplinach (biegi krótkie i gry zespołowe – piłka nożna).*

Program „MultiSport” dofinansowany jest ze środków:

Ministerstwa Sportu i Turystyki



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Samorządu Województwa Podkarpackiego





Koordinator Wojewódzki Programu „MultiSport”
PODKARPACKI WOJEWÓDZKI SZKOLNY ZWIĄZEK SPORTOWY
35-111 Rzeszów, ul. Wyspiańskiego 22
Konto: MILLENNIUM BANK o/Rzeszów 57 1160 2202 0000 0001 9207 1127
NIP 813 - 17 - 21 - 193 REGON 69030872

- *Sauna – sposób na regenerację organizmu.*
- *Profilaktyka urazowa:*
- *Stretching (statyczny i dynamiczny)*
- *FMS (Functional Movement Screen) – ocena wzorców ruchowych.*
- **PROFILAKTYKA WAD POSTAWY WŚRÓD DZIECI**
 - *Biomechanika i fizjologia postawy ciała.*
 - *Wady postawy i ich charakterystyka anatomiczno-patologiczna.*
 - *Metody oceny postawy ciała.*
 - *Zasady postępowania korekcyjnego.*
- **ZASADY LECZENIA I USPRAWNIANIA W URAZACH SPORTOWYCH**
 - *Specyfika uszkodzeń narządu ruchu w sporcie*
 - *Przyczyny przeciążeń tkanek miękkich.*
 - *Podział obrażeń układu mięśniowo – szkieletowego (obrażenia ostre, przewlekłe, stan pourazowy).*
 - *Definicja urazu sportowego.*
 - *Czynniki usposabiające do występowania urazów sportowych (wewnętrzne i zewnętrzne).*
 - *Czy możliwe jest wygojenie tkanek bez pozostawienia śladu w tkance? Fazy gojenia się uszkodzonych tkanek.*
 - *Postępowanie lecznicze w uszkodzeniu narządu ruchu*
 - *Pierwsza pomoc na miejscu urazu,*
 - *Diagnostyka – prawidłowe rozpoznanie,*

Program „MultiSport” dofinansowany jest ze środków:

Ministerstwa Sportu i Turystyki



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Samorządu Województwa Podkarpackiego





Koordinator Wojewódzki Programu „MultiSport”
PODKARPACKI WOJEWÓDZKI SZKOLNY ZWIĄZEK SPORTOWY
35-111 Rzeszów, ul. Wyspiańskiego 22
Konto: MILLENNIUM BANK o/Rzeszów 57 1160 2202 0000 0001 9207 1127
NIP 813 - 17 - 21 - 193 REGON 69030872

- *Wczesne leczenie właściwe i etapowe leczenie usprawniające.*
- *Podstawowe zasady rehabilitacji w medycynie sportowej.*
- *„Dziesięcioro przykazań” w sporcie.*
- **PIERWSZA POMOC PRZEDMEDYCZNA**
 - *Niezaawansowane zabiegi reanimacyjne*
 - *Stany zagrożenia życia zawodników w praktyce trenera*
- **DODATKOWO:**
 - *przeanalizujemy zawartość Państwa apteczek;*
 - *podpowiemy jakie wyposażenie powinna zawierać idealna dla Państwa potrzeb apteczka;*
 - *nauczymy jak skutecznie skorzystać z zawartości apteczek.*

Zgłoszenia:

- Zgłoszenia przyjmujemy w biurze PW SZS w Rzeszowie do dnia 23 listopada br. (osobiście, telefonicznie, e-mailem).

Program „MultiSport” dofinansowany jest ze środków:

Ministerstwa Sportu i Turystyki



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Samorządu Województwa Podkarpackiego

