



REHAINTEGRO

PROGRAM KSZTAŁCENIA USTAWICZNEGO

Nazwa realizatora kształcenia ustawicznego: Rehaintegro sp. z o.o. sp. k.

Adres siedziby: ul. Macieja Palacza 111B/12, 60-273 Poznań

Nr telefonu: 881 439 678, **adres e-mail:** kursy@rehaintegro.pl

NIP: 7792482170 **REGON:** 369475154

Dokument, na podstawie którego instytucja prowadzi pozaszkolne formy kształcenia:

Wpis do RiS – prowadzony przez Wojewódzki Urząd Pracy w Poznaniu nr 2.30/00114/2025 z dn. 28.03.2025

Wpis do KRS, Numer KRS: 0000718572

PKD:

85, 41, Z, SZKOŁY POLICEALNE

7 85, 42, B, SZKOŁY WYŻSZE

8 85, 59, B, POZOSTAŁE POZASZKOLNE FORMY EDUKACJI, GDZIE INDZIEJ NIESKLASYFIKOWANE

9 85, 60, Z, DZIAŁALNOŚĆ WSPOMAGAJĄCA EDUKACJĘ

Certyfikat jakości usług: S.U.S 2.0

Rodzaj dokumentów potwierdzających ukończenie kształcenia i uzyskanie kwalifikacji: certyfikat ukończenia kursu wg własnego wzoru

Nazwa usługi w ramach kształcenia ustawicznego: kurs „Moc, szybkość, zwinność – podstawy fizjoterapii sportowej”

Ilość godzin dydaktycznych kształcenia: 19 w tym 4 godziny teorii, 15 godzin praktyki

Cena: 1800 zł netto / jednego uczestnika (jeden tysiąc osiemset złotych netto)

Koszt osobogodziny: 94,74 zł netto (dziewięćdziesiąt cztery złote 74/100)

Wymagania wstępne dla uczestników kształcenia: kurs przeznaczony jest dla: fizjoterapeutów, studentów 3 roku fizjoterapii, terapeutów integracji sensorycznej, lekarzy, instruktorów gimnastyki korekcyjnej, trenerów, nauczycieli wychowania fizycznego.

Wykaz literatury oraz materiałów dydaktycznych: skrypt autorstwa prowadzącego, rzutnik, flipchart, kozetki, dezynfekcja

Sposób i forma zaliczenia: brak egzaminu, formą zaliczenia szkolenia jest uczestnictwo w przynajmniej 80% szkolenia



REHAINTEGRO

Cel edukacyjny: Kurs "Moc, szybkość, zwinność – podstawy fizjoterapii sportowej" przygotowuje do samodzielnego planowania, przeprowadzania i oceniania kolejnych faz treningu medycznego i motorycznego, obejmujących diagnostykę funkcjonalną, kształtowanie siły, kontroli nerwowo-mięśniowej oraz przygotowania do powrotu do sportu.

Nabyte kompetencje: Uczestnik szkolenia wyjaśnia zasady progresji przygotowania motorycznego, opisuje cele poszczególnych faz powrotu do sprawności oraz różnicuje standardowe testy funkcjonalne i stosuje je do kwalifikowania podopiecznego do kolejnych etapów treningu. Uczestnik klasyfikuje ćwiczenia plyometryczne, wyjaśnia zasady mechanizmu SSC (stretch-shortening cycle) oraz planuje jednostkę treningową ukierunkowaną na siłę, moc, szybkość i zwinność, zachowując zasady bezpieczeństwa i progresji. Uczestnik wykonuje i demonstrowa ćwiczenia z kategorii siłowej, plyometrycznej, szybkościowej i zwinnościowej oraz projektuje trening zwinności, w tym ćwiczenia zmiany kierunku ruchu, oceniając przy tym gotowość pacjenta do powrotu do sportu.

Cel kształcenia:

Uczestnicy poznają definicje podstawowych pojęć z zakresu treningu siłowego oraz plyometrycznego. Omówione zostaną standardowe testy funkcjonalne, które umożliwią – bezpieczne kwalifikowanie pacjenta/klienta, do podjęcia treningu – zarówno mocy, szybkości jak i zwinności. Uczestnicy poznają ćwiczenia, które mają za zadanie – wprowadzenie ich podopiecznych na coraz wyższe poziomy sprawności motorycznej, z zachowaniem zasad bezpieczeństwa oraz hierarchii progresji treningu. Przedstawione zostaną zasady budowania jednostki treningowej oraz przykładowe plany, dla każdego etapu progresji, które będą dostępne online po zakończeniu szkolenia.

Program kształcenia:

Czas: 2 dni.

PROGRAM:

DZIEŃ 1

9:00 – 11.00 Cz. teoretyczna:

1. Podstawy treningu medycznego i motorycznego – definicje i najważniejsze pojęcia.
2. Faza I – gojenie tkanek i kryteria zakwalifikowania pacjenta do treningu.
3. Faza II – siła i kontrola nerwowo – mięśniowa. Cele oraz wytyczne – przygotowanie bazy siłowej do podjęcia treningu motorycznego.

11:00 – 11.15 PRZERWA

11:15 – 13.30 Cz. Praktyczna

- Podstawowe wzorce kończyn dolnych:
 - Pchanie pionowe – Przysiad
 - Ruch zawiasowy w biodrze – Martwy ciąg
 - Wzorce unilateralne
- Testy funkcjonalne, oceniające skuteczność ćwiczeń oraz możliwość bezpiecznego wprowadzenia podopiecznego w kolejną fazę.



REHAINTEGRO

13.30 – 14.15 PRZERWA

14:15 – 17:30 Cz. Praktyczna c.d.

4. Faza III – bieganie, lądowanie oraz zwinność. Cele oraz wytyczne.

- Wprowadzenie do plyometrii
- Programowanie treningu mocy w oparciu o skoki i hopy
- Wprowadzenie do szybkości i przyspieszenia.
- Programowanie treningu w oparciu o ćwiczenia przy ścianie, skipy, ruchy z dociążeniem

DZIEŃ 2

9:00 – 11:00 Cz. Praktyczna c.d.

- Nauka techniki podrzutu.
 - Ćwiczenia przygotowujące
 - Power Clean

11:00 – 11:15 PRZERWA

11:15 – 13:30 Cz. Praktyczna c.d.

- Wprowadzenie do ćwiczeń kształujących zwinność (zmiana kierunku ruchu)
- Programowanie treningu kształującego zwinność

13.30 – 14.15 PRZERWA

14:15 – 16:15 Cz. Praktyczna c.d.

- Testy funkcjonalne, oceniające skuteczność ćwiczeń oraz możliwość bezpiecznego wprowadzenie podopiecznego w kolejną fazę – powrót do sportu
- Planowanie jednostki treningowej pod poszczególne fazy przygotowania motorycznego z uwzględnieniem rozgrzewki – specyficznej i spójnej z częścią główną treningu.

16:15-16:30

Zakończenie szkolenia