



Seminarium metodyczno-szkoleniowe dla trenerów PZN

3 dniowy kurs stacjonarny

Miejsce: COS OPO Zakopane (POL)

Termin: 28-30.04.2023 (piątek-niedziela)

Początek: 28.04.2023, godzina 09:00

Koniec: 30.04.2023, godzina 18.00

Cel: Podnoszenie jakości codziennych treningów i profilaktyka kontuzji poprzez doskonalenie wiedzy i umiejętności trenerów

Poruszane tematy: doskonalenie jakości ruchowej sportowców, kwestie mobilności i kontroli ruchu, zwalczanie bólu i dysfunkcji narządu ruchu.

Opis seminarium: Pomaganie sportowcom w osiągnięciu lepszych wyników.

Kurs ten, prowadzony przez niemieckiego naukowca i psychologa sportowego Patricka Meinharda, autora kilku książek i trenera osobistego, który podróżuje po świecie prowadząc wykłady i szkolenia, jest przeznaczony dla trenerów, którzy starają się poprawić jakość ruchu sportowców w ich codziennym treningu, trenerów którzy zajmują się problemami mobilności i kontroli ruchu u swoich sportowców, oraz dla tych którzy zajmują się zarządzaniem bólem i korygowaniem dysfunkcji mięśniowo-szkieletowych. Kurs przypomni podstawy teoretyczne oraz bogaty będzie w wiele własnych doświadczeń i ćwiczeń praktycznych, które pozwolą Ci natychmiast zastosować to, czego się nauczyłeś. Zakres tematyczny będzie obejmował: Anatomię i biomechanikę ruchu człowieka, Zrozumienie stabilności i mobilności, Ocenę, analizę ruchu i ćwiczenia mobilności, Naukę motoryczności, wybór i programowanie ćwiczeń, Podstawowe wzorce ruchowe, takie jak przysiad, martwy ciąg i ruchy górnej części ciała w celu poprawy jakości, szybkości i koordynacji ruchu.

Regon: 000866573 KRS nr 0000 121 124 Konto: Krakowski Bank Spółdzielczy nr: 9285910007-002100-517915-0001



PZN CZŁONEK PKOl



GŁÓWNY PARTNER PZN



GENERALNY SPONSOR
POLSKIEGO NARCIARSTWA



PZN CZŁONEK FIS





Wstępny program szkolenia:

Dzień 1

9.00-14.00 Anatomia funkcjonalna i biomechanika

Tradycyjna anatomia i biomechanika patrzą na ruch człowieka przede wszystkim przez pryzmat wyizolowanego układu odniesienia. W tym dniu zaczniemy opisywać, w jaki sposób opisać i zrozumieć „funkcjonalną” anatomie i biomechanikę całego ciała, które są niezbędne do zrozumienia istoty ruchu, a także skutki i efekty jakie ta wiedza może mieć dla każdego sportowca.

15.00- 18.00 Układ sensomotoryczny i kontrola ruchu

Starając się uprościć zrozumienie ruchu człowieka, tradycyjne perspektywy przyjmują stabilność i mobilność oraz rozdzielają je na dwie całkowicie niezależne kwestie. W rzeczywistości stabilność i mobilność nigdy nie działają w izolacji. Układ nerwowy jest bardzo wyrafinowany i aby zrozumieć, w jaki sposób stabilność i mobilność działają razem jako układ współzależny, trzeba docenić sposób, w jaki organizm gromadzi informacje, interpretuje je, a następnie wytwarza odpowiednią reakcję. Ten skomplikowany proces odbywa się za pośrednictwem systemu sensoryczno-motorycznego.

Dzień 2

9.00-14.00 i 15.00-18.00 Ocena, analiza ruchu i ćwiczenia mobilności

W każdym z naszych zawodników „zapisane są” szczegółowe informacje, przeżyte wydarzenia i okoliczności, które wpływają na jakość jego ruchu i ogólną funkcjonalność. Proces oceny w tym module ma fundamentalne znaczenie dla odkrycia, co kryje się za unikalnym profilem ruchu każdej osoby. Ponieważ to, co jest „funkcjonalne”, jest zawsze specyficzne dla danej osoby, określenie, które ćwiczenia korekcyjne najlepiej pasują do





autonomii ruchowej zawodnika, opiera się na informacjach zebranych podczas oceny ruchu. W tym dniu poruszymy temat treningu mobilności oraz tego, jak można go zastosować do korygowania błędów ruchowych.

Dzień 3

9.00-13.00 Wybór i programowanie ćwiczeń

Opierając się na założeniu, że prawdziwa regeneracja i życie bez bólu polega na traktowaniu ciała jako „całości”. Dlatego też w doborze ćwiczeń i projektowaniu programów treningowych, nic nie powinno być pozostawione przypadkowi. Wybierając ćwiczenia i projektując programy korekcyjne, należy mieć na uwadze ostateczny cel jaki chcemy osiągnąć. Przechodzenie zawodnika przez jego program ćwiczeń od fazy poznawczej do autonomicznej uczenia się motorycznego zapewnia zawodnikom optymalne środowisko do maksymalizacji jakości ruchu. Umiejętność uzasadnienia biomechanicznych, neurologicznych, fizjologicznych i psychologicznych aspektów programowania jest tym czego potrzebują specjaliści od ruchu.

14.00-17.00 Wybór i programowanie ćwiczeń cd.

W tej części skoncentrujemy się na podstawowym schemacie ruchu w treningu siłowym, takim jak przysiad, martwy ciąg i ruchy górnej części ciała, jako dodatek do regularnego treningu sportowego, aby poprawić jakość ruchu, szybkość i koordynację.

Kurs dla trenerów skoków narciarskich i kombinacji norweskiej pracujących z kadrami centralnymi PZN (seniorskimi i juniorskimi) oraz dla trenerów SMS w tych sportach - jest wskazany i rekomendowany przez trenera głównego kadry A skoków narciarskich – Thomasa Thurnbichlera. W kursie tym mogą także uczestniczyć fizjoterapeuci i trenerzy przygotowania motorycznego kadr narodowych.





Trenerzy w pozostałych dyscyplinach / sportach mogą skorzystać ze szkolenia dobrowolnie na takich samych zasadach finansowych (ilość miejsc jest jednak ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń)

Koszt 400 PLN (w tym zawarte jest szkolenie i warsztaty, zakwaterowanie i wyżywienie w COS OPO Zakopane). Dla osób mieszkających w Zakopanem i okolicach nie nocujących w COS OPO Koszt ryczałtowy za 3 dni szkolenia wynosi 200 PLN. Dojazd we własnym zakresie

Rejestracja uczestników odbywa się poprzez wysłanie maila na adres: lukasz.kruczek@pzn.pl, opłatę należy dokonać na konto PZN o numerze 92 8591 0007 0021 0051 7915 0001 i jej wpływ na konto jest jednoczesnym potwierdzeniem zgłoszenia i udziału w szkoleniu !

