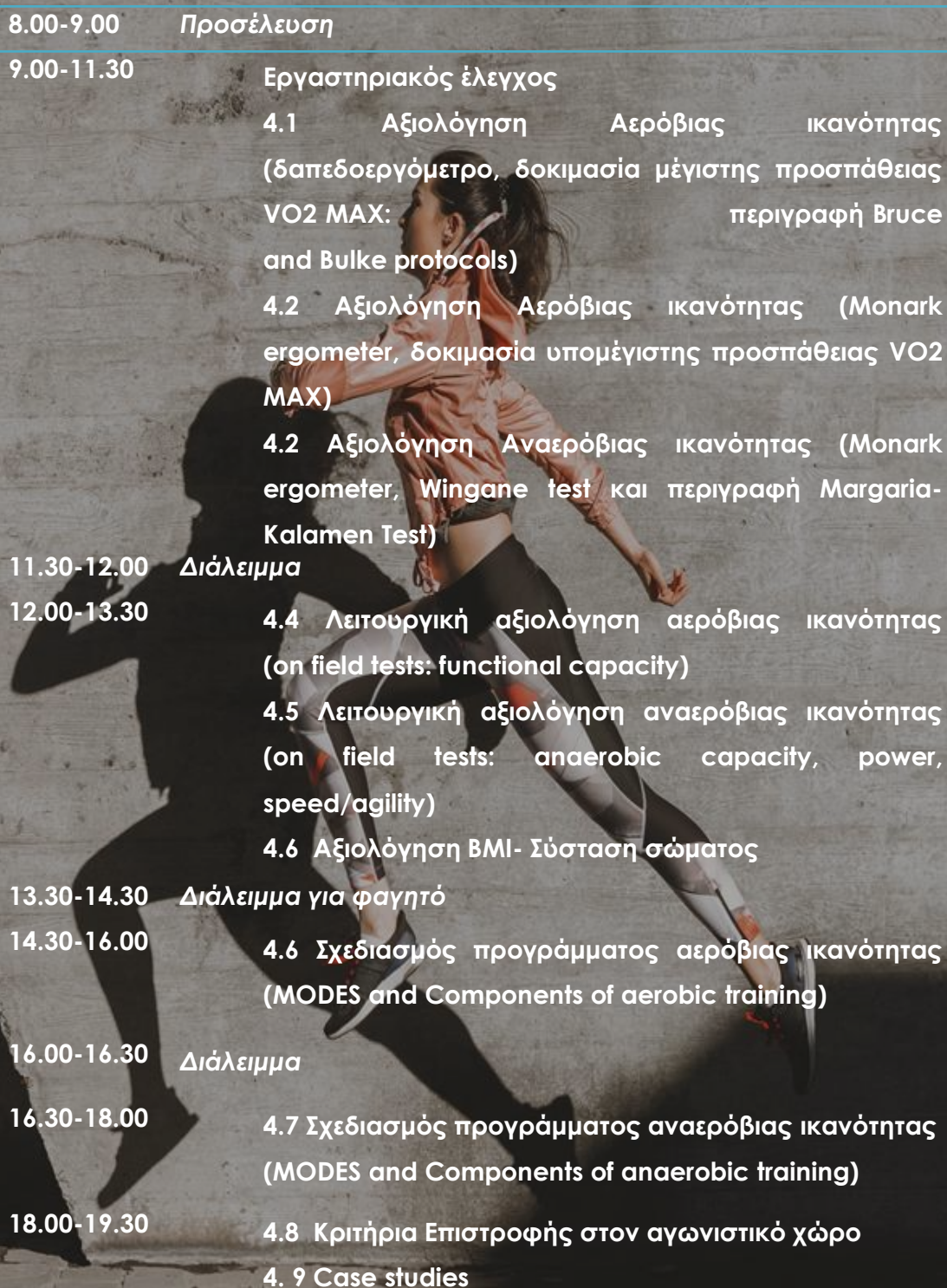




Strength & Conditioning for Sports Physiotherapists
Δια ζώσης Ενότητα



Πρόγραμμα Εργαστηρίου Ενότητα 4



8.00-9.00	Προσέλευση	
9.00-11.30	Εργαστηριακός έλεγχος	
	4.1	Αξιολόγηση Αερόβιας ικανότητας (δαπεδοεργόμετρο, δοκιμασία μέγιστης προσπάθειας VO2 MAX: περιγραφή Bruce and Bulke protocols)
	4.2	Αξιολόγηση Αερόβιας ικανότητας (Monark ergometer, δοκιμασία υπομέγιστης προσπάθειας VO2 MAX)
	4.2	Αξιολόγηση Αναερόβιας ικανότητας (Monark ergometer, Wingane test και περιγραφή Margarita-Kalamen Test)
11.30-12.00	Διάλειμμα	
12.00-13.30	4.4	Λειτουργική αξιολόγηση αερόβιας ικανότητας (on field tests: functional capacity)
	4.5	Λειτουργική αξιολόγηση αναερόβιας ικανότητας (on field tests: anaerobic capacity, power, speed/agility)
	4.6	Αξιολόγηση BMI- Σύσταση σώματος
13.30-14.30	Διάλειμμα για φαγητό	
14.30-16.00	4.6	Σχεδιασμός προγράμματος αερόβιας ικανότητας (MODES and Components of aerobic training)
16.00-16.30	Διάλειμμα	
16.30-18.00	4.7	Σχεδιασμός προγράμματος αναερόβιας ικανότητας (MODES and Components of anaerobic training)
18.00-19.30	4.8	Κριτήρια Επιστροφής στον αγωνιστικό χώρο
	4.9	Case studies

Πρόγραμμα Εργαστηρίου Ενότητα 5



8.00-9.00	Προσέλευση
9.00-11.30	5.1 Αξιολόγηση Δύναμης- Αντοχής (1RM, 10RM, δυναμομέτρηση, pressure biofeedback) 5.2 Λειτουργική αξιολόγηση ROM (sit & reach test, όρθια θέση γαστοκνήμιο) 5.3 Αξιολόγηση Νευρομυϊκού ελέγχου (FMS, 2D motion analysis)
11.30-12.00	Διάλειμμα
12.00-13.30	5.4 Λειτουργική αξιολόγηση Μυϊκής Απόδοσης (λειτουργικές δοκιμασίες άνω και κάτω άκρου, - Y-balance, πλατφόρμα HurLab) 5.5 Κριτήρια Επιστροφής στον αγωνιστικό χώρο (batteries)
13.30-14.30	Διάλειμμα για φαγητό
14.30-16.00	5.6 Σχεδιασμός προγράμματος Δύναμης- Αντοχής (λάστιχα, βάρη, μπάρα, πλειομετρικές, TRX, BFR, EMG biofeedback, ηλεκτρικός μυϊκός ερεθισμός)
16.00-16.30	Διάλειμμα
16.30-18.30	5.7 Σχεδιασμός προγράμματος Νευρομυϊκού ελέγχου (πλατφόρμες ισορροπίας, μπάλες, τραμπολίνο, παράγοντες κινητικής μάθησης- εξωτερική ανατροφοδότηση, πολυπλοκότητα ερεθισμάτων) 5.8 Σχεδιασμός προγράμματος λειτουργικής αποκατάστασης στο γήπεδο (τεχνικές τρεξίματος, plyometrics, μιμητικές-δυναμικές αθλήματος)
18.30-19.30	5.8 Case studies