附件1

**国际运动康复认证课程培训班课程安排**

**课程主题**

重返赛场的康复体能训练

腘绳肌和股四头肌撕裂问题的康复

**课程简介**

本课程将介绍物理治疗师的康复体能训练原则和方法，详细阐述下肢康复的最佳时机、力量训练负重原则、跑步训练和损伤预防等内容。此外也会着重讲解腘绳肌和股四头肌撕裂的评估、分析和康复训练方法。

**课程时间安排**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10月20日 | 9:00—10:00 | 物理治疗师的康复体能训练简介&热身 |
| 10:00—11:30 | 负荷管理原则&实践应用 |
| 11:30—12:30 | 互动案例研究：耐力型运动员慢性阿基里腱病变的康复 |
| 12:30—13:30 | 午餐 |
| 13:30—15:30 | 实践：新手或早期康复阶段在训练房进行的自重项目 |
| 15:30—15:45 | 休息 |
| 15:45—17:00 | 项目设计原则，包括量、强度、频率、休息时段和减量 |
| 17:00—17:30 | 回顾互动案例研究：慢性阿基里腱病变 |
| 10月21日 | 9:00—10:00 | 蹲姿——变化和备选方案 |
| 10:00—11:30 | 实践：蹲姿——变化和备选方案 |
| 11:30—12:30 | 实践：后链练习 |
| 12:30—13:30 | 午餐 |
| 13:30—15:30 | 为什么耐力运动员要进行力量训练  互动案例研究：橄榄球运动员髌腱末端病的康复 |
| 15:30—15:45 | 休息 |
| 15:45—17:00 | 实践：田径运动员的康复——增强式跑步、改变方向和基本增强式训练 |
| 17:00—17:30 | 力量测试和训练设计 |
| 10月22日 | 8:30—8:45 | 介绍主题、目的和教学方法 |
| 8:45—9:15 | 互动案例研究 |
| 9:15—10:00 | 腘绳肌撕裂的解剖学、病理学和生物力学分析 |
| 10:00—10:45 | 实践：腘绳肌损伤的临床评估 |
| 10:45—11:00 | 休息 |
| 11:00—11:30 | 股四头肌撕裂的解剖学、病理学和生物力学分析 |
| 11:30—12:15 | 实践：股四头肌撕裂的临床评估 |
| 12:15—12:45 | 肌肉损伤分级 |
| 12:45—13:45 | 午餐 |
| 13:45—14:15 | 互动案例研究：治疗的是人而非探头——肌肉损伤的放射学分析 |
| 14:15—14:45 | 互动案例研究：受伤运动员（腘绳肌和股四头肌损伤）的功能评估 |
| 14:45—15:45 | 基于训练房的康复——局部负重和重要而复杂的抬举 |
| 15:45—16:00 | 休息 |
| 16:00—17:00 | 实践：跑步康复 |
| 17:00—17:45 | 实践：增强式训练的康复——减速、加速、改变方向、跳跃和落地练习 |
| 17:45—18:00 | 互动案例研究：重复和确定互动案例研究 |

**授课专家简介：**

Mervyn Travers ，博士，目前担任科廷大学物理治疗和运动科学学院的讲师，同时担任澳大利亚圣母大学物理治疗学院的研究员。他也曾担任过Star 物理治疗机构的主管、澳大利亚 western force 橄榄球队的物理治疗师、爱尔兰UDC橄榄球俱乐部青年五人组橄榄球队首席治疗师等。Mervyn博士是澳大利亚物理治疗协会成员，同时获得了澳大利亚体能协会高级体能教练认证。他在该领域评审期刊（该领域顶级期刊）发表了九篇文献，参加了澳大利亚物理治疗协会学术研讨会、澳大利亚运动科学学术研讨会、澳大利亚运动医学西澳州立峰会等学术会议。