附件2

**2017年身体运动功能训练及康复培训班**

**培训日程安排(一)**

|  |
| --- |
| **主题：膝关节损伤的治疗和预防及对应的体能训练** |
| 讲师：英国Prof. James Selfe（詹姆斯·塞尔夫）英国Rob Swire（罗伯·斯威尔） |
| 培训日期：2017.10.9-13 |
| 10月9日 |
| 9:00-12:00 | * 完整的膝关节康复方案的概念和介绍
 |
| 13:30-17:00 | * 紧急处理，早期活动度和基础动作模式的再训练
 |
| 10月10日 |
| 9:00-12:00 | * 基础力量训练
 |
| 13:30-17:00 | * 本体感受训练
 |
| 10月11日 |
| 9:00-12:00 | * 动态神经肌肉力量训练
 |
| 13:30-17:00 | * 耐力和协调训练
 |
| 10月12日 |
| 9:00-12:00 | * 运动表现增强训练
 |
| 13:30-17:00 | * 康复中额外技术的整合
 |
| 10月13日 |
| 9:00-12:00 | * 回到比赛的标准
* 问题解决
 |
| 13:30-17:00 | * 运动表现和伤病预防训练
* 总结
 |

**培训日程安排(二)**

|  |
| --- |
| **主题：肩部损伤的治疗和预防及对应的体能训练** |
| 讲师：荷兰Dennis van Poppel（丹尼斯·范·波佩尔）比利时Pat Viroux (帕特里克·卫鲁) |
| 培训日期(两场)：2017.10.23-25、2017.10.27-29 |
| 第一天 |
| 9:00-12:00 | * 肩部运动损伤的流行性病学，病理学，风险因子和损伤机制
* 肩部运动损伤的诊断，分类和预后
* 肩部损伤和动力链相关的体能训练
 |
| 13:30-17:00 | * 临床诊断工作坊
	+ 检查，触诊，特定测试方法
	+ 动力链中的肩部
	+ 体能训练中肩关节的动作模式
 |
| 第二天 |
| 9:00-12:00 | * 病理学和康复
* 保守康复方案
* 术后康复方案
* 后期体能训练方案
 |
| 13:30-17:00 | * 肩部损伤的循证基础康复方案
	+ 决策制定
	+ 物理治疗方法
	+ 训练治疗方法
	+ 后期体能训练方案
	+ 进阶和回到赛场准则
 |
| 第三天 |
| 9:00-12:00 | * 整合诊断，康复，后期运动训练方案
	+ 临床决策制定
	+ 真实案例分析和实践
 |

**培训日程安排(三)**

|  |
| --- |
| **主题：肌肉损伤的治疗和预防及对应的体能训练** |
| 讲师：克罗地亚Prof. Goran Markovic (戈兰·马尔科维奇)比利时Etienne Verstegen (埃蒂安·费斯特根) |
| 培训日期(两场)：2017.10.30-11.1、2017.11.3-5 |
| 第一天 |
| 9:00-12:00 | * 肌肉损伤的生物力学
* 下肢肌肉损伤在运动中的流行性病学分析，病理学分析，风险因子和损伤机制分析
* 肌肉损伤的分类
 |
| 13:30-17:00 | * 运动中的下肢肌肉损伤的诊断和预后（腘绳肌，腓肠肌）
	+ 历史，触诊，临床检测
	+ 体能训练相关动作模式分析
 |
| 第二天 |
| 9:00-12:00 | * 运动中的下肢肌肉损伤的诊断和预后（股四头肌，股内收肌）
	+ 历史，触诊，临床检测速度
* 肌肉损伤的循证基础治疗-腘绳肌，腓肠肌
	+ 方案制定
	+ 物理治疗手段
	+ 康复训练方法
	+ 康复后期体能训练方案
	+ 进阶和回到赛场标准
 |
| 13:30-17:00 | * 肌肉损伤的循证基础治疗-股四头肌，股内收肌
	+ 方案制定
	+ 物理治疗手段
	+ 康复训练方法
	+ 康复后期体能训练方案
	+ 进阶和回到赛场标准
 |
| 第三天 |
| 9:00-12:00 | * 运动中下肢肌肉的循证基础及体能训练中的损伤预防策略
	+ 风险因子评估
	+ 负荷监控和管理
	+ 个人预防训练方法
	+ 热身和团队预防训练方法
 |