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 |