



Program instruktora sportu osób z niepełnosprawnościami



Czego dowiesz się w kursie:

- BĘDZIESZ WIEDZIAŁ JAK DIAGNOZOWAĆ UCZESTNIKA SWOICH ZAJĘĆ, Z DYSFUNKCJAMI NARZĄDU RUCHU PRZED ROZPOCZĘCIEM JEDNOSTKI TRENINGOWEJ / AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
- ROZWINIESZ WIEDZĘ W KIERUNKU ANATOMII FUNKCJONALNEJ I FIZJOLOGII WYSIĘKU Z UWZGLĘDNIENIEM OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI
- ZDOBĘDZIESZ WIEDZĘ W ZAKRESIE METOD, FORM TRENINGOWYCH, PLANOWANIA MAKROCYKLU TRENINGU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI
- ZDOBĘDZIESZ WIEDZĘ W ZAKRESIE PERIODYZACJI TRENINGU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI
- OSIĄGNIESZ WYSOKI POZIOM WIEDZY W ZAKRESIE PLANOWANIA I REALIZACJI ĆWICZEŃ PROFILAKTYCZNO-TERAPEUTYCZNYCH, DOSTOSOWANYCH DLA OSÓB Z DYSFUNKCJAMI NARZĄDU RUCHU
- POZNASZ ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE STANOWIĄCE ELEMENT REHABILITACJI NIEZBĘDNE W REALIZACJI TRENINGU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI
- ZDOBĘDZIESZ WIADOMOŚCI NIEZBĘDNE DO PRACY Z OSOBĄ POSIADAJĄCĄ JEDNOSTKI CHOROBOWE (CUKRZYCA, NADWAGA, OTYŁOŚĆ),
- NAUCZYSZ SIĘ PLANOWAĆ TRENING DLA OSÓB Z RÓŻNYCH GRUP SCHORZEŃ,
- DOWIESZ SIĘ JAK DOBRAĆ WŁAŚCIWY PLAN ŻYWIENIOWY,
- POZNASZ NAJNOWSZE TRENDY W ZAKRESIE SKUTECZNEJ SUPLEMENTACJI Z UWZGLĘDNIENIEM OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI
- DOWIESZ SIĘ JAK MOTYWOWAĆ OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI Z RÓŻNYMI GRUPAMI SCHORZEŃ DO PODJĘCIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
- POZNASZ PODSTAWOWE ZASADY W TRENINGU MENTALNYM SPRAWDZONE U ZAWODNIKÓW WYSOKIEGO WYCZYNU PRZYGOTOWUJĄCYCH SIĘ DO IP, MŚ, ME
- POZNASZ TECHNIKI MOTYWACYJNE DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ I WYZNACZANIE DLA NICH CELÓW, TRENINGOWYCH
- DOWIESZ SIĘ O WIELU INNOWACYJNYCH ROZWIĄZANIACH TRENINGOWYCH W SPORCIE PARALIMPIJSKIM
- ZDOBĘDZIESZ NOWĄ WIEDZĘ I UZUPEŁNISZ ZAKRES MERYTORYCZNY W TEMATYCE SPORTU PARALIMPIJSKIEGO
- DOWIESZ SIĘ O NAJNOWSZYCH TRENDACH W ZAKRESIE ORGANIZACJI W SPORCIE NIEPEŁNOSPRAWNYCH
- DOWIESZ SIĘ JAK BUDOWAĆ WIZERUNEK EKSPERTA W ZAKRESIE PARASPORTU
- ZMOTYWUJESZ SIĘ DO WIĘKSZEJ PRACY NAD SOBĄ, WIDZĄC ILE PRACY MUSI WŁOŻYĆ OSOBA Z DYSFUNKCJAMI NARZĄDU RUCHU
- OTRZYMASZ PRZYKŁADOWE JEDNOSTKI TRENINGOWE REALIZOWANE Z REPREZENTACJAMI INNYCH KRAJÓW M. IN. ARABIĄ SAUDYJSKĄ, ZJEDNOCZONYMI EMIRATAMI ARABSKIMI

Cel kształcenia:

- PRZEDSTAWIENIE PODSTAWOWYCH INFORMACJI DOTYCZĄCYCH FUNKCJONOWANIA ORGANIZMU W TRAKCIE WYSIŁKU FIZYCZNEGO U OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI.
- NAUKA PODSTAWOWYCH ZAŁOŻEŃ W PRACY Z OSOBĄ Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ W ŚRODOWISKU AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.
- ZDOBYCIE PRZEZ UCZESTNIKA WIEDZY DOTYCZĄCEJ PODSTAW ANATOMII I FIZJOLOGII CZŁOWIEKA, NIEZBĘDNYCH W PRACY Z OSOBAMI Z DYSFUNKCJAMI.
- ZAZNAJOMIENIE UCZESTNIKÓW Z WIEDZĄ TEORETYCZNĄ I PRAKTYCZNĄ DOTYCZĄCĄ METODYKI TRENINGU SPORTOWEGO OSÓB Z RÓŻNYMI RODZAJAMI DYSFUNKCJI RUCHOWEJ.
- PRZEDSTAWIENIE PODSTAWOWYCH INFORMACJI DOTYCZĄCYCH ZADAŃ INSTRUKTORA W PRACY Z OSOBAMI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI ORAZ ETYKI INSTRUKTORSKIEJ.
- PRZYGOTOWANIE UCZESTNIKÓW DO PRAKTYCZNEGO PROWADZENIA ZAJĘĆ TRENINGOWYCH W ZAKRESIE TRENINGU SPORTOWEGO OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI W WYBRANYCH DISCYPLINACH SPORTU.
- POZYSKANIE WIEDZY DOTYCZĄCEJ PRZEPISÓW ORAZ TECHNIKI JAK RÓWNIEŻ INDYWIDUALNYCH METOD PROWADZENIA TRENINGU SIŁOWEGO U OSÓB DYSFUNKCJAMI.
- ZDOBYCIE WIEDZY W ZAKRESIE ORGANIZACJI ZAWODÓW SPORTOWYCH W SPORCIE PARALIMPIJSKIM.
- PRZYGOTOWANIE UCZESTNIKÓW DO INDYWIDUALNEJ PRACY Z KLIENTEM ORAZ ZAJĘĆ GRUPOWYCH.
- ZDOBYCIE PRZEZ UCZESTNIKÓW WIEDZY W ZAKRESIE PRACY Z KLIENTEM W JEDNOSTKACH CHOROBYCH W POŁĄCZENIU Z TRENINGIEM TERAPEUTYCZNYM.



Kompetencje:

Wiedzy

1. UCZESTNIK ROZPOZNAJE I NAZYWA POSZCZEGÓLNE DYSFUNKCJE UMOŻLIWIAJĄCE PROWADZENIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.
2. UCZESTNIK KLASYFIKUJE UCZESTNIKÓW ZAJĘĆ W ZALEŻNOŚCI OD STOPNIA I RODZAJU DYSFUNKCJI DO UCZESTNICTWA W ZAJĘCIACH
3. UCZESTNIK OPISUJE I DEMONSTRUJE PRAWIDŁOWO WYKONANIE ĆWICZEŃ
4. UCZESTNIK ANALIZUJE I ROZRÓŻNIA BŁĘDY W TECHNICIE WYKONANIA ĆWICZEŃ W ZALEŻNOŚCI OD RODZAJU I STOPNIA DYSFUNKCJI
5. UCZESTNIK POSŁUGUJE SIĘ WIEDZĄ W ZAKRESIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI ORAZ SPECYFIKI TRENINGU W SPORCIE DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI UWZGLĘDNIAJĄCEGO ASPEKTY BIOLOGICZNE, TEORIĘ I METODYKĘ SPORTU, ZASADY BEZPIECZEŃSTWA I KONTROLĘ PROCESU TRENINGOWEGO.
6. UCZESTNIK PRZEDSTAWIA WADY I ZALETY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ PRZEZ OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNE.
7. UCZESTNIK CHARAKTERYZUJE ZASADY I PRZEPISY, ODPOWIEDNICH FORM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, SPRZĘT NIEZBĘDNY DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, TZW. TRENAŻERY, ORAZ KLASY NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI.
8. UCZESTNIK ZNA ZASADY BEZPIECZEŃSTWA PRZEPROWADZANIA AKTYWNOŚCI RUCHOWYCH Z OSOBAMI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

Umiejętności

1. UCZESTNIK POTRAFI REALIZOWAĆ DZIAŁANIA UKIERUNKOWANE NA PROMOCJĘ ZDROWIA I PROFILAKTYKĘ NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI.
2. UCZESTNIK POTRAFI ZAPLANOWAĆ I UDOKUMENTOWAĆ OKRESY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ O RÓŻNYM STOPNIU DYSFUNKCJI NARZĄDU RUCHU.
3. UCZESTNIK POSIADA ZAAWANSOWANE UMIEJĘTNOŚCI ORGANIZACJI RÓŻNYCH FORM ZAJĘĆ REKREACYJNYCH I SPORTOWYCH Z OSOBAMI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI.
4. UCZESTNIK SAMODZIELNIE OPRACOWUJE KONSPEKT JEDNOSTKI TRENINGOWEJ ORAZ PLAN ZAJĘĆ SPORTOWEGO DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI LUB ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI W WYBRANEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.
5. UCZESTNIK POTRAFI ZORGANIZOWAĆ ZAWODY AKTYWIZACYJNE W RAMACH AKTYWNOŚCI OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI.

Kompetencji personalno-społecznych

1. UCZESTNIK POTRAFI FORMUŁOWAĆ OPINIE DOTYCZĄCE RÓŻNYCH ASPEKTÓW SPORTU NIEPEŁNOSPRAWNYCH JAKO WAŻNEJ FORMY W PROCESIE USPRAWNIANIA.
2. UCZESTNIK WSPÓŁPRACUJE Z PARTNEREM/RKĄ; WYMIENIA OPINIE (POGLĄDY) W GRUPIE ORAZ Z PROWADZĄCYM LUB Z INSTRUKTOREM.
3. UCZESTNIK OMAWIA BŁĘDY TECHNICZNE WYNIKAJĄCE ZE SPECYFIKI PROWADZENIA ZAJĘĆ

Program instruktora sportu osób z niepełnosprawnościami

01 INFORMACJE O KURSIE INSTRUKTOR SPORTU NIEPEŁOSPRAWNYCH.

1. ZAPROSZENIE NA KURS INSTRUKTORA SPORTU OSÓB NIEPEŁOSPRAWNYCH
2. INFORMACJE O KURSIE – INSTRUKTOR SPORTU NIEPEŁOSPRAWNYCH
3. OPROWADZENIE PO PLATFORMIE SELF TRAINING PLATFORM (STP)

02 ANATOMIA - PODSTAWY ANATOMII FUNKCJONALNEJ NA ŻYWYM CZŁOWIEKU.

1. WSTĘP
2. BUDOWA I WŁAŚCIWOŚCI – MIĘŚNIE PIERSIOWY
3. MIĘŚNIE NARAMIENNE – OBRE CZ BARKOWA
4. MIĘŚNIE CZWOROBOCZNY GRZBIETU
5. MIĘŚNIE RÓWNOLEGŁOBOCZNE GRZBIETU
6. MIĘŚNIE NAJSZERSZY GRZBIETU
7. MIĘŚNIE STOŻKA ROTATORA BARKU
8. DWUGŁOWY I TRÓJGŁOWY RAMIENIA
9. MIĘŚNIE PRZEDRAMION
10. MIĘŚNIE SKOŚNE BRZUCHA
11. PROSTOWNIK GRZBIETU
12. MIĘŚNIE POŚLADKOWY WIELKI
13. MIĘŚNIE POŚLADKOWY ŚREDNI
14. MIĘŚNIE BIODROWO LĘDŹWIOWY
15. MIĘŚNIE CZWOROGLÓWY UDA
16. MIĘŚNIE GRUPY TYLNEJ UDA
17. MIĘŚNIE GRUPY TYLNEJ UDA 2
18. MIĘŚNIE GRUPY PRZYŚRODKOWEJ UDA
19. MIĘŚNIE ŁYDKI
20. MIĘŚNIE PISZCZELOWY PRZEDNI
21. GRUPA MIĘŚNI STRZAŁKOWYCH
22. PODSUMOWANIE

03 FIZJOLOGIA

1. FIZJOLOGIA
2. POMIAR TĘTNA
3. MLECZAN
4. PRZETRENOWANIE
5. ENERGETYKA WYSIŁKU FIZYCZNEGO



05

PARALIMPIADA I HISTORIA

1. HISTORIA I ORGANIZACJE W SPORCIE OZN
2. LETNIE DYSCYPLINY PARALIMPIJSKIE:
3. PŁYWANIE OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
4. TENIS STOŁOWY OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
5. JEŹDZIECTWO WIOŚLARSTWO JUDO - OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
6. KOLARSTWO OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
7. KOLARSTWO SZOSOWE OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ
8. LEKKA ATLETYKA - OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
9. SZERMIERKA - OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
10. ŁUCZNICTWO - OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
11. BOCCIA
12. GOALBALL OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
13. SIATKÓWKA OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
14. RUGBY OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
15. KOSZYKÓWKA NA WÓZKACH OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
16. KTO MOŻE GRAĆ W KOSZYKÓWKĘ NA WÓZKACH
17. PIŁKA NOŻNA 5 OSOBOWA - OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
18. PIŁKA NOŻNA 7 OSOBOWA - OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH
19. ZIMOWE DYSCYPLINY PARALIMPIJSKIE
20. OLIMPIADY SPECJALNE

06

DIAGNOSTYKA PRZED TRENINGIEM

1. OCENA POSTAWY CIAŁA 1
2. OCENA POSTAWY CIAŁA 2
3. DIAGNOZA I OCENA ZAWODNIKA NA WÓZKU PRZED TRENINGIEM
4. DIAGNOZA - SCHORZENIA
5. NIERÓWNA SIŁA NÓG TEST W PRZYPADKU BÓLU KRĘGOSŁUPA I BIODER



1. WSTĘP DO TRENINGU Z OZN

- JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO TRENINGU Z OSOBAMI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI
- CHECK LISTA PRZYGOTOWANIA DO TRENINGU
- TRENING TERAPEUTYCZNY I ZDROWOTNY OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI
- METODYKA TRENINGU OZN - ZAŁOŻENIA OGÓLNE
- UŁOŻENIE ZAWODNIKA NA ŁAWCE, PASY STABILIZUJĄCE

2. TRENING W JEDNOSTKACH CHOROBY

- SPORT OZN - OSOBY Z USZKODZENIEM RDZENIA KRĘGOWEGO
- SPORT OZN - OSOBY Z ZABURZENIAMI
- OSOBY PO AMPUTACJI KOŃCZYN
- AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W CUKRZYCY I OTYŁOŚCI

3. TRENING TERAPEUTYCZNY OZN

- ĆWICZENIA TERAPEUTYCZNE OZN CZ1
- ĆWICZENIA TERAPEUTYCZNE OZN CZ2
- PRZYKŁADY ĆWICZEŃ W TRENINGU OZN Z PIŁKĄ LEKARSKĄ
- PRZYKŁADY ĆWICZEŃ W TRENINGU OZN Z HANTLAMI
- PRZYKŁADY ĆWICZEŃ W TRENINGU OZN Z TAŚMĄ OPOROWĄ
- PRZYKŁADY ĆWICZEŃ W TRENINGU OZN Z UŻYCIEM WYCIĄGU
- PRZYKŁADY ĆWICZEŃ W TRENINGU OZN Z CIĘŻAREM WŁASNEGO CIAŁA TRENING MOCY
- PRZYKŁADY ĆWICZEŃ W TRENINGU OZN Z CIĘŻAREM WŁASNEGO CIAŁA
- METODYKA PODCIĄGANIA NA DRAŻKU OZN
- WZMOCNIENIE MIĘŚNI GRZBIETU U OSÓB PORUSZAJĄCYCH SIĘ NA WÓZKACH
- PRZYKŁADY ĆWICZEŃ W TRENINGU OZN W FORMIE TRENINGU OBWODOWEGO - POZYCJA LEŻĄCA
- PRZYKŁADY ĆWICZEŃ W TRENINGU OZN W FORMIE TRENINGU OBWODOWEGO - POZYCJA SIEDZĄCA
- JAK SIĘ NIE GARBIC - TERAPEUTYCZNY TRENING KOMPENSACYJNY W PARA POWERLIFTING
- ĆWICZENIE JAZDA NA WÓZKU Z OPOREM I PROFILAKTYKA
- WZMOCNIENIE TYLNEJ TAŚMY PLECÓW - MIĘŚNIA NADGRZEBIENIOWEGO NA ŁAWCE SKOŚNEJ

**4. TRENING ODDECHU OZN**

- OTWIERANIE KLATKI PIERSIOWEJ, RETRAKCJA, DEPRESJA, ODDECH
- OTWIERANIE KLATKI PIERSIOWEJ CZĘŚĆ 1
- OTWIERANIE KLATKI PIERSIOWEJ CZĘŚĆ 2
- PRZYKŁAD TRENINGU ODDECHU 6S./6S./6S
- PRZYKŁAD TRENINGU ODDECHOWEGO AKTYWACYJNEGO

5. ROZGRZEWKĄ W TRENINGU OZN

- WSKAZÓWKI DO ROZGRZEWKI WSTĘPNEJ TRENINGU OZN
- ROZGRZEWKĄ
- PRZYKŁAD ĆWICZEŃ ROZGRZEWKOWYCH Z HANTLAMI OZN
- ĆWICZENIA ROZGRZEWKOWE Z PIŁKĄ LEKARSKĄ DLA OSOBY NA WÓZKU
- ĆWICZENIA ROZGRZEWKOWE Z TAŚMĄ OPOROWĄ DLA OSOBY NA WÓZKU
- ĆWICZENIA ROZGRZEWKOWE Z WŁASNĄ OPOREM CIAŁA
- ĆWICZENIA ROZGRZEWKOWE Z WŁASNĄ OPOREM CIAŁA LEŻĄC
- PRZYKŁAD ROZGRZEWKI GRUPOWEJ Z PIŁKAMI LEKARSKIMI
- PRZYKŁAD ROZGRZEWKI W GRUPIE. ĆWICZENIA WPROWADZAJĄCE
- ROZGRZEWKĄ W SPORCIE WYCYNOWYM PARAPOWERLIFTING
- PRZYKŁAD ROZGRZEWKI NA ŁAWCE CIĘŻKO-ATLETYCZNEJ

6. STABILIZACJA OZN

- SPOSOBY STABILIZACJI ZAWODNIKA - WYSOKIE USZKODZENIE RDZENIA KRĘGOWEGO, PORAZENIE MÓZGOWE
- PRZYKŁADY ĆWICZEŃ STABILIZACYJNYCH
- STABILIZACJA WÓZKA
- SPIĘCIA BRZUCHA LEŻĄC NA MACIE
- TRENING STABILIZACJI
- RIO - ĆWICZENIA STABILIZUJĄCE DO WYCISKANIA LEŻĄC

7. TRENING OBWODOWY OZN

- PRZYKŁADY ĆWICZEŃ NA MATACH, PUZZLACH, MATERACACH. SCHORZENIA NARZĄDU RUCHU: PARAPLEGIA
- OBWÓD ĆWICZEŃ OBWODOWYCH W PARACH LUB W GRUPIE. SCHORZENIA NARZĄDU RUCHU: PARAPLEGIA
- PRZYKŁADY ĆWICZEŃ W PARACH - TRENING OBWODOWY. SCHORZENIA NARZĄDU RUCHU: PARAPLEGIA
- PRZYKŁAD TRENINGU OBWODOWEGO DLA OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNEJ
- TRENING OBWODOWY CIĘŻARY WOLNE, TAŚMY OPOROWE, CIĘŻAR CIAŁA
- TRENING OBWODOWY TAŚMY OPOROWE, HANTLE, PIŁKA LEKARSKA
- TRENING OBWODOWY TAŚMY OPOROWE, HANTLE
- UKŁAD ĆWICZEŃ W TRENINGU GRUPOWYM. WYMACHY, ODMACHY, LASKA GIMNASTYCZNA, ĆW. Z OBCIĄŻENIEM

8. TRENING SIŁOWY OZN

- PODCIĄGANIE NA SZTANDZE / DRAŻKU [PODCIĄGANIE NA SZTANDZE / DRAŻKU]
- PRZYCIĄGANIE NA SZTANDZE/DRAŻKU W LEŻENIU TYŁEM
- WYCISKANIE SZTANGI OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ Z ŁAŃCUCHAMI I OBCIĄŻENIEM
- WZMACNIANIE MIĘŚNIA NAJSZERSZEGO GRZBIETU Z WYKORZYSTANIEM ŁAWKI SKOŚNEJ ORAZ BRAMY

9. TRENING MOBILNOŚCI Z WYKORZYSTANIEM TRENAŻERÓW

- TRENAŻER DOSTOSOWANY DO TRENINGU ZAWODNIKÓW NA WÓZKACH
- MOBILIZACJA OBREČZY BARKOWEJ Z UŻYCIEM KIIJA - RUCHY KOŃCZYN GÓRNYCH
- MOBILIZACJA OBREČZY BARKOWEJ Z UŻYCIEM KIIJA - ĆWICZENIA ROTACYJNE
- PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA ROTACJI Z GUMĄ
- PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA ROTACJI Z GUMĄ CZ.2
- PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA Z WYKORZYSTANIEM BOSU
- PRZYKŁADY ĆWICZEŃ MOBILNOŚCI Z HANTLAMI, TALERZEM, ROLLEREM I PIŁKĄ LEKARSKĄ
- PRZYKŁADY ĆWICZEŃ MOBILNOŚCI Z GRYFEM
- WYKORZYSTANIE TAŚM TRX DO PODCIĄGANIA NA SIŁOWNI

10. TRENING ROZCIĄGANIA OZN

- ROZCIĄGANIE MIĘŚNI PIERSIOWYCH, NARAMIENNYCH I DWUGŁOWYCH RAMION PO TRENINGU - AMPUTACJE JEDNOSTRONNE, PORAZENIE MÓZGOWE - PODOPIECZNY FUNKCJONALNY
- ROZCIĄGANIE MIĘŚNI PIERSIOWYCH, NARAMIENNYCH I DWUGŁOWYCH RAMION PO TRENINGU - WYSOKIE USZKODZENIE RDZENIA KRĘGOWEGO, PORAZENIE MÓZGOWE.
- PRZYKŁAD ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCEGO PRZEDNIEJ/BOCZNEJ CZĘŚCI OBREČZY BARKOWEJ

11. MONITOROWANIE I KONTROLA PROCESU TRENINGOWEGO

07

TRENING OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

12. PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK - TRENING MEDYCZNY OZN

- PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK – TRENING MEDYCZNY ZAWODNIKÓW W WIOSCE PARAOLIMPIJSKIEJ
- JAK ZACHĘCIĆ ZAWODNIKÓW DO TRENINGU ODDECHU I KONCENTRACJI UWAGI
- PRZYKŁAD MOWY MOTYWACYJNEJ TRENERA PODCZAS ZAJĘĆ GRUPOWYCH
- JAK ZAMOCOWAĆ I USTABILIZOWAĆ NIEFUNKCJONALNY NADGARSTEK DO SZTANGI
- TERAPIA I MOBILIZACJA OBREČZY BARKOWEJ
- METODY OPRACOWANIA PRZYKURCZU MIĘŚNIA TRÓJGŁOWEGO RAMIENIA
- PRZYKŁADY PROFILAKTYKI FIZJOTERAPEUTYCZNEJ 1
- PRZYKŁADY PROFILAKTYKI FIZJOTERAPEUTYCZNEJ 2

08

TRENING MENTALNY

1. TRENER PRZYWÓDCA
2. TRENING RELAKSACYJNY NA PLAŻY

09

TRENING MEDYCZNY- STP THERAPY TAPING

1. WSTĘP DO THERAPY TRAINING

2. DIAGNOSTYKA UKŁADU RUCHU

- DIAGNOSTYKA UKŁADU RUCHU – AUTODIAGNOZA - WPROWADZENIE
- DIAGNOSTYKA UKŁADU RUCHU - AUTODIAGNOZA ODCINKA SZYJNEGO KRĘGOSŁUPA
- DIAGNOSTYKA UKŁADU RUCHU – ŁOKIEĆ
- DIAGNOSTYKA UKŁADU RUCHU – NERW ŁOKCIOWY, NERW POŚREDNI, NERW PROMIENIOWY
- DIAGNOSTYKA UKŁADU RUCHU – NERW ŁOKCIOWY, NERW POŚREDNI, NERW PROMIENIOWY - MASAŻ
- DIAGNOSTYKA UKŁADU RUCHU – NERW ŁOKCIOWY, NERW POŚREDNI, NERW PROMIENIOWY - NEUROMOBILIZACJA
- DIAGNOSTYKA UKŁADU RUCHU – OBREČZ KOŃCZYNY GÓRNEJ.
- DIAGNOSTYKA UKŁADU RUCHU – ODCINEK LĘDŹWIOWY KRĘGOSŁUPA.
- DIAGNOSTYKA UKŁADU RUCHU – ODCINEK PIERSIOWY KRĘGOSŁUPA.
- ODCINEK SZYJNY KRĘGOSŁUPA I JEGO WPŁYW NA STAW ŁOKCIOWY
- DIAGNOSTYKA UKŁADU RUCHU – STAW BARKOWY, STAW ŁOPATKOWO ŻEBROWY

3. ROLOWANIE

- KROKI POSTĘPOWANIA PODCZAS ROLOWANIA
- ROLOWANIE 1CZ.
- ROLOWANIE 2CZ.

4. UZDRAWIANIE STÓP - LECZENIE PŁASKOSTOPIA

- CHODZENIE NA BOSO PO ANGKOR WAT
- LECZENIE PŁASKOSTOPIA - TKANKI MIĘKKIE
- LECZENIE PŁASKOSTOPIA - WPROWADZENIE
- LECZENIE PŁASKOSTOPIA - WZMACNIANIE STÓP
- LECZENIE PŁASKOSTOPIA - WZORZEC RUCHU
- PO CO MASOWAĆ STOPY UZDRAWIANIE STÓP -LECZENIE PŁASKOSTOPIA
- ZALETY TRENINGU NA BOSO

09 TRENING MEDYCZNY- STP THERAPHY TAPING

5. ZDROWY KRĘGOSŁUP

- JAK WŁAŚCIWIE PODNOSIĆ CIĘŻAR Z ZIEMI I OSZCZĘDZAĆ KRĘGOSŁUP
- TRENING RELAKSACYJNY KRĘGOSŁUPA

6. CIEKAWOSTKI Z TRENINGU TERAPEUTYCZNEGO

- BÓL KARKU
- CO ROBIĆ ABY SIĘ NIE GARBIĆ - PROFILAKTYKA GARBIENIA SIĘ
- DLACZEGO RĘCE DREŹWIEJĄ
- DLACZEGO WYPADA DYSK CZYLI TROCHĘ O DYSKOPATII
- GADŻET DO TRENINGU GRZBIETU
- JAK DZIAŁA I CO NAM DAJE PAJĄCZEK
- MIĘŚNI GRUSZKOWATY
- POZBAŹ SIĘ BÓLU GŁOWY
- REHABILITACJA SZKLANKĄ WODY
- REHABILITACJA SZKLANKĄ WODY CD.
- ROZLUŻNIANIE ŚCIĘGNA ACHILLESZA
- SPINACZ DO ŁOPATEK
- SPOSOBY NA DOSKONAŁY BRZUCH I ZNAKOMITE SAMOPOCZUCIE - ĆWICZENIA STABILIZACYJNE BRZUCHA
- TEST SIŁY MIĘŚNI BRZUCHA
- TRENING Z KETTLEM NA DWORZE - OUTDOOR KETLEBELL
- ZAPOBIEGANIE URAZOM KOLANA - REHABILITACJA ACL - WIĘZADŁO
- ŁOKIEĆ TENISISTY - GOLFISTY JAK SIĘ ICH POZBYĆ
- ŁOPATKA
- JAK WZMOCNIĆ KOLANO?



10 ATLAS ĆWICZEŃ SIŁOWNIA

1. ATLAS ĆWICZEŃ - NOGI

- KOŃCZYNA DOLNA - PRZYSIAD ZE SZTANGĄ
- KOŃCZYNA DOLNA - PRZYSIAD Z HANTLAMI/TAŚMĄ OPOROWĄ, WYKROK W PRZÓD Z HANTLAMI
- KOŃCZYNA DOLNA - WYPROSTY NÓG NA MASZYNI SIEDZĄC/UGINANIE NÓG NA MASZYNI STOJĄC
- KOŃCZYNA DOLNA - WSPIĘCIA NA PALCE STOJĄC ZE SZTANGĄ
- KOŃCZYNA DOLNA - WSPIĘCIA NA PALCE JEDNONÓŻ STOJĄC, STOJĄC NA PODWYŻSZENIU, SIEDZĄC
- KOŃCZYNA DOLNA - WEJŚCIA NA PODWYŻSZENIE Z HANTLAMI

2. ATLAS ĆWICZEŃ - PLECY

- MIĘŚNIE GRZBIETU - ERGOMETR WIOŚLARSKI
- MIĘŚNIE GRZBIETU - MARTWY CIĄG KLASYCZNY
- MIĘŚNIE GRZBIETU - PODCIĄGANIE NA DRAŻKU SZEROKIM UCHWYTEM - NACHWYT
- MIĘŚNIE GRZBIETU - PRZYCIĄGANIE LINKI WYCIĄGU DOLNEGO SIEDZĄC
- MIĘŚNIE GRZBIETU - ŚCIĄGANIE WYCIĄGU GÓRNEGO W SIADZIE ZA GŁOWĘ W SZEROKIM UCHWYTCIE
- MIĘŚNIE GRZBIETU - ŚCIĄGANIE DRAŻKA WYCIĄGU GÓRNEGO W SIADZIE ZA GŁOWĘ I PRZED SIEBIĘ
- MIĘŚNIE GRZBIETU - WIOSŁOWANIE Z TAŚMĄ OPOROWĄ W OPADZIE TUŁOWIA
- MIĘŚNIE GRZBIETU - PODCIĄGANIE (WIOSŁOWANIE) SZTANGI W OPADZIE TUŁOWIA - NACHWYTEM, PODCHWYTEM, CHWYTEM RÓWNOLEGŁYM
- MIĘŚNIE GRZBIETU - PODCIĄGANIE (WIOSŁOWANIE) HANTLI W OPADZIE TUŁOWIA - CHWYTEM RÓWNOLEGŁYM

- MIĘŚNIE GRZBIETU - PODCIĄGANIE (WIOSŁOWANIE) KETTLEBELS W OPADZIE TUŁOWIA - CHWYTEM RÓWNOLEGŁYM
- MIĘŚNIE GRZBIETU - PODCIĄGANIE (WIOSŁOWANIE) SZTANGI W LEŻENIU NA ŁAWCE SKOŚNEJ
- MIĘŚNIE GRZBIETU - PODCIĄGANIE (WIOSŁOWANIE) SZTANGIELKI W OPADZIE TUŁOWIA W PODPARCIU, JEDNORĄCZ O ŁAWKĘ
- MIĘŚNIE GRZBIETU - SKŁONY ZE SZTANGĄ TRZYMANĄ NA GÓRNEJ CZĘŚCI MIĘŚNIA CZWOROBOCZNEGO
- MIĘŚNIE GRZBIETU - WZNOŚY TUŁOWIA W LEŻENIU NA BRZUCHU
- MIĘŚNIE GRZBIETU - MARTWY CIĄG KLASYCZNY 2

3. ATLAS ĆWICZEŃ - BICEPS-TRICEPS

- DWUGŁOWY RAMIENIA-UGINANIE RAMION ZE SZTANGIELKAMI STOJĄC OBU RĄCZ Z ROTACJĄ NADGARSTKA
- DWUGŁOWY RAMIENIA-UGINANIE RAMION ZE SZTANGĄ PROSTĄ PODCHWYTEM START POWTÓRZENIA Z ZIEMI
- DWUGŁOWY RAMIENIA - UGINANIE RAMIENIA Z HANTLEM W OPARCIU O KOLANO - SUPINACJA
- DWUGŁOWY RAMIENIA - UGINANIE RAMION GRYF ŁAMANY CHWYT MŁOTKOWY - SZEROKI
- DWUGŁOWY RAMIENIA - UGINANIE RAMION NA MODLITEWNIKU NACHWYTEM
- DWUGŁOWY RAMIENIA - UGINANIE RAMION PODCHWYTEM Z UŻYCIEM ŁAŃCUCHÓW TRENINGOWYCH
- DWUGŁOWY RAMIENIA - UGINANIE RAMION ZE SZTANGĄ PODCHWYTEM
- DWUGŁOWY RAMIENIA - UGINANIE RAMION ZE SZTANGĄ SUPER SERIE
- DWUGŁOWY RAMIENIA NA MODLITEWNIKU - SZTANGA - ŁAMANY - HANTLE
- DWUGŁOWY RAMIENIA UGINANIE NAPRZEMIANSTRONNE - SUPINACJA
- TRÓJGŁOWY RAMIENIA I DWUGŁOWY RAMIENIA-WYCISKANIE LEŻĄC W UCHWYCIE WĄSKIM I PODCHWYTEM
- TRÓJGŁOWY RAMIENIA - ŚCIĄGANIE LINKI WYCIĄGU Z GÓRY W DÓŁ STOJĄC ŁOKCIAMI PRZY CIELE
- TRÓJGŁOWY RAMIENIA - POMPKI NA PORĘCZACH - RÓŻNE PROPOZYCJE
- TRÓJGŁOWY RAMIENIA - PROSTOWANIE RAMIENIA Z HANTLEM ZA GŁOWĄ
- TRÓJGŁOWY RAMIENIA -POMPKI NA PORĘCZACH Z POMOCĄ PROCY (SLING SHOT)
- TRÓJGŁOWY RAMIENIA- FRANCUSKIE WYCISKANIE SZTANGĄ PROSTĄ I ŁAMANA W RÓŻNYCH CHWYTACH
- TRÓJGŁOWY RAMIENIA- WYPROSTY RAMIENIA JEDNORĄCZ Z PRZODU W LEŻENIU
- TRÓJGŁOWY RAMIENIA- WYPROST JEDNORĄCZ RAMIENIA W OPARCIU JEDNORĄCZ O ŁAWKĘ
- ĆWICZENIA DWUGŁOWY RAMIENIA - POZYCJA SIEDZĄCA Z HANTLAMI

4. ATLAS ĆWICZEŃ - BARKI

- NAPRZEMIANSTRONNE UNOSZENIE RAMION Z PRZODU
- NAPRZEMIANSTRONNE WYCISKANIE Z KETTLEBELLS W GÓRĘ W SIADZIE
- PAJACYK ZE SZTANGĄ PRZODEM
- PODCIĄGANIE HANTLI DO BRODY
- PODCIĄGANIE SZTANGI DO BRODY
- UNOSZENIE BOKIEM DRAŻKA WYCIĄGU JEDNORĄCZ
- UNOSZENIE BOKIEM JEDNORĄCZ DRAŻKA WYCIĄGU
- UNOSZENIE RAMION BOKIEM JEDNORĄCZ Z HANTLEM W LEŻENIU BOKIEM



ATLAS ĆWICZEŃ SIŁOWNIA

- UNOSZENIE RAMION BOKIEM Z HANTLAMI
- UNOSZENIE RAMION TYŁEM W RÓŻNYCH POZYCJACH
- UNOSZENIE SZTANGI W GÓRĘ TRZYMAJĄC OBU RĘCE
- WIOSŁOWANIE Z GRYFEM OBU RĘCE
- WIOSŁOWANIE Z KETTLEBELLS STOJĄC
- WYCISKANIE PO ŚCIANIE W GÓRĘ BEZ SPRZĘTU
- WYCISKANIE SZTANGI Z PRZODU W UCHWYCIE WĄSKIM
- WYCISKANIE W GÓRĘ Z KETTLEBELLS RÓWNOLEGLE DO LINII BARKÓW
- WYCISKANIE W GÓRĘ ZZA KARKU
- WYCISKANIE Z HANTLAMI PODCHWYTEM
- WYCISKANIE Z HANTLAMI W GÓRĘ RĘCE RÓWNOLEGLE
- WYCISKANIE Z KETTLEBELLS W GÓRĘ Z PRZYSIADU
- WYCISKANIE Z PRZODU Z KETTLEBELLS PODCHWYTEM
- WYCISKANIE Z PRZODU ZE SZTANGĄ UCHWYT SZEROKI
- WZNOSY SZTANGI W GÓRĘ W OPARCIU O ŚCIANĘ
- WZNOSY W GÓRĘ DRAŻKA WYCIĄGU

5. ATLAS ĆWICZEŃ - KLATKA PIERSIOWA

- PODCIĄGANIE DO KLATKI PIERSIOWEJ W UCHWYCIE SZEROKIM OK. 80CM
- POMPKI NA PORĘCZACH, JAKO ROZCIĄGANIE KLATKI PIERSIOWEJ
- PRZENOSY ZA GŁOWĘ W LEŻENIU Z HANTLEM WZDŁUŻ I W POPRZEK ŁAWKI
- PRZENOSY ZA GŁOWĘ Z TALERZEM W POPRZEK ŁAWKI
- PRZENOSY ZA GŁOWĘ Z TALERZEM WZDŁUŻ ŁAWKI
- ROZPIĘTKI RÓŻNE MOŻLIWOŚCI
- ROZPIĘTKI Z WYPROSTEM RĄK W DOLNEJ FAZIE RUCHU
- WYCISKANIE GŁOWĄ W DÓŁ DO OBOJCZYKA TZW. GILOTYNA
- WYCISKANIE LEŻĄC Z PODŁOGI
- WYCISKANIE LEŻĄC - NEGATYWNE OPUSZCZANIE
- WYCISKANIE LEŻĄC - OPIS ĆWICZENIA I RÓŻNE CHWYTY WYKONANIA
- WYCISKANIE LEŻĄC - Z TRZEMA FAZAMI WYCISKANIA
- WYCISKANIE LEŻĄC NA TRZY FAZY OPUSZCZANIA
- WYCISKANIE LEŻĄC Z HANTLAMI, RÓŻNE MOŻLIWOŚCI
- WYCISKANIE LEŻĄC Z PROCĄ (SLING SHOT)
- WYCISKANIE LEŻĄC Z UŻYCIEM KETTLEBELLS
- WYCISKANIE LEŻĄC Z UŻYCIEM FAT GRIPZ
- WYCISKANIE LEŻĄC Z UŻYCIEM TAŚMY OPOROWEJ
- WYCISKANIE LEŻĄC Z ŁAŃCUCHAMI, RÓŻNY CHWYT
- WYCISKANIE LEŻĄC- OD DESKI OPIS I WYCISKANIE
- WYCISKANIE LEŻĄC- Z ŁAŃCUCHAMI OPIS I UCHWYT NORMALNY
- WYCISKANIE GŁOWĄ W DÓŁ
- WYCISKANIE GŁOWĄ W GÓRĘ
- WYCISKANIE LEŻĄC Z MARTWEGO PUNKTU
- CHWYTANIE SZTANGI [CHWYTANIE SZTANGI]



11

ATLAS ĆWICZEŃ Z PRZYRZĄDAMI

1. ATLAS ĆWICZEŃ - BIEŻNIA
2. ATLAS ĆWICZEŃ - BOSU
3. ATLAS ĆWICZEŃ - ORBITREK
4. ATLAS ĆWICZEŃ - TRX
5. TRENING Z PIĘKĄ LEKARSKĄ 1
6. TRENING Z PIĘKĄ LEKARSKĄ 2
7. OMÓWIENIE TRENINGU Z TAŚMĄ OPOROWĄ
8. TRENING Z TAŚMĄ OPOROWĄ - BICEPS
9. TRENING Z TAŚMĄ OPOROWĄ - KOŃCZYNA DOLNA
10. TRENING Z TAŚMĄ OPOROWĄ - KOŃCZYNA GÓRNA
11. TRENING Z TAŚMĄ OPOROWĄ - NAJSZERSZY GRZBIETU
12. TRENING Z TAŚMĄ OPOROWĄ - TRICEPS
13. ATLAS ĆWICZEŃ Z KETTLEBELLS

12

ATLAS ĆWICZEŃ PROFILAKTYCZNYCH

1. ATLAS ĆWICZEŃ - ĆWICZENIA PROFILAKTYCZNE KOLANA

- PRACA EKSCENTRYCZNA DWUGŁOWEGO UDA-KONTROLA EKSCENTRYCZNA
- PROBLEMATYKA URAZOWOŚCI KOLANA
- RIO - STABILNOŚĆ STAWU KOLANOWEGO
- ROLOWANIE KOŃCZYNY DOLNEJ
- ROLOWANIE MIĘŚNI CZERWONOGŁOWYCH NOGI GRYFEM
- ROLOWANIE PASMA BIODROWO- PISZCZELOWEGO I MM OBSZERNEGO BOCZNEGO
- ROLOWANIE PRZYWODZICIELI GRYFEM
- ROLOWANIE ŁYDKI I MM KULSZOWO GOLENIOWYCH
- ROZCIĄGANIE MIĘŚNI KULSZOWO-GOLENIOWYCH MARTWY CIĄG JEDNORĄCZ NA JEDNEJ NODZE Z OBCIĄŻENIEM
- ROZCIĄGANIE MIĘŚNI KULSZOWO-GOLENIOWYCH MARTWY CIĄG NA JEDNEJ NODZE
- ROZCIĄGANIE MIĘŚNI KULSZOWO-GOLENIOWYCH MARTWY CIĄG NA JEDNEJ NODZE Z GRYFEM
- ROZCIĄGANIE MIĘŚNI KULSZOWO-GOLENIOWYCH TZW. MARTWY CIĄG NA JEDNEJ NODZE BEZ OBCIĄŻENIA
- WYKROKI BOCZNE Z TRX
- WZMACNIANIE MM CZWOROGŁOWEGO UDA W FAZIE EKSCENTRYCZNEJ

2. ATLAS ĆWICZEŃ - ĆWICZENIA PROFILAKTYCZNE BARKÓW

- MOBILIZACJA ROTATORÓW WEWNĘTRZNYCH
- POPRAWA RUCHOMOŚCI KRĘGOSŁUPA W ODCINKU PIERSIOWYM
- ROZCIĄGANIE MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ I BARKU
- STABILIZACJA ŁOPATEK Z TAŚMĄ OPOROWĄ
- WZMACNIANIE MIĘŚNI GRZBIETU I BARKÓW
- ĆWICZENIA KOREKCYJNE ŁOPATEK I STOŻKA ROTATORÓW
- ĆWICZENIE STABILIZACJI ŁOPATEK ATLAS ĆWICZEŃ - ĆWICZENIA PROFILAKTYCZNE BARKÓW
- ĆWICZENIE WZMACNIAJĄCE ROTACJĘ ZEWNĘTRZNĄ W STAWIE RAMIENNYM



13 ROZGRZEWKĄ

1. PRZYKŁAD ĆWICZEŃ ROZGRZEWAJĄCYCH Z TAŚMĄ OPOROWĄ
2. ROZGRZEWKĄ KOMPLEKS BARKOWY
3. ĆWICZENIA W TRENINGU GRUPOWYM
4. PODSUMOWANIE ROZGRZEWKI

14 TRENING

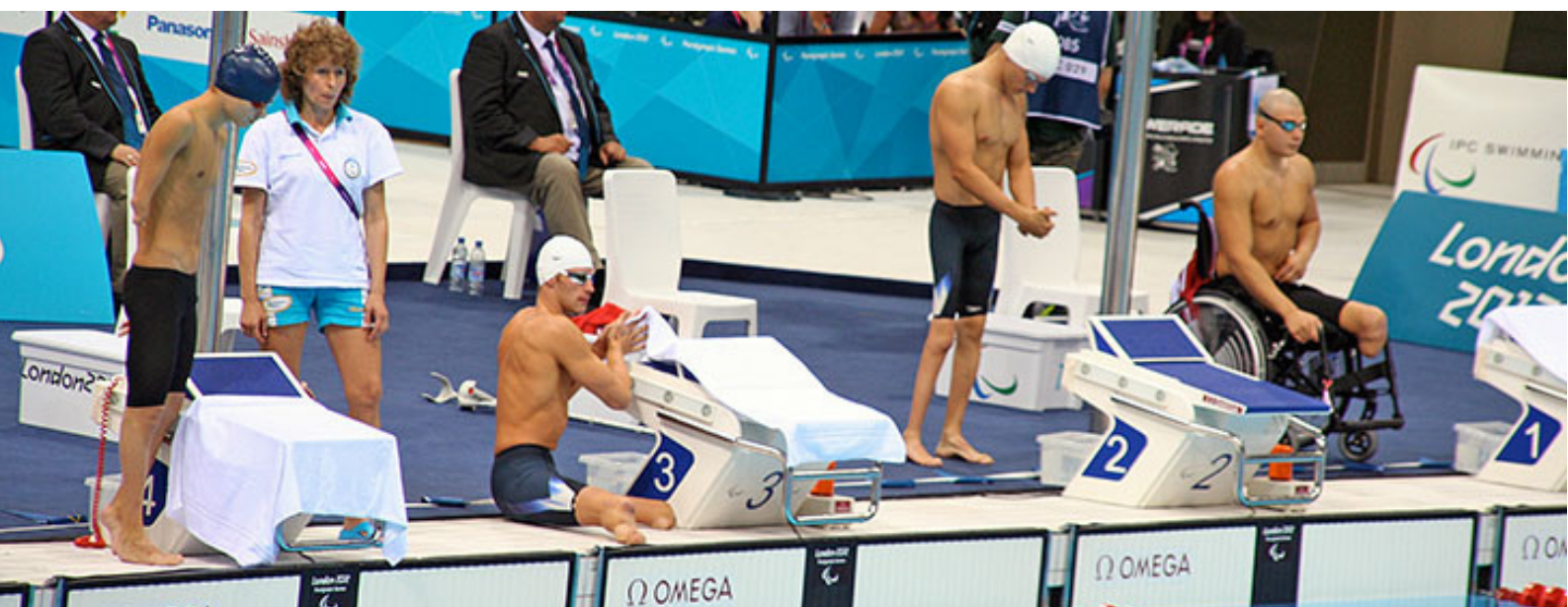
1. PLANOWANIE TRENINGU

- WYWIAD TRENERSKI
- ANKIETA PREFERENCJI TRENINGOWYCH I DOBORU
- DIAGNOSTYKA PRZED TRENINGIEM
- ANALIZA SKŁADU CIAŁA
- OCENA ZDOLNOŚCI DYNAMICZNYCH (SZYBKOŚCIOWO-SIŁOWYCH)

2. TRENING

- ROZWÓJ SIŁY I MOCY
- PRACA EKSCENTRYCZNA, IZOMETRYCZNA, KONCENTRYCZNA FAZA RUCHU, METODY TRENINGOWE - PODSTAWY
- POPRAWA CECH MOTORYCZNYCH W MAKROCYKLU TRENINGOWYM
- TEORIA I PRAKTYKA - PERIODYZACJA
- TRENING AEROBOWY
- TRENING ANAEROBOWY
- TRENING INTERWAŁOWY
- TABATA JAKO PRZYKŁAD TRENINGU INTERWAŁOWEGO O WYSOKIEJ INTENSYWNOŚCI
- POMIAR TĘTNA

3. ROZTRENOWANIE



15

TRENING BIEGOWY

1. NAUKA BIEGU

- NAUKA BIEGU - ETAP I
- NAUKA BIEGU - ETAP II
- NAUKA BIEGU - ETAP III
- NAUKA BIEGU - ETAP IV
- NAUKA BIEGU - ETAP V

2. TRENING BIEGOWY

- PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA W TRENINGU BIEGOWYM
- JAK PRACUJE STOPA? BIEGANIE W OBUWIU SPECJALISTYCZNYM
- JAK PROWADZIĆ ROZGRZEWKĘ W BIEGU ULICZNYM
- SPRINT
- PRZYKŁADY TRENINGU BIEGOWEGO
- BIEGI DŁUGODYSTANSOWE I SPRINTY
- DLACZEGO WARTO PORUSZAĆ SIĘ NA BOSO



16

TRENING ZDROWOTNY I REDUKCYJNY

1. TRENING ZDROWOTNY

- PRZYKŁADY ĆWICZEŃ W TRENINGU METABOLICZNYM
- CROSSFIT
- JAK TRENOWAĆ Z PARTNEREM
- TRENING ZDROWOTNY

2. REDUKCJA

- ZASADY REDUKCJI MASY CIAŁA W SPORCIE
- WSKAZÓWKI W TRAKCIE REDUKCJI
- REDUKCJA MASY CIAŁA KROK PO KROKU
- NEGATYWNE KONSEKWENCJE RESTRYKCYJNEJ DIETY
- NEGATYWNE KONSEKWENCJE RESTRYKCYJNEJ DIETY U KOBIET
- INNE PRZYCZYNY CHRONICZNEGO NIEDOBORU ENERGII U SPORTOWCÓW
- LECZENIE SKUTKÓW NIEDOBORU ENERGII

3. TRENING REDUKCJI ŚREDNIO - ZAAWANSOWANI OBWÓD 3 ĆW.

- CZĘŚĆ GŁÓWNA TRENINGU
- WSTĘP - OMÓWIENIE TRENINGU
- PRZYGOTOWANIE DO TRENINGU
- ROZGRZEWKA
- PODSUMOWANIE TRENINGU

4. TRENING REDUKCJI WYTRZYMAŁOŚCI SIŁOWEJ DLA ŚREDNIO-ZAAWANSOWANYCH

- WSTĘP
- ROZGRZEWKA
- TRENING GŁÓWNY
- BIEŻNIA



TRENING SIŁOWY

1. TRENING DLA POCZĄTKUJĄCYCH - ETAP I

- WPROWADZENIE DO ETAPU I
- CZĘŚĆ GŁÓWNA TRENINGU - ETAP I
- ROZCIĄGANIE - ETAP I
- PODSUMOWANIE - ETAP I

2. TRENING DLA POCZĄTKUJĄCYCH - ETAP II

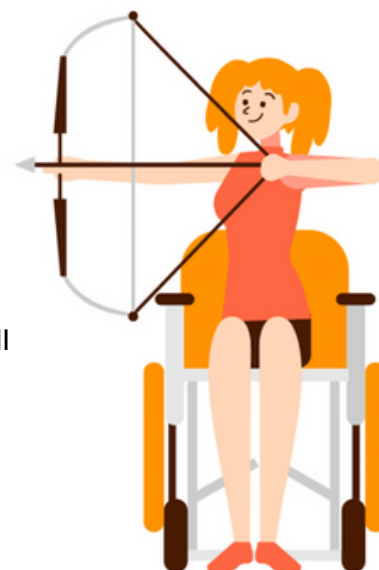
- WPROWADZENIE DO ETAPU II
- ROZGRZEWKĄ Z TAŚMĄ OPOROWĄ - ETAP II
- CZĘŚĆ GŁÓWNA TRENINGU INTERWAŁ - ETAP II
- ROZCIĄGANIE - ETAP II TRENING DLA POCZĄTKUJĄCYCH - ETAP II
- PODSUMOWANIE - ETAP II

3. TRENING DLA POCZĄTKUJĄCYCH - ETAP III

- CZĘŚĆ I - WPROWADZENIE DO ETAPU III
- CZĘŚĆ I - ROZGRZEWKĄ OBWÓD ETAP III
- CZĘŚĆ I - TRENING GŁÓWNY ETAP III
- CZĘŚĆ I - ZAKOŃCZENIE ORBITREK + BIEŻNIA ETAP III
- CZĘŚĆ II- WPROWADZENIE ORBITREK - ETAP III
- CZĘŚĆ II- OBWÓD I - ETAP III
- CZĘŚĆ II- OBWÓD II - ETAP III
- CZĘŚĆ II- OBWÓD III - ETAP III
- CZĘŚĆ II- OBWÓD IV - ETAP III
- CZĘŚĆ II- ROZCIĄGANIE - ETAP III

4. PRZYKŁADY TRENINGÓW SIŁOWYCH

- TRENING SIŁOWY OGÓLNE ZAŁOŻENIA ORAZ NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY
- PRZYKŁAD TRENINGÓW
- NIESPECYFICZNE METODY ZWIĘKSZANIA SIŁY MIĘŚNIOWEJ
- PRZYKŁADY ROZWIĄZAŃ W TRENINGU SIŁY



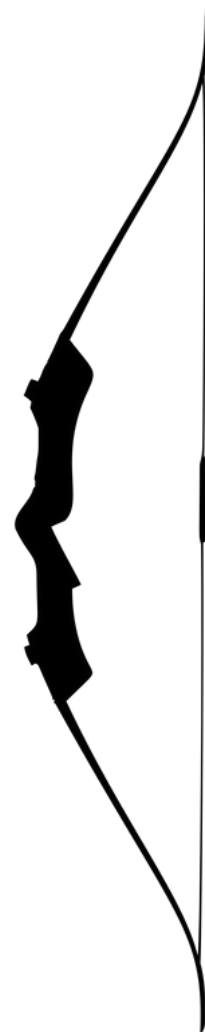
ROZCIĄGANIE

1. O ROZCIĄGANIU

- PO CO SIĘ ROZCIĄGAMY
- 10 PRZYKAZAŃ ROZCIĄGANIA
- ROZCIĄGANIE [PETRONAS TWIN TOWERS]
- ROZCIĄGANIE W POZYCJI SIEDZĄCEJ [PETRONAS TWIN TOWERS]
- PROBLEMATYKA SPIĘTEJ KLATKI PIERSIOWEJ I ĆWICZENIA PROFILAKTYKI BARKU

2. PRZYKŁADY ĆWICZEŃ ROZCIĄGAJĄCYCH

- ROZCIĄGANIE 1CZ.
- ROZCIĄGANIE 2CZ.
- ĆWICZENIE ROZCIĄGAJĄCE PRZYKŁADY ĆWICZEŃ ROZCIĄGAJĄCYCH
- PRZYKŁAD ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCEGO MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ I BICEPSU
- ROZCIĄGANIE KLATKI PIERSIOWEJ NA ROLERZE
- ROZCIĄGANIE MIĘŚNI KLATKI PIERSIOWEJ I BARKÓW
- ROZCIĄGANIE GRZBIETU
- JAK ROZCIĄGAĆ KLATKĘ I SIĘ NIE GARBIC W TRENINGU SIŁOWY CZ2



19

ODNOWA BIOLOGICZNA

1. ODNOWA BIOLOGICZNA
2. ODNOWA BIOLOGICZNA - ZASADY POSTĘPOWANIA RESTYTUCYJNEGO
3. ODNOWA BIOLOGICZNA - 10 PRZYKAZAŃ
4. MASAŻ AKTYWACYJNY PRZED STARTEM WORLD PARA POWERLIFTING CUP EGER 2019
5. FORMY ODNOWY BIOLOGICZNEJ – CHIŃSKIE BAŃKI
6. ZALETY ZIMNEJ KĄPIELI -ABC MORSOWANIA
7. PRZYKŁAD MASAŻU FIZJOTERAPEUTY POLISH TEAM POWERLIFTING U ZAWODNIKA PO AMPUTACJI
8. PO CO STOSOWAĆ WCIERKĘ TJ. MAŚĆ ROZGRZEWAJĄCĄ PRZED STARTEM - IGRZYSKA PARAOLIMPIJSKIE
9. PRZYKŁAD SUCHEGO IGŁOWANIA JAKO FORMY REGENERACJI I LECZENIA KONTUZJI
10. BIEŻNIA ANTYGRAWITACYJNA

20

DIETETYKA

1. ILOŚĆ WĘGLOWODANÓW W PO WYSIŁKOWEJ ODNOWIE GLIKOGENU
2. INDEKS GLIKEMICZNY (GI)
3. STRATEGIE DOSTARCZANIA WĘGLOWODANÓW W SPORCIE WYCZYNOWYM
4. ZALECENIA ODNOŚNIE DOSTARCZANIA WĘGLOWODANÓW PO WYSIŁKU ORAZ W CODZIENNEJ DZIAŁALNOŚCI SPORTOWCA
5. ZIELONA HERBATA
6. DIETA W WYSIŁKU TYPU WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO
7. DIETA A WSPARCIE ODPORNOŚCI
8. ŻYWIENIE W SPORTACH WALKI
9. WODA - NAWADNIANIE
10. ZASADY PRAWIDŁOWEGO ODŻYWIANIA W SPORCIE

21

PODSTAWY SUPLEMENTACJI

1. WPROWADZENIE DO TEMATYKI SUPLEMENTACYJNEJ
 - DOWODY NAUKOWE NA DZIAŁANIE SUPLEMENTÓW DIETY
2. PODSTAWY SUPLEMENTACJI
 - BIAŁKA
 - WĘGLOWODANY
 - PODSTAWOWE SUPLEMENTY
 - JAK PRACUJE ORGANIZM W CIĄGU DOBY
 - SEN I REGENERACJA
3. SUPLEMENTACJA PROZDROWOTNA
 - KRÓTKO O MAGNEZIE
 - KWASY OMEGA-3
 - WITAMINA D3 + K2
 - WSKAZÓWKI WITAMINY I MINERAŁY
4. WEJŚCIE NA WYŻSZY POZIOM SPORTOWY
 - KREATYNA
 - BETA ALANINA
 - BCAA - AMINOKWASY ROZGAŁĘZIONE
 - AMINOKWASY EGZOGENNE
 - AMINOKWASY ENDOGENNE
 - ALFA-KETOGLUTARAN ARGININY (AAKG)



5. PODSTAWA SUPLEMENTACJI W BUDOWANIU MASY MIĘŚNIOWEJ

- WSKAZÓWKI W BUDOWIE MASY MIĘŚNIOWEJ
- PODSTAWY SUPLEMENTACJI W BUDOWIE MASY MIĘŚNIOWEJ

6. SUPLEMENTACJA W SPORTACH WALKI - MMA

- WSTĘP DO PODSTAW SUPLEMENTACJI W MMA
- PODSTAWY SUPLEMENTACJI
- SUPLEMENTACJA ZAAWANSOWANA SUPLEMENTACJA W SPORTACH WALKI - MMA
- PRZYKŁAD ZASTAWIENIA KILKU SUPLEMENTÓW W TRENINGU WYDOLNOŚCIOWYM

1. PRZYGOTOWANIE DO ZAWODÓW

- TRENER O DYSCYPLINIE PARA POWERLIFTING
- KTO MOŻE UPRAWIAĆ PARA POWERLIFTING
- PODSTAWOWE PRZEPISY W PARA POWERLIFTING
- TRENER O PRZEPISACH W PARA POWERLIFTINGU
- JAK WYGLĄDA SIŁOWNIA W WIOSCE PARALIMPIJSKIEJ | TOKIO 2020
- TRENER O DRUGIM PODEJŚCIU PODCZAS ZAWODÓW PARA POWERLIFTING
- ILE CZASU MA ZAWODNIK NA PODEJŚCIE DO CIĘŻARU - PUCHAR ŚWIATA DUBAJ 2018
- TRENER O BŁĘDACH W PARA POWERLIFTING
- DUBAJ - PROTEST CO DO DECYZJI SĘDZIÓW
- CYKL PRZYGOTOWANIA STARTOWEGO - ISTOTNE ASPEKTY
- TECHNICZNE PODEJŚCIE W PRZYGOTOWANIU DO ZAWODÓW-AUTOMATYZMY
- PLAN TAKTYCZNY I SCENARIUSZ STARTU NA WAŻNE ZAWODY
- JAK WYCIĄGNAĆ WNIOSKI PO STARCIE
- JAK WYCIĄGNAĆ WNIOSKI PO STARCIE W ZAWODACH
- PLAN TAKTYCZNY I SCENARIUSZ STARTU NA WAŻNE ZAWODY
- PLANOWANIE TAKTYKI PODCZAS ZAWODÓW - FAZZA WOLRD CUP
- DUBAJ - TAKTYKA PODEJŚĆ
- TRENER - PARĘ UWAG O ROZGRZEWCIE ZAWODNIKA PRZED PUCHAREM ŚWIATA DUBAJ 2018

2. ZAWODY

- WSPOMNIENIA TRENERA Z WIOSKI PARALIMPIJSKIEJ
- KOMENTARZ TRENERA - ANALIZA PODEJŚĆ W WYCISKANIU CIĘŻARÓW
- TRENER O PODEJŚCIU PODCZAS IGRZYSK PARAOLIMPIJSKICH RIO DE JANEIRO
- WSKAZÓWKI TRENERA DO ROZGRZEWKI PRZED STARTEM - IGRZYSKA PARAOLIMPIJSKIE RIO DE JANEIRO
- TRENER O TRENINGU AKTYWACYJNYM PRZED STARTEM NA IGRZYSKACH PARAOLIMPIJSKICH
- DUBAJ - WYPOSAŻENIE SALI ROZGRZEWKI TAKTYKA USTALENIA PIERWSZEGO PODEJŚCIA
- PRZYKŁAD TRENINGU MOCY MAKSYMALNEJ PRZED STARTEM W IGRZYSKACH PARAOLIMPIJSKICH RIO DE JANEIRO
- PRZYKŁAD ROZGRZEWKI PRZED STARTEM - PUCHARU ŚWIATA DUBAJ 2018 - SŁAWEK SZYMAŃSKI
- RIO - PRZED STARTEM - SALA ROZGRZEWKI
- TRENER O ZAWODACH W DUBAJU - PUCHAR ŚWIATA
- PROGNOZA PRZED STAREM JUSTYNY KOZDRYK IP RIO DE JANEIRO 2016
- PODSUMOWANIE STARTU SREBRNEJ MEDALISTKI PODCZAS IGRZYSK PARAOLIMPIJSKICH RIO DE JANEIRO

22

PARA SPORT

- JAK WYGLĄDA SALA TRENINGOWA W WIOSCE PARAOLIMPIJSKIEJ
- JAK WYGLĄDA SALA ROZGRZEWKI NA IGRZYSKACH PARAOLIMPIJSKICH - PARA POWERLIFTING
- TRENER MARIUSZ I FIZJOTERAPEUTA MAREK O MIEJSCU IGRZYSK PARAOLIMPIJSKICH RIO DE JANEIRO
- TRENER O MIEJSCU ZAWODÓW - IGRZYSKA PARAOLIMPIJSKIE RIO DE JANEIRO
- PRZEDSTAWIENIE POLISH TEAM POWERLIFTING - PARALYMPICS GAMES 2016
- JAK KOBIETY W WADZE 55 KG WYCISKAJĄ 130 KG
- JAK WYGLĄDA TRANSPORT NA OBIEKTY SPORTOWE
- DUBAI - SPOTKANIE TECHNICZNE
- DUBAI - POMOST I JEGO WYPOSAŻENIE
- DUBAI - ODPRAWA SPRZĘTU STARTOWEGO
- WSPOMNIENIA POLISH TEAM POWERLIFTING Z IGRZYSK PARAOLIMPIJSKICH RIO
- JAK WYGLĄDAŁO MIEJSCE ROZGRYWANIA PARA KAJAKARSTWA PODCZAS IGRZYSK PARAOLIMPIJSKICH 2016
- ZGRUPOWANIE KADRY ETAP PRZYGOTOWANIA DO ME WĘGRY 2015 - PARA POWERLIFTING
- MISTRZOSTWA POLSKI W PARAKOLARSTWIE SZOSOWYM - 24.09 - 26.09.2021 ŚREM

23

TRANSFER

1. TRANSFER

- TRANSFER- BEZPIECZNE PRZENOSZENIE I PODNOSZENIE
- PRZENOSZENIE PACJENTA Z ASYSTĄ W POZYCJI SIEDZĄCEJ NA FOTEL/ WÓZEK

2. PIONIZACJE

- PIONIZACJA OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNEJ Z FOTEŁA/KRZESŁA
- TECHNIKA PIONIZACJI Z FOTEŁA DO POZYCJI STOJĄCEJ

24

PIERWSZA POMOC

1. INSTRUKCJA POSTĘPOWANIA PRZY UDZIELANIU PIERWSZEJ POMOCY
2. UDZIELENIE PIERWSZEJ POMOCY
3. PIERWSZA POMOC W PRZYPADKU OMDLENIA
4. SCHEMAT POSTĘPOWANIA PRZY OPARZENIU
5. POMIAR TĘTNA TĘTNICY PROMIENIOWEJ ZA POMOCĄ 2 SPOSOBÓW
6. JAK POPRAWNIE ZMIERZYĆ CIŚNIENIE TĘTNICZE KRWI
7. WARTOŚCI CIŚNIENIA TĘTNICZEGO
8. POMIAR POZIOMU CUKRU WE KRWI
9. POMIAR TEMPERATURY CIAŁA
10. POZYCJA BOCZNA USTALONA U OSOBY PORUSZAJĄCEJ SIĘ NA WÓZKU
11. PIERWSZA POMOC PRZY OMDLENIU OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNEJ
12. PIERWSZA POMOC PRZY OMDLENIU OSOBY PORUSZAJĄCEJ SIĘ NA WÓZKU
13. POZYCJA BOCZNA USTALONA U OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNEJ
14. PIERWSZA POMOC W PRZYPADKU ATAKU PADACZKI
15. POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU STŁUCZEŃ
16. OPATRYWANIE RAN, ZAOPATRZENIE ZŁAMAŃ

