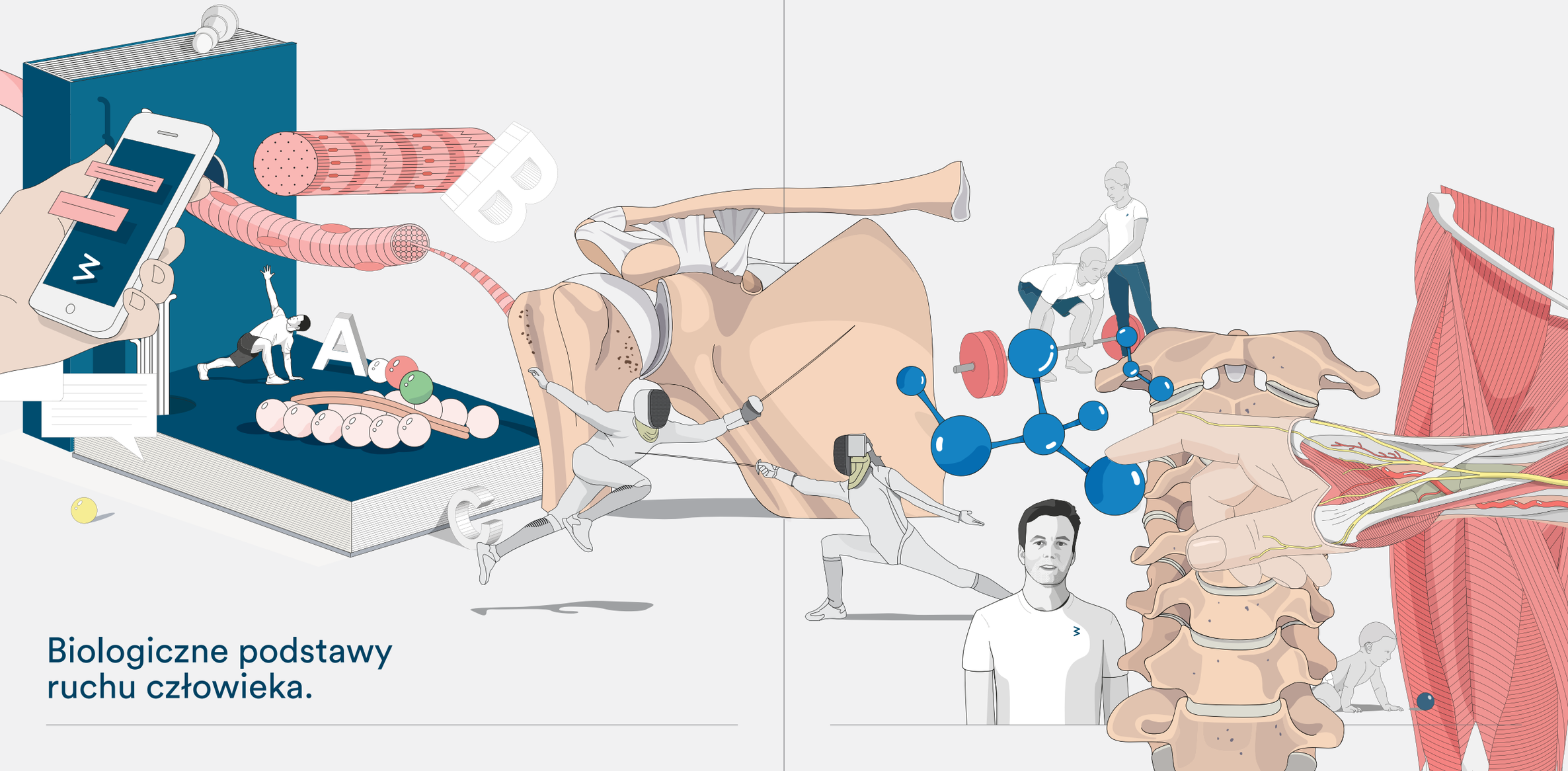
Alfabet ruchu.



Biologiczne podstawy
ruchu człowieka.

Lista Przedmiotów.

Kurs w liczbach.

I. Podejście ruchowe — informacje podstawowe.

250 Ilość slajdów | 30 Warsztaty i ćwiczenia | 50 Media edukacyjne | + Content dodatkowy



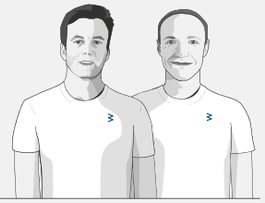
II. Układ ruchu człowieka.

300 Ilość slajdów | 50 Warsztaty i ćwiczenia | 75 Media edukacyjne | + Content dodatkowy



III. Nauczanie motoryczne — podstawy coachingu.

300 Ilość slajdów | 50 Warsztaty i ćwiczenia | 100 Media edukacyjne | + Content dodatkowy



IV. Motylność wisceralna.

350 Ilość slajdów | 150 Warsztaty i ćwiczenia | 200 Media edukacyjne | + Content dodatkowy



TWÓRCY KURSÓW

V. Mobilność stawowa.

200 Ilość slajdów | 150 Warsztaty i ćwiczenia | 50 Media edukacyjne | + Content dodatkowy



VI. Trening posturalny — ortogradacja postawy ciała.

200 Ilość slajdów | 150 Warsztaty i ćwiczenia | 50 Media edukacyjne | + Content dodatkowy



VII. Trening mentalny sportowca.

300 Ilość slajdów | 100 Warsztaty i ćwiczenia | 50 Media edukacyjne | + Content dodatkowy



1900

Przybliżona ilość slajdów w danym sezonie kursu *

∞

Nieskończone źródło dodatków dzięki przypisom i wartościowym, ciągle dodawanym dyskusjom pod slajdami.

Statystyki ujęte na tej stronie są przybliżone i mają na celu ukazanie rozmiarów dydaktycznych szkolenia. Niewielkie różnice są spodziewane w dniu premiery szkolenia i mogą one wynikać z końcowego przebiegu procesu wydawniczego kursu (ostatecznej ilości materiałów edukacyjnych). Szkolenie będzie jednak procesem żywym, który będzie się aktualizować i wzbogacać o nowe treści i komentarze przez co zakładamy, że docelowa ilość materiałów może być z czasem tylko większa.

Podejście ruchowe.

Informacje podstawowe.



I.

Wszystko sprowadza się do tego czy nasza praktyka przenosi siły na rzeczywiste wyzwania życia lub sportu.

75% Zagadnienia teoretyczne

25% Zagadnienia praktyczne

Lekcja 01 — Alfabet ruchu — lekcja demonstracyjna.

- Ruch funkcjonalny - fakty i mity.
- Sprawność fizyczna (funkcjonalna i specjalna).
- Wersy alfabetu ruchowego: ABC, FMS, WYZ.
- Rodzaje praktyki (części, całości, blokowa, randomizowana).
- Zjawisko przenoszenia (transferu).

Lekcja 02 — Sprawność fizyczna.

- Sprawność fizyczna - definicja lokalna i globalna.
- Skillset umiejętności (władza nad alfabetem ruchu).
- Warunki bezwzględne braku sprawności fizycznej.
- Problemy relatywistyczne - od czego wszystko zależy?
- Normy posturalne na przykładzie wzorców FMS.

Lekcja 03 — Środowisko i dysfunkcja.

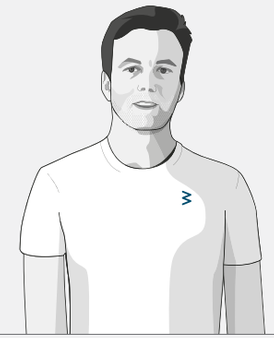
- Środowisko naturalne i stan ruchu.
- Rytm dobowy - największy regulator zachowań człowieka.
- Skutki braku ruchu i siedzącego stylu życia.
- Przewidywanie dysfunkcji posturalnych (zstępujące i wstępujące).
- Dysfunkcje grawitacyjne (zespoły skrzyżowania i zespół warstwowy).

Lekcja 04 — Funkcjonalny zakres ruchu.

- To stretch or not to stretch - co mówi nauka?
- Pendykulacja - przeciąganie i inne naturalne formy mobilizacji.
- Funkcjonalny i specjalny zakres ruchu (FRM i SRM).
- Praca w końcowych zakresach ruchu (ERM).
- Implementacja w jednostce treningowej.

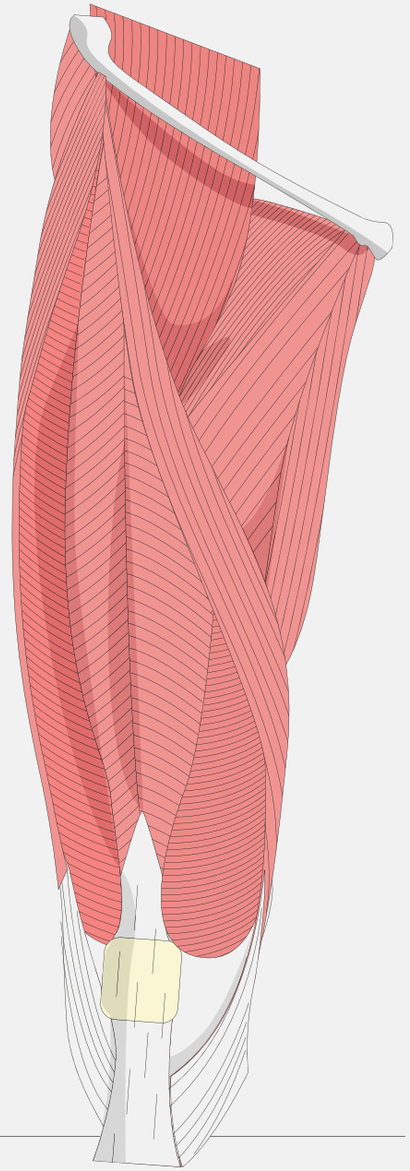
Lekcja 05 — Drabinka sprawności fizycznej.

- Performance Ladder - rehabilitacja czy trening?
- Faza I - mobilność i propriocepcja.
- Faza II - reedukacja nerwowo-mięśniowa (wzorce ruchowe).
- Faza III - dociążenie siłowe, podejście trójfazowe, moc i dynamika (GPP).
- Faza IV - plyometryka, lokomocja i ruchy wysoko-specyficzne (SPP).



PAWEŁ KRÓTKI — mgr fizjoterapii, terapeuta nerwowo-mięśniowy, ekspert ruchu

Układ ruchu człowieka.



II.

Organiczny motor ruchu rozszczepiony na cząsteczki elementarne.

75% Zagadnienia teoretyczne

25% Zagadnienia praktyczne

Lekcja 01 — Pojazd w ruchu — fizyka w treningu.

- Kinematyka - opis ruchu fizykalnego.
- III zasady dynamiki Newtona, bez których trener nie wie co robi.
- Definicja pracy, mocy i energii kinematycznej w warunkach siłowni.
- Ruch po okręgu, czyli ruch wewnątrz stawów.

Lekcja 02 — Przegląd u mechanika — podstawy biomechaniki.

- Model mięśnia Hill'a (CC, PEC i SEC).
- Cykl rozciągnięcie-skurcz (SSC).
- Podstawy plyometryki.
- Dźwignie kostno-stawowe.
- Stopnie swobody.
- Ruch obrotowy.
- Siła, szybkość i moc mięśniowa.

Lekcja 03 — Układ sterowania — układ nerwowy.

- Systematyka układu nerwowego.
- Układ somatyczny i autonomiczny.
- Drogi czuciowe i ruchowe.
- Łuk odruchowy.
- Odruchy rdzeniowe.
- Jednostka motoryczna.
- Synchronizacja i rekrutacja.

Lekcja 04 — Motor — model komórki i przemiany energetyczne.

- Model komórki eukariotycznej.
- Organella komórki mięśniowej.
- Enzymy i hormony.
- Cykle i szlaki metaboliczne.
- Energertyka skurczu mięśniowego.
- Systemy energetyczne.

Lekcja 05 — Napęd — układ mięśniowy.

- Układ bierny i czynny ruchu.
- Białka kurczliwe.
- Sarkomer.
- Przekrój poprzeczny i fizjologiczny mięśnia.
- Rodzaje mięśni.
- Funkcjonalność mięśni.

Lekcja 06 — Wydech — układ oddechowy i układ krążenia.

- Wentylacja.
- Tlen i dwutlenek węgla.
- Dług i deficyt.
- Pułap tlenowy.



DOMINIK MILEWSKI — mgr wychowania fizycznego, trener przygotowania motorycznego

Nauczanie motoryczne.

Podstawy coachingu.



III.

Osoby obdarzone talentem dysponują motywacją do pogoni za mistrzostwem w dziedzinach, które są ich pasją.



Zagadnienia teoretyczne

Zagadnienia praktyczne

Lekcja 01 — Biologia ruchu — jak mózg wytwarza ruch?

- Kontrola hierarchiczna ruchu - inicjacja ruchu przez przodomózgowie + pień mózgu oraz rdzeń kręgowy w procesie poruszania się (ruch typowy).
- Organizacja układu motorycznego - drogi korowo-rdzeniowe + neurony ruchowe i kontrola mięśni.
- Kora ruchowa i umiejętności motoryczne - badanie kontroli neuronalnej ruchów specyficznych + wpływ uszkodzeń kory ruchowej na umiejętności motoryczne.
- Móżdżek, jądra podstawy i wyspecjalizowane umiejętności ruchowe.
- Somatosensoryczny homunkulus - skutki uszkodzenia kory somatosensorycznej.
- Kora somatosensoryczna a ruch złożony.

Lekcja 02 — Podstawy coachingu — przewodzenie procesem rozwojowym.

- Coaching pozytywny i responsywność na zmianę.
- Wyswobodzenie z kręgu bólu i kinezjofobii (powrót do stanu ruchu).
- Uprawomocnienie (Empowerment) i autonomia nauczyciel-uczeń (podejście humanistyczne).
- Rodzaje informacji zwrotnych - feedback wewnętrzny (subiektywny) i zewnętrzny (obiektywny).
- Rodzaje feedbacku rozszerzonego, w tym wiedza o wydajności (KP) i wiedza o rezultatach (KR).

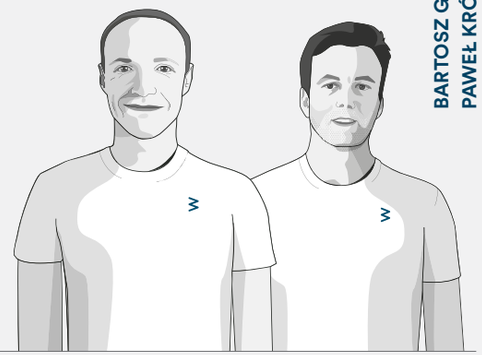
Lekcja 03 — Nauka motoryczna — co stoi za wzorcami ruchu?

- Program motoryczny (engram) z punktu widzenia ekologii dynamicznej.
- Generator wzorców ośrodkowych (CPGs) - czy wzorce ruchowe “zamieszkują” rdzeń kręgowy?
- Koncept lejka motorycznego - strefa kompetencji i rezyliencji ruchu.
- Przygotowanie motoryczne i doskonalenie idealnej techniki ćwiczenia.
- Przygotowanie reflektoryczne i wzmacnianie szlaków pętli M1, M2, M3 (korygowanie błędów).

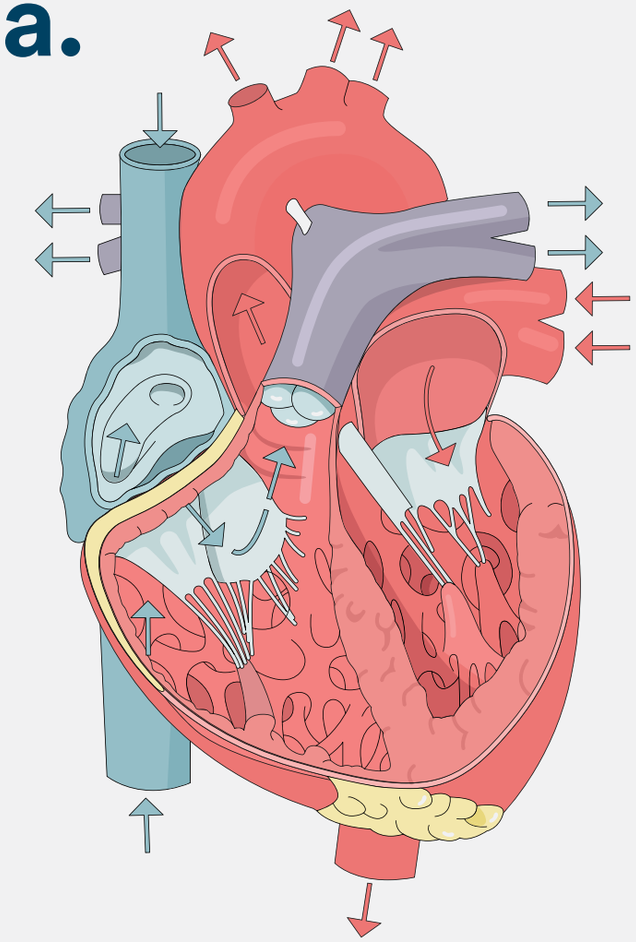
Lekcja 04 — Skill Aquisition Perspective — nabywanie umiejętności performatywnych.

- Nabywanie podstawowych umiejętności ruchowych (wzorce ABC i FMS).
- Retencja umiejętności złożonych, czyli trwały podświadomy neurozapis skill-u (WYZ).
- Skupienie zewnętrzne - wyższe funkcje kognitywne i spokojne oko (QE).
- Stymulujący stres - dlaczego uczymy się najwięcej w sytuacjach stresowych?
- Randomizacja na siłowni - realizacja w jednostce treningowej.

BARTOSZ GROBELNY — dr nauk o zdrowiu, fizjoterapeuta i psycholog
PAWEŁ KRÓTKI — mgr fizjoterapii, terapeuta nerwowo-mięśniowy, ekspert ruchu



Motylność wisceralna.



IV.

Niespecyficzny kierunkowo ruch wewnątrz granic ciała, który tworzy siły witalne dla życia i zewnętrznej motoryki.

50% Zagadnienia teoretyczne

50% Zagadnienia praktyczne

Lekcja 01 — Powłoki ciała.

- Cytoszkielet komórki.
- Tkanka łączna.
- Podział i specyfika powięzi.
- Podział narządów wewnętrznych.
- Powłoki i topografia narządów brzucha.
- Powłoki i topografia narządów klatki piersiowej.

Lekcja 02 — Oddychanie.

- Homeostaza organizmu.
- Oddychanie komórkowe.
- Wymiana gazowa.
- Wentylacja płuc.
- Jamy ciała i ich przepony.

Lekcja 03 — Mobilność wisceralna.

- Budowa narządów wewnętrznych.
- Automatyzmy i stawy wisceralne.
- System wieszadłowy narządów.
- Sąsiedztwo mięśniowo -powięziowe.

Lekcja 04 — Ruchliwość wisceralna.

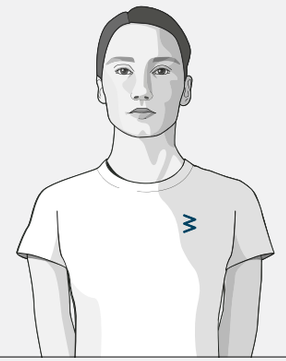
- Embriologia i embriogeneza ciała.
- Rozwój narządów wewnętrznych.
- Funkcje narządów wewnętrznych.
- Ruchliwość własna narządów.

Lekcja 05 — Autonomiczny układ nerwowy.

- Podstawy neuroanatomii.
- Struktura układu autonomicznego.
- Budowa i funkcjonowanie mięśni gładkich.
- Kontrola autonomiczna narządów wewnętrznych.

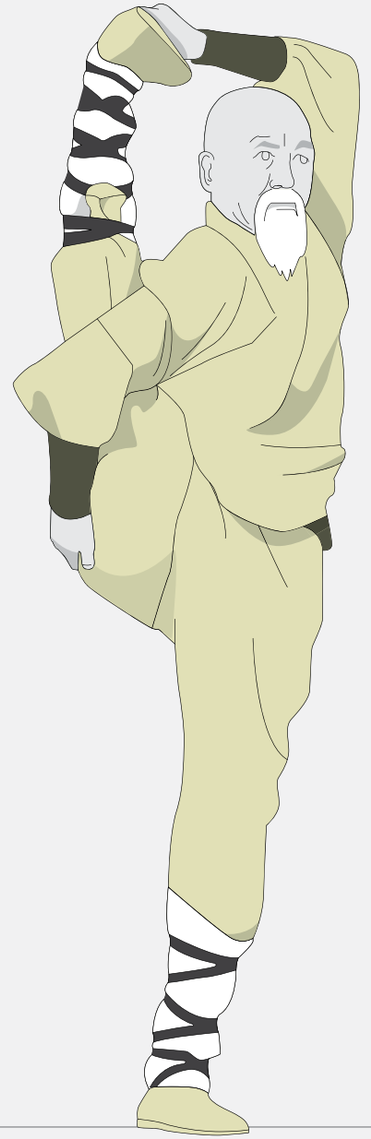
Lekcja 06 — Krążenie.

- Układ krążenia.
- Gruczoły wydzielania wewnętrznego i ich funkcje.
- Odporność immunologiczna.
- Stan zapalny.



MONIKA SALITRA — mgr fizjoterapii, nauczyciel jogi, trener medyczny.

Mobilność stawowa.



V.

Praktyczny kurs mobilności, stretchingu i elastyczności.

25% Zagadnienia teoretyczne

75% Zagadnienia praktyczne

Lekcja 01 — Przygotowanie do treningu mobilności — wykorzystanie w rozgrzewce.

- Stretch funkcjonalny - jak utrwala? - efekty rozciągania.
- Stretching statyczny / dynamiczny / pasywny / aktywny.
- Dobór środków pod potrzeby klienta w treningu personalnym.
- Wprowadzenie do elastyczności - pończocha łącznotkankowa w ruchu.
- Pozycje podstawowe, elementy rozgrzewki i kompleksy ruchowe.

Lekcja 02 — Progresje przednich splitów — szpagat przodem (rozkroczny).

- Informacje podstawowe - metodyka i nauczanie.
- Terapeutyczne działanie stretchingu - przeciwdziałanie amnezji (SMA).
- Ćwiczenia i sekwencje: zredukowane i elastyczne.
- Przykładowa jednostka treningowa (dzień pierwszy).

Lekcja 03 — Progresje bocznych splitów — szpagat poprzeczny.

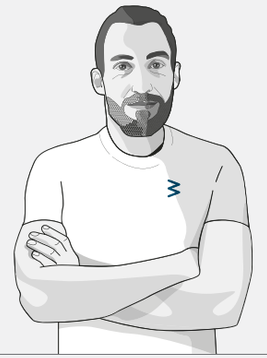
- Informacje podstawowe - metodyka i nauczanie.
- Szpagat a funkcjonalny i specjalny zakres ruchu.
- Ćwiczenia i sekwencje: zredukowane i elastyczne.
- Przykładowa jednostka treningowa (dzień drugi).

Lekcja 04 — Mostkowanie — ruchy przeprostne.

- Informacje podstawowe - metodyka i nauczanie.
- Mostek a funkcjonalny i specjalny zakres ruchu.
- Ćwiczenia i sekwencje: zredukowane i elastyczne.
- Przykładowa jednostka treningowa (dzień trzeci).

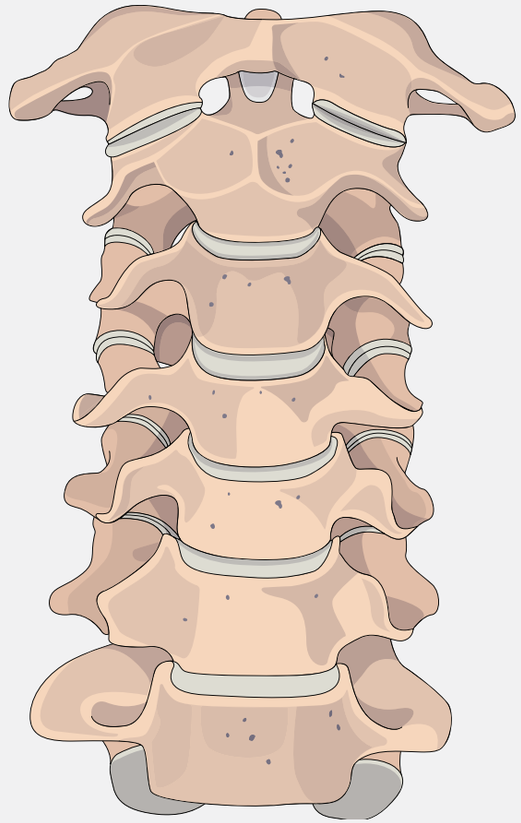
Lekcja 05 — Sumplementy — mobilność boczna i rotacyjna.

- Progresje mobilności bocznej (ćwiczenia i sekwencje).
- Progresje mobilności rotacyjnej (ćwiczenia i sekwencje).
- Integracja w planie treningowym (gotowe plany treningowe).
- Mobilność w świecie movementu-poza granicami funkcjonalności.
- Przykładowe jednostki treningowe treningu mobilności.



CEZARY WOJCIECHOWSKI — mgr filologii wietnamsko-tajskiej, trener personalny, ekspert ruchu.

Trening posturalny.



VI.

Czy idealna stabilność stawowa jest realna do osiągnięcia?

50% Zagadnienia teoretyczne

50% Zagadnienia praktyczne

Lekcja 01 — Postura i aktura — wprowadzenie do treningu posturalnego.

- Normy posturalne człowieka (stopa, kolano, biodro, miednica, kręgosłup, głowa, łopatka).
- Od embrionu do człowieka wyprostowanego i ew. wzorce zaburzeń.
- Fizjologia zaburzeń posturalnych (błędne koło bólu, koncepcja zawiasów, koncepcja łańcuchów anatomicznych, psychodynamika, rola emocji w powstawaniu zaburzeń).

Lekcja 02 — Kolumna kręgowa — anatomia i biomechanika kręgosłupa.

- Filozofia neutralnego kręgosłupa - biomechanika optymalna.
- Budowa kręgosłupa i dysfunkcje stawowe.
- Budowa krążka międzykręgowego i dysfunkcje dysku.
- Kręgosłup w ruchu - odstępstwa od norm posturalnych.
- Czynnik Delmasa - znaczenie funkcjonalne w statyce i dynamice.

Lekcja 03 — Ocena posturalna w statyce — obrazowanie ciała.

- Wywiad z pacjentem / podopiecznym (karta oceny posturalnej).
- Metody oceny posturalnej - obrazowanie w statyce i dynamice.
- Wzorce zaburzeń - zespoły skrzyżowania wg. Jandy i inne.
- Program korekcji posturalnej - wybór metod korekcyjnych.

Lekcja 04 — Kierunki pracy posturalnej — działania normalizacyjne.

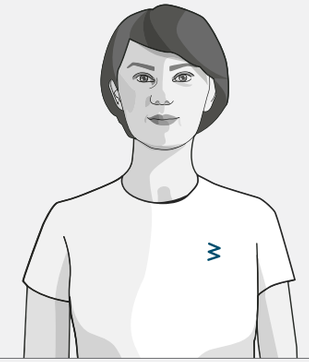
- Praca korekcyjno-posturalna - kiedy jest potrzebna a kiedy nie?
- Przygotowywanie planu postępowania w dysfunkcjach posturalnych.
- Techniki mobilizacyjne - przykłady ćwiczeń.
- Techniki stabilizacyjne - przykłady ćwiczeń.
- Autoterapia w domu - samodzielne ćwiczenia klienta.

Lekcja 05 — Pronogradacja — podstawowe ćwiczenia posturalne.

- Definicja zjawiska pronogradacji (założenia horyzontalne).
- Ćwiczenia antygrawitacyjne (leżenie tyłem, bokiem, przodem, podpór, czworaki i inne).
- Zastosowanie w reedukacji nerwowo-mięśniowej i pracy z pacjentem bólowym.

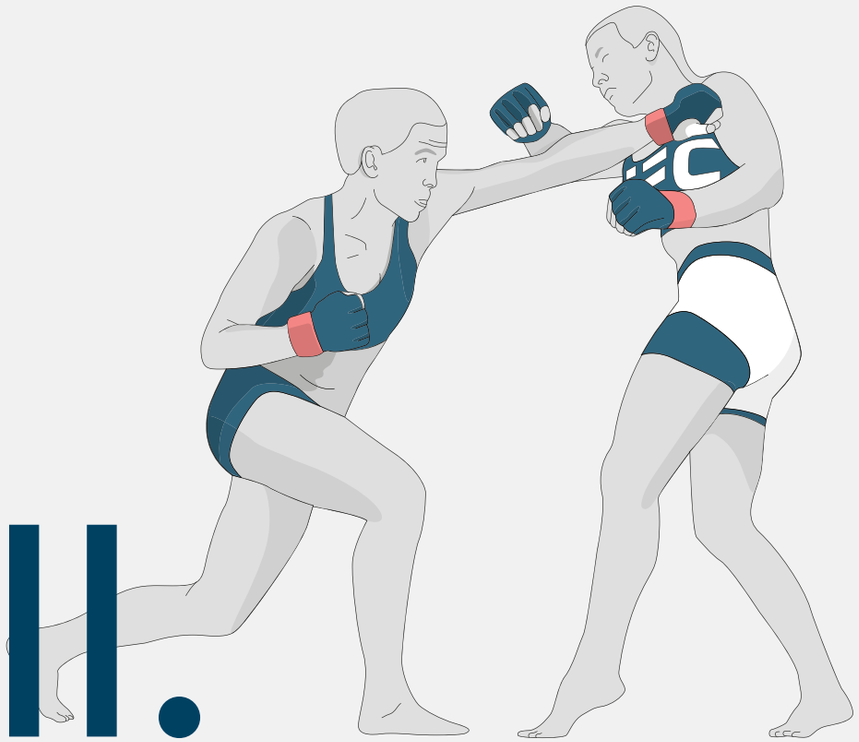
Lekcja 06 — Ortogradacja — postawa prawdziwa.

- Definicja zjawiska pronogradacji (założenia wertykalne).
- Resetowanie zaburzeń sensomotorycznych w pozycji stojącej wyprostowanej.
- Ćwiczenia równowagi, aktywacji mięśniowej oraz progresje w kierunku dynamiki.



ALEKSANDRA KACZMAREK — mgr fizjoterapii, trener medyczny

Trening mentalny sportowca.



VII.

Rezylientna siła psychiczna ma swoje źródło w mentalnym nastawieniu sportowca.

25% Zagadnienia teoretyczne

75% Zagadnienia praktyczne

Lekcja 01 — Podstawy treningu mentalnego — siła mentalna w sporcie.

- Narzędzia treningu mentalnego i psychologii sportu.
- Zadania trenera mentalnego w procesie rozwojowym.
- Mindset, czyli nastawienie mentalne - to co myśli zawodnik ma znaczenie!
- Zadania mentalne - przykłady ćwiczeń doskonalących cechy mentalne.

Lekcja 02 — Formułowanie celów — sterowanie karierą sportową.

- Budowanie celów w oparciu o S.M.A.R.T.
- Pytanie “why” w karierze sportowca.
- Analiza SWOT -znajomość mocnych i słabych stron.
- Cele procesowe a cele wynikowe i pewność siebie.
- Konsekwentna droga - małe kroki do pełnego sukcesu.

Lekcja 03 — Skuteczne planowanie — nikt nie zrobi tego za ciebie.

- Składowe planowania (organizacja czasowa, efektywność, prokrastynacja, priorytety).
- Matryca Eisenhower’a - co jest tak naprawdę ważne?
- Planowanie od końca wg Vonnegut’a - jak osiągnąć “to” co chcesz?

Lekcja 04 — Praca z nawykami — przełam swoje najsilniejsze tendencje.

- Czym są nawyki i jak z nimi pracować?
- 12 mistrzowskich nawyków.
- Dyscyplina mentalna - małe rzeczy to wielkie rzeczy!

Lekcja 05 — Pewność siebie — już nie musisz niczego udowadniać.

- Pewność siebie to nie arogancja - dlaczego duże psy nie muszą szczekać?
- Zadania mentalne - przykłady ćwiczeń doskonalących pewność siebie.
- Wewnętrzny krytyk i bohater - droga środka (przykład dwóch wilków).
- Zaakceptować strach i następnie pozwolić mu odejść.
- Ćwiczenie pozycji siły (Call to Action).

Lekcja 06 — Koncentracja — stabilność atencjonalna.

- System atencjonalny - największa broń w sytuacjach kryzysowych.
- Uważność - być w swoim centrum niezależnie od okoliczności.
- Rozproszenie i reaktywność emocjonalna - kiedy ogon macha psem.
- Metody poprawy koncentracji w życiu i sporcie.
- Wizualizacja - techniki w pracy ze sportowcami.
- Mentalna siłownia - budowa sesji treningu mentalnego.



MATEUSZ BRELA — trener mentalny, sportowiec.