



Teljesítményfokozás és térd stabilitás: A sportolók sérülésmegelőzésének kulcsa

ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK

Mentor neve:

Dr. Uhlár Ádám, PhD



Részvevők száma: 5-25 fő

A kurzus nyelve: magyar

Rövid összefoglalás:

Napjaink sportéletében, főként az iskolai testnevelésben isrendkívül népszerű labdajátékokban (pl: kosárlabdában, kézilabdában, röplabdában és labdarúgásban) számottevően megugrottak a térd sérülések, ezen belül is a nem-kontaktusból származó szalagszakadások és porcsérülések esetei. A növekvő sérülés számok okaimultifaktoriálisak. Közre játszik benne az említett sportágak egyre növekvő népszerűsége, a sport közüggé és nemzetstratégiai irányzattá válása, de az egyéni túlterhelésnek, nem adekvát edzés gyakorlatoknak, az anatómiának és biomechanikának is fontos szerepe van benne. A saját és nemzetközi kutatási eredmények szerint, a fizikai edzés gyakorlatok végrehajtásának újragondolásával, korrekciós gyakorlatok alkalmazásával, korszerű és szakmailag megfelelő oktatásmódszertani újításokkal az említett térd sérülések mennyisége jelentősen csökkenthető, míg az egyéni teljesítmény nagymértékben javítható.

A KURZUS TARTALMA

- A nem-kontaktusból származó alsó végtagi sérülések leggyakoribb okai
- A helytelen mozgások feltérképezését segítő mozgásminta szűrő tesztek
- A helyes-helytelen mozgások közötti mozgásláncbeli kulcsmotívumok
- Az azonosított helytelen mozgások korrekciós lehetőségei, edzés gyakorlatai
- Az alsóvégtagi sportsérülések, sportártalmak megelőzését szolgáló technikák, módszerek gyakorlati alkalmazása

Várható tanulási eredmények:

- A helyes felugrás technika biomechanikai összetevői, rávezető gyakorlatok, hibajavítás, nehezítő és könnyítő körülmények.
- A helytelen mozgások felderítését célzó mozgásminta szűrő tesztek alkalmazása
- A helyes és biztonságos talajfogás technika ismerete, ennek iskolázása és korszerű oktatásmódszertana.
- A magasszintű alsóvégtagi koordinációt fejlesztő erő és agilitás gyakorlatok eszköz nélkül.
- Egyszerű sporteszközök (gumikötél, fitball, step pad, zsámoly, box) alkalmazása az alsóvégtagi erő- és ügyességfejlesztő munkában.
- Törzserősítő és stabilitás fejlesztő gyakorlatok ismerete

Célcsoport:

Általános és középiskolák pedagógusai, testnevelők, gyógytestnevelők, mozgás tanárok, sportági szakedzők.

Elvárt nyelvi szint: magyar, B5

Időtartam: 35 tanóra (7 nap)

Órarend*



VASÁRNAP	<ul style="list-style-type: none">• Érkezés, a kurzus és a helyszín bemutatása• Bemelegítő, ráhangoló tevékenységek, ismerkedés
HÉTFŐ	<ul style="list-style-type: none">• A térdízület anatómiája, biomechanikája, a nem-kontaktusból származó sérülések patomechanizmusa• A térd felépítése, izfelszínek, szalagok, csontok, izmok• A térd komplett működése• A térdre ható nyíró erők• Helyes és helytelen fizikai terhelés• A helytelen terhelés, mint sérülési rizikótényező
KEDD	<p>A nem-kontaktusból származó térd-sérülések rizikótényezői, és azok mérséklési lehetőségei.</p> <ul style="list-style-type: none">• Helytelen kitérés, irányváltoztatás,• helytelen felugrás• technika, helytelen landolás technika.• A helytelen mozgástechnikák feltérképezési lehetőségei, mozgásminta szűrő tesztek oktatása és alkalmazása.
SZERDA	<ul style="list-style-type: none">• Mozgásminta szűrő tesztek, alsó végtagi funkciót és erőt mérő tesztek.• Landing Error Scoring System (LESS) teszt,• Single leg squat (SLS),• Single leg Jump (SLJ) teszt.• Alsóvégtagi szimmetriát vizsgáló motoros próbák oktatása, végrehajtása és kiértékelése.• Oldal ugrások 1 perc alatt (Side Hop) teszt, 1 lábas távolba ugrás teszt (Hop for Distance), magasba ugrás (Vertical Jump) teszt. A teszt eredmények kiértékelése és értelmezése.

CSÜTÖRTÖK	<ul style="list-style-type: none">• Felugrás és landolástechnikák iskolázása, rávezető gyakorlatok oktatása, a hibajavítás módszerei.• Helyben, stabil alátámasztási felületen végzett alsóvégtagi erősítő és koordinációs fejlesztő gyakorlatok.• Hely változtatással, vagy instabil felületen végrehajtott edzésgyakorlatok.
PÉNTEK	<ul style="list-style-type: none">• Törzs stabilitást fejlesztő gyakorlatok eszköz nélkül• Erőfejlesztés instabil alátámasztási felületen• Egyszerű és összetett gyakorlatok oktatásmódszertana, intenzitás fokozás
SZOMBAT	<p>Kötelező kapcsolatépítő program, kiértékelés, oklevelek átadása, tanfolyam zárása.</p>

* Megjegyzés:

A munkaterv a nagy valószínűséggel megvalósuló programokat tartalmazza, de ezek a résztvevők igényeinek és szükségleteinek figyelembevételére változhatnak.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK



Részvételi igazolások: a kurzus végén a részvételről oklevelet, az Erasmus+ ügyfelek részére az Europass igazolványt és/vagy learning agreement complement dokumentumot (részvételi igazolást) állítunk ki

Ár: EUR, ami magában foglalja a kurzust, az oklevelet, az Erasmus+ dokumentációt (amennyiben szükséges) és egy kulturális programot

Helyszín:

Időpont:

Elérhető támogatási formák:

Erasmus+ pályázatok keretein belül a kiutazás teljes költségét (pl. utazás, kurzusdíj, szállás, napidíj, stb.) az ösztöndíj fedezi.



JUTAKI Kft. – Hungary Expert for Teachers and Students
Mail: H-2040-Budaörs, Kisfaludy u. 18.
Tel: +36 30 231 2705 • Skype ID: krisztina-jutaki
E-mail: students@hungary-expert.com
www.hungary-expert.com

VAT nr: HU32346497
Licence Nr: U-000611
FAR reg nr: B/2020/006603
OID nr: E10016801