

az MGYFT XIV. Kongresszusa előtt

2024.09.12.

PK8 Optimalizált rehabilitáció a sportba történő visszatéréshez:**Szemléletváltás a tesztelések értékelésében és a korrekciós mozgásgyakorlatok kiválasztásában**

Dr. Erdélyi Gábor, Benkovics Edit, Stranigg Ferenc

Időpont	Program	Előadó
10:00 – 10:05	Megnyitó, köszöntés	
10:05 – 11:30	A sportba történő visszatérés orvosi háttere	Dr. Erdélyi Gábor <i>Doktor 24, Budapest</i>
11:35 – 13:00	10 kérdés a sportba történő visszatérés teszteléséről <ol style="list-style-type: none"> 1. Mikor? 2. Kinek? 3. Számít-e az életkor? 4. Számít-e a nemiség? 5. Számít-e az adott sportág? 6. Milyen tesztet végezzek? 7. Mit jelent a fatigue teszt? 8. Kik végezze a tesztelést? 9. Hogyan értékeljem? Mihez hasonlítsam? 10. Hogyan építsem be a rehabilitációba, edzésbe? 	Benkovics Edit <i>SE AITT ITK, DAVID Gerincklinika, Motherson Mosonmagyaróvári KC</i>
13:00– 13:45	<i>Ebédszünet</i>	
13:45 – 14:45	A sportba történő visszatérés periodizációja	Stranigg Ferenc <i>Motherson Mosonmagyaróvári KC</i>
14:50 – 16:00	Tezstelési eredmények és a korrekciós mozgásgyakorlatok kiválasztása, progressziója	Benkovics Edit, Stranigg Ferenc
16:00 – 16:20	<i>Kávészünet</i>	
16:20 – 17: 30	Tezstelési eredmények és a korrekciós mozgásgyakorlatok kiválasztása, progressziója	Benkovics Edit, Stranigg Ferenc
17:30 - 18:00	Kérdések, válaszok	Dr. Erdélyi Gábor, Benkovics Edit, Stranigg Ferenc
Megjegyzés	A mozgásgyakorlatok bemutató jelleggel kerülnek ismertetésre, kipróbálásukra nincs lehetőség!	