

SYSTEMOWE PODEJŚCIE DO PROFILAKTYKI W TENISIE

MODUŁ II

Miejsce szkolenia: Centrum Rehabilitacji Sportowej, ul. Przechodnia 2, Warszawa
Data i godzina szkolenia: 15.01.2017, godz. 9:00-18:00
Część I (9.00 – 10.20)
Wstęp
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Przedstawienie korzyści dla uczestników i celów szkolenia
Ogólne zalecenia przy doborze ćwiczeń profilaktycznych u tenisistów
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Redukcja asymetrii ➤ Wyrównywanie dysbalansu mięśniowego ➤ Celowość, kontrola i korekcja ćwiczeń ➤ Transfer sił z kończyn dolnych, poprzez tułów na kończyny górne ➤ Aktywacja tylnej taśmy mięśniowej ➤ Praca ekscentryczna
Przerwa kawowa (10.20 – 10.35)
Część II (10.35 – 12.15)
Odnowa po grze
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cele stosowania odnowy ➤ Przedstawienie modelu odnowy Agnieszki Radwańskiej ➤ Ćwiczenia praktyczne
Przerwa kawowa (12.15 – 12.30)
Część III (12.30 – 16.30)
Urazy pleców
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Omówienie etiologii urazów ➤ Wpływ techniki uderzeń na przeciążenie pleców ➤ Przedstawienie ćwiczeń prewencyjnych
Przerwa obiadowa (14.00 – 15.00)
Urazy kolana
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Omówienie etiologii urazów ➤ Wpływ techniki uderzeń na przeciążenie kolana ➤ Przedstawienie ćwiczeń prewencyjnych ➤ Ćwiczenia praktyczne
Przerwa kawowa (16.30 – 16.45)
Część IV (16.45 – 18.00)
Ocena i korekta podstawowych wzorców ruchowych cz. II