

SYSTEMOWE PODEJŚCIE DO PROFILAKTYKI W TENISIE

MODUŁ II

Miejsce szkolenia: Centrum Rehabilitacji Sportowej, ul. Przechodnia 2, Warszawa

Data i godzina szkolenia: 05.11.2017, godz. 9:00-18:00

Część I (9.00 – 10.30)

Wstęp

- Przedstawienie prowadzących
- Przedstawienie korzyści dla uczestników i celów szkolenia

Ogólne zalecenia przy doborze ćwiczeń profilaktycznych u tenisistów

- Nauka podstawowych wzorców ruchowych
- Wzmacnianie i kontrola ustawienia tułowia
- Redukcja asymetrii
- Wyrównywanie dysbalansu mięśniowego
- Celowość, kontrola i korekcja ćwiczeń
- Praca ekscentryczna
- Transfer sił z kończyn dolnych, poprzez tułów na kończyny górne
- Aktywacja tylnej taśmy mięśniowej

Przerwa kawowa (10.30 – 10.45)

Część II (10.45 – 12.25)

Odnowa po grze

- Cele stosowania odnowy
- Przedstawienie modelu odnowy Agnieszki Radwańskiej
- Ćwiczenia praktyczne

Przerwa kawowa (12.25 – 12.40)

Część III (12.40 – 16.10)

Urazy pleców

- Omówienie etiologii urazów
- Wpływ techniki uderzeń na przeciążenie pleców
- Przedstawienie ćwiczeń prewencyjnych
- Ćwiczenia praktyczne

Przerwa obiadowa (14.00 – 15.00)

Urazy kolana

- Omówienie etiologii urazów
- Wpływ techniki uderzeń na przeciążenie kolana
- Przedstawienie ćwiczeń prewencyjnych

Przerwa kawowa (16.10 – 16.25)

Część IV (16.25 – 18.00)

Ocena i korekta podstawowych wzorców ruchowych cz. II