

SYSTEMOWE PODEJŚCIE DO PROFILAKTYKI W TENISIE

MODUŁ III

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

Data i godzina szkolenia: 10.12.2017, godz. 9:00-18:00

Część I (9.00 – 10.15)

Wstęp

- Przedstawienie prowadzących
- Przedstawienie korzyści dla uczestników i celów szkolenia

Planowanie jednostki treningowej w procesie przygotowania motorycznego

- Model rozwoju zawodnika
- Miejsce i czas treningu motorycznego

Przerwa kawowa (10.15 – 10.30)

Część II (10.30 – 12.00)

Trening prewencyjny I

- Przedstawienie ćwiczeń profilaktycznych dla tenisisty
- Ćwiczenia praktyczne

Przerwa kawowa (12.00 – 12.15)

Część III (12.15 – 13.45)

Trening prewencyjny II

- Przedstawienie ćwiczeń profilaktycznych dla tenisisty
- Ćwiczenia praktyczne

Przerwa obiadowa (13.45 – 14.45)

Część IV (14.45 – 16.15)

Trening siłowy dzieci i młodzieży

- Definicja
- Podstawy naukowe
- Zasady stosowania
- Ćwiczenia praktyczne

Przerwa kawowa (16.15 – 16.30)

Część V (16.30 – 18.00)

Trening plyometryczny

- Definicja
- Podstawy naukowe
- Zasady stosowania
- Ćwiczenia praktyczne