

# SYSTEMOWE PODEJŚCIE DO PROFILAKTYKI W TENISIE

## MODUŁ I

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

Data i godzina szkolenia: 10.09.2017, godz. 9:00-18:00

### Część I (9.00 – 10.30)

#### Wstęp

- Przedstawienie prowadzących
- Przedstawienie korzyści dla uczestników i celów szkolenia

#### Charakterystyka urazów w tenisie oraz ogólne zasady profilaktyki

- Statystyka urazów
- Etiologia urazów
- Elementy składające się na prewencję

Przerwa kawowa (10.30 – 10.45)

### Część II (10.45 – 12.30)

#### Trening funkcjonalny jako kluczowy element profilaktyki urazów

- Zasady treningu funkcjonalnego
- Koncepcja *joint by joint*
- Motoryka wynikająca z funkcji

#### Testy funkcjonalne

- Testy obiektywne
- Testy subiektywne (ocena i korekta podstawowych wzorców ruchowych cz. I)
- Ćwiczenia praktyczne

Przerwa kawowa (12.30 – 12.45)

### Część III (12.45 – 14.15)

#### Rozgrzewka

- Cele i metodyka rozgrzewki
- Przedstawienie modelu przygotowania przedmeczowego Agnieszki Radwańskiej
- Ćwiczenia praktyczne

Przerwa obiadowa (14.15 – 15.00)

### Część IV (15.00 – 16.45)

#### Urazy barku

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

Przerwa kawowa (16.45 – 17.00)

### Część V (17.00 – 18.00)

#### Prawdy i mity w medycynie sportowej dla tenisistów