

SYSTEMOWE PODEJŚCIE DO PROFILAKTYKI W TENISIE

MODUŁ II

Miejsce szkolenia: Centrum Zdrowego Ciała, Pawilon Sportów Walki, ul. Marymoncka 34, 00-968 Warszawa
Data i godzina szkolenia: 15.04.2018, 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