

SYSTEMOWE PODEJŚCIE DO PROFILAKTYKI W TENISIE

MODUŁ I

Miejsce szkolenia: Centrum Zdrowego Ciała, Pawilon Sportów Walki, ul. Marymoncka 34, 00-968 Warszawa
Data i godzina szkolenia: 25.02.2018, 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 <i>joint by joint</i> ➤ 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