



EASY Clinic
ul. Bergamotki 6
02-765 Warszawa
tel.+48 798 128 431
email: rejestracja@easyclinic.com.pl

PROFILAKTYKA I MOTORYKA W TENISIE

Program szkolenia

TEORIA ONLINE

Statystyka urazów w tenisie
Etiologia urazów w tenisie
Składowe prewencji urazów
Protokół testów przesiewowych dla tenisistów
Prawdy i mity w medycynie sportowej <ul style="list-style-type: none">○ Nawadnianie○ Termoregulacja i udar cieplny○ Gospodarka sodu○ Hiponatremia○ Niedociśnienie ortostatyczne
Zasady doboru ćwiczeń profilaktycznych u tenisistów <ul style="list-style-type: none">○ Reedukacja oddechu○ Kontrola ustawienia, sztywność i wzmacnianie tułowia○ Nauka podstawowych wzorców ruchowych○ Redukcja asymetrii○ Wyrównywanie dysbalansu mięśniowego○ Doskonała technika ruchu - celowość, kontrola i korekcja ćwiczeń○ Trening ekscentryczny i izometryczny○ Trening z użyciem perturbacji○ Transfer sił z kończyn dolnych, poprzez tułów na kończyny górne○ Aktywacja tylnej taśmy mięśniowej
Rozgrzewka <ul style="list-style-type: none">○ Cele i metodyka○ Przygotowanie przedmeczowe Agnieszki Radwańskiej
Odnowa <ul style="list-style-type: none">○ Cele i metodyka○ Rutyna pomeczowa Agnieszki Radwańskiej

<p>Urazy barków</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Etiologia ○ Wpływ techniki uderzeń na przeciążenie barku ○ Program ćwiczeń profilaktycznych
<p>Urazy pleców</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Etiologia ○ Wpływ techniki uderzeń na przeciążenie pleców ○ Program ćwiczeń profilaktycznych
<p>Urazy kolan</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Etiologia ○ Wpływ techniki uderzeń na przeciążenie kolana ○ Program ćwiczeń profilaktycznych
<p>Ocena i korekta podstawowych wzorców ruchowych</p>
<p>Planowanie jednostki treningowej w procesie przygotowania motorycznego</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Model rozwoju motorycznego tenisisty ○ Miejsce i czas treningu motorycznego ○ Metody oceny stopnia zmęczenia
<p>Trening plyometryczny</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Definicja ○ Podstawy naukowe ○ Zasady stosowania
<p>Trening wytrzymałości</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Fizjologia wysiłku w tenisie ○ Planowanie treningu wytrzymałościowego
<p>Trening siły</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Definicja ○ Podstawy naukowe ○ Zasady stosowania
<p>Testowanie cech motorycznych</p>
<p>Planowanie treningu</p>
<p>Nowoczesne techniki zwiększania mobilności</p>

PRAKTYKA

Dzień 1	
Godzina	Temat
12:00-13:00	Rozgrzewka RAMP
13:00-14:30	Protokół testów przesiewowych dla tenisistów
14:30-15:30	Przerwa obiadowa
15:30-16:30	Bark - ćwiczenia praktyczne
16:30-17:30	Plecy - ćwiczenia praktyczne
17.30-17.45	Przerwa kawowa
17:45-19:00	Kolano - ćwiczenia praktyczne

Dzień 2	
Godzina	Temat
9:00-10:00	Trening siłowy dzieci i młodzieży
10:00-11:00	Trening plyometryczny oraz mocy KKG i KKD
11:00-11:15	Przerwa kawowa
11:15-12:15	Nowoczesne techniki zwiększania mobilności
12:15-13:15	Progresje i regresje ćwiczeń
13:15-14:15	Przerwa obiadowa
14:15-15:15	Poruszanie się po korcie
15:15-16:15	Trening profilaktyczny - protokoły ćwiczeń
16:15-16:30	Przerwa kawowa
16:30-18:00	Egzamin