

Zapraszamy na VII edycję szkolenia "Systemowe podejście do profilaktyki w tenisie"

Mamy zaszczyt zaprosić na VII edycję szkolenia poświęconego systemowemu podejściu do zagadnienia profilaktyki w tenisie, które zostało objęte patronatem **Polskiego Związku Tenisa**.

Adresaci szkolenia:

- trenerzy tenisa
- trenerzy przygotowania motorycznego
- fizjoterapeuci

Prowadzący:

Krzysztof Guzowski

Absolwent wydziału Rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, doktorant Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Obecnie fizjoterapeuta Agnieszki Radwańskiej oraz męskiej i żeńskiej reprezentacji Polski w tenisie, wcześniej współpracował z Karoliną Woźniacką, Łukaszem Kubotem, Jerzym Janowiczem, Mariuszem Fyrstenbergiem i Marcinem Matkowskim.

Licencjonowany Instruktor Sportu w Tenisie posiadający uprawnienia PTR Professional.

Członek Misji Medycznej Polskiej Reprezentacji Olimpijskiej w Londynie i Rio de Janeiro.

Prezes fundacji Sport Support.

Uczestnik i wykładowca szkoleń podyplomowych oraz międzynarodowych konferencji.

Tenisa zna od podszewki- jako zawodnik, trener i fizjoterapeuta- od rzeczywistości tenisa klubowego po profesjonalny cykl WTA Tour. Jest przekonany, że współpraca na linii trener tenisa- trener przygotowania motorycznego- fizjoterapeuta optymalizuje rozwój tenisisty w każdym wieku.

Kamil Goleń

Absolwent wydziału Rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie.

Specjalista treningu funkcjonalnego oraz trener przygotowania motorycznego (NCSC).

Wykładowca licznych konferencji organizowanych m.in. przez PKOL, AWF Katowice, AWF Warszawa.

Współtwórca szkoleń z dziedziny profilaktyki w tenisie oraz bieganiu akredytowanych przez Polski Związek Tenisowy oraz Polski Związek Lekkiej Atletyki.

Jako trener przygotowania motorycznego współpracował z zawodnikami kadr narodowych (tenis, lekka atletyka, pływanie, sztuki walki) m.in. Urszulą Radwańską i Mariuszem Fyrstenbergiem.

Uczestnik wielu międzynarodowych szkoleń:

- Applied functional science,
- EXOS Performance Mentorship I i II,
- Kinetic Control.

Jego pasją jest pomoc ludziom aktywnym, którzy chcą powrócić do sportu po przebytej kontuzji. Fanatyk biegania, były lekkoatleta, który całą swoją karierę zawodową skupia na doskonaleniu siebie oraz swoich umiejętności trenerskich.

UCZESTNIK I MODUŁU SZKOLENIA NABĘDZIE UMIEJĘTNOŚCI:

- doboru ćwiczeń profilaktycznych zabezpieczających przed kontuzjami barku
- przeprowadzenia profesjonalnej rozgrzewki, zwiększającej bezpieczeństwo i jakość podejmowanego wysiłku
- identyfikowania i eliminowania niebezpiecznych dla barku niedoskonałości technicznych uderzeń
- kompleksowego postrzegania działań prewencyjnych w tenisie wraz z posiadaniem aktualnej wiedzy na temat praktycznej medycyny sportowej
- oceny i korekty podstawowych wzorców ruchowych
- oceny mobilności i stabilności w obrębie wybranych stawów

UCZESTNIK II MODUŁU SZKOLENIA NABĘDZIE UMIEJĘTNOŚCI:

- doboru ćwiczeń profilaktycznych zabezpieczających przed kontuzjami pleców i kolan
- przeprowadzenia odnowy po grze, zmniejszającej napięcie tkanek i optymalizującej regenerację organizmu między meczami
- identyfikowania i eliminowania niebezpiecznych dla pleców oraz kolan niedoskonałości technicznych uderzeń
- oceny i korekty podstawowych wzorców ruchowych
- oceny mobilności i stabilności w obrębie wybranych stawów

UCZESTNIK III MODUŁU SZKOLENIA NABĘDZIE UMIEJĘTNOŚCI:

- planowania jednostki treningowej w oparciu o model rozwoju motorycznego tenisisty
- przeprowadzenia treningu prewencyjnego, uwzględniającego najczęściej występujące kontuzje wśród tenisistów
- zaplanowania i przeprowadzenia treningu siłowego, również u najmłodszych graczy
- zaplanowania i przeprowadzenia treningu plyometrycznego, niezbędnego dla optymalizacji rozwoju mocy tenisisty

ZAPISY:

profilaktykawtenisie@gmail.com

TERMIN:

16.12.2018, 13.01.2019 i 17.02.2019 godz. 9.00-18.00

MIEJSCE:

Body Support, Warszawa, ul. Stefana Szolc Rogozińskiego 1

CENA (za wszystkie 3 moduły):

1200 zł przy wpłacie do 16.09.2018

1350 zł przy wpłacie do 16.11.2018

1500 zł przy wpłacie do 16.12.2018

Z uwagi na dużą ilość ćwiczeń praktycznych przewidzianych w programie liczba miejsc ograniczona!