



OZLJEDE TAKMIČARA

Level II Coaches Course

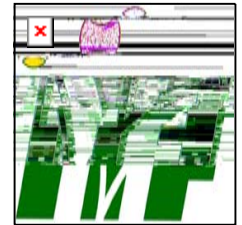


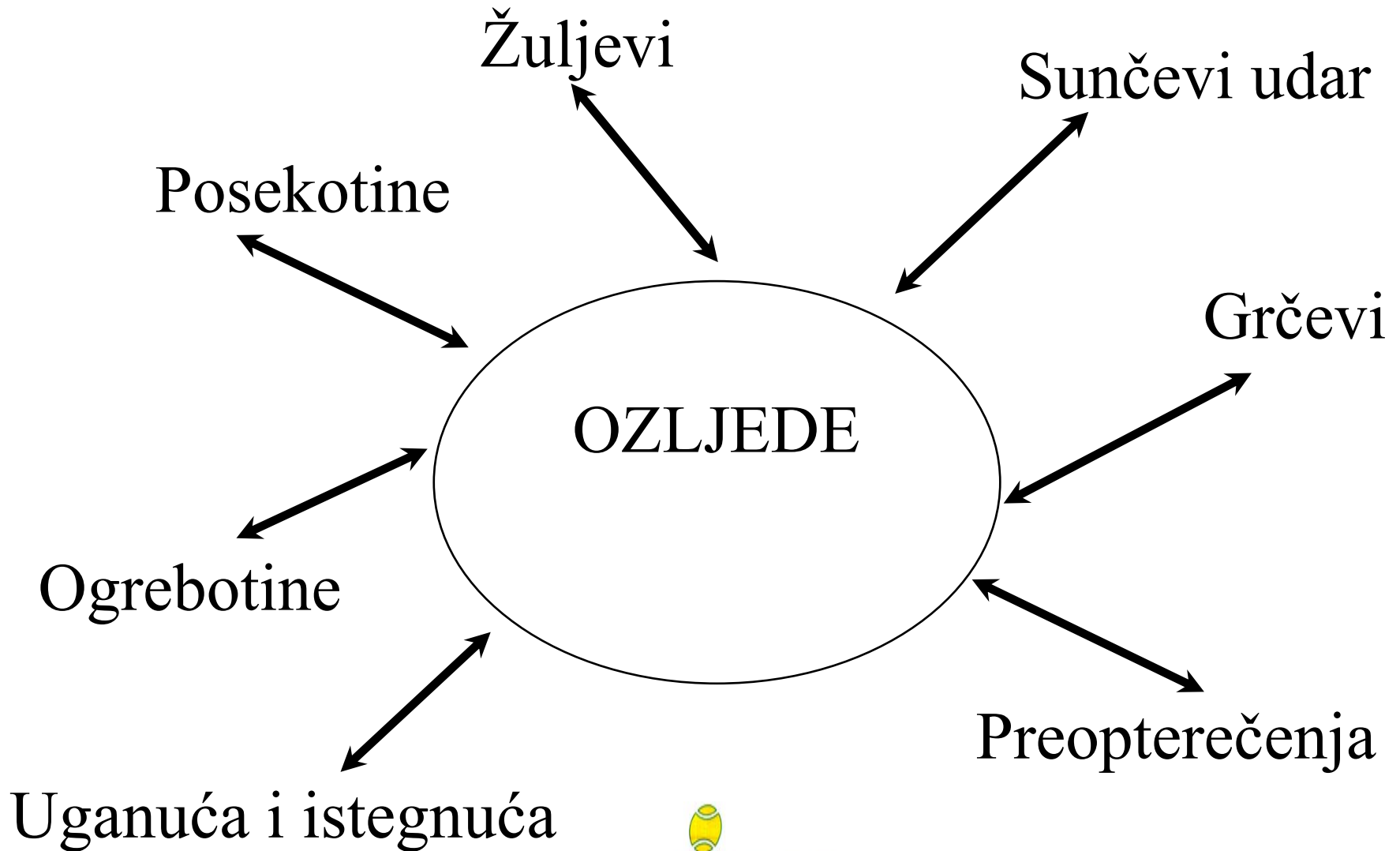
Uloge teniskog trenera

- Suradnja sa doktorom, fizioterapevtom
- Uloga trenera:
 - Prevencija
 - Prva pomoć
 - Rad sa ozljeđenim igračem za vrijeme rehabilitacije.

Principi prevencije

- Sportski objekti
- Rekviziti
- Optimalna tehnika
- Kondiciona priprema
- Poštivanje limita igrača.



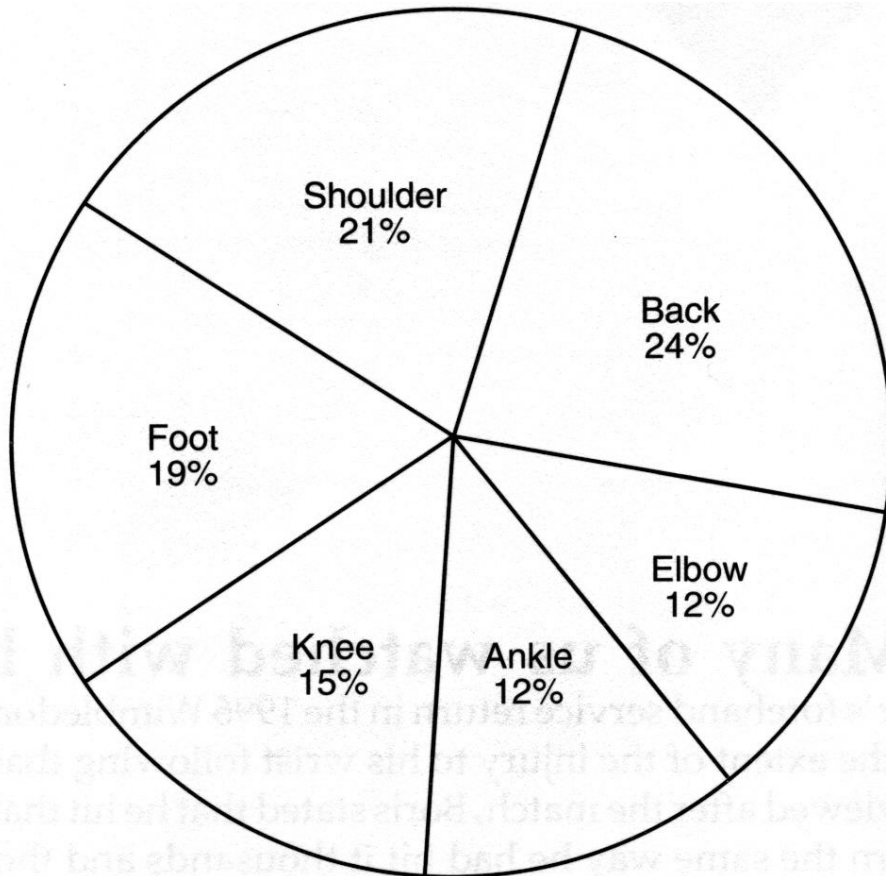


Lokacije ozljeda

Gornji ekstrem. 27%	Trup (leđa I stomak)	Donje ekstrem. 40%	Ostalo (kukovi, glava, oči...)
Rama 10% Lakat 12% Zglob 5%	20%	Stopalo 12% Članak 8% Don. noga 5% Koljeno 15%	13%



UČESTALOST POVREDA U TENISU



UZROCI POVREDA

- Veliko opterećenje
- Nestabilnost zglobova
- Slabost muskulature
- Nepovoljna mehanika pokreta

Nepovoljna mehanika pokreta!



Najčešće točke preopterećenja
u teniskoj tehnici

Forhend

- Preistegnuta ruka
- Udarac iz lakta u trenutku kontakta
- Lumbalni dio leđa

Bekend

- Teniski lakat
- Zavoreno stopalo

Servis

- Hiperekstenzija
- Prerano otvaranje reketa
- Skraćeni zamah
- Lakat uz tijelo
- Prenaglašena pronacija

Varijabilnost teniske tehnike

(“Range of acceptability”)

- Optimalan kut za razvoj mišične sile
- Zglobovi u aktivnom-neutralnom položaju
- Točke maksimalnog opterećenja muskulature

Tipične teniske ozljede

Sami – strana 319





Načini prevencije

Sami – strana 312

Prva pomoć

- **R**: Rest – ozljeđeni deo tijela – najmanje 48 časova
- **I**: Ice – 15 min. svakog sata
- **C**: Compress – bandaža, da se smanji otok
- **E**: Elevate – podignuti ozljeđeni deo tjela
- **R**: Rehabilitation – kod lječnika ili fizioterapevta

