



Prevenzione degli infortuni nel tennis

Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- si assicurano che tutti siano equipaggiati in maniera adeguata (scarpe, racchetta, ecc.).
- tengono conto delle condizioni del campo e interrompono l'allenamento in caso di pioggia scrosciante (ad es. superficie/ linee bagnate comportano un rischio di scivolare).
- provvedono ad eliminare le palline in campo e attorno di esso.
- incoraggiano i partecipanti che hanno bisogno di ausili visivi a portare lenti a contatto oppure occhiali sportivi.

Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- provvedono durante l'istruzione che non vengano tirate palle (da parte di terzi) oppure che il colloquio si svolga al di fuori della zona di tiro.
- svolgono un riscaldamento muscolare generale prima di quello specifico, specialmente per quanto riguarda la preparazione di muscoli della spalla per l'allenamento delle palle sopra la testa/servizio.
- implementano regolarmente esercizi per stabilizzare le articolazioni del piede e del ginocchio come pure programmi adeguati di rafforzamento muscolare del torso, delle spalle e delle braccia.
- provvedono ad adeguare l'intensità dell'allenamento e delle competizioni all'età e al livello dei partecipanti, in particolare per chi rientra dopo una pausa (ad es. infortuni, malattia, ecc.).
- incoraggiano i partecipanti che rientrano da una pausa per via di una lesione articolare ad indossare una protezione articolare (ad es. ortesi, tape).
- adeguano le caratteristiche tecniche dei colpi fondamentali ai vari gruppi di destinatari.

Sport per i bambini

I monitori G+S

- ricorrono ad equipaggiamenti tennistici a misura di bambino (ad es. dimensioni e impugnatura delle racchette, palline).
- adeguano le dimensioni del campo al livello dei bambini.