

Tenis Slovenija (ustanovno Teniška zveza Slovenije) je neprofitno organizacijsko telo slovenskega tenisa, s sedežem v Ljubljani. Združuje mrežo več kot 80 klubov in okoli 3000 članov s strokovnim vodstvom in načrtovanim razvojem teniškega potenciala ter ohranja odlične odnose z odločevalnimi telesi športnega sveta. Tenis Slovenija letno nadzira, podpira in vodi več kot 250 teniških dogodkov (vključno s tekmovanji, množičnimi prireditvami, konferencami in promocijskimi kampanjami) po vsej Sloveniji.

V FB POGOVORU TOKRAT V OSPREDJU TENIŠKE POŠKODBE

V projektu Teniško aktivni! je bil tokratni Facebook pogovor nekoliko drugačen. Namesto Anžeta Bašlja ga je opravil diplomiran fizioterapevt Martin Zore, njegov gost pa je bil dr. Andrej Lahajner, specialist ortopedske kirurgije. Oba sta del ekipe strokovnjakov iz medicinskega centra Artros, s katerim sodeluje tudi Tenis Slovenija. Projekt podpira Perskindol.

Pogovor se je začel z vprašanjem o najpogostejših vzrokih za poškodbe pri tenisu: "Tako kot pri ostalih športih je tudi pri tenisu značilno, da poškodbe razdelimo na akutne, torej hipne, ki nastanejo pri padcu ali udarcu, in na kronične, preobremenitvene sindrome. Kot primer, poškodba križne vezi pri kolenu je hipna, preobremenitvena pa je na primer teniški komolec. Pri tenisu je značilno, da se akutne poškodbe bolj pojavljajo pri spodnjih okončinah (gleženj, koleno), preobremenitvene pa pri zgornjih okončinah (komolec, rama)." je za začetek dejal Lahajner in nadaljeval: "Pri profesionalnih teniških igralcih so poškodbe relativno redke. Raziskave pravijo, da se pojavi od 0 do 4 poškodbe na 1000 ur treninga in tekem. To je približno eno leto. Če pa to primerjamo s polprofesionalci ali pa rekreativci pa bi bila ta številka višja."

Strokovnjaka sta se v pogovoru posvetila najbolj tipičnim teniškim poškodbami in preventivi, več pa izveste v [posnetku](#).

Na Tenis Sloveniji smo v letu 2020 ob zaustavitvi športne dejavnosti izvedli dva projekta. Ob prvi pandemiji je potekala akcija Ostani doma in bodi teniško aktiven!, ob koncu leta pa še projekt Teniško aktivni!, ki se bo nadaljeval tudi v letu 2021. Cilj obeh projektov je informirati teniške navdušence in navdušenke o novostih v tem prelepem športu, ob tem pa biti tudi izobraževalen. S projektom želimo izkazati družbeno odgovornost in hkrati povezati čim širši teniški svet z različnimi zanimivostmi, ob tem pa želimo nadgraditi fizično pripravljenost tenisačev in omogočiti njihovo osebno rast.

Ljubljana, 2. marec 2021

Generalni sponzor



Glavni sponzorji



Sponzorji in partnerji

