



## BIOMECHANICZNA OCENA FUNKCJONALNA (BOF)

### U14 Tennis Europe Tour

W związku z dużymi wymaganiami jakie dla organizmu zawodnika stawia wyczynowa gra w tenisa, Polski Związek Tenisowy we współpracy z Rehasport Clinic obejmie wszystkich zawodników zakwalifikowanych do **programu U14 Tennis Europe Tour** badaniem Biomechanicznej Oceny Funkcjonalnej (BOF).

Biomechaniczna Ocena Funkcjonalna to seria różnorodnych testów i pomiarów, pozwalająca na obiektywną ocenę takich parametrów jak: siła i wytrzymałość mięśniowa, symetria obciążenia, zdolność do utrzymania równowagi i ocena czucia głębokiego czy poprawność wykonywania podstawowych wzorców ruchowych.

#### CO DAJE BIOMECHANICZNA OCENA FUNKCJONALNA?

- Pozwala na włączenie działań mających na celu przeciwdziałanie urazom
- Umożliwia kontrolę procesu treningowego
- Precyzyjne dostosowanie dalszych ćwiczeń
- Obiektywizację postępów w procesie rehabilitacji

#### Z CZEGO SIĘ SKŁADA BOF?

- FMS (Functional Movement Screen) – ocena wykonania wzorców ruchowych
- Ocena siły i wytrzymałości mięśniowej
- Ocena kontroli równowagi i czucia głębokiego
- Ocena symetrii obciążenia

Dodatkowo zostanie wykonane również **badanie morfologii krwi**.

Zawodnicy będą mieli możliwość wykonania badań w jednej z trzech placówek Rehasport Clinic – w Warszawie, Poznaniu lub Gdańsku.

Wszyscy zawodnicy zakwalifikowani do **programu U14 Tennis Europe Tour** są zobowiązani do wykonania badań przed zakończeniem programu, tj. przed 30 września 2018r. Zachęcamy jednak do wykonania badań przed rozpoczęciem Mistrzostw Polski U14 w Gdańsku – przedstawiciele Rehasport Clinic będą obecni podczas Mistrzostw co da możliwość osobistego omówienia wyników badań.

Zgłoszenie na badania: [natalia.noculak@rehasport.pl](mailto:natalia.noculak@rehasport.pl) lub pod numerem telefonu 734 474 690

Czas trwania: 120 – 150 minut

Strój: strój reprezentacyjny PZT (Hummel)

Osoby niepełnoletnie: przystępują do badania w obecności pełnoletniego opiekuna (trener lub rodzic)

**Wzięcie udziału w Badaniu Oceny Funkcjonalnej w terminie do 30 września będzie warunkiem udziału w kolejnych programach Polskiego Związku Tenisowego (w przypadku powołania zawodnika).**

**Polski Związek Tenisowy nie pokrywa kosztów przejazdu na badanie.**

POLISH TENNIS ASSOCIATION

Konduktorska 4/10, 00-775 Warszawa, POLAND

ph.: (+48)22 122 12 00, 122 12 01, fax: (+48)22 122 12 11, [www.pzt.pl](http://www.pzt.pl), e-mail: [pzt@pzt.pl](mailto:pzt@pzt.pl)

Bank BGŻ BNP Paribas S.A. 17 1600 1374 0003 0057 6053 3150, NIP: 526-21-70-384; REGON: 000866484