

### Belastbaarheidprofiel Tennis

Naam sporter :  
Datum Profiel

Geboortedatum :

<b>Krachttraining</b>	<b>Tennis</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<i><b>Bovenste extremiteiten</b></i>					
High latt pulley ( bovengreep / ondergreep) *					
One arm rowing					
Seated rowing					
Bankdrukken					
Pull over					
Barbell rotation					
Push ups					
Serveerbeweging maken met pulley systeem					
Forehandbeweging maken met pulley systeem					
Backhandbeweging maken met pulley systeem					
Rotatorcuff training					
Scapula fixatoren training (gesloten / open keten)					
<i><b>Onderste extremiteiten</b></i>					
Leg press seated					
Squat ( tweebenig / Eénbenige)					
Squat lunge					
Lunge					
Calf raisers standing					
Opstap oefeningen ( voorwaarts / zijwaarts / achterwaarts)					
Leg curl					
Excentrisch trainen achillespees / quadriceps					
Buikspieren recht / schuin tot uitputting					
Touwtje springen					
Speedfoot ladder training					

\* streep door wat niet van toepassing is.

0 = niet belastbaar

1 = nauwelijks belastbaar

2 = matig belastbaar

3 = normaal belastbaar

0 = sportfysiotherapeutisch behandelen

1 = op geleide van de klacht belastbaar

2 = aangepast sport specifiek trainbaar

3 = sport specifiek trainen

**Roelof Boekema, Sportfysiotherapeut**

## Belastbaarheidprofiel Tennis

Naam sporter :

Geboortedatum :

Datum Profiel :

<b>Conditie training</b>	<b>Tennis</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b><i>Bovenste extremiteiten</i></b>					
Werp ABC					
Werp oefeningen					
Medizinbal training					
Opdrukken staand / handen – knieënstand / ligsteun *					
Glenohumerale training tot 90 graden / full range					
Rotatorcuff training (gesloten keten / open keten)					
Scapula fixatoren training / proprioceptis					
<b><i>Onderste extremiteiten</i></b>					
Speedfoot ladder loop ABC (voetenwerk voorwaarts)					
Speedfoot ladder (voetenwerk zijwaarts en van richting veranderen)					
Speedfoot ladder ( sprongvormen / plyometrie)					
Duurtraining					
Intervaltraining / CP training / Shuttle run test					
Sprinttraining / Steigerung					
Heuveltraining op / af					
Tweebenige sprongvormen (hoogte, verte, diepte)					
Eénbenige sprongvormen (o.a. hinkelen)					
Wenden / keren / stoppen / afzetten					
Touwtje springen					

\* streep door wat niet van toepassing is.

0 = niet belastbaar

1 = nauwelijks belastbaar

2 = matig belastbaar

3 = normaal belastbaar

0 = sportfysiotherapeutisch behandelen

1 = op geleide van de klacht belastbaar

2 = aangepast sport specifiek trainbaar

3 = sport specifiek trainen

**Roelof Boekema, Sportfysiotherapeut**

**Belastbaarheidprofiel Tennis**

Naam sporter :

Geboortedatum :

Datum :

<b>Technische training</b>	<b>Tennis</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Forehand	- topspin *				
	- vlak				
	- slice				
Backhand- enkelhandig	- topspin				
	- vlak				
	- slice				
Speedfoot ladder training met racket en bal					
Backhand- dubbelhandig					
Overheads (service, smash, hoge volley)					
Forehand volley					
Backhand volley					
Minitennis					
¾ Tennis (1 meter voor baseline)					
Baseline tennis	- uit stand				
	- links-rechts				
	- kort-lang				
Gravel, French Court, Canada Tenn (glijden)					
Kunstgras, Hardcourt, Tapijt					
Oefenwedstrijden (enkelspel, dubbelspel, mixed)					
Wedstrijdtennis (enkelspel, dubbelspel, mixed)					
Competitie (enkelspel, dubbelspel, mixed)					
Toernooien (enkelspel, dubbelspel, mixed)					

\* streep door wat niet van toepassing is.

0 = niet belastbaar

1 = nauwelijks belastbaar

2 = matig belastbaar

3 = normaal belastbaar

0 = sportfysiotherapeutisch behandelen

1 = op geleide van de klacht belastbaar

2 = aangepast sport specifiek trainbaar

3 = sport specifiek trainen

**Roelof Boekema, Sportfysiotherapeut**