

# Tréninkový program BK ČSLH

## Test kloubní pohyblivosti



### Vybrané cviky pro orientační hodnocení kloubní pohyblivosti a síly břišních svalů u brankářů ledního hokeje

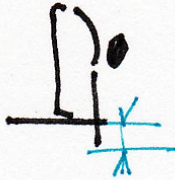


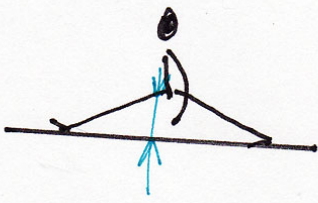
Do souboru jsou zařazeny jednoduché cviky, které byly vybrány na základě dlouhodobého sledování hry. Jejich hodnocení nám umožňuje seznámení s úrovní jejich kvality, která je v mnoha případech rozhodujícím předpokladem pro úspěšný zákrok.

Hodnotící soubor se skládá ze šesti cviků, které hodnotíme stupnicí od 5 bodů (nejlépe provedeno) až k 0 bodů (nezvládnuto). Maximem dosažení je tedy 30 bodů.

#### Stupnice vyhodnocování jednotlivců:

30 – 28 bodů	velmi dobrá kloubní i silová připravenost
27 – 25 bodů	vyhovující
24 – 20 bodů	slabá (neodpovídá požadavkům)
19 - 0 bodů	podprůměrná

#### Popis vybraných cviků:

	<b>1.</b>  Hluboký předklon, napnutá kolena, dlaně co nejnižší pod podložku (celá dlaň = 5 bodů, pak se odpočítávají body přibližně po 2 cm).
	<b>2.</b>  Z rovného sedu - vzpažit, pomalý předklon, prsa na stehna (po 5 cm), paže volně podle nohou.
	<b>3.</b>  Z rovného sedu - vzpažit, široký sed roznožný, pomalý předklon, hrudník položit na podložku (placka), měří se po 10 cm.
	<b>4.- 5.</b>  Široký boční stoj rozkročný, rozkrok co nejnižší, přímý dotyk = 5 bodů (měří se po 10 cm). Totéž na druhou stranu.

## Tréninkový program BK ČSLH Test kloubní pohyblivosti



6.

Vis na doskočné hrazdě, nohy do přednosu 90 stupňů, nadhmat, výdrž 3 vteřiny (po 10 cm).