

1. **ANALIZA FUNKCJONALNA I TECHNIKI BIEGU**

Data wykonania analizy:

|  |  |
| --- | --- |
| Dane zawodnika |  |
| Rodzaj pracy |  |
| Wiek |  |
| Waga / Wzrost |  |
| Rekordy życiowe |  |
| Interwencje medyczne/kontuzje |  |
| Choroby współistniejące |  |
| Doświadczenie z trenerami |  |
| Aktywność spontaniczna |  |
| Poprzednio uprawiany sport |  |
| Aktualny plan/sport |  |

CEL TRENINGOWY(Bliższe i dalsze):

Najbliższe zawody/start:

Docelowy start w tym roku:

* 1. **Analiza funkcjonalna**

***Tipy:*** Pierwsza rubryka przedstawia nazwę testu, zawartość nawiasu mówi o tym z jakiej projekcji preferujemy fotkę lub filmik. Druga opis jak wykonać. Trzecia jest wyłącznie dla Ciebie. Musisz wkleić zdjęcie, podlinkować filmik oraz opisać swoje odczucia podczas testu. **Pamiętaj, aby w filmikach(jeśli je nagrywasz) zatrzymać się w końcowej fazie ruchu, abyśmy mogli dokładniej określić jego zakres**. Jest to dla nas istotna rzecz w celu prewencji urazów, dobrania odpowiedniego treningu uzupełniającego i zmaksymalizowania wyników sportowych. 😊

***B) Testy mobilności:***

|  |
| --- |
| 1. **Test rozcięgna podeszwowego(bok)**
 |
| Stań przy ścianie i oprzyj dużego palucha do jak największego zgięcia grzbietowego palucha możliwego dla Ciebie. |
|  |

|  |
| --- |
| 1. **Test ruchomości stawu skokowego(bok)**
 |
| Stań w odległości 7-8cm od ściany z jedną nogą z przodu. Nie odrywając pięty od podłoża, maksymalnie zbliż kolano do ściany. |
|  |

|  |
| --- |
| 1. **Test zgięcia wyprostowanej nogi w stawie biodrowym(bok)**
 |
| W leżeniu na plecach unieś wyprostowaną nogę. |
|  |

|  |
| --- |
| 1. **Zmodyfikowany test thomasa(bok)**
 |
| Połóż się na brzegu stołu/kanapy/lóżka i przyciągnij do siebie oba kolana. Pośladki muszą być na końcu powierzchni na którym leżysz. Następnie uwolnij jedną nogę do swobodnego zwisu.  |
|  |

|  |
| --- |
| 1. **Test rotacji wewnętrznej w stawie biodrowym(przód)**
 |
| Usiądź z nogami zgiętymi do 90 stopni w kolanach oraz ustawionymi troszkę szerzej niż szerokość barków. Podeprzyj się rękoma z tyłu. Nie odrywając stóp od podłoża zbliż do siebie kolana. |
|  |

|  |
| --- |
| 1. **Test odwiedzenia i rotacji zewnętrznej w stawie biodrowym(przód)**
 |
| W leżeniu na plecach połóż zewnętrzną, dystalną część goleni lub jeśli nie możesz to zewnętrzną krawędź stopy na kolanie(nad rzepką) drugiej nogi. |
|  |

|  |
| --- |
| 1. **Test wyprostu tułowia(bok)**
 |
|  W leżeniu przodem(na brzuchu) połóż dłonie na wysokości barków. Następnie podnieś się na nich nie odrywając miednicy od podłoża.  |
|  |

|  |
| --- |
| 1. **Test rotacji odcinka piersiowego(przód)**
 |
| W pozycji siedzącej oprzyj zgięte horyzontalnie ramiona na przeciwnych barkach. Następnie wykonaj skręt w jedną i drugą stronę nie odrywając pośladków. |
|  |

|  |
| --- |
| 1. **Test zgięcia/wyprostu w stawie ramiennym(bok i przód)**
 |
| W pozycji stojącej unieś przodem wyprostowane ramię, następnie wyprostuj ją do tyłu. |
|  |

|  |
| --- |
| 1. **Test palce-podłoga(bok)**
 |
| Z pozycji stojącej, na prostych nogach pochyl się maksymalnie zginając kręgosłup i obserwuj dolegliwości jakie napotykają Cię po drodze. Nie musisz dotknąć palcami podłogi. Pamiętaj o rozluźnieniu głowy i nie zrób sobie krzywdy! |
|  |

***C) Test maksymalnego wyskoku pionowego(przód/bok)***

Zejdź do półprzysiadu, wraz z zamachem ramion wyskocz maksymalnie do góry o prostych kończynach dolnych. Super, jeśli będziesz mógł postawić coś obok siebie, aby względnie ocenić wysokość wyskoku. Jeśli możesz to zrobić co do paru centymetrów, cudnie!

|  |
| --- |
|  |

***D) Test Klatt(przód + bok)***

Stań na jednej nodze na 15-20 centymetrowym podwyższeniu z rękami splecionymi, wyprostowanymi przed klatką piersiową. Wykonaj zeskok lądując na tej samej nodze.

|  |
| --- |
|  |

**DALSZĄ CZEŚĆ UZUPEŁNIA TRENER.**

1. **Test rozcięgna podeszwowego**

**Norma:** Ruchomość stawów stopy jest bardzo ważna dla jej pracy i odpowiedniej mechaniki oraz ekonomii biegu. Zakres maksymalnie powinien wynosić 90 stopni. Minimalna wartość oscyluje w granicach 30 stopni.

**Rozpoznanie**:

**Zalecenia**:

**2. Test ruchomości stawu skokowego**

**Norma:** Stojąc 8 centymetrów od ściany normą jest dotknięcie kolanem tej ściany.

**Rozpoznanie**:

**Zalecenia**:

**3. Test zgięcia wyprostowanej nogi w stawie biodrowym**

**Norma:** Minimalna wartość jaką powinna osiągnąć unoszona noga to 70 stopni, jednak najbardziej wskazane jest osiągnięcie 90 stopni.

**Rozpoznanie**:

**Zalecenia**:

**4. Zmodyfikowany test Thomasa**

**Norma:** Patrząc od boku rzepka powinna znajdować się na wysokości głowy kości udowej, w nodze testowanej, Udo drugiej nogi powinno niecałkowicie przylegać do tułowia. Za to podudzie nogi testowanej powinno znajdować się prostopadle do podłoża, czyli rzepka znajduje się w linii z punktem między kostkami.

**Rozpoznanie**:

**Zalecenia**:

**5. Test rotacji wewnętrznej w stawie biodrowym**

**Norma:** Normą w rotacji wewnętrznej biodra w pozycji zgięciowej biodra jest osiągnięcie 45 stopni.

**Rozpoznanie**:

**Zalecenia**:

**6. Test odwiedzenia i rotacji zewnętrznej w stawie biodrowym**

**Norma:** Pełna ruchomość równa się z ułożeniem nogi zgiętej równolegle do podłoża.

**Rozpoznanie**:

**Zalecenia**:

**7. Test wyprostu tułowia**

**Norma:** Normą jest wyprostowanie ramion. Dopuszczalne jest minimalne uniesienie kolców biodrowych przednich górnych.

**Rozpoznanie**:

**Zalecenia**:

**8. Test rotacji odcinka piersiowego**

**Norma:** Normą jest obrócenie się o 70-80 stopni.

**Rozpoznanie**:

**Zalecenia**:

**9. Test zgięcia/wyprostu w stawie ramiennym**

**Norma:** Norma wynosi 180 stopni zgięcia oraz 50 stopni wyprostu.

**Rozpoznanie**:

**Zalecenia**:

**10. Test palce-podłoga**

**Norma:** W teście opuszki palców powinny dotknąć podłoża bez żadnego bólu w obrębie kończyn dolnych i tułowia.

**Rozpoznanie**:

**Zalecenia**:

**TESTY PLYOMETRYCZNE**

**A. Test maksymalnego wyskoku pionowego**

**B. Test Klatt**

* 1. **Analiza techniki biegu**