

Belastbaarheidprofiel Hockey

Naam sporter :

Geboortedatum :

Datum :

Technische training	Hockey	0	1	2	3
Slag:					
- lange					
- schuif					
- flats					
Pushen:					
Aannemen:					
- frontaal					
- 180°					
Lopen met de bal:					
- voeren / drijven					
- passeren					
Scoringstechnieken:					
- slap					
- tipp					
- 4 zône slagen					
- backhand					
- push					
Partijvormen					
Aanval / verdediging					
Keeper					
Speler					

* 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

**Groningen Sport Revalidatie – 9735 AH Kardingerweg 48, 9714 CE Eyssoniusplein 18 –
Tel : 06 29410851 / 50637498**

Belastbaarheidprofiel Hockey

Naam sporter :

Geboortedatum :

Datum Profiel :

Conditie training	Hockey			
	0	1	2	3
<i>Bovenste extremiteiten</i>				
Werp ABC				
Werp oefeningen				
Medizinbal training				
Opdrukken staand / handen – knieënstand / ligsteun *				
Wall wash 2 armen / 1 arm				
Glenohumerale training tot 90 graden / full range				
Rotatorcuff training (gesloten keten / open keten)				
Scapula fixatoren training / propriocepsis				
<i>Onderste extremiteiten</i>				
Speedfoot ladder loop ABC (voetenwerk voorwaarts)				
Speedfoot ladder (voetenwerk zijwaarts en van richting veranderen)				
Speedfoot ladder (sprongvormen / plyometrie)				
Duurtraining extensief / intensief				
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				
Core stability oefeningen				
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

Groningen Sport Revalidatie – 9735 AH Kardingerweg 48, 9714 CE Eyssoniusplein 18 –
Tel : 06 29410851 / 50637498

Belastbaarheidprofiel Hockey

Naam sporter :
Datum Profiel

Geboortedatum :

Krachtraining	Hockey	0	1	2	3
<i>Bovenste extremiteiten</i>					
High latt pulley (bovengreep / ondergreep) *					
One arm rowing					
Seated rowing					
Bankdrukken					
Wall wash					
Exorotatie zijlig					
Pull over					
Barbell rotation					
Push ups					
Pushbeweging maken met pulley systeem					
Forehandbeweging maken met pulley systeem					
Backhandbeweging maken met pulley systeem					
Rotatorcuff training					
Scapula fixatoren training (gesloten / open keten)					
<i>Onderste extremiteiten</i>					
Leg press seated					
Squat (tweebeinig / Eénbenige)					
Lunge / Squat lunge					
Calf raisers standing					
Opstap oefeningen (voorwaarts / zijwaarts / achterwaarts)					
Leg curl					
Excentrisch trainen achillespees / quadriceps					
Buikspieren recht / schuin tot uitputting					
Core stability oefeningen					
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

**Groningen Sport Revalidatie – 9735 AH Kardingerweg 48, 9714 CE Eyssoniusplein 18 –
Tel : 06 29410851 / 50637498**