

Základné testovacie batérie pre jednotlivé športy v NŠC

Súčasťou každej testovacej batérie vykonávanej v laboratóriu je :

- 1 . antropometrické meranie **analýza telesného zloženia** na prístroji In Body 230,
2. **posúdenie pohybového stavu fyzioterapeutom** (základná diagnostika, Footscan)
3. Diagnostika **dynamickej rovnováhy** na zariadení Imoove

Vo vybraných prípadoch sa vykonáva odber kapilárnej krvi a analýza koncentrácie **laktátu, glukózy, kreatínkynázy, urey**

Testovacie batérie je možné v spolupráci s podporným tímom doplniť o „nastavbové testy“ modifikovať a prispôbovať podmienkam športu. Testovanie je možné doplniť o **videoanalýzu**.

Pokyny k testovaniu:

<http://www.sportcenter.sk/stranka/objednavanie-v-nsc>

Atletika

LABORATÓRNE TESTY:

1. Spiroergometria na bežeckom trenažéri
2. Laktátová krivka na bežiacom páse
3. Wingate test
4. Diagnostika silových schopností (drep, tlak, výraz)
5. Diagnostika odrazových schopností – jumper, myotest

TERÉNNE TESTY:

1. Laktátová krivka na dráhe
2. Meranie času fotobunkami
3. Testovacia batéria všeobecných motorických testov

Basketbal

TERÉNNE TESTY:

1. Rozpaženie, antropometria
2. Diagnostika odrazových schopností – jumper
3. Meranie času fotobunkami : 10m a20m
4. Lane agility test
5. Beep tes

Bežeké lyžovanie

LABORATÓRNE TESTY:

1. Spiroergometria na bežekom trenažéri, špeciálny skialpový test, spiroergometria na bežkárskom trenažéri (ThoraxTrainair)
2. Diagnostika silových schopností (derp)
3. Diagnostika odrazových schopností – jumper, myotest

TERÉNNE TESTY:

1. Laktátová krivka na dráhe na kolieskových lyžiach
2. Meranie času fotobunkami
3. Testovacia batéria všeobecných motorických testov
4. Odber laktátu po špeciálnej záťaži

Box

1. Spiroergometria na bežekom trenažéri
2. Wingate test horných končatín
3. Diagnostika silových schopností – Fitrodyne (tlak, drep)
4. Diagnostika odrazových schopností – jumper, myotest
5. Diagnostika reakčných schopností – Agility

Cyklistika

1. Spiroergometria na bicyklovom trenažéri / vlastnom bicykli
2. Laktátová krivka na bicykli
3. Wingate test
4. Stanovenie laterálneho deficitu sily dolných končatín na izokinetickom bicyklovom ergometri
5. Diagnostika silových schopností (drep)
6. Diagnostika odrazových schopností – jumper, myotest
7. Stanovenie sily a výkonu pri rôznych frekvenciách otáčok na izokinetickom bicyklovom ergometri

Judo / Zápasenie

LABORATÓRNE TESTY:

1. Spiroergometria na bežeckom trenažéri
2. Wingate test horných končatín
3. Diagnostika silových schopností (drep, tlak, príťah)
4. Diagnostika odrazových schopností – jumper, myotest

TERÉNNE TESTY:

1. Špeciálna diagnostika: Sterkowiczov fitness test
2. Odber laktátu po špeciálnej záťaži

Karate

1. Spiroergometria na bežeckom a bicyklovom trenažéri
2. Wingate test horných a dolných končatín
3. Diagnostika silových schopností (drep, tlak, príťah)
4. Diagnostika odrazových schopností – jumper, myotest
5. Diagnostika koordinačných schopností – Agility

Krasokorčuľovanie

1. Spiroergometria na bežeckom a bicyklovom trenažéri
2. Wingate test dolných končatín
3. Diagnostika silových schopností (drep)
4. Diagnostika odrazových schopností – jumper, myotest

Ľadový hokej

1. Spiroergometria na cyklistickom trenažéri
2. Wingate test
3. Diagnostika silových schopností – Fitrodyne (tlak, drep, výraz)
4. Diagnostika odrazových schopností – jumper, myotest
5. Diagnostika reakčných schopností – Agility

Plávanie

LABORATÓRNE TESTY:

1. Spiroergometria na bicyklovom trenažeri
2. Wingate test horných a dolných končatín
3. Diagnostika odrazových schopností – jumper, myotest

TERÉNNE TESTY:

1. Laktátová krivka v bazéne
2. Testovacia batéria všeobecných motorických testov

Rýchlostná kanoistika

LABORATÓRNE TESTY:

1. Spiroergometria na bežeckom a pádlovacom trenažeri
2. Laktátová krivka na pádlovacom trenažeri
3. Diagnostika silových schopností (tlak, príťah)
4. Diagnostika odrazových schopností – jumper, myotest
5. Diagnostika dynamickej rovnováhy – Imoove
6. Wingate test horných končatín
7. Testovanie anaeróbnej kapacity a výkonu: 3x200m na pádlovacom trenažeri

TERÉNNE TESTY

1. Laktátová krivka na vode , alebo na pádlovacom trenažeri
2. Testovacia batéria všeobecných motorických testov
3. Odber laktátu po špeciálnej záťaži

Tenis

1. Spiroergometria na bežeckom a bicyklovom trenažeri
2. Wingate test dolných a horných končatín
3. Diagnostika silových schopností (drep)
4. Diagnostika odrazových schopností – jumper, myotest
5. Diagnostika koordinačných schopností Agility (špeciálne testovanie)

Triatlon

LABORATÓRNE TESTY:

1. Spiroergometria na bežeckom a bicyklovom trenažeri
2. Laktátová krivka bežeckom trenažeri, bicykli
3. Wingate test
4. Diagnostika silových schopností

TERÉNNE TESTY:

1. Laktátová krivka – bežén, nežecká dráha

Veslovanie

1. Spiroergometria na veslárskom trenažeri
2. Wingate test horných končatín
3. Diagnostika silových schopností (tlak, príťah)
4. Laktátová krivka na veslárskom trenažeri

Vodné pólo

LABORATÓRNE TESTY:

1. Diagnostika odrazových schopností – jumper, myotest
2. Diagnostika silových schopností
3. Wingate test horných a dolných končatín

TERÉNNE TESTY:

1. Špeciálne testovanie – 16x20m v bazéne

Vodný slalom

LABORATÓRNE TESTY:

1. Spiroergometria na bežeckom a pádlovacom trenažeri
2. Laktátová krivka na pádlovacom trenažeri
3. Diagnostika silových schopností (tlak, príťah)
4. Wingate test horných končatín
5. Testovanie anaeróbnej kapacity a výkonu: 3x200m na pádlovacom trenažeri

TERÉNNE TESTY

1. Špeciálne testovanie – testovacia trať na tichej vode (odber laktátu a meranie času)
2. Laktátová krivka na vode , alebo na pádlovacom trenažéri
3. Testovacia batéria všeobecných motorických testov
4. Odber laktátu po špeciálnej záťaži

Volejbal

LABORATÓRNE TESTY:

1. Spiroergometria na bežeckom trenažéri
2. Diagnostika silových schopností (tlak, drep)
3. Diagnostika odrazových schopností – jumper, myotest

TERÉNNE TESTY

1. Beep test

Zjazdové lyžovanie, freestylové lyžovanie, snowboarding

1. Spiroergometria na bežeckom a bicyklovom trenažéri
2. Wingate test dolných končatín
3. Diagnostika silových schopností (drep)
4. Diagnostika odrazových schopností – jumper, myotest
5. Diagnostika koordinačných schopností – Agility

