



## Perché utilizzare i test atletici

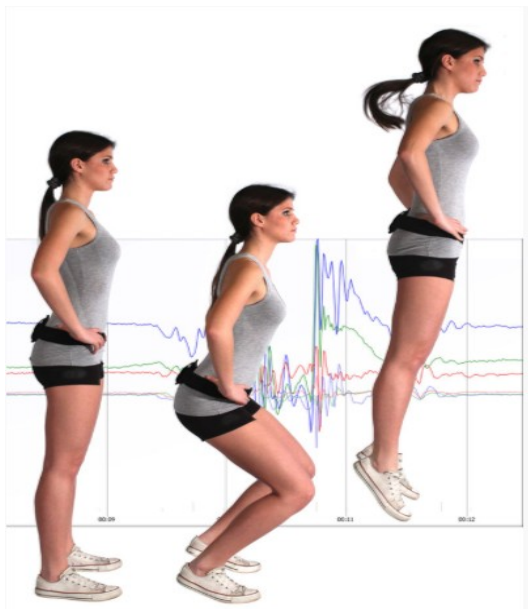
**"Misura ciò che è misurabile, e rendi misurabile ciò che non lo è"**

**Galileo Galilei**

L'atleta dev'essere in grado di far fronte alle continue domande fisiologiche che impone la disciplina sportiva. Per questo, allena qualità fisiche specifiche.

I test per la valutazione funzionale vengono eseguiti al fine di misurare in modo OGGETTIVO tali qualità.

Aiutano, infatti, a monitorare i cambiamenti della forma fisica e consentono di avere un quadro completo di ogni singolo atleta. E' possibile così utilizzare informazioni chiare e precise per strutturare programmi di allenamento individuali o di gruppo.



## I nostri test

- ◆ TEST DI CONCONI :  
VO2max, bpm max
- ◆ TEST A NAVETTA:  
potenza aerobica

Vari test di agilità e di velocità con fotocellule

Consulenze o intere preparazioni anche ON LINE o a distanza

**CAPACITA' AEROBICHE**

**AGILITA' E VELOCITA'**

**PREPARAZIONE ATLETICA**

**SALTO**

**PROFILO MUSCOLARE**

**VIDEO ANALISI**

- ◆ SQUAT JUMP (Forza esplosiva arti inferiori)
- ◆ CMJ COUNTER MOVEMENT JUMP (Forza esplosiva braccia libere)
- ◆ DROP JUMP (Forza reattiva Pliometria)
- ◆ STIFFNESS (Forza reattiva)
- ◆ MULTI JUMP (Potenza anaerobico alattacita)
- ◆ Parametri valutati : elevazione, tempo di volo, tempo contatto, forza, potenza.

Rilevazione computerizzata dei massimali in sala pesi con relativa curva forza/velocità.

Analisi in slow motion del gesto tecnico con valutazione di angoli e traiettorie, tramite webcam ad alta risoluzione.

Affidati a dei Professionisti  
**CONTATTACI!!!**