



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!!!