

OFERTA: TESTY MOTORYCZNE NA FORCE PLATE



TEST	OPIS TESTU	BASIC	BASIC 1	BASIC 2	PREMIUM
CMJ	CMJ (Countermovement Jump) Test ocenia zdolność generowania siły eksplozywnej z wykorzystaniem dynamicznego ruchu w dół i w górę. Idealny do pomiaru mocy dolnych partii ciała w sportach wymagających skoczności. Przykładowe Parametry <i>Maksymalna moc mięśniowa</i> <i>Wysokość skoku</i> <i>Eksplozywność i efektywność cyklu rozciągania-skurczu (SSC)</i>	✓	✓	✓	✓
SL CMJ	SL CMJ (Single Leg Countermovement Jump) Test jednonóż ocenia siłę i eksplozywność każdej kończyny z osobna. Pozwala identyfikować asymetrie i różnice w wydajności nóg. Przykładowe Parametry <i>Moc eksplozywna każdej kończyny</i> <i>Asymetria siłowa</i> <i>Wysokość skoku jednonóż</i>	✓	✓	✓	✓

TEST	OPIS TESTU	BASIC	BASIC 1	BASIC 2	PREMIUM
MULTI REBOUNDS	Ankle Multi-Rebounds Test wielokrotnych odbić z wykorzystaniem jedynie siły stawu skokowego. Mierzy efektywność reaktywności i wykorzystania energii sprężystej w krótkich cyklach ruchowych. Przykładowe Parametry Czas kontaktu z podłożem Wysokość odbicia Reaktywność SSC w stawie skokowym	✓	✓	✓	✓
SL MULTI REBOUNDS	SL Ankle Multi-Rebounds Test wielokrotnych odbić jednonóż ocenia wydajność i kontrolę stawu skokowego w dynamicznych warunkach. Wykorzystywany w prewencji kontuzji i rehabilitacji. Przykładowe Parametry Reaktywność każdej kończyny osobno Balans i stabilność Czas kontaktu i wysokość odbicia		✓		✓
CMJ FA	CMJ Free Arms Skok z zamachem ramion, który maksymalizuje generowaną moc poprzez wykorzystanie całego ciała. Pomaga ocenić efektywność pełnej koordynacji ciała. Przykładowe Parametry Wysokość skoku z zamachem Moc eksplozywna całego ciała Dynamika i koordynacja ruchowa		✓		✓

TEST	OPIS TESTU	BASIC	BASIC 1	BASIC 2	PREMIUM
SL HAMSTRING ISO STRENGTH	Single Leg Isometric Hamstring Strength Test Statyczny test oceniający siłę mięśni dwugłowych uda w warunkach izometrycznych. Kluczowy w prewencji urazów oraz monitorowaniu równowagi siłowej. Przykładowe Parametry <i>Maksymalna siła izometryczna mięśni dwugłowych</i> <i>Asymetria siłowa między kończynami</i> <i>Ryzyko urazów ścięgien</i>			✓	✓
OVERCOMING ISO SQUAT	Overcoming Isometric Squat Strength Test Test izometrycznego przysiadu, mierzący maksymalną siłę generowaną w pozycji statycznej. Przydatny w ocenie siły ogólnej i zdolności do pokonywania obciążeń. Przykładowe Parametry <i>Maksymalna siła w pozycji przysiadu</i> <i>Potencjał siłowy dolnych kończyn</i> <i>Wytrzymałość statyczna i stabilność</i>			✓	✓

CENNIK

Ceny netto – do podanych cen należy doliczyć podatek VAT

LICZBA ZAWODNIKÓW	PODSTAWA	BASIC	BASIC 1	BASIC 2	PREMIUM
>10	1000 PLN	+ 270 PLN /os.	+ 290 PLN /os.	+ 290 PLN /os.	+ 320 PLN /os.
10-15	1000 PLN	+ 250 PLN /os.	+ 270 PLN /os.	+ 270 PLN /os.	+ 300 PLN /os.
16-20	1000 PLN	+ 220 PLN /os.	+ 240 PLN /os.	+ 240 PLN /os.	+ 280 PLN /os.
<20	1000 PLN	+ 200 PLN /os.	+ 220 PLN /os.	+ 220 PLN /os.	+ 250 PLN /os.
RETEST 1	800 PLN	-15%	-15%	-15%	-15%
RETEST 2	800 PLN	-20%	-20%	-20%	-20%

RAPORT

Zapraszamy drużyny sportowe do skorzystania z kompleksowej usługi analizy parametrów uzyskanych podczas testów na platformie Force Plate. Nasze rozwiązanie dostarcza szczegółowy raport, który stanowi podstawę do doskonalenia indywidualnych i zespołowych osiągnięć sportowych.

CO ZAWIERA RAPORT PO TESTACH?

1. Analiza parametrów z testów

Każdy zawodnik zostaje oceniony na podstawie parametrów takich jak moc generowana przez kończyny dolne balans i stabilność szybkość reakcji i dynamika ruchu wydolność mięśniowa i regeneracja. Każdy z tych wskaźników jest dokładnie omówiony, aby dostarczyć szczegółowego wglądu w indywidualne predyspozycje zawodników

2. Statystyki z-score dla drużyny

Wyniki każdego zawodnika są zestawione w formie statystyk z-score, co pozwala na porównanie wyników poszczególnych zawodników z przeciętnym poziomem drużyny wskazanie liderów w poszczególnych obszarach identyfikację zawodników wymagających szczególnej uwagi. Dzięki z-score drużyna otrzymuje przejrzysty obraz różnic i potencjału w składzie.

3. Wskazówki treningowe

Na podstawie wyników testów przedstawiamy rekomendacje dotyczące kierunku dalszych działań, obejmujące kluczowe aspekty do poprawy dla poszczególnych zawodników potencjalne ćwiczenia wspierające rozwój parametrów zespołowych. Wskazówki mają na celu zainspirowanie drużyny do bardziej efektywnego planowania treningów.

4. Podsumowanie i porównanie

Raport zawiera również porównanie wyników drużyny do populacji sportowej w danej kategorii. Pozwala to ocenić pozycję zespołu na tle innych drużyn oraz zidentyfikować przewagi i rezerwy rozwojowe.

DODATKOWE WSPARCIE

Po otrzymaniu raportu istnieje możliwość ułożenia szczegółowego planu treningowego, dopasowanego do wyników analizy. O szczegóły tej oferty prosimy kontaktować się z nami po zapoznaniu się z raportem.

Ponadto oferujemy możliwość przeprowadzenia szczegółowego omówienia raportu podczas spotkania face-to-face z członkami sztabu trenerskiego. Koszt takiego spotkania wynosi 1000 PLN netto.