

---

# Fotbal - testování

---

## Testování fotbal

Pracoviště nabízí jako jediné v republice jedinečné a komplexní diagnostické postupy specificky zaměřené na fotbal. Touto problematikou se na profesionální úrovni pracoviště zabývá více jak 20 let.

Postupy byly vypracovány a ověřeny během let na základě nejnovějších vědeckých poznatků ze světa. Přístrojové vybavení a diagnostické postupy jsou jedinečné a konkurují špičkovým univerzitním nebo výzkumným pracovištím spolupracujícími s nejlepšími evropskými kluby (FC Liverpool, Manchester United, Real Madrid atd.).

Testování přináší objektivní výsledky pro všechny základní oblasti důležité pro fotbal:

**Zdravotní – Preventivní – Výkonnostní**

## Laboratorní testy

**Tělesné složení** – základním ukazatelem bez tuková hmota těla, procento tuku a distribuce tekutin v končetinách. Pro fotbal je velmi důležitá distribuce tekutin především v dolních končetinách, kde může docházet k morfologické asymetrii, která je jedním z rizik vzniku zranění.

**Posturální stabilita** - základním ukazatelem je schopnost udržovat rovnováhu při otevřených a zavřených očích, symetrie stoje na jedné i druhé dolní končetině, statický stav jádra těla. Výsledky testů ukazují aktuální stav především kotníků dolních končetin, kde existuje vysoké riziko zranění. Komplexní stav postury těla ukazuje tělesnou připravenost spolu s mírou regenerace (unavené tělo je méně stabilní).

**Explozivní síla** - základním ukazatelem je výbušná schopnost dolních končetin a dynamika jádra při vertikální zdvihu těla (výskoku), symetrie zapojení dolních končetin do pohybu a relativní síla na kilogram hmotnosti (ukazatel, který dokáže objektivně porovnat svalovou sílu vzhledem k vlastní tělesné hmotnosti)

**Izokinetická síla** - základním ukazatelem silový projev dolních končetin při flexi a extenzi kolene (překopávání a zakopávání), naprosto zásadní test pro fotbalisty z hlediska svalové dispozice dolních končetin a rizika svalového a kloubního zranění. Výzkumy jednoznačně potvrzují využitelnost dat izokinetického měření svalové síly před sezónou, jako hlavní indikátor prevence zranění kolenních vazů a oslabených zadních stehenních svalů i jako ověřovacího mechanismu stavu svalového aparátu během sezóny.

**Funkční zátěžový test:** stupňovaný běh do „vita maxima“ s určením individuálních prahových hodnot stupněm regenerace. Jedná se velmi často využitelnou formou objektivizace funkčních parametrů a stanovení parametrů k regulaci tréninkového zatížení.

### **Tělesné složení, posturální stabilita, explozivní síla, izokinetická síla, funkční zátěžový test**

Časová náročnost: 60min

Finanční náročnost: 1800Kč (vč. DPH)

Forma výstupu: Komentář + individuální protokol

Uvedená cena platí při minimálním počtu pěti testovaných osob najednou. Při účasti více osob v jednom balíčku je možná sleva až 20% (při 20 a více osobách najednou).

**Časová náročnost při více testovaných osobách:** 30 min/hráč, průchodnost komplexní metodiky 4-5 hráčů za jednu hodinu

**Finanční náročnost:** dle počtu osob (při měření celého týmu nebo více týmů progresivní sleva) a rozsahu od 1.450Kč/hráč (vč. DPH)

## Terénní testy

**Rychlostní testy** – sprint na krátkou vzdálenost z klidové pozice i z náběhu

**Rychlostní – Agility testy** – běh se změnou směru a s koordinačním úkolem

**Testy stupňované zátěže** – opakovaný běh se změnami směru. Využití anaerobní kapacity při opakovaném rychlostním zatížení intermitentního charakteru

**Specifická acyklická rychlost** - Prudkost střelby dolních končetin – efektivita a symetrie dolních končetin při kopu do míče

**Terénní zátěžový test** – stupňovaná zátěž do „vita maxima“ se stanovením stupně zotavovacích procesů

**Časová náročnost:** 90 min pro jeden tým v počtu cca 15 hráčů (bez rozcvičení), velkou výhodou je že se jedná o ucelenou tréninkovou jednotku zahrnující základní kondiční komponenty a je zařaditelná i během sezóny uprostřed týdenního tréninkového cyklu.

**Finanční náročnost:** Jednotková cena 300Kč/hráč (vč. DPH), při kombinovaném měření jako doplněk k laboratorním testům jsou terénní testy **ZDARMA**.