

Zgrupowanie U-14/16 Puszczykowo (jesień 2023)

Testy / badania

WYKAZ TESTÓW MOTORYCZNYCH DO PRZEPROWADZENIA W CZASIE OBOZU PZT U 14/16:

- **siła** – dynamometr ręczny (kg), zwis na drążku (s), uginanie ramion w podporze (x), m. brzucha (x), siła m. łopatek (s).
- **szybkość** – przyspieszenie 5m (s), 10m (s), sprint 20m (s), poruszanie do boku L/P (S), zmiana kierunku biegu (S), pomiar fotokomórką do 0,01s.
- **wytrzymałość ukierunkowana** – (bieg Spaldinga na korcie (s), zbieranie 5 piłek (s)).
- **moc** - rzuty piłką 2kg (m) FH, BH, za głowy, rzut piłką tenisową (m), ręka dominująca, ręka nie dominująca, skok w dal z miejsca (m), skakanka obroty/min., serwis (max/h) - pomiar radarem.

WYKAZ TESTÓW MEDYCZNO - BIOMECHANICZNO- FUNKCJONALNYCH PRZEPROWADZONYCH W TRAKCIE OBOZU W KLINICE REHASPORT POZNAŃ

- Pełna morfologia
- Ocena jakości wykonania podstawowych wzorców ruchowych według protokołu oceny FSM (Functional Movement Screen)
- Ocena sposobu kontroli postawy
- Ocena siły reakcji podłoża na nacisk i symetrii w obciążeniu kończyn dolnych podczas wykonywania zadanych wzorców na platformach dynamometrycznych
- Test siły mięśniowej w dynamicznym obciążeniu mięśni do jego maksymalnych możliwości w każdym punkcie zakresu ruchu (stosunek prędkości do momentu siły)
- Test wytrzymałości mięśni prostujących i zginających
- Ocena poziomu dynamicznej propriocepcji (czucie głębokie) stawu ramiennego
- Test siły mięśniowej KKG
- Test wytrzymałości siłowej mięśni rotujących staw ramienny do wewnątrz i na zewnątrz

*Zespół Medyczny PZT
Jakub Stefaniak, Mieczysław Bogusławski, Bolesław Szmyd*