

SPECIALIZOVANÉ MOTORICKÉ TESTOVÁNÍ

Datum: 26. listopadu 2021

Místo: [Laboratoř sportovní motoriky FTVS UK Praha](#), José Martího 31, 162 52 Praha 6

Zahájení: 17:00 hodin

Ukončení: nejpozději v 21:00 hodin

Zaměření: komplexní

Personální zajištění LANO: [doc. Mgr. Jiří Baláš, Ph.D.](#)

Základní informace: Testování v Laboratoři sportovní motoriky FTVS UK umožní posoudit základní charakteristiku úrovně maximální síly flexorů prstů, rychlosti svalové kontrakce flexorů prstů, aerobní a anaerobní kapacity flexorů prstů a pletence ramenního. Je vhodné pro všechny výkonnostní úrovně. Jedná se o výjimečný koncept testů, který podává základní přehled o tělesném složení, specifické svalové síle, vytrvalosti a flexibilitě. Naměřené hodnoty je možno posoudit jak ve vztahu k obecné lezecké výkonnosti, tak ve vztahu ke specifickým požadavkům jednotlivých disciplín soutěžního lezení na národní i mezinárodní úrovni v jednotlivých kategoriích.

Aby výsledky byly objektivní a nezkreslené, je nutné dodržet následující:

Testování je náročné jak na maximální sílu, tak na silovou vytrvalost. Je nezbytné vyvarovat se těžkého tréninku 2 dny před testováním. Na testování musí lezci přijít odpočatí, jinak ztrácí smysl.

Před měřením tělesného složení 2 hodiny nejíst a půl hodiny nepít.

S sebou je potřeba vzít sportovní oblečení, lezečky, případně přezuvky.

Cena: dle [Ceníku specializovaného motorického testování](#)