

OFERTA TESTÓW MOTORYCZNYCH DLA DRUŻYN PIŁKARSKICH



PHYSICAL PREPARATION & FOOTBALL



Jesteśmy firmą specjalizującą się przygotowaniem motorycznym piłkarzy w różnych kategoriach wiekowych.

Przeprowadzamy testy motoryczne dla klubów, akademii i innych podmiotów związanych ze sportem.

Biorąc pod uwagę nowoczesne trendy w szkoleniu, przedstawiamy ofertę testów, które pozwolą ocenić zdolności motoryczne zawodnika w poruszaniu z piłką i bez piłki.

ZALECANE TESTY DLA KATEGORII U6-U12

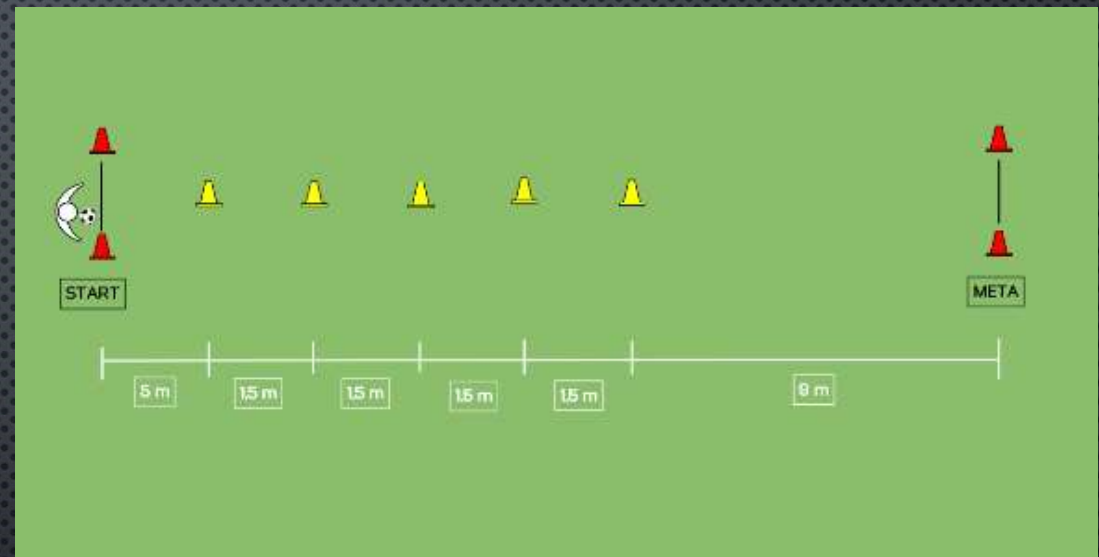
- ŚLALOM TEST (SZYBKOŚĆ PROWADZENIA PIŁKI)
 - ZIG ZAG TEST (ZWINNOŚĆ BEZ PIŁKI)
- AGILITY DRIBBLE TEST (ZWINNOŚĆ Z PIŁKĄ)
 - SPRINT TEST 20M LUB 30M

SLALOM TEST

Zmodyfikowany slalom test, który pozwala ocenić szybkość zawodnika z piłką na różnej przestrzeni.

Test dzięki któremu ocenisz:

- Zdolności zawodnika do prowadzenia piłki, panowania nad nią w małej przestrzeni – technika zmiany kierunków
- Szybkość prowadzenia piłki na różnej przestrzeni – technika dostosowania odległości piłki od stopy w zależności od wolnej przestrzeni.



[Kliknij, aby zobaczyć Test na YouTube](#)

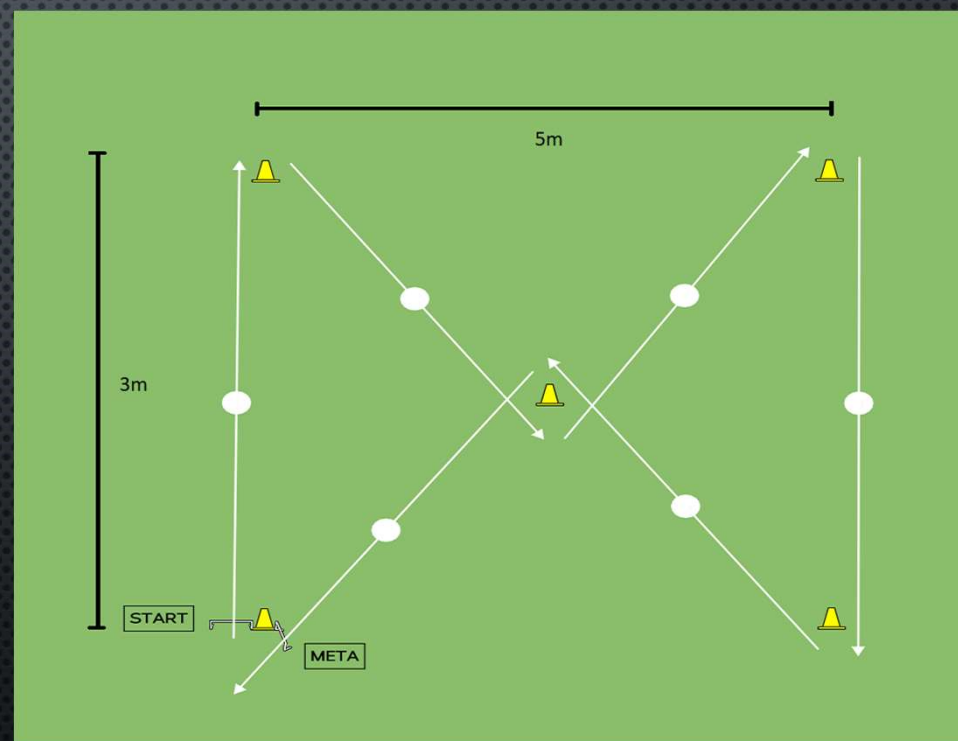
ZIG ZAG TEST – BIEG PO KOPERCIE

POPULARNY TEST PRZEZNACZONY DO OCENY ZWINNOŚCI ZAWODNIKA.

ZAWIERA 5 ZMIAN KIERUNKU BIEGU POD KĄTEM 45°

NA WYNIK MA WPŁYW ZDOLNOŚĆ DO ROZWINIĘCIA PRĘDKOŚCI NA MAŁEJ PRZESTRZENI (DO 3M), ORAZ ZDOLNOŚĆ DO SZYBKIEJ ZMIANY KIERUNKU BIEGU, CO JEST NIEZWYKLE ISTOTNE W GRZE NA MAŁEJ PRZESTRZENI.

[Kliknij, aby zobaczyć przykład na YouTube](#)



AGILITY DRIBBLE TEST

- AUTORSKI TEST PRZEZNACZONY DO OCENY ZWINNOŚCI ZAWODNIKA Z PIŁKĄ.

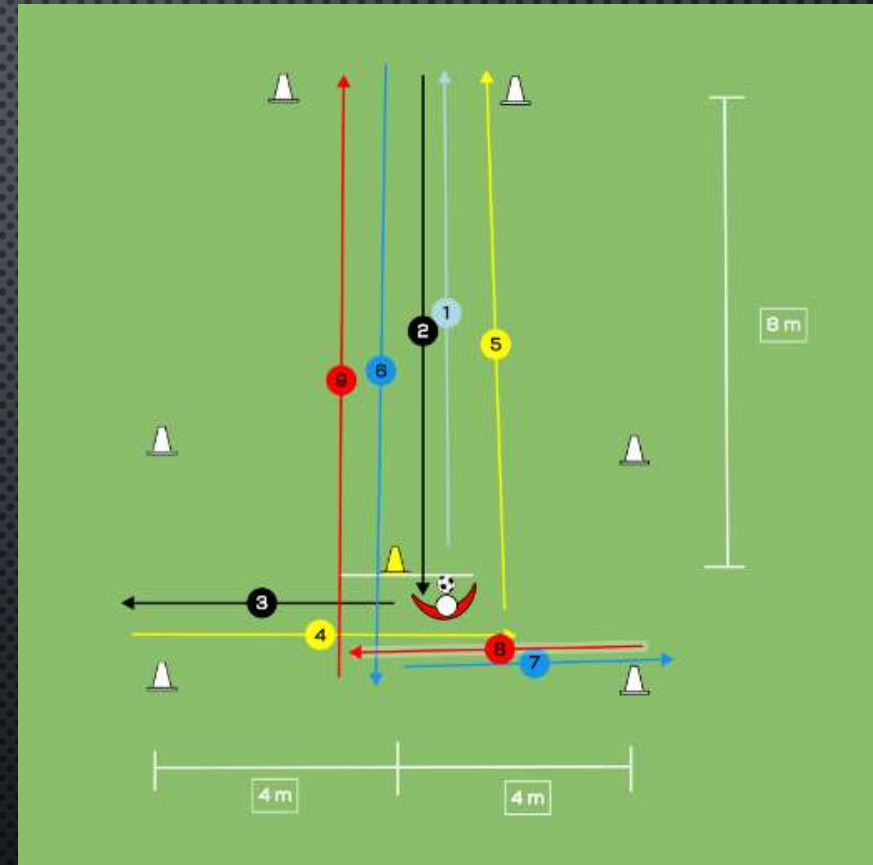
ZAWODNIK STARTUJE NA SYGNAŁ TESTUJĄCEGO (MANUALNY START CZASU), PROWADZI PIŁKĘ NA WPROST DO PIERWSZEJ BRAMKI, PO CZYM ZAWRACA I MUSI OMINĄĆ USTAWIONY PACHOŁEK NA LINII STARTU I ZMIEŃĆ KIERUNEK W DOWOLNĄ STRONĘ. PRZECINA BOCZNĄ BRAMKĘ I ZNÓW OMIJA PACHOŁEK I PROWADZI PIŁKĘ DO PIERWSZEJ BRAMKI PO CZYM POWTARZA ZAWRÓT Z PIŁKĄ I TYM RAZEM MUSI PRZEPROWADZIĆ PRZEZ TRZECIĄ BRAMKĘ I WRÓCIĆ DO PIERWSZEJ BRAMKI GDZIE KOŃCZY TEST.

ZAWIERA:

- 4 ZMIANY KIERUNKU $\circ 90^\circ$
- 4 ZMIANY KIERUNKU $\circ 180^\circ$
- 9 ODCINKÓW PROWADZENIA PIŁKI

NA WYNIK TESTU MAJĄ WPŁYW:

- SZYBKOŚĆ PROWADZENIA PIŁKI
- SZYBKOŚĆ I TECHNIKĘ ZMIANY KIERUNKU PROWADZENIA ($\circ 90$ I 180 STOPNI)
- ORIENTACJĘ PRZESTRZENNĄ



[Kliknij aby zobaczyć test na YouTube](#)

ZALECANE TESTY DLA KATEGORII U13 - SENIORZY

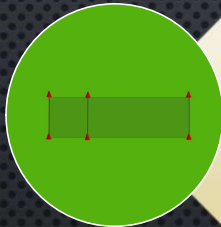
- SPRINT TEST
- BEEP TEST
- RAST TEST
- POMIAR SKŁADU CIAŁA



SPRINT TEST - ocena szybkości



Przy użyciu nowoczesnych i bardzo precyzyjnych fotokomórek zmierzemy prędkość zawodnika na dowolnie wyznaczonych odcinkach. Dzięki elektrycznemu zapisowi danych jesteśmy w stanie zbadać grupę zawodników w ciągu kilku minut.



Pomiar obejmuje zmierzenie czasu przebiegnięcia wyznaczonego odcinka z jednym dodatkowym punktem pomiarowym.
Zalecamy wykonanie pomiaru czasu na 5 i 30 metrów (kategorie juniorskie i seniorskie) lub na 5 i 20 metrów (kategorie dziecięce i młodzieżowe)

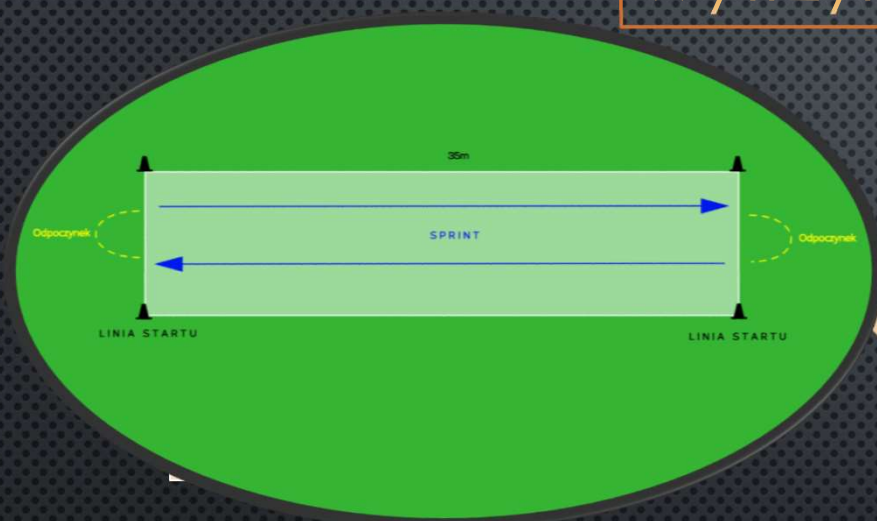


Wykonanie testu obejmuje wykonanie dwóch prób.



Wykonanie 1 dodatkowego sprintu z innymi punktami pomiarowymi – **gratis!!!**

RAST TEST – ocena wytrzymałości beztlenowej



Test polega na 6-krotnym przebiegnięciu odcinka o długości 35m z maksymalnym zaangażowaniem, z 10-sekundową przerwą pomiędzy każdym z nich.



Nasze fotokomórki mierzą czas przebiegnięcia każdego odcinka z dokładnością do 0,01s.



Test służy do oceny zawodnika pod względem rozwijanej mocy w krótkotrwałych wysiłkach o maksymalnej intensywności, oraz wytrzymałości na zmęczenie w wysiłku beztlenowym (szybkość regeneracji), co jest niezwykle ważne w piłce nożnej.

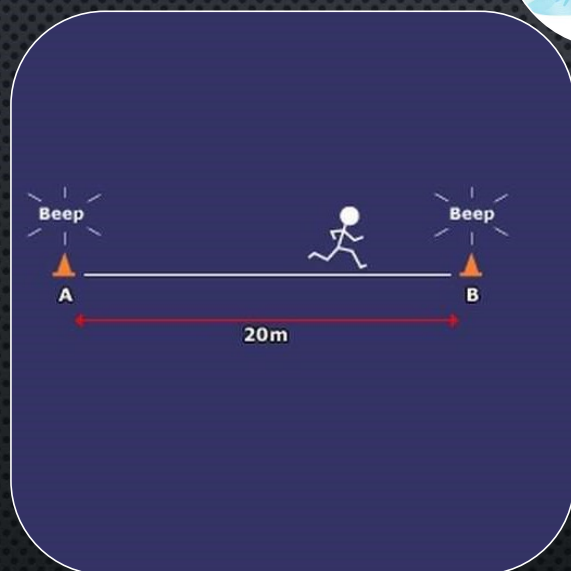
Przed testem zawodnik wykonuje pomiar wagi ciała, co jest niezbędne do wykonania obliczeń.

BEEP TEST

ocena wytrzymałości tlenowej



Wielostopniowy progresywny test wytrzymałości tlenowej. W pośredni sposób potrafi oszacować wydolność aerobową zawodnika, wyznaczyć jego tętno maksymalne oraz progi prędkości.



Test polega na wahadłowym przebieganiu odcinka na **dystansie 20 metrów**. Zawodnik musi dostosować tempo biegu do sygnału akustycznego. Prędkość początkowa wynosi 8,5 km/h i zwiększa się z każdym poziomem o 0,5 km/h. W teście wyróżniamy 21 poziomów, z których każdy trwa około minuty. Test kontynuowany jest do odmowy lub dwukrotnego nie dobiegnięcia w aktualnym przedziale czasowym.



Dzięki otrzymanym wynikom można odpowiednio zaplanować trening poprawy wytrzymałości i zwiększenie prędkości, z jaką zawodnik może biec w zakresie tlenowym.

POMIAR SKŁADU CIAŁA METODĄ BIOIMPEDACYJNĄ



Skład ciała zawodnika jest niezwykle ważny w procesie planowania i kontroli obciążeń treningowych. Sam pomiar wagi nie wystarczy – istotny jest poziom tkanki tłuszczowej i mięśni szkieletowych.

Dokładność pomiarów

- Masa ciała: 0-40kg +-400g; 40,1-135kg+-1%
- Procentowa zawartość tkanki tłuszczowej: 3,5%
- Procentowa zawartość mięśni szkieletowych: 3,5%
- Metabolizm spoczynkowy: 120 kcal
- Poziom trzewiowej tkanki tłuszczowej: 3 poziomy

PONAD TO MOŻEMY PRZEPROWADZIĆ DLA WAS INNE TESTY

Testy funkcjonalne (określające dysfunkcje w układzie ruchu):

- Test FMS – Functional Movement Screen
- Test MCS – Movement Compensation Screen

Testy siły – 1 RM – metoda szacunkowa (bezpieczna)

Między innymi: wyciskanie na ławce, martwy ciąg, przysiad tylny.

Agility Test 505 – test oceniający zwinność zawodnika poprzez pomiar prędkości przy nawracaniu.

*Nie ma potrzebnego testu w naszej ofercie? Zapytaj o nasze możliwości

CENA



Rodzaj Testu	Ilość badanych osób		
	12-20 osób	21-30 osób	powyżej 30 osób
Slalom Test	350 zł	450 zł	15 zł /osoba
Zig Zag Test			
Agility Test			
Sprint test			
RAST Test	450 zł	520 zł	17 zł / osoba
Beep Test	250 zł	300 zł	10 zł / osoba
Pomiar Składu Ciała	12 zł / osoba	10 zł / osoba	9 zł / osoba

DODATKOWE OPŁATY I RABATY

OPŁATY

DOJAZD:

PRZEPROWADZENIE TESTÓW NA TERENIE WARSZAWY – GRATIS!!!

POZA WARSZAWĄ – 1,50 zł/KM

RABATY:

-10% PRZY WYBORZE DWÓCH TESTÓW DLA TEJ SAMEJ GRUPY!*

-15% PRZY WYBORZE TRZECH LUB WIĘCEJ TESTÓW DLA TEJ SAMEJ GRUPY!*

* NIE DOTYCZY POMIARU SKŁADU CIAŁA

- **DODATKOWY RABAT 50 zł NA KAŻDY KOLEJNY TEST WYKONANY DO 4 MIESIĘCY PO PIERWSZYM BADANIU!!!**

DLACZEGO MY

ATRAKCYJNA CENA

Cena możliwa do osiągnięcia dla każdego klubu i akademii.

KOMPETENCJA

Osoby przeprowadzające testy ukończyły AWF Warszawa, oraz specjalizują się w przygotowaniu motorycznym.

WYGODA

posiadamy profesjonalny bezprzewodowy sprzęt pomiarowy, który rozkładamy i składamy w kilka minut – możliwość przeprowadzenia jednostki treningowej w dalszej części treningu!

POUFNOŚĆ DANYCH

Możliwe opracowanie i przestanie danych, ale na życzenie dane pomiarowe może zapisać trener grupy, my skasujemy zapis chwilę po wykonaniu testu.

PASJA

Uwielbiamy to co robimy!

ZAUFAJĄC I RZETELNOŚĆ

przeprowadzaliśmy już testy dla takich drużyn jak Polonia Warszawa (III liga), KS Łomianki (IV liga), Podlasie Sokółów Podlaski (IV liga).

KONTAKT

W celu rezerwacji dogodnego terminu lub otrzymania większej ilości informacji zapraszamy do kontaktu:



E-mail: info@gofortop.pl



Telefon: +48 727 929 620 (Adrian Żurański)

oraz do odwiedzenia naszej strony i social – mediów:



www.gofortop.pl



https://www.facebook.com/go_for_top-106640907381164/



Instagram: https://www.instagram.com/go_for_top/



<https://www.youtube.com/channel/UCM7G3F8-KR9RYzAOJxMArMQ>