



2021



SZJA Sportlab își desfășoară activitatea în cadrul centrului medical și metodologic al Academiei de Hochei din Ținutul Secuiesc, cu sediul în **comuna Cârța, județul Harghita**.

Academia, în cadrul căreia funcționează laboratorul, a fost înființată în 2016, cu scopul de a ajuta la formarea noilor generații de jucători de hochei, care este considerat sportul național al regiunii. Instituția are ca scop organizarea unor antrenamente sportive în conformitate cu cele mai moderne principii, punând accent pe implementarea **noilor tendințe și norme** în acest domeniu. Și SZJA Sportlab, care își propune să ofere **sprijin științific în pregătirea sportivilor**, a luat naștere datorită acestui efort.

Atât în cazul **profesioniștilor**, cât și în cazul **amatorilor** sau al **începătorilor**, garantăm stabilirea unor rezultate precise. Aceste rezultate joacă un rol esențial în asigurarea concordanței dintre antrenamentul efectuat și starea fizică actuală a persoanei respective, ceea ce poate aduce rezultate reale.





Antrenamentele **pot deveni eficiente și controlate** doar din momentul în care avem o imagine clară asupra stării fizice, a rezistenței la efort și a datelor fiziologice relevante ale sportivului.

Astfel, datorită testelor de laborator pentru determinarea compoziției corporale și analizei lactatului, **putem procura cu ușurință informațiile legate de abilitățile fizice ale sportivului**, care pot determina în mare măsură activitatea sportivă a acestuia.

Datele obținute vor ajuta la crearea unui plan de pregătire adecvat, prin care sportivul va putea evita eventualele leziuni sau supraefortul. Pe baza acestor informații, specialiștii noștri vor pregăti, la cerere, un **plan de antrenament personalizat**.



Dacă este necesar, oaspeții laboratorului pot folosi, de asemenea, facilitățile centrului nostru medical, unde le stau la dispoziție medici **fizioterapeuți, cardiologi, traumatologi ortopezi, dieteticieni, interniști, nutriționiști și reumatologi**. Numărul specialiștilor este în continuă creștere.



Vă oferim:

- Echipamente deosebit de moderne:

Laboratorul este dotat cu cele mai noi și mai fiabile echipamente. Acest lucru ne permite să oferim servicii de o calitate superioară.

- Un personal super-calificat:

Ne străduim să ne îmbunătățim activitatea profesională în mod constant, folosindu-ne de cele mai proaspete realizări științifice în domeniu.

- Precizie:

Protocolul nostru de testare oferă rezultate extrem de precise, pe baza cărora vă puteți construi liniștiți activitatea de antrenament.

- Sprijin profesional:

Înainte de testare, precum și în timpul testării, colegii noștri vă vor ține la curent cu toate informațiile relevante. Totodată, vă oferă consiliere și un plan de antrenament personalizat pe baza rezultatelor.





Cum se desfășoară o testare și evaluare a performanței la SZJA Sportlab?

Examinarea începe cu o discuție în cadrul căreia datele relevante sunt înregistrate și se creează o imagine de ansamblu asupra stării generale de sănătate a respectivei persoane, ținând cont de istoricul sportiv, antrenamentul actual și obiectivele propuse. După care, urmează analiza compoziției corporale, realizată cu ajutorul analizatorului corporal INBODY 770.

După examinarea compoziției corporale, urmează măsurarea variabilității ritmului cardiac în repaus.

Acest pas este urmat de testul de efort. În laborator, putem efectua teste de diagnosticare a performanței pe bandă de alergat și pe bicicletă ergometrică. Alegem modalitatea potrivită de testare în funcție de sportul practicat de respectivul sportiv. În timpul testării, monitorizăm în mod constant creșterea nivelului de lactat din organism.

Măsurătorile efectuate în timpul probei de efort submaximale sunt urmate de o perioadă de recuperare după efort de 10 minute.

În timpul evaluării rezultatelor, specialiștii noștri vor analiza și tehnica de mișcare a sportivului și vor face sugestii prin care aceste tehnici pot fi îmbunătățite.

Datele obținute vor fi interpretate de către specialiștii noștri, după care, sportivul va primi o evaluare detaliată a acestor rezultate. Dacă solicită, sportivul va primi un plan de antrenament personalizat, pentru a-și putea atinge obiectivele propuse.



Ce trebuie să știți despre pachetele noastre de servicii?

Pachetul 1: Testare completă fără evaluare – Acest pachet este recomandat dacă antrenorul sportivului va evalua datele obținute. Unele date vă vor fi trimise imediat după testare, iar restul vor ajunge la dumneavoastră în cel mai scurt timp, prin e-mail.

Pachetul 2: Testare completă și evaluare – Datele sunt evaluate de către specialiștii noștri, care vă vor face sugestii și vor răspunde la eventualele întrebări.

Pachetul 3: Testare completă cu evaluare și plan de antrenament – Pe lângă testare și evaluarea rezultatelor, specialiștii noștri vă vor crea un plan de antrenament personalizat în cazul următoarelor domenii sportive: alergare, ciclism, triatlon.





Informații utile:

Cum să mă pregătesc?

- Testarea durează aproximativ două ore în total.
- Testul de efort este maximal, astfel se recomandă ca sportivul să fie complet sănătos.
- Recomandăm să veniți odihniți la testare. Totodată, se recomandă evitarea antrenamentelor lungi și intense cu cel puțin două zile de dinaintea testării.
- Se recomandă abținerea totală de la antrenament cu două zile înainte de testare, dar este recomandat să faceți un antrenament foarte ușor de întreținere în ziua de dinaintea testării.
- Se recomandă evitarea consumului de băuturi alcoolice cu două zile înainte de testare, iar în ziua testării, și consumul de cafeină este de evitat (cu excepția cazului în care consumul cafelei de dimineață este un obicei frecvent).
- Se recomandă ca în zilele de dinaintea testării să acordăm o atenție sporită calității și cantității somnului și hidratării.
- În cazul femeilor, nu se recomandă efectuarea testării în timpul perioadei menstruale.
- Pentru testare, se recomandă o pregătire asemănătoare unei curse scurte dar intense. Se recomandă menținerea unei nutriții și hidratări adecvate. Se recomandă să mâncați cu 2-3 ore înainte de sosire.

Echipament pentru testare:

- Pantofi de alergare cu talpă curată sau pantofi de ciclism (Vă rugăm să ne semnalați tipul clipsului de pedală.)
- Echipament de alergare sau echipament de ciclism
- Bidon hidratare / ciclism
- Șlapi
- Prosop și produse de igienă personală



Feedback-ul sportivilor:

Leonard Mitrică, ultramaratonist locul 14 pe plan mondial

„Evaluarea și diagnosticarea performanței e un punct de pornire important. În acest mod își pot cunoaște mai bine limitele actuale ale organismului și pot ști cu exactitate punctul de unde să înceapă, pentru a nu-și forța corpul prea mult. De asemenea, e un prilej bun de a se familiariza cu anumite concepte de specialitate și pentru a beneficia de îndrumare din partea unor persoane cu competențe în domeniu.”

„Este un centru foarte modern, unde poți afla detalii importante despre propriul organism, primind în același timp sfaturi utile pentru evoluția sportivă.”

István Nagy, alergător, ciclist, alpinist, instructor sportiv

„În SZJA Sportlab, pe lângă achiziția echipamentelor de înaltă calitate, s-a pus mare accent și pe formarea personalului, astfel încât putem fi siguri că sportivii vor avea parte de cele mai precise examinări și îndrumări. ”

Ilyés Lóránd, ultramaratonist

„Mi-au fost validate în mod științific observațiile legate de propriul corp.



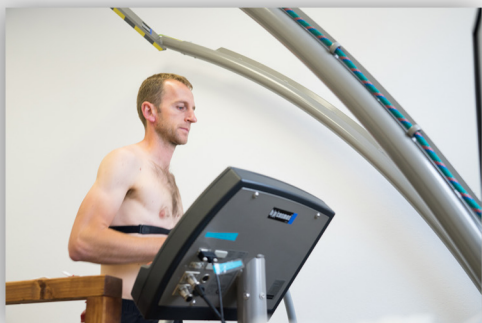


József Attila Málnási, ciclist

„Am mai participat la teste de evaluare și diagnosticare a performanței, dar ceea ce aș dori să subliniez la această testare este acuratețea rezultatelor și echipamentul extrem de profesionist, cu care este dotat laboratorul. Am avut șansa să lucrez cu niște oameni de specialitate foarte pregătiți. Îi dau nota 10. ”

Adél Koter, triatlonistă

„Consider că testarea regulată este esențială în formarea și menținerea unui program de antrenament sănătos. Ajută la optimizarea efortului depus. Totodată, sportivii și instructorii obțin o imagine mai clară asupra punctelor slabe care trebuie îmbunătățite și care necesită mai multă atenție. Pe mine m-a uimit. De acum, o echipă excelentă și echipamente profesionale sunt doar la un pas distanță.”





Pentru o programare, accesează pagina de Facebook SZJA Sportlab sau www.omk.szja.ro, sau ne puteți scrie la adresa de email sportlab@szja.ro!

Date de contact:

Cârța, 247-248, 537035, județul Harghita

Facebook: SZJA Sportlab

Pagină web: omk.szja.ro

Email: sportlab@szja.ro

