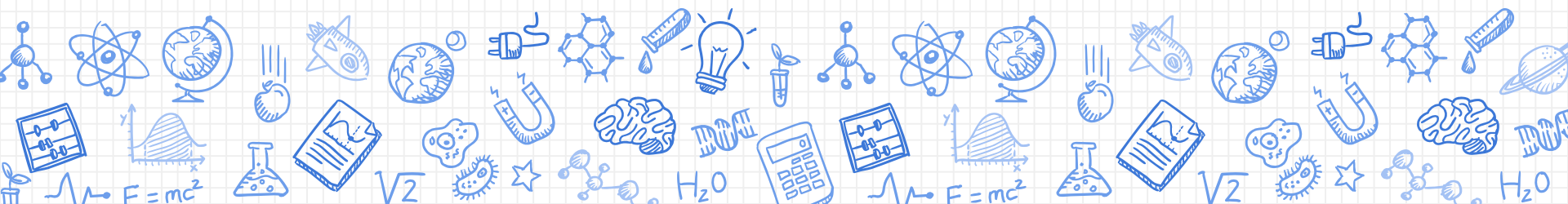


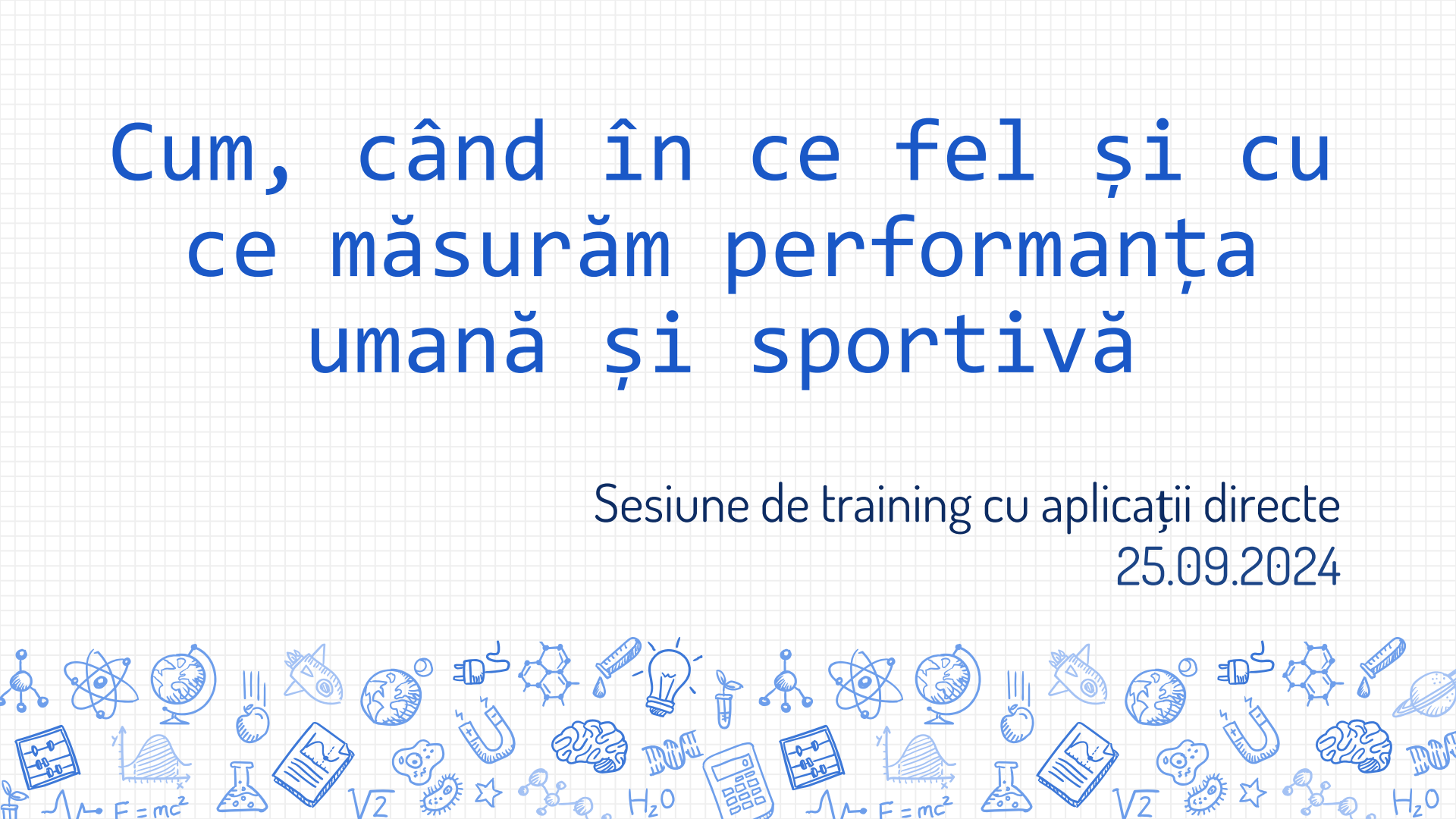
Cum, când în ce fel și cu ce măsurăm performanța umană și sportivă

Sesiune de training cu aplicații directe
25.09.2024

A decorative border at the bottom of the slide featuring various blue line-art icons related to science, technology, and sports. The icons include a molecular structure, an atom, a globe, a rocket, a brain, a lightbulb, a DNA helix, a calculator, a graph, a microscope, a cell, a star, a water molecule (H2O), a brain, a DNA helix, a calculator, a graph, a microscope, a cell, a star, a water molecule (H2O), a brain, a DNA helix, a calculator, a graph, a microscope, a cell, a star, and a water molecule (H2O).

Cum, când în ce fel și cu ce măsurăm performanța umană și sportivă

Sesiune de training cu aplicații directe
25.09.2024

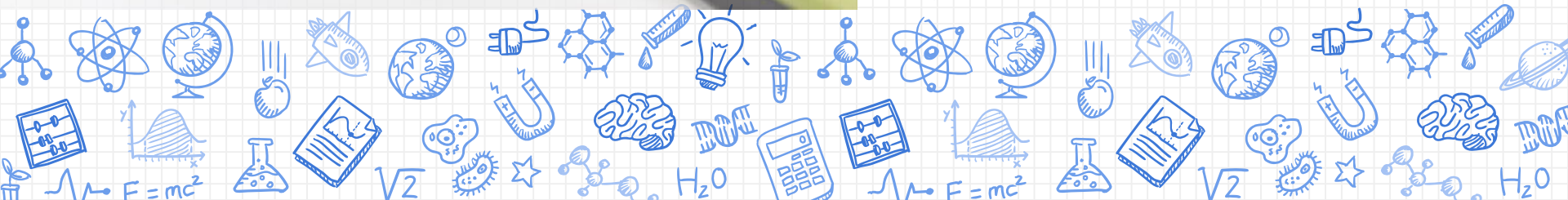
A decorative border at the bottom of the slide featuring various hand-drawn blue icons related to science and technology. The icons include molecular structures, atoms, globes, rockets, light bulbs, brains, DNA helices, calculators, graphs, and mathematical symbols like E=mc^2 and H2O.

Importanța măsurării performanței

Discutarea beneficiilor evaluării performanței, cum ar fi monitorizarea progresului, identificarea punctelor forte și a celor slabe, și personalizarea programelor de antrenament.

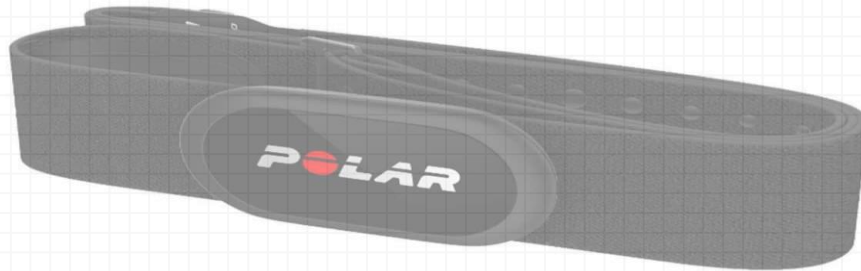
OptoJump Next

- **Descriere:** Sistem optic pentru analiza săriturilor și a mersului, utilizat pentru evaluarea condiției fizice și identificarea deficiențelor în forță și explozivitate.
- **Aplicații:** Măsurarea timpului de contact, a înălțimii săriturii și a altor parametri biomecanici.



Polar H10

- **Descriere:** Senzor de ritm cardiac de înaltă precizie, utilizat pentru monitorizarea ritmului cardiac în timp real.
- **Aplicații:** Evaluarea intensității antrenamentului și monitorizarea răspunsului cardiovascular.



Lacatate Pro 2

- Descriere: Analizor portabil pentru măsurarea nivelului de lactat din sânge, oferind rezultate rapide și precise.
- Aplicații: Determinarea pragului anaerob și evaluarea capacității de efort.





Tanita

- Descriere: Analizor de compoziție corporală care oferă date despre procentul de grăsime, masă musculară și alte metrice corporale.
- Aplicații: Monitorizarea compoziției corporale pentru a evalua eficiența programelor de antrenament și nutriție.

Witty SEM 4 + Blaze Pods

- Descriere: Sistem de antrenament reactiv și cognitiv, utilizat pentru îmbunătățirea timpului de reacție și a abilităților cognitive.
- Aplicații: Antrenamente de agilitate, viteză și reacție.

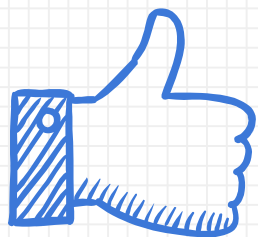
- Descriere: Dispozitive de antrenament interactiv care utilizează lumini pentru a stimula reacțiile rapide și antrenamentele funcționale.
- Aplicații: Îmbunătățirea timpului de reacție, a coordonării și a agilității.



-



Recapitularea importanței măsurării performanței, prezentarea modului în care echipamentele discutate pot fi integrate în programele de antrenament și încurajarea participării active în sesiuni practice.



Vă
mulțumim!

Întrebări?

