

# ÚVOD DO ŠPORTOVEJ DIAGNOSTIKY

# PREČO JE DIAGNOSTIKA V ŠPORTE POTREBNÁ?



NÁRODNÉ ŠPORTOVÉ CENTRUM

**DIAGNOSTIKA**



# PREČO JE DIAGNOSTIKA POTREBNÁ?



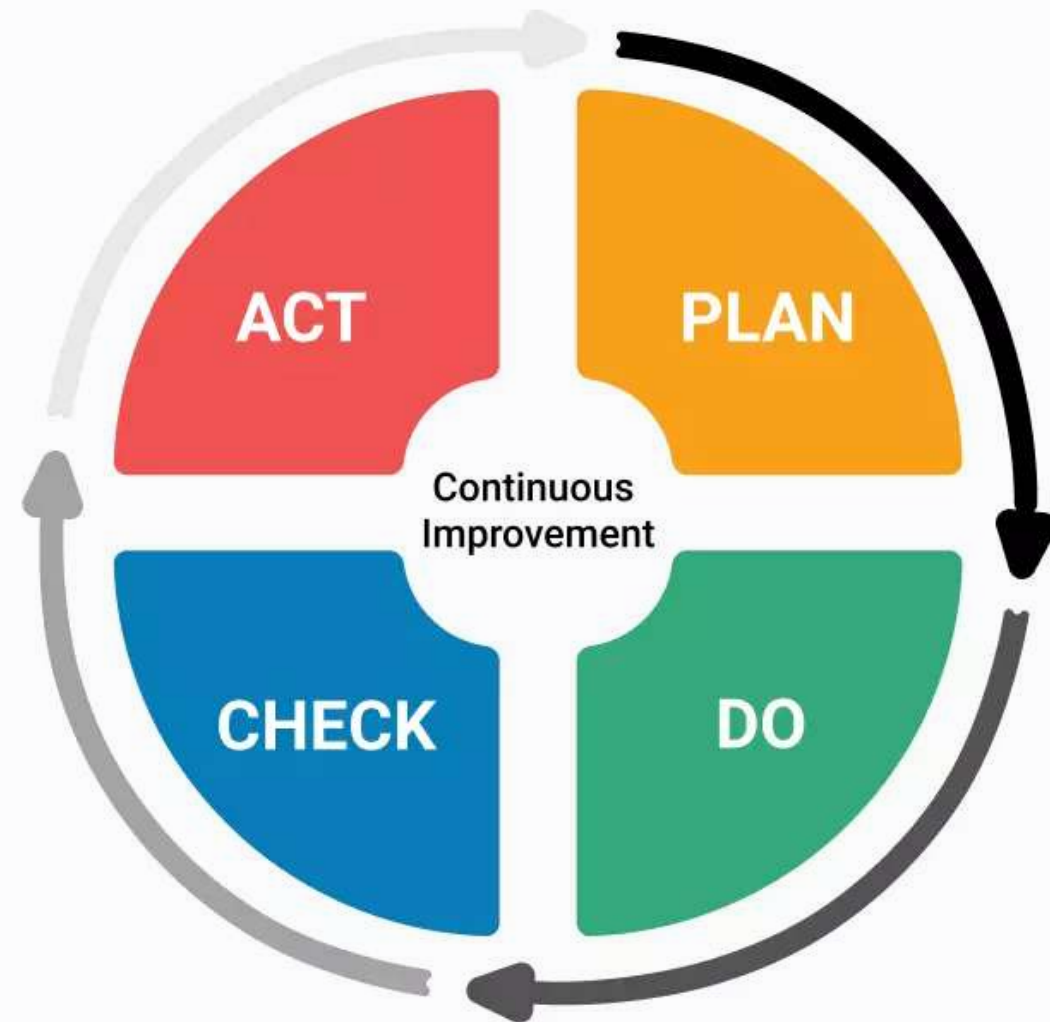
NÁRODNÉ ŠPORTOVÉ CENTRUM

**DIAGNOSTIKA**

- ZISTENIE AKTUÁLNEHO STAVU
- IDENTIFIKÁCIA SILNÝCH A SLABÝCH STRÁNOK
- HODNOTENIE ÚČINNOSTI TRÉNINGOVÉHO PÔSOBENIA
- ODHALENIE POTENCIONÁLNYCH ZDRAVOTNÝCH RIZÍK



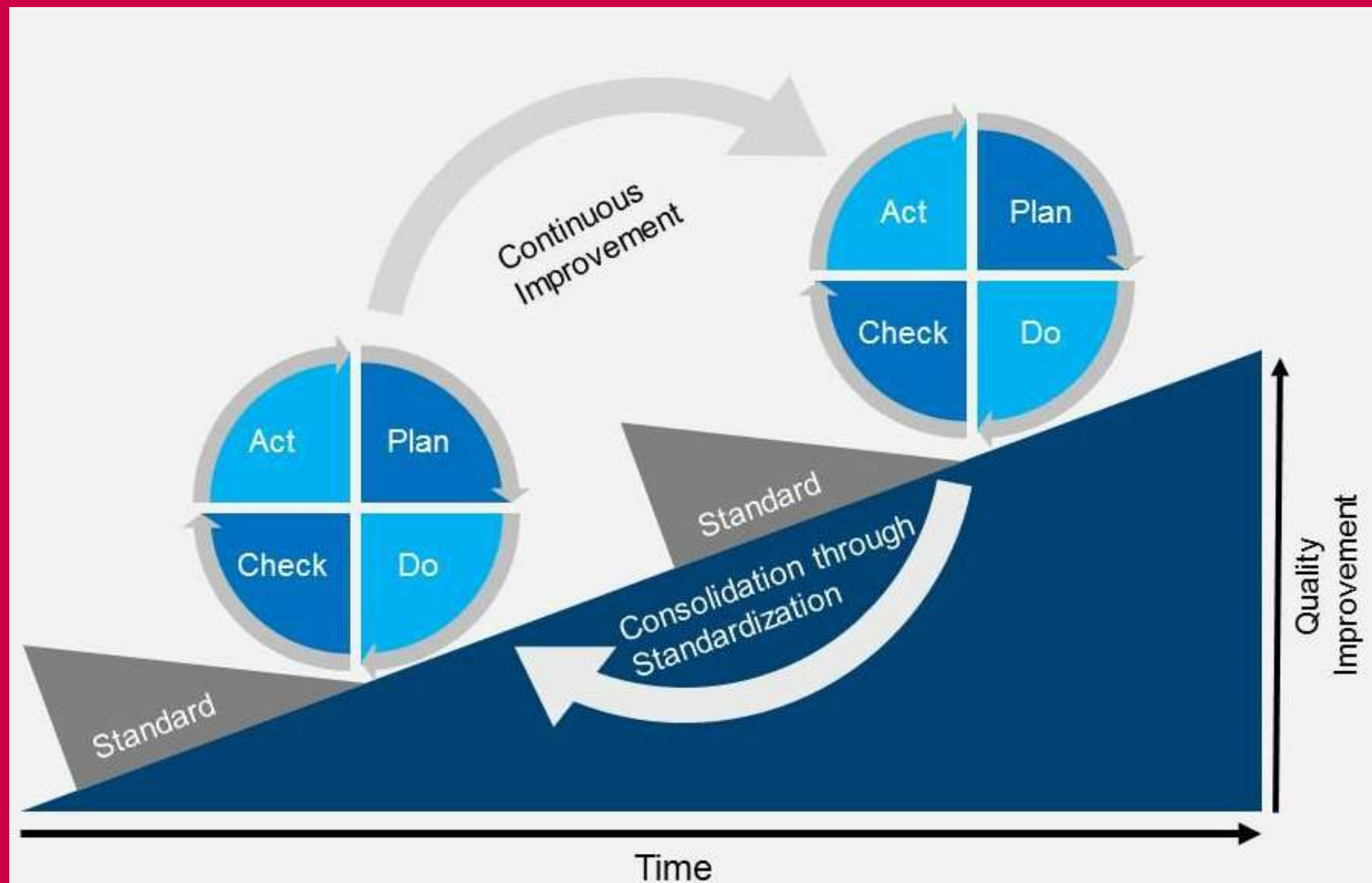
# PDCA - STRATÉGIA



# PREČO JE DIAGNOSTIKA POTREBNÁ?



NÁRODNÉ ŠPORTOVÉ CENTRUM  
**DIAGNOSTIKA**





# PREČO JE DIAGNOSTIKA POTREBNÁ?

- ZISTENIE AKTUÁLNEHO STAVU
- IDENTIFIKÁCIA SILNÝCH A SLABÝCH STRÁNOK
- HODNOTENIE ÚČINNOSTI TRÉNINGOVÉHO PÔSOBENIA
- ODHALENIE POTENCIONÁLNYCH ZDRAVOTNÝCH RIZÍK

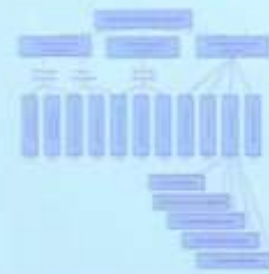


# AKÉ POSTUPY ZVOLIŤ V MOJOM PRÍPADE?



## POHĽAD DIAGNOSTIKA (TRÉNERA) NA ŠPORT ...

1. Športy, kde je úroveň kondičných faktorov limitujúca (beh, kanoistika...)
2. Športy „all out“ ale s výrazným podielom techniky (vodný slalom, horské bicykle, zjazdové lyžovanie...)
3. Športy závislé od techniky a koordinácie (gymnastika, tanečný šport...)
4. Športové hry a úpoly



(Měkota, Novosad, 2005)



Kampmiller, 1996

**ŠTRUKTÚRA  
ŠPORTOVÉHO  
VÝKONU**

# AKÉ POSTUPY ZVOLIŤ V MOJOM PRÍPADE?



NÁRODNÉ ŠPORTOVÉ CENTRUM

**DIAGNOSTIKA**

**VEKOVEJ  
ŠPECIFIKÁCIE**

**OBDOBIA  
SEZÓNY**

**CIEĽA  
TRÉNINGOVEJ  
ČINNOSTI**





NÁRODNÉ ŠPORTOVÉ CENTRUM

**DIAGNOSTIKA**

## AKÉ POSTUPY ZVOLIŤ V MOJOM PRÍPADE?

- **POVIE MI TENTO POSTUP NIEČO NOVÉ?**
- **POMÔŽU MI ÚDAJE K LEPŠIEMU PLÁNOVANIU?**
- **POMÔŽE MI TENTO POSTUP MOTIVOVAŤ ŠPORTOVCA?**
  
- **AKÉ MAM PRIESTOROVÉ A MATERIÁLNE VYBAVENIE?**
- **DO AKEJ MIERY SOM SCHOPNÝ VYKONAŤ A ZAZNAMENAŤ TESTOVANIE?**

# AKÉ POSTUPY ZVOLIŤ V MOJOM PRÍPADE?



NÁRODNÉ ŠPORTOVÉ CENTRUM

**DIAGNOSTIKA**

1. V JEDNODUCHOSTI JE EFEKTIVITA
2. ROZMANITÉ PORTFOLIO TESTOV - POZOR NA REALIZOVATEĽNOSŤ
3. INŠPIROVAŤ SA OD ÚSPEŠNÝCH - ALE S POCHOPENÍM
4. VÝBER TESTOVÝCH PROSTRIEDKOV - TRÉNINGOVÉ PROSTRIEDKY
5. NÁROČNOSŤ PRIMERANÁ VEKU A SCHOPNOSTIAM ŠPORTOVCOV

# AKÉ MÁME MOŽNOSTI?

VŠEOBECNÁ  
POHYBOVÁ  
DIAGNOSTIKA

ŠPORTOVO-  
ŠPECIFICKÁ  
DIAGNOSTIKA

OPERATÍVNA  
DIAGNOSTIKA

DIAGNOSTIKA  
ZDRAVOTNÉHO  
STAVU

**DIAGNOSTIKA V LABORATÓRNYCH PODMIENKACH**

**VS?**

**DIAGNOSTIKA V TERÉNNYCH PODMIENKACH**

**VŠEOBECNÁ  
POHYBOVÁ  
DIAGNOSTIKA**

# DIAGNOSTIKA V LABORATÓRNYCH PODMIENKACH

- + STABILNÉ PROSTREDIE
- + KONCENTROVANÉ PODMIENKY
- + ŠPECIFIKÁCA ZÁŤAŽOVÝCH PROTOKOLOV
  
- ČASOVÁ NÁROČNOSŤ TESTOVANIA
- MATERIÁLNA NÁROČNOSŤ TESTOVANIA
- LIMITOVANÉ TESTOVANIE ŠPORTOVO-ŠPECIFICKÝCH ČINNOSTÍ

VŠEOBECNÁ  
POHYBOVÁ  
DIAGNOSTIKA



- **ANTROPOMETRIA - TELESNÉ ZLOŽENIE**
- **DYNAMOMETRIA**
- **ZÁŤAŽOVÁ ERGOMETRIA/SPIROERGOMETRIA**
- **BIOMECHANICKÉ ANALÝZY**

**VŠEOBECNÁ  
ZÁŤAŽOVÁ  
DIAGNOSTIKA**



# DIAGNOSTIKA V TERÉNNICH PODMIENKACH

- + MATERIÁLNA A ČASOVÁ NÁROČNOSŤ
  - + ODPADÁ NUTNOSŤ CESTOVANIA
  - + PRIRODZENÉ TRÉNINGOVÉ/SÚŤAŽNÉ PROSTREDIE
  - + POTENCIÁL PRAVIDELNEJ REALIZÁCIE/UDRŽATEĽNOSTI
- AK NIE SU POUŽITÉ "PRÍSTROJE" ZNÍŽENÁ IDENTIFIKÁCIA
- NEDOSTATKOV**

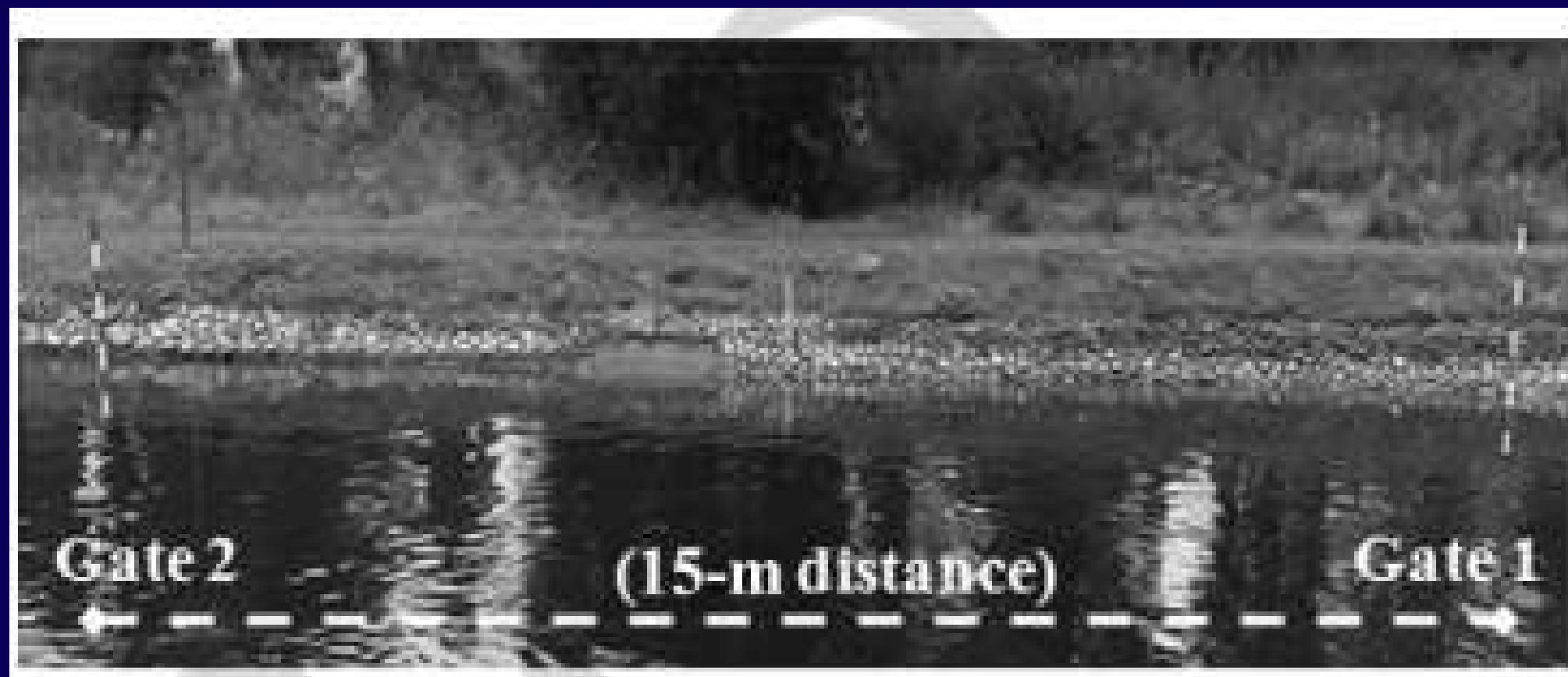
VŠEOBECNÁ  
POHYBOVÁ  
DIAGNOSTIKA



ŠPORTOVO-  
ŠPECIFICKÁ  
DIAGNOSTIKA



ŠPORTOVO-  
ŠPECIFICKÁ  
DIAGNOSTIKA





**OPERATÍVNA  
DIAGNOSTIKA**

## **VIDEO ANALÝZA**





# MONITORING TRÉNINGOVÝCH/SÚŤAŽNÝCH UKAZOVATEĽOV

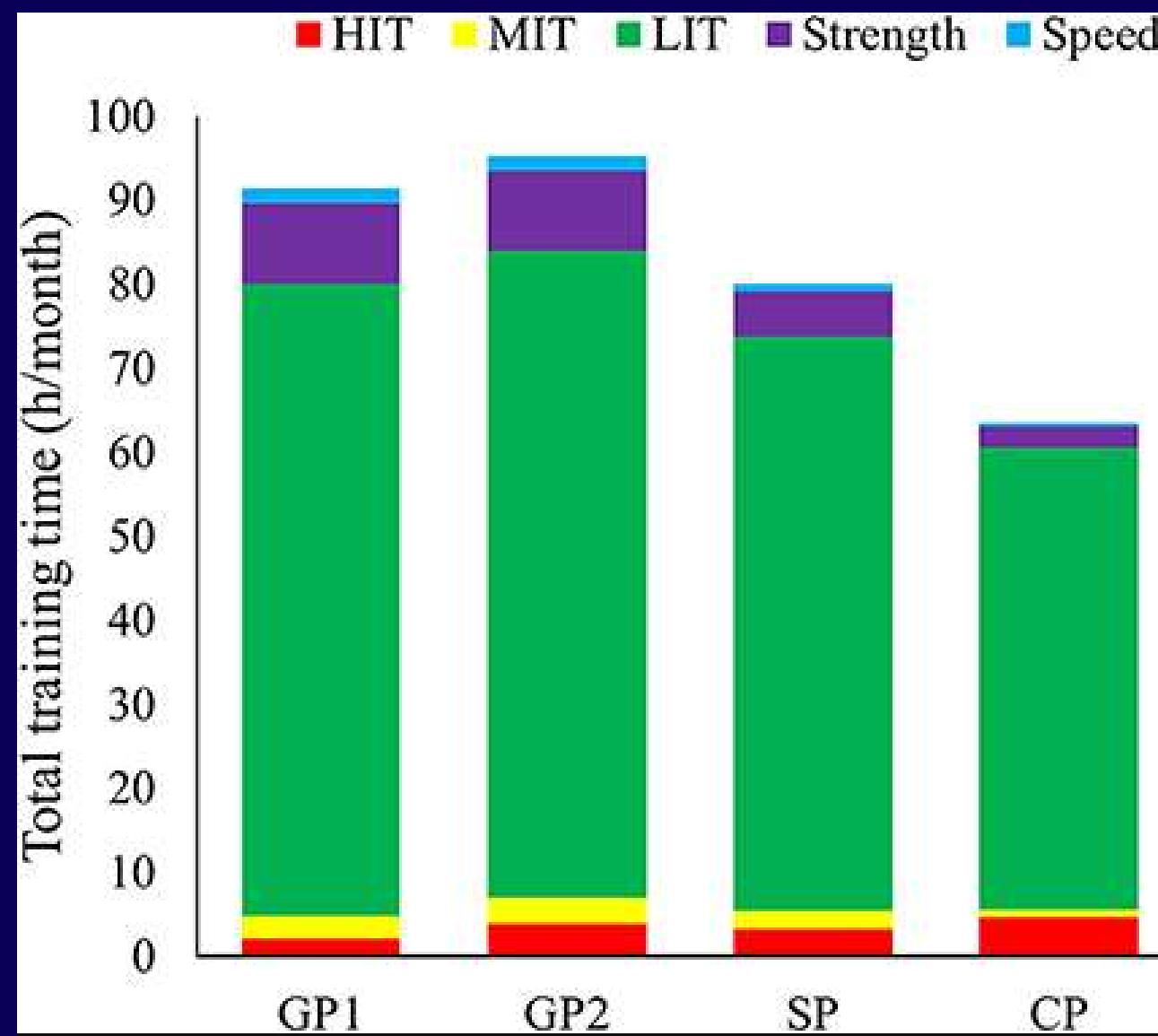
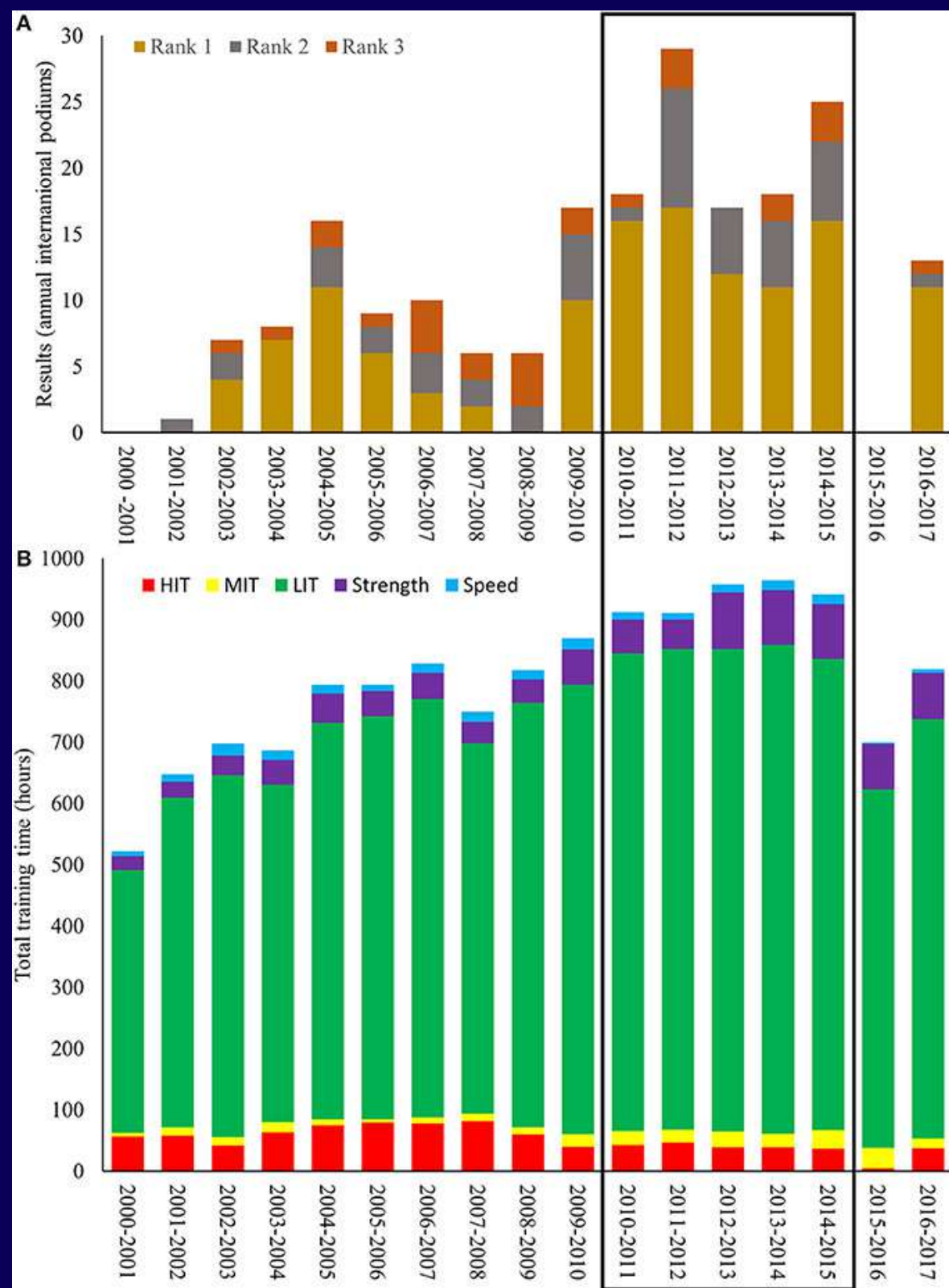
OPERATÍVNA  
DIAGNOSTIKA



Zdroj: <https://pro.statsports.com/soccer/>

# ANALÝZA TRÉNINGOVÝCH UKAZOVATEĽOV

OPERATÍVNA  
DIAGNOSTIKA



# OPERATÍVNA DIAGNOSTIKA

# MONITORING PRIPRAVENOSTI ORGANIZMU



**OPERATÍVNA  
DIAGNOSTIKA**

# MONITORING PRIPRAVENOSTI ORGANIZMU

Borg RPE škála - úroveň vnímanej námahy	
6	
7	Veľmi veľmi ľahká
8	
9	veľmi ľahká
10	
11	ľahká
12	
13	pomerne namáhavá
14	
15	namáhavá
16	
17	veľmi namáhavá
18	
19	veľmi veľmi namáhavá
20	maximálne úsilie



DIAGNOSTIKA  
ZDRAVOTNÉHO  
STAVU

# TELOVÝCHOVNO-LEKÁRSKA PREHLIADKA



zdroj: <https://www.cosmed.com/en/products/cardio-pulmonary-exercise-test/quark-cpet>





zdroj: <https://www.cosmed.com/en/products/cardio-pulmonary-exercise-test/quark-cpet>



<https://www.instagram.com/kristianblu/>

# TELOVÝCHOVNO-LEKÁRSKA PREHLIADKA

DIAGNOSTIKA  
ZDRAVOTNÉHO  
STAVU



Zdroj: Lucia Knappková - Úskalia preventívnych telovýchovno-lekárskech prehliadok-kazuistiky

**DIAGNOSTIKA  
ZDRAVOTNÉHO  
STAVU**

# **TELOVÝCHOVNO-LEKÁRSKA PREHLIADKA**

- **CELKOVÝ STAV ORGANIZMU**
- **ZDRAVOTNÉ KOMPLIKÁCIE**
- **POTENCIONÁLNE ZDRAVOTNÉ RIZIKÁ**
- **DEFICIENCIE**

**DIAGNOSTIKA  
ZDRAVOTNÉHO  
STAVU**

# **FYZIOTERAPEUTICKÉ VYŠETRENIE**

- **AKÚTNE PORANIENIA A ÚRAZY**
- **CELKOVÝ STAV OPORNO-POHYBOVÉHO APARÁTU**
- **ASYMETRIE A INJURY-RISK SLEDOVANIE**
- **RETURN TO SPORT**



# POZÍCIA METODIKA V ŠPORTOVOM ZVÄZE



**ĎAKUJEM ZA POZORNOSŤ**

**MATEJ VAJDA - MATEJ.VAJDA@GMAIL.COM**