

SERVEIS DE SUPORT A L'ESPORTISTA

CENTRE DE TECNIFICACIÓ ESPORTIVA DE XEST



La Generalitat Valenciana a través de la Direcció General d'Esport té com a objectiu fonamental el prestar a tots els esportistes d'èlit, suport tècnic i humà per optimitzar l'entrenament i controlar les variables fisiològiques, psicològiques i físiques del rendiment esportiu.

CENTRE DE MEDICINA ESPORTIVA DE XEST
COMPLEX EDUCATIU DE XEST
Ctra. València-Xest s/n
46380 Xest (València)
Tel: 96.252.55.15
Fax: 96.251.29.39
MÉS INFORMACIÓ: www.cult.gva.es/dgd

1. BENEFICIARIS.

- **ESPORTISTES D'ÈLIT.**
- **ESPORTISTES INCLOSOS EN ELS PROGRAMES DE TECNIFICACIÓ.**
- **FEDERACIONS ESPORTIVES DE LA COMUNITAT VALENCIANA.**
- **CLUBS ESPORTIUS D'ELIT.**
- **ALTRES ESPORTISTES DESTACATS EN FUNCIÓ DE LA DISPONIBILITAT DE PLACES.**

2. QUÈ OFERIM?

Oferim un servei integral d'atenció a l'esportista i a l'entrenador, amb una personalització de la seua valoració de cara a obtenir bons resultats esportius. Per a això tenim en compte:

- L'esport i el nivell de competició.
- Les necessitats de l'entrenador per a la quantificació i planificació de l'entrenament.
- L'assessorament des d'un punt de vista multidisciplinari per part de diferents professionals.
- L'anàlisi i interpretació dels resultats.

3. TIPUS DE PROVES.

A. RECONeixEMENT MÈDIC-ESPRTIU BÀSIC:

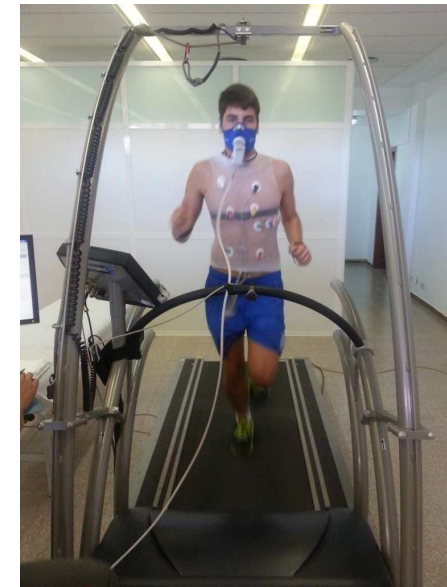
- Anàlisi de sang.
- Enquesta mèdica i esportiva.
- Anamnesi.
- Exploració física per aparells.
- Electrocardiograma.
- Valoració antropomètrica i composició corporal.

B. PROVES D'ESFORÇ (VMA, V02 max. y umbrals).

Qualitats aeròbiques i anaeròbiques mesurades amb l'ajuda de cinta ergomètrica o cicloergòmetre. Ergoespiròmetre i lactat sanguini.

C. PROVES D'ESFORÇ EN PISCINA AMB EQUIP SWINMASTER.

Sistema de llums subaquàtics per al control de la velocitat i del ritme de braçada.



D. PROVES DE CAMP.

- Anàlisi de la freqüència cardíaca en entrenament mitjançant Polar Team 2.
- Jo-Jo Intermitent Recovery Test (capacitat de recuperació davant esforç màxim i intermitent).
- Proves d'habilitat tècnica de diferents esports.
- Quantificació de la força, potència i velocitat gestual mitjançant Encoder SmartCoach.
- Anàlisi de lactat en prova de resistència (LactatePro2).
- Estudi de la marxa i carrera amb Optogait.
- Test de salt específic segons esports, amb Optogait.

* *Aquestes són proves estàndard encara que també es poden dissenyar i realitzar proves específiques per a un esport en concret.*

