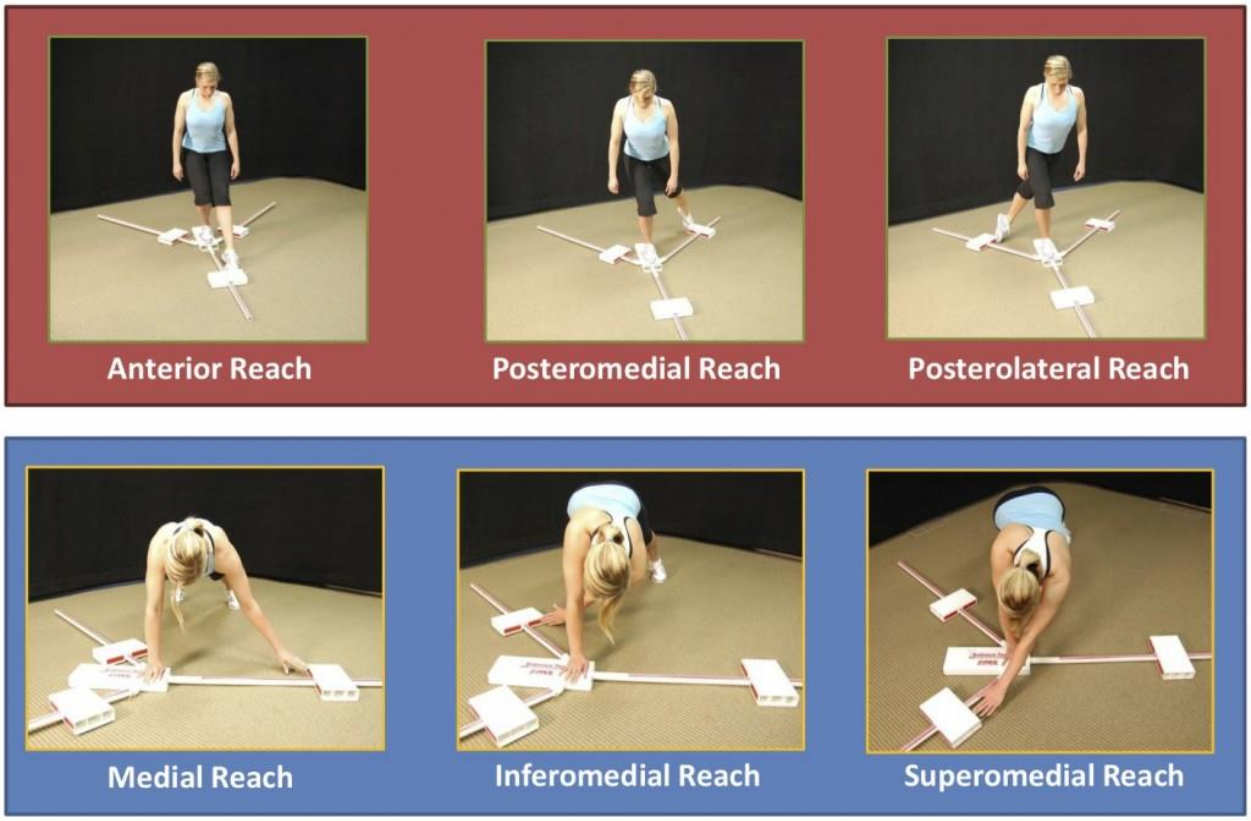
Баланс-тест (Y Balance Test, YBT)



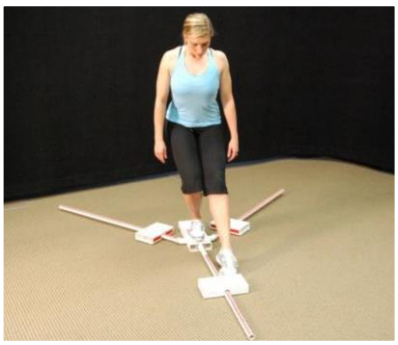
Баланс-тест (Y Balance Test, YBT) широко применяется спортивными врачами и физиотерапевтами для исследования способности спортсмена сохранять баланс и равновесие во время выполнения различных движений. Может использоваться во время предсезонного, предконтрактного, текущего обследованиях, при тестировании спортсменов в процессе реабилитации после травм, для выявления спортсменов с высоким риском получения травм. Является полезным дополнением к традиционному медицинскому обследованию.

Выполняется отдельно для нижних и верхних конечностей.

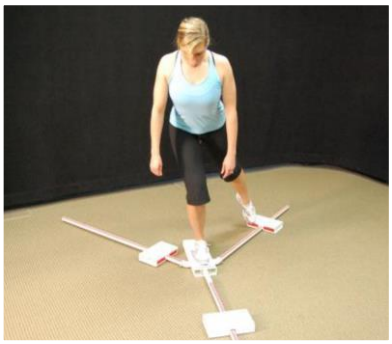
До начала выполнения теста исследуемый должен выполнить по 6 тренировочных попыток на каждой конечности в каждом из тестируемых направлений . Необходимо это потому, что исследования выявили достоверный обучающий эффект во время выполнения этого теста, когда результат выполнения теста возрастает во время выполнения первых 6-ти попыток, а потом наступает плато. Во время тестирования больших групп, исследуемые могут практиковаться во время ожидания тестирования.

Баланс-тест для нижних конечностей

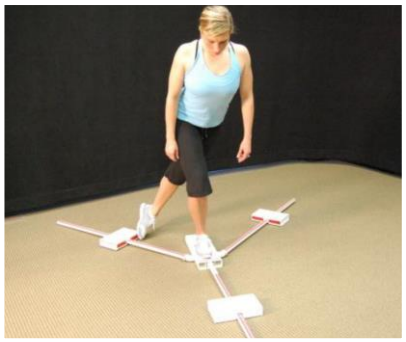
Тестирование выполняется без обуви. Спортсмен должен встать одной ногой на центральную площадку носком вплотную к красной линии. Удерживая равновесие на одной ноге, испытуемый пытается дотянуться другой ногой как можно дальше в переднем, задневнутреннем и задненаружном направлении. Для улучшения воспроизводимости и достоверности теста необходимо четко следовать установленному протоколу.



Переднее направление

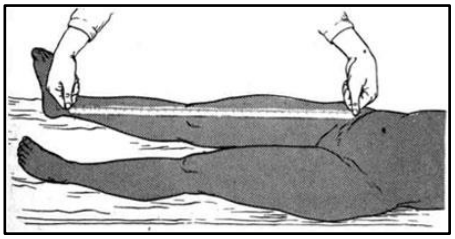


Задненаружное направление



Задневнутреннее направление

Протокол тестирования:

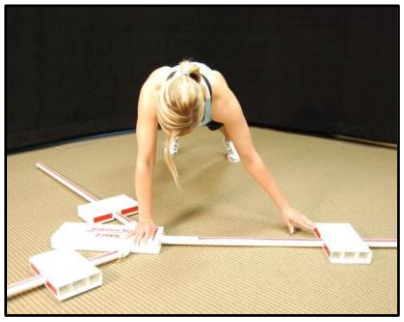
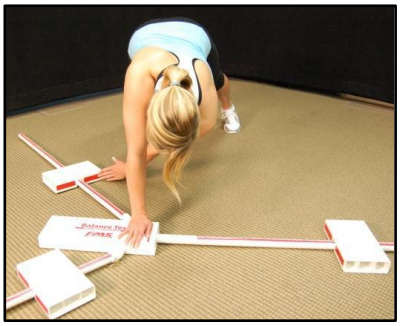
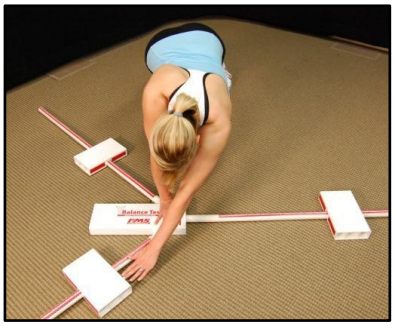
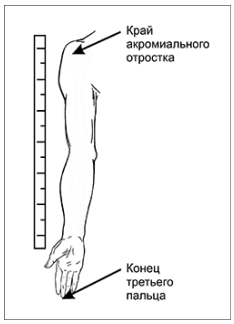


- Измеряется длинна нижних конечностей испытуемого (расстояние между передней верхней подвздошной остью до внутренней лодыжки).
- Испытуемый становится на платформу одной ногой, а второй отодвигает индикатор в исследуемом направлении. Измеряется максимальное расстояние, которого может достигнуть испытуемый, с точностью до 0,5 см.
- Испытуемый выполняет три попытки в переднем направлении, стоя на правой ноге, потом меняет ноги и выполняет три попытки в переднем направлении, стоя на левой ноге
- В такой же последовательности выполняется тестирование в задневнутреннем и задненаружном направлении.
- Порядок тестирования: правая нога переднее направление, левая нога переднее направление, правая нога задневнутреннее направление, левая нога задневнутреннее направление, правая нога задненаружное направление, левая нога задненаружное направление.
- Исследование не засчитывается и повторяется, если:
    - Испытуемый теряет равновесие и сдвигает опорную ногу
    - Толкает индикатор или опирается на индикатор
    - Не может вернуться в исходное положение не теряя контроля
- Записывается лучший результат из трех попыток.
- Результат тестирования для каждой конечности рассчитывается по формуле:

YBT правая (левая) конечность = (сумма трех направлений/3 х длинна конечности)х100

Баланс-тест для верхних конечностей

Выполняется аналогично тесту для нижних конечностей.

Длинна верхней конечности – расстояние между акромионом и шиловидным отростком лучевой кости.
Результат рассчитывается по аналогичной формуле

Результаты тестирования заносятся в таблицу:

Баланс-тест (Y Balance Test)				
ФИО		**Дата рождения**		
Дата	_	**Возраст**		
			Направления	
	Нижние конечности	**правая**	*длина*	
			переднее	
			задневнутреннее	
			задненаружное	
			Результат:	
		левая	*длина*	
			переднее	
			задневнутреннее	
			задненаружное	
			Результат:	
	Верхние конечности	**правая**	*длина*	
			переднее	
			задневнутреннее	
			задненаружное	
			Результат:	
		левая	*длина*	
			переднее	
			задневнутреннее	
			задненаружное	
			Результат:	