



ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕΙΣ

ΓΝΩΡΙΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ - ΜΑΘΕ ΤΑ ΟΡΙΑ ΣΟΥ

19/03/2018 – 20/3/2018



Η ακαδημία μας σε συνεργασία με την κεντρική διοίκηση του AEK FC DEVELOPMENT NETWORK πραγματοποιεί εργομετρικές αξιολογήσεις για την συμπλήρωση του αγωνιστικού φακέλου κάθε ποδοσφαιριστή. Τα αποτελέσματα των αξιολογήσεων θα συνδράμουν ώστε να εκπονηθεί ακόμα πιο ποιοτικά το εκπαιδευτικό πρόγραμμα για τα παιδιά.

Συμμετοχή στις εργομετρικές αξιολογήσεις μπορούν να έχουν και παιδιά εκτός Δικτύου.

Για πληροφορίες επικοινωνήστε :

Κο ΚΩΣΤΑ ΚΟΥΡΑΤΟ

ΤΗΛ. 6932213690 - EMAIL: kostaskouratos@yahoo.gr

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ

ΗΛΙΚΙΕΣ	ΠΕΔΙΑ
2004-2009	Πλήρης ανάλυση σώματος, σωματομετρικά χαρακτηριστικά, Body Fat
	Δοκιμασία Αλτικότητας και Εκρηκτικότητας
	Δοκιμασία Ευκινήσις
	Δοκιμασίες Επιτάχυνσης και Ταχύτητας (10-20μ)
2002-2003	Ευλυγισιομετρία (Seat and Reach test και Straight Leg Raise test)
	Όλα τα παραπάνω
	Δοκιμασία μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου
	Δοκιμασία Μέγιστης καρδιακής Συχνότητας
	Δοκιμασία προπονητικών εντάσεων
Μυοσκελετική Αξιολόγηση	
Εξακρίβωση μοτίβων δυσλειτουργίας	