



ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕΙΣ

ΓΝΩΡΙΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ - ΜΑΘΕ ΤΑ ΟΡΙΑ ΣΟΥ

22/03/2018 – 23/3/2018



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 ΧΡΗΣΤΟ ΒΕΛΛΙΟ

ΤΗΛ. 6944919686

EMAIL: christos_vellios@yahoo.com

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)
	Ευλυγισιομετρία (Seat and Reach test και Straight Leg Raise test)
2002-2003	Όλα τα παραπάνω
	Δοκιμασία μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου
	Δοκιμασία Μέγιστης καρδιακής Συχνότητας
	Δοκιμασία προπονητικών εντάσεων
	Μυοσκελετική Αξιολόγηση
	Εξακρίβωση μοτίβων δυσλειτουργίας