



ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΕΙΣ

ΓΝΩΡΙΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ - ΜΑΘΕ ΤΑ ΟΡΙΑ ΣΟΥ

19/4/2018 – 20/4/2018



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 :

ΓΚΑΡΟΖΗΣ ΣΤΡΑΤΟΣ 6973805020

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ

| ΗΛΙΚΙΕΣ | ΠΕΔΙΑ |
|-----------------------------------|---|
| 2004-2009 | Πλήρης ανάλυση σώματος, σωματομετρικά χαρακτηριστικά, Body Fat |
| | Δοκιμασία Αλτικότητας και Εκρηκτικότητας |
| | Δοκιμασία Ευκινησίας |
| | 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 | |