



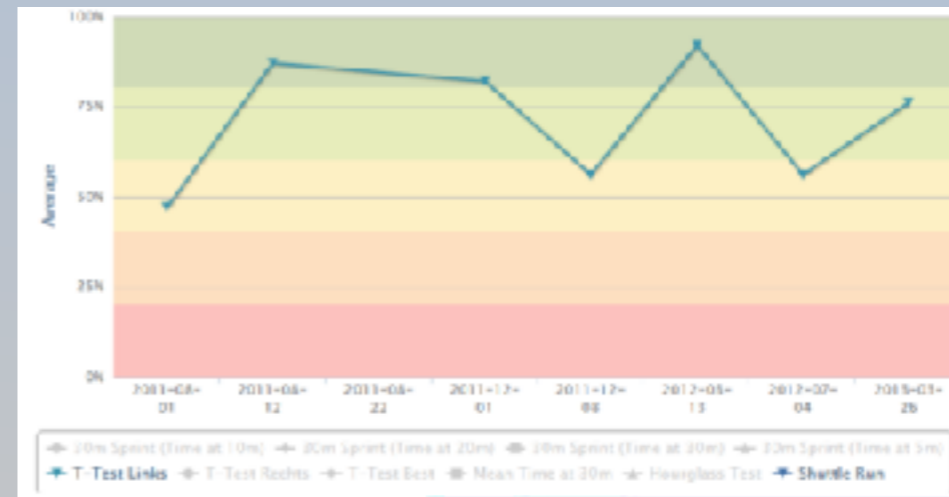
Laertion Physical Development Plan

Evaluation. Prevention. Performance. Rehabilitation. Monitoring

ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ



1. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΠΟΔΟΣΗΣ
2. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΚΑΡΤΕΛΑΣ
3. ΣΥΚΡΙΣΗ ΜΕ ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ
4. ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ
5. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΥΠΕΥΘΥΝΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ- ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ-ΓΟΝΕΩΝ



ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΝΕΑΡΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ



- A. ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗΣ (**PERFORMANCE TESTS**)
- B. ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ (**PREVENTION TESTS**)



Α. ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗΣ (**PERFORMANCE TESTS**)



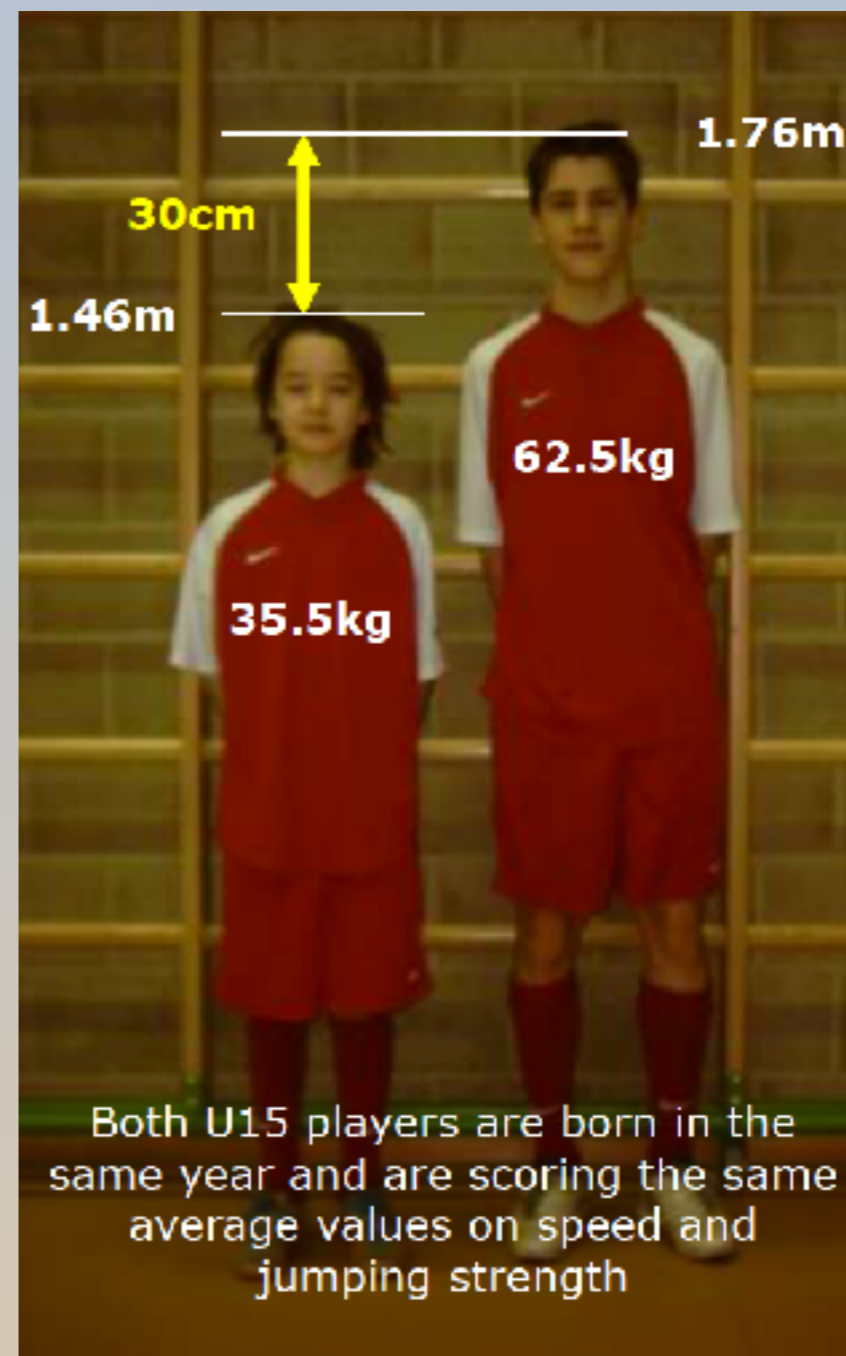
- ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ
- ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ
- ΤΑΧΥΤΗΤΑ
- ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑ
- ΔΥΝΑΜΗ
- ΑΝΤΟΧΗ



ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

U12 & U16

- ΥΨΟΣ
- ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΜΑΖΑ
- ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ (ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ/ ΑΤΟΜΙΚΟ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΙΟ)
- ΠΕΛΜΑΤΟΓΡΑΦΗΜΑ (ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΟΡΘΩΤΙΚΩΝ ΒΟΗΘΗΜΑΤΩΝ)
- ΗΛΙΚΙΑ ΜΕΓΙΣΤΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ (PHV)



ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ

U12

- ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
- ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ



ΣΤΟΧΟΣ: ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΓΕΝΙΚΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΣΕ 2 ΕΠΙΠΕΔΑ

U16

- ΣΤΑΤΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
- ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ
- ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΜΕ ΟΔΗΓΗΜΑ ΜΠΑΛΑΣ

ΣΤΟΧΟΣ: ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΕΙΔΙΚΟΥ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΣΕ 2 ΕΠΙΠΕΔΑ

ΤΑΧΥΤΗΤΑ



U12 & U16

- ΤΑΧΥΤΗΤΑ 5μ.
- ΤΑΧΥΤΗΤΑ 10μ.
- ΤΑΧΥΤΗΤΑ 20μ.
- ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΜΕ ΑΛΛΑΓΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ



ΣΤΟΧΟΣ: ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ,
ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗΣ ΚΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΜΕ
ΑΛΛΑΓΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΩΝ ΜΕ ΕΚΤΕΛΕΣΗ
ΕΙΔΙΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕ ΜΕΓΙΣΤΗ
ΤΑΧΥΤΗΤΑ

ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑ

U12 & U16

- ΑΛΜΑ ΚΑΤΑ ΜΗΚΟΣ (ΔΙΠΟΔΙΚΑ/ ΜΟΝΟΠΟΔΙΚΑ)
- Counter movement jump
- Squat jump (bipodal/unipodal)



ΣΤΟΧΟΣ: ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΑΛΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΠΛΕΙΟΜΕΤΡΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΘΕ ΑΘΛΗΤΗ - ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗ ΣΩΣΤΗ ΕΚΤΕΛΕΣΗ

ΔΥΝΑΜΗ



U12

- ΔΥΝΑΜΗ ΚΟΡΜΟΥ



ΣΤΟΧΟΣ: ΑΥΞΗΣΗ ΓΕΝΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

U16

- ΔΥΝΑΜΗ ΚΟΡΜΟΥ
- ΙΣΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΟΜΕΤΡΗΣΗ
- ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗ ΔΥΝΑΜΟΜΕΤΡΗΣΗ (ΜΕ ΔΥΝΑΜΟΜΕΤΡΟ)

ΣΤΟΧΟΣ: ΑΥΞΗΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ ΜΕ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ ΑΤΟΜΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΠΑΝΩ ΣΤΙΣ ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ ΠΟΥ ΑΝΙΧΝΕΥΘΗΚΑΝ ΣΤΙΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ

ΑΝΤΟΧΗ



U12

- YoYo IR test



ΣΤΟΧΟΣ: ΑΥΞΗΣΗ
ΑΝΤΟΧΗΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ
ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ - ΥΨΗΛΟΣ
ΡΥΘΜΟΣ ΧΩΡΙΣ ΠΟΛΜΕΣ
ΔΙΑΚΟΠΕΣ

U16

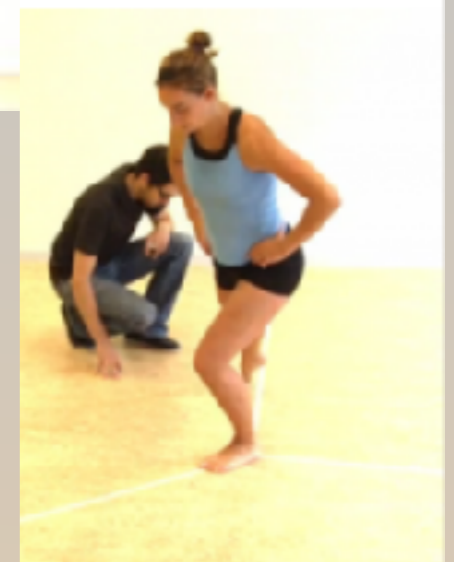
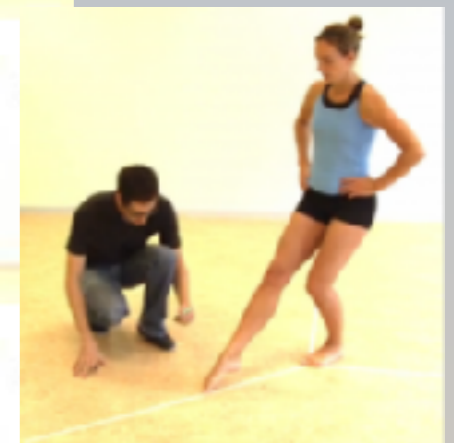
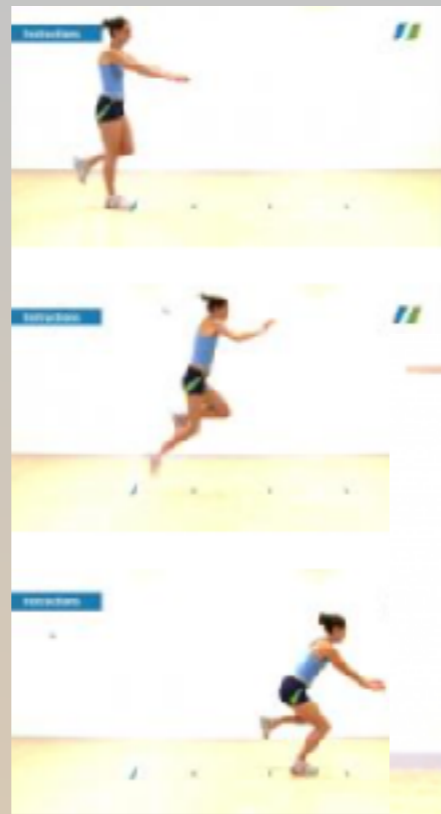
- YoYo IR test
- ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑ
ΚΟΠΩΣΗΣ
- ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

ΣΤΟΧΟΣ: ΑΥΞΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ
ΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΙ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΡΕΞΙΜΑΤΩΝ ΜΕ ΒΑΣΗ
ΤΑ ΑΤΟΜΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΩΝ
ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ

Β.ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ (**PREVENTION TESTS**)



- ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ
- ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ



ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ

U12

- ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΚΟΡΜΟΥ
- ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΓΑΣΤΡΟΚΝΗΜΙΟΥ



ΣΤΟΧΟΣ: ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΓΕΝΙΚΗΣ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ

U16

- ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΙΣΧΥΟΥ
- ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΛΑΓΟΝΟΨΩΙΤΗ
- ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΚΟΡΜΟΥ
- ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΓΑΣΤΡΟΚΝΗΜΙΟΥ
- ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΟΠΙΣΘΙΩΝ ΜΗΡΙΑΙΩΝ

ΣΤΟΧΟΣ: ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΣ ΜΕ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ ΑΤΟΜΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΝΩ ΣΤΙΣ ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ ΠΟΥ ΑΝΙΧΝΕΥΘΗΚΑΝ ΣΤΙΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ

ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

U12 & U16

- ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΟΧΗ ΚΟΡΜΟΥ
- ΜΟΝΟΠΟΔΙΚΟ ΑΛΜΑ
- ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ
- ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ



ΣΤΟΧΟΣ: ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ ΑΤΟΜΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΑΝΩ ΣΤΙΣ ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ ΠΟΥ ΑΝΙΧΝΕΥΘΗΚΑΝ ΣΤΗΝ ΑΝΑΛΥΣΗ



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

- ΜΑΚΡΟΧΡΟΝΙΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ:
 1. ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
 2. ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ
 3. ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ
 4. ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
 5. ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

WE BRING SPORT SCIENCE INTO PRACTICE.



ΛΑΕΡΤΕΙΟΝ

ΚΕΝΤΡΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ & ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

Ανδρούτσου 182, 18535 ΠΕΙΡΑΙΑΣ, ΤΗΛ.: 210-4133833 FAX: 210-4133843

info@laertion.gr, www.laertion.gr



laertion