

BODY EVALUATION

Είναι η αξιολόγηση και καταγραφή της Σύστασης του σώματος και ο ακριβής προσδιορισμός των παραμέτρων που την αποτελούν όπως:

- Σωματικό Βάρος και Ύψος
- Ποσοστό Σωματικού Λίπους - Μυϊκής Μάζας – Νερού
- Βασικός Μεταβολισμός και Μεταβολικός Ρυθμός

Τα ευρήματα θα μας δώσουν την εικόνα της σωματικής κατάστασης του εξεταζόμενου τα οποία θα αξιολογηθούν και θα χρησιμοποιηθούν κατά την εκπόνηση του προγράμματος εκγύμνασης η διατροφής του ώστε οι δείκτες να βρίσκονται σε τιμές τέτοιες που να εξασφαλίζουν πρωτίστως τόσο την Υγεία και Ευεξία όσο και την πρόληψη γενικότερα για τους αθλουμένους αλλά και την βελτιστοποίηση της απόδοσης στους αθλητές.

MOVEMENT EVALUATION

Είναι η αξιολόγηση και η καταγραφή της κίνησης του εξεταζόμενου και ο προσδιορισμός τυχών ανισορροπιών ή αδυναμιών στην σταθερότητα και την κινητικότητα των αρθρώσεων. (Mobility & Stability)

Το Movement Analysis ([Functional Movement Screening](#)) είναι ένα πολύ χρήσιμο διαγνωστικό τεστ το οποίο καταγράφει την παρούσα κατάσταση της κινητικής ικανότητας του εξεταζόμενου αθλητή / αθλούμενου και φανερώνει τυχών δυσλειτουργίες οι οποίες μπορούν να προκαλέσουν μειωμένη απόδοση ή ακόμα και μελλοντικούς μυοσκελετικούς τραυματισμούς όπως επίσης και αλλαγές στα κινητικά πρότυπα που προκύπτουν είτε από λανθασμένη προπόνηση, είτε από τον τρόπο συμπεριφοράς μας στο αθλητικό και εργασιακό πεδίο (τρόπος καθίσματος, βάδισης, σκυψίματος, τρεξίματος κτλ.) οι οποίες ενδεχομένως να προκαλούν πόνο σε αρθρώσεις και οστά (πόνος στον αυχένα, την μέση, τα γόνατα κτλ.)

Λαμβάνοντας υπόψιν τη σημασία του σωστού Movement σαν την βάση στη πυραμίδα της ανθρώπινης και αθλητικής απόδοσης, το Movement Test θεωρείται σαν το πιο σημαντικό τεστ και τα αποτελέσματα του απαραίτητα για την εκπόνηση του ενός διορθωτικού προγράμματος (Corrective Exercises) το οποίο προηγείται οποιουδήποτε άλλου προγράμματος εκγύμνασης βελτιστοποίησης της απόδοσης, πρόληψης ή αποθεραπείας του οποιουδήποτε αθλητή / αθλούμενου

[Δες περισσότερα για το FMS](#)

PERFORMANCE EVALUATION

Είναι η αξιολόγηση και η καταγραφή της ικανότητας του εξεταζόμενου σε βασικές παραμέτρους που καθορίζουν την αθλητική του απόδοση του όπως:

- **E.S.D.**
- **STRENGTH**
- **POWER**
- **SPEED**
- **AGILITY**

Η κάθε παράμετρος είναι σημαντική και αναπόσπαστο κομμάτι της συνολικής απόδοσης τόσο του αθλητή όσο και του οποιοδήποτε αθλούμενου και αξιολογείται ξεχωριστά.

Τα αποτελέσματα της κάθε αξιολόγησης δίνουν την εικόνα της παρούσας ικανότητας του εξεταζόμενου στην κάθε παράμετρο ξεχωριστά (Αθλητικό προφίλ) ώστε αυτή να αξιολογηθεί κατάλληλα και να χρησιμοποιηθεί για τον προσδιορισμό των δυνατοτήτων ή αδυναμιών του εξεταζόμενου, την σωστή εκπόνηση του κατάλληλου προγράμματος προπόνησης και εκγύμνασης του εξεταζόμενου με σκοπό την βελτιστοποίηση της απόδοσης του αλλά και για συγκριθεί με προηγούμενες μετρήσεις ώστε να αξιολογηθεί η βελτίωση ή όχι της αθλητικής απόδοσης και η αποτελεσματικότητα της προπονητικής διαδικασίας που ακολουθείται.

E.S.D.

Energy System Development

Είναι η αξιολόγηση και καταγραφή της ικανότητας του εξεταζόμενου να παράγει ενέργεια παρουσία ή όχι οξυγόνου (δηλαδή της αερόβιας και αναερόβιας ικανότητας)
Τα τεστ θα προσδιορίσουν με ακρίβεια τα αποτελέσματα και την ικανότητα σε απόλυτους αριθμούς των εξής παραμέτρων:

- Μέγιστη Πρόσληψη Οξυγόνου (VO₂max)
- Αερόβιο / Αναερόβιο Κατώφλι (AT)
- Μέγιστη Ταχύτητα Αερόβιας Ικανότητας (Max Aerobic Speed)
- Αναερόβια Ικανότητα και Ισχύ (Max Power / watts / Fatigue Index)

STRENGTH

Δύναμη

Είναι η αξιολόγηση και καταγραφή της ικανότητας του εξεταζόμενου να παράγει δύναμη (Push & Pull) με τα άκρα (Low & Upper Body)
Η ικανότητα αξιολογείται με σκοπό την καταγραφή της τιμής της μέγιστης δύναμης του εξεταζόμενου, μια παράμετρος που καθορίζει το προφίλ του εξεταζόμενου και χρησιμοποιείται στο σχεδιασμό του σωστού και στοχευμένου προγράμματος ενδυνάμωσης.
Τα τεστ θα προσδιορίσουν με ακρίβεια την μέγιστη ίσο-κινητική αλλά και ίσο-μετρική δύναμη του εξεταζόμενου.

POWER

Ταχυδύναμη

Είναι η αξιολόγηση και καταγραφή της ικανότητας του εξεταζόμενου να παράγει μέγιστο δυναμικό έργο στον ελάχιστο δυνατό χρόνο. Είναι με λίγα λόγια η ούτως καλούμενη 'εκρηκτικότητα', μια παράμετρος η οποία προσδιορίζει τη θέση του κάθε αθλητή στο σύγχρονο απαιτητικό από πλευράς φυσικών ικανοτήτων αθλητικό περιβάλλον.
Τα τεστ θα προσδιορίσουν με ακρίβεια την μέγιστη νευρομυϊκή ισχύ των κάτω άκρων και θα εξάγουν με ακρίβεια τις τιμές απόδοσης σε

- Squat Jump (SJ) Bilateral & Unilateral
- Counter Movement Jump (CMJ) Bilateral & Unilateral
- Broad Jump
- Drop Jump
- Quick Feet

SPEED & AGILITY

Είναι η αξιολόγηση και καταγραφή της ικανότητας του εξεταζόμενου στις παραμέτρους της ταχύτητας τόσο linear όσο και directional.