



לכ מאמן / מנכ"ל הקבוצה/המועדון

הנדון: מבדקים פיזיולוגיים

מכון קינטיקס Kinetix מבצע מזה שנים רבות מבדקים פיזיולוגיים מקיפים למועדוני הספורט המובילים בישראל. המבדקים מבוצעים באמצעות ד"ר ירון ברק [בוקי] וצוות Kinetix לכל ענפי הספורט, לכל הגילאים, **אצלכם במועדון**. להלן מערך המבדקים המומלץ:

A. מערך מבדקים בסיסי:

מבחני מהירות:

מבחן ריצה למרחק 5 ו 10 מטרים. ניתן לבצע גם שני מרחקים אחרים ו/או נוספים אך אילו המומלצים. המדידה מתבצעת באמצעות תאים פוטו-אלקטריים.

מבדק זריזות:

4 שינויי כיוון במרחב לאורך מסלול ייעודי של 10 מטרים. המדידה מתבצעת באמצעות תאים פוטו-אלקטריים.

מבחני כוח מתפרץ:

מבחן ניתור אנכי לגובה מרבי [הטוב מבין 5 ניתורי Squat Jump].
מבחן סבולת ניתור [5 ניתורים בסגנון Counter Movement Jump].
מבחן ניתור אנכי לכל רגל בנפרד [הטוב מבין 5 ניתורים].
המדידה מתבצעת באמצעות מערכת Opto-Jump – מערכת ייעודית למדידת ביצועי כוח מתפרץ אנכי.

B. מערך מבדקים מורחב:

כל המבדקים המופיעים בסעיף A ובנוסף:

מבחן מהירות תגובה לראיה:

המבחן מתבצע לכל גפה בנפרד. ניתן לבצע הן לרגליים והן לידיים.

מבחן זריזות וסבולת שרירי רגליים:

מבחן זריזות וסבולת שרירי רגליים ממוחשב לכל רגל בנפרד.

C. מערך מבדקים מלא:

כל המבדקים המופיעים בסעיף A+B ובנוסף:

מדידות אנתרופומטריות:

מדידת גובה, משקל ואחוזי שומן.

בדיקה אורתופדית מקיפה:

בדיקת כל שרירי ומפרקי הגוף מתוך מטרה לסמן מבעוד מועד פתולוגיות או אבנורמליות שרירית, מפרקית ויציבתית.

עם תום המבדקים ייכתב דו"ח אישי ומפורט לכל שחקן או לחילופין טבלת סיכום תוצאות קבוצתית [על פי מה שתעדיפו]. הדו"ח כולל השוואת התוצאות לנורמות הבינלאומיות של כל ענף לפי כל גיל.

בנוסף, ד"ר ברק מקיים הרצאות מקצועיות ומרתקות למאמנים, שחקנים והורים בנושאי בנייה גופנית, בכבוד רב,

ד"ר ירון ברק – פיזיולוג ספורט