



המרכז לרפואה ולמתודיקה בספורט

יוני 2016

לכבוד

מועדון הכדורסל \_\_\_\_\_

עבור מנהל מחלקת הנוער ומאמן הקבוצה הבוגרת

שלום רב

הנדון: ליווי ומעקב מדעי – מקצועי

בהמשך לשיחה בע"פ להלן הצעתנו:

### 1. מחלקת הנוער

א- בדיקת כושר גופני כולל:

בדיקת נתונים אישיים, בדיקות אנתרופומטריות (משקל, גובה, % שומן), בדיקת יכולות מהירות, כוח מתפרץ, ניתור, סבולת אירובית, גמישות, זריזות, סיכום, ניתוח והמלצות בחוברת מקצועית.

מועדים:

כשבועיים לאחר תחילת תקופת ההכנה, כשבוע לפני הליגה  
במהלך נובמבר 2016  
בינואר-מרץ 2017

קבוצות: נוער, נערים א', נערים ב', נערים ג', ילדים א'.

עלות: 1,750 ₪ לבדיקה

בדיקת 3-4 קבוצות באותו היום = 20% הנחה

ב. **בדיקות ייחודיות** לשחקנים מוכשרים מאד כולל:

סקירה אורטופדית, בדיקת ביודקס, בדיקות אישיות, ויכולות מנטליות, בדיקת תזונה והרגלי אכילה, ( יש להביא תוצאות בדיקת דם ), בדיקה סוציאלית.

**תדירות:** פעם בשנה

**מס' שחקנים וגילאים:** 10-15 שחקנים מוכשרים גילאי 16-17

**עלות:** 900 ₪ לשחקן

ג. **חיזוי גובה**

בסיוע ביה"ח ( איכילוב או וולפסון)

**עלות:** 300 ₪ לשחקן

ד. **ייעוץ, טיפולים, פסיכולוגיה, תזונה, כושר גופני, אורח חיים נכון** למאמנים, לשחקנים

**עלות:** 245 ₪ ( ל- 30 דק')

ה. **הרצאות למאמנים, שחקנים הורים, אורח חיים נכון, תזונה נכונה, פסיכולוגיה, ספורט הישגי, היבטים רפואיים, התפתחות ילדים ונוער וכיו"ב**

**עלות:** 450 ₪ להרצאה

2. **קבוצת הבוגרים:**

א- **בדיקות כושר גופני:** כמו בסעיף 1, א'

תדירות: פעמיים בתקופת ההכנה מרץ פעמיים במהלך השנה (נובמבר 16, מרץ 17)

ב- **בדיקות ייחודיות:**

לשחקני רכש ושחקנים נבחרים כולל: סקירה אורתופדית, בדיקת ביודקס, סקירה מנטלית ואישיות, מצב תזונתי, מצב סוציאלי.

**תדירות:** פעם בשנה

**עלות:** 900 ₪ לשחקן

ג. ייעוציים וטיפולים לשחקנים

תזונה, פסיכולוגיה

עלות: 250 ₪ לפגישה

ד. הרצאות: 450 ₪ להרצאה

ה. בדיקות נוספות: VO2 MAX, סף אירובי, אנארובי וכו'

250 ₪ לבדיקה

בסיכום שנתי הנחה נוספת של 10%

הכנת תכנית מסגרת שנתית למחלקת הנוער כולל היבטים ארגוניים, ניהוליים, מדעיים, העשרה, איתור וטיפוח מוכשרים.

שילוב היבטים חברתיים, ליווי מדעי – רפואי ומתודי + מסגרת אימונים ועומסים לכל שכבת גיל = 1,500 ₪

ליווי וייעוץ במהלך השנה למנהל המחלקה ולמאמנים (מפגש של 3 שעות בכל 3 שבועות) = 750 ₪ לחודש.

פרטים: ד"ר איציק בן מלך

טל: 09-8639213 מייל: [kbmyn@wincol.ac.il](mailto:kbmyn@wincol.ac.il)