

www.perfonorm.com



Sultan Aziz Caddesi No:25 Beykoz / İstanbul
0 507 777 17 14 - 0 216 424 08 51
info@perfonorm.com

PERFONORM

SPOR PERFORMANS TESTLERİ

PERFONORM

SPOR PERFORMANS TESTLERİ



PERFORMORM

SPOR PERFORMANS TESTLERİ



NEDEN



?

MİSYONUMUZ Sporcu ve spor kulüplerinin hedeflerine ulaşmalarına yardımcı olabilmek için çeşitli testler ve ölçümler uygulayıp, sonuçları yorumlayıp, ilgililerle paylaşmak.

VİZYONUMUZ Performans ölçümü ve gelişiminde bilimsel hem de teknolojik alanda sporcu ve spor kulüplerine en üst düzeyde hizmet sunan takım olmak.

BİZ KİMİZ? Uzun yıllar lisanlı olarak yaptığımız spor branşlarını 1997 senesinden itibaren Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda akademik anlamda geliştirmekte ve pekiştirmekteyiz. Kendi alanlarında birçok sertifikaya sahip uzman kişiler olarak, Marmara Üniversitesi Spor Sağlık Bilimleri Enstitüsüne bağlı akademik çalışmalarımız hala sürmekle birlikte, öğretmenlik, antrenörlük, yöneticilik ve personal trainer alanlarında çalışmalarımız devam etmektedir.



SPORTİF PERFORMANS NEDİR?

Bir fiziksel aktivite sırasında o aktivitenin gerektirdiği fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verime **performans** denir.

Performans, antrenman seviyesi, cinsiyet, yaş, genetik, motivasyon, beslenme, ergonomi ve sağlık gibi **iç faktör**lerle, yükseklik, ısı, nem oranı ve uygun zemin gibi **dış faktör**lerin etkisi altındadır.

Sportif Performansın test edilip belirlenmesi takım sporları ve bireysel sporcular için birçok pozitif etkiyi de beraberinde getirir.



NEDEN PERFORMANS TESTLERİ?

Çünkü performansın belirlenmesi sportif başarının en önemli unsurudur.

Özellikle takım sporlarında yapılan **genel antrenman programları bazı sporcular için geliştirici olurken, bazı sporcular için gerekli katkıyı sağlamaz.** Bu da takımın başarısını olumsuz yönde etkiler.

Sezon öncesi ve sezon antrenman programları, sporcuların o anki performans durumlarına göre planlanmalıdır. Bunu belirlemenin en iyi yolu da rutin olarak yapılan performans testleridir.

Performans testleri hem antrenör, hem de sporcu için farklı önemler taşır.

Sporcuların performans durumlarına göre sınıflandırılması ve bu sonuçlara göre çalıştırılması başarının en önemli unsurudur.



NE ZAMAN UYGULANMALI



Performans testleri, sezon öncesi antrenman programları yapılmadan uygulanmalı ve antrenman programı bu sonuçlar doğrultusunda planlanmalıdır.

Eğer sporcularda arzu edilen hedef performans gözlenemiyorsa, uygulanmakta olan **antrenman programında yapılan yeni düzenlemelerle** arzu edilen başarıya ulaşılır.

Program uygulama aşamasındayken de uygulanan performans testleri programın başarısını test etme imkanı sağlar.

Sezon içerisinde uygulanacak olan rutin performans testleriyle sporcu veya takımın performans seviyesi hakkında fikir sahibi olmak, hem **eksikleri giderme yönünden hem de taktiksel düzenlemeler açısından** oldukça etkilidir.



TESTLER VE ÖLÇÜMLER

 Aerobik kapasitenin ölçülmesi

 *Laktat testi*

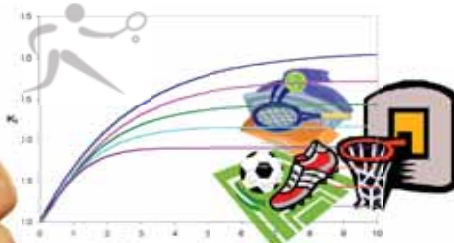
 Antropometrik Ölçümler

 Sürat testi

 Süratte devamlılık testi

 Çeviklik-çabukluk testi

 Dikey sıçrama testi



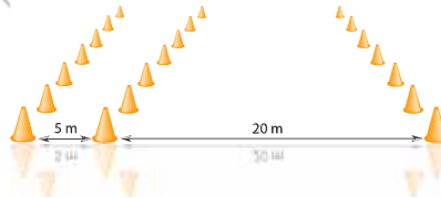
Aerobik Güç Ölçüm Testi

Aerobik gücün yeterli düzeyde olması, birçok spor branşında önemli bir yere sahip olduğu için, sporsal verimle ve başarıyla doğru orantılıdır.

Aerobik güç sahada uygulanan standart testlerle belirlenebildiği gibi, laboratuvar ortamında da solunum fonksiyon cihazı kullanılarak gerçekleştirilir.

Sahada uygulanan testlerde, belirli test protokolleri kullanılarak, sporcuların sürekli artan hızlara uyum sağlama kapasitesine göre VO₂ maksimal ya da submaksimal performansı belirlenir. Test süresi içerisinde sporcularda bulunan nabız ölçerler, uygulanan yüklerle verilen cevap nabızlarının belirlenmesine yardımcı olur.

Aerobik kapasite gücü belirlemede diğer bir yöntem de koşu bandı ve solunum fonksiyon cihazı kullanmaktır. Sporcunun submaksimal ve maksimal aerobik gücünü belirlerken, test süresince gözlenen metabolik değişimler anaerobik eşik belirlenmesi için de kullanılır.

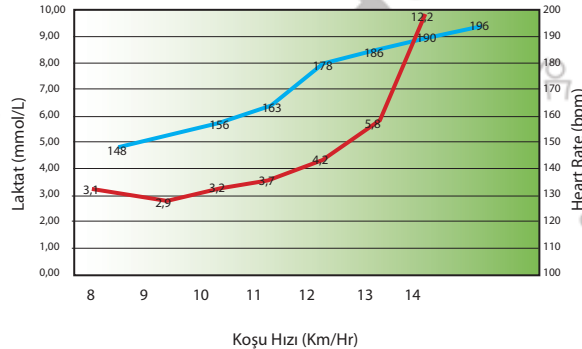




Laktat Testi

Kanda laktat değerinin artması, sporcunun asidoz ortama girdiğini ve performansının düşeceğini gösterir. Anaerobik eşik olarak adlandırılan bu performans sınırı her sporcu için farklıdır. Bu nedenle özellikle takım sporlarında bu bireysel farkların belirlenmesi antrenmanın düzenlenmesinde önem kazanır.

Laktat testi spor kulüpleri, teknik direktörler, kondisyonerler ve sporcular için büyük önem taşır. Sezon öncesi, sezon devam ederken ve sezon bitiminde rutin olarak yapılacak laktat testi, antrenmanın güncellenmesi ve takımın durumunun etüt edilmesi açısından elzem değerde öneme sahiptir.





Antropometrik Ölçümler

Yüksek yağ yüzdesi performansı olumsuz etkiler; sürat, dayanıklılık, çeviklik-çabukluk ve anaerobik kapasite azalır. Bunun belirlenmesi, normlandırılması ve sporcunun ideal yağ oranına ulaştırılmaya çalışılması performansı geliştirecektir.

Bu ölçümler; boy ve kilo ölçümü, somototip belirlenmesi ve skinfold kaliperle belirli bölgelerden yağ kalınlığı baz alınarak yapılan ölçümleri içerir.

Sürat Testi

Süratin çok fazla geliştirilemediği yönünde yaygın bir kanaat olmasına rağmen bu test antrenman programının sürat, anaerobik kapasite ve patlayıcı kuvvet üzerine etkisi hakkında bilgiler verir.

Dijital start stop kapıları yardımıyla yapılan bu test, ivmelenme sürati, ortalama sürati ve maksimal sürati verir.



Süratte Devamlılık Testi

Süratli olmak kadar bunu koruyabilmek de önemlidir. Eğer bir sporcunun sürati iyi ama bunu koruyabilme gücü yoksa bu, özellikle futbol gibi bir branşta menfi bir sonuç doğurabilir. Çok sık tempo değişiklikleri olduğu da göz önünde bulundurulursa bu tempolara uyum sağlayabilme gücü kişisel hatta takım performansını etkileyen önemli bir unsurdur. Çünkü tempo arttıkça bu tempoyu koruyabilmek ancak iyi bir aerobik kapasite ve onun yanında süratte devamlılıkla mümkündür. Yeterli aerobik kapasiteye sahip bir sporcu dahi sürate ve süratte devamlılığa yönelik antrenman yapmalıdır.

Bu çıkış noktasından hareketle sürat ve süratte devamlılığın ölçülmesi ve buradaki eksikliklerin fark edilmesi için bu amaca yönelik testi uyguluyor, testteki tüm parametrelerle birleştiriyor, yorumluyor ve ilgililere teslim ediyoruz.



© topendsports.com



Çeviklik Çabukluk Testi

Çeviklik-çabukluk, kasların mümkün olan en kısa zamanda iç ve dış dirençlere karşı eklemleri harekete geçirebilme özelliği olarak tarif edilir. Anaerobik kapasite, patlayıcı kuvvet, esneklik, kuvvet ve sinir sistemine ait faktörlerin birleşiminin bir sonucudur. Bu da her spor branşı için kendine özgü bir önem taşır. Bunun test edilmesi ve sporcunun o anki durumunun normlandırması sportif başarısının hangi seviyede olduğunu bir göstergesidir. Uygun antrenman yöntemleriyle tespit edilen eksiklikler giderilebilir.



Dikey Sıçrama Testi

Bu test, farklı spor branşları için uygun hale getirilerek, sıçrama dayanıklılığı ve yorgunluk indeksi gibi veriler yardımıyla, sporcunun o anki durumu hakkında fikir sahibi olunarak eksiklerin belirlenmesine yardımcı olur.

Test protokolüne uygun şekilde, dijital sensörlü zemin kullanılarak yapılan sıçrama testinde, patlayıcı kuvvet ve anaerobik kapasite belirlenir. Havada kalış süresi ve sıçrama yüksekliği bu testte ölçülür.



ANTRENÖR VE TAKIM İÇİN FAYDALARI

Takıma mümkün olan en iyi sporcuları alma yolunda **referans veri** sağlar. Antrenöre, sporcunun fiziksel becerilerini belirleyerek takımdaki bir mevki için **en iyi sporcuyu seçmesinde yardımcı olur**.

Sporcunun fiziksel performansındaki kuvvetli ve zayıf yönlerini belirlemek; antrenörün sporcusunun performansını optimal şekilde geliştirmek için daha etkili bir **kişiselleştirilmiş antrenman programı hazırlamasına yardımcı olur**.

Takım sporlarında antrenör, takımın kuvvetli ve zayıf yönlerini belirlemek için **bir takım profili** hazırlar ve böylece takımın antrenmanını en uygun hale getirir.

Performans testleri, **sporcuların performanslarını sürekli olarak takip eden antrenöre sporcuların form durumlarını gözleyebilmesinde yardımcı olur**. Kısa vadedeki antrenman etkilerini izlemek aşırı yüklenme ve aşırı antrenman ihtimalini azaltır.



ANTRENÖR VE TAKIM İÇİN FAYDALARI

Geçerli testlerden oluşan ve **sürekli yapılan test programları kuvvet ve kondisyon programında bir kalite kontrol aracıdır**. Antrenör tasarlanmış programın, sporcuların fiziksel performansları üzerinde istenen etkiyi yapıp yapmadığını görür.

Rehabilitasyon sürecini tamamlayan sporcular için uygulanan performans testleri, sporcunun mücadeleye dönmek için ne kadar hazır olduğunu belirlemede önemli bir rol oynar.



ANTRENÖR VE TAKIM İÇİN FAYDALARI

Test sonuçları antrenör için, sporcusunun vücut, performans ve sağlığı üzerindeki etkileri hakkında **daha fazla şey öğrenebileceği eğitsel bir süreçtir**. Bu devam eden öğrenme süreci antrenörü, antrenman programları tasarlamada ve sporcuları daha başarılı olmaları yolunda yardımcı olma konusunda daha iyi bir seviyeye taşır. Bu da sonuç olarak kişiyi **başarılı bir antrenörlük kariyerine** götürür.

Ek olarak, yönetim kademesi de test sonuçlarını seneden seneye kıyaslayarak antrenörün ve antrenmanın seviyesini belirleyerek, hocanın ve antrenman içeriğinin verimliliğini değerlendirir.



SPORCU İÇİN FAYDALARI

İyi uygulanmış bir performans testi ***kişinin yaptığı sporla ilgili kuvvetli ve zayıf yönlerini ortaya çıkarmada*** oldukça etkilidir. Bununla birlikte testler ***eksiklerin giderilmesi*** için kişiselleştirilmiş bir antrenman programına referans veri sağlar.

Takım sporları çeşitli fizyolojik bileşenler içerdiği için iyi uygulanmış bir performans testi bu bileşenleri objektif şekilde değerlendirmek üzere kullanılır.

Bunun sonucunda da ***sporcu için bir performans profili*** tasarlanır. Bu profil özellikle belirlenmiş zayıf yönler üzerine odaklı optimal bir antrenman programı oluşturmak üzere kullanılır.



SPORCU İÇİN FAYDALARI

İyi uygulanmış bir performans test programı antrenör ve sporcuya gerekli olan geri bildirim sağlar. Sporcunun ***o anki test sonuçları daha önceki test sonuçlarıyla kıyaslanarak*** antrenman programı veya antrenman periyoduyla ilgili değerlendirme avantajı sağlar.

Uygun bir performans test programı, sporcunun form durumu hakkında bilgi elde etmesinde önemli bir faktördür.





SPORCU İÇİN FAYDALARI

Bir performans test programı daima **öğretici bir süreçtir**. Sporcuya, vücudunun antrenmanla ve yaptığı sporun gerekleriyle ilişkili fonksiyonunu daha iyi anlamayı öğrenir. Bu sonuçların tam yorumu sayesinde sporcu **vücut farkındalığı** (vücudunu dinlemek) kadar yaptığı spordaki fizyolojik faktörler hakkında da bilinçlenir.

Sporcu, antrenmanın vücudunu nasıl etkilediğini ve performansını nasıl geliştirdiğini görüp bilinçlendiğinde antrenman yapma motivasyonu artacaktır. Artan bilgisi ve antrenmanın performansını geliştireceği konusundaki netlik, sporcunun **belirlenen antrenman programına muhtemelen daha sıkı sarılmasına ve kendini daha fazla vermesine imkan sağlayacaktır**.



PERFORMORM

SPOR PERFORMANS TESTLERİ

