

## Saha Testleri

Geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış saha testleri ile maliyeti yüksek cihazlara gerek kalmadan maksimal oksijen tüketimi, anaerobik eşik gibi bazı fizyolojik değişkenler dolaylı olarak tahmin edilebilmektedir. Sahada uygulanabildiği için spor branşına özel atletik performansın değerlendirilmesinde laboratuvar testlerine göre daha fazla tercih edilmektedir. Saha testleri, sporcularda antrenmanların etkisinin takibi ve test sonuçlarına göre antrenman planlaması amacıyla yaygın olarak kullanılmaktadır.

\* Kurs, saha testlerinin uygulamasını, veri analizini ve konu anlatımını içermektedir.

**30-15 Aralıklı Fitness Test (30-15 Intermittent Fitness Test);** Sporcularda aerobik kapasitenin ( $VO_{2max}$ ) tahmini, aerobik uygunluk (fitness) düzeyinin değerlendirilmesi ve maksimal aerobik hız (maximal aerobic speed, MAS) tespiti amacıyla uygulanmaktadır. Test sonuçlarından Maksimal Aerobik Hız (maximal aerobic speed, MAS) tespit edilmektedir. MAS ve ayrıca yapılacak olan 30 metre sürat testinde tespit edilecek Maksimal Sprint Hızı değerlerinden “Anaerobik Hız Rezervi” (anaerobic speed reserve, ASR) hesaplanacaktır. Bu değişkenlere göre antrenman programlaması hakkında bilgi verilecektir.

**Conconi Test;** Kalp atım hızı değerlerinden dolaylı olarak Anaerobik Eşik tespiti amacıyla uygulanmaktadır.

**Tekrarlı Sprint Testi;** Maksimal sprintleri tekrar edebilme yeteneğini (repeat sprint ability) değerlendirmek amacıyla uygulanmaktadır. En iyi sprint zamanı, ortalama sprint zamanı, yorgunluk indeksi tespit edilerek, tekrarlı sprint performansı ve spor branşına özel anaerobik dayanıklılık hakkında bilgi verilecektir.

**Pro Agility 5-10-5 Test;** Sporcularda çevikliği değerlendirmek amacıyla uygulanmaktadır. Ani yön değiştirme, hızlanma, yavaşlama kavramları hakkında bilgi verilecektir.

**Sıçrama Testleri;** Kasın elastik elemanlarından kaynaklanan kuvveti, Gerilme-Kısalma Döngüsü (Stretch-shortening cycle, SSC) performansını değerlendirmek amacıyla uygulanmaktadır. Bacak sertliği (leg stiffness, Kleg), Reaktif kuvvet indeksi (Reactive strength index, RSI), yerle temas süresi (ground-contact time) hesaplanarak bu kavramlar hakkında bilgi verilecektir.

**Bir Tekrar Maksimum (One-Repetition Maximum, 1RM) ve Maksimum Tekrar (Repetition Maximum) Testleri;** Maksimal kuvveti değerlendirmek amacıyla uygulanmaktadır.