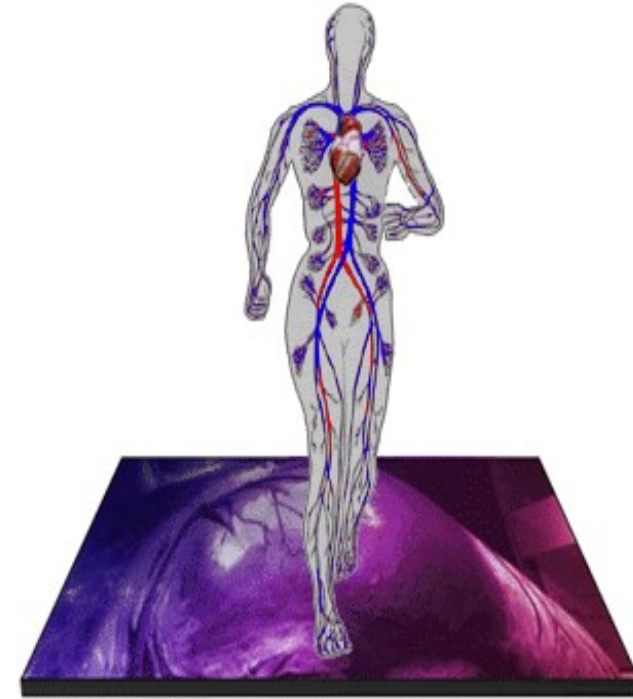




ANTRENMAN PLANLAMASI



SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Doç. Dr. Cengiz AKALAN

ANTRENMAN PLANLAMASI



ARAŐTIRMA VE TESTLER

Düzenli aralıklarla testler yapılmalıdır



- Güvenilirlik
- Geçerlilik
- Kullanılabilirlik
- Ekonomik şartşar
- Branşaya uygunluk

ARAŐTIRMA VE TESTLER

- Spora özgü testler, standartlar, model
- Yükllenme ve toparlanma uyum süreci
- Fizyolojik adaptasyon süreci
- Psikolojik adaptasyon süreci

ARAŐTIRMA VE TESTLER

- Antropometri ve vücut kompozisyonu
- Kalp-solunum ve kas dayanıklılığı
- Akciğer kapasitesi ve solunum kontrolü
- Maksimal kas gücü ve Anaerobik kapasite
- Beceri, koordinasyon, hareketlilik, esneklik

ARAŐTIRMA VE TESTLER

Antropometri

- Boy
- Ekstremiteler Uzunlukları
- Eklem ap ve evre lümleri
- BMI veya VKİ Vücut Kütle İndeksi ???
- Göğüs-Kalça evre Oranı

ARAŐTIRMA VE TESTLER

Vücut Kompozisyonu

- Densitometre - Hidrodensitometri
- Skinfold - Deri altı yağ dokusu
- İD - İzotop dilutasyonu
- BMI - Bioelectrical Impedance
- DPA - Dual Foto Absorptiometry
- MRI - Magnetik Rezonans
- TOBEK – Total Body Electroconductivity

ARAŐTIRMA VE TESTLER

Kalp-solunum dayanıklılığı – Aerobik Kapasite

- Submaksimal ve maksimal VO₂
Kođu bantı, Bisiklet, Yüzme Tankı, Alan
- Laktat ve Solunum Eűiđinin Belirlenmesi
- Hareket Ekonomisinin Belirlenmesi

ARAŐTIRMA VE TESTLER

Akciğer kapasitesi ve solunum kontrolü

- Gaz Analizörü
- Spirometre
- Solunum / dakika
- Alveolar Solunum
- Residual Hacim



ARAŐTIRMA VE TESTLER

Maksimal Kas Gücü ve Dayanıklılığı - Anaerobik

- Sargen's Durarak Dikey Sıçrama Testi
- Durarak Uzun Atlama Testi
- Wingate Bisiklet Ergometresi Testi
- İzokinetik Testler
- AOD – Oksijen Borçlanması Belirlenmesi
- 1RM – 1MT – Tek Tekrar Maksimum Ağırlık

ARAŐTIRMA VE TESTLER

Beceri, Koordinasyon, Hareketlilik, Esneklik

- İstasyon testleri
- Gonyometre
- Fleksometre
- Uzan Eriő



