

7. 30 sn mekik testi:

- Çocuk ve gençlerin abdominal kas dayanıklılığını ölçmek amacıyla uygulanır.
- Ölçüm materyali olarak; standart ölçülerinde iki adet jimnastik minderi ve kronometre kullanılır.

Tablo 4.4. 30 sn mekik testi örnek değerlendirme skalası (TÜFAD, 2013)

Yaş (yıl)	Değerlendirme Aralıkları (tekrar sayısı)				
	Çok Yetersiz	Yetersiz	Vasat	İyi	Çok İyi
8-9	0-5	6-11	12-16	17-20	20 ve üstü
10-11	2-7	8-12	13-18	19-21	22 ve üstü
12-13	3-8	9-13	14-20	21-23	24 ve üstü
14-15	5-9	10-16	17-25	26-29	30 ve üstü

8. Bükülü kol ile asılma testi:

- Çocuk ve gençlerin fonksiyonel (işlevsel) dayanıklılıklarının ölçümü için uygulanır.
- Yaklaşık 150-200 cm yüksekliğe sabitlenmiş 2.5 cm çapında yuvarlak yatay bir demir çubuk (barfiks), barfikse zıplamadan tutunmak için bir platform, ellerin kaymasını önlemek için tebeşir veya pudra tozu, barfiksin altına koymak için minder ve süreyi ölçmek için kronometre kullanılır.

Tablo 4.4. *Bükülü kol asılma testi örnek değerlendirme skalası (Hoffman, 2006)*

Yaş (yıl)	Persentil Aralıkları (sn)					
	Kız			Erkek		
	10-30	40-60	70-90	10-30	40-60	70-90
6	0-3	4-6	9-15	1-3	5-8	9-16
7	0-4	5-8	11-21	1-4	6-10	13-23
8	0-4	6-10	11-21	1-5	8-12	16-28
9	0-4	6-10	12-23	2-5	8-12	16-28
10	0-4	6-11	14-29	1-6	8-15	20-38
11	0-4	5-9	13-25	1-6	9-15	19-37
12	0-3	5-10	13-27	2-8	10-18	22-36
13	0-4	5-10	14-28	2-8	10-18	22-37
14	0-4	6-11	16-31	8-20	15-25	31-61
15	1-4	5-10	15-34	8-20	25-35	35-62

9. 10x5 Metre mekik koşusu testi:

- Çocuk ve gençlerde koşu hızı ve çevikliğin ölçülmesi amacıyla uygulanır.
- Test için temiz ve kaymayan bir zeminde 5 m aralıkla 120 cm genişliğinde iki paralel çizgi çizilir ve çizgilerin sonuna huniler yerleştirilir.
- Test süresinin belirlenmesi için kronometre kullanılır.

Test uygulanırken aşağıdaki prosedür uygulanır:

- Katılımcıdan 5 m uzunluğundaki alanda “Başla” uyarısıyla her bir gidiş- gelişi 1 tur olmak üzere 5 tur koşması istenir.
- Katılımcının her turda iki ayağının da çizgileri geçmesi gerektiği belirtilir ve kontrol edilir.
- Her turun sonunda tamamlanan tur sayısı söylenir.
- Test katılımcı bitiş çizgisini tek ayağıyla geçtiği anda bitirilir, toplam tur zamanı saniyenin 10’da 1’i şeklinde skor olarak kaydedilir.

10. Dayanıklılık (20 m mekik) koşusu testi:

- Eurofit Test Batarya'sında kardiyorespiratuvar dayanıklılığı ölçmek amacıyla PWC170, 6 dk koşu, 480 m mekik veya 20 m mekik koşu testleri kullanılır.
- Bu testler arasından gerekli ekipmanlar (ergobisiklet, nabız ölçer vb.) var ise öncelikli olarak PWC170 yapılması önerilir.
- Ancak daha pratik olması nedeniyle 20 m mekik koşu testi yaygın olarak kullanılmaktadır.

- 20 m mekik koşu testi için kaymayan bir zemine sahip 20 m koşu parkuru olan kapalı bir alan, 20 m koşu mesafesini tespit etmek için şerit metre, başlangıç ve bitiş yerlerini işaretlemek için bant veya koni gereklidir.
- Ayrıca koşu suresini ayarlayabilmek için ses protokolunun yer aldığı ses kaydına (kaset, CD, mp3 vb.) ve kaydı alacak uygun cihaza ihtiyaç vardır.

Tablo 4.5. 20 m Mekik koşu testi örnek değerlendirme skalası
(Ramirez-Velez ve ark., 2016)

Yaş (yıl)						
	Kız			Erkek		
	10	50	90	10	50	90
9	8	14	27	8	16	36
10	9	16	32	9	22	42
11	10	18	33	10	23.5	47
12	10.5	20	35	12	27	50
13	11	21	41	14	34	59
14	12	23	41	18.5	40	66
15	12	22	40	22	48	71

Temel Spor Eğitimi:

- Çocuklarda yeteneğin ortaya çıkması ve gelişiminde genetik faktörler kadar etkili diğer faktörün çevre etkileşimi olduğu bilimsel çalışmalara ispatlanmıştır.
- Özellikle sportif yeteneklerin açığa çıkması ve gelişimi için erken yaşlardan itibaren bilimsel bulgulara dayanan multidisipliner bir eğitim yaklaşımı benimsenmelidir.
- Çocukların 4 yıl boyunca sürecekte temel seçim aşamasında gelişim ilkelerine bağlı kalınarak bilişsel, duyuşsal ve psikomotor becerilerinin gelişimini destekleyecek eğitsel faaliyetlerin okuöncesi eğitim kurumlarında ve ilkokullarda beden eğitim öğretmenleri, ders dışı zamanlarda ise antrenörler tarafından programlı olarak yürütülmesi gerekir.

- Bu evrede 4-8 yaş aralığında çocuklara yöneliktir.
- Her çocuğun kendi yaşlarıyla birlikte çalışabilmesi için her yaş grubu için ayrı eğitim programları hazırlanmalıdır.
- Özellikle programlarda antrenman bilimi ilkelerine bağlı kalınarak, çocukların yaşları ve gelişim özellikleri dikkate alınarak jimnastik, yüzme, atletizm ve tenis gibi farklı branşları içeren etkinliklerle çok yönlü gelişim hedeflenmelidir.

Ön Seçim (Yönlendirme) Evresi

Sağlık Kontrolleri:	<ul style="list-style-type: none">• Genel Kontroller• Spora Yönelik Kontroller
Hazırlık Çalışmaları	<ul style="list-style-type: none">• Antrenmana Adaptasyon• Beceri Testlerine Hazırlık
Yaş Hesaplamaları	<ul style="list-style-type: none">• Relatif Yaş• Biyolojik Yaş• Gelişim Yaşı• Antrenman Yaşı
Psikolojik Profillerin Belirlenmesi	<ul style="list-style-type: none">• Durumluk Duygu Durum Profili• Sürekli Duygu Durum Profili
Beceri Testleri	<ul style="list-style-type: none">• Spor Dallarına Özel Beceri Testleri
Yönlendirme	<ul style="list-style-type: none">• Verilerin Değerlendirilmesi• Uygun Spor Dallarının Belirlenmesi
Özel Antrenmalar	<ul style="list-style-type: none">• Spor Dallarına Özel Antrenman Programlar

Relatif yaş: Bireyin kronolojik yaşına göre doğduğu ay dikkate alınarak hesaplanır. Genellikle spor alanında bir yıl üçer aylık çeyrek dilimlere bölünür ve relatif yaş grupları oluşturulur.

Biyolojik (kemik) yaş: Bireyin dış görünüşüne ve bazı tıbbi laboratuvar testlerinin (ör: telomer testi) sonuçlarına bakılarak belirlenir.

Gelişim yaşı: Bireyin fiziksel ve psikolojik özellikleri, psikomotor ve bilişsel gelişim düzeyini belirlemeyi sağlayan testler uygulanarak gelişim düzeyi belirlenir yaş gruplarına ait verilerle karşılaştırılarak gelişim yaşı tespit edilir.

Antrenman yaşı: Bireyin düzenli spor yaptığı veya bir spor dalında antrenman yaptığı yıl hesaplanarak belirlenir.

Bank üzerinde şınav testi:

- Üst ekstremitte kaslarının kuvvet ve dayanıklılığını ölçmek amacıyla 48 cm yüksekliğinde bir bank üzerinde şınav yapma sayısı dikkate alınarak yapılır.

Tablo 4.6. *Bank üzerinde şınav testi değerlendirme skalası (TÜFAD, 2013).*

Yaş (yıl)	Değerlendirme Aralıkları (tekrar sayısı)				
	Çok Düşük	Düşük	Vasat	İyi	Çok İyi
8-9	0-4	5-8	9-12	13-15	16 ve üstü
10-11	2-5	6-12	13-18	19-22	23 ve üstü
12-13	4-8	9-14	15-22	23-26	27 ve üstü
14-15	6-10	11-16	17-25	26-29	30 ve üstü

Kısa mesafe srat testleri:

- Sporcuların srat yeteneğini ölçmek amacıyla 5m, 10m, 20m ve 30m olmak üzere kısa mesafe sprint koğu testleri yapılır.

Tablo 4.7. *Sürat koşu testi değerlendirme skalası (TÜFAD, 2013).*

Yaş (yıl)	5 m Değerlendirme Aralıkları (sn)				
	Çok Yetersiz	Yetersiz	Vasat	İyi	Çok İyi
8-9	1.36-1.33	1.32-1.30	1.29-1.24	1.23-1.18	1.17 ve altı
10-11	1.30-1.27	1.26-1.23	1.22-1.18	1.17-1.11	1.10 ve altı
12-13	1.26-1.23	1.22-1.18	1.17-1.13	1.12-1.08	1.07 ve altı
14-15	1.20-1.15	1.14-1.10	1.09-1.06	1.05-1.00	1.00 ve altı
Yaş (yıl)	10 m Değerlendirme Aralıkları (sn)				
	Çok Yetersiz	Yetersiz	Vasat	İyi	Çok İyi
8-9	2.40-2.35	2.34-2.30	2.29-2.22	2.21-2.16	2.15 ve altı
10-11	2.30-2.15	2.24-2.18	2.17-2.08	2.07-2.04	2.03 ve altı
12-13	2.22-2.15	2.14-2.08	2.07-1.98	1.97-1.86	1.85 ve altı
14-15	2.10-2.05	2.04-1.98	1.97-1.85	1.84-1.78	1.77 ve altı

20 m Değerlendirme Aralıkları (sn)

8-9	4.30-2.20	4.19-4.11	4.10-3.95	3.94-3.86	3.85 ve altı
10-11	4.10-4.00	3.99-3.90	3.89-3.70	3.69-3.66	3.65 ve altı
12-13	3.80-3.70	3.69-3.60	3.59-3.50	3.49-3.31	3.30 ve altı
14-15	3.50-3.41	3.40-3.35	3.34-3.25	3.24-3.11	3.10 ve altı

30 m Değerlendirme Aralıkları (sn)

8-9	6.10-6.00	5.99-5.95	5.94-5.70	5.69-5.51	5.50 ve altı
10-11	5.60-5.50	5.49-5.40	5.39-5.30	5.29-5.21	5.20 ve altı
12-13	5.30-5.25	5.24-5.15	5.14-4.95	4.94-4.71	4.70 ve altı
14-15	5.10-5.05	5.04-4.90	4.89-4.70	4.69-4.51	4.50 ve altı

Ağırlık topu fırlatma testi:

- Sporcuların kol ve üst gövdesinin kuvvetini ve gücünü ölçmek amacıyla uygulanır.
- Testte farklı ağırlıklarda sağlık toplarının fırlatılma mesafesi ölçülerek değerlendirme yapılır.

Tablo 4.8. *Ağırlık topu (1 kg) fırlatma testi değerlendirme skalası (TÜFAD, 2013).*

Yaş (yıl)	Değerlendirme Aralıkları (cm)				
	Çok Düşük	Düşük	Vasat	İyi	Çok İyi
8-9	280-290	291-299	300-320	321-349	350 ve üstü
10-11	330-360	361-390	391-430	431-469	470 ve üstü
12-13	430-450	451-470	471-490	491-505	506 ve üstü
14-15	480-490	491-500	501-530	531-579	580 ve üstü

İp atlama testi:

- Sporcuların alt ekstremitelerde kas kuvveti ve dayanıklılığını, koordinasyon yeteneğini ölçmek için ip atlama testi kullanılır.
- Sporcuların boy uzunluklarına uygun farklı uzunluklarda ipler kullanılır.
- Genellikle 15 sn süresince yapılan atlama sayısı değerlendirilmede dikkate alınır.

Tablo 4.9. İp atlama testi değerlendirme skalası (TÜFAD, 2013).

Yaş (yıl)	Değerlendirme Aralıkları (cm)				
	Çok Düşük	Düşük	Vasat	İyi	Çok İyi
8-9	3-5	6-8	9-12	13-15	16 ve üstü
10-11	7-9	10-12	13-16	17-19	20 ve üstü
12-13	10-12	13-15	16-22	23-29	29 ve üstü
14-15	13-15	16-18	19-26	27-35	36 ve üstü

1 Mil koşu testi:

- Sporcuların dayanıklılık yeteneklerini belirlemek amacıyla 1 mil yani 1609 m olan mesafeyi sporcuların en kısa sürede koşması istenir.

Tablo 4.10. 1 Mil koşu testi değerlendirme skalası (TÜFAD, 2013).

Yaş (yıl)	Değerlendirme Aralıkları (dk:sn)				
	Çok Düşük	Düşük	Vasat	İyi	Çok İyi
8-9	11:00-10:30	10:29-10:00	9:59-9:30	9:29-9:01	9 dk ve altı
10-11	10:00-09:30	09:29-09:00	8:59-8:30	8:29-8:01	8 dk ve altı
12-13	09:00-08:31	08:30-08:00	7:59-7:30	7:29-7:01	7 dk ve altı
14-15	08:00-07:31	07:30-07:15	7:14-7:00	6:59-6:31	6:30 ve altı

Son Seçim Evresi

Hazırlık Çalışmaları	<ul style="list-style-type: none">• Kondisyonel Yeteneklerin Gelişimi• Overload Yüklenmeler
Ön Değerlendirme	<ul style="list-style-type: none">• Verilerin Doğrulanması• Verilerin Karşılaştırılması
Ara Seçim (Üst %5-10)	<ul style="list-style-type: none">• Spor Liseleri• Spor Eğitim Kampları
Özel Antrenmanlar	<ul style="list-style-type: none">• Uzman Antrenörler• Ulusal Alt Yapı Takımları
Son Seçim	<ul style="list-style-type: none">• Transfer Sporcular• Aday Elit Sporcular• Elit Sporcular