

Kuvvet Ölçümleri

Testleri **İsomed 2000** cihazı ile gerçekleştirmekteyiz. Bu cihaz ile yapılan ölçümler çok hassas ölçümler olmakla beraber testin geçerlilik ve güvenilirlik oranı oldukça yüksek düzeydedir. Her test öncesinde olduğu gibi sporcular testlere alınmadan önce kas gruplarındaki problemlerin saptanması için TENSİYOMİYOGRAFİ (TMG PRO) cihazı kullanılarak test esnasında ortaya çıkabilecek problemlerinde önüne geçmekteyiz.

Testlerden önce sporculara vücut ağırlıklarına göre en uygun seviyede ısınma seansları uygulanmaktadır. Isınma seansından sonra sporcular testin ana seansına alınmaktadır. Teste gelen sporculara kuvvet ölçümleri uygulamalarımızı farklı amaçlar doğrultusunda yapmaktayız. Kas kuvvet oranlarını belirlemek için;

- Maksimal Kuvvet,
- Çabuk Kuvvet,
- Kuvvette Devamlılık,
- İzometrik Kas Kuvveti testleri gerçekleştirmekteyiz.

Bu testlerin yanı sıra NORDBOARD, GROINBAR ve DESMOTEC cihazları ile farklı açılarda farklı kas gruplarına detaylı testler uygulanmaktadır.

Testlerin yorumlama kısımlarında ise her test sonucu farklı boyutları ile ele alınmaktadır. Yorumlanan sonuçlara göre sporcuların yaralanma risklerinin en aza indirilmesi için performans eksikliklerinin neler olduğu ve hangi özelliğe göre antrenman yapması gerektiği, antrenman programlarında kuvvet antrenmanlarının nerelere adapte edilmesi gerektiği belirtilmektedir. Ayrıca kuvvet yetisinden en fazla verimi almak için farklı ısınma seansları, ısınma seanslarından sonra uygulanacak ek antrenmanların neler olması gerektiği hakkında detaylı bilgiler verilmektedir.

