

Dayanıklılık Kapasite Ölçümleri

Sporcuların dayanıklılık kapasiteleri tükettikleri oksijen kullanım miktarları üzerinden değerlendirilmektedir. Oksijen tüketim kapasite ölçümlerini geçerlilik ve güvenilirlik düzeyi yüksek olan Cosmed K5 ve Cosmed Cipet Kardiyopulmoner test ekipmanları ile gerçekleştirmekteyiz. Testlerin uygulanmalarında ise bireysel farklılıklar göz önünde bulundurularak her sporcunun fiziksel fitness seviyesine göre test protokolü oluşturulmaktadır. Ayrıca testler her ne kadar laboratuvar koşullarında gerçekleşse de sahadaki şartları en iyi şekilde yansıtacak ve antrenmanlarda kullanılacak sonuçların tutarlı olması açısından saha şartlarına uygun laboratuvar testleri gerçekleştirilmektedir. Testlerimiz genel olarak 3 aşamadan oluşmaktadır:

1. Isınma seansı ve bireysel farklılık belirleme,
2. Test ana seansı,
3. Test sonucunu doğrulama seansı.

Kavram karmaşasını engellemek ve en doğru test sonucu açısından oksijen kullanım pik (vo_{2peak}), maksimal oksijen kullanım kapasitesi ($\dot{V}O_{2max}$) testleri sırayla uygulanmaktadır. Bunun yanı sıra testlerimizde maksimal ve submaksimal testler de ayrı ayrı gerçekleştirilmekte, teste gelen sporculara yaş, cinsiyet, hastalık ve anatomik olarak bir rahatsızlık durumlarında protokoller bu kriterlere göre değişim göstermektedir.

Test sonuçları sonrasında;

1. Aerobik eşik antrenman için kalp atım aralıkları,
2. Anaerobik eşik için kalp atım aralıkları,
3. Vo_{2max} için kalp atım aralıkları sporcu ve antrenörlere verilerek bu kalp atım sayısı aralıklarında sporcuların antrenman yapmaları mümkün olmaktadır.

Dayanıklılık ölçümlerinde sporcuların $\dot{V}O_{2max}$ değerlerinin yanı sıra koşu ekonomilerinin düzeylerini de ortaya çıkartmaktayız. Sporcuların İzokinetik kuvvet testleri sonuçları dayanıklılık testleri ile değerlendirilip ortaya net sonuçlar koymaktayız.

Bu testlerin sonrasında ise test sonuçlarının yorumlanıp sporcularda hedeflenen gelişimlerin neler olabileceği hakkında antrenman tavsiyeleri verilmektedir. Dünya sporundan örnekler açıklanarak takip edilmesi gereken yol hakkında bilimsel ve sahada uygulanabilir tavsiyeler verilmektedir.

