

Sürat Testleri

Sporcuların sürat yetilerini ortaya çıkartabilmek için güvenilirlik ve geçerlilik seviyesi yüksek olan OPTOJUMP ve WİTİGATE cihazları ile ölçümleri gerçekleştirmekteyiz.

Sporcuların sürat performansları en çok değerlendirilen konulardan bir tanesidir. Sporcuların uygun seviyede sürat özelliklerine sahip olmaları aslında birkaç test yöntemi ile elde edilebilir. Tesislerimizde yapılacak olan farklı testler ile birlikte (Kuvvet, Denge, Patlayıcı kuvvet vb.) sürat testleri bağdaştırılmaktadır. Sürat testlerinde ise ayak tabanının yere temas zamanları, ayak tabanının yerden ayrılma zamanları, adım uzunlukları ve adım frekansları gibi birçok verinin değerlendirilmesi ile sonuçları yorumlamaktayız. Her testte olduğu gibi bu test öncesinde de en ideal ısınma seanslarını gerçekleştirmekteyiz. Isınma seanslarından sonra sporcular için branşlarına uygun metrajlar seçilerek testler gerçekleştirilmektedir. Test sonuçlarına göre sporcuların verileri farklı test sonuçları ile harmanlanarak yorumlanmakta ve en uygun antrenman tavsiyesi sunulmaktadır.

