

Çeviklik ve Yön Deęiřtirmeli Kořu Testleri

Elit sporcuların müsabakaları başarılı şekilde tamamlamaları ve rakiplerine üstünlük kurmaları büyük bir oranda çeviklik yeteneğin uygun düzeyde uygulanıp uygulanmamasına bağlıdır. Bunun nedeni ise çevresel bileşenleri algılayıp bu çevreye göre en uygun motor aktiviteyi en hızlı şekilde ortaya çıkarma zorunluluğudur. Çeviklik sporcuların biden fazla fiziksel fitness seviyelerine gereksinim duyan bir yetidir. Bu yetiyi etkileyen faktörler birden fazla olduğu için özel parkurlar ile açıklanacak sonuçların yanı sıra, bu tesiste yapılacak kuvvet, denge, FMS ve patlayıcı kuvvet testleri ile ayrı ayrı çeviklik yetisi açıklanmaktadır. Bu testlerde sporcuların ayak boyutları ve anatomik farklılıkları gibi değişkenlerinde normalizasyonları yapılarak testlerden en doğru sonuçları çıkartmaktayız.

