VELİ BİLGİLENDİRME

Çocuğuma Neden Test Yaptırmalıyım?

Performansın, hareket kalitesinin ve gelişimin yaşa uygun değerlendirmesi. Amaç çocuğu başka sporcularla yarıştırmak değil; kendi fiziksel profilini nesnel olarak anlamak, güçlü yönlerini belirlemek ve gelişimini zaman içinde izlemektir.

SPORTOTEAM Canlı Test Programı

25 testlik havuz, gelişim dönemine ve değerlendirme ihtiyacına göre üç yaş bandına ayrılır. Her sporcu her testi yapmaz; uygun test seti yaşa, gelişim düzeyine, branşa ve bireysel ihtiyaca göre seçilir.

6–12 YAŞ
Gelişim Paketi

Önce hareket kalitesi. Çocuk yoğun performans testine sokulmaz; temel motor beceriler, koordinasyon, denge, postür ve sağ–sol farkları değerlendirilir. Sıçrama ve sürat hacmi düşük tutulur.

Örnek testler: CMJ, Abalakov, SLJ, tek bacak sıçrama, Skater, 10 m sprint, 5-10-5, Flamingo denge, postür, Overhead Squat, ROM, Sit & Reach.

12–18 YAŞ
Atletik Gelişim Paketi

Atletik gelişim ve asimetri. Patlayıcı güç, tek taraflı performans, reaktif kuvvet, sprint, çeviklik ve hareket kalitesi birlikte değerlendirilir. Büyüme döneminde sağ–sol farkları ve hareket kontrolü özellikle izlenir.

Örnek testler: CMJ, Squat Jump, Abalakov, tek bacak sıçramalar, Triple Hop, Crossover Hop, RSI, 10/20/30 m sprint, 5-10-5, 505 COD, T-Test, denge, postür, ROM, Nordic Control, Sit & Reach.

18 YAŞ ÜSTÜ
Profesyonel Performans Paketi

Kapsamlı performans profili ve asimetri değerlendirmesi.

Bu testler bize ne söyler?

Kuvvet ve sıçrama: alt ekstremite kuvvet üretimini ve patlayıcı performansı değerlendirir.

Sağ–sol farkları: tek bacak ve denge testleri iki tarafta da yapılır; asimetriler görünür olur.

Esneklik ve hareket açıklığı: ROM ve Sit & Reach testleri esneklik profilini değerlendirir.

Sürat ve çeviklik: ivmelenme, yön değiştirme ve saha içi hareket becerileri için ölçülebilir veri sağlar.

Denge ve hareket kontrolü: Flamingo, postür ve Overhead Squat hareket kalitesini ve vücut kontrolünü inceler.

Gelişim takibi: aynı test seti belirli aralıklarla tekrarlandığında sporcu kendi önceki ölçümleriyle karşılaştırılır.

"Bugün kaç puan aldı?" yerine "Nereden başladı, ne kadar gelişti?" diye sorun.

Veliler için 6 önemli fayda

- Çocuğun mevcut fiziksel profilini ölçülebilir kılar.
- Güçlü yönleri ve geliştirilmesi gereken alanları netleştirir.
- Sağ ve sol taraf arasındaki performans farklarını izlemeyi sağlar.
- Yaşa ve gelişim düzeyine uygun antrenman planlaması için veri sunar.
- Tekrar ölçümlerle nesnel gelişim takibini mümkün kılar.
- Antrenör, sağlık ekibi ve aile arasında ortak bir takip dili oluşturur.

SPORTOVISION GEN AI – MOVE ile tamamlayıcı bakış

Canlı testler sporcunun bugün ne yapabildiğini ölçer. MOVE genetik raporu ise performans, toparlanma, sakatlık yatkınlığı ve beslenmeyle ilgili seçilmiş kalıtsal varyantlar hakkında ek bilgi verir. İkisi birlikte değerlendirildiğinde amaç sporcuyu etiketlemek değil, daha kapsamlı ve kişiye özel bir profil oluşturmaktır.

Canlı testler:

Kuvvet · Sıçrama · Sürat · Çeviklik · Denge · Postür · Asimetri · Hareket kalitesi

MOVE – Sports DNA 360°:

Performans · Toparlanma · Sakatlık yatkınlığı · Beslenme ve metabolizma · Kardiyo-fitness

Önemli: Bu değerlendirmeler tek başına gelecekteki performansı ya da sakatlığı kesin olarak öngörmez. Sonuçlar sporcunun klinik durumu, antrenman geçmişi, branşı ve gelişim dönemiyle birlikte yorumlanmalıdır.

ANA MESAJ

Çocuğunuzu başka çocuklarla karşılaştırmak yerine kendi fiziksel özelliklerini anlayın, gelişimini doğru izleyin ve sporu daha bilinçli planlayın.