



**T.C.**  
**GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ**  
**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**

**SPORTİF PERFORMANS TEST LABORATUVARI**  
**KULLANIM TALİMATI**

**HAZIRLAYAN BİRİM**  
**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**

**OCAK, 2020**



## ÖNSÖZ

Sportif performans; yapılması gereken bir atletik görevin yerine getirilmesi sırasında başarı için ortaya konulan çabaların bütünü olarak tarif edilebilir. Bir anlamda performans yarışma veya karşılaşma sırasında göreceli olarak kısa zamanda ve sonucu etkileyen faktörlerle beraber bir bütün olarak görülmeli ve değerlendirilmelidir (1). Fizikte, performans birim zamana düşen iş olarak tanımlanmasına rağmen, sportif performans tanımı, bu tanımdan çok daha karmaşıktır. Günümüzde sporcunun, iş üretme kabiliyeti üzerine etkili fiziksel ve psişik birçok mekanizmanın olduğu bilinmektedir. Bu yüzden sportif performansı tüm olumlu etkenlerle birlikte ve tüm olumsuz etkenlere rağmen gerçekleşen, sporcunun atletik iş üretebilme becerisi, üretim kalitesi ve kapasitesinin bileşkesi olarak kabul etmek uygun olacaktır. Bu tanımlama, değerlendirme için performansın bileşenlerini, belirleyen ve etkileyen tüm faktörleri göz önünde bulundurmak gereğini de beraberinde getirmektedir (2).

Sporunda optimum performansı yakalayabilmek için teknik, taktik çalışmalarla birlikte fiziksel ve mental olarak en üst noktaya erişilebilecek hazırlıkları da yapmak zorunludur. Spor bilimleri ve tıp hem bu sınırı bulmak hem de bu sınırı aşmak yolunda sporcuların yanında yer almaktadır. Temel anlamda bakıldığında, vücudumuzun egzersize verdiği cevabı, adaptasyonu ve egzersizin oluşturduğu zararı (fizyoloji, fonksiyonel anatomi, spor hekimliği), vücudumuzu nasıl hareket ettiğini (biyomekanik, kinezyoloji), beynimizin ve dolayısı ile sinir sistemimizin olaylar üzerindeki etkisini (nöroloji) bilmek, sporcunun sosyal ve psikolojik durumunu tespit etmek başarı için oldukça önemlidir (1). Bu açıdan bakıldığında performans ölçümünün önemi ortaya çıkmaktadır.

Performans belirlenmesi ve takibi Spor Bilimleri Fakültelerinin ilgili bölümleri, Spor Bilimleri ve Antrenörlük Bölümlerinde zorunlu ve seçmeli dersler, projeler veya ödevler şeklinde ele alınmaktadır. Bu durum lisans programında olduğu gibi lisansüstü programlarda da söz konusudur. Oluşturulan bu laboratuvarbünyesinde bulunan cihazlar ve donanımlı eğitmenler sayesinde ele aldığı ölçüm ve analizler itibarıyla Spor Bilimleri Fakültesi olarak akademisyenlere, öğrencilere ve sporculara katkı sağlayabileceği umudunu taşımaktayız.

**Ocak, 2020**

## LABORATUVAR ÖLÇÜMLERİ

### GİRİŞ

Tüm spor dallarında ve takım sporlarında, sportif branşa yatkınlığın belirlenebilmesi, oynanan mevkiye uygunluğun tespit edilebilmesi, verimliliğin nitelik ve niceliğinin anlaşılabilmesi, antrenman programlaması için eksikliklerin tayin edilebilmesi, uygulanan programın başarısının sınıanabilmesi ve sakatlık riskinin tespit edilebilmesi için çeşitli ölçüm, test ve analiz yöntemleri uygulanmaktadır (2).

Egzersize entegre cevabı bulmak, sportif verimliliği anlık tayin edebilmek ve bunları objektif numerik değer olarak ortaya koyabilmek için çeşitli yöntemler kullanılmaktadır (3). Sportif performansın değerlendirilmesi ve artırılmasına zemin hazırlanabilmesi için uygulanan üç önemli yöntem ve yaklaşım vardır. Bunlar ölçümler, performans testleri ve sportif hareket analizidir (1).

Performans testleri; Günümüzde bilimin, her spor dalına etkisi ve desteği atarak sürmektedir. Sporcuya uygulanan testlerle elde edilen performans değerleri, performans etkileyen birçok faktörün dışında seçilen testin uygunluğuna, protokol özelliklerine, ekip ve ekipmanın kalitesine direkt bağlıdır. Başka bir deyişle; test için tüm hazırlıkların eksiksiz tamamlanmış olması, kaliteli araç ve gereç kullanılması, testin düzeneğinin sporculara detayları ile anlatılması ve testin kalifiye bir ekip tarafından uygulanması testin başarısını olumlu etkilemektedir. Öncelikle seçilen testin bilimsel ve pratik uygulamada geçerliliği ve güvenilirliği olmalı, değerlendirilmeye çalışılan faktör hakkında objektif bilgi vermeli, elde edilen değer bu testle ölçülen değerlerle karşılaştırılabileceği standart ve normal değerleri olmalı, uygulaması hem maddi hem de manevi anlamda aşırı, yük getirmemelidir (2).

Performans testleri sahada ve laboratuvarında yapılabilir (3). Gerekli olan bilgiye, en yüksek doğruluk, duyarlılık ve objektivitede ulaşılması, optimal ve değişmez şartlarda uygulama imkanı olması, dış etkenlerden etkilenme ihtimalinin düşük olması ve aynı şartlarda tekrarlanmaya (karşılaştırmaya) olanak sağlaması nedeniyle laboratuvarlarda maksimal testler ve metabolik ölçüm ekipmanları kullanılarak direkt ölçümler yapmak mümkündür (2). Bu açılarından bakıldığında sportif performansın belirleneceği laboratuvarların önemi ortaya çıkmaktadır. Bu talimatnamenin amacı Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Sportif Performans Test Laboratuvarının kullanım şartlarını ortaya koymaktır.

## LABORATUVARDA UYULMASI GEREKEN GENEL KURALLAR

1. Laboratuvarda çalışırken spor kıyafeti ve spor ayakkabısı giyilmesi zorunludur.
2. Laboratuvarda yemek, içmek ve gıda malzemeleri bulundurmamak yasaktır.
3. Laboratuvar kapısı güvenlik açısından her zaman kapalı tutulmalıdır.
4. Laboratuvarda kullanılan cihaz, ölçü aletleri, malzeme ve araç gereçleri kullanım talimatlarına göre kullanılmalı ve korunmalıdır.
5. Laboratuvarda bulunanların can güvenliğini tehlikeye atacak hareketlerden kaçınılmalıdır.
6. Laboratuvarda rahat ve düz ayakkabı giyilmesi ve özellikle açık ayakkabı giyilmemesi gerekmektedir.
7. Uzun saçlar toplanmalı, ya da topuz yapılmalıdır.
8. Laboratuvarda yemek, içmek (sigara dahil), gıda malzemelerini bulundurmamak, laboratuvar ekipmanlarını bu amaçla kullanmak yasaktır.
9. Laboratuvar ortamında çalışırken açık yaralar mutlaka yara bandı ile kapatılmalıdır.
10. Kullanıldıktan sonra her bir eşya, alet veya cihaz belli ve yöntemine uygun biçimde temizlenerek yerlerine kaldırılmalıdır.
11. Çalışmalarda dikkat ve itina ön planda tutulmalıdır.
12. Laboratuvarda başkalarının da çalıştığı düşünülerek gürültü yapılmamalıdır. Asla el şakası yapılmamalıdır.
13. Laboratuvarda meydana gelen her türlü olay, laboratuvarı yönetenlere anında haber verilmelidir.
14. Laboratuvarı yönetenlerin izni olmadan hiçbir madde ve malzeme laboratuvardan dışarı çıkarılmamalıdır.
15. Laboratuvarda yapılan her bir proje için özel bir defter tutulmalıdır. Yapılan çalışma ve gözlemler mutlaka bu deftere kaydedilmelidir.



16. Ecza dolabında neler bulunduğu, yangın söndürme cihazının nasıl çalıştığı bilinmelidir.
17. Laboratuvarda çalışmaya başlamadan önce bu konuda eğitim alınmalıdır.
18. Laboratuvarda özellikle kilitlenmiş bir yerde yalnız çalışılmamalıdır. Her türlü olasılıklara karşı, tek başına çalışan kişi yapacağı işleri bir mutlaka laboratuvar sorumlusuna önceden anlatmalı ve sürekli haber vermelidir.
19. Hafta içi mesai saatleri dışında, hafta sonu laboratuvar sorumlusunun bilgisi ve izni olmadan çalışılması yasaktır.
20. Laboratuvarda çalıştığınız alanın temizliği sizin sorumluluğunuzdadır.
21. Laboratuvarda yer alan özel çalışma defterine yapılan çalışmalar, gözlemler ve kullanılan cihazlar mutlaka kaydedilmelidir.
22. Laboratuvara çanta, palto, hırka, mont ve gereksiz malzeme getirilmemelidir.
23. Laboratuvarı yönetenlerin izni olmadan hiçbir madde, malzeme ve cihaz laboratuardan dışarı çıkarılmamalıdır.
24. Laboratuvarda zaman çok önemlidir. Yapılacak işler başlangıçta planlanmalı bu çalışma planı doğrultusunda laboratuvar yöneticilerinden izin alınmalıdır.
25. Laboratuvarda ölçüm yapacak kişilerin her ihtimale karşı ecza dolabında neler bulunduğu, yangın söndürme cihazının nasıl çalıştığı bilmesi gerekmektedir.
26. Laboratuvar terk edilirken tüm elektrikle çalışan makineler kapatılmış ve cihazlar eski yerine konulmalıdır.
27. Laboratuvarda çalıştığınız alanı her zaman temiz tutunuz.
28. Laboratuvar çalışmalarının bitiminde, kullanılan cihazlar ve laboratuvar mutlaka temiz bırakılmalıdır.
29. Laboratuvar çalışmalarından çıkan atıklar, Laboratuvar Yönetimi'nce tanımlanan kurallar doğrultusunda uzaklaştırılmalıdır.
30. Laboratuvar malzemelerinin temizliği sırasında eldiven ve gerekli olması durumunda gözlük kullanılması zorunludur.



***DİKKAT!***

*Laboratuvarda çalışan herkesin belirtilen kuralların tümüne uyması zorunludur. Bu konuda kesinlikle taviz verilmeyecektir. Bu kurallara uymayanlar laboratuvar yönetimi tarafından uyarılarak gerekli cezalar verilecektir. Laboratuvara kasıtlı olarak zarar verdiği tespit edilen kişiler laboratuvardan süresiz olarak uzaklaştırılacak ve verilen zarar tazmin edilecektir.*

## LABORATUVARDA BULUNAN CİHAZLAR

### TANITA BC-418 BÖLGESEL VÜCUT KOMPOZİSYON ANALİZÖRÜ



### BIODEX BALANCE SD İZOKİNETİK DENGE TESTİ



### MONARK 894E PEAKBIKE ALT EKSTREMİTE WİNGATE TEST SİSTEMİ



### MONARK 891E CARDIOREHAB ÜST EKSTREMİTE



## WINGATE TEST SİSTEMİ



## TAKEI FLEXION D UZAN ERİŞ TESTİ



## NEWTEST POWERTIMER 300 ÇOKLU REAKSİYON TESTİ



## LACTATE SCOUT LAKTİK ASİT ÖLÇÜM CİHAZI





## HOLTAIN SKINFOLD KALİPERİ



## TAKEI GRIP D EL DİNAMOMETRESİ



## TAKEI BACK D SIRT BACAĞ DİNAMOMETRESİ



## POLAR RS800 POLAR SAAT



## MEC POCKETSPIRO USB100 SPİROMETRE



## PULSE OKSİMETRE





## COSMED FITMATE BAZAL METABOLİZMA ANALİZÖRÜ



## SANA BIKE ERGOLİNE BİSİKLET



## MEC PFT ERGO100 KARDİYOPULMONER EGZERSİZ TESTİ VE GAZ ANALİZÖRÜ

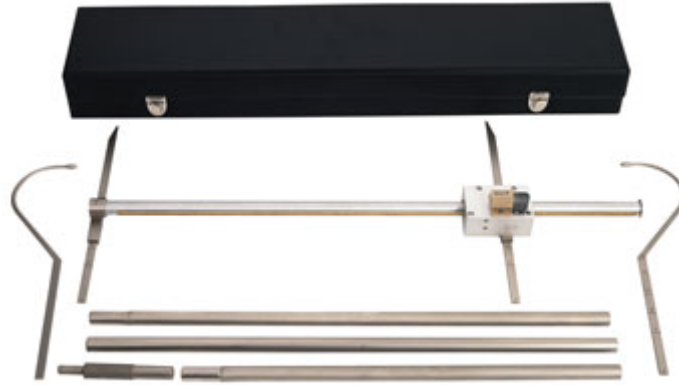




## CSMI HUMAC NORM İZOKİNETİK KUVVET DİNAMOMETRESİ



## HOLTAIN ANTROPOMETRİK SET





#### KAYNAKLAR

1. Bayraktar B, Kurtođlu M. Sporda Performans, Etkili Faktörler, Değerlendirilmesi ve Artırılması. Klinik Gelişim. 2009;22(1):16-24.
2. Bayraktar B, Kurtođlu M. Sporda performans ve performans artırma yöntemleri. Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri, İstanbul, 2004; 269-296.
3. Loko J, Aule R, SikkutT, ve ark. Motor performancestatus in 10 to 17-year-old Estoniangirls. Scand J MedSci Sports.;10(2):109-13, 2000.