



ATLETİK PERFORMANS TEST ÖLÇÜMLERİ

Ekipmansız, ölçeklenebilir ve altyapılar için uygun çözüm önerileri sunan Yapay Zeka firmasıdır.



İZİDİ YILDI OLI
TAKIMIN

Referanslarımız



Ümraniye Futbol
Erkek A Takımı



Fenerbahçe
Voleybol Erkek
A Takım



Beşiktaş Futbol
Erkek U19 Takım



Hamburger SV



İzmir Altay
Spor Kulübü



Ataşehir
Belediyesi



Galatasaray
Spor Okulları



GÜLER
LEGACY



Gelir Modelimiz

+32.000
test

+350
kulüp

+56
farklı
iller

7
farklı
ülke

Nerelerdeyiz?



İstanbul

Ankara

İzmir

Bursa

Adana

Edirne

Kırklareli

Tekirdağ

İzmit

Adapazarı

Kastamonu

Samsun

Ordu

Giresun

Trabzon

Rize

Van

Hakkari

Çanakkale

Balıkesir

Bilecik

Eskişehir

Kütahya

Aydın

Muğla

Denizli

Uşak

Afyonkarahisar

Konya

Karaman

Isparta

Kayseri

Yozgat

Çorum

Kastamonu

Tokat

Sivas

Malatya

Diyarbakır

Testlerimiz

Countermovement Jump (CMJ)

Bacak kaslarının ne kadar güçlü ve hızlı kasılabildiğini gösterir, bu da sporcunun patlayıcı kuvvetini değerlendirmek için kullanılır.

10/5 RSI

Sporcunun reaktif kuvvet indeksini ölçerek yere temas süresi ve zıplama yüksekliği arasındaki dengeyi değerlendirir ve bu test, sporcunun patlayıcı kuvvet kapasitesini optimize etmek için kritik bir gösterge sunar.

10m Sprint

Sporcunun patlayıcı hızını ve hızlanma kapasitesini ölçerek kısa mesafede ne kadar çabuk maksimum hıza ulaşabileceğini değerlendirir. Elde edilen veriler doğrultusunda, hız ve çeviklik gerektiren spor dallarında performansı optimize etmek için temel bir referans oluşturur.

Standing Long Jump (SLJ)

Sporcunun alt vücut patlayıcı gücünü ve hızlı kuvvet üretme kapasitesini değerlendirerek, patlayıcı güç gerektiren sporlar için kritik bir performans ölçütü sunar ve atletik potansiyelin belirlenmesine yardımcı olur.

5-10-5 Proagility

Sporcunun hız, çeviklik ve yön değiştirme yeteneğini değerlendirerek, ani hızlanma ve durma gerektiren spor dallarında performansı optimize etmek için kritik bir gösterge sunar.

Squat Jump (SJ)

Sporcunun statik bir çömelme pozisyonundan kasları harekete geçirmesi mekaniği ile gerçekleşir. SJ, alt ekstremita kaslarının kuvveti ve gücü hakkında önemli çıktılar sağlar.

Bosco Repetitive Jump

Sporcunun kas dayanıklılığını ve patlayıcı güç kapasitesini değerlendirmek için tekrarlayan sıçramalar sırasında ürettiği toplam güç ve yorgunluğa karşı direncini ölçer. Bu da antrenman programlarını güç ve dayanıklılık açısından optimize etmek için hayati bir veri sağlar.

20m Sprint

Sporcunun hem hızlanma hem de maksimum hıza ulaşma yeteneğini ölçerek, hız gerektiren spor dallarında kısa mesafe performansını ve patlayıcı gücünü optimize etmek için kritik bir performans göstergesi sunar.

Single Leg Hop (SLH)

Sporcunun iki bacağı arasındaki kuvvet farkından yola çıkıp sporcunun sakatlık korelasyonunu hesaplayarak olası bir sakatlığa karşı önlem alınmasını sağlar.

Acceleration Deceleration Ability (ADA)

Sporcunun hızla ivmelenme ve aniden yavaşlayabilme yeteneğini ölçerek, yön değiştirme ve patlayıcı hız gerektiren spor dallarında performansın zirveye çıkarılması için kritik bir performans göstergesi sunar.

Countermovement Jump (CMJ)

Amacı

Patlayıcı kuvveti değerlendirme

CMJ, bacak kaslarının ne kadar güçlü ve hızlı kasılabildiğini gösterir, bu da sporunun patlayıcı kuvvetini değerlendirmek için kullanılır.

Kas-tendon elastikiyeti

Vücut, hızlı bir şekilde kas ve tendonlarındaki enerjiyi kullanarak ne kadar yükseğe sıçrayabildiğini ölçer. Kas ve tendon elastikiyetini anlamak açısından önemlidir.

Performans takibi

CMJ testi, antrenmanlar sırasında sporcunun performans gelişimini izlemek için düzenli aralıklarla yapılabilir.

Yorgunluk ve toparlanma seviyesi

CMJ performansı, sporcunun yorgunluk seviyesini ve antrenmanlardan nasıl toparlandığını belirlemek için kullanılabilir.

Neden alınır?

Sporda başarıyı artırma

Yüksek düzeyde patlayıcı kuvvet gerektiren spor dallarında (futbol, basketbol, atletizm vb.) sporcuların performansını artırmaya yönelik programlar oluşturmak için test edilir.

Yaralanma riskini azaltma

Düşük patlayıcı kuvvet, bazı kas yaralanmaları riskini artırabilir. CMJ testi ile bu eksiklikler tespit edilebilir.

Antrenman verimliliği

Test sonuçları, sporcular için özelleştirilmiş antrenman programları yaparak kas kuvvetini artırmaya yardımcı olabilir.

Hangi Değerleri Veriyoruz?

- Sıçrama yüksekliği
- Kalkış hızı
- İvmelenme
- RSI_mod
- Uçuş zamanı
- Tepe ECC Hızı
- Tepe CON hızı
- Kasılma zamanı
- İnişte frenleme aşaması
- Zirve güç
- Ortalama güç
- Göreceli PPO
- Kuvvet geliştirme oranı
- Bağıl kuvvet



Squat Jump (SJ)

Amacı

Saf patlayıcı kuvvet ölçümü

Squat Jump, bacak kaslarının yalnızca konsantrik kasılma sırasında ne kadar güç üretebildiğini değerlendirir. Karşı hareketin olmadığı bu test, saf patlayıcı kuvveti belirlemek için önemlidir.

Hızlı kasılma kapasitesi

SJ, hızlı kasılma yeteneğini değerlendirmek ve bu yeteneği geliştirmek amacıyla yapılır. Özellikle ani hızlanmaların önemli olduğu sporlarda kullanılır.

Antrenman verimliliğini ölçmek

SJ testi, antrenman programlarının etkili olup olmadığını takip etmek için kullanılır. Sıçrama yüksekliği, patlayıcı kuvvetin gelişimini gösterir.

Yorgunluk ve toparlanma değerlendirmesi

SJ performansı, sporcunun yorgunluk düzeyini ölçmek ve toparlanma sürecini izlemek için de kullanılabilir.

Kas dengesizliği tespiti

Yüksek düzeyde patlayıcı kuvvet gerektiren spor dallarında (futbol, basketbol, atletizm vb.) sporcuların performansını artırmaya yönelik programlar oluşturmak için test edilir.

Hangi Değerleri Veriyoruz?

- Sıçrama yük
- Kalkış hızı
- İvmelenme
- Tepe CON hızı
- Uçuş zamanı
- Zirve güç
- Ortalama güç
- Göreceli PPO
- Tepe gücü
- Kuvvet geliştirme oranı
- Bağıl kuvvet



Amacı

Reaktif kuvveti ölçmek

RSI testi, sporcunun bir önceki sıçramadan sonra zemine temas süresi ne kadar kısa olursa o kadar hızlı ve güçlü bir şekilde zıplamasını ölçer. Bu, özellikle patlayıcı kuvvetin ve kas elastikiyetinin değerlendirilmesi için önemlidir.

Patlayıcı kuvvet ve hız

Test, sporcunun hızlı ve yüksek zıplama yeteneğini değerlendirir. Bu, kasların kısa sürede büyük güç üretme kapasitesini gösterir.

Nöromüsküler performansı analiz etmek

RSI testi, merkezi sinir sistemi ile kasların koordineli çalışmasını, yani bir zıplamadan diğerine geçiş hızını test eder.

Performans gelişimini takip etmek

Zıplama yüksekliği ve yere temas süresi, antrenman programlarının etkisini değerlendirmek için kullanılabilir.

Hangi Değerleri Veriyoruz?

- RSI
- Sıçrama yük.
- Kalkış hızı
- İvmelenme
- Tekrar sayısı
- Uçuş süresi ekranı
- Uçuş zamanı
- Kasılma zamanı
- Zirve güç
- Ortalama güç
- Göreceli PPO



Bosco Repetitive Jump

Amacı

Patlayıcı kuvvet ve dayanıklılığı ölçmek

Sporcunun tekrarlayan zıplamalar sırasında ne kadar yükseğe ve kaç kez zıplayabildiğini ölçerek kaslarının patlayıcı kuvvetini ve dayanıklılığını değerlendirir.

Yorgunluk direncini değerlendirmek

Zıplamalar sırasında sporcunun performansının ne kadar hızlı düştüğü, yorgunluk seviyesini ve dayanıklılığını gösterir.

Anaerobik enerji üretim kapasitesi

Bu test, sporcunun anaerobik enerji sistemlerinin verimliliğini değerlendirir, yani kısa sürede büyük miktarda enerji üretme kapasitesini ölçer.

Kas esnekliği ve elastikiyetini ölçmek

Sporcunun zıplamalar sırasında kas ve tendonlarının ne kadar elastik olduğunu belirler.

Hangi Değerleri Veriyoruz?

- Tekrar sayısı
- Sıçrama yüksekliği kalkış hızı
- İvmelenme
- Uçuş zamanı kasılma zamanı
- Zirve güç
- Ortalama güç
- Göreceli ppo
- Yorgunluk indeksi



10m Sprint

Amaci

Kısa mesafe hızlanma yeteneğini ölçmek

Test, sporcunun 10 metre gibi kısa bir mesafede maksimum hızına ne kadar hızlı ulaşabildiğini değerlendirir.

Patlayıcı kuvveti ve hızlanma kapasitesini analiz etmek

Sprint sırasında bacak kaslarının ne kadar güçlü ve hızlı çalıştığını ve sporcunun ne kadar çabuk hızlanabildiğini ölçer.

Antrenman programlarını değerlendirmek

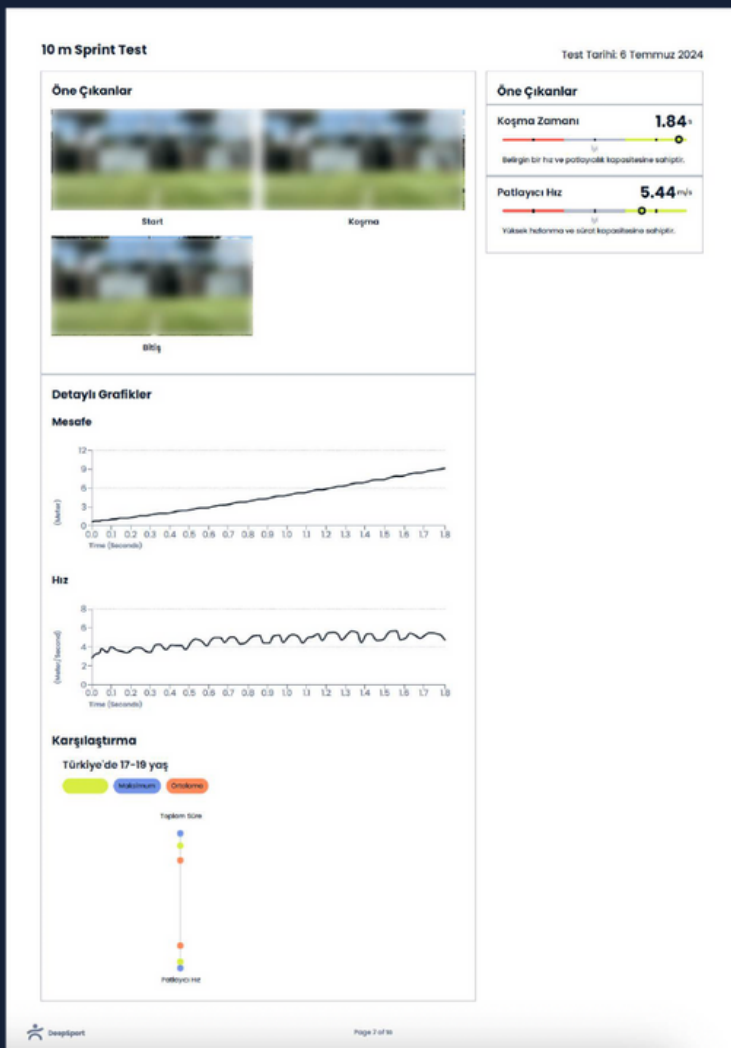
Test sonuçları, sporcunun hızlanma kapasitesine odaklanan antrenman programlarının ne kadar etkili olduğunu analiz etmek için kullanılabilir.

Rehabilitasyon ve geri dönüş süreci

Yaralanmalardan sonra sporcuların hızlanma yeteneklerini geri kazanıp kazanmadığını görmek için de kullanılabilir.

Hangi Değerleri Veriyoruz?

- Koşu zamanı
- Patlayıcı hız



20m Sprint

Amacı

Hızlanma yeteneğini ölçmek

Test, sporcunun 20 metre boyunca maksimum hıza ne kadar hızlı ulaşabildiğini ölçer. Bu, sporcunun patlayıcı kuvvetini ve hızlanma kabiliyetini analiz etmek için önemlidir.

Patlayıcı kuvveti değerlendirmek

Sporcunun hızlı bir şekilde maksimum hıza ulaşması, bacak kaslarının ne kadar güçlü olduğunu gösterir. Bu test, bacak kaslarının patlayıcı kuvvetini değerlendirmeye yardımcı olur.

Hız ve performans takibi

Sporcuların hızlanma performansını izlemek ve gelişimi takip etmek amacıyla düzenli olarak yapılabilir. Antrenmanların hız performansı üzerindeki etkisi bu testle analiz edilebilir.

Sürat ve anaerobik kapasiteyi test etmek

20 metre sprint testi, sporcunun anaerobik enerji üretme kapasitesini ve kısa mesafe hızlanma yeteneğini değerlendirir. Maksimum hıza ulaşma süresini tespit eder.

Hangi Değerleri Veriyoruz?

- Koşu zamanı
- Patlayıcı hız



Single Leg Hop (SLH)

Amacı

Tek bacak kuvvetini ölçmek

Test, sporcunun her iki bacakta da kuvvet dengesini değerlendirmeye yardımcı olur.

Denge ve koordinasyonu analiz etmek

Tek ayakla sıçramak, dengenin ve vücut koordinasyonunun ne kadar iyi sağlandığını gösterir.

Rehabilitasyon ve yaralanma riski değerlendirmesi

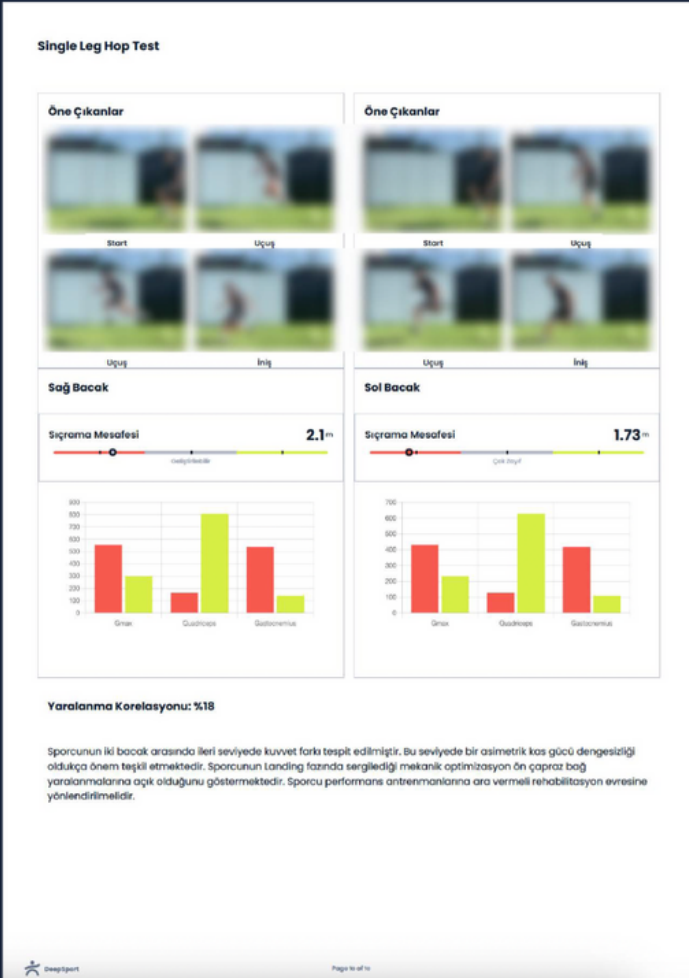
Özellikle bacak yaralanmalarından sonra sporcunun iyileşme sürecini izlemek için kullanılır.

Patlayıcı kuvvet ve dayanıklılık

Bacak kaslarının patlayıcı gücünü ve dayanıklılığını ölçmek için de kullanılır.

Hangi Değerleri Veriyoruz?

- Sıçrama mesafeleri
- Yaralanma korelasyonları



5-10-5 Proagility

Amacı

Çeviklik ve hız ölçümü

Test, sporcunun hızla yön değiştirme ve hızlı koşma yeteneğini ölçer. Özellikle ani hızlanmalar ve duruşlar içeren sporlar için çeviklik performansını değerlendirmek amacıyla yapılır.

Denge ve koordinasyonu değerlendirmek

Sporcunun koşarken dengede kalma ve vücut kontrolünü sağlama yeteneği ölçülür. Dönüşlerde kaybetmeden hızlanma ve durma becerisi önemlidir.

Patlayıcı kuvvet

Test, sporcunun patlayıcı kuvvetini ve ani hızlanma kabiliyetini de gösterir.

Antrenman gelişimini izlemek

Sporcuların çeviklik ve hız gelişimini izlemek için düzenli olarak yapılabilir.

Hangi Değerleri Veriyoruz?

- Koşu zamanları
- Patlayıcı hızları



Acceleration Deceleration Ability (ADA)

Amacı

Hızlanma ve yavaşlama kapasitesini ölçmek

Test, sporcunun en kısa sürede ne kadar hızlanabildiğini ve aniden durup tekrar hızlanma yeteneğini değerlendirir.

Denge ve kuvvet kontrolü

Hızlı bir şekilde hızlanırken ve yavaşlarken sporcunun dengeyi ne kadar koruyabildiği ve kuvveti nasıl yönettiği ölçülür.

Kas kuvveti ve koordinasyonu

Hızlanma ve yavaşlama sırasında kasların ne kadar güçlü ve uyumlu çalıştığı değerlendirilir. Kas elastikiyeti ve kontrolü bu testte önemli bir rol oynar.

Yön değiştirme yeteneği

Birçok hızlanma-yavaşlama testi, sporcuların yön değiştirmesini de içerir, bu da çeviklik ve denge yeteneklerini ölçer.

Hangi Değerleri Veriyoruz?

- Koşu zamanı
- Tepe hızı
- Zirve moment
- Ortalama yatay dec
- Yatay frenleme hızı
- Durma zamanı
- Durma mesafesi
- Ortalama erken decelerasyon
- Ort geç dec
- DEC ratio





✉ info@deepsport.app

📷 [deepsport.turkiye](https://www.instagram.com/deepsport.turkiye)

☎ +90 534 637 32 06 🖱

