

SPOR DALINA ÖZGÜ BECERİ TESTLERİNİN ÖNEMİ VE SEÇİMİ

THE IMPORTANCE AND SELECTION OF SPORT-SPECIFIC SKILL TESTS

Aksel ÇELİK

Doç. Dr. Dokuz Eylül Üniversitesi, Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi,
Antrenörlük Eğitimi Bölümü, İzmir, Türkiye
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0961-7616>

akselcelik73@gmail.com

Berk AVCI

Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, Türkiye
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1337-4688>

berkavci13@hotmail.com

Received: April 05, 2024

Accepted: May 23, 2024

Published: July 31, 2024

Suggested Citation:

Çelik, A., & Avcı, B. (2024). Spor dalına özgü beceri testlerinin önemi ve seçimi. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE)*, 13(2), 160-184.



Copyright © 2024 by author(s). This is an open access article under the [CC BY 4.0 license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Öz

Spor dalına özgü testler, sporcunun sahip olduğu spor dalına özgü temel becerilerin yeterliliğini değerlendirmektedir. Beceri testleri her spor dalına özgü şekilde yetenek tanımlamada sporcunun yeteneklerini doğru bir şekilde değerlendirmek amacıyla kullanılır. Sporcuların beceri düzeyinin yüksek olması, neredeyse tüm spor dallarında istenen ve müsabakalarda sonucu belirleyen anahtar bir roldür. Voleybolda smaç, teniste backhand vuruş, basketbolda şut, futbolda serbest vuruş gibi spor dallarına özgü olan temel tekniklerin performansı müsabakalarda sonucu önemli şekilde etkiler. Ayrıca beceri testleri çocukların belirli bir branşa özel sahip olması beklenen beceri düzeyini değerlendirmek için yetenek seçimi sürecinde de kullanılmaktadır. Spor dalına özgü becerileri değerlendiren testler, antrenörler ve araştırmacılar tarafından sporcunun beceri düzeyini ortaya koymak, beceri gelişimini takip etmek ve spor dalına özel yetenek seçimini yapmak amacıyla yaygın olarak kullanılmaktadır. Spordalına özgü tekniğin değerlendirilmesi ile elde edilen sonuç, branşa özgü yapılan uygulamaların adeta sağlaması niteliğinde bir süreçtir. Spor dalına özgü beceri testlerini seçerken en önemli noktalardan biri de geçerli ve güvenilir olan testlerin kullanımınıdır. Bu derlemede ele alınacak testler spor dalına özgü teknikleri içeren beceri testleridir. Bu kapsamda badminton, basketbol, futbol, hentbol, taekwondo, tenis ve voleybol branşlarında geçerliği olan örnek testler seçilmiştir. Bu testler, antrenmanlar ile oyuncunun kazanması hedeflenen teknik değişimlerin düzeyini tespit etmede ve spor dalına özgü beceriyi değerlendirecek yetenek seçiminde de yol gösterici olabilecektir.

Anahtar Terimler: Teknik, performans, ölçüm, geçerlik, voleybol, basketbol.

Abstract

Sport-specific tests evaluate the competence of the basic skills specific to the sport that the athlete has. Skill tests are used to accurately assess the athlete's abilities in identifying talent specific to each sport. Having a high level of skill is crucial in almost all sports, playing a key role in determining the outcome in competitions. The performance of fundamental techniques specific to sports branches such as spikes in volleyball, backhand shots in tennis, shots in basketball, free kicks in soccer significantly influences the outcome in competitions. In addition, skill tests are also used in the talent selection process to evaluate the expected skill level of children for a particular branch. Tests that evaluate sport-specific skills are widely used by coaches and researchers to reveal the skill level of the athlete, to follow the skill development and to make talent selection specific to the sport. The result obtained by the evaluation of the sport-specific technique is a process that is almost the provision of branch-specific practices. One of the most important points when selecting sport-specific skill tests is the use of valid and reliable tests. The tests that will be discussed in this review are skill tests that include sport-specific techniques. The results obtained from evaluating sport-specific techniques are a validation process for practices specifically tailored to the discipline. When selecting sport-specific skill tests, one of the most important points is the use of valid and reliable tests. The tests to be discussed in this review are skill tests containing sport-specific techniques. Within this scope, sample tests with validity in badminton, basketball, soccer, handball, taekwondo, tennis, and volleyball branches have been selected. These tests can be a guide in determining the level of technical changes aimed to be gained by the player through trainings and in the selection of talent that will evaluate the sport-specific skill.

Keywords: Technique, performance, measurement, validity, volleyball, basketball.

GİRİŞ

Uluslararası turnuvalara katılım sağlayabilmek, başarılı sonuçlara ulaşmak ve derece almak için sporcuların beceri düzeyi önemli bir belirleyici unsurdur (Currell, 2008). Sporda beceri düzeyi ve başarı arasında açık bir ilişki olmasına rağmen, beceriyi değerlendiren testlerin kullanımı henüz yeterli düzeyde değildir.

Farklı spor dallarına göre, sporcu performansının temelini oluşturan nitelikleri anlamak, gelişimlerini desteklemek ve yüksek performansa ulaşabilmek planlanan antrenmanların temel hedefini oluşturmaktadır. Antrenman; sporcu fizyolojik, fiziksel ve psikolojik açıdan optimal düzeyde iyileştirmeyi amaçlayan uzun süreli, sistematik olarak planlanan etkinlikler bütünüdür (Dündar, 2003). Planlanan antrenman, spor dalının özelliklerine uygun olarak organizmanın kuvvet, kassal dayanıklılık, sürat, hareketlilik, nöromüsküler koordinasyon ve teknik becerilerin gelişimi gibi çeşitli özelliklerin gelişimini sağlama hedefi ile yapılandırılmalıdır. Antrenmanın temel amacı, sporcunun potansiyelinin en yüksek seviyeye çıkarılmasını sağlamaktır.

Sporcu performansını değerlendirilmek için uygulanan testler; laboratuvar testleri ve saha testleri olarak başlıca iki grup olarak ayrılır. Saha (alan) testleri; kondisyon testleri ve beceri testleri olarak ikiye ayrılır. Sporcuların sahip olması beklenen kondisyon öğeleri ve spor dalına özgü beceri gelişimine yönelik hedeflenen kazanımlarının değerlendirilmesi için testlerin kullanılması gerekmektedir.

Spor dalına özgü teknik becerilerin değerlendirilmesi, antrenmanlarda geçen sürenin ne kadar verimli olduğu ve hedefe ulaşmak için izlenen yolun ne kadar doğru olduğunun da bir göstergesidir.

Aynı zamanda spor dalına uygun seçilecek beceri testlerinin hedefleri; sporcuların temel teknik becerilerini ölçmek ve temel teknik becerilerindeki ihtiyaçlarını analiz etmek ve ortaya çıkan ihtiyaçlarına göre sporcuya özel antrenman programı uygulanmasını sağlamak olmalıdır. Çünkü sporcunun performansının belirlenmesi sportif başarının en önemli unsurudur.

Sporda ölçme ve değerlendirmede, özellikle spor dalına uygun tekniğin değerlendirilmesi, adeta uygulamanın sağlanması niteliğinde bir süreçtir. Aynı zamanda bu temel teknikler müsabakalarda sonucu doğrudan etkilemektedir. Spor dallarında uygulanan temel tekniklerin oyun performansına etkileri ve yetenek seçimindeki önemi yapılan çalışmalarda da ortaya konmaktadır (McCalman, 2022; Robertson, 2014).

Sporcuların amaca uygun olarak seçilen beceri testleri ile değerlendirilmesi antrenman planlamasında teknik antrenmanların başarı düzeyini OBJEKTİF olarak ortaya koyacaktır. Kullanılacak olan testlerin seçimi en önemli değerlendirme kriteridir. Test seçiminde, test edilmek istenen faktörleri gerçekten ölçtüğünden emin olunmalı, testlerin geçerli ve güvenilir olmasına özellikle objektif ölçüm yapılabilmek için dikkat edilmelidir. Testin objektif olması; uygulayan kişinin teste müdahalesinin sınırlı olmasını sağlar. Örneğin pedometre ile adım sayısının ölçümü objektif bir değerlendirmedir. Testin objektif olması ile uygulayan kişinin olumlu/olumsuz kanaatleri test sonucunu değiştiremez, değerlendirmeler test sonucunu etkileyemez. Objektif test sonuçları ile sayısal bir değerlendirme yapılır, bu test sonuçları ön yargı ve çarpıtmaya açık değildir.

Testlerin geçerliği olması, test sonuçlarının doğru yorumlanabilmesi için olmazsa olmaz koşullardan biridir. Testlerde geçerlik; ölçülmek istenen becerilerin/özelliklerin tam ve doğru bir şekilde ve bir başka beceri/özellik ile karıştırılmadan ölçülebilmesidir. Örneğin; fiziksel özellikleri değerlendirmek için boy uzunluğunu ölçerken metre kullanılır. Boy uzunluğunu ölçmek için kullanılan “metre”nin geçerliği de vardır ancak vücut ağırlığını ölçmek için geçerliği var diye metre kullanılabilir mi? Tabii ki kullanılamaz. Bu nedenle “varolan becerinin/özelliklerin” doğru bir şekilde ölçüldüğünden emin olunmalı, doğru yöntem seçilmelidir. Ancak bu şekilde varolan beceriler/özellikler olduğu gibi ortaya konabilir, değerlendirilebilir.

Testlerin ölçmesi gereken beceri/özellik için ne derece tutarlı ve hatasız ölçüm yaptığı da güvenilirlik olarak tanımlanır. Yani uygulanan testin tekrar edilebilir olması ve tekrarlı ölçüm değerlerinin sonucunda uygulanan testin tutarlı bir şekilde ölçülüp ölçülmediğini göstermektedir (Büyükyazı, 2020;

Gabbet,2007). Örneğin; sporcunun boy uzunluğu 183 cm olsun, arka arkaya yapılan ölçümlerde boy uzunluğu her defasında 183 cm bulunuyorsa bu ölçüm yönteminin güvenilir olduğunu gösterecektir.

Spor dalına özgü becerilerin değerlendirilmesi ve oyuncuların gelişiminin izlenmesi; geçerli ve güvenilir olan testlerin kullanımını gerektirir. Geçerli ve güvenilir bir test yöntemi olmadan, bir sporcunun becerisinin ve performansının ilerlemesini ölçmek çok zordur.

Bu derlemede ele alınacak testler spor dalına özgü becerileri içeren testleridir. Bu kapsamda badminton, basketbol, futbol, hentbol, taekwondo, tenis ve voleybol branşlarında geçerliği olan becerilere göre seçilen testler alfabetik sıraya göreyer almaktadır. Bu testler antrenmanlar ile oyuncunun kazanması hedeflenen teknik değişimlerin düzeyini tespit etme konusunda yol gösterici olabilecektir.

BADMİNTON TESTLERİ

Test adı: *Badminton servis testi*

Test No: 1

Testin amacı: Badmintonda servis becerisini değerlendirmek

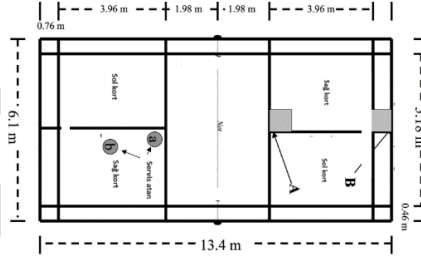
Testin yeri: Badminton kortu

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0,95

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Badminton raketi, badminton topu, bant

Testin uygulanışı: Sporcu on kısa ve on uzun servis gerçekleştirmelidir. Test öncesinde sporcular 10'ar defa deneme servisi kullanabilir. Uzun servis için sporcu orta çizginin yanından forehand yüksek servis, servis çizgisine yakın bir konumdan ise backhand kısa servis kullanır. Sporcu 1 m² 'lik alanlara topu isabet ettirmeye çalışır. İsabet ettiremediği her servis ıskala olarak sayılır.

Testin saha çizimi:



*1 m²'lik alanı, servisçi pozisyonunu (a veya b) ve kısa (A) ve uzun (B) servis hedefini içeren badminton sahasının şematik gösterimi.

*A: Yüksek servis atan ve yüksek servis isabet alanı * B: Kısa servis atan ve kısa servis isabet alanı
Değerlendirme: Servis isabet oranı yüzde olarak değerlendirilir (Edwards, 2005).

Test adı: *Badminton 4 köşe testi (Four Corner test)*

Test No: 2

Testin amacı: Badminton kortu içerisinde sporcunun adımlama becerisini de değerlendirmek

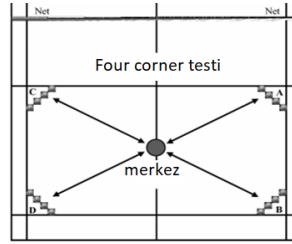
Testin yeri: Badminton kortu

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0,93-0,95

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Badminton topu

Testin uygulanışı: Hedef sporcunun badminton tekler kortunda, 4 köşeye dizilmiş dörder topu sırasıyla köşe noktalarına giderek devirmesidir. Bu testte badmintona özgü ayak hareketleri kullanılmalıdır. Test başlangıcında, sporcu kortun merkez noktasında raketsiz ve hazır bir şekilde bekler. Kortun merkez noktasından, harekete başladığı anda kronometre ile süre başlatılır. Sporcu baskın eli sağ ise (oyarken raketi tuttuğu) ilk sağ ön köşeden olmak üzere sağ arka, sol ön ve sol arka sıralamasıyla teker teker tüm topları devirmek zorundadır. Baskın eli sol ise sol ön köşeden başlayarak sol arka, sağ ön ve sağ arka sıralamasını takip eder. Sporcu kortun merkezine 2 ayağını da basınca süre durdurulur.

Testin saha çizimi:



Değerlendirme: Sporcunun testi en kısa sürede bitirmesi istenilir (Avcı, 2021).

Test adı: **Badminton Yan Çizgiler Testi (Sideways Testi)**

Test No: 3

Testin amacı: Badminton kortu içerisinde sporcunun adımlama performansını değerlendirmek

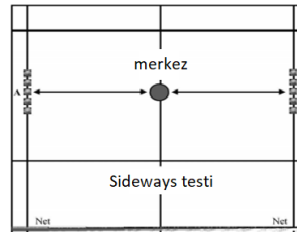
Testin yeri: Badminton kortu

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0,92 / 0,95

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Badminton topu

Testin uygulanışı: Badminton topları her 2 yanda beşer tane olmak üzere kortun tekler yan çizgileri üzerine yerleştirilmiştir. Sporcu, kortun merkez noktasında raketsiz bir şekilde 2 ayak yerde olmak üzere hazır bir hâlde bekler. Sporcu, hareket ettiği anda kronometre kullanılarak süre başlatılır. Bu testte badmintonu özgü ayak hareketleri kullanılmalıdır. Sporcu baskın (oyarken raketi tuttuğu) olan eli hangi el ise o tarafın topu ile başlar ve topları sırasıyla 2 köşeden devirir. Topların tamamen devrilmesi zorunludur. Tüm topları devirip, kortun merkezine 2 ayağını birden bastığında süre durdurulur ve test tamamlanır. Bu test frontal düzlemde gerçekleştirilen bir testtir.

Testin saha çizimi:



Değerlendirme: Sporcunun testi en kısa sürede bitirmesi istenilir (Avcı, 2021).

BASKETBOL TESTLERİ

Test adı: **Basketbol 60 saniye dinamik serbest atış testi**

Test No: 1

Testin amacı: Basketbolda serbest atış becerisini değerlendirmek

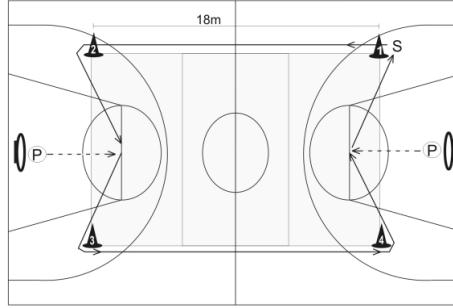
Testin yeri: Basketbol sahası

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0.82

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Koni, basketbol topu

Testin uygulanışı: Testin daha kolay organize edilebilmesi için, şekilde gösterildiği gibi voleybol sahası çizgileri de kullanılmıştır. Her oyuncu, seriler arasında hızla koşarak iki serbest atıştan oluşan beş seri atış yapmalıdır. Her serinin 12 saniyede tamamlanması gerekmektedir. Her oyuncu teste 18 metrelik bir sprint (voleybol sahası kenar çizgisi) ile başlar, bir koninin etrafında dönüş yapar ve serbest atış çizgisine kadar 4,6 metre koşar. Oyuncu, iki serbest atış yaptıktan sonra 4,6 m başka bir koniye koşar ve burada bir sonraki serinin başlaması için bir ses sinyali bekler. Bir kişi 12 saniyeyi ölçmek ve oyuncuya bir sinyal vermek için bir kronometre kullanır. Başka bir kişi yapılan serbest atışların sayısını sayar. Diğer iki kişi topları testi uygulayan kişiye verir.

Testin saha çizimi:



P: Pas atan

S: Testi uygulayan

Değerlendirme: Analiz için her üç denemenin ortalama yüzdesi kullanılır (Pojskic, 2014).

Test adı: **Basketbol 2 sayılık atış testi**

Test No: 2

Testin amacı: Basketboldaki sayılık atış becerisini değerlendirmek

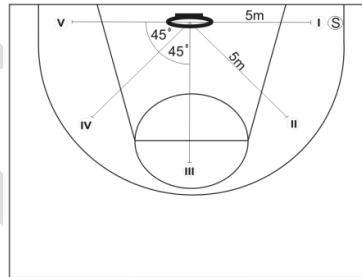
Testin yeri: Basketbol sahası

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0.82

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Koni, basketbol topu

Testin uygulanışı: Atış serisi 3 defa uygulanır. Oyuncu beş farklı pozisyondan iki sıçarak atış yaparak toplamda on atış yapar. Oyuncunun başlama pozisyonu sağ taraftadır. (I numaralı pozisyonda) Atış pozisyonları, çemberin merkezinin zemindeki dikey izdüşümünden beş metre uzağa yerleştirilmiştir. Serilerde süre sınırlaması yoktur. Pota altında iki oyuncu bekler topu yakalayıp testi yapan kişiye geri verir. Her atış serisi arasında üç dakikalık dinlenme süresi uygulanır.

Testin saha çizimi:



S: Testi uygulayan

Değerlendirme: Analiz için her üç denemenin ortalama yüzdesi kullanılır (Pojskic, 2014).

Test adı: **Basketbol60 saniye dinamik 2 sayılık atış testi**

Test No: 3

Testin amacı: Basketbolda 2 sayılık atış becerisini değerlendirmek

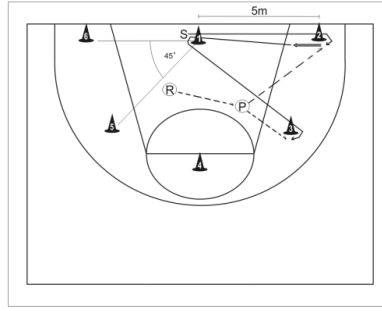
Testin yeri: Basketbol sahası

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0.75

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Koni, basketbol topu

Testin uygulanışı: Oyuncu 1 numaralı koninin yanında hazır bir şekilde teste başlamak için bekler. Sinyal geldikten sonra oyuncu pasörden (P1) pası alacağı 2 numaralı koniye doğru 5m koşar ve topu aldıktan sonra şut atar. Ardından tekrar 1 numaralı koninin etrafından döner ve 3 numaralı koniye doğru koşar pasörden pası alır ve şut atar. Sonrasında aynı işlemleri 4,5 ve 6 numaralı koniler için de yapar. 6. koniden şut attıktan sonra 1 numaralı koninin etrafından döner ve 5 numaralı koniye gidip şut atar ve bu şekilde testi devam ettirir. Test süresi toplam 60 saniyedir. Oyuncular olabildiğince hızlı koşmaya ve performans göstermeye özen gösterir. Test parkurunda ribaund için 1, pas vermek için 1 oyuncu da hazır bulunur.

Testin saha çizimi:



P: Pas atan

R: Ribaund alan

S: Testi uygulayan

Değerlendirme: Analiz için her üç denemenin ortalama yüzdesi kullanılır (Pojskic, 2014).

Test adı: **Basketbol 3 sayılık atış testi**

Test No: 4

Testin amacı: Basketbolda 3 sayılık atış becerisini değerlendirmek

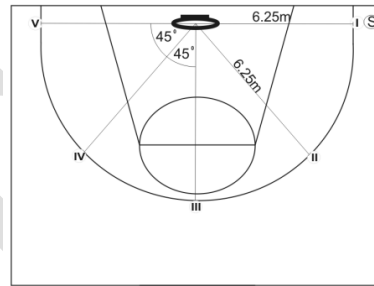
Testin yeri: Basketbol sahası

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0.85

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Koni, basketbol topu

Testin uygulanışı: Oyuncu 5 farklı pozisyondan çıkararak her birinden 2 atış olmak üzere toplamda 10 atış yapar. Oyuncu 1 numaralı koninin oradan teste başlar. Atış uzaklıkları potaya 6,25m mesafe olarak ayarlanır. Serilerde herhangi bir süre kısıtlaması yoktur. Test toplamda 3 seri uygulanır. Seriler arası 3 dk dinlenme süresi verilir.

Testin saha çizimi:



S: Testi uygulayan

Değerlendirme: Analiz için her üç denemenin ortalama yüzdesi kullanılır (Pojskic, 2014).

Test adı: **Basketbol 60 saniye dinamik 3 sayılık atış testi**

Test No: 5

Testin amacı: Basketbolda serbest atış becerisini değerlendirmek

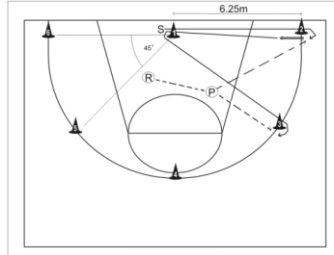
Testin yeri: Basketbol sahası

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0.81

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Koni, basketbol topu

Uygulama: Oyuncu 1 numaralı koninin yanında hazır bir şekilde teste başlamak için bekler. Sinyal geldikten sonra oyuncu pasörden (P) pası alacağı 2 numaralı koniye doğru 6,25m koşar ve topu aldıktan sonra şut atar. Ardından tekrar 1 numaralı koninin etrafından döner ve 3 numaralı koniye doğru koşar pasörden pası alır ve şut atar. Sonrasında aynı işlemleri 4,5 ve 6 numaralı koniler için de yapar. 6. koniden şut attıktan sonra 1 numaralı koninin etrafından döner ve 5 numaralı koniye gidip şut atar ve bu şekilde testi devam ettirir. Test süresi toplam 60 saniyedir. Oyuncular olabildiğince hızlı koşmaya ve performans göstermeye özen gösterir. Test parkurunda ribaund(R) için 1, pas vermek için 1 oyuncu da hazır bulunur.

Testin saha çizimi:



P: Pas atan

R: Ribaund alan

S: Testi uygulayan

Değerlendirme: Analiz için her üç denemenin ortalama yüzdesi kullanılır (Pojskic, 2014).

Test adı: **Basketbol top sürme testi**

Test No: 6

Testin amacı: Basketbolda top sürme becerisini değerlendirmek

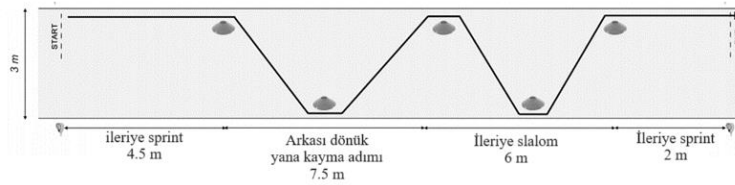
Testin yeri: Spor salonu

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0.88

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Basketbol topu, koni

Testin uygulanışı: Bu test 20 m uzunluğunda ve 3 m genişliğindeki bir alanda uygulanmaktadır. Müsabakalar sırasında sporcuların kullandığı ana mesafeleri ve yer değiştirmeleri temsil edecek şekilde tasarlanmıştır. Sporcu bu testte, başlangıç çizgisinde hazır bir halde bekler. Ardından başlangıç çizgisinden çıkış yapar ve süre başlatılır. Bu test 4 bölümden oluşmaktadır. Sporcu doğrusal sürat koşusu (4,50 m), yana doğru kayma adımı (7,50 m), ileriye doğru slalom (6 m) ve son bir doğrusal sürat koşusu (2 m) yapar ve testi tamamlar. Sporcu tüm kulvarları geçip bitiş çizgisinden geçtiği anda süre durdurulur ve testi tamamlar. Sporcu testi iki kez dener ve en iyi derecesi kaydedilir.

Testin saha çizimi:



Değerlendirme: Sporcu testi en kısa sürede bitirmeye çalışır (Delextrat, 2015).

Test adı: **Basketbol zikzak top sürme testi**

Test No: 7

Testin amacı: Basketbolda top sürme becerisini değerlendirmek

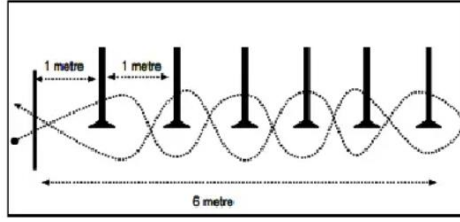
Testin yeri: Spor salonu

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0,80

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Basketbol topu, koni, şerit, slalom çubuğu

Uygulama: Altı adet slalom çubuğu aralarında 1'er metre mesafe olacak şekilde işaretlenen noktalara arka arkaya dizilir. Başlangıç çizgisi ilk çubuktan 1 metre uzağa çizilir. Öğrenci elinde topa başlama noktasında bekler. "hazır" "başla" komutu ile sağ veya sol eliveya karışık olarak slalom çubukları arasından "S" çizerek top sürer. Son slalom çubuğundan döner veteke slalom yaparak başlangıç noktasına gelir. Zamana karşı yapılan bu uygulamada hız önemlidir. Çift el ile veya topu tutarak yapılan uygulamalara izin verilmez. Slalom çubuklarını atlamadan uygulama yapılır. Topun kontrolden çıkması durumunda top tekrar alınarak topun kaybedildiğinden tekrar top sürmeye devam edilir. Test öncesi deneme yapılmasına izin verilir. Uygulamalararası yeterli dinlenme sağlanır.

Testin saha çizimi:



Puanlama: Başlama çizgisinden çıkışla kronometre başlatılır ve tekrar aynı çizgiden geçişle kronometre durdurulur. Derece saniyenin 1/10 olarak kaydedilir. İki uygulama yapılır. En iyi derece test puanı olarak kaydedilir (Mülazımoğlu, 2009).

Test adı: **Basketbolda Duvardaki hedefe top atma testi**

Test No: 8

Testin amacı: Basketbolda topu hedefe atma becerisini değerlendirmek

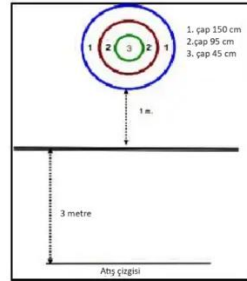
Testin yeri: Spor salonu

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı:0.88

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Basketbol topu, koni, bant

Uygulama: En büyük dairenin alt ucu yerden 1 metre yükseklikte olacak şekilde merkez noktaları aynı olan iç içe üç daire çizilir. Dairelerin çapları dıştan içe doğru 150cm, 95 cm ve 45 cm dir. Dairelerin çizgisi görülebilecek renkte ve 2 cm. kalınlığında renkli tebeşir veya benzer bir madde ile çizilir. Dairelerin çapları dıştan dışa ölçülür. Duvardan 3 metre uzaklığa ise atış çizgisi çizilir. Basketbol topu ile çift el kullanılarak üç defa duvardaki hedefe atış yapılır. Atışlar, vücudun önünde ve göğüs veya baş hizasından yapılır.

Testin saha çizimi:



Puanlama: İç içe çizilen üç daireden en küçüğüne isabet eden atışlara üç (3) puan verilir. İçteki dairenin çizgisi ile ortadaki daire çizgisi arasında kalan bölüme isabet eden atışlara iki (2) puan verilir. Ortadaki daire çizgisi ile dıştaki daire çizgisi arasında kalan bölüme isabet eden atışlara bir (1) puan verilir (Mülazımoğlu, 2009).

FUTBOL TESTLERİ

Test adı: **Futbolda Hüfâ 28 m topla mekik testi**

Test No: 1

Testin amacı: Futbolda top sürme becerisini değerlendirmek

Testin yeri: Futbol sahası, açık alan, spor salonu.

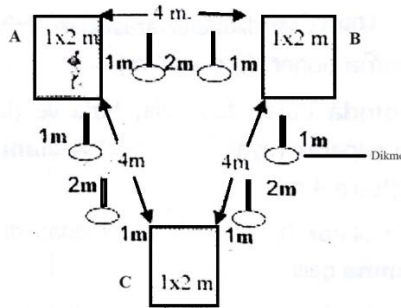
Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0,89 – 0.90

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Şerit metre, kireç tozu veya yapışkan bant, kule veya dikme, kronometre, top

Testin uygulanışı: Şekilde görüldüğü gibi alan belirlemeleri bant veya kireç tozu ile yapılır. 1x1 alanların köşelerine kule ve dikmeler konur. A alanı içerisine bir top konur. Kronometre veya fotosel denenerek hazır edilir. Test açıklanır, sporcu ısınır. 1-2 deneme yapar.

- 1- A- alanında duran topu alır dikmeler arasından slalom yaparak, hızla top sürerek(ayak içi, dışı ile) B-alanı içine götürüp bırakır.(topla 4m)
- 2- Topsuz olarak hızla, slalom yapmadan düz koşarak tekrar A-alanına gelir.(topsuz 4m)
- 3- Topsuz olarak ve dikmeler arasından slalom yaparak tekrar B-alanına döner. (topsuz 4m)
- 4- B- alanında duran topu alır, hızla ve dikmeler arasından slalom (ayak içi, dışı ile) C-alanı içine götürüp bırakır (topla 4m)
- 5- Topsuz olarak hızla, slalom yapmadan düz koşarak tekrar B-alanına gelir.(topsuz 4m)
- 6- Topsuz olarak ve dikmeler arasından slalom yaparak tekrar C-alanına döner.(topsuz 4m)
- 7- C- alanında duran topu alır, hızla ve dikmeler arasından slalom yaparak (ayak içi,dışı ile) A- alanı içine götürüp bırakır.(topla 4m)
- 8- Topsuz olarak hızla, slalom yapmadan düz koşarak tekrar C-alanına gelir. (topsuz 4m)
- 9- Topsuz olarak ve dikmeler arasından slalom yaparak tekrar A-alanına döner. (topsuz 4m)

Testin saha çizimi:



Zaman alma işlemi; sporcu A-alanı içine girip topa bastığı an biter.

Sporcu getirdiği topları 1x2 metrelik, çizilerek belirlenmiş alanın dışına çıkmayacak biçimde bırakır.

Bu gerçekleşmediğinde veya yukarıdaki açıklamaya uyulmadığında test durdurulur.

Serbest veya önceden belirlenmiş olan (ayak içi, ayak dışı) top sürme işlemi hatasız yapılır.

Değerlendirme: Sporcunun topu sürmeye başlamasıyla birlikte çalışma da başlar. A- alanı içine girip topa bastığı an durur. Testin iki veya üç defa yapılması durumunda en iyi derece veya toplam sürelerin ortalaması alınır (Güven, 2006).

Test adı: **McDonald Futbol Beceri Testi**

Test No: 2

Testin amacı: Futbolda vuruş becerisini değerlendirmek

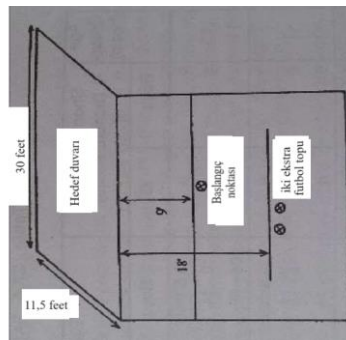
Testin yeri: Futbol sahası

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0.63 - 0.94

Testte kullanılacak araç ve gereçler: 3 adet futbol topu, kronometre, bant

Testin uygulanışı: Test alanı şut atışı için şekilde görüldüğü gibi 11,5 feet yükseklikte, 30 feet genişlikte belirlenir. Yere çizilen düz çizgi şut atışı hedefinden 9 feet mesafede işaretlenir. Bir futbol topu 9 feet mesafeye yerleştirilir. Diğer 2 futbol topu ise 18 feet mesafeye yerleştirilir.

Testin saha çizimi:



Sporcu 30 saniyede olabildiği kadar çabuk, topu istediği teknikle kontrol ederek hedefe yapabildiği maksimum vuruş sayısını yapar. “Hazır, başla” komutu ile birlikte kronometre çalıştırılır. Top kontrol edilemediğinde 18 feet çizgisindeki toplardan biri el veya ayakla alınır. 9 feet çizgisine konur ve vuruşlara devam edilir.

Değerlendirme: Sporcuya her biri 30 saniyelik dört deneme verilir ve son puanı en iyi üç parkurun atışlarının toplamıyla sağlanır (Kansal, 2008).

Test adı: **Futbolda Kısa Pas Beceri Testi (The Loughborough soccer passing test (LSPT))**

Test No: 3

Testin amacı: Futbolda hedefe pas vuruşu becerisini değerlendirmek

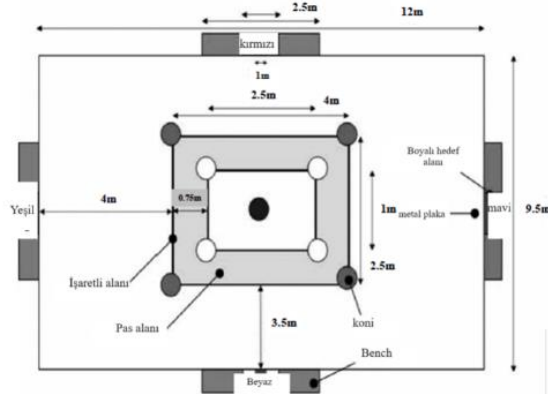
Testin yeri: Futbol sahası

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0,92 – 0,96

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Kronometre, futbol topu, bant

Testin uygulanışı: Katılımcılar orta koniden futbol topu ile başlangıç yaparlar ve ilk çalıştırıcı test zamanını topun iç dikdörtgenin dışında oynadığı andan itibaren başlatır. İkinci çalıştırıcı sesli bir şekilde katılımcı mevcut pası tamamlamadan önce, vurulması istenilen hedef tahtasının rengini söyler. Testler arası değişkenliği ortadan kaldırmak için bu işlemi aynı çalıştırıcı uygulamalıdır. Pas sırası, yazılım tarafından rasgele üretilen 8 deneme komutunun l'inde belirlenir ve böylece her deneme 8 uzun (yeşil ve mavi) ve 8 kısa (beyaz ve kırmızı) pastan oluşur. Katılımcılar, pasların sadece pas bölgesi içinden yapılabileceği ve sadece işaretli kısımlar arasındaki pas noktasına yapılabileceği konusunda bilgilendirilir. Ayrıca, bir önceki pas sırasında, bir sonraki pas başlamadan önce, topun içi boyalı iki çizgiden geçmesi gerektiği söylenir. Oyuncular, bu testte en iyi performans için, en az hatayı yaparken testi olabildiğince çabuk gerçekleştirmeleri gerektiği konusunda bilgilendirilir. İkinci çalıştırıcı, son pas tamamlandığında süreyi durdurur. İkinci çalıştırıcı bir diğer rolü denemeler sırasında oluşan ceza puanı noktalarını kaydetmektir. Gözetmen 4 hedef alanını da gözlemleyebileceği bir pozisyonda durmalıdır.

Testin saha çizimi:



Ceza süresi ise şu şekildedir:

- Hedefi ıskalayan veya yanlış yönde atılan paslar için 5 saniye.
- Hedef bölge ıskalandığı için 3 saniye (0.6 × 0.3m).
- Topa elle dokunma için 3 saniye.
- Belirtilen alanın dışından atılan paslar için 2 saniye.
- Topun herhangi bir koniye dokunması durumunda 2 saniye.
- Testi tamamlamak için ayrılan 43 saniye üzerine çıkıldığında, her saniye için 1 saniye.
- Bonus olarak topun hedefin ortasındaki 10 cm'lik şeriti vurması halinde toplam süreden 1 saniye düşülmüştür.

Değerlendirme:

Ölçülen 3 performans göstergesi:

1) Mevcut sürede 16 pası tamamlayabilmek (LSPT zamanı: LSPT T);

2) Test esnasında çalıştırıcıların oyuncular için verdiği toplam cezalar (LSPT cezaları: LSPT P);

3) Ceza ve-veya bonus zamanı belirlendikten sonra, testin tamamlama süresini içeren toplam performans zamanı (LSPT toplam performans: LSPT TP).

Oyunculara bu testte iki deneme hakkı verilir ve iki denemenin ortalaması oyuncunun performansı olarak değerlendirilir (Ben, 2024).

Test adı:**Hoff testi**

Test No: 4

Testin amacı: Futbola özgü top sürmebecerisini değerlendirmek

Testin yeri: Futbol sahası

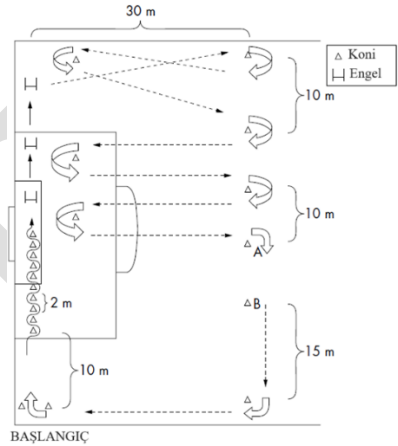
Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0,84

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Koni, engel, futbol topu

Testin uygulanışı: Bu test, 30 dakikalık bir futbol antrenmanı ısınmasından sonra gerçekleştirilmektedir. Futbolcular top sürerek konileri geçerler ve topu 30 cm yüksekliğindeki engellerin üzerinden atlatırlar. A ve B noktaları arasında, oyuncular yeni bir tura dönmeden önce top kontrolü ile geri geri giderler.

Oyunculara, koşu yoğunluğunu kademeli olarak arttırarak, dört dakikalık bir antrenman maçında yaklaşık 60 saniye sonra onları maksimum kalp hızının % 90-95'ine getiren bir seviyeye yükseltmeleri söylenir. Oyuncular, maksimum kalp atım hızının %70'inde 3 dakikalık bir egzersiz ile birlikte, 4 dakikalık iki interval çalışma gerçekleştirirler. Kalp hızı, test sırasında oyuncu tarafından görülebilen Polar kalp atım cihazı kullanılarak izlenmelidir. Oyuncuların kalp atım hızının, test lideri tarafından telemetri sistemi ile gözlemlenmesiyle kalp atım hızının düzenlenmesi sağlanır (Polar Sport Tester). Test esnasında bir kişi yere düşen konileri ve engelleri kaldırır.

Testin saha çizimi:



Değerlendirme: Test esnasındaki kalp atım sayıları ölçümü alınır ve değerlendirilir (Hoff, 2002).

Test adı:**Reilly and Holmes dribbling testi**

Test No: 5

Testin amacı: Futbolda top sürme becerisini değerlendirmek

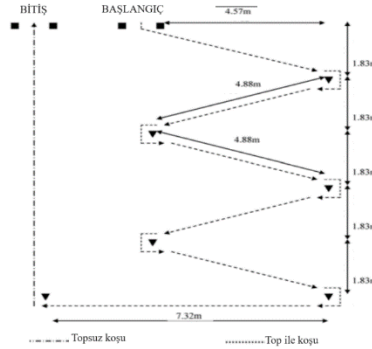
Testin yeri: Futbol sahası

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0.95

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Futbol topu, koni, fotosel

Testin uygulanışı: Katılımcılar topla başlangıç çizgisinin 1 metre gerisinde durdular. Komuta verildiğinde, topu ilk koninin sağına doğru ve ardından dönüşümlü olarak geri kalan konilerin dışından zig-zag tarzında sürmeleri gerekmektedir. Altıncı koniye ulaştıklarında top durdurulur ve ardından düz bir çizgide bitiş çizgisine doğru topsuz koşarlar. Katılımcıların slalom top sürme testini dört kez gerçekleştirmeleri gerekiyordu.

Testin saha çizimi:



Değerlendirme: Dört denemenin toplam zamanı hesaplanır. Her bir test arasında 5 dakika dinlenme zamanı verilir. Oyuncunun top kontrolünü kaybetmesi durumunda topu geri getirmek için konilerin her iki yanında çalıştırıcılar yer alır (Ali, 2011).

HENTBOL TESTLERİ

Test adı: **Hentbolda top sürme beceri testi**

Test No: 1

Testin amacı: Hentbolde top sürme becerisini değerlendirmek

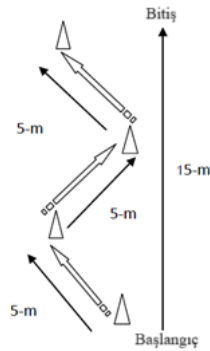
Testin yeri: Hentbol sahası

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0.86

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Hentbol topu, 4 adet kuka, kronometre, metre,

Testin uygulanışı: Bu zikzak test top ile ve topsuz olarak uygulanabilir. Şekilde görüldüğü gibi test 100 derece açı ile kukaların 5 m olarak yerleştirildiği 4 bölümden oluşmaktadır. Test hem top ile hem de topsuz olarak yapılmaktadır. Bu test çevikliğin hızlanma, yavaşlama ve denge kontrol yönlerini top sürerek ölçmeyi hedeflemektedir.

Testin saha çizimi:



Değerlendirme: Sporcular test için 2 deneme yaparlar ve iyi performans değerlendirilir. Sporcular her deneme arasında 2 dakika dinlenirler (Hermassi, 2019).

Test adı: **Hentbolda Duvara 7 m atış isabet testi**

Test No: 2

Testin amacı: Hentbolda hedefe isabet performansını değerlendirmek

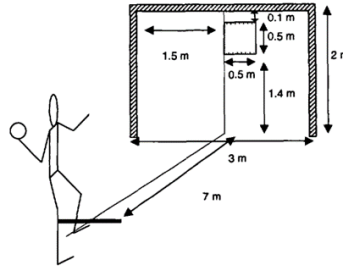
Testin yeri: Hentbol sahası

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0.97

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Hentbol topu, Hedef tahtası, metre

Testin uygulanışı: Hedef tahtası, belirlenen 0.5 x 0.5 m2 alandır. Sağ elini kullananlar için şekilde belirtildiği gibi sağ tarafa çizilmelidir. Eğer sporcu solaksa aynı çizim sol tarafa uygulanmalıdır. Hentbol topunu fırlatma ve duruş 7 mt. mesafeden yapılmalıdır. Her sporcudan talimat verildiğinde (belirsiz süreli) 7 kez hedefe topu atması istenir. Sporcu 5 set boyunca toplamda 35 atış yapar. Öğrenme, yorgunluk gibi faktörlerden kaçınmak için top atma talimatları karışık süreli sırayla verilir. Rasgele talimatlar, hentboldaki rastgele sayı üretme sürecine dayanır. Sporcular denemeler

arasında 1 dakika dinlenir. Sporcular yorgunluğun hız üzerinde bir etkisini önlemek için bir set içerisinde yediden fazla atış atmaz. Tüm atışlar 40 dakikalık bir süre içinde tamamlanmalıdır. Testin saha çizimi:



Değerlendirme: Sporcu hedefi olabildiğince yüksek oranda vurmaya çalışır (Van Den, 2013).

Test adı: **Hentbolda Pas atış testi**

Test No:3

Testin amacı: Hentbolda hedefe pas atış becerisini değerlendirmek

Testin yeri: Hentbol sahası

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0,71-0,80

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Hentbol topu, metre, bant

Testin uygulanışı: Hentbol sahası şekildeki gibi çizilerek numaralandırılır. Her sporcuya 10 atış hakkı verilir. Testin amacı uygun pas tekniği ile en yüksek puan için atışlar yapılmasıdır. Atış puanları toplanarak sonuç hesaplanır. Sporcu sahanın ortasında, kısa servis çizgisinin arkasında yüzü ön duvara dönük olarak durur, topu yere vurur ve 30 saniye boyunca tekrar tekrar ön duvara atış yapar. Ardından dönüş için kısa servis çizgisinin diğer tarafına geçmesine izin verilir ve bu sefer yüzü arka duvara dönük olur. Herhangi bir kuralı ihlal ederse veya kontrolü kaybederse topu geri almalı ve aynı şekilde yeni bir seriye başlamalıdır.

Skor, topun 30 saniye içinde ön duvara vuruş sayısıdır.

2. Baskın olmayan el ile otuz saniyelik

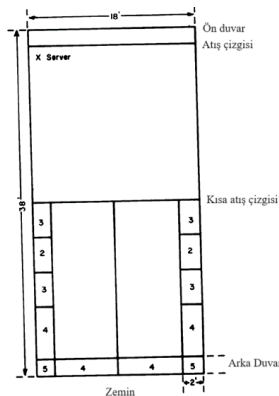
Bu test önceki testle aynı şekilde uygulanır ancak denek topa baskın eliyle vuramaz.

Arka duvar yerleştirme testi. Ön duvar farklı bölümlere ayrılmıştır.

Oyuncu topu yüksek ve sert bir şekilde ön duvara fırlatır ve yere çarpıp arka duvardan geri sektikten sonra topu ön duvarın yüksek skorlu bölgelerine vurmaya çalışır. Deneğe, sağ eli sağ arka duvardan uzakta olacak şekilde beş deneme ve sol eli sol arka duvardan uzakta olacak şekilde beş deneme yapma izni verilir.

Sporcu topu yüksek ve sert bir şekilde ön duvara fırlatır ve yere çarpıp arka duvardan geri sektikten sonra topu ön duvarın yüksek skorlu bölgelerine vurmaya çalışır. Deneğe, sağ eli sağ arka duvardan uzakta olacak şekilde beş denemeye ve sol eli sol arka duvardan uzaktayken beş denemeye izin verilir.

Testin saha çizimi:



Değerlendirme: Sporcu en yüksek puanı toplamaya çalışır (Pennington, 1967).

Test adı: **HentboldaTop Sürme Testi**

Test No: 4

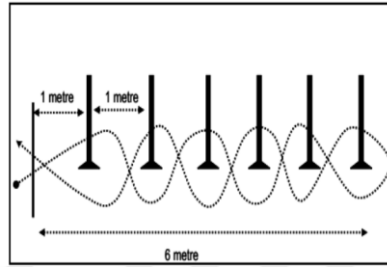
Testin amacı: Sporcunun hentbolda top sürme becerisini değerlendirmek

Testin yeri: Spor salonu

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı:0,80

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Koni, hentbol topu, çubuk

Testin uygulanışı: Altı adet slalom çubuğu aralarında 1'er metre mesafe olacak şekilde işaretlenen noktalara arka arkaya dizilir. Başlangıç çizgisi ilk çubuktan 1 metre uzağa çizilir. Öğrenci elinde topa başlama noktasında bekler.“hazır” “başla” komutu ile sağ veya sol eli veya karışık olarak slalom çubukları arasından “S” çizerek top sürer. Son slalom çubuğundan döner ve tekrar slalom yaparak başlangıç noktasına gelir. Zamana karşı yapılan bu uygulamada hız önemlidir. Çift el ile veya topu tutarak yapılan uygulamalara izin verilmez. Slalom çubuklarını atlamadan uygulama yapılır. Topun kontrolden çıkması durumunda top tekrar alınarak topun kaybedildiği noktadan 32 tekrar top sürmeye devam edilir. Test öncesi deneme yapılmasına izin verilir. Uygulamalar arası yeterli dinlenme sağlanır. Testin saha çizimi:



Değerlendirme: Başlama çizgisinden çıkışla kronometre başlatılır ve tekrar aynı çizgiden geçişle kronometre durdurulur. Test en kısa sürede tamamlanmaya çalışılır.

Hız, çeviklik ve hentbol becerileri gerektiren bir slalom testidir. Sporcu, 15 m mesafede ileri geri bir hentbol topu sürerken 5 kukanın çevresinden koşar. Başlangıç hattı ile ilk kuka arasındaki mesafe ve diğer kukalar arasındaki mesafe 3 m'dir.

Değerlendirme: Sporcular test için 2 deneme yaparlar ve iyi performans değerlendirilir (Mülazımoğlu, 2009).

TAEKWONDO TESTLERİ

Test adı: **Taekwondoya özgü farklı vuruşbecerisi testi**

Test No: 1

Testin amacı: Taekwondoya özgü farklı vuruş becerisini değerlendirmek

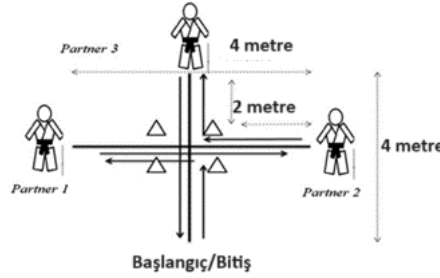
Testin yeri: Taekwondo sahası

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0.97 – 0.90

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Yumruk torbası - koni

Testin uygulanışı: Sporcunun tekme tekniği uygulaması için Partner 1 ve Partner 2 bir adet ellik, Partner 3 ise iki adet ellik ile hazır beklemelidir. Test esnasında tüm partnerler ellikleri gövde hizasında tutmalıdır. Sporcu başlangıç/bitiş çizgisinin olduğu yerde iki ayak çizginin gerisinde olacak şekilde Taekwondo savunma (guard position) pozisyonunda hazır bir şekilde bekler. Sporcu ilk olarak başlangıç/bitiş çizgisinden merkeze doğru olabildiğince kısa sürede gelir ve partner 1'in olduğu yöne doğru giderek sol ayağı ile dollyo-chagi tekniğini kullanarak bir tekme vurur. Ardından sporcu tam tersi yönündeki partner 2 ye gider ve sağ ayağı ile dollyo-chagi tekniğini kullanarak bir tekme vurur. Sporcu tekrar merkeze döner ve partner 3'e gidip narae-chagi tekniğini kullanarak tekme vurur ve en kısa sürede başlangıç/bitiş çizgisinden geçmeye çalışır. Sporcu ilk başlangıç/bitiş çizgisinden geçtiği anda süre başlatılır ve tekrar geçtiğinde süre durdurulur.

Testin saha çizimi:



Değerlendirme: Sporcu testi iki kez tekrar eder ve en iyi süre kişinin derecesi olarak saniye cinsinden kaydedilir. Test esnasında testi uygulayan sporcunun tekmesinin hedefi ıskala geçmesi veya şiddetinin çok düşük olduğu durumlarda test geçersiz sayılacaktır (Avcı, 2023).

Test adı: **Taekwondo'ya özgü vuruş beceri testi**

Test No: 2

Testin amacı: Taekwondoya özgü vuruş becerilerini değerlendirmek

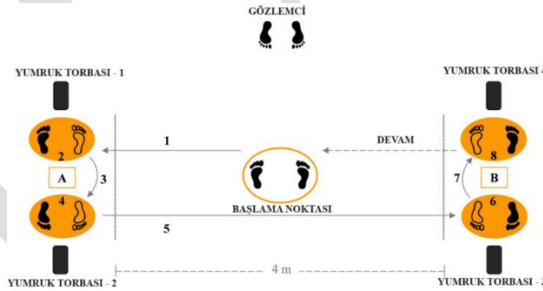
Testin yeri: Taekwondo sahası

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0.74- 0.90

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Yumruk torbası

Testin uygulaması: Sporcu başlangıç noktasında hazır bir şekilde bekler ve komut ile birlikte teste başlar. Sporcu test içerisinde atılan tüm tekmeleri taekwondoya özgü bandal chagi tekniği ile atmak zorundadır. Sporcu ilk olarak A noktasına sprint atar(1) ve 1 numaralı yumruk torbasına sağ ayak ile tekme vurur(2). Ardından 180 derece dönerek (3) 2 numaralı yumruk torbasına sol ayak ile tekme vurur(4). Ardından sporcu B noktasına sprint atar(5) ve sağ ayak ile 3 numaralı yumruk torbasına tekme vurur(6), ardından 180 derece dönerek(7) sol ayağıyla 4 numaralı yumruk torbasına vuruşunu yapar(8). Teste bu şekilde 20 saniye boyunca devam eder. Sporcu 6 set boyunca devam eder ve set aralarında sadece 10 saniye boyunca başlangıç noktasında dinlenme verilir.

Testin saha çizimi:



Değerlendirme: Vuruşlar aşağıdaki kriterler elde edildiğinde doğru kabul edilir.

(a) her iki tarafta 4 m mesafeyi tanımlayan çizgilerin arkasında gerçekleştirilmesi

(b) göbek ve göğüs kasları arasındaki bir yükseklikte vuruşla tekme

(c) tipik bir puanlam basınç etkisi ile tekme

Maksimum tekme: 20 saniyedeki maksimum tekme sayısı

Minimum tekme: 20 saniyedeki minimum tekme sayısı

Ortalama tekme: Toplam tekme sayısının 6'ya bölümü

$$\text{TEKME YORGUNLUK İNDEKSİ (\%)} = \frac{\text{Maksimum tekme sayısı} - \text{Minimum tekme sayısı}}{\text{Toplam tekme sayısı}} \times 100$$

(Taati, 2022)

Test adı: **Taekwondo tekme beceri testi**

Test No: 3

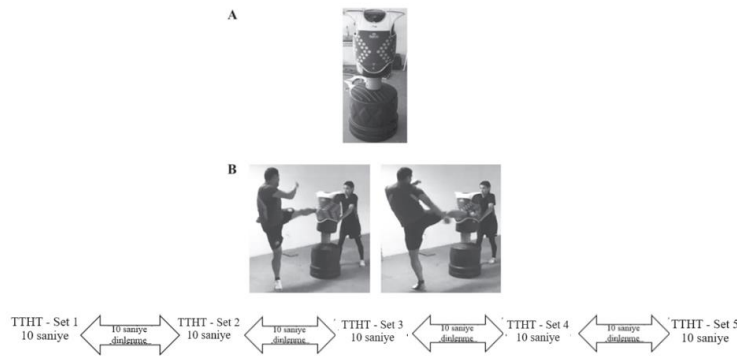
Testin amacı: Taekwondodaki tekme becerilerini değerlendirmek

Testin yeri: Taekwondo sahası

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0.85 – 0.96

Testte kullanılacak araç ve gereçler: TK-Strike Protector®, Daedo, Barcelona, Spain

Testin uygulanışı: Bu testte sporcu, taekwondo gövde koruyucusu ile donatılmış mankenin (Şekil 1A) önünde pozisyon alır. Ses sinyalinden sonra denek sağ ve sol bacak dönüşümlü olmak üzere maksimum sayıda tekme atar (Şekil 1B). Sporcuların çoraplarına yerleştirilen sensörler, vücut koruyucusundaki sensörlere temas ettiğinde vücut koruyucusu devreye girer. Tekniğin bir puan olarak doğrulanması için her ağırlık kategorisi ve cinsiyet için ulaşılmaması gereken belirli bir minimum etki değeri vardır (Del Vecchio, 2011). Test sırasında kullanılan tekmelerde taekwondoya özgü bandal chagi tekniği kullanılmalıdır. Sporcu 10 saniye boyunca maksimum sayıda tekme atar ve 10 saniye dinlenir. Bunu toplamda 5 set yapar ve toplam tekme sayısı hesaplanır.



Değerlendirme: Setler içerisindeki tekme sayısı düşüşü performanstaki düşüşü göstermektedir.

$$\text{TEKME PERFORMANSI (\%)} = \frac{1 - (\text{TTHT1} + \text{TTHT2} + \text{TTHT3} + \text{TTHT4} + \text{TTHT5}) \times 100}{\text{Bir setteki en yüksek tekme sayısı} \times \text{Set sayısı}}$$

(Da silva, 2016)

TENİS TESTLERİ

Test adı: **Dewitt-Dugan Testi**

Test No: 1

Testin amacı: Tenistevvuruş becerilerini değerlendirmek

Testin yeri: Tenis kortu

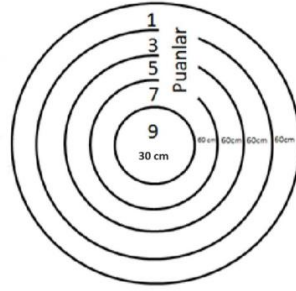
Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0,75

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Tenis raketi, tenis topu, bant,

Testin uygulanışı: Bu test 5 aşama üzerinden gerçekleştirilir. Bu aşamalar; servis vuruşu, hedefe servis, backhand ve forehand, isabet ve sürat testidir.

Servis Testi: Çalışmaya katılanlar kurallara uygun olarak nizami on servis atışı yapmaktadır. Her başarılı servis atışı için bir puan olarak kaydedilir. Eğer atış kurallara uygun olmuş buna rağmen isabetli değilse yarım puanla sonuçlanmaktadır. Skor ise on atış sonunda elde edilen puanlar başarı puanı olarak kabul edilir.

Hedefe Servis Atışı Testi: Bu test beş daireden oluşan panoya beş servis atışı yapılmaktadır. Kullanılan pano yerden bir buçuk metre yükseklikte yer almaktadır. Ortadaki dairenin çapı ise otuz cm, ikinci dairenin çapı doksan cm, onun dışındaki dairenin çapı yüz elli cm onun dışındaki dairenin çapı iki yüz on cm ve en dıştaki dairenin çapı ise iki yüz yetmiş cm olarak bildirilmiştir. Çalışmaya katılanlar panoya on iki buçuk metre uzaklıktan beş servis atışı yapar. En içteki daire dokuz puan olmak üzere dışa doğru yedi, beş, üç puan olarak değerlendirilir.



Backhand ve Forehand Testi: Bu testte top atma makinası ile otomatik olarak on veya onbeş top forehand ve backhand için atılır. Oyun sınırları dahilinde karşılanan her top bir puan kaydedilir.

İsabet İçin Vuruş Testi: Duvarı daha önceden belirlenmiş bir alana sporcu tarafından atış yapılır. Eğer top geri gelirse yine aynı bölgeye atmaya çalışır. Skor beş atış sonunda aldığı puan toplam puan olarak kabul edilir.

Sürat Testi: Denek duvara üç metre uzaklıkta olmak kaydı ile teniste kullanılan herhangi bir vuruş tekniği ile bir dakika süresince duvara atış yaparlar isabetli her top için sayı alırlar.

Değerlendirme: Katılımcılar en yüksek puanı almaya ve belirli süreler içerisinde en fazla sayıda puan toplamaya çalışır (Baiget, 2014).

Test adı: ITN testi

Test No: 2

Testin amacı: Teniste servis ve vuruş becerilerini değerlendirmek

Testin yeri: Tenis kortu

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0,95

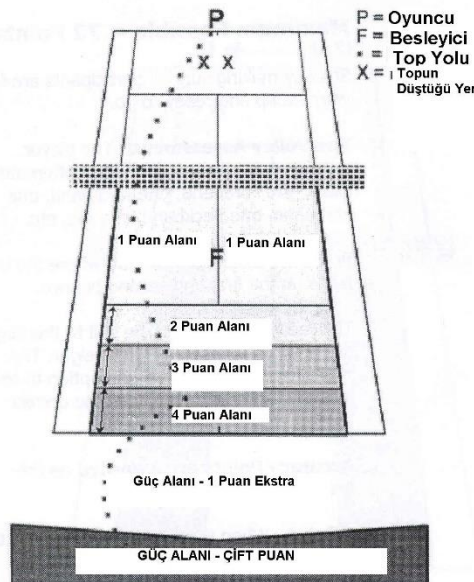
Testte kullanılacak araç ve gereçler: Tenis raketi, tenis topu, bant

Testin uygulanışı: Bu testin yapılmasında kişilerin tenis vuruşlarının teknik özellikleri yerine, 5 oyun durumlarından olan Servis, Yer Vuruşları ve Vole vuruşlarındaki istikrar, derinlik ve güç unsurları ile fiziksel hareketlilik özellikleri değerlendirilmektedir.

1. Yer Vuruşları Derinlik ve Güç Testi

Bu testin nasıl yapılacağı aşağıdaki şekilde gösterilmiş olup, P katılımcının, F ise top beslemesi yapacak kişinin bulunacağı yerleri göstermektedir. Testin uygulanmasında top besleyicisi (F), katılımcının (P) önünde bulunan "x x" harfleriyle gösterilen bölgeye doğru 10 adet top beslemesi yapacak, katılımcı bu toplara dönüşümlü olarak 5 forehand ve 5 backhand vuruşu yapacaktır. Katılımcı topun dışarı düşmesi yada fileye takılması durumunda 0 puan, içeri düşmesi durumunda ise sahada işaretli puana uygun sayı verilir. Katılımcının bu bölümden toplayacağı en fazla puan 90 dır (10x4x2+10)

Testin saha çizimi:



2. Yer

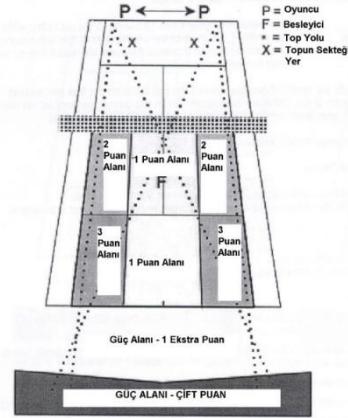
Bu

Vuruşları Hassasiyet ve Güç Testi

testin nasıl yapılacağı aşağıdaki şekilde gösterilmiş olup, P katılımcının, F ise top beslemesi yapacak kişinin bulunacağı yerleri göstermektedir. Testin

uygulanmasında top besleyicisi (F), katılımcının (P) önünde bulunan “x x” harfleriyle gösterilen yerlere doğru dönüşümlü, bir forehand ve 1 backhand tarafına 6 top atılır, oyuncu bu topları paralel vurur, sonrasında ise top besleyicisi (F), katılımcının (P) önünde bulunan “x x” harfleriyle gösterilen yerlere doğru dönüşümlü, bir forehand ve 1 backhand tarafına 6 top daha atar, katılımcı bu topları çapraz atar. Katılımcı, topun dışarı düşmesi yada fileye takılması durumunda 0 puan, içeri düşmesi durumunda ise sahada işaretli puana uygun sayı verilir. Katılımcının bu bölümden toplayacağı en fazla puan 84 dür ($12 \times 3 \times 2 + 12$).

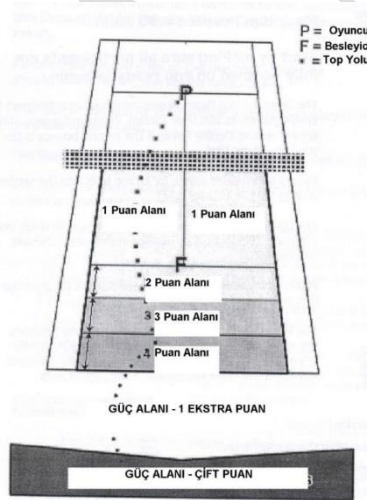
Testin saha çizimi:



3. Vole Vuruşları Derinlik ve

Bu testin nasıl yapılacağı P katılımcının, F ise top bulunacağı yerleri uygulanmasında top dönüşümlü olarak 1 vuruşu yapacak şekilde top dışarı düşmesi yada fileye takılması durumunda 0 puan, içeri düşmesi durumunda ise sahada işaretli puana uygun sayı verilir. Katılımcının bu bölümden toplayacağı en fazla puan 72 dir. ($8 \times 4 \times 2 + 8$)

Testin saha çizimi:



4. Servis Vuruşları Testi

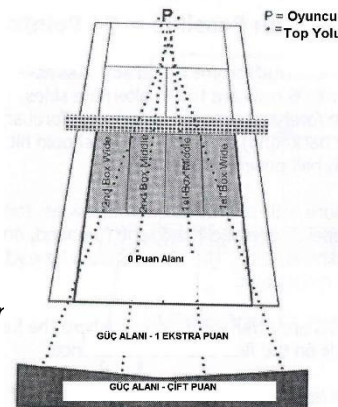
Bu testin nasıl yapılacağı olup, P katılımcının, bulunacağı uygulanmasında katılımcı (P) 12 servis kutusunun geniş alanına, 3 orta bölümüne, 3 servis ikinci bölümüne ve 3 serviste ikinci bölümüne atılır. Katılımcı, topun takılması durumunda 0 puan, içeri düşmesi durumunda ise;

Puanlar topun birinci ve ikinci servis vuruşuna göre verilir. Eğer birinci servis doğru servis kutusuna atılırsa, ikinci servis gerekmez. Net durumunda servis tekrarlanır.

Birinci Servis: 2 Puan – Top doğru servis kutusu alanına atıldığında, 4 Puan – Top doğru servis kutusunda hedeflenen alana atıldığında

İkinci Servis: 1 Puan – Top doğru servis kutusu alanına atıldığında, 2 Puan – top doğru servis kutusunda hedeflenen alana atıldığında.

Testin saha çizimi:



Güç Testi:

aşağıdaki şekilde gösterilmiş olup, beslemesi yapacak kişinin göstermektedir. Testin besleyicisi (F), katılımcıya 8 adet, forehand vole ve 1 backhand vole beslemesi yapar. Katılımcı topun

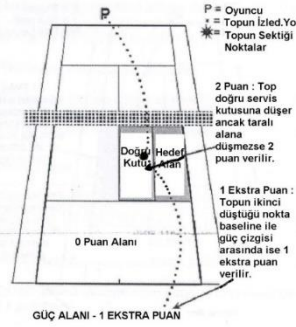
aşağıdaki şekilde gösterilmiş yeri göstermektedir. Testin servis atar. 3 servis birinci servis kutusunun servis kutusunun orta servis kutusunun geniş dışarı düşmesi yada fileye

Güç Puanları Aşağıdaki Gibi Verilir:

Güç Alanı – 1 Ekstra Puan – Top doğru servis kutusuna atıldığında ve ikinci sekme güç çizgisi ile arka çizgi arasına düşerse, 1 ekstra puan verilir.


Güç Alanı – Çift Puan – Top doğru servis karesine atıldığında ve ikinci sekme güç çizgisinin arkasına düştüğünde çift puan verilir. Katılımcının bu bölümden toplayacağı en fazla puan 108 dir (12x4x2 + 12)

Testin saha çizimi:



Değerlendirme: Katılımcının her aşağıdaki tabloya işlenir ve aşağıdaki tablonun alt kısmında tablosu ile karşılaştırılarak,

bir bölümden aldığı puanlar sonuçta bulunan toplam puan yer alan tabloda yer alan mukayese katılımcının ITN numarası bulunur.

International Tennis				GUÇ ALANI - ÇİFT PUAN																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Name: <u>Brendan Sharp</u>		Date of Birth: <u>1-2-1963</u>		Sex: <u>M</u> <u>F</u>		what's your number?																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Assessor: <u>Dave Miley</u>		Date: <u>12-2-2003</u>		Venue: <u>Milbourne Park</u>		 International Tennis Number																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Stroke</th> <th>#</th> <th>Score</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Forehand</td><td>1</td><td>3</td></tr> <tr><td>Backhand</td><td>2</td><td>6</td></tr> <tr><td>Forehand</td><td>3</td><td>8</td></tr> <tr><td>Backhand</td><td>4</td><td>6</td></tr> <tr><td>Forehand</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>Backhand</td><td>6</td><td>3</td></tr> <tr><td>Forehand</td><td>7</td><td>4</td></tr> <tr><td>Backhand</td><td>8</td><td>2</td></tr> <tr><td>Forehand</td><td>9</td><td>6</td></tr> <tr><td>Backhand</td><td>10</td><td>6</td></tr> <tr><td>Sub Total</td><td></td><td>62</td></tr> <tr><td>Consistency</td><td></td><td>10</td></tr> <tr><td>GS Depth Total</td><td></td><td>82</td></tr> </tbody> </table>		Stroke	#	Score	Forehand	1	3	Backhand	2	6	Forehand	3	8	Backhand	4	6	Forehand	5	6	Backhand	6	3	Forehand	7	4	Backhand	8	2	Forehand	9	6	Backhand	10	6	Sub Total		62	Consistency		10	GS Depth Total		82	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Stroke</th> <th>#</th> <th>Score</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Forehand</td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>Backhand</td><td>2</td><td>4</td></tr> <tr><td>Forehand</td><td>3</td><td>3</td></tr> <tr><td>Backhand</td><td>4</td><td>6</td></tr> <tr><td>Forehand</td><td>5</td><td>4</td></tr> <tr><td>Backhand</td><td>6</td><td>3</td></tr> <tr><td>Forehand</td><td>7</td><td>4</td></tr> <tr><td>Backhand</td><td>8</td><td>4</td></tr> <tr><td>Sub Total</td><td></td><td>30</td></tr> <tr><td>Consistency</td><td></td><td>8</td></tr> <tr><td>Volley Depth Total</td><td></td><td>38</td></tr> </tbody> </table>		Stroke	#	Score	Forehand	1	2	Backhand	2	4	Forehand	3	3	Backhand	4	6	Forehand	5	4	Backhand	6	3	Forehand	7	4	Backhand	8	4	Sub Total		30	Consistency		8	Volley Depth Total		38	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Stroke</th> <th>#</th> <th>Score</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>Forehand DL</td><td>1</td><td>0</td></tr> <tr><td>Backhand DL</td><td>2</td><td>4</td></tr> <tr><td>Forehand DL</td><td>3</td><td>6</td></tr> <tr><td>Backhand DL</td><td>4</td><td>2</td></tr> <tr><td>Forehand DL</td><td>5</td><td>4</td></tr> <tr><td>Backhand DL</td><td>6</td><td>6</td></tr> <tr><td>Forehand CC</td><td>7</td><td>4</td></tr> <tr><td>Backhand CC</td><td>8</td><td>2</td></tr> <tr><td>Forehand CC</td><td>9</td><td>4</td></tr> <tr><td>Backhand CC</td><td>10</td><td>4</td></tr> <tr><td>Forehand CC</td><td>11</td><td>6</td></tr> <tr><td>Backhand CC</td><td>12</td><td>4</td></tr> <tr><td>Sub Total</td><td></td><td>46</td></tr> <tr><td>Consistency</td><td></td><td>11</td></tr> <tr><td>GS Accuracy Total</td><td></td><td>67</td></tr> </tbody> </table>		Stroke	#	Score	Forehand DL	1	0	Backhand DL	2	4	Forehand DL	3	6	Backhand DL	4	2	Forehand DL	5	4	Backhand DL	6	6	Forehand CC	7	4	Backhand CC	8	2	Forehand CC	9	4	Backhand CC	10	4	Forehand CC	11	6	Backhand CC	12	4	Sub Total		46	Consistency		11	GS Accuracy Total		67	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Stroke</th> <th>#</th> <th>Score</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1st Box Wide</td><td>1</td><td>6</td></tr> <tr><td>1st Box Wide</td><td>2</td><td>6</td></tr> <tr><td>1st Box Wide</td><td>3</td><td>3</td></tr> <tr><td>1st Box Middle</td><td>4</td><td>4</td></tr> <tr><td>1st Box Middle</td><td>5</td><td>4</td></tr> <tr><td>1st Box Middle</td><td>6</td><td>6</td></tr> <tr><td>2nd Box Middle</td><td>7</td><td>4</td></tr> <tr><td>2nd Box Middle</td><td>8</td><td>6</td></tr> <tr><td>2nd Box Middle</td><td>9</td><td>2</td></tr> <tr><td>2nd Box Wide</td><td>10</td><td>8</td></tr> <tr><td>2nd Box Wide</td><td>11</td><td>4</td></tr> <tr><td>2nd Box Wide</td><td>12</td><td>4</td></tr> <tr><td>Sub Total</td><td></td><td>70</td></tr> <tr><td>Consistency</td><td></td><td>12</td></tr> <tr><td>Serve Total</td><td></td><td>82</td></tr> </tbody> </table>		Stroke	#	Score	1st Box Wide	1	6	1st Box Wide	2	6	1st Box Wide	3	3	1st Box Middle	4	4	1st Box Middle	5	4	1st Box Middle	6	6	2nd Box Middle	7	4	2nd Box Middle	8	6	2nd Box Middle	9	2	2nd Box Wide	10	8	2nd Box Wide	11	4	2nd Box Wide	12	4	Sub Total		70	Consistency		12	Serve Total		82																																																																																																																																																																																																																																						
Stroke	#	Score																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Forehand	1	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Backhand	2	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Forehand	3	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Backhand	4	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Forehand	5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Backhand	6	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Forehand	7	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Backhand	8	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Forehand	9	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Backhand	10	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Sub Total		62																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Consistency		10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
GS Depth Total		82																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Stroke	#	Score																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Forehand	1	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Backhand	2	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Forehand	3	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Backhand	4	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Forehand	5	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Backhand	6	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Forehand	7	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Backhand	8	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Sub Total		30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Consistency		8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Volley Depth Total		38																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Stroke	#	Score																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Forehand DL	1	0																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Backhand DL	2	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Forehand DL	3	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Backhand DL	4	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Forehand DL	5	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Backhand DL	6	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Forehand CC	7	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Backhand CC	8	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Forehand CC	9	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Backhand CC	10	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Forehand CC	11	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Backhand CC	12	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Sub Total		46																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Consistency		11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
GS Accuracy Total		67																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Stroke	#	Score																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
1st Box Wide	1	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
1st Box Wide	2	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
1st Box Wide	3	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
1st Box Middle	4	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
1st Box Middle	5	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
1st Box Middle	6	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
2nd Box Middle	7	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
2nd Box Middle	8	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
2nd Box Middle	9	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
2nd Box Wide	10	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
2nd Box Wide	11	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
2nd Box Wide	12	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Sub Total		70																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Consistency		12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Serve Total		82																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Time</th> <th>Score</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>T 40</td><td>39</td></tr> <tr><td>S 1</td><td>2</td></tr> <tr><td>S 2</td><td>3</td></tr> <tr><td>S 3</td><td>4</td></tr> <tr><td>S 4</td><td>5</td></tr> <tr><td>S 5</td><td>6</td></tr> <tr><td>S 6</td><td>7</td></tr> <tr><td>S 7</td><td>8</td></tr> <tr><td>S 8</td><td>9</td></tr> <tr><td>S 9</td><td>10</td></tr> <tr><td>S 10</td><td>11</td></tr> <tr><td>S 11</td><td>12</td></tr> <tr><td>S 12</td><td>13</td></tr> <tr><td>S 13</td><td>14</td></tr> <tr><td>S 14</td><td>15</td></tr> <tr><td>S 15</td><td>16</td></tr> <tr><td>S 16</td><td>17</td></tr> <tr><td>S 17</td><td>18</td></tr> <tr><td>S 18</td><td>19</td></tr> <tr><td>S 19</td><td>20</td></tr> <tr><td>S 20</td><td>21</td></tr> <tr><td>S 21</td><td>22</td></tr> <tr><td>S 22</td><td>23</td></tr> <tr><td>S 23</td><td>24</td></tr> <tr><td>S 24</td><td>25</td></tr> <tr><td>S 25</td><td>26</td></tr> <tr><td>S 26</td><td>27</td></tr> <tr><td>S 27</td><td>28</td></tr> <tr><td>S 28</td><td>29</td></tr> <tr><td>S 29</td><td>30</td></tr> <tr><td>S 30</td><td>31</td></tr> <tr><td>S 31</td><td>32</td></tr> <tr><td>S 32</td><td>33</td></tr> <tr><td>S 33</td><td>34</td></tr> <tr><td>S 34</td><td>35</td></tr> <tr><td>S 35</td><td>36</td></tr> <tr><td>S 36</td><td>37</td></tr> <tr><td>S 37</td><td>38</td></tr> <tr><td>S 38</td><td>39</td></tr> <tr><td>S 39</td><td>40</td></tr> <tr><td>S 40</td><td>41</td></tr> <tr><td>S 41</td><td>42</td></tr> <tr><td>S 42</td><td>43</td></tr> <tr><td>S 43</td><td>44</td></tr> <tr><td>S 44</td><td>45</td></tr> <tr><td>S 45</td><td>46</td></tr> <tr><td>S 46</td><td>47</td></tr> <tr><td>S 47</td><td>48</td></tr> <tr><td>S 48</td><td>49</td></tr> <tr><td>S 49</td><td>50</td></tr> <tr><td>S 50</td><td>51</td></tr> <tr><td>S 51</td><td>52</td></tr> <tr><td>S 52</td><td>53</td></tr> <tr><td>S 53</td><td>54</td></tr> <tr><td>S 54</td><td>55</td></tr> <tr><td>S 55</td><td>56</td></tr> <tr><td>S 56</td><td>57</td></tr> <tr><td>S 57</td><td>58</td></tr> <tr><td>S 58</td><td>59</td></tr> <tr><td>S 59</td><td>60</td></tr> <tr><td>S 60</td><td>61</td></tr> <tr><td>S 61</td><td>62</td></tr> <tr><td>S 62</td><td>63</td></tr> <tr><td>S 63</td><td>64</td></tr> <tr><td>S 64</td><td>65</td></tr> <tr><td>S 65</td><td>66</td></tr> <tr><td>S 66</td><td>67</td></tr> <tr><td>S 67</td><td>68</td></tr> <tr><td>S 68</td><td>69</td></tr> <tr><td>S 69</td><td>70</td></tr> <tr><td>S 70</td><td>71</td></tr> <tr><td>S 71</td><td>72</td></tr> <tr><td>S 72</td><td>73</td></tr> <tr><td>S 73</td><td>74</td></tr> <tr><td>S 74</td><td>75</td></tr> <tr><td>S 75</td><td>76</td></tr> <tr><td>S 76</td><td>77</td></tr> <tr><td>S 77</td><td>78</td></tr> <tr><td>S 78</td><td>79</td></tr> <tr><td>S 79</td><td>80</td></tr> <tr><td>S 80</td><td>81</td></tr> <tr><td>S 81</td><td>82</td></tr> <tr><td>S 82</td><td>83</td></tr> <tr><td>S 83</td><td>84</td></tr> <tr><td>S 84</td><td>85</td></tr> <tr><td>S 85</td><td>86</td></tr> <tr><td>S 86</td><td>87</td></tr> <tr><td>S 87</td><td>88</td></tr> <tr><td>S 88</td><td>89</td></tr> <tr><td>S 89</td><td>90</td></tr> <tr><td>S 90</td><td>91</td></tr> <tr><td>S 91</td><td>92</td></tr> <tr><td>S 92</td><td>93</td></tr> <tr><td>S 93</td><td>94</td></tr> <tr><td>S 94</td><td>95</td></tr> <tr><td>S 95</td><td>96</td></tr> <tr><td>S 96</td><td>97</td></tr> <tr><td>S 97</td><td>98</td></tr> <tr><td>S 98</td><td>99</td></tr> <tr><td>S 99</td><td>100</td></tr> <tr><td>S 100</td><td>101</td></tr> <tr><td>S 101</td><td>102</td></tr> <tr><td>S 102</td><td>103</td></tr> <tr><td>S 103</td><td>104</td></tr> <tr><td>S 104</td><td>105</td></tr> <tr><td>S 105</td><td>106</td></tr> <tr><td>S 106</td><td>107</td></tr> <tr><td>S 107</td><td>108</td></tr> <tr><td>S 108</td><td>109</td></tr> <tr><td>S 109</td><td>110</td></tr> <tr><td>S 110</td><td>111</td></tr> <tr><td>S 111</td><td>112</td></tr> <tr><td>S 112</td><td>113</td></tr> <tr><td>S 113</td><td>114</td></tr> <tr><td>S 114</td><td>115</td></tr> <tr><td>S 115</td><td>116</td></tr> <tr><td>S 116</td><td>117</td></tr> <tr><td>S 117</td><td>118</td></tr> <tr><td>S 118</td><td>119</td></tr> <tr><td>S 119</td><td>120</td></tr> <tr><td>S 120</td><td>121</td></tr> <tr><td>S 121</td><td>122</td></tr> <tr><td>S 122</td><td>123</td></tr> <tr><td>S 123</td><td>124</td></tr> <tr><td>S 124</td><td>125</td></tr> <tr><td>S 125</td><td>126</td></tr> <tr><td>S 126</td><td>127</td></tr> <tr><td>S 127</td><td>128</td></tr> <tr><td>S 128</td><td>129</td></tr> <tr><td>S 129</td><td>130</td></tr> <tr><td>S 130</td><td>131</td></tr> <tr><td>S 131</td><td>132</td></tr> <tr><td>S 132</td><td>133</td></tr> <tr><td>S 133</td><td>134</td></tr> <tr><td>S 134</td><td>135</td></tr> <tr><td>S 135</td><td>136</td></tr> <tr><td>S 136</td><td>137</td></tr> <tr><td>S 137</td><td>138</td></tr> <tr><td>S 138</td><td>139</td></tr> <tr><td>S 139</td><td>140</td></tr> <tr><td>S 140</td><td>141</td></tr> <tr><td>S 141</td><td>142</td></tr> <tr><td>S 142</td><td>143</td></tr> <tr><td>S 143</td><td>144</td></tr> <tr><td>S 144</td><td>145</td></tr> <tr><td>S 145</td><td>146</td></tr> <tr><td>S 146</td><td>147</td></tr> <tr><td>S 147</td><td>148</td></tr> <tr><td>S 148</td><td>149</td></tr> <tr><td>S 149</td><td>150</td></tr> <tr><td>S 150</td><td>151</td></tr> <tr><td>S 151</td><td>152</td></tr> <tr><td>S 152</td><td>153</td></tr> <tr><td>S 153</td><td>154</td></tr> <tr><td>S 154</td><td>155</td></tr> <tr><td>S 155</td><td>156</td></tr> <tr><td>S 156</td><td>157</td></tr> <tr><td>S 157</td><td>158</td></tr> <tr><td>S 158</td><td>159</td></tr> <tr><td>S 159</td><td>160</td></tr> <tr><td>S 160</td><td>161</td></tr> <tr><td>S 161</td><td>162</td></tr> <tr><td>S 162</td><td>163</td></tr> <tr><td>S 163</td><td>164</td></tr> <tr><td>S 164</td><td>165</td></tr> <tr><td>S 165</td><td>166</td></tr> <tr><td>S 166</td><td>167</td></tr> <tr><td>S 167</td><td>168</td></tr> <tr><td>S 168</td><td>169</td></tr> <tr><td>S 169</td><td>170</td></tr> <tr><td>S 170</td><td>171</td></tr> <tr><td>S 171</td><td>172</td></tr> <tr><td>S 172</td><td>173</td></tr> <tr><td>S 173</td><td>174</td></tr> <tr><td>S 174</td><td>175</td></tr> <tr><td>S 175</td><td>176</td></tr> <tr><td>S 176</td><td>177</td></tr> <tr><td>S 177</td><td>178</td></tr> <tr><td>S 178</td><td>179</td></tr> <tr><td>S 179</td><td>180</td></tr> <tr><td>S 180</td><td>181</td></tr> <tr><td>S 181</td><td>182</td></tr> <tr><td>S 182</td><td>183</td></tr> <tr><td>S 183</td><td>184</td></tr> <tr><td>S 184</td><td>185</td></tr> <tr><td>S 185</td><td>186</td></tr> <tr><td>S 186</td><td>187</td></tr> <tr><td>S 187</td><td>188</td></tr> <tr><td>S 188</td><td>189</td></tr> <tr><td>S 189</td><td>190</td></tr> <tr><td>S 190</td><td>191</td></tr> <tr><td>S 191</td><td>192</td></tr> <tr><td>S 192</td><td>193</td></tr> <tr><td>S 193</td><td>194</td></tr> <tr><td>S 194</td><td>195</td></tr> <tr><td>S 195</td><td>196</td></tr> <tr><td>S 196</td><td>197</td></tr> <tr><td>S 197</td><td>198</td></tr> <tr><td>S 198</td><td>199</td></tr> <tr><td>S 199</td><td>200</td></tr> </tbody> </table>		Time	Score	T 40	39	S 1	2	S 2	3	S 3	4	S 4	5	S 5	6	S 6	7	S 7	8	S 8	9	S 9	10	S 10	11	S 11	12	S 12	13	S 13	14	S 14	15	S 15	16	S 16	17	S 17	18	S 18	19	S 19	20	S 20	21	S 21	22	S 22	23	S 23	24	S 24	25	S 25	26	S 26	27	S 27	28	S 28	29	S 29	30	S 30	31	S 31	32	S 32	33	S 33	34	S 34	35	S 35	36	S 36	37	S 37	38	S 38	39	S 39	40	S 40	41	S 41	42	S 42	43	S 43	44	S 44	45	S 45	46	S 46	47	S 47	48	S 48	49	S 49	50	S 50	51	S 51	52	S 52	53	S 53	54	S 54	55	S 55	56	S 56	57	S 57	58	S 58	59	S 59	60	S 60	61	S 61	62	S 62	63	S 63	64	S 64	65	S 65	66	S 66	67	S 67	68	S 68	69	S 69	70	S 70	71	S 71	72	S 72	73	S 73	74	S 74	75	S 75	76	S 76	77	S 77	78	S 78	79	S 79	80	S 80	81	S 81	82	S 82	83	S 83	84	S 84	85	S 85	86	S 86	87	S 87	88	S 88	89	S 89	90	S 90	91	S 91	92	S 92	93	S 93	94	S 94	95	S 95	96	S 96	97	S 97	98	S 98	99	S 99	100	S 100	101	S 101	102	S 102	103	S 103	104	S 104	105	S 105	106	S 106	107	S 107	108	S 108	109	S 109	110	S 110	111	S 111	112	S 112	113	S 113	114	S 114	115	S 115	116	S 116	117	S 117	118	S 118	119	S 119	120	S 120	121	S 121	122	S 122	123	S 123	124	S 124	125	S 125	126	S 126	127	S 127	128	S 128	129	S 129	130	S 130	131	S 131	132	S 132	133	S 133	134	S 134	135	S 135	136	S 136	137	S 137	138	S 138	139	S 139	140	S 140	141	S 141	142	S 142	143	S 143	144	S 144	145	S 145	146	S 146	147	S 147	148	S 148	149	S 149	150	S 150	151	S 151	152	S 152	153	S 153	154	S 154	155	S 155	156	S 156	157	S 157	158	S 158	159	S 159	160	S 160	161	S 161	162	S 162	163	S 163	164	S 164	165	S 165	166	S 166	167	S 167	168	S 168	169	S 169	170	S 170	171	S 171	172	S 172	173	S 173	174	S 174	175	S 175	176	S 176	177	S 177	178	S 178	179	S 179	180	S 180	181	S 181	182	S 182	183	S 183	184	S 184	185	S 185	186	S 186	187	S 187	188	S 188	189	S 189	190	S 190	191	S 191	192	S 192	193	S 193	194	S 194	195	S 195	196	S 196	197	S 197	198	S 198	199	S 199	200	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Strokes Total</th> <th>Mobility Score</th> <th>Total Score</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>239</td> <td>81</td> <td>300</td> </tr> </tbody> </table>		Strokes Total	Mobility Score	Total Score	239	81	300
Time	Score																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
T 40	39																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 1	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 3	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 4	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 6	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 8	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 9	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 10	11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 11	12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 12	13																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 13	14																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 15	16																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 16	17																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 17	18																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 18	19																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 20	21																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 21	22																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 22	23																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 23	24																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 24	25																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 25	26																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 26	27																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 27	28																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 28	29																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 29	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 30	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 31	32																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 32	33																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 33	34																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 34	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 35	36																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 36	37																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 37	38																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 38	39																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 39	40																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 40	41																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 41	42																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 42	43																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 43	44																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 44	45																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 45	46																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 46	47																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 47	48																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 48	49																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 49	50																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 50	51																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 51	52																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 52	53																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 53	54																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 54	55																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 55	56																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 56	57																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 57	58																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 58	59																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 59	60																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 60	61																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 61	62																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 62	63																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 63	64																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 64	65																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 65	66																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 66	67																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 67	68																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 68	69																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 69	70																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 70	71																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 71	72																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 72	73																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 73	74																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 74	75																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 75	76																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 76	77																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 77	78																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 78	79																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 79	80																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 80	81																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 81	82																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 82	83																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 83	84																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 84	85																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 85	86																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 86	87																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 87	88																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 88	89																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 89	90																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 90	91																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 91	92																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 92	93																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 93	94																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 94	95																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 95	96																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 96	97																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 97	98																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 98	99																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 99	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 100	101																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 101	102																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 102	103																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 103	104																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 104	105																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 105	106																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 106	107																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 107	108																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 108	109																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 109	110																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 110	111																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 111	112																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 112	113																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 113	114																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 114	115																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 115	116																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 116	117																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 117	118																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 118	119																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 119	120																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 120	121																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 121	122																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 122	123																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 123	124																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 124	125																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 125	126																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 126	127																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 127	128																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 128	129																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 129	130																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 130	131																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 131	132																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 132	133																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 133	134																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 134	135																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 135	136																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 136	137																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 137	138																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 138	139																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 139	140																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 140	141																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 141	142																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 142	143																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 143	144																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 144	145																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 145	146																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 146	147																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 147	148																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 148	149																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 149	150																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 150	151																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 151	152																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 152	153																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 153	154																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 154	155																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 155	156																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 156	157																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 157	158																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 158	159																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 159	160																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 160	161																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 161	162																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 162	163																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 163	164																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 164	165																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 165	166																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 166	167																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 167	168																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 168	169																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 169	170																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 170	171																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 171	172																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 172	173																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 173	174																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 174	175																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 175	176																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 176	177																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 177	178																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 178	179																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 179	180																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 180	181																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 181	182																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 182	183																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 183	184																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 184	185																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 185	186																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 186	187																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 187	188																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 188	189																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 189	190																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 190	191																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 191	192																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 192	193																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 193	194																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 194	195																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 195	196																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 196	197																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 197	198																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 198	199																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
S 199	200																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
Strokes Total	Mobility Score	Total Score																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
239	81	300																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Score (F)</th> <th>Score (M)</th> <th>ITN</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>57-79</td><td>75-104</td><td>ITN 10</td></tr> <tr><td>80-108</td><td>105-139</td><td>ITN 9</td></tr> <tr><td>109-140</td><td>140-175</td><td>ITN 8</td></tr> <tr><td>141-171</td><td>176-209</td><td>ITN 7</td></tr> <tr><td>172-205</td><td>210-244</td><td>ITN 6</td></tr> <tr><td>206-230</td><td>245-268</td><td>ITN 5</td></tr> <tr><td>231-258</td><td>269-293</td><td>ITN 4</td></tr> <tr><td>259-303</td><td>294-337</td><td>ITN 3</td></tr> <tr><td>304-344</td><td>338-362</td><td>ITN 2</td></tr> <tr><td>345-430</td><td>363-430</td><td>ITN 1</td></tr> </tbody> </table>		Score (F)	Score (M)	ITN	57-79	75-104	ITN 10	80-108	105-139	ITN 9	109-140	140-175	ITN 8	141-171	176-209	ITN 7	172-205	210-244	ITN 6	206-230	245-268	ITN 5	231-258	269-293	ITN 4	259-303	294-337	ITN 3	304-344	338-362	ITN 2	345-430	363-430	ITN 1	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Number of Assessments</th> <th>New ITN Rating</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>		Number of Assessments	New ITN Rating	3	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
Score (F)	Score (M)	ITN																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
57-79	75-104	ITN 10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
80-108	105-139	ITN 9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
109-140	140-175	ITN 8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
141-171	176-209	ITN 7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
172-205	210-244	ITN 6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
206-230	245-268	ITN 5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
231-258	269-293	ITN 4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
259-303	294-337	ITN 3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
304-344	338-362	ITN 2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
345-430	363-430	ITN 1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Number of Assessments	New ITN Rating																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
3	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
This ITN Assessment was conducted in accordance with the guidelines set forth in the Official ITN Assessment Guide. I hereby agree to its authenticity.		Signed by/belief of the player: <u>Brendan Sharp</u>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Signed by the Assessor: <u>Dave Miley</u>		Circle players ITN level after completing the Assessment.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									

Tablo 1. ITN KARŞILAŞTIRMA TABLOSU

Bayan ve erkeklerin ITN seviye oranlarında farklılık olduğu kabul edildiğinden ITN tablosu erkek ve bayan olarak iki kısma ayrılmıştır.

SKOR Bayan	57-79	80-108	109-140	141-171	172-205	206-230	231-258	259-303	304-344	345-430
SKOR Erkek	75-104	105-139	140-175	176-209	210-244	245-268	269-293	294-337	338-362	363-430
ITN	ITN 10	ITN 9	ITN 8	ITN 7	ITN 6	ITN 5	ITN 4	ITN 3	ITN 2	ITN 1

(Baiget, 2014; Olcucu, 2015)

Test adı: Broer-Miller Tennis Testi

Test No: 3

Testin amacı: Forehand ve backhand vuruş becerisini ölçmek.

Testin yeri: Tenis kortu

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0.61-0.85.

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Raketler, tenis topları, halat ve halatı tutan bir direk.

Testin uygulanışı: Filenin 4 feet (1.22 m) üzerinden bir halat çekilir. Sporcu elindeki raketi ile base line çizgisinin gerisinde pozisyon alır ve ardından bir topa karşı sahaya doğru vurur. Maksimum puan almak için top filenin üstü ile halat arasına gitmelidir.

Top halata değdiğinde ise topun yere düştüğünde alınan puanın yarısı verilir. Deneme sırasında sporcu topu kaçırırsa "izin" verilir ve topları tekrar atabilir. Her sporcu, her biri 14 forehand ve 14 backhand denemesi olmak üzere toplam 28 vuruş yaparak testi tamamlar.

Değerlendirme: Toplam puan 14 forehand ve 14 backhand denemesi sonucu toplam 28 vuruş sonucuna göre değerlendirilir (Surburg, 1968).

Test adı: Hewitt Tennis Performansı Testi

Test No:4

Testin amacı: Teniste forehand ve backhand vuruş becerilerini ölçmek

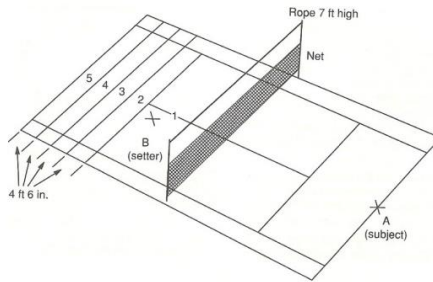
Testin yeri: Tenis kortu

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0,75 – 0,94

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Raketler, tenis topları, halat ve halatı tutan bir direk.

Testin uygulanışı: Test, standart bir tenis kortunda (23,77 m / 10,97 m), single alanında uygulanır. Test için kortun servis ve baseline çizgisi arasında kalan alan 5 eşit parçaya (110 cm) bölünür. File için ise, yerden 210 cm yükseklikte fileye paralel bir ip çekilir. Teste başlamadan, test yönergelerine uygun olarak sporcunun alıştırmaya başlamasına izin verilir. Çalıştırıcı, test aşamasında sporcunun sağına ve soluna sırasıyla 10'ar adet top beslemesi yapar ve sporcu çalıştırıcıdan gelen toplara sırasıyla forehand ve backhand vuruşları yapar. Forehand ve backhand vuruşlarının şekilde gösterildiği gibi saha kenar çizgilerine paralel yapılması ve topun, file ve üzerindeki ip arasındaki boşluktan geçmesi gerekmektedir.

Testin saha çizimi:



Değerlendirme: Sporcu, testin forehand ve backhand aşamasında, 10 forehand ve 10 backhand olmak üzere toplam 20 vuruş yapar. Puanlama topun düştüğü nokta üzerinden yapılır. Şekilde görüldüğü gibi toplam beş adet puan bölgesi vardır. Top 1. bölgeye düşerse 1 puan, 2. bölgeye düşerse 2 puan, 3. bölgeye düşerse 3 puan, 4. bölgeye düşerse 4 puan ve 5. bölgeye düşerse 5 puan kazanılır. 10 forehand ve 10 backhand vuruşları ile kazanılan puanlar ayrı ayrı toplanır ve aritmetik ortalamaları alınarak sporcunun forehand ve backhand performans puanları tespit edilir (Kamar, 2008).

Test adı: Hewitt Tennis servisi testi

Test No:5

Testin amacı: Teniste servis becerisini değerlendirmek

Testin yeri: Tenis kortu

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0,75 – 0,94

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Raketler, tenis topları, halat ve halatı tutan bir direk.

Testin uygulanışı: Hewitt testinin diğer boyutu servis performansının ölçülmesidir. Bu test; sporcunun doğru, hızlı ve kuvvetli servis becerisi hakkında fikir verir. Hewitt testi servis aşamasında sporcu; sağ ve sol servis alanına, topun file ve üzerindeki ip arasından geçmesi koşulu ile 5'er servis atışı yapar.

Değerlendirme: Toplam 10 adet doğru servis puanlanır. Puanlama, topun ilk düştüğü nokta ile sıçrayıp 2. kez düştüğü nokta arasındaki mesafenin ölçülmesi yöntemi ile yapılır. Toplam 10 adet mesafenin cm cinsinden aritmetik ortalaması, sporcunun servis performans puanı olarak kayıt edilir (Kamar, 2008).

Test adı: **Tenise özgü lateral adımlama testi**

Test No:6

Testin amacı: Teniste lateral adımlama ile forehand vuruş becerisininideğerlendirmek

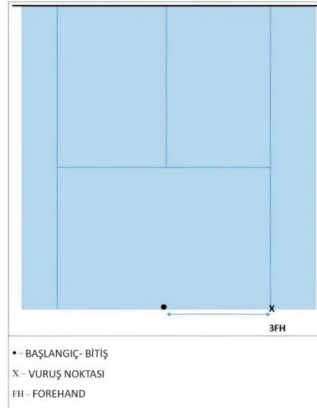
Testin yeri: tenis kortu

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0,76

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Yapışkan bant, kronometre, top ve tenis raketi.

Testin uygulanışı: Test taban çizgisinin merkezinden yan "tek" çizgiye kadar olan mesafeyi geçmek ve iki çizginin kesiştiği noktada ölçüm yapanlardan biri tarafından dikey olarak atılan bir topa vurulmaktadır. Katılımcılar forehand vuruşunu yaparlar, dolayısıyla sol elle oynama durumunda test sahanın diğer/sol tarafından yapılır. Katılımcılar teste, taban çizgisini iki eşit parçaya bölen orta çizgideki sol ayakla (eğer solaksa test sağ ayakla başlar) başlar. Yan bir hareketle topun atıldığı yere ulaşırlar, forehand vuruşunu yaparlar ve sol ayaklarıyla dokunmaları veya ayaklarıyla çizgiyi geçmeleri gereken orta çizgiye geri dönerler. Katılımcı 3 forehand vuruşu yapmalı ve mesafeyi 6 kez gitmelidir ve katılımcı taban çizgisindeki orta çizgiyi geçtiğinde süre durur.

Testin saha çizimi:



Değerlendirme: İki ölçüm yapan kişi bulunur. Bir kişi topu atar bir kişi ise süreyi tutar. Test 3 defa denenir en iyi derece kaydedilir (Muniyana, 2022).

Test adı: **Tenise özgü çok yönlü adımlama testi**

Test No:7

Testin amacı: Tenisteadımlama ile forehand ve backhand vuruş becerisini ölçmek

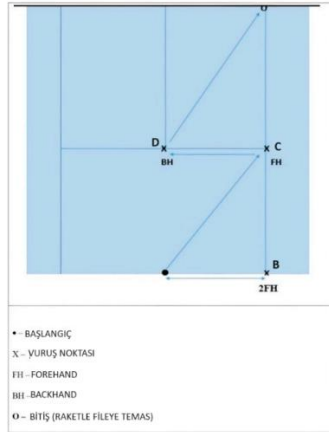
Testin yeri: Tenis kortu

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0,73

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Yapışkan bant, kronometre, top ve tenis raketi.

Testin uygulanışı: Katılımcılar tenis kortunun taban çizgisindeki orta çizgide başlama sinyalini bekler. Başlama sinyaliyle süre başlatılır. Tenise özel yana kayma adımlarıyla mesafeyi geçerek B noktasına (taban çizgisini ve yan tek çizgiyi geçerek) dikey olarak düşen topa vururlar ve başlangıç noktasına dönüp bir kez daha aynı yerden aynı vuruşu uygularlar. Orta noktaya geldikten sonra katılımcı çapraz olarak C noktasına doğru dikey hareket eder. Servis çizgisi ile yan tek çizginin kesiştiği yerde (C), bir forehand vuruşu yapar, servis çizgisi üzerindeki orta çizgiye (D noktası) doğru kayma adımıyla hareket eder ve backhand vuruşunu yapar. Backhand vuruşundan sonra çapraz sprint atar ve raket ile fileye dokunur. Fileye dokunduğunda süre durdurulur.

Testin saha çizimi:



Değerlendirme: Ölçüm sırasında 3 kişi bulunur. İki kişi topu atar bir kişi ise süreyi tutar. Test 3 defa denenir en iyi derece kaydedilir (Muniyana, 2022).

VOLEYBOL TESTLERİ

Test adı: *Voleybol Parmak pas isabet testi*

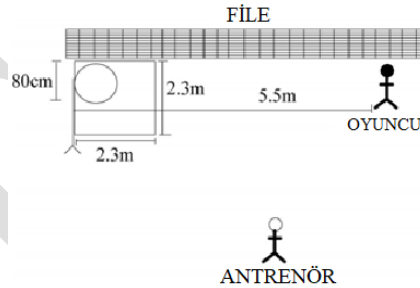
Test No: 1

Testin amacı: Oyuncuların hedefe parmak pas isabetini değerlendirmek

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0.88 ve 0.98

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Bant, metre, voleybol topu, çember

Testin saha çizimi: 4 numaralı bölgede yere sahanın orta çizgisinden 2,3 m eninde ve boyunda hedef çizilir.



Testin sahada yerleşimi: 2 numaralı bölgedeki oyuncu ile 5.5 m mesafede filenin yanına 80 cm çapında bir hedef yerleştirilir. Hedefin yüksekliği pas atıldıktan sonra smaçörün topla buluşacağı kadar olabilir. Oyuncudan yaklaşık 5 m mesafede 6 numaralı bölgede antrenör bulunur.

Testin uygulanışı: Antrenör başüstü attığı topu 2 numaralı bölgede bulunan oyuncu, hedefe parmak pas olarak atar. Oyunculara 6 deneme hakkı verilir.

Değerlendirme: hedefe her başarılı parmak pas 3 puan, hedefin dış kenarına isabet eden ancak hedefin içinden geçmeyen toplara 2 puan verilir. Topu, yerde çizilen 2,3 m hedefin içine atan oyunculara 1 sayı verilir. Hedef alanlara ulaşamayan toplara 0 puan verildi. 6 denemeden elde edilen toplam puan değerlendirilir (Gabbet, 2007).

Test adı: *NCSU (North Carolina State University) voleybol servis testi*

Test No: 2

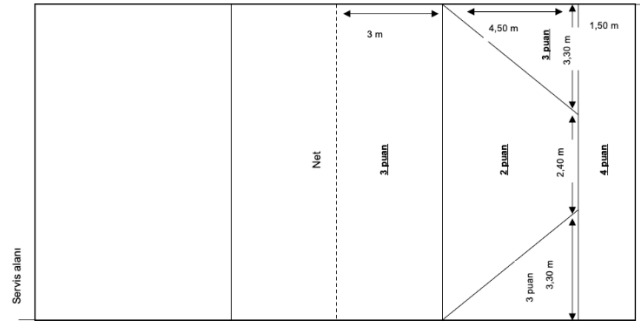
Testin amacı: voleybolda servis becerisinin değerlendirilmesi

Testin yeri ve saha çizimi: Voleybol sahası 2-3 ve 4 puan olarak şekildeki gibi çizilir. Puan değerleri sahaya kağıda yazılarak yapıştırılır.

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0,65

Testte kullanılacak araç ve gereçler: voleybol topu, bant, metre

Testin saha çizimi:



Testin uygulanışı: NCSU voleybol servis testi için voleybol sahası şekildeki gibi çizildikten sonra sporcu servis alanından karşı sahada çizili olan bölgeye doğru 10 defa (alttan yada tenis) servis atar.

Değerlendirme: Top fileye, antene yada saha dışına temas ederse 0 puan verilir. Servisin atıldığı bölgedeki puan verilir (Bartlett, 1991).

Test adı: **Voleybol4 numara smaç testi**

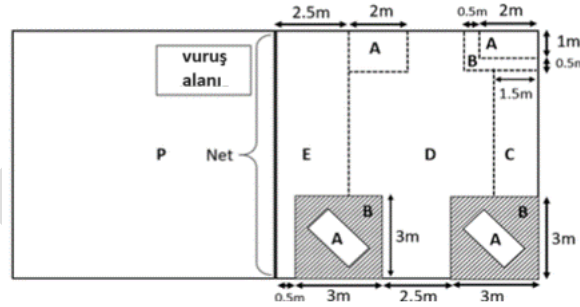
Test No: 3

Testin amacı: Hedefe smaç becerisini değerlendirmek

Testin geçerlik ve güvenilirlik katsayısı: 0,72

Testte kullanılacak araç ve gereçler: Bant, metre, voleybol topu

Testin saha çizimi:



Testin sahadaki yerleşimi: Antrenör ve oyuncu aynı sahadadır. Hedefleri çizilmiş olan karşı sahaya doğru 4 numaradan smaç vuruşu için hazırdır.

Testin uygulanışı: Oyuncu smaç vuruşunu önceden belirlenmiş olan hedefe doğru yönlendirir. Smaç 4 numaralı pozisyondaki oyuncu tarafından antrenörün attığı topa toplam beş kez yapılır. Oyuncu smaç vuruşu sırasında fileye dokunursa, puan sayılmaz ve smaç vuruşu tekrarlanabilir.

Değerlendirme: A -4 B- 3 C -2 D- 1 puan olarak verilir. Nihai puan, gerçekleştirilen beş vuruştan elde edilen puanların toplanmasıyla elde edilir (Alnedral, 2020).

KAYNAKLAR

Currell, K. & Jeukendrup, AE. (2008). Validity, Reliability and Sensitivity of Measures of Sporting Performance: Sports Med;38(4):297-316.

Dündar, U. (2003). Antrenman teorisi (pp. 22-34). Nobel Yayın Dağıtım.

McCalman, W., Crowley-McHattan, ZJ., Fransen, J., & Bennett, KJM. (2022) Skill assessments in youth soccer: A scoping review. J Sports Sci.;40(6):667-95.

Robertson, SJ., Burnett, AF., & Cochrane, J. (2014). Tests Examining Skill Outcomes in Sport: A Systematic Review of Measurement Properties and Feasibility. Sports Med. Nisan;44(4):501-18.

Büyükyazı, G. (2020). İnsan performansının ölçülmesi ve değerlendirilmesi,. Ankara: Gazi kitabevi;

Gabbett, T., Georgieff, B., & Domrow, N. (2007) The use of physiological, anthropometric, and skill data to predict selection in a talent-identified junior volleyball squad. J Sports Sci.;25(12):1337-44.

- Edwards, B.J., Lindsay, K., & Waterhouse, J. (2005). Effect of time of day on the accuracy and consistency of the badminton serve. *Ergonomics*, 48(11-14):1488-98.
- Avci, B., Günay, E., & Özkamçı, H. (2021) Examining the Effect Sizes of Badminton Specific Agility Tests. *Turk Klin J Sports Sci.*;13(3):495-502.
- Pojškić, H., Šeparović, V., Muratović, M., & Užičanin, E. (2014) The relationship between physical fitness and shooting accuracy of professional basketball players. *Mot Rev Educ Física.*;20(4):408-17.
- Delextrat A, Grosgeorge B, & Bieuzen F. (2015). Determinants of Performance in a New Test of Planned Agility for Young Elite Basketball Players. *Int J Sports Physiol Perform.* Mart;10(2):160-5.
- Mülazımoğlu, O., Ayan, V., & Mülazımoğlu, E. (2009). Basketbol Yetenek Test Bataryası Geçerlik Ve Güvenilirlik Çalışması. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-12.
- Güven, U. (2006). “16 – 17 Yaş Futbolcularda Hüfa Testi İle Bazı Performans Testleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Hacettepe Üniversitesi Spor Bil. Ve Tek. Y.O. Lisans Tamamlama Tezi, S.9-20.
- Kansal, D. K. (2008) Textbook of Applied Measurement Evaluation and Sports Selection, Sports and Spiritual Science Publications, New Delhi, Pp. 371-372 Football : Test for Administration - Mc Donald's Soccer Skill Test.
- BenOunis, O., BenAbderrahman, A., Chamari, K., Ajmol, A., BenBrahim, M., & Hammouda, A., (2024) Association of Short-Passing Ability with Athletic Performances in Youth Soccer Players. *Asian J Sports Med*;4(1). <https://brieflands.com/articles/asjasm-73585.html>
- Hoff J. (2002) Soccer specific aerobic endurance training. *Br J Sports Med.*;36(3):218-21.
- Ali A. (2011). Measuring soccer skill performance: a review. *Scand J Med Sci Sports.*;21(2):170-83.
- Hermassi, S., Souhail, Cm., Fieseler, G., Bouhaf, Eg, Schulze, S., & Irlenbusch, L., (2019) Validity Of New Handball Agility Test: Association With Specific Skills And Muscular Explosive Determinants Of Lower Limbs In Young Handball Players. *Drassa J Dev Res Sport Sci Act.*;3(1):79-103.
- Van Den Tillaar, R., & Ettema, G. (2003). Influence of Instruction on Velocity and Accuracy of Overarm Throwing. *Percept Mot Skills.* Nisan;96(2):423-34.
- Pennington, GG., Drowatzky, JN., Day, JAP., & Hanson JF. (1967). A Measure of Handball Ability. *Res Q Am Assoc Health Phys Educ Recreat.* Mayıs;38(2):247-53.
- Avcı, B, & Celik, (2023) A. Age-related differences in the specific test on taekwondo players. *Sci J Sport Perform.* 28 Mart;2(2):198-207.
- Taati, B., Arazi, H., Bridge, CA., & Franchini, E. (2022). A new taekwondo-specific field test for estimating aerobic power, anaerobic fitness, and agility performance. *Boullosa D, editör.*;17(3):e0264910.
- Del Vecchio, FB., Franchini, E., Del Vecchio, AHM, & Pieter, W. (2011) Energy absorbed by electronic body protectors from kicks in a taekwondo competition. *Biol Sport.*;28(1):75-8.
- Da Silva Santos, JF., Herrera-Valenzuela, T., Ribeiro Da Mota, G., & Franchini E. (2016). Influence of half-squat intensity and volume on the subsequent countermovement jump and frequency speed of kick test performance in taekwondo athletes. *Kinesiology.*;48(1):95-102.
- Baiget E, Fernández-Fernández J, Iglesias X, Vallejo L, & Rodríguez FA. (2014) On-Court Endurance and Performance Testing in Competitive Male Tennis Players. *J Strength Cond Res.*;28(1):256-64.
- Olcucu, B., & Vatanserver, S. (2015). Correlation Between Physical Fitness and International Tennis Number (ITN) Levels Among Children Tennis Players. *The Anthropologist.* Temmuz;21(1-2):137-42.
- Surburg, PR. (1968). Audio, Visual, and Audio-Visual Instruction with Mental Practice in Developing the Forehand Tennis Drive. *Res Q Am Assoc Health Phys Educ Recreat.*;39(3):728-34.
- Kamar A., (2008). Sporda Yetenek ve Performans Testleri. Nobel Yayın evi, 2.Baskı, Ankara, s. 120-130.
- Munivrana, G., Jelaska, I., & Tomljanović, M. (2022). Design and Validation of a New Tennis-Specific Reactive Agility Test—A Pilot Study. *Int J Environ Res Public Health.*;19(16):10039.
- Gabbett, T., Georgieff, B., & Domrow, N. (2007). The use of physiological, anthropometric, and skill data to predict selection in a talent-identified junior volleyball squad. *J Sports Sci.* Ekim;25(12):1337-44.
- Bartlett J, Smith L, Davis K, & Peel J. (1991). Development of a Valid Volleyball Skills Test Battery. *J Phys Educ Recreat Dance.*;62(2):19-21.
- Alnedral.Zonifa, G., & Yendrizal. (2020). A volleyball skills test instrument for advanced-level students. *J Phys Educ Sport.* (3).

EXTENDED ABSTRACT

Sports-specific tests are designed to assess the proficiency of athletes in the specific foundational skills of their respective sports. Skill tests are utilized to accurately evaluate athletes' abilities in defining the talents specific to each sport. Tests used to evaluate athlete performance are primarily divided into two groups: laboratory tests and field tests. Field tests are further divided into conditioning tests and skill tests. It is essential to use these tests to assess the expected conditioning elements of athletes and the targeted skill development specific to the sport. Having a high level of skill is crucial and highly sought after in nearly all sports, playing a key role in determining the outcomes of competitions. Simultaneously, the objectives of appropriately selected skill tests for a specific sport should include measuring athletes' fundamental technical skills, analyzing their needs in these skills, and facilitating the implementation of personalized training programs based on these identified needs. This is because assessing athlete performance is a critical component of sporting success. Performance in fundamental techniques specific to sports, such as spikes in volleyball, backhand shots in tennis, shots in basketball, or free kicks in soccer, significantly influences the outcomes of competitions. Additionally, skill tests are also utilized in the talent selection process to evaluate the expected skill level specific to a particular discipline, especially when assessing children's aptitude for a certain sport. Tests that evaluate sports-specific skills are widely used by coaches and researchers to demonstrate athletes' skill levels, monitor skill development, and make sport-specific talent selections. The results obtained from evaluating sports-specific techniques serve as a validation process for practices tailored to the discipline. When selecting sports-specific skill tests, one of the most critical factors to consider is the use of valid and reliable tests. The tests to be addressed in this compilation are skill tests encompassing sports-specific techniques. Within this review, sample tests with validity in badminton, basketball, soccer, handball, taekwondo, tennis, and volleyball have been selected. These tests can serve as guiding tools in determining the level of technical changes targeted to be achieved by athletes through training and in evaluating sports-specific skills for talent selection purposes. The tests to be discussed in this compilation are tests that contain sports-specific skills. In this study, tests selected based on validity in badminton, basketball, soccer, handball, taekwondo, tennis, and volleyball are listed in alphabetical order. These tests can provide guidance in assessing the level of technical changes targeted to be achieved by athletes through training.