Wingate Anaerobik Güç Testi

RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *Wingate Anaerobik Güç Testi*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=32656

ARABPSYCHOLOGY.COM

Özet

Wingate Anaerobik Güç Testi (WAGT), spor bilimleri ve egzersiz fizyolojisi alan?nda yayg?n olarak kullan?lan, bireyin anaerobik kapasitesini ve maksimal güç ç?kt?s?n? ölçmeye yarayan standartla?t?r?lm?? bir laboratuvar protokolüdür. Test, genellikle bisiklet ergometresi üzerinde 30 saniye süren supramaksimal bir efor gerektirir. Bu kapsamda referans gösterilen çal??mada (Özçelik ve Güvenç, 2016), WAGT, genç sporcularda yüksek ?iddetli egzersiz sonras? toparlanman?n diurnal de?i?kenlikten nas?l etkilendi?ini analiz etmek amac?yla kullan?lm??t?r. WAGT, sporcu performans?n? de?erlendirmede ve antrenman programlar?n?n etkinli?ini belirlemede kritik bir araçt?r.

Anahtar Kelimeler

Wingate, Anaerobik Güç, Spor Fizyolojisi, Maksimal Efor, Yüksek ?iddetli Egzersiz, Diurnal De?i?kenlik, Performans Testi.

Yazarlar

M. A. Özçelik, A. Güvenç

Amaç

Wingate Anaerobik Güç Testi'nin temel amac?, bireyin anaerobik enerji sistemlerinin (özellikle ATP-PC sistemi ve anaerobik glikoliz) k?sa süreli, maksimal efor s?ras?nda güç üretme yetene?ini nicel olarak belirlemektir. Bu test, genellikle üç ana performans? ölçer: **Zirve Güç** (Peak Power), **Ortalama Güç** (Mean Power) ve **Yorgunluk ?ndeksi** (Fatigue Index).

Referans çal??man?n özel amac? ise, genç sporcular?n yüksek ?iddetli fiziksel aktivite sonras?ndaki toparlanma h?zlar?n?n günün farkl? saatlerinde (diurnal) nas?l de?i?ti?ini incelemek ve bu de?i?imin sporcu performans?na etkilerini ortaya koymakt?r.

Yap?sal Kavram

WAGT, anaerobik enerji sistemlerinin kapasitesini ölçen fizyolojik bir yap?y? temsil eder. Bu yap?, oksijenin s?n?rl? oldu?u durumlarda kaslar?n h?zl? ve yo?un enerji üretme yetene?ini kapsar. Testin ölçtü?ü temel kavramlar ?unlard?r:

Anaerobik Kapasite: 30 saniye boyunca sürdürülebilen toplam i? ç?kt?s?d?r.

Anaerobik Güç: ?lk 5 saniye içinde ula??lan en yüksek güç üretimidir (Zirve Güç).

Yorgunluk ?ndeksi: Maksimal güçteki dü?ü? yüzdesini gösterir ve anaerobik sistemlerin

ARABPSYCHOLOGY.COM

yorgunlu?a kar?? direncini ifade eder.

Geçerlik

Kaynak içerikte spesifik bir geçerlik analizi sonucu sunulmam??t?r. Bununla birlikte, Wingate Anaerobik Güç Testi, spor bilimleri literatüründe yüksek **kriter geçerlili?ine** sahip kabul edilmektedir. Testin sonuçlar?, laboratuvar ortam?nda anaerobik metabolizma ile ilgili di?er fizyolojik ölçütlerle güçlü korelasyon göstermektedir.

WAGT, k?sa süreli, yüksek yo?unluklu spor dallar?ndaki (örne?in sprint, dövü? sporlar?) performans? tahmin etmede yüksek **ekolojik geçerli?e** sahiptir, çünkü bu sporlar?n gerektirdi?i enerji sistemlerini do?rudan taklit eder.

Güvenirlik

Referans gösterilen Özçelik ve Güvenç (2016) çal??mas?nda, testin güvenilirli?i ve tekrarlanabilirli?i, istatistiksel yöntemlerle incelenmi?tir.

Çal??mada, tüm de?i?kenler için tan?mlay?c? istatistik de?erler (aritmetik ortalama ± standart sapma) hesaplanm??t?r. Günün be? farkl? zaman?nda tekrarlanan ölçümlerin kar??la?t?r?lmas?nda **Tekrarl? Ölçümlerde Tek Yönlü Varyans Analizi** (One-Way ANOVA for Repeated Measures) kullan?lm??t?r. Tekrarlanan ölçümler aras?nda istatistiksel olarak anlaml? bir farkl?l?k ç?kt???nda, ikili kar??la?t?rmalar ise daha hassas bir yöntem olan **Bonferroni yöntemi** ile yap?lm??t?r. Bu istatistiksel analizler, ölçümlerin zaman içindeki tutarl?l???n? ve güvenilirli?ini de?erlendirmeye yönelik standart yakla??mlard?r.

Faktör Analizi

Wingate Anaerobik Güç Testi bir performans protokolü oldu?undan ve do?rudan fiziksel ç?kt? metrikleri (watt, joule) üretti?inden, genellikle psikometrik ölçeklerde kullan?lan aç?mlay?c? veya do?rulay?c? **Faktör Analizi** yöntemleri uygulanmaz.

Testin ç?kt?s?, genellikle Zirve Güç, Ortalama Güç ve Yorgunluk ?ndeksi olmak üzere üç temel fizyolojik faktör etraf?nda yo?unla??r. Bu faktörler, sporcunun anaerobik performans?n?n farkl? bile?enlerini temsil eder.

Enstrüman

Test Tipi: Geli?tirme (Performans Testi)

Format: Supramaksimal Bisiklet Ergometresi Protokolü

ARABPSYCHOLOGY.COM

Mevcut Diller: Testin uygulanmas? teknik ve fiziksel oldu?undan dilsel bir çeviriye ihtiyaç duyulmaz; ancak talimatlar referans çal??mada Türkçe olarak verilmi?tir.

Popülasyon Grubu: Sporcular

Ya? Grubu: Genç Sporcular

Popülasyon Detaylar?: Test, Özçelik ve Güvenç (2016) çal??mas?nda yüksek ?iddetli egzersiz yapan genç sporcular üzerinde uygulanm??t?r.

Test Metodolojisi: Test, 30 saniye süren, vücut a??rl???na göre ayarlanm?? dirençle (genellikle vücut a??rl???n?n %7.5'i) uygulanan maksimal bisiklet eforunu içerir.

Anahtar Kelimeler

WAGT, Spor Bilimleri, Performans Ölçümü, Zirve Güç, Ortalama Güç, Anaerobik Kapasite, Yüksek ?iddetli Egzersiz.

Yazarlar

Yazar ORCID Tan?mlay?c?s?: Mevcut De?il

Ba?l?l?k E-posta Adresleri: Mevcut De?il

Yaz??ma Adresi: Mevcut De?il

?zinler, Ücret ve Test Y?l?

Wingate Anaerobik Güç Testi, spor fizyolojisinde standart bir protokol olup, temel metodoloji için telif ücreti gerektirmez, ancak uygulanmas? için özel ekipman (bisiklet ergometresi, yaz?l?m) gereklidir.

Testin Uygulama Y?l? (Referans Çal??ma): 2016

Bu çal??man?n kaynak makalesine ait orijinal PDF dosyas? burada mevcuttur: proje.akdeniz.edu.tr.

Ölçek/Test ile ilgili ek bir PDF doküman? mevcuttur: wingate-anaerobik-guc-testi-toad.pdf

Kaynaklar

Özçelik, M. A. ve Güvenç, A. (2016). Genç sporcularda diurnal de?i?kenli?in yüksek ?iddetli egzersiz sonras? toparlanmaya etkisi. *Akdeniz ?nsani Bilimler Dergisi, 6*(2), 399-415.

ARABPSYCHOLOGY.COM

Wingate Anaerobik Güç Testi Maddeleri

ÖNEML?: Wingate Anaerobik Güç Testi, bir anket veya ölçek olmay?p, standartla?t?r?lm?? bir fiziksel performans protokolüdür. Bu nedenle, geleneksel anlamda "maddeleri" bulunmamaktad?r. Test, 30 saniyelik maksimal efor boyunca elde edilen verilerin analiz edilmesiyle sonuçlar? türetir.

Testin temel ç?kt?lar? (maddeler yerine):

Zirve Güç (Peak Power): Testin herhangi bir 5 saniyelik bölümünde üretilen en yüksek güç (Watt).

Ortalama Güç (Mean Power): 30 saniyelik test süresince üretilen ortalama güç (Watt).

Minimum Güç (Minimum Power): Testin son saniyelerinde kaydedilen en dü?ük güç (Watt).

Yorgunluk ?ndeksi (Fatigue Index): (Zirve Güç - Minimum Güç) / Zirve Güç formülü ile hesaplanan performans dü?ü? yüzdesi.

ARABPSYCHOLOGY.COM