PARTMANI

SPORCU PERFORMANS RAPORU · VİDEO ANALİZ · 13 TEST



Örnek Sporcu

#7

Basketbol · Guard · SPORTOVISION U11

DOĞUM TARİHİ / YAŞ	04.05.2016 · 10 yaş
BOY / KİLO	145 cm · 38,5 kg
BASKIN EL / AYAK	Sağ / Sağ
TEST TARİHİ	12.09.2026 · Cumartesi 10:00–10:45
ÖNCEKİ TEST	İlk ölçüm — taban oluşturuldu
REFERANS	9–10 yaş erkek normları (Eurofit + genç sporcu literatürü)
ÇEKİM	Tek kamera · 60 fps · boydan kalibrasyon

GENEL DEĞERLENDİRME · 8 ALAN

DİKEY SIÇRAMA
22,8 cm
CMJ · norm 19–24 takip · TAKİP

YATAY GÜÇ
152 cm
SLJ · norm ≥ 150 iyi · İYİ

SPRİNT
2,18 sn
10 m · norm ≤ 2,20 iyi · İYİ

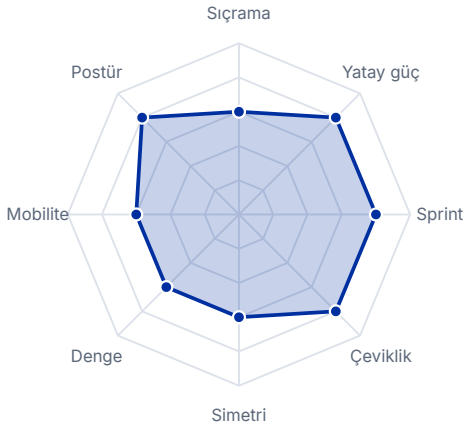
ÇEVİKLİK
5,74 sn
5-10-5 · norm ≤ 5,90 iyi · İYİ

BİLATERAL SİMETRİ
%7,6
SLH sol–sağ farkı · TAKİP

DENGE
%7,8
Sağ ayak ön-arka salınım · TAKİP

MOBİLİTE
33°
Sağ ayak bileği dorsifleksiyon · TAKİP

POSTÜR
2,4°
Omuz eğimi · İYİ



PERFORMANS PROFİLİ

Sekiz alanın yaş normuna göre bant puanı (1 öncelikli → 5 üstün). İlk ölçüm olduğu için kıyas çizgisi yok; bu profil sporcunun tabanıdır. Hız ve yatay güç yaşına göre iyi; dikey sıçrama, sağ taraf simetrisi, denge ve sağ bilek mobilitesi izleme bandında.

12.09.2026

13
UYGULANAN TEST · YAŞA UYGUN SET

9–10
YAŞ NORMU (ERKEK) İLE KIYAS

4 alan
İYİ BANTTA

4 alan
TAKİP BANDINDA

0 alan
GELİŞTİR / ÖNCELİKLİ

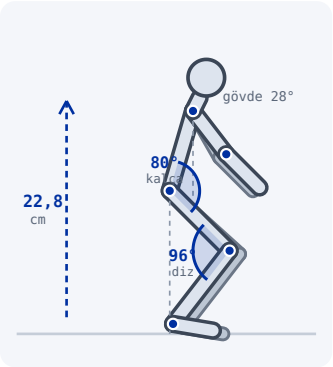
Sağ
SİMETRİ, DENGE VE MOBİLİTEDE ZAYIF TARAF

Tek cümlelik özet. yaşıtlarına göre hızlı ve çevik; dikey sıçrama henüz izleme bandında ve üç ayrı testte sağ taraf sola göre geride (tek bacak sıçrama, denge, ayak bileği mobilitesi). 10 yaşta bu fark "sakatlık" değil, oyun temelli koordinasyon çalışmasıyla kapatılacak bir gelişim alanıdır; 12 hafta sonra aynı setle yeniden ölçülmelidir.

1 · SIÇRAMA VE PATLAYICI GÜÇ

Dikey ve Yatay Sıçrama

Yükseklik uçuş süresinden hesaplanır (h = g·t²/8). Yatay mesafe boydan (145 cm) kalibre edilmiştir. Bantlar 9–10 yaş erkek normlarına göredir; yetişkin eşikleri kullanılmamıştır.



CMJ · EN DERİN ÇÖKME ANI

Dikey sıçrama ailesi CMJ · SJ · ABALAKOV

Üç test aynı sabah, 3'er deneme, en iyisi alındı. Çocukta karşı hareket koordinasyonu henüz gelişiyor; SJ'de küçük bir karşı hareket tespit edildi, sonuç geçerli sayıldı.

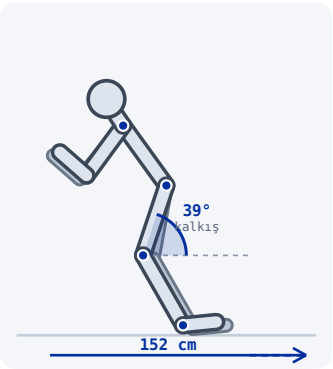
TEST	YÜKSEKLİK	UÇUŞ	9–10 YAŞ ERKEK NORMU	DURUM
CMJ (eller belde)	22,8 cm	431 ms	iyi ≥ 24 · takip 19–24	TAKİP
Squat Jump (SJ)	20,1 cm	405 ms	iyi ≥ 21 · takip 17–21	TAKİP
Abalakov (kol serbest)	26,4 cm	464 ms	iyi ≥ 27 · takip 22–27	TAKİP

EKSANTRİK KULLANIM ORANI
1,13
CMJ ÷ SJ. Gerilme-kısalma döngüsü yaşına göre iyi kullanılıyor (referans 1,05–1,20, yaştan bağımsız).

KOL KATKISI
+3,6 cm
Abalakov − CMJ = %16. Kol-bacak koordinasyonu normal aralıkta (%10–18).

ÇÖKME DERİNLİĞİ
96°
Diz açısı en derin anda. Çocuklarda 90–105° tipik; teknik sorun yok.

Okuma. Üç dikey sıçrama da yaş normunun **Takip** bandında ve kendi aralarında tutarlı (oran ve kol katkısı normal). Bu tablo "güçsüz" değil, "henüz gelişmemiş" demektir: 10 yaşta dikey sıçrama büyüme ve nöromusküler olgunlaşmayla yılda 2–3 cm artar. Öncelik ağırlık çalışması değil, sıçrama-iniş teknik oyunlarıdır.



SLJ · KALKIŞ ANI

Yatay sıçrama SLJ · STANDING LONG JUMP

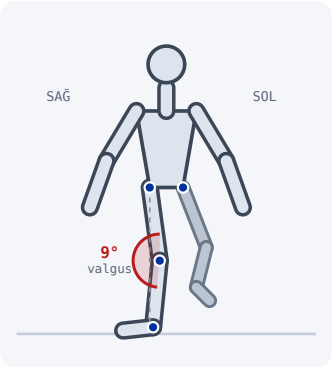
ÖLÇÜM	DEĞER	9–10 YAŞ ERKEK NORMU	DURUM
Sıçrama mesafesi	152 cm	üstün ≥ 165 · iyi 150–165 · takip 135–150	İYİ
Uçuş süresi	418 ms	–	BİLGİ
Mesafe / boy	1,05	iyi ≥ 1,00 (yaştan bağımsız)	İYİ
Kalkış açısı	39°	38–45°	İYİ

Okuma. Yatay güç yaş normunun **İyi** bandında ve dikey sıçramadan bir bant önde. Kalkış açısı optimal aralıkta; kollar sıçramaya iyi katılıyor. Basketbolda ilk adım ve yatay patlayıcılık için olumlu işaret.

2 · BİLATERAL SİMETRİ VE DENGE

Sağ–Sol Denge ve Kontrol

Tek bacak testleri sol ve sağ için ayrı çekildi. LSI = zayıf taraf ÷ güçlü taraf; eşikler yaştan bağımsızdır (%10 izleme, %15 öncelik). 10 yaşta düşük yoğunluklu set kullanıldı: yalnız SLH ve Flamingo.



SLH · SAĞ BACAK İNİŞ ANI

Tek bacak sıçrama SLH · SOL / SAĞ

TEST	SOL	SAĞ	LSI	FARK	DURUM
Single Leg Hop (SLH)	118 cm	109 cm	%92,4	%7,6	TAKİP
Mesafe / boy	0,81	0,75	–	–	BİLGİ
İniş diz valgusu	3°	9°	–	6° fark	TAKİP
Sonuç	–	–	%92,4	%7,6	Sağ zayıf

YÖN TUTARLILIĞI

3 / 3

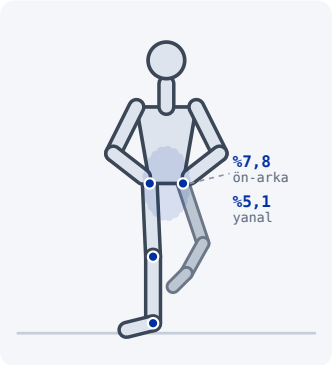
Sıçrama, denge ve bilek mobilitesinde zayıf taraf hep **sağ**. Tesadüf değil; koordinasyon odaklı çalışılmalı.

YAŞ BAĞLAMI

%7,6

10 yaşta %5–10 arası farklar sık görülür; %10 üstü kalıcılaşırsa izlenir. Şu an izleme eşiğinin altında.

Okuma. Sağ bacak %7,6 geride ve inişte diz 9° içe çöküyor (solda 3°). Bu yaşta bu tablo yapısal değil nöromusküler kontrol meselesidir: tek bacak iniş oyunları, yanal sekmeler ve "sessiz iniş" çalışmalarıyla 12 haftada kapanması beklenir.



FLAMİNGO · SAĞ AYAK · 20 SN

Tek ayak denge FLAMINGO · 20 SN · ELLER BELDE

Salınım, kalça merkezinin standart sapması ÷ gövde boyu × 100. Çocuk normu olmadığı için bantlar rapor içi geniş referanstır (iyi ≤ %6 · takip 6–9 · geliştir 9–13); sol–sağ farkı yaştan bağımsız anlamlıdır.

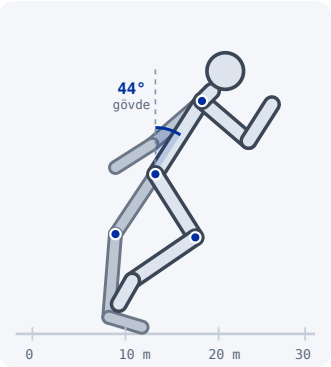
ÖLÇÜM	SOL	SAĞ	FARK	DURUM
Ön-arka salınım	%5,2	%7,8	+%50	TAKİP
Yanal salınım	%4,0	%5,1	+%28	İYİ
Salınım yolu	%214	%268	+%25	TAKİP
Stabil süre	20,0 sn	18,4 sn	sağda 1 kez düzeltme	TAKİP

Okuma. Sol ayakta denge iyi; sağ ayakta ön-arka salınım %50 daha büyük ve bir kez düzeltme adımı var. Ön-arka salınım ayak bileği stratejisine bağlıdır — sağ bilek mobilite kısıtıyla (sonraki sayfa) aynı yönde.

3 · SPRİNT VE YÖN DEĞİŞTİRME

Hız ve Çeviklik

Süreler kare işaretlemesiyle hesaplandı (60 fps → ±17 ms). 10 yaşta 30 m sprint ve 505 yapılmadı; 10–20 m ve iki çeviklik testi yeterlidir.



SPRİNT · İVMELENME FAZI

Doğrusal sprint 10 · 20 M

MESAFE	SÜRE	ARA SÜRE	ARA HIZ	9–10 YAŞ ERKEK NORMU	DURUM
0–10 m	2,18 sn	2,18	16,5 km/sa	üstün ≤ 2,05 · iyi 2,05–2,20 · takip 2,20–2,35	İYİ
0–20 m	3,96 sn	1,78	20,2 km/sa	üstün ≤ 3,75 · iyi 3,75–4,00 · takip 4,00–4,30	İYİ

TAHMİNİ MAKS HIZ
20,2 km/sa
10–20 m ara hızından. 10 yaş erkekte 19–21 km/sa tipik üst aralık.

İVMELENME PROFİLİ
%55
20 m süresinin ilk 10 m payı. Kalkış güçlü; basketbol için istenen profil.

GÖVDE EĞİMİ
44°
İlk adımlarda dikeyden. Referans 45–50°: hafif dik başlıyor, düzeltilebilir.

Okuma. Doğrusal hız yaş normunun **İyi** bandında ve iki mesafede tutarlı. İlk 10 m payının yüksek olması, yatay sıçramadaki iyi sonuçla örtüşüyor: patlayıcı kalkış bu sporcunun güçlü yönü.

Yön değiştirme 5-10-5 · T-TEST

TEST	TOPLAM	FAZ SÜRELERİ	YÖN DEĞ.	9–10 YAŞ ERKEK NORMU	DURUM
Pro Agility 5-10-5	5,74 sn	1,32 · 2,88 · 1,54	2	üstün ≤ 5,50 · iyi 5,50–5,90 · takip 5,90–6,30	İYİ
T-Test	13,4 sn	–	4	üstün ≤ 12,5 · iyi 12,5–13,5 · takip 13,5–14,5	İYİ

SOL / SAĞ DÖNÜŞ
1,32 / 1,54
5-10-5'te ilk faz sola, son faz sağa dönüş: sağ ayakla fren-itme 0,22 sn yavaş. Simetri sayfasıyla aynı yönde.

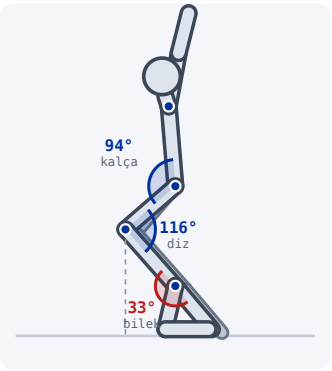
YAVAŞLAMA PAYI
%50
Orta faz (2,88 sn) toplamın yarısı; çocuklarda fren mekaniği geç olgunlaşır, normal.

Okuma. İki çeviklik testi de **İyi**; ancak sağ ayakla dönüş belirgin biçimde yavaş. Bu, raporun ana bulgusunun (sağ taraf kontrolü) dördüncü kanıtıdır. Çeviklik antrenmanı sağ ayak fren-itme tekrarı içermeli.

4 · HAREKET KALİTESİ, MOBİLİTE VE POSTÜR

Hareket Taraması

Overhead squat, postür ve sit & reach eşikleri büyük ölçüde yaştan bağımsızdır; sit & reach için 9–10 yaş erkek normu kullanıldı. Bu yaşta Nordic testi yapılmaz.

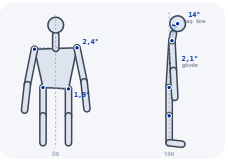


OVERHEAD SQUAT · EN DERİN NOKTA · SAĞ

Overhead squat taraması ROM · 3 TEKRAR · YAN

EKLEM	SOL	SAĞ	ASİMETRİ	REFERANS	DURUM
Ayak bileği dorsifleksiyon	36°	33°	3°	≥ 35°	TAKİP
Diz fleksiyonu (en derin)	114°	116°	2°	≥ 110°	İYİ
Kalça fleksiyonu	94°	94°	0°	≤ 95°	İYİ
Gövde dikeyden eğim		35°	–	≤ 40°	İYİ
Çömelme derinliği	kalça diz hizasında		–	tam	TAKİP

Okuma. Sağ ayak bileği dorsifleksiyonu 33° — referansın 2° altında, soldan 3° az. Tek başına küçük bir fark; ama sağ denge ve sağ inişteki diz valgusu ile birleşince tutarlı bir zincir oluşturuyor. Çocukta bilek mobilitesi oyunla hızlı kazanılır (ayak bileği dairesel oyunlar, topuk-parmak yürüyüşleri).

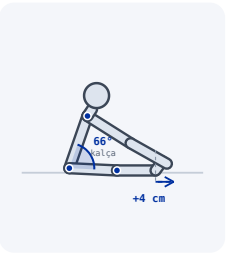


ÖNDEN + YANDAN

Postür ÖN + YAN · 5 SN SABİT

ÖLÇÜM	DEĞER	REFERANS	DURUM
Omuz eğimi	2,4° (sağ ↓)	≤ 3°	İYİ
Pelvik eğim	1,9°	≤ 3°	İYİ
Baş öne pozisyonu	14°	≤ 15°	İYİ
Gövde öne eğim	2,1°	≤ 5°	İYİ

Postür açıları tanı değildir. Baş öne pozisyonu eşiğe yakın (14°); ekran süresi ve çanta yükü sorulmalı, 3 ay sonra yeniden bakılmalı.



SİT & REACH

Esneklik SIT & REACH

ÖLÇÜM	DEĞER	9–10 YAŞ ERKEK NORMU	DURUM
Uzanma (ayak ucuna göre)	+4 cm	iyi ≥ +3 · takip −2…+3	İYİ
Kalça fleksiyonu (min)	66°	–	BİLGİ

Boydan kalibre (145 cm). Hamstring esnekliği yaşına göre iyi; büyüme atağında (12–14 yaş) düşüş normaldir, o dönemde yeniden ölçülmeli.

5 · İLK ÖLÇÜM DEĞERLENDİRMESİ · 12.09.2026

Tek Ölçüm, Yaş Normuyla Kıyas

ALAN	ÖLÇÜM	9–10 YAŞ ERKEK NORMU	BANT	NOT
Dikey sıçrama	22,8 cm (CMJ)	iyi ≥ 24	Takip	Yaşla artması beklenir; teknik oyun
Yatay güç	152 cm (SLJ)	iyi ≥ 150	İyi	Güçlü yön
Sprint	2,18 sn (10 m)	iyi ≤ 2,20	İyi	Güçlü yön
Çeviklik	5,74 sn (5-10-5)	iyi ≤ 5,90	İyi	Sağ dönüş yavaş
Simetri	%7,6 fark (SLH)	< %10	Takip	Sağ zayıf, 3/3 tutarlı
Denge	%7,8 (sağ AP)	≤ %6	Takip	Sağ ayak
Mobilite	33° (sağ bilek)	≥ 35°	Takip	Sağ bilek
Postür	2,4° omuz	≤ 3°	İyi	Baş öne 14° izlensin

ANTRENÖR DEĞERLENDİRMESİ VE KARAR DESTEK NOTU

Genel. 10 yaş normuna göre **hızlı ve çevik** bir guard profili çiziyor: 10 m, 20 m, 5-10-5 ve T-test dördü de iyi bantta, yatay sıçrama da öyle. Dikey sıçrama izleme bandında; bu yaşta beklenen bir tablo ve ağırlık çalışmasıyla değil, sıçrama-iniş teknik oyunlarıyla gelişir.

Tek başlık altında toplanan bulgu. Dört ayrı testte (tek bacak sıçrama, denge, ayak bileği mobilitesi, çeviklikte sağ dönüş) zayıf taraf **sağ**. 10 yaşta bu, yapısal bir sorun değil nöromusküler kontrol ve mobilite farkıdır; ama tutarlı olduğu için görmezden gelinmemeli. Basketbolda iniş ve yön değiştirme yükü ergenlikte artacağı için şimdi kapatılması en ucuz zamandır.

Önümüzdeki 12 hafta (oyun temelli, haftada 2 × 15 dk). (1) Tek bacak iniş oyunları: "sessiz iniş", sekme-dur, yanal sekmeler — sağ ayak öncelikli. (2) Ayak bileği mobilitesi: topuk-parmak yürüyüşleri, duvarda diz-ayak bileği dokunuşu, günlük 3 dk. (3) Sağ ayakla fren-itme: 5-10-5'in kısa versiyonu (5-5), sağ dönüş tekrarı. (4) Sıçrama tekniği: kol salınımlı sıçrama oyunları; ağırlık yok, maksimal tekrar yok.

Yeniden test. 12 hafta sonra (Aralık 2026) aynı 13 testlik set. Başarı ölçütü: SLH farkı < %5, sağ bilek dorsifleksiyon ≥ 35°, sağ ayak ön-arka salınım ≤ %6, CMJ ≥ 24 cm. Boy 3 cm'den fazla uzadıysa sonuçlar büyüme etkisiyle birlikte okunur.

Tüm ölçümler tek kameradan, iskelet takibiyle üretilmiştir; sıçrama yükseklikleri uçuş süresinden (60 fps, ±8 ms), mesafeler sporcu boyundan kalibre edilmiştir. Bantlar 9–10 yaş erkek için Eurofit ve genç sporcu literatüründen derlenmiş **yaklaşık** eşiklerdir; kesin norm tablosu değildir ve kulüp verisiyle kalibre edilecektir. Yaş kısıtı nedeniyle yapılmayan testler: Nordic kontrol, RSI 10/5, BOSCO, triple/crossover hop, 505, 30 m sprint, göz bebeği refleksi.