ÖRNEK SPORCU — DEĞERLENDİRME RAPORU

Basketbol · Guard · 10 yaş (D.T. 04.05.2016) · 145 cm / 38,5 kg · Test tarihi: 12.09.2026

1 SPORCU BİLGİLERİ VE TEST KAPSAMI

SPORCU	Örnek Sporcu · #7	TEST TARİHİ	12.09.2026 · Cumartesi, 10:00–10:45
BRANŞ / POZİSYON	Basketbol · Guard · SPORTOVISION U11	ÖNCEKİ TEST	Yok — bu ölçüm tabandır
DOĞUM TARİHİ / YAŞ	04.05.2016 · 10 yaş	TEST BATARYASI	13 test · yaşa uygun set
BOY / KİLO	145 cm · 38,5 kg	REFERANS	9–10 yaş erkek normları (Eurofit + literatür)
BASKIN EL / AYAK	Sağ / Sağ	ÇEKİM	Tek kamera · 60 fps · boydan kalibrasyon

İYİ BANTTAKİ ALANLAR
4 / 8
Yatay güç, sprint, çeviklik, postür

TAKİP EDİLECEK ALANLAR
4 / 8
Dikey sıçrama, simetri, denge, ayak bileği mobilitesi

ÖNCELİKLİ ALANLAR
0 / 8
Geliştir/öncelikli bantta bulgu yok

ZAYIF TARAF
SAĞ
4 ayrı testte tutarlı

BU DEĞERLENDİRMENİN KAPSAMI VE SINIRLARI

Tüm değerler **MediaPipe iskelet takibiyle tek kameralı video çekiminden** üretilmiştir (60 fps, ±8 ms; sporcunun 145 cm boyuna kalibre). Sıçrama yükseklikleri uçuş süresinden hesaplanır ($h = g \cdot t^2/8$); mesafeler boydan kalibre edilmiştir. **Kuvvet platformu, EMG, kalp hızı, InBody veya klinik muayene verisi toplanmamıştır** ve bu rapor bir tanı değildir.

Referans bantlar 9–10 yaş erkekler için Eurofit ve genç sporcu literatüründen derlenmiş yaklaşık eşiklerdir; kesin bir norm tablosu değildir ve kulübün kendi veri tabanıyla yeniden kalibre edilecektir.

Yaş nedeniyle yapılmayanlar: Nordic hamstring kontrolü, RSI 10/5 ve tekrarlı sıçrama dayanıklılığı, BOSCO protokolü, triple / crossover hop, 505 çeviklik, 30 m sprint, Pupil AI refleks testi. Bu nedenle bu raporda reaktif kuvvet bölümü yer almamaktadır.

2 SIÇRAMA VE PATLAYICI GÜÇ

DİKEY SIÇRAMA AİLESİ	DEĞER	UÇUŞ	ÖNCEKİ	Δ	REFERANS (9–10 Y, E)	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°
En derin andaki diz açısı. Çocuklarda 90–105° tipiktir; teknik sorun yok.

Üç dikey sıçrama da yaş normunun takip bandında ve kendi aralarında tutarlı (oran ve kol katkısı normal). Bu "güçsüz" değil, "henüz gelişmemiş" bir profildir: 10 yaşında dikey sıçrama büyüme ve nöromusküler olgunlaşmayla yılda 2–3 cm artar. Öncelik direnç çalışması değil, sıçrama–iniş teknik oyunlarıdır.

Yatay güç — Durarak uzun atlama

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

Yatay güç iyi bantta ve dikey sıçramanın bir bant önünde. Kalkış açısı optimal, kollar sıçramaya iyi katılıyor — basketbolda ilk adım ve yatay patlayıcılık için olumlu bir işaret.

3 BİLATERAL SİMETRİ (LSI)

Tek bacak testleri sol ve sağ için ayrı çekildi. LSI = zayıf taraf ÷ güçlü taraf; eşikler yaştan bağımsızdır (%10 takip, %15 öncelik). Bu yaşta düşük yüklü set kullanıldı: yalnızca Single Leg Hop ve Flamingo dengesi.

TEK BACAK SIÇRAMA (SLH)	SOL	SAĞ	LSI	FARK	ÖNCEKİ	DURUM
Sıçrama mesafesi	118 cm	109 cm	%92,4	%7,6	—	TAKİP
Mesafe / boy oranı	0,81	0,75	—	—	—	BİLGİ
İniş diz valgusu	3°	9°	—	6°	—	TAKİP
Sonuç	—	—	**%92,4**	**%7,6**	—	**Sağ zayıf**

YÖN TUTARLILIĞI
3 / 3
Sıçrama, denge ve ayak bileği mobilitesinde zayıf taraf hep **sağ**. Tesadüf değildir; koordinasyon odaklı çalışmayla ele alınmalıdır.

YAŞ BAĞLAMI
%7,6
10 yaşında %5–10 arası farklar sık görülür; %10 üstü kalıcılaşırsa izlenir. Bu sonuç şu an izleme eşiğinin altında.

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 hafta içinde kapanması beklenir.

ÖRNEK SPORCU — DEĞERLENDİRME RAPORU

Basketbol · Guard · 10 yaş (D.T. 04.05.2016) · 145 cm / 38,5 kg · Test tarihi: 12.09.2026

4 SPRİNT VE YÖN DEĞİŞTİRME

DOĞRUSAL SPRİNT	SÜRE	ARA SÜRE	ARA HIZ	ÖNCEKİ	REFERANS (9–10 Y, E)	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 aralıktır.

İVMELENME PROFİLİ
%55
İlk 10 m'nin 20 m süresindeki payı. Güçlü kalkış; basketbolda istenen profil.

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

Doğrusal hız iyi bantta ve iki mesafede tutarlı. İlk 10 m payının yüksek olması iyi yatay sıçrama sonucuyla örtüşüyor: patlayıcı kalkış bu sporcunun güçlü yönüdür.

Yön değiştirme

TEST	TOPLAM	FAZ SÜRELERİ	DÖNÜŞ	ÖNCEKİ	REFERANS (9–10 Y, E)	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 ve itme 0,22 sn daha yavaş. Simetri bulgularıyla aynı yönde.

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

İki yön değiştirme testi de iyi bantta, ancak sağ ayaktan dönüş belirgin biçimde yavaş. Bu, raporun ana bulgusunun (sağ taraf kontrolü) dördüncü kanıtıdır. Çeviklik antrenmanı tekrarlı sağ ayak fren ve itme içermelidir.

5 DENGE, MOBİLİTE, POSTÜR VE ESNEKLİK

Tek ayak denge — Flamingo · 20 sn · eller belde

ÖLÇÜM	SOL	SAĞ	FARK	ÖNCEKİ	REFERANS (RAPOR İÇİ)	DURUM
Ön–arka salınım	%5,2	%7,8	+%50	—	iyi ≤ 6 · takip 6–9	TAKİP
Yanal salınım	%4,0	%5,1	+%28	—	iyi ≤ 6 · takip 6–9	İYİ
Salınım yolu	%214	%268	+%25	—	marker, taraflar arası farktır	TAKİP
Stabil süre	20,0 sn	18,4 sn	sağda 1 düzeltme	—	düzeltmesiz 20 sn	TAKİP

Salınım = kalça merkezinin standart sapması ÷ gövde boyu × 100. Pediatrik norm olmadığından bantlar rapor içi geniş referanstır; sol–sağ farkı yaştan bağımsız bulgudur. Sol ayakta denge iyi; sağda ön–arka salınım %50 daha büyük ve bir düzeltme adımı var. Ön–arka salınım ayak bileği stratejisine bağlıdır — aşağıdaki sağ ayak bileği mobilite kısıtıyla aynı yönü gösterir.

OVERHEAD SQUAT TARAMASI · ROM · 3 TEKRAR · YAN	SOL	SAĞ	ASİMETRİ	ÖNCEKİ	REFERANS	DURUM
Ayak bileği dorsifleksiyonu	36°	33°	3°	—	≥ 35°	TAKİP
Diz fleksiyonu (en derin)	114°	116°	2°	—	≥ 110°	İYİ
Kalça fleksiyonu	94°	94°	0°	—	≤ 95°	İYİ
Gövdenin dikeyden eğimi		35°	—	—	≤ 40°	İYİ
Çömelme derinliği		kalça diz hizasında	—	—	tam derinlik	TAKİP

Sağ ayak bileği dorsifleksiyonu 33° — referansın 2° altında ve soldan 3° az. Tek başına küçük bir fark; ancak sağ denge sonucu ve sağ iniş valgusuyla birlikte tutarlı bir zincir oluşturuyor. Çocuklarda ayak bileği mobilitesi oyunla hızla kazanılır (ayak bileği dairesel oyunları, topuk-parmak yürüyüşü).

Postür (ön + yan, 5 sn sabit) ve esneklik

ÖLÇÜM	DEĞER	ÖNCEKİ	Δ	REFERANS	DURUM
Omuz eğimi	2,4° (sağ ↓)	—	—	≤ 3°	İYİ
Pelvik eğim	1,9°	—	—	≤ 3°	İYİ
Baş öne pozisyonu	14°	—	—	≤ 15°	İYİ
Gövde öne eğimi	2,1°	—	—	≤ 5°	İYİ
Otur-uzan (ayak ucunu geçen)	+4 cm	—	—	iyi ≥ +3 · takip −2…+3	İYİ
Kalça fleksiyonu (min., otur-uzan)	66°	—	—	—	BİLGİ

Postür açıları tanı değildir. Dördü de referans içinde, ancak baş öne pozisyonu eşiğe yakın (14°) — ekran süresi ve okul çantası yükü sorulmalı, ölçüm 3 ay sonra tekrarlanmalıdır. Hamstring esnekliği yaşına göre iyi; büyüme atağında (12–14 yaş) düşüş normaldir ve o dönemde yeniden ölçülmelidir.

ÖRNEK SPORCU — DEĞERLENDİRME RAPORU

Basketbol · Guard · 10 yaş (D.T. 04.05.2016) · 145 cm / 38,5 kg · Test tarihi: 12.09.2026

6 GELİŞİM TRENDİ

İlk ölçüm — karşılaştırma çizgisi yok; yukarıdaki değerler tabanı oluşturur. Yeniden test: 12 hafta sonra (Aralık 2026), aynı 13 testlik set. Boy 3 cm'den fazla uzamışsa sonuçlar büyüme etkisiyle birlikte okunmalıdır.

YENİDEN TEST BAŞARI ÖLÇÜTÜ	TABAN (12.09.2026)	YENİDEN TESTTE HEDEF	MEVCUT DURUM
SLH sol–sağ farkı	%7,6	< %5	TAKİP
Sağ ayak bileği dorsifleksiyonu	33°	≥ 35°	TAKİP
Sağ ayak ön–arka salınım	%7,8	≤ %6	TAKİP
CMJ yüksekliği	22,8 cm	≥ 24 cm	TAKİP
Sağ iniş diz valgusu	9°	≤ 5°	TAKİP

7 BULGU ÖZETİ VE RİSK SIRALAMASI

#	BULGU	KANIT	10 YAŞ İÇİN YORUM	DURUM
1	Sağ tarafta nöromusküler kontrol açığı	SLH %7,6 · Ö–A salınım +%50 · bilek DF 33° · sağ dönüş 0,22 sn yavaş	Dört bağımsız testte tutarlı; yapısal değil, ama göz ardı edilmemeli	TAKİP
2	İnişte sağ diz valgusu	Tek bacak inişte sağ 9°, sol 3°	İniş kontrolü; ergenlikteki yük artışından önce düzeltmek en kolayı	TAKİP
3	Dikey sıçrama iyi bandın altında	CMJ 22,8 · SJ 20,1 · Abalakov 26,4 cm — hepsi takip bandında	Bu yaşta beklenen; olgunlaşma ve teknik oyunlarla gelişir	TAKİP
4	Baş öne pozisyonu eşiğe yakın	14° (referans ≤ 15°)	Ekran süresi ve çanta yükü sorulmalı; 3 ay sonra kontrol	TAKİP

Korunacak güçlü yönler: *10 m ve 20 m sprint, 5-10-5, T-Test, durarak uzun atlama, postür açıları ve otur-uzan iyi bantta — hızlı ve çevik bir guard profili. Bu alanlarda ek çalışmaya gerek yok.*

TIBBİ DEĞERLENDİRME

TEMEL BULGULAR

- Bu kamera tabanlı taramada hiçbir bulgu klinik ya da sakatlık riski eşiğine ulaşmıyor; ağrı bildirimi ve kırmızı bayrak yok.
- Dört testte tutarlı sağ taraf paterni: tek bacak sıçrama açığı (%7,6), artmış ön–arka denge salınımı (+%50), azalmış ayak bileği dorsifleksiyonu (33° / 36°) ve yön değiştirmede daha yavaş sağ ayak freni.
- Sağ tek bacak inişte 9° dinamik diz valgusu (solda 3°) izlenmeye değer hareket kalitesi göstergesidir. Postür açılarının tümü referans içinde; baş öne pozisyonu (14°) eşiğin hemen altında.

KLİNİK ÖNERİLER

- Spora katılımda kısıtlama yok; bu sonuçlar görüntüleme ya da klinik tetkik gerektirmiyor.
- Performans bölümünde tanımlanan ayak bileği mobilitesi ve tek bacak iniş kontrolü çalışması; sağ taraf paterni 12. hafta testinde sürerse sağ ayak bileği ve kalçanın fizik muayenesi önerilir.
- Bu yaşta büyümeyle ilişkili apofizit (Osgood-Schlatter, Sever) akılda tutulmalıdır: ön diz veya topuk ağrısında seans durdurulur ve sağlık ekibine yönlendirilir. Ekran süresi ve çanta yükü sorulmalı; postür 3 ay sonra yeniden değerlendirilmeli.

SONUÇ

Yaşına uygun profile sahip, klinik endişe taşımayan sağlıklı 10 yaşında bir sporcu. Sağ taraf asimetrisi yapısal bir sorun değil, nöromusküler kontrol ve mobilite farkıdır; oyun temelli koordinasyon çalışmasıyla kapanması beklenir. Yeniden değerlendirme 12 hafta sonra.

Hekim _____ Ad Soyad / İmza · Tarih

PERFORMANS ANALİZİ

ÖNCELİK SIRASI

1. Sağ taraf kontrolü (sıçrama, denge, sağ ayak freni) · **2.** Sağ iniş diz valgusu · **3.** Sağ ayak bileği mobilitesi · **4.** Dikey sıçrama tekniği. Bu yaşta maksimal yükleme ve 1TM testi yapılmaz.

BULGULARIN YORUMU

10 yaş normuna göre hızlı ve çevik bir guard profili çiziyor: 10 m, 20 m, 5-10-5, T-Test ve durarak uzun atlama iyi bantta. Dikey sıçrama takip bandında — bu yaşta beklenen bir durum ve direnç çalışmasıyla değil, sıçrama–iniş teknik oyunlarıyla gelişir. Tek başlık altında toplanmaya değer bulgu, dört ayrı testte zayıf tarafın sağ olmasıdır; iniş ve yön değiştirme yükleri ergenlikte hızla arttığından bu farkı kapatmanın en kolay zamanı şimdidir.

PROGRAM ÖNERİSİ — İLK 4 HAFTA (OYUN TEMELLİ, HAFTADA 2 × 15 DK, NORMAL ANTRENMANA EK)

- **Tek bacak iniş oyunları:** "sessiz iniş", sekme-dur, yanal sekmeler — önce sağ ayak, her taraf 2 set × 6.
- **Ayak bileği mobilitesi:** topuk-parmak yürüyüşü, duvarda diz–ayak bileği dokunuşu — günde 3 dakika.
- **Sağ ayakla fren ve itme:** 5-10-5'in kısa versiyonu (5-5), tekrarlı sağa dönüşler — 4–6 tekrar, tam dinlenme.
- **Sıçrama tekniği:** kol salınımlı sıçrama oyunları; ek ağırlık yok, maksimal tekrar yok.
- **5–12. haftalar:** aynı içerik daha yüksek hız ve daha fazla yön değişimiyle; 4. haftada ara kontrol (sağ bacak iniş kalitesi gözle, duvar testi).

TAKİP ÖLÇÜTLERİ

Aralık 2026'da aynı 13 testlik setle yeniden test. Başarı: SLH farkı < %5, sağ ayak bileği dorsifleksiyonu ≥ 35°, sağ ayak ön–arka salınım ≤ %6, CMJ ≥ 24 cm, sağ iniş valgusu ≤ 5°. Boy 3 cm'den fazla uzamışsa büyüme etkisiyle birlikte okunur.

Fizyoterapist _____ Ad Soyad / İmza · Tarih