VELİLER VE KULÜPLER İÇİN BİLGİLENDİRME

Okul Çağındaki Sporcuyu Değerlendirmek Bize Ne Kazandırır?

Çocuğun kuvvetini, dengesini, hareket kalitesini ve gelişimini ölçen; sonuçları spor hekimine yorumlatan ve sonraki adımları yazılı bir plana dönüştüren değerlendirme programı.

26 test	8 alan	60 fps	~75 dk	4 bant
tek kamerayla, sahada	her biri ayrı ölçülür	kare kare açı ve süre	antrenman gibi geçer	İyi · Takip · Geliştir · Öncelikli

Neden ölçüyoruz?

Bugün kararlar çoğunlukla gözleme dayanıyor: Bu çocuğa hangi spor uygun? Kalbi bu yüke hazır mı? Hangi kası zayıf, ayağı yere nasıl basıyor? Gerçekten gelişiyor mu? 16 yaşında sakatlığa dönüşen bir sorun, yıllar önce görülebilecek bir farkı yansıtıyor olabilir; ağrı çoğu zaman sorunun başlangıcı değil, geç belirtisidir. **Biz tahmin etmiyoruz, ölçüyoruz.**

Nasıl ölçüyoruz?

Çocuğa hiçbir şey takılmaz: elektrot, kemer ya da sensör yok. Çocuk hareketi yapar, yazılım iskeleti izler, açılar ve süreler kare kare hesaplanır. Her sonucun arkasında kayıtlı bir görüntü ve ölçülmüş bir açı vardır; sonuç bir görüş değil, kayıttır. Test günü yorgunluk da kontrol edilir. Sonuçları spor hekimi yorumlar.

FAYDA 01

Sorun, ağrıdan önce görünür

Şikâyeti olmayan bir çocukta sağ ayak bileği referansın 6° altında çıktı (29°, diğer taraf 34°). **Aynı kısıtlılık inişte 7° diz valgusu, %7–10 düşük itiş kuvveti ve %4,6 yavaş dönüş olarak ortaya çıkıyordu.**

Bu aşamada düzeltme birkaç hafta sürebilir; ağrı başladıktan sonra aylar alabilir.

FAYDA 02

Onlarca bulguyu tek hedefe indirir

Aynı taraf beş ayrı testte gerideyse bu ölçüm hatası değil, ortak bir başlangıç noktasıdır.

4 haftalık plan: her gün bilek mobilitesi (hedef 33°), haftada 2–3 tek bacak kuvvet çalışması, iniş ve diz kontrolü. Rapor ne yapılacağını ve ne zaman yeniden test edileceğini yazar.

FAYDA 03

Büyüme atağını yakalar

Hızlı büyümede kemik uzar, kas ve tendon geride kalabilir; esneklik ve koordinasyon geçici olarak düşer, sakatlık riski artabilir.

Boy hızla artarken mobilite ve denge düşüyorsa yük otomatik artırılmaz. **Yılda 2–3 değerlendirme öneririz: tek test fotoğraf, tekrarlar filmdir.**

FAYDA 04

Gelişimi çocuğa ve antrenöre gösterir

13 hafta arayla iki değerlendirme: **sıçrama +2,3 cm · 10 m sprint −0,12 sn · reaktif kuvvet +%10.**

“Daha çok çalış” yerine “üç ayda sıçraman 2 cm arttı” demek çok daha somuttur.

FAYDA 05

Seçmeyi daha adil yapar

Altyapılarda erken olgunlaşma sık sık yetenek sanılır. Ham skorlar yaş ve boy bağlamında yorumlanır; “bugün yavaş ama hareket kalitesi iyi” denebilir.

Geç gelişen çocuk erken elenmez; karar tek bir maça bağlı kalmaz.

FAYDA 06

Veli ve antrenöre ortak dil verir

Konuşma izlenimden ölçülebilir hedefe taşınır; herkes aynı rakama ve aynı tarihe bakar.

Örnek hedefler: bilek açısı 33° ve üzeri, sağ–sol farkı %6’nın altında, 4 hafta sonra kontrol testi.

Kulüp ne kazanır?

- **Tüm kadro tek günde:** her oyuncu aynı standartla ölçülür, sonuçlar tek tabloda karşılaştırılır.
- **Sezon boyu takip:** sezon başı, ortası ve sonu testleri antrenmanın işe yarayıp yaramadığını gösterir.
- **Daha düşük sakatlık maliyeti:** tedavi, kaçan antrenman ve maç kayıpları azalabilir.
- **Karar desteği:** seçme ve yükleme kararları ölçüme dayanır.

Veli ne alır?

1. **Değerlendirme günü:** yaklaşık 75 dakika; iğne, sensör ya da kemer yok.
2. **Görsel rapor:** sade bir dille 8 sayfa; ölçüm tablosu, hareket karesi, hekim ve fizyoterapist değerlendirmesi. Türkçe veya İngilizce.
3. **Yüz yüze görüşme:** rapor size ve isterseniz antrenöre anlatılır.
4. **Kontrol testi:** 4–12 hafta sonra gelişim yeniden ölçülür.

Bu rapor ne yapmaz?

Tanı koymaz. Değerlendirme bir taramadır; belirti varsa hekim muayenesi gerekir.

Kehanette bulunmaz. “Şampiyon olacak” ya da “sakatlanacak” demez; risk sinyallerini ve öncelikleri gösterir.

Etiketlemez. “Sende bir sorun var” değil, “bu hareketi birlikte çalışacağız” deriz.

Kullanılmazsa değeri azdır. Program ve kontrol testi olmadan elinizde yalnızca güzel bir PDF kalır.

Çocuğun verisi ailesine aittir; kulüple yalnızca veli onayıyla paylaşılır. Amaç yalnızca profesyonel sporcu yetiştirmek değil, çocukların istedikleri sürece sporu güvenle ve rahatça yapabilmesidir.

Çocuğunuzla ilgili kararlar veriyi hak eder.

Değerlendirme günü planlamak ya da kulüp/okul teklifi almak için bize ulaşın.

+90 538 553 30 30 · sportoteam.com

Ataköy Towers, B Blok, Kat 12, No: 138–141, Bakırköy, İstanbul · Ataköy ve Ataşehir