SPV GEN AI
GENETICS • PERFORMANCE • INTELLIGENCE
by SPORTOTEAM

SPORCU DEĞERLENDİRME · VALD HUB

Tahmin etme, ölç.

VALD ölçüm sistemleri kuvveti, sıçramayı, iniş kontrolünü ve sağ–sol dengesini sayılara döker; antrenman tahminle değil, veriyle planlanır.

SPOR KULÜPLERİ
ALTYAPILAR
SPORCULAR



NEDEN ÖLÇMELİ

Sakatlık aniden gelmez — birikir.

Sporcu antrenman yapar, her maça çıkar, şikâyeti yoktur; ama vücut yükü tek tarafa bindiriyor olabilir. Sakatlığın erken uyarı işaretlerinin çoğu gözle görülmez.

GÖRÜNMEYEN ÜÇ AÇIK

Asimetri

Tek bacakta büyüyen kuvvet farkı. %20'lik sağ–sol farkı bile fark edilmez; sporcu bunu "normal" sanar.

İniş kontrolü

İnişte yükün tek tarafa kayması ve yavaş dengelenme; diz ve ayak bileği için kritik.

Kas dengesi

Hamstring–kuadriseps, kalça adduktör–abduktör ve omuz iç–dış rotatörleri arasında giderek açılan fark.

"Ölçmediysen, tahmin ediyorsun."

VALD NEDİR

Fitness cihazı değil — bilimsel bir ölçüm platformu

Avustralya merkezli

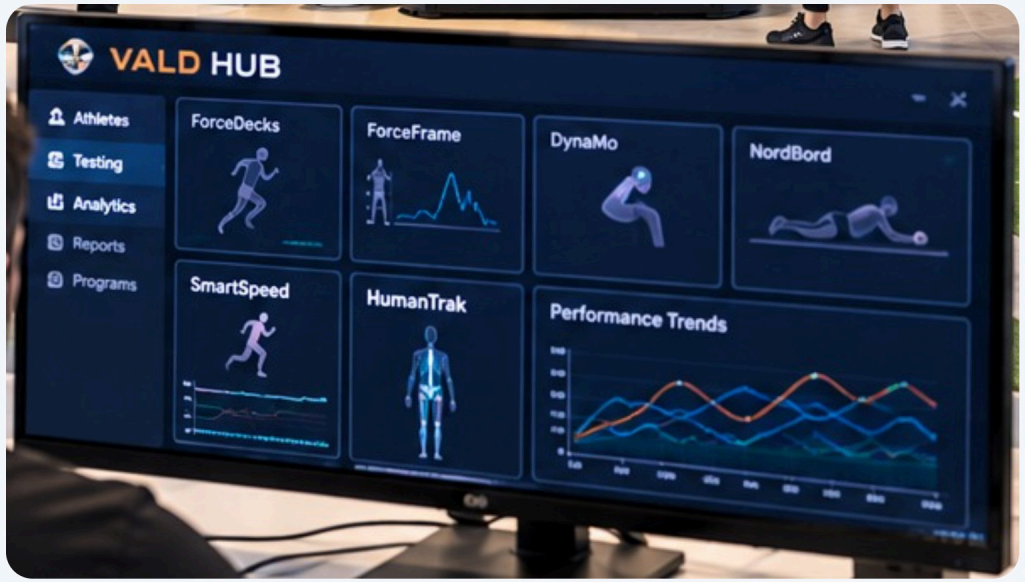
İnsan ölçümü teknolojileri şirketi; profesyonel kulüpler, millî takımlar, üniversite sporu, elit merkezler ve ordu tarafından kullanılır.

Kökeni araştırmada

NordBord, sahadaki hamstring yaralanmalarını incelemek üzere QUT'de Dr. Anthony Shield ve Dr. David Opar tarafından geliştirildi.

Yüzlerce çalışmada

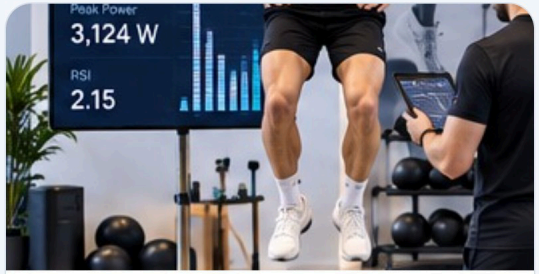
NordBord bugün standart hamstring testidir; yüzlerce bilimsel makalede kullanılmıştır.



VALD Hub: tüm ölçümler tek yerde; milyonlarca teste dayanan normatif verilerle (Norms) karşılaştırma.

MERKEZİMİZDE KULLANILAN SİSTEMLER

Dört sistem, tek sporcu dosyası



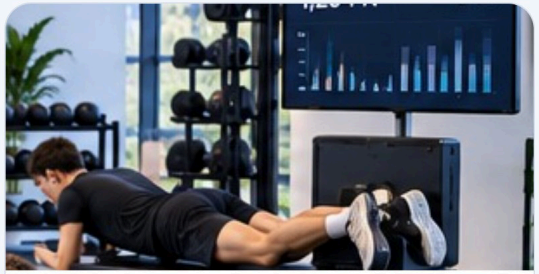
ForceDecks

Çift kuvvet platformu

Sıçrama, iniş ve dengede sağ ve sol kuvveti ölçer.

SPORCU İÇİN

Sıçrama yüksekliği ve gücü, dengelenme süresi, her bacağın yaptığı iş.



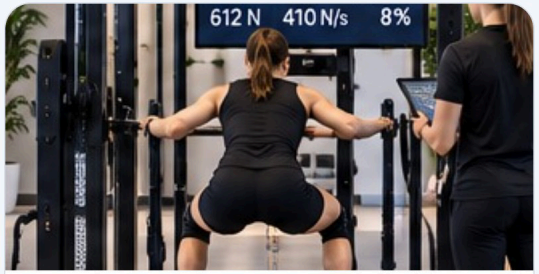
NordBord

Hamstring test sistemi

Nordic egzersizinde her bacağın eksantrik kuvvetini ayrı ayrı ölçer.

SPORCU İÇİN

Hamstring kuvveti ve bacaklar arası fark; sprint ağırlıklı sporlarda kritik.



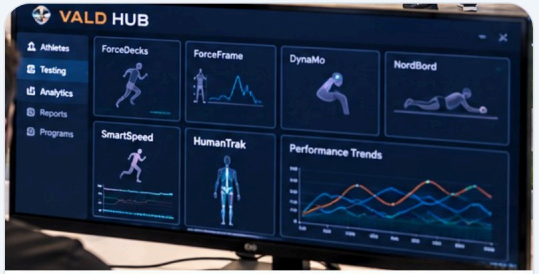
ForceFrame

İzometrik kuvvet sistemi

30'dan fazla pozisyonda üst ve alt vücut izometrik kuvveti.

SPORCU İÇİN

Kasık (adduktör/abduktör), diz ekstansiyonu, omuz rotator dengesi.



VALD Hub

Bulut platformu

Tüm ölçümleri toplar, normatif verilerle karşılaştırır.

SPORCU İÇİN

Yaş ve cinsiyet grubuna göre persentil; gelişim zaman içinde izlenir.

STANDART TEST BATARYASI

Dokuz test, yaklaşık 45–60 dakika

Test	Cihaz	Neyi değerlendirir
Countermovement Jump (CMJ)	ForceDecks	Patlayıcı güç ve sıçrama yüksekliği
Drop Jump – RSI	ForceDecks	Reaktif kuvvet: sıçrama yüksekliği / temas süresi
Land and Hold (çift bacak)	ForceDecks	Dengelenme süresi, sağ–sol yük dağılımı
Land and Hold (tek bacak)	ForceDecks	Tek bacak nöromüsküler kontrol; diz ve ayak bileği
Nordic Hamstring	NordBord	Eksantrik hamstring kuvveti, sağ–sol asimetri
Diz Ekstansiyonu (izometrik)	ForceFrame	Kuadriseps kuvveti ve taraflar arası fark
Kalça Adduktör / Abduktör	ForceFrame	Kasık dengesi (Add:Abd oranı)
Omuz IR / ER (iç / dış rotasyon)	ForceFrame	Rotator manşet dengesi; baş üstü sporlar
Kalça Ekstansiyonu (izometrik)	ForceFrame	Kalça itiş kuvveti, posterior zincir katkısı

Her değer hem mutlak olarak (newton, santimetre, saniye) hem de persentil olarak raporlanır. Batarya, spor dalına ve sporcunun geçmişine göre genişletilir.

REFERANS EŞİKLERİ

Renk kodlu, literatüre dayalı eşikler

SAĞ–SOL ASİMETRİSİ

%10'un altı	%10–15	%15'in üstü
Normal	Takip	Belirgin

KALÇA ADD:ABD ORANI

≥ 0,80

Hedef değer; kasık sakatlıkları literatürüne dayanır.

OMUZ IR:ER ROTASYONU

1,0–1,5

Yaklaşık hedef aralık; baş üstü sporlarda belirleyici.

SAHAYA DÖNÜŞ

LSI ≥ %90

Sağlam tarafa göre kuvvet oranı; ayrıca %10'un altında asimetri ve ağrısız tam hareket açıklığı.

SÜREÇ

Görüşmeden kontrol ölçümüne beş adım

1
Görüşme
Spor dalı, mevki, antrenman yükü, geçmiş sakatlıklar ve şikâyetler kaydedilir.

2
Ölçüm
Standart ısınmanın ardından batarya; ağrısız, girişimsel olmayan, tekrarlanabilir testler.

3
Klinik değerlendirme
Hekim ve fizyoterapist, verileri muayene bulgularıyla birlikte yorumlar.

4
Rapor
Tablolar, risk sıralaması, hekim-fizyoterapist notları ve antrenörlere saha önerileri.

5
Program ve kontrol ölçümü
8–12 haftalık hedefe yönelik programın ardından kontrol ölçümü.

45–60 dk
Isınma dâhil standart batarya

2–3 seans
Her sezon: sezon öncesi, ortası ve sonu

8–12 hafta
Hedefe yönelik programda kontrol aralığı

SPORCU İÇİN FAYDALAR

Sporcular için 8 gerçek fayda

1

Gizli asimetri görünür olur

İki taraf aynı anda, ayrı ayrı ölçülür; fark sayıya dökülür.

2

Risk, sakatlıktan önce fark edilir

Kuvvet farkları ve zayıf iniş kontrolü sezon öncesinde görülür.

3

Sahaya dönüş objektif olur

LSI, asimetri ve ağrısız hareket açıklığı; his değil, veri.

4

Performans kaybının kaynağı bulunur

Kuvvet yüksek, sıçrama düşük: sorun kuvveti hızlı kullanmakta.

5

Antrenman kişiselleşir

Kimi kuvvet, kimi iniş, kimi omuz dengesi çalışır.

6

Gelişim kanıtlanır

8–12 haftada kontrol ölçümü; değişim rakamla görülür.

7

Yaşıtlarıyla kıyaslanır

“300 N” yerine “74. yüzdelik dilim”: net bir konum.

8

Ortak bir dil

Sporcu, antrenör ve sağlık ekibi aynı tabloya bakar.

KULÜP İÇİN FAYDALAR

Kulüp için: kadro düzeyinde kararlar

KULÜBÜN KAZANIMLARI

Tüm kadro taraması
Tüm oyunculara tek protokol; kime ne gerektiği tek tabloda.

Öncelik sıralaması
Risk sıralaması, sağlık ekibini en çok ihtiyacı olana yönlendirir.

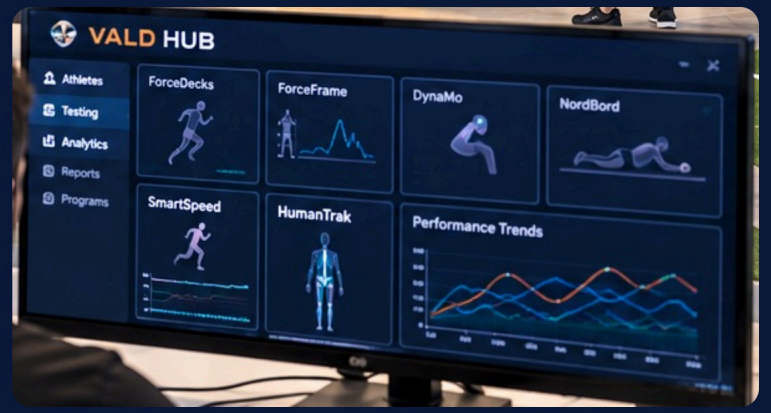
Sezon planı
Eksikler sezon ortasında değil, öncesinde bulunur; plana eklenir.

Sahaya dönüş kararı
Oyuncu “iyiyim” dediğinde değil, kriterler karşılandığında döner.

Altyapı takibi
Büyüme çağındaki sporcularda gelişim ve erken risk takibi.

Tek tablo, tek veri seti
Antrenör, fizyoterapist ve hekim aynı veriye bakar; tartışma sezgiyle sınırlı kalmaz.

SPORTOVISION GEN AI İLE



VALD verileri; kamera testleri, maç yükü ve sabah taramasıyla birlikte sporcu dosyasına akar. Yönetim, antrenörler ve aileler kendi raporunu görür.

RAPOR NASIL OKUNUR

Sayı tek başına anlam taşımaz; bağlamıyla okunur

YÜZDELİK DİLİM

74.

“300 N” soyuttur; yaş ve cinsiyete göre 74. yüzdelik dilim ise net bir konumdur.

GELİŞİM

+4 cm

Program sonrası CMJ artışı: sporcu farkı yalnızca hissetmez, görür.

ASİMETRİ

%20 → %8

Hedefe yönelik çalışmayla sağ–sol farkı takip bandının altına iner.

AYRIŞMA

Kuvvet ↑ Sıçrama ↓

İzometrik kuvvet yüksek, sıçrama düşük: sorun kuvveti hızlı kullanmakta; program değişir.

Örnek değerlerdir. Raporda her değer mutlak birimle (N, cm, sn) ve yüzdelik dilim olarak verilir; risk sıralaması, hekim ve fizyoterapist notları ile antrenörlere saha önerileri de yer alır.

DÜRÜST SINIRLAR

Ölçüm bize ne söyler, ne söylemez

Ne sağlar

- Değiştirilebilir risk faktörlerini görünür kılar
- Müdahaleyi doğru hedefe yönlendirir
- Gelişimi rakamlarla kanıtlar
- Olası bir sakatlık sonrası karşılaştırma için kişisel başlangıç ölçümü oluşturur

Ne iddia etmiyoruz

- Sakatlığı önlemez, güvenilir biçimde öngörmez; sakatlık çok etkenlidir
- Tanı değildir; klinik muayenenin yerini tutmaz
- Ağrı nedeniyle kısıtlanan test “düşük kuvvet” değildir: geçersiz sayılır ve tekrarlanır

> **Bunu dürüstçe söylemek, fazla vaat etmekten daha değerlidir.** Raporlar hekim ve fizyoterapist tarafından birlikte değerlendirilir.

KİMLER İÇİN

Profesyonelden spor okuluna

Profesyonel ve lisanslı sporcular

Sezon öncesi tarama, sezon içi takip, sahaya dönüş kararları.

Genç sporcular ve spor okulları

Büyüme döneminde gelişim takibi ve erken risk tespiti.

Sakatlık sonrası dönem

Rehabilitasyonun objektif takibi, dönüş kriterlerinin doğrulanması.

Amatörler ve düzenli spor yapanlar

Tekrarlayan ağrıların ardındaki kuvvet eksiklerini ortaya çıkarmak için.

Takımlar ve kulüpler

Tüm kadro taraması, karşılaştırmalı raporlama, öncelik sıralaması.

SIK SORULAN SORULAR

- **Acıtır mı?** Hayır, testler girişimsel değildir.
- **Çocuklara uygun mu?** Evet, büyüme döneminde güvenlidir.
- **Paylaşım?** Onayınızla, antrenör ve kulüp sağlık ekibiyle.

SPV GEN AI

GENETICS • PERFORMANCE • INTELLIGENCE

by SPORTOTEAM

Tahmin etme, ölç.

Sporcunun neyi eksik olduğunu bilmek, ne kadar antrenman yaptığını bilmekten daha değerlidir.

Takımınız için kadro taraması isteyin

VALD, ForceDecks, NordBord, ForceFrame ve VALD Hub, VALD'in ticari markalarıdır; Sportoteam bu sistemleri kullanmaktadır.