ÖRNEK BASKETBOLCU RAPORU

Basketbol · 12 yaş · 1.75 m · 44 kg · Test Tarihi: 04.09.2026 · Rapor Tarihi: 28.09.2026

Sporcu Bilgileri & Test Kapsamı

Alan	Bilgi	Alan	Bilgi
Ad Soyad	Örnek Basketbolcu	Baskın Taraf	Belirtilmedi
Yaş / Cinsiyet	12 · Erkek	Sakatlık Geçmişi	Bildirilmedi
Spor Dalı	Basketbol	Test / Rapor Tarihi	04.09.2026 / 28.09.2026
Boy / Kilo	1.75 m · 44 kg	Test Sistemi	VALD ForceFrame, ForceDecks

Bu değerlendirmede muayene, diyetisyen, psikolog, genetik ve postür verisi bulunmamaktadır; ayrıca baskın taraf, haftalık antrenman ve sakatlık öyküsü beyanı alınmamıştır. Yorumlar yalnızca VALD ölçüm verilerine dayanmaktadır.

Denge & İniş Kontrolü (Stabilizasyon Süresi) — *VALD ForceDecks — Max Time to Stabilisation*

Test	Sol	Sağ	Asimetri
Single Leg Land & Hold (tek ayak iniş)	0.67 sn	0.73 sn	**%7.7 (sağ yavaş)**
Land & Hold (çift ayak iniş — bilateral toplam)	0.37 sn (99. p.)		**%14 (sağ)**

*Renk kodu: yeşil ≤%10 · turuncu %10–15 · kırmızı >%15 asimetri (Bishop 2018). Stabilizasyon testlerinde yüksek değer daha yavaş, yani geride olan taraftır. **Çift ayak iniş stabilizasyonu 99. persentil ile çok iyidir.** Her iki testte de sağ taraf daha geç stabilize olmaktadır; tek ayakta fark normal sınırda, çift ayak iniş yükünde %14 ile izlem bandındadır.*

Kuvvet & Simetri — *VALD ForceFrame — Max Force*

Test	Sol	Sağ	Asimetri
Omuz Addüksiyon — Oturarak (uzun kol)	75 N	106 N	**%29 (sol açık)**
Omuz Abdüksiyon — Oturarak (uzun kol)	115 N	101 N	**%12 (sağ açık)**
Omuz Ekstansiyon — Oturarak (uzun kol)	84 N	77 N	**%9.4**
Omuz Fleksiyon — Oturarak (uzun kol)	78 N	78 N	**%0.8**
Diz Fleksiyon — Supine	161 N	164 N	**%1.8**
Diz Ekstansiyon — Supine (90°)	202 N	206 N	**%1.9**

Kas Dengesi Oranları	Sol	Sağ	Referans
Kalça Add : Abd (45°)	**0.74**	0.82	≥0.80 hedef
Diz Fleksiyon : Ekstansiyon (hesaplanan)	0.80	0.80	≥0.60 hedef
Omuz Add : Abd (hesaplanan)	**0.65**	1.05	Taraflar benzer olmalı

*Kuvvet testlerinde **düşük değer** geride olan taraftır. Kalça Add:Abd için ≥0.80 hedef (Thorborg). Alt ekstremite kuvvet simetrisi çok iyidir (diz %1.8 / %1.9; H:Q 0.80). Dikkat çeken başlıklar: **omuz addüksiyonunda %29 sol açık** (75 / 106 N), omuz abdüksiyonunda %12 sol baskınlık ve **sol kalça Add:Abd 0.74** (hedef altı).*

Fonksiyonel Performans — Sıçrama & Güç — *VALD ForceDecks — Max Peak Power / BM*

Test	Değer	Persentil / Yorum
Countermovement Jump (CMJ)	36.2 W/kg	**25. persentil — ortalamanın altı**
Squat Jump (SJ)	42.2 W/kg	44. persentil — ortalamaya yakın
Single Leg Jump — Sol / Sağ	23.2 / 23.3 W/kg	**19. / 19. p. — ortalamanın altı**
Drop Jump	94.8 W/kg	Persentil verilmemiş

*Tek bacak sıçrama gücü simetriktir (%0.6) ancak 19. persentildedir. **CMJ gücü Squat Jump gücünün altındadır** (oran 0.86, hesaplanan); germe-kısalma döngüsü sıçramaya henüz verimli aktarılamamaktadır.*

Bulgu Özeti & Risk Sıralaması

Öncelik	Bulgu	Değer	Risk
1	Omuz addüksiyon asimetrisi (sol açık)	%29	**Yüksek**
2	Sıçrama gücü (tek bacak 19. p., CMJ 25. p.)	CMJ < SJ	**Performans kısıtı**
3	Çift ayak iniş (Land & Hold) asimetrisi	%14 (sağ)	**Orta**
4	Omuz abdüksiyon asimetrisi	%12 (sol baskın)	**Orta**
5	Sol kalça Add:Abd oranı	0.74	**Orta**
6	Omuz ekstansiyon asimetrisi	%9.4	**Normal sınırda**
7	Tek ayak iniş stabilizasyon asimetrisi	%7.7	**Normal sınırda**

ÖRNEK BASKETBOLCU RAPORU

Basketbol · 12 yaş · 1.75 m · 44 kg · Test Tarihi: 04.09.2026 · Rapor Tarihi: 28.09.2026

Uzman Değerlendirmeleri

DOKTOR / SAĞLIK DEĞERLENDİRMESİ

Sporcu (12, basketbol) sakatlık öyküsü veya mevcut şikâyet bildirmemiştir. Alt ekstremite kuvvet simetrisi ve çift ayak iniş kontrolü iyidir. Ancak **omuz addüktör kuvvetinde belirgin bir taraflar arası fark** ve **sıçrama gücünün yaş grubuna göre düşük** olması öne çıkmaktadır. 1.75 m boy / 44 kg ile sporcu hızlı büyüme döneminde olup vücut kütlesi boyuna göre düşüktür; bulgular bu dönem göz önünde bulundurularak yorumlanmalıdır.

Öne çıkan bulgular

- **Omuz addüksiyonunda %29 asimetri** (sol 75 N / sağ 106 N); sol omuzda Add:Abd dengesi 0.65, sağda 1.05.
- **Sıçrama gücü düşük:** tek bacak sıçrama 19. persentil, CMJ 25. persentil; CMJ gücü Squat Jump'ın (44. p.) altında.
- **Sol kalça Add:Abd oranı 0.74** — hedefin (≥0.80) altında; sağ 0.82.
- Land & Hold süresi 0.37 sn ile 99. persentil; ancak iniş yükünde %14 sağ asimetri mevcut.

Klinik öneri

- Omuz için şut/pas sonrası ağrı, gevşeklik hissi ve sıkışma yakınmaları sorgulanmalı; şikâyet varlığında omuz muayenesi yapılmalıdır. Baskın el bilgisi alınarak farkın kol kullanımıyla ilişkisi değerlendirilmelidir.
- Büyüme dönemine özgü diz önü ve topuk ağrıları (sıçrama yüküyle artan) düzenli olarak sorgulanmalıdır.
- Güç açığı, sakatlık riskinden çok **performans kısıtı** olarak ele alınmalı; kuvvet çalışmaları yaşa uygun, teknik odaklı ve gözetimli planlanmalıdır.

Sonuç

- **Katılımda engel yoktur.** Öncelik sol omuz addüktör kuvvetinin dengelenmesi ve sıçrama gücünün geliştirilmesidir; 8–12 hafta sonra kontrol ölçümü önerilir.

Uzm. Dr. _____
Ad-Soyad / İmza

FİZYOTERAPİST DEĞERLENDİRMESİ

Öncelik sırası: (1) sol omuz addüktör kuvveti ve simetri, (2) sıçrama gücü ve germe-kısalma döngüsü verimi, (3) sol kalça addüktör kuvveti, (4) sağ taraf iniş kontrolü.

Bulguların yorumu

- Alt ekstremite kuvveti simetriktir (diz %1.8 / %1.9, H:Q 0.80), fakat bu kuvvet sıçramaya yeterince aktarılamamaktadır — tek bacak sıçrama 19. persentil.
- Squat Jump gücünün CMJ'den yüksek olması, karşı hareketin (hızlı çöküş–kalkış) sıçramaya katkısının zayıf olduğunu gösterir; teknik ve reaktif kuvvet çalışması öncelikli olmalıdır.
- Omuzda sol tarafta abdüktörler görece güçlü (115 N), addüktörler zayıftır (75 N); sağ tarafta bu denge korunmuştur.
- İniş kontrolü genel olarak iyidir; sağ tarafta stabilizasyon süresi hem tek ayak (0.73 sn) hem çift ayak inişte (%14) daha uzundur.

Program önerisi (8–12 hafta)

- **Temel kuvvet:** vücut ağırlığı ve hafif dirençle goblet squat, split squat, glute bridge, step-up — teknik öncelikli, haftada 2–3 seans.
- **Güç / pliometri:** düşük hacimli pogo, CMJ ve sıçrama–iniş serileri; kol salınımı ve hızlı karşı hareket teknik olarak çalışılmalıdır.
- **Omuz:** sol omuz addüksiyon kuvvetlendirme (bant, izometrik, medicine ball sıkıştırma) ve skapular stabilizasyon; asimetriyi %15 altına indirmek.
- **Kalça:** addüktör kuvvetlendirme (top sıkıştırma, kısa kollu Copenhagen); sol Add:Abd oranını 0.80 üzerine taşımak.
- **İniş:** tek ayak iniş-tut çalışmaları, sağ taraf ağırlıklı; basketbola özgü yön değiştirme inişleri.

Takip kriterleri

- 8–12. haftada VALD tekrar ölçümü. Hedefler: **omuz addüksiyon asimetrisi <%15**, **sol kalça Add:Abd ≥0.80**, **CMJ gücünün SJ gücüne eşit veya üzerinde** olması.
- Büyüme hızı yüksek olduğu için boy ve kilo her ölçümde güncellenmelidir.

Fzt. _____
Ad-Soyad / İmza

ÖRNEK BASKETBOLCU RAPORU

Basketbol · 12 yaş · 1.75 m · 44 kg · Test Tarihi: 04.09.2026 · Rapor Tarihi: 28.09.2026

Antrenör İçin Saha Önerileri

ANTRENÖR İÇİN ÇALIŞTIRMA ÖNERİSİ (SAHA)

Öncelik: Sıçrama gücü ve sol omuz dengesi — CMJ 25. persentil, tek bacak sıçrama 19. persentil; omuz addüksiyonunda %29 sol açık kapatılmalı.

Haftalık saha uygulaması

- **Her antrenman öncesi (8–10 dk):** düşük hacimli pogo sıçrama ve kol salınımlı CMJ serisi — her sıçramada 2 saniye kontrollü iniş şartıyla.
- **Haftada 2 seans omuz:** sol ağırlıklı bant addüksiyonu ve medicine ball göğüs sıkıştırma 3×10; skapular kontrol egzersizleriyle birlikte.
- **Haftada 2 seans kalça:** diz arası top sıkıştırma 3×10 sn ve kısa kollu Copenhagen 2×6 — sol taraf öncelikli.
- **Haftada 2 seans iniş:** tek ayak iniş-tut 3×5, sağ taraf ağırlıklı; ardından yön değiştirme inişleri.

Basketbola özgü uygulama

- Ribaund ve turnike inişlerinde **iki ayak eşit temas, dizler ayak ucu hizasında** teknik kural olarak uygulanmalıdır.
- Pas, ribaund ve top kapma drillerinde sol kolu aktif kullandıran iki elli çalışmalara yer verilmelidir.
- Sıçrama gücü, antrenmanın başında dinç iken çalışılmalı; yorgunken yapılan tekrar sıçramalar kalite bozulduğunda kesilmelidir.

Yüklenme yönetimi & dikkat edilecekler

- **Sporcu hızlı büyüme dönemindedir;** kuvvet çalışmaları vücut ağırlığı ve hafif dirençle, teknik öncelikli ve gözetimli yapılmalıdır.
- Diz önü, topuk veya omuz ağrısı bildirilirse sıçrama hacmi azaltılmalı ve sağlık ekibine iletilmelidir.

Not: Bu değerlendirmeler test verilerine dayalı genel yorumlardır; yüz yüze klinik muayene, fizyoterapi değerlendirmesi ve bireysel beslenme danışmanlığının yerini tutmaz. Bu belge, SPV GEN AI raporlama formatını tanıtmak amacıyla hazırlanmış örnek bir basketbolcu raporudur; sporcu kimlik bilgileri kaldırılmıştır.