ÖRNEK FUTBOLCU RAPORU

Futbol · 14 yaş · Test Tarihi: 10.08.2026 · Rapor Tarihi: 26.09.2026

Sporcu Bilgileri & Test Kapsamı

Alan	Bilgi	Alan	Bilgi
Ad Soyad	Örnek Futbolcu	Baskın (Vuruş) Bacağı	Belirtilmedi
Yaş	14	Sakatlık Geçmişi	Beyan edilen öykü yok
Spor Dalı / Mevki	Futbol · mevki belirtilmedi	Test / Rapor Tarihi	10.08.2026 / 26.09.2026
Boy / Kilo	İletilmedi	Test Sistemi	VALD ForceFrame, NordBord, ForceDecks

Bu değerlendirmede klinik muayene, vücut kompozisyonu, yürüyüş/ayak-postür analizi ve biyolojik olgunlaşma (boy atağı) verisi bulunmamaktadır; baskın bacak beyan edilmemiştir. Vücut ağırlığı iletilmediği için kuvvet değerleri N/kg'a çevrilememiştir. Persentiller takvim yaşına göredir. Yorumlar yalnızca VALD ölçüm verilerine dayanmaktadır.

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

Test	Sol	Sağ	Asimetri
Single Leg Land & Hold (tek ayak iniş)	1.24 sn (45. p.)	0.99 sn (62. p.)	**%21 (sol yavaş)**
Land & Hold (çift ayak iniş — bilateral toplam)	0.50 sn (95. p.)		**%1.3**

Renk kodu: yeşil ≤%10 · turuncu %10–15 · kırmızı >%15 asimetri (Bishop 2018). Stabilizasyon testlerinde yüksek değer daha yavaş, yani geride olan taraftır. ***Tek bacak iniş kontrolü bu raporun en belirgin bulgusudur.*** *Çift ayak inişte 0.50 sn ile bataryanın en yüksek persentili (95.) elde edilmiştir — açık genel iniş becerisinde değil,* ***tek bacak kontrolünde****dir. Büyüme atağında koordinasyon geçici olarak bozulabilir; kalıcılık tekrar ölçümle doğrulanmalıdır.*

Kuvvet & Simetri — *VALD ForceFrame & NordBord — Max Force*

Test	Sol	Sağ	Asimetri
Nordic Hamstring (eksantrik)	370 N (89. p.)	349 N (82. p.)	**%5.7**
Kalça Ekstansiyon — Prone	466 N	396 N	**%15 (sağ geride)**
Diz Ekstansiyon — Oturarak 45°	574 N	593 N	**%3.2**
Diz Ekstansiyon — Oturarak 90°	572 N	566 N	**%0.9**
Kalça Fleksiyon — Supine	257 N	257 N	**%0.3**

Kas Dengesi Oranları	Sol	Sağ	Referans
Kalça Add : Abd (45°)	1.16	0.98	≥0.90 hedef
Kalça Fleksiyon : Ekstansiyon (türetilen)	0.55	0.65	Ekstansör baskın

Kuvvet testlerinde ***düşük değer*** *geride olan taraftır. Hamstring eksantrik kuvveti her iki tarafta yaş grubunun üst bandındadır (yetişkin risk eşikleri <256 / <337 N'in de üzerinde — Opar 2015, Timmins 2016). Add:Abd her iki tarafta hedefte (Thorborg) — kasık açısından koruyucu profil.* ***Sağ kalça ekstansiyonu (%15) izlem bandının üst sınırında****; diğer kuvvet testleri simetrik olduğundan açık kalça ekstansörlerine özgüdür.*

ÖRNEK FUTBOLCU RAPORU

Futbol · 14 yaş · Test Tarihi: 10.08.2026 · Rapor Tarihi: 26.09.2026

Fonksiyonel Performans — Sıçrama & Güç *— VALD ForceDecks*

Test	Değer	Persentil / Yorum
Hop Test — Tepe Kuvvet (bilateral)	4738 N	90. persentil — yüksek; asimetri %11 (sol geride)
Drop Jump — Tepe Güç / VA	145.0 W/kg	83. persentil — güçlü reaktif güç
Squat Jump — Tepe Güç / VA	47.3 W/kg	54. persentil — orta bant
Countermovement Jump — Tepe Güç / VA	47.0 W/kg	49. persentil — orta bant

Reaktif güç ve kuvvet yüksek (Hop 90., Drop Jump 83. p.), çök-sıçra ve statik sıçrama gücü orta bantta. ***CMJ ≈ SJ (oran 0.99) — çök-sıçra döngüsünden yararlanma verimi sınırlı.*** *Hop Test'teki %11 fark (sol geride) tek ayak iniş bulgusuyla aynı yönü gösterir. Bu çıktıda RSI, temas süresi ve sıçrama yüksekliği raporlanmamıştır.*

Bulgu Özeti & Risk Sıralaması

Öncelik	Bulgu	Değer	Risk
1	Tek ayak iniş stabilizasyon asimetrisi (sol yavaş)	%21	**Yüksek**
2	Kalça ekstansiyon kuvvet asimetrisi (sağ geride)	%15	**Orta-Yüksek**
3	Hop Test tepe kuvvet asimetrisi (sol geride)	%11	**Orta**
4	Çök-sıçra verimi (CMJ/SJ güç oranı)	0.99 · 49. / 54. p.	**Orta**
5	Nordic hamstring asimetrisi	%5.7	**Normal sınırda**

Uzman Değerlendirmeleri

DOKTOR / SAĞLIK DEĞERLENDİRMESİ

Sporcu (14) sakatlık veya cerrahi öykü bildirmemiştir; bulgular bir yaralanmanın sonucu olarak değil, **önleme ve gelişim çerçevesinde** okunmalıdır. Kuvvet profili simetrik ve güçlüdür; gelişim alanı **sol tarafta tek bacak iniş kontrolü** ve **sağ kalça ekstansiyon kuvveti**dir. Sporcu büyüme (boy atağı) döneminde olabilir.

Öne çıkan bulgular

- **Kuvvet profili simetrik ve güçlü:** Nordic 370 / 349 N (89. / 82. persentil), diz ekstansiyon 45° ve 90°'de fark ≤%3.2, kalça fleksiyon %0.3.
- **Tek ayak iniş %21 (sol yavaş) ve Hop Test %11 (sol geride)** — iki ForceDecks görevi sol tarafın reaktif yükü daha az kabul ettiğini gösteriyor.
- **Kalça ekstansiyon %15 (sağ geride)** — yönü iniş bulgularının tersidir; tek taraflı bir küme yoktur, iki ayrı başlık vardır.

Klinik öneri

- **Büyüme dönemi apofiz sorgusu:** tibial tüberkül (Osgood-Schlatter), kalkaneal apofiz (Sever) ve pelvis apofizleri futbolcularda en sık zorlanan bölgelerdir. Reaktif kuvvet yüksek olduğu için ağrı sorgusu ve basit muayene önerilir.
- **Olgunlaşma ölçümü:** boy, oturma boyu ve kilo ölçülerek biyolojik olgunlaşma tahmini yapılmalıdır; yük planlaması ve tek bacak koordinasyon beklentisi buna göre ayarlanır.
- **Kayıt kontrolü:** VALD profilindeki yaş kaydı doğrulanmalıdır — persentillerin doğruluğu yaşa bağlıdır.

Sonuç

- **Beyan edilen öykü yoktur; bulgular önleme programıyla izlenmelidir.** Apofiz bölgelerinde ağrı varlığında pliometrik ve sprint hacmi düzenlenmelidir.

Uzm. Dr. _____

Ad-Soyad / İmza

ÖRNEK FUTBOLCU RAPORU

Futbol · 14 yaş · Test Tarihi: 10.08.2026 · Rapor Tarihi: 26.09.2026

FİZYOTERAPİST DEĞERLENDİRMESİ

Öncelik sırası: (1) sol tek bacak iniş kontrolü, (2) sağ kalça ekstansör kuvveti, (3) sol taraf reaktif yükleme, (4) çök-sıçra tekniği ve güç verimi.

Bulguların yorumu

- Sol tek ayak iniş 45. persentilde — gerçek bir kontrol açığı; çift ayak inişin 95. persentilde olması açığın tek bacak görevine özgü olduğunu gösterir.
- Diz ve hamstring kuvvetleri simetrik; açıklar kuvvet eksikliğinden çok görev-özgü kontrol ve yükleme stratejisinden kaynaklanıyor.

Program önerisi

- **Tek bacak iniş kontrolü (öncelik 1):** sol vurgulu tek ayak iniş-tutuş (2 sn sabit kalma ölçütü) → farklı yönlere sıçrama-iniş → kesme/duruş görevlerine taşıma.
- **Sağ kalça ekstansörleri:** tek bacak köprü, tek bacak RDL, step-up ve kalça itiş varyasyonları; sağda ek set, yaşa uygun teknik öncelikli yükleme.
- **Sıçrama tekniği ve güç:** hızlı eksantrik-konsantrik geçiş vurgulu sıçramalar; yüksek hacimli derinlik sıçramaları yerine düşük hacim, yüksek kalite.
- **Koruma alanları:** Nordic (haftada 1–2), Copenhagen adduktor ve kuadriseps kuvveti koruma dozunda sürdürülür.

Takip kriterleri

- Tekrar ölçümde hedefler: **tek ayak iniş asimetrisi <%10**, **kalça ekstansiyon asimetrisi <%10**, Hop Test farkının izlem bandının altına inmesi.
- Bir sonraki ölçüme baskın bacak, olgunlaşma ölçümü, vücut ağırlığı ve Drop Jump RSI / temas süresi eklenmelidir.

Fzt. _____

Ad-Soyad / İmza

Antrenör İçin Saha Önerileri

ANTRENÖR İÇİN ÇALIŞTIRMA ÖNERİSİ (SAHA)

Öncelik: Sol tek bacak iniş kontrolü — çift ayak inişi çok iyi (95. persentil), tek ayakta sol taraf geride; bu ayrışma kapatılmalı.

Haftalık saha uygulaması

- **Her antrenman öncesi ısınma:** FIFA 11+ programının tek bacak ve iniş bileşenleri düzenli uygulanır.
- **Tek bacak iniş-tutuş:** sol vurgulu; her inişte 2 saniye sabit kalma şartı, ardından farklı yönlere sıçrama-iniş.
- **Kalça kuvveti:** tek bacak köprü, step-up ve kalça itiş varyasyonları — sağ tarafa ek set.
- **Koruma:** Nordic hamstring haftada 1–2 kez, Copenhagen adduktor koruma dozunda.

Futbola özgü uygulama

- **Kafa topu sonrası inişler, ani duruş ve kesme hareketleri tek ayak üzerine gelir;** iniş kontrolü çalışması bu görevlere taşınarak bitirilmelidir.
- Vuruş ve destek bacağı yükü farklıdır — sporcunun baskın bacağı antrenör tarafından not edilip bir sonraki ölçüme iletilmelidir.

Yüklenme yönetimi & dikkat edilecekler

- **Pliometrik temas sayısı haftalık planlanmalı;** reaktif kuvvet yüksek olduğu için büyüme dönemindeki apofiz bölgelerine binen yük de yüksektir.
- **Diz altı, topuk veya kalça önü ağrısında** sıçrama ve sprint hacmi azaltılmalı, sağlık ekibine bildirilmelidir.

Not: Bu değerlendirmeler test verilerine dayalı genel yorumlardır; yüz yüze klinik muayene, fizyoterapist değerlendirmesi ve bireysel beslenme danışmanlığının yerini tutmaz. Bu belge SPV GEN AI raporlama formatını tanıtan örnek bir futbolcu raporudur; kimlik bilgileri kaldırılmış, ölçüm değerleri gerçek bir VALD oturumundan alınmıştır.