ÖRNEK VOLEYBOLCU RAPORU

Voleybol · 21 yaş · 2.00 m · 98 kg · Test / Rapor Tarihi: 07.09.2026

Sporcu Bilgileri & Test Kapsamı

Alan	Bilgi	Alan	Bilgi
Ad Soyad	Örnek Voleybolcu	Baskın Taraf	Belirtilmedi
Yaş	21	Sakatlık Geçmişi	Beyan alınmadı
Spor Dalı	Voleybol	Test / Rapor Tarihi	07.09.2026
Boy / Kilo	2.00 m · 98 kg	Test Sistemi	VALD ForceFrame, NordBord, ForceDecks

Bu değerlendirmede vücut kompozisyonu (InBody), yürüyüş/taban basınç analizi ve klinik muayene verisi bulunmamaktadır; ayrıca baskın taraf ve sakatlık öyküsü beyanı alınmamıştır. 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)	1.40 sn (37. p.)	0.89 sn (69. p.)	**%36 (sol yavaş)**
Land & Hold (çift ayak iniş — bilateral toplam)	1.57 sn (24. p.)		**%11 (sol yavaş)**

*Renk kodu: yeşil ≤%10 · turuncu %10–15 · kırmızı >%15 asimetri (Bishop 2018). Stabilizasyon testlerinde yüksek değer daha yavaş, yani geride olan taraftır. **İniş kontrolü bu raporun en zayıf alanıdır.** Tek ayak stabilizasyon süresi solda 1.40 sn (37. persentil), sağda 0.89 sn (69. persentil) ile %36 asimetri göstermektedir. Çift ayak inişte bilateral toplam süre 1.57 sn ile 24. persentildedir — hem yavaş hem sol taraf ağırlıklıdır. Her iki testte de sol taraf geridedir; tutarlı bir taraf açığı vardır.*

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

Test	Sol	Sağ	Asimetri
Nordic Hamstring	462 N (82. p.)	495 N (90. p.)	**%6.7**
Diz Ekstansiyon — Supine (90°)	334 N (62. p.)	380 N (76. p.)	**%12**

Kas Dengesi Oranları	Sol	Sağ	Referans
Kalça Add : Abd (45°)	1.43	1.38	≥0.80 hedef
Omuz IR : ER (supine 90°)	1.12	1.29	≈1.0–1.5 bant

*Kuvvet testlerinde **düşük değer** geride olan taraftır. Kalça Add:Abd için ≥0.80 hedef (Thorborg); omuz IR:ER için ≈1.0–1.5 bant (Ellenbecker; ER:IR 0.66–0.75). Hamstring kuvveti yüksek ve simetriktir (462/495 N; 82.–90. persentil). Diz ekstansiyonunda %12 sol taraf açığı izlem bandındadır ve mutlak düzey Nordic'in gerisindedir (62.–76. persentil). Kalça add:abd oranı hedefin belirgin üzerindedir. Omuz IR:ER oranları referans bandındadır.*

Fonksiyonel Performans — Sıçrama & Güç — *VALD ForceDecks*

Test	Değer	Persentil / Yorum
Countermovement Jump — Sıçrama Yüksekliği	51.4 cm	89. persentil — belirgin şekilde ortalamanın üstü

*Sıçrama kapasitesi çok yüksektir (51.4 cm — 89. persentil). Ancak bu güç, iniş fazında kontrol edilememektedir: **89. persentil sıçrama ile 24.–37. persentil iniş kontrolü arasındaki ayrışma, bu raporun en önemli klinik bulgusudur** ve iniş kaynaklı yüklenme riskini artırır.*

Bulgu Özeti & Risk Sıralaması

Öncelik	Bulgu	Değer	Risk
1	Tek ayak iniş stabilizasyon asimetrisi (sol yavaş)	%36	**Yüksek**
2	Sıçrama–iniş kontrolü ayrışması	89. p. vs 24.–37. p.	**Yüksek**
3	Bilateral iniş toplam süresi	1.57 sn — 24. p.	**Orta-Yüksek**
4	Diz ekstansiyon asimetrisi (sol açık)	%12	**Orta**
5	Nordic hamstring asimetrisi	%6.7	**Normal sınırda**

ÖRNEK VOLEYBOLCU RAPORU

Voleybol · 21 yaş · 2.00 m · 98 kg · Test / Rapor Tarihi: 07.09.2026

Uzman Değerlendirmeleri

DOKTOR / SAĞLIK DEĞERLENDİRMESİ

Sporcu (21) sakatlık öyküsü bildirmemiştir. Kuvvet ve sıçrama kapasitesi çok iyidir. Buna karşın **iniş kontrolü belirgin şekilde geridedir ve sol tarafta tutarlı bir açık vardır**. Yüksek sıçrama ile düşük iniş kontrolünün birlikteliği dikkat gerektirir.

Öne çıkan bulgular

- **CMJ 51.4 cm (89. persentil) — tek ayak iniş 1.40/0.89 sn (37./69. persentil):** sporcu yüksek kuvvet üretmekte ancak bu kuvveti iniş fazında absorbe etmekte zorlanmaktadır. Bu profil diz ve ayak bileği için yüklenme riski oluşturur.
- **Tek ayak iniş %36 ve çift ayak iniş %11 asimetri — her ikisi de sol taraf aleyhine;** buna diz ekstansiyonundaki %12 sol açığı eşlik etmektedir. Tutarlı bir sol taraf kümesi vardır.
- **Nordic 462/495 N** — hamstring kuvveti ve simetrisi iyidir; tablo posterior zincir kaynaklı değildir.

Klinik öneri

- Sol diz ve ayak bileği için geçmiş yaralanma, ağrı, boşalma ve şişlik bulguları ayrıntılı sorgulanmalıdır; **bildirilmemiş bir öykü olması olasıdır.**
- Şikâyet varlığında sol diz ve ayak bileği klinik muayenesi yapılmalıdır.
- Yüksek sıçrama–düşük iniş kontrolü profili nedeniyle yüksek şiddetli pliometrik hacim, iniş kontrolü düzelene kadar sınırlandırılmalıdır.

Sonuç

- **Katılımda engel yoktur; ancak yüksek hacimli sıçrama-iniş yüklenmesi kademeli ilerletilmelidir.** Öncelik iniş kontrolüdür; 6–8 hafta sonra kontrol ölçümü önerilir.

Uzm. Dr. _____

Ad-Soyad / İmza

FİZYOTERAPİST DEĞERLENDİRMESİ

Öncelik sırası: (1) sol tek bacak iniş kontrolü, (2) genel iniş/eksantrik absorbsiyon kapasitesi, (3) sol diz ekstansiyon kuvveti, (4) mevcut sıçrama düzeyinin korunması.

Bulguların yorumu

- Kuvvet ve güç üretimi yeterlidir; açık tamamen kuvvet absorbsiyonu ve nöromüsküler kontrol tarafındadır.
- Sol tarafta iniş (%36), bilateral iniş (%11) ve diz ekstansiyon (%12) açıklarının aynı yönde olması rastlantısal değildir.
- Bilateral toplam sürenin 1.57 sn (24. persentil) olması, sorunun yalnızca asimetri değil genel absorbsiyon kapasitesi olduğunu gösterir.

Program önerisi (8–12 hafta)

- **Eksantrik/iniş bloğu:** kontrollü drop landing (düşük yükseklikten başlayarak), tek ayak iniş, hop & stick, yavaş eksantrik tempolu squat/split squat; haftada 3 seans.
- **Sol tek bacak kontrol:** perturbasyonlu denge, lateral ve rotasyonel iniş progresyonu.
- **Sol diz ekstansiyon:** tek bacak leg press, split squat; 4-6 tekrar aralığında haftada 2 seans.
- **Pliometrik hacim yönetimi:** iniş kalitesi bozulduğu anda set sonlandırılmalı; hacim yerine kalite önceliklidir.

Takip kriterleri

- 6–8. haftada iniş testi tekrarı. Hedefler: **tek ayak iniş asimetrisi <%20**, sol taraf süresi <1.00 sn.
- 12. haftada tam VALD bataryası. Hedefler: bilateral iniş süresi <1.10 sn, diz ekstansiyon asimetrisi <%10, CMJ korunmalı.

Fzt. _____

Ad-Soyad / İmza

Antrenör İçin Saha Önerileri

ANTRENÖR İÇİN ÇALIŞTIRMA ÖNERİSİ (SAHA)

Öncelik: İniş kontrolü — sıçrama 89. persentil, iniş kontrolü 24.–37. persentil; bu ayrışma kapatılmalı.

Haftalık saha uygulaması

- **Her antrenman öncesi (8-10 dk):** kontrollü iniş bloğu — düşük yükseklikten drop landing, 2 saniye kilitlenme şartıyla.
- **Haftada 3 seans:** sol tek ayak hop & stick, lateral ve rotasyonel iniş progresyonu 3×5.
- **Haftada 2 seans eksantrik:** yavaş tempolu (3-4 sn) squat ve split squat 3×6 — kuvvet absorbsiyonu için.
- **Kuvvet günü:** sol bacak öncelikli tek bacak leg press 4×6.

Voleybola özgü uygulama

- 98 kg ve 200 cm ile iniş yükleri yüksektir; **smaç ve blok inişlerinde iki ayak eşit temas teknik kural olarak uygulanmalıdır.**
- Yorgunlukla birlikte iniş kalitesi hızlı bozulur; seans sonlarındaki yüksek sıçrama tekrarları azaltılmalı.

Yüklenme yönetimi & dikkat edilecekler

- **Pliometrik ve maksimal sıçrama hacmi ilk 6 hafta sınırlandırılmalıdır;** iniş kontrolü geliştikçe artırılmalı.
- Sıçrama kapasitesi zaten yüksek; artırmaya değil korumaya çalışılmalı.

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 voleybolcu raporudur; sporcu kimlik bilgileri kaldırılmıştır.