SPV GEN AI PRO

Genetics · Performance · Intelligence — by SPORTOTEAM · Çobançeşme E5 Yanyolu Cad. Ataköy 7-8-9-10. Kısım Mah. Ataköy Towers B Blok Kat 12, Bakırköy 34110 İstanbul · Tel: 0090 537 296 46 58

SPORCU DEĞERLENDİRME RAPORU · DETAYLI ANALİZ · ÖRNEK RAPOR

ÖRNEK BASKETBOLCU RAPORU

Basketbol · Kadın · 20 yaş · 175 cm · 76 kg

TEST TARİHİ	TEST SİSTEMİ	RAPOR TARİHİ
18.08.2026	**VALD ForceDecks · ForceFrame · NordBord · SmartSpeed**	**09.09.2026**

1	1	10	%26
NORMAL SINIRDA	BELİRGİN ASİMETRİ	ÖLÇÜLEN PARAMETRE	EN YÜKSEK ASİMETRİ

BİLDİRİLEN SAKATLIK ÖYKÜSÜ (SPORCU BEYANI)

Sağ ayak bileği burkulması (Şubat 2025) · Test sırasında sağ ayak bileğinde ağrı (aktif şikâyet)

Beyanda taraf bilgisi **sağ** olarak belirtilmiştir — ölçüm bulgularıyla karşılaştırma 7. bölümde yapılmıştır.

İÇİNDEKİLER

1 Değerlendirme Kapsamı & Veri Kaynakları
2 Raporu Okuma Kılavuzu
3 Yönetici Özeti — Öncelikli Bulgular
4 Test Analizleri (test başına detay) — 10
5 Sentez: İniş Kontrolü & Kas Dengesi
6 Literatür Karşılaştırması
7 Sakatlık Öyküsü ↔ Ölçüm Kapsamı
8 Değerlendirmeler

Bu belge, SPV GEN AI raporlama formatını tanıtmak amacıyla hazırlanmış **örnek bir basketbolcu raporudur**; sporcu kimlik bilgileri kaldırılmıştır.

1 · DEĞERLENDİRME KAPSAMI & VERİ KAYNAKLARI

Bu tablo, değerlendirmenin hangi veriye dayandığını ve hangi alanların ölçülmediğini açıkça gösterir — raporun dürüstlük çerçevesidir.

ALAN	DURUM	AÇIKLAMA
VALD kuvvet-sıçrama-iniş-sürat bataryası	MEVCUT	10 parametre bu rapora esastır
Klinik muayene	YOK	Yapılmamıştır — bu rapor ölçüm verisinin yorumudur, klinik muayenenin yerini tutmaz
Sakatlık taraf bilgisi (sol/sağ)	MEVCUT	Beyanda **sağ** taraf belirtilmiştir — ölçüm bulgularıyla karşılaştırma 7. bölümdedir
Ayak bileği plantar fleksör (soleus/gastroknemius) kuvveti	YOK	Bataryada doğrudan ölçüm yoktur; iniş ve sıçrama testleri yalnızca dolaylı bilgi verir
Kalça ekstansiyon kuvveti (prone)	YOK	Sıçrama ve sprintin motor grubu; bu oturumda ölçülmemiştir
Omuz iç/dış rotasyon kuvveti	YOK	Üst ekstremite bataryası uygulanmamıştır; omuz dengesi bu veriyle değerlendirilemez
Kor endurans testi	YOK	Ölçülmemiştir; gövde stabilitesi hakkında bu veriden hüküm çıkarılamaz
Vücut kompozisyonu	YOK	Veri iletilmemiştir; kadın sporcuda RED-S taraması ayrıca önerilir
SPORTOTEAM saha testleri (hop LSI, denge)	ÖNERİLİR	Bataryanın tek bacak yatay sıçrama ve denge boşluklarını doldurur
Günlük nöro-otonom izlem (Pupil AI)	ÖNERİLİR	Sabah 20 sn PLR ölçümü — 2-3 haftada bireysel bazal oluşur

2 · RAPORU OKUMA KILAVUZU

İki referans sistemi. Her metrikte önce VALD persentili (cihaz üreticisinin norm tabanı), sonra literatür bandı (yayımlanmış çalışmalardan derleme) verilir. İkisi bilinçli olarak ayrı tutulur ve karıştırılmaz. Ayrıca aynı gün aynı protokolle ölçülen 9 kişilik takım içi dağılım, bağlam bilgisi olarak belirtilir.

Asimetri eşikleri. ≤%10 normal · %10–15 izlem · >%15 belirgin (Bishop ve ark. 2018 — asimetri derlemesi · pratik eşik geleneği)

Renk dili. NORMAL İZLEM BELİRGİN — bu etiketler sakatlık tahmini DEĞİL, taraflar arası farkın büyüklük sınıfıdır.

Yön kuralı. İniş stabilizasyonu, 5-0-5 ve sprintte DÜŞÜK değer iyidir; kuvvet ve sıçramada YÜKSEK değer iyidir. Her kartta yön ayrıca belirtilmiştir.

3 · YÖNETİCİ ÖZETİ — ÖNCELİKLİ BULGULAR

#	BULGU	DEĞER	GERİDE TARAF	DURUM
1	İniş & tutuş stabilizasyon asimetrisi	**%26**	sağ	BELİRGİN
2	Diz ekstansiyon kuvvet asimetrisi	**%13**	sağ	İZLEM
3	Nordic hamstring eksantrik kuvvet asimetrisi	**%12**	sol	İZLEM
4	Kalça adduktor kuvvet asimetrisi	**%4,2**	sağ	NORMAL SINIRDA

GENEL PROFİL OKUMASI

• **2 bağımsız testte aynı taraf (SAĞ) geride:** İniş & tutuş stabilizasyon süresi %26, Diz ekstansiyon kuvveti %13. Farklı protokollerin aynı tarafı işaret etmesi, bulgunun rastlantı olma olasılığını azaltır — programın hedef tarafı nettir.

• **İniş stabilizasyon süreleri her iki tarafta da uzundur (0,51 / 0,69 s).** Fark ne olursa olsun mutlak süre, iniş kalitesinin bağımsız bir göstergesidir ve ayrı bir çalışma başlığıdır.

• **Konsantrik güç üretimi orta bantta:** CMJ 27,4 cm (VALD 53. persentil) — ribaund ve blok yüksekliği için gelişim alanıdır.

• **Reaktif profil ikiye ayrışıyor:** tek seferlik reaktivite 1,24 (27. persentil) tekrarlı elastik verimin (0,97, 12. persentil) üzerindedir; kısıt tekrarlı elastik dayanıklılıktadır.

• **Bataryanın en düşük persentili 12. persentil (Hop Test RSI).** Yeniden test önceliklendirmesinde bu metrik ilk sıradadır.

• **Sporcu beyanı (Sağ ayak bileği burkulması (Şubat 2025), Test sırasında sağ ayak bileğinde ağrı (aktif şikâyet)) ölçüm bulgularıyla 7. bölümde karşılaştırılmıştır;** klinik muayene yapılmadığı için nedensellik kurulmamış, yalnızca yön uyumu belirtilmiştir.

4 · TEST ANALİZLERİ

TEST 1 / 10

Diz Ekstansiyon Kuvveti — Supine 90° (ForceFrame)

386 / 336 N %13

Sol — Sağ

NE ÖLÇER

Kuadriseps grubunun 90° diz fleksiyonunda ürettiği maksimal izometrik kuvveti ölçer. Diz eklemini koruyan birincil kas grubudur.

PROTOKOL

Sırtüstü, kalça ve diz 90°; ForceFrame sabit dirence maksimal itiş, her taraf ayrı; tepe kuvvet raporlanır.

BRANŞ BAĞLAMI

Basketbolda iniş frenlemesi, ani duruş (deceleration) ve yön değiştirmede diz üzerine binen yükün ana emicisidir. Kuadriseps kapasitesi hem patellofemoral yüklenmenin hem de ACL koruyucu mekaniğin belirleyicisidir.

ANTRENMAN ÇIKARIMI

Fark %13 ile izlem bandındadır (sağ geride) — henüz program hedefi değil, ancak tek bacak kuvvet çalışmalarında sağ tarafa 1 ek set verilerek kapatılması uygundur. 8-12 haftada yeniden ölçüm ile farkın kalıcı olup olmadığı doğrulanmalıdır. Mutlak düzey (uzuv ortalaması 361 N — türetilmiş değer) üst bantta; koruma yeterlidir. Takım içi konum: 9 sporcu arasında 1. sırada.

TEST 2 / 10

Nordic Hamstring Eksantrik Kuvvet (NordBord)

317 / 359 N %12

Sol — Sağ

72. persentil / 89. persentil

NE ÖLÇER

Hamstringin frenleme (eksantrik) kuvvetini uzuv başına Newton olarak ölçer — hamstring yaralanma riskinin en çok çalışılmış saha göstergesidir.

PROTOKOL

Diz çökme pozisyonunda kontrollü öne düşüş; ayak bilekleri sensörlü kancalarda, tepe kuvvet kaydedilir.

BRANŞ BAĞLAMI

Basketbolda hızlanma-yavaşlama döngüleri, sıçrama inişi ve ACL koruyucu ko-kontraksiyon eksantrik hamstring kapasitesine dayanır; ayrıca kalça ekstansiyonunun sprint bileşenidir.

ANTRENMAN ÇIKARIMI

Fark %12 ile izlem bandındadır (sol geride). Haftada 2× nordic çalışması korunmalı, sol tarafa 1 ek set eklenmelidir. Mutlak kapasite iyi banttadır (düşük taraf 317 N); mevcut düzey korunmalıdır. Takım içi konum: 9 sporcu arasında 2. sırada.

TEST 3 / 10

Kalça Adduktor Kuvveti — Supine (ForceFrame)

313 / 300 N %4,2

Sol — Sağ

NE ÖLÇER
Kalça adduktor grubunun maksimal izometrik sıkıştırma kuvvetini ölçer — kasık sağlığının en yerleşik saha göstergesidir.

PROTOKOL
Sırtüstü, dizler bükülü; ForceFrame'e içe doğru maksimal izometrik sıkıştırma, her taraf ayrı.

BRANŞ BAĞLAMI
Savunma kayışları, ani duruş ve yön değiştirmede pelvis stabilitesini taşır; basketbolda kasık zorlanmalarının birincil kas grubudur.

ANTRENMAN ÇIKARIMI
Fark %4,2 ile normal sınırda; adduktor kuvvet dağılımı simetriktir. Sezon içi haftada 1× Copenhagen türü koruyucu yükleme yeterlidir. Not: bu kartta abduktor kuvveti raporlanmadığı için Add:Abd oranı hesaplanamaz — kasık riskinin oran tabanlı değerlendirmesi bu veriyle yapılamaz.

TEST 4 / 10

Kalça Dış/İç Rotasyon Oranı — Prone (ForceFrame)

0,67 / 1,04 oran

Sol — Sağ

NE ÖLÇER
Kalça dış rotator kuvvetinin iç rotator kuvvetine oranı. Pelvis-femur kontrolünün dengesini gösterir; mutlak kuvvet değil DENGE metriğidir.

PROTOKOL
Yüzüstü, diz 90° fleksiyonda; her iki yön için maksimal izometrik itiş — oran cihaz tarafından raporlanır.

BRANŞ BAĞLAMI
Sıçrama-iniş, kesme ve savunma kayışlarında diz üstü hizalanmanın (dinamik valgus kontrolü) kalça ayağıdır.

ANTRENMAN ÇIKARIMI
Sol taraf iç rotator baskın bantta (sol 0,67 / sağ 1,04; dengeli kabul edilen bant ~1,00). Bu profil, iniş ve kesmede femurun içe rotasyonunu frenleyen kapasitenin görece zayıf olduğunu düşündürür. Program: bant dirençli kalça dış rotasyon/abdüksiyon, yan yatış klam, tek bacak kalça baskın kuvvet; ısınmaya sabit blok olarak eklenmelidir. Not: oran metriğidir, mutlak kuvvet bilgisi vermez.

TEST 5 / 10

İniş & Tutuş (Land and Hold) — Stabilizasyon Süresi (ForceDecks)

0,51 / 0,69 s **%26**

Sol — Sağ

Bu testte DÜŞÜK süre daha iyidir — uzun bar daha yavaş stabilizasyon demektir.

NE ÖLÇER

İniş sonrası kuvvet platformunun 'dengeye oturma' süresini taraf başına ölçer (düşük süre = iyi). Nöromüsküler iniş kontrolünün en spesifik göstergesidir.

PROTOKOL

Kutudan iniş ve tutuş; platform, kuvvet eğrisinin durağanlaştığı ana kadar geçen minimum süreyi her bacak için ayrı raporlar.

BRANŞ BAĞLAMI

Basketbolda ribaund inişi, şut sonrası iniş ve savunmada duruş — maç içinde en sık tekrarlanan yüksek yüklü görevdir; iniş kontrolü hem diz hem ayak bileği yükünü belirler.

ANTRENMAN ÇIKARIMI

Bataryanın en yüksek asimetrisi (%26). Sağ taraf belirgin biçimde daha yavaş stabilize oluyor (0,69 s / 0,51 s). Yavaş tarafın mutlak süresi de yüksektir — bu yalnızca bir **fark** değil, aynı zamanda **kontrol kaybı** olarak okunmalıdır. Program: sağ tarafta tek ayak drop landing → hop & hold (2 sn sabit kalma kriteri) → yön değiştirmeli iniş progresyonu; haftada 2-3×. Ölçüm tekrarı ile farkın kalıcı mı yoksa oturuma özgü mü olduğu doğrulanmalıdır. Hedef <%10.

TEST 6 / 10

Drop Jump — Reaktif Kuvvet İndeksi (ForceDecks)

1,24 RSI

VALD: 27. persentil

NE ÖLÇER

Kutudan düşüşte TEK temasla üretilen uçuş/temas oranı — germe-kısalma döngüsünün tek seferlik verimliliği.

PROTOKOL

Standart kutudan düş, minimum temasla maksimum yüksekliğe sıçra; en iyi RSI raporlanır.

BRANŞ BAĞLAMI

Tek seferlik patlayıcı ribaund ve blok sıçramaları ile ilk adım çıkışları bu kaliteden beslenir.

ANTRENMAN ÇIKARIMI

1,24 RSI, literatürde **orta** banttadır (VALD 27. persentil). Hop Test RSI'sının (0,97) üzerindedir: tek seferlik reaktivite ardışık sıçrama veriminden daha iyidir; kısıt tekrarlı elastik dayanıklılıktadır. Gelişim yolu: düşük hacimli ama yüksek nitelikli temas çalışması — drop jump, pogo, kısa temas vurgulu ip; haftalık temas sayısı planlanmalı ve ağrı-sertlik günlüğüyle kapatılmalıdır.

TEST 7 / 10

Hop Test — Tekrarlı Sıçrama RSI (ForceDecks)

0,97 RSI

VALD: 12. persentil

NE ÖLÇER

Ardışık düşük genlikli sıçramalarda ortalama uçuş/temas oranı — tendon-elastik sistemin TEKRARLI verimliliği.

PROTOKOL

Yerinde ardışık maksimal-tempolu sıçramalar; en iyi ortalama RSI raporlanır.

BRANŞ BAĞLAMI

Uzun ataklarda ardışık ribaund ve blok sıçramalarının fizyolojik karşılığıdır; yüksek değer, tekrar tekrar sıçrayıp yükseklik kaybetmeyen profil demektir.

ANTRENMAN ÇIKARIMI

0,97 ortalama RSI — literatürde **düşük** bant (VALD 12. persentil). Ardışık sıçramalarda uçuş/temas verimi düşüktür: tendon-elastik sistemin tekrarlı yük altında verimi sınırlıdır. Progresyon: düşük genlikli pogo ve ip çalışması ile haftalık temas hacminde kademeli artış, ardından çift ayak → tek ayak geçişi.

TEST 8 / 10

Countermovement Jump — Sıçrama Yüksekliği (ForceDecks)

27,4 cm

VALD: 53. persentil

NE ÖLÇER

Çökme-sıçrama döngüsüyle üretilen konsantrik gücü impuls-momentum yöntemiyle cm cinsinden ölçer — alt ekstremite gücünün altın standart saha göstergesidir.

PROTOKOL

Eller belde veya serbest; hızlı çök-sıçra, en iyi deneme raporlanır.

BRANŞ BAĞLAMI

Basketbolda ribaund, blok ve şut yüksekliğinin doğrudan fiziksel karşılığıdır.

ANTRENMAN ÇIKARIMI

27,4 cm — orta bantta (VALD 53. persentil). Kuvvet tabanı korunurken hız-güç (kontrast/kompleks set, düşük hacimli sıçrama) çalışması ile 2-4 cm'lik gelişim realistiktir. Takım içi konum: 9 sporcu arasında 4. sırada.

TEST 9 / 10

5-0-5 Yön Değiştirme Testi (SmartSpeed)

2.266 s

Bu testte DÜŞÜK süre daha iyidir.

NE ÖLÇER

10 m hızlanma sonrası 180° dönüş ve yeniden hızlanmayı içeren toplam süreyi ölçer — yön değiştirme kabiliyetinin standart saha testidir.

PROTOKOL

Kapı sisteminde koşu, işaretli çizgide 180° dönüş, aynı yönde çıkış; toplam süre raporlanır.

BRANŞ BAĞLAMI

Basketbolda savunma-hücum geçişleri, kesme ve kapanma (closeout) hareketlerinin doğrudan karşılığıdır.

ANTRENMAN ÇIKARIMI

2.266 s — takım içi dağılımda **orta** bant. Takım içi konum: 9 sporcu arasında 4. sırada. 5-0-5 zamanı, frenleme (eksantrik) kapasitesi ve yeniden hızlanma gücünün birleşik çıktısıdır. İniş asimetrisi (%26) ile birlikte okunduğunda, yön değiştirme sırasında yükün taraflar arasında eşit dağılmıyor olması muhtemeldir; tek taraflı frenleme çalışması önceliklidir. Gelişim: tek bacak frenleme (decel) çalışması, kısa mesafe hızlanma tekrarları ve teknik dönüş (ayak yerleşimi, gövde açısı) çalışması.

TEST 10 / 10

20 m Sprint (SmartSpeed)

3.364 s

Bu testte DÜŞÜK süre daha iyidir.

NE ÖLÇER

20 metrelik düz sprintte toplam süreyi ölçer — hızlanma ve maksimal hız bileşenlerinin birleşik çıktısıdır.

PROTOKOL

Kapı sisteminde duran başlangıç; 20 m toplam süre raporlanır.

BRANŞ BAĞLAMI

Hızlı hücum, geri dönüş ve top kapma durumlarında belirleyicidir; ayrıca hamstring yüklenmesinin en yüksek olduğu görevdir.

ANTRENMAN ÇIKARIMI

3.364 s — takım içi dağılımda **hızlı** bant. Takım içi konum: 9 sporcu arasında 3. sırada. 20 m süresi hem ilk adım (0-5 m) hem maksimal hız bileşenini içerir; basketbolda hızlı hücum ve geri dönüş süratinin göstergesidir. Gelişim: kısa mesafe hızlanma tekrarları (10-20 m), kalça ekstansör maksimal kuvvet ve eksantrik hamstring kapasitesi.

5 · SENTEZ: İNİŞ KONTROLÜ & KAS DENGESİ

İniş kontrolü

PROTOKOL	SOL	SAĞ	ASİMETRİ	YAVAŞ TARAF
İniş & Tutuş (Land and Hold)	**0,51 s**	**0,69 s**	**%26**	**sağ**

İniş stabilizasyonunda yavaş kalan taraf (sağ) ile diz ekstansör kuvvetinde geride kalan taraf **aynıdır**. İki bağımsız ölçümün aynı tarafı işaret etmesi, bulgunun tek oturuma özgü olma olasılığını azaltır ve o tarafı program hedefi yapar. Not: bu bataryada tek ayak ve çift ayak iniş ayrı protokoller olarak raporlanmamıştır; iniş profili tek bir Land and Hold ölçümüne dayanır ve bu, raporun sınırlarındandır.

Kuvvet asimetrileri — yön tutarlılığı

ÖLÇÜM	SOL	SAĞ	ASİMETRİ	GERİDE TARAF
Diz ekstansiyon kuvveti	**386 N**	**336 N**	**%13**	**sağ**
Nordic hamstring eksantrik kuvvet	**317 N**	**359 N**	**%12**	**sol**
Kalça adduktor kuvveti	**313 N**	**300 N**	**%4,2**	**sağ**

Kuvvet asimetrileri farklı taraflara dağılmıştır — tek bir zayıf taraf profili yoktur; her kas grubu kendi başlığı altında ele alınmalıdır.

Kas dengesi oranları

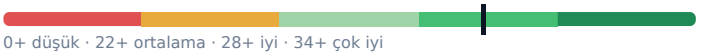
ORAN	SOL	SAĞ	HEDEF / REFERANS	DEĞERLENDİRME
Kalça ER : IR (prone)	**0,67**	**1,04**	≈ 1,00 dengeli	İç rotator baskın — dış rotator güçlendirme endikedir

6 · LİTERATÜR KARŞILAŞTIRMASI

İğne sporcunun konumudur; renkli bant literatür derlemesinden gelen geniş aralıklardır (kesin norm değildir).

CMJ Sıçrama
VALD: 53. persentili

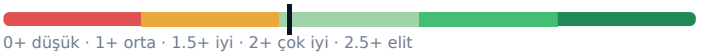
27,4 cm — ORTALAMA



Kadın basketbolcu CMJ tipik aralığı ~26-36 cm — *Ziv & Lidor 2010 (basketbolda dikey sıçrama derlemesi) · Scanlan ve ark. 2018*

Drop Jump RSI
VALD: 27. persentili

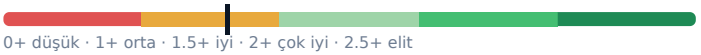
1,24 — ORTA



RSI (uçuş/temas) 2.0 üzeri reaktif kuvvette güçlü profil kabul edilir — *Flanagan & Comyns 2008 (RSI kılavuz bantları)*

Hop Test RSI (tekrarlı)
VALD: 12. persentili

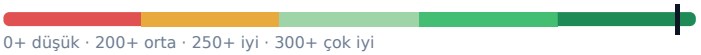
0,97 — DÜŞÜK



RSI (uçuş/temas) 2.0 üzeri reaktif kuvvette güçlü profil kabul edilir — *Flanagan & Comyns 2008 (RSI kılavuz bantları)*

Nordic Hamstring (uzuv ort.)
türetilmiş değer

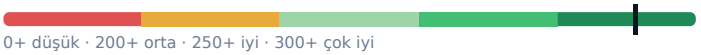
338 N — ÇOK İYİ



Kadın takım sporcusu NordBord uzuv başına tipik ortalama ~230-300 N — *Opar ve ark. 2015 · NordBord kadın verileri (derleme)*

Nordic — düşük taraf
VALD: 72. persentili

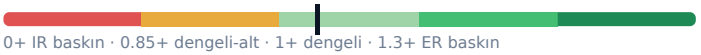
317 N — ÇOK İYİ



Eksantrik hamstring kuvveti ve yaralanma riski ilişkisi — *Opar ve ark. 2015 · Bourne ve ark. 2018*

Kalça ER:IR oranı (düşük taraf)
VALD: —

0,67 — IR BASKIN



Prone ER:IR ~1,0 civarı dengeli kabul edilir; belirgin sapmalar yön verir, tanı koymaz — *Literatür derlemesi (kalça rotator dengesi)*

20 m Sprint
düşük süre iyidir

3.364 s — HIZLI



Kadın basketbolcu 20 m tipik aralığı ~3,2-3,6 s — *Scanlan ve ark. 2018 · Delextrat & Cohen 2009 (kadın basketbol fiziksel profil)*

5-0-5 Yön Değiştirme
düşük süre iyidir

2.266 s — ORTA



Kadın takım sporlarında 5-0-5 tipik aralığı ~2,2-2,5 s — *Nimphius ve ark. 2016 (505 metodolojisi ve normatif veri)*

7 · SAKATLIK ÖYKÜSÜ ↔ ÖLÇÜM KAPSAMI

BEYAN / ALAN	BATARYADAKİ KARŞILIĞI	KAPSAM
Sağ ayak bileği burkulması (Şubat 2025)	Bataryada ayak bileği çevresi kuvvet ölçümü (plantar fleksör, evertör) **YOKTUR**. İniş stabilizasyon süresi, Hop RSI ve Drop Jump dolaylı bilgi verir — üçü de ayak bileği yük aktarımına dayanır.	DOLAYLI
Test sırasında sağ ayak bileğinde ağrı (aktif şikâyet)	Bataryada ayak bileği çevresi kuvvet ölçümü (plantar fleksör, evertör) **YOKTUR**. İniş stabilizasyon süresi, Hop RSI ve Drop Jump dolaylı bilgi verir — üçü de ayak bileği yük aktarımına dayanır.	DOLAYLI
Taraf uyumu (sağ)	Beyan edilen taraf ile **aynı tarafta** geride kalan ölçümler: Diz ekstansiyon kuvveti %13; İniş & tutuş stabilizasyon süresi %26. Yön uyumu vardır; ancak klinik muayene yapılmadığı için **nedensel bağ KURULMAMIŞTIR** — bu bir ilişki gözlemidir, tanı değildir.	YÖN UYUMU
Ayak/ayak bileği kuvvet & basınç analizi	Yapılmamıştır — iniş yükünün ayak-ayak bileği dağılımı için önerilir.	YOK
Diz eklem yükleme & ACL risk mekaniği	Bataryadaki iniş testi yalnızca süre bilgisi verir; hareket kalitesi (valgus, gövde açısı) videoya dayalı değerlendirme gerektirir — SPORTOTEAM Video Lab önerilir.	DOLAYLI
Omuz bataryası	Uygulanmamıştır; üst ekstremite hakkında hüküm çıkarılamaz.	YOK

"YOK" satırları bu raporun sınır beyanıdır: o bölge hakkında bu veriden hüküm ÇIKARILAMAZ; ek klinik değerlendirme gerekir.

8 · DEĞERLENDİRMELER

SAĞLIK DEĞERLENDİRMESİ

Öne çıkan bulgular

• **Öne çıkan bulgular.** İniş & tutuş stabilizasyon süresi: 0,51 / 0,69 (%26, sağ yavaş).

• **İzlem bandındaki farklar.** Diz ekstansiyon kuvveti %13 (sağ). Nordic hamstring eksantrik kuvvet %12 (sol). Bu farklar tek başına klinik anlam taşımaz; 8-12 haftada tekrar ölçümle doğrulanmalıdır.

• **Güç profili.** CMJ 27,4 cm (VALD 53. persentil); reaktif profilde Drop Jump RSI 1,24 (27. persentil), Hop RSI 0,97 (12. persentil).

• **Eksantrik hamstring.** Nordic 317 / 359 N (72. / 89. persentil); uzuv ortalaması 338 N (türetilmiş).

Klinik değerlendirme

• **Aktif ağrı beyanı (Test sırasında sağ ayak bileğinde ağrı (aktif şikâyet)).** Maksimal test değerleri ağrı inhibisyonundan etkilenmiş olabilir; bu oturumun değerleri tavan değil **o günkü kapasite** olarak okunmalıdır. Ağrısız dönemde tekrar ölçüm klinik olarak gereklidir. Ayrıca ağrının nedeni klinik muayene ile netleştirilmelidir.

• **Geçmiş öykü (Sağ ayak bileği burkulması (Şubat 2025)).** Bataryada bu bölgelerin doğrudan kuvvet karşılığı ölçülmemiştir (7. bölüm). Tek bacak topuk yükseltme kapasitesi (adet/ROM), baldır çevresi karşılaştırması ve ayak bileği ROM ölçümü klinik muayenede önerilir.

• **İniş yüklenmesi.** Stabilizasyon süresi sağ tarafta uzundur (0,69 s; karşı taraf 0,51 s). Uzun stabilizasyon süresi, iniş sırasında eklem yüzeyine binen tepe kuvvetle ilişkili olduğu için diz ve ayak bileği açısından klinik izlemin parçası olmalıdır.

• **Ölçülmeyen alanlar.** Plantar fleksör kuvveti, kalça ekstansiyon kuvveti, omuz bataryası ve kor endurans testi bu oturumda yapılmamıştır; bu alanlarda bu veriden hüküm çıkarılamaz.

ANALİZ DEĞERLENDİRMESİ

İzlem başlıkları

• İniş & tutuş stabilizasyon süresi: 0,51 / 0,69 s — %26 (sağ yavaş, belirgin).

• Diz ekstansiyon kuvveti: 386 / 336 N — %13 (sağ geride, izlem).

• Nordic hamstring eksantrik kuvvet: 317 / 359 N — %12 (sol geride, izlem).

Program önerisi

• **İniş kontrolü için:** sağ tarafta tek ayak drop landing → hop & hold (2 sn stabil kalma kriteri) → yön değiştirmeli iniş progresyonu; haftada 2-3×.

• **Diz ekstansör açığı için:** tek bacak leg press, split squat, Bulgarian split squat, tek bacak leg extension; haftada 2-3×, sağ tarafta 1,5-2 kat hacim.

• **Eksantrik hamstring için:** nordic/harop haftada 2×, sol tarafta ek set; RDL ve 45° kalça ekstansiyonu eksantrik tempo ile.

• **İniş kalitesi için:** geri bildirimli (ayna/kuvvet platformu) iniş çalışması; ayak-diz-kalça sıralaması ve iniş sertliğinin azaltılması vurgusu.

• **Valgus kontrolü için:** bant dirençli kalça dış rotasyon ve abdüksiyon, klam varyasyonları; ısınmaya sabit blok olarak eklenmelidir.

• **Öncelik sırası:** (1) İniş & tutuş stabilizasyon süresi asimetrisinin kapatılması (%26, sağ geride) · (2) kalça dış rotator kuvvetinin artırılması (valgus kontrolü).