

**TARİH:** 08/09/2024

**AD-SOYAD:** OrtoSporLab OrtoSporLab

**BRANŞ:** Futbol - Forvet

## DAYANIKLILIK ANALİZİ

### Analiz:

Yo-Yo testi sonucu (1400m) forvet oyuncusu için orta-düşük seviyede bir aerobik kapasite göstermektedir. Bu seviye:

- 90 dakikalık maç süresince tekrarlayan yüksek şiddetli koşuları sürdürmede zorluk yaşanabileceğini
- Yüksek tempolu maçlarda performans düşüşü yaşanabileceğini
- Toparlanma süreçlerinin uzayabileceğini gösterir

Hamstring yaralanması sonrası dönemde olunması, test performansını etkilemiş olabilir. Forvet pozisyonunda, özellikle:

- Tekrarlayan sprint yeteneği
  - Yüksek şiddetli koşular arası toparlanma
  - Maç sonu performans düşüşünü önleme
- açısından aerobik kapasitenin geliştirilmesi gerekmektedir.

### Öneriler:

1. Aerobik kapasite geliştirme programı:

- High-intensity interval training (HIIT)
- Small-sided games
- Tempo runs
- Fartlek training

2. Pozisyona özgü dayanıklılık çalışmaları:

- Repeated sprint ability training
- Position-specific conditioning drills
- Game-based conditioning

3. Rehabilitasyon sonrası progresyon:

- Progressive loading
- Heart rate monitoring
- RPE-based intensity control

Program detayları:

- Süre: 8-12 hafta
- Sıklık: Haftada 2-3 seans
- Şiddet: Kademeli artış
- Monitoring: HR ve RPE takibi

4. Toparlanma stratejileri:

- Active recovery sessions
- Proper nutrition timing
- Sleep optimization
- Recovery monitoring