

TARİH: 08/09/2024**AD-SOYAD:** OrtoSporLab OrtoSporLab**BRANŞ:** Futbol - Forvet

HIZ ANALİZİ

Analiz:

20m sprint performansı (3.32s) 30. persantilde olup, forvet oyuncusu için yetersiz seviyededir. Bu değer, özellikle kontratak pozisyonlarında ve savunma arkasına koşularda dezavantaj oluşturabilir. Yakın zamanda geçirilen hamstring yaralanması, sprint performansını olumsuz etkilemiş olabilir.

Sprint performansındaki bu düşüklük:

- İvmelenme fazında güç çıktısının yetersizliğini
- Maksimal hız kapasitesinin geliştirilmesi gerektiğini
- Hamstring rehabilitasyonu sonrası sprint mekaniğinin yeniden düzenlenmesi gerektiğini göstermektedir.

Öneriler:

1. Sprint teknik geliştirme programı:

- Acceleration mechanics drills
- Sprint form exercises
- Running technique work

2. Güç geliştirme:

- Resisted sprints
- Hill sprints
- Power cleans
- Jump squats

3. Hamstring rehabilitasyonu sonrası:

- Progressive sprint loading
- Sprint technique re-education
- Speed endurance work

Program süresi: 8-12 hafta

Sıklık: Haftada 2-3 seans

ÇEVİKLİK ANALİZİ

Analiz:

Pro Agility Drill performansı (4.33s) 80. persantilde olup çok iyi seviyededir. Bu değer, forvet oyuncusu için önemli olan:

- Ani yön değiştirme yeteneğinin
- Reaksiyon hızının
- Çeviklik kapasitesinin yeterli olduğunu göstermektedir.

Bu performans seviyesi, özellikle dar alanda rakipten sıyrılma ve pozisyon alma becerilerini destekler niteliktedir. Sprint performansındaki düşüklüğe rağmen çeviklik performansının yüksek olması, hamstring yaralanmasının kısa mesafeli, patlayıcı hareketleri daha az etkilediğini göstermektedir.

Öneriler:

1. Mevcut çeviklik kapasitesini koruma programı:

- Agility ladder drills
- Cone drills
- Quick feet exercises
- Reactive agility training

2. Futbola özgü çeviklik çalışmaları:

- Small-sided games
- Decision-making drills
- Sport-specific agility patterns

3. İnjury prevention:

- Proprioceptive training
- Dynamic stability exercises
- Multi-directional movement patterns

Program süresi: Sürekli

Sıklık: Haftada 2-3 seans