

TARİH: 08/09/2024

AD-SOYAD: OrtoSporLab OrtoSporLab

BRANŞ: Futbol - Forvet

## ALT EKSTREMİTE PLİOMETRİK KAPASİTE

## TEST PARAMETRELERİ

## ÖLÇÜM

PERSANTİL  
(Yaşa ve cinsiyete göre)

## MAX JUMP HEIGHT (IMP/ MOM)

Pliometrik kapasite ana çıktısı.

28.30 cm

20

## MAX PEAK POWER / BM

Kadrişepslerin itiş sağladığı konsantrik fazdaki güç çıktısı. Kadrişeps ağırlıklı gücün ana göstergesi. Hız ve kuvvetin çarpımıdır. Yüksek hız ve yüksek kuvvetle yüksek güç oluşur.

38.20 W/kg

7

## ↳ MAX CONCENTRIC PEAK FORCE / BM

Gücü oluşturmada kullandığı kuvvet.

27.54 N/kg

75

## ↳ MAX CONCENTRIC PEAK VELOCITY

Gücü oluşturmada kullandığı maksimal hız.

2.47 m/s

18

## MAX ECCENTRIC PEAK POWER / BM

Hamstring gücünün ağırlıklı olduğu ekzantrik fazdaki gücün çıktısı. Hamstring ağırlıklı gücün ana göstergesi.

30.48 W/kg

91

## ↳ MAX FORCE AT ZERO VELOCITY / BM

Konsantrik itiş fazına geçmeden önce hamstring ağırlıklı ekzantrik fazda ne kadar kuvvet potansiyeli oluşturabildiğimizin çıktısıdır.

27.54 N/kg

85

## MAX RSI MODIFIED (IMP / MOM)

Dizlerde yaylanma becerisini gösterir. Yön ve hareket değiştirme becerisini gösterir.

0.38 m/s

27

ANA ÇIKTI

KONSANTRİK FAZ

EKSANTRİK FAZ

UZAMA KISALMA DÖNGÜSÜ

## Analiz:

- Genel pliometrik kapasite:
  - Sıçrama yüksekliği (28.30 cm) 20. persantilde olup düşük performans göstermektedir.
- Konsantrik faz analizi:
  - Güç çıktısı (38.20 W/kg) 7. persantilde olup ciddi yetersizlik göstermektedir
  - Kuvvet değeri (27.54 N/kg) 75. persantilde olup iyi seviyededir
  - Hız değeri (2.47 m/s) 18. persantilde olup yetersizdir
- Ekzantrik faz analizi:
  - Sıfır hızdaki kuvvet (27.54 N/kg) 85. persantilde olup çok iyi seviyededir
  - Ekzantrik güç (30.48 W/kg) 91. persantilde olup mükemmel seviyededir
- Uzama-kısalma döngüsü:
  - RSI-modified değeri (0.38 m/s) 27. persantilde olup yetersizdir

## Öneriler:

- Patlayıcı güç geliştirme programı:
    - Hızlı squat varyasyonları
    - Box jumps
    - Depth jumps
    - Weighted jumps
  - Hız geliştirme çalışmaları:
    - Speed ladder drills
    - Plyometric hurdle hops
    - Quick response exercises
  - Uzama-kısalma döngüsü için:
    - Drop jumps
    - Reactive strength drills
    - Multiple jump exercises
- Program süresi: 8-12 hafta  
Sıklık: Haftada 2-3 seans

## AYAK BİLEĞİ PLİOMETRİK KAPASİTE

## TEST PARAMETRELERİ

## ÖLÇÜM

PERSANTİL  
(Yaşa ve cinsiyete göre)

## MAX MEAN RSI (FLIGHT / CONTACT TIME)

Ayak bileğinde yaylanma becerisini gösterir. Koşu - sprint performansı göstergesidir.

2.37 m/s

75

## Analiz:

Ayak bileği RSI değeri (2.37 m/s) 75. persantilde olup iyi seviyededir. Bu, sporcunun ayak bileği reaktif kuvvet ve patlayıcılık özelliklerinin yeterli olduğunu gösterir. Forvet oyuncusu için önemli olan ani yön değiştirme ve sıçrama hareketlerinde avantaj sağlar.

## Öneriler:

- Mevcut kapasiteyi koruma programı:
  - Single leg hops
  - Box jumps
  - Ankle strengthening exercises
  - Proprioception drills

## KUVVET

## TEST PARAMETRELERİ

## ÖLÇÜM

PERSANTİL  
(Yaşa ve cinsiyete göre)

## MAX PEAK VERTICAL FORCE / BM

Alt ekstremitenin (gövde altı) oluşturabildiği maksimal izometrik kuvveti temsil eder.

29.29 m/s

38

## Analiz:

Maksimal kuvvet değeri (29.29 m/s) 38. persantilde olup yetersizdir. Bu, sporcunun temel kuvvet özelliklerinde geliştirmeye ihtiyaç duyduğunu gösterir. Hamstring yaralanması sonrası dönemde olması da bu durumu etkilemiş olabilir.

## Öneriler:

- Maksimal kuvvet geliştirme programı:
  - Progressive overload squats
  - Deadlift variations
  - Single leg strength exercises
  - Core stability work

## ASİMETRİ

## TEST PARAMETRELERİ

## ÖLÇÜM

## ASİMETRİ

## AVG. CONCENTRIC IMPULSE

Kadrişepslerle itiş sağlanan fonksiyonel asimetriyi gösterir. Gücün simetrik mi yoksa tek taraf baskın şekilde mi üretildiğinin göstergesidir.

SOL

227.24 N·s

% 2.09 SAĞ

SAĞ

232.09 N·s

## AVG. PEAK LANDING FORCE

İnişte, yön değiştirme ve frenleme fazlarında, diz ve hamstring kompleksinin yükü nasıl absorbe ettiğini gösterir. Simetrik mi yoksa tek taraf baskın mı yük absorbe edildiğinin göstergesidir.

SOL

2417.22 N·s

% 13.32 SAĞ

SAĞ

2788.70 N·s

## Analiz:

- Konsantrik faz asimetrisi (%2.09) normal sınırlardadır.
- İniş fazı asimetrisi (%13.32) yüksektir ve risk oluşturmaktadır.
- Sağ hamstring yaralanması sonrası dönemde olması, iniş fazındaki asimetriyi açıklamaktadır.

## Öneriler:

- Asimetri düzeltme programı:
  - Unilateral exercises
  - Eccentric hamstring exercises
  - Landing mechanics training
  - Balance exercises

## DENGE

## TEST PARAMETRELERİ

## ÖLÇÜM

## ASİMETRİ

## STABİLİZASYON SÜRESİ

Bacaklardaki dinamik denge oluşumundaki asimetriyi gösterir. İnişte yükün ne kadar hızlı absorbe edilerek dengeye ulaşıldığını gösterir.

SOL

0.40 s

% 34.32 SAĞ

SAĞ

0.61 s

## Analiz:

Stabilizasyon süresi asimetrisi (%34.32) çok yüksektir. Sağ bacak stabilizasyon süresi (0.61s) sol bacağı (0.40s) göre belirgin şekilde uzundur. Bu durum yaralanma sonrası nöromusküler kontrol eksikliğini göstermektedir.

## Öneriler:

- Denge geliştirme programı:
  - Single leg stability exercises
  - BOSU ball training
  - Proprioceptive exercises
  - Dynamic balance drills

## ANTRENMAN DENGESİ

## TEST PARAMETRELERİ

## ÖLÇÜM

## DYNAMIC STRENGTH INDEX (DSI)

Sporcunun pliometrik mi maksimal kuvvet antrenmanına ihtiyacı olduğunu gösterir.

0.96

## Analiz:

DSI değeri 0.96 ile balistik kuvvet baskın profil göstermektedir (>0.8). Bu durum, maksimal kuvvet çalışmalarına ağırlık verilmesi gerektiğini gösterir.

## Öneriler:

- Maksimal kuvvet odaklı program:
  - Heavy resistance training
  - Compound exercises
  - Progressive overload
  - Strength-speed exercises