



Power Quotient (PQ) Antrenör El Kitabı

Futbol V3.2 & Voleybol V3.2

PQ Nedir?

Power Quotient (PQ), dört hızlı saha testinden elde edilen, boyuta göre ayarlanmış tek bir performans indeksidir (0–100). PQ; üst, dikey ve yatay güç bileşenlerini çeviklikle birleştirerek sporcunun hazırlık düzeyini tek bir skorla ifade eder. Düşük skorlar genellikle ağrı, yorgunluk, hareket kısıtlılığı veya kondisyon eksikliğiyle ilişkilidir.

PQ Ne Değildir?

- Bir tanı aracı değildir.
 - Tek başına yetenek seçimi için kullanılmaz.
 - FMS, SFMA veya tıbbi değerlendirmelerin yerine geçmez.
 - Sakarlık veya sakatlık riskini tek başına tahmin etmez.
- PQ, tıbbi veya taktik bir değerlendirme değil; hazırlık ve kapasite göstergesidir.

Dört Test

1. Diz Çökerek 4 kg Medicine Ball Göğüs Pası – Üst gövde yatay gücü (vücut ağırlığına göre normalize).
2. Countermovement Jump (CMJ) – Dikey güç.
3. Standing Broad Jump (SBJ) – Yatay güç (boyaya göre normalize).
4. Illinois Çeviklik Testi – Hızlanma, frenleme, yön değiştirme ve yeniden hızlanma çevikliği.

PQ_Futbol_V3.2 Özeti

PQ_Futbol, tüm pozisyonlardaki futbolcular için tek bir hazırlık skoru sağlar. Skorun en güçlü belirleyicileri çeviklik ve CMJ'dir; SBJ katkı sağlar, MB gücü ise

ince ayar etkisi yapar. Bu yapı sprint, pres, yön değiştirme ve hava topu performansı ile ilişkilidir.

PQ_Voleybol_V3.2 Özeti

PQ_Voleybol, aynı dört test üzerine kuruludur ancak voleybola özgü yorumlama içerir. Dikey güç (CMJ, smaç ve yaklaşma uzanma) hücum, blok ve geçiş performansı ile yakından ilişkilidir. PQ, hazırlık düzeyi düşük atletleri belirlemede kullanışlıdır.

Testlerin Uygulanması

Diz Çökerek Medicine Ball Göğüs Pası (4 kg / 9 lb)

- Sporcu iki diz üzerinde dik durur (gerekirse minder kullanılabilir).
- Top göğüste tutulur, 4 kg / 9 lb.
- Hafif bir kalça geri salınımı yapılabilir.
- Top iki elle patlayıcı şekilde öne fırlatılır.
- Ölçüm dizlerin önünden topun ilk temas noktasına yapılır.
- Sporcu topu attıktan sonra öne düşebilir.
- Üç denemeden en iyi skor alınır.

[Video reference](#)

Countermovement Jump (CMJ)

- Ayakta uzanma ölçülür.
- Sporcu hızlı çömelme-zıplama hareketi yapar.
- CMJ yüksekliği = zıplama uzanması – ayakta uzanma.

Yaklaşma Sıçraması (Voleybol)

- Sporcu 2-3 adımlık yaklaşma ile zıplar.
- Yaklaşma sıçrama yüksekliği = yaklaşma uzanması – ayakta uzanma.
- Maçtaki dikey güç ve zamanlama kapasitesini yansıtır.

Illinois Çeviklik Testi (IAT)

IAT, hızlanma, frenleme, slalom ve çok yönlü yön değiştirme içeren standart bir çeviklik testidir. Parkur 10 m × 5 m boyutlarındadır; başlangıç, bitiş ve dönüşler için 4 koni; slalom için 4 koni kullanılır.

Uygulama

- Sporcu yüzüstü başlar.
- 'Başla' komutunda 10 m ileri-geri koşar.
- Slalom hattını tamamlar ve bitiş noktasına sprint yapar.
- En iyi derece kaydedilir.

Veri İşleme Ücreti

- Sporcu başına 1 €
- 10'dan fazla sporcu için sporcu başına 0,50 €

CSV şablonu: www.preparetoperform.com.au/pq-turkiye

İletişim

www.preparetoperform.com.au