ÇOCUKLAR VE GENÇ OYUNCULAR İÇİN

PANDEMİ DÖNEMİ FUTBOL REHBERİ



TFF

Türkiye Futbol Federasyonu

Futbol Gelişim Direktörlüğü

TFF
Türkiye Futbol Federasyonu
Futbol Gelişim Direktörlüğü



Yayın kurulu
Sertan Kıragası
Dr. Erden Or
Necla Güngör Kıragası
Koray Gürtaş
Nur Mustafa Gülen
Ege Bulunaz

Fotoğraflar
Getty Images
Ege Bulunaz
Tuncay Karadağ

Görsel Tasarım
Tuncay Karadağ



Çocuklarımızın ve gençlerimizin yanındayız

Türkiye Futbol Federasyonu Yönetim Kurulu olarak, içinde bulunduğumuz zorlu pandemi sürecinde tüm gelişmeleri dikkatle takip ederek, en doğru kararları alabilmek için olanca gücümüzle çalışıyoruz. Hükümetimiz, Bilim Kurulu ve TFF Sağlık Kurulu ile işbirliği içinde futbolumuz adına bu dönemde en iyi yol haritasını çizmek için gayret sarf ediyoruz.

Salgın sürecinde futboldan uzak kalan çocuklarımız ve gençlerimiz için projeler üretmek önceliklerimizden biri. Bu kapsamda Futbol Gelişim Direktörlüğümüz, **"Çocuklar ve Genç Oyuncular İçin Pandemi Dönemi Futbol Rehberi"** isimli bu çalışmayı hazırladı. Bu ve başka yayınlarla çocuklarımızın ve gençlerimizin bir diğer deyişle geleceğimizin futbolla olan bağını sıkı tutmaya çalışacağız. Ayrıca Futbol Gelişim Direktörlüğümüz aracılığıyla antrenörler ve ebeveynler ile iletişim kurarak çocuklarımıza ve gençlerimize destek vermek için mesai harcayacağız.

Tabii en büyük isteğimiz bu günlerin bir an evvel geride kalması ve çocuklarımızın, gençlerimizin takım arkadaşlarına, antrenörlerine ve en mühimi futbol sahalarına kavuşmaları.

Hamit Altıntop
TFF İcra Kurulu Üyesi



Futbola devam

Tüm dünyayı etkileyen COVID-19 salgını nedeniyle ülkemiz de zor bir dönemden geçiyor. Türkiye Futbol Federasyonu, hükümet ve konuyla ilgili kurumlarla koordineli çalışarak futbol ailesini pandemiden korumak için yoğun bir çaba harcıyor.

Bu süreçten olumsuz etkilenenler arasında çocuklarımız ve gençlerimiz de var. Onların sağlıkları için bu dönemde ağırlıklı olarak evlerinde olmaları gerekiyor.
Bu nedenle Türkiye Futbol Federasyonu Futbol Gelişim Direktörlüğü olarak çocuklarımız ve gençlerimize yönelik bir futbol rehberi hazırladık. Onların ve de antrenörlerinin yanında olduğumuzu hissetmelerini istedik. Amacımız herkesin olabildiğince oyunun içinde kalması. Bu yayında ağırlıklı olarak çocuklarımızın ve gençlerimizin evlerinde , bahçelerinde yapabilecekleri bireysel çalışmalara yer verdik.

Antrenörlerimiz ve veliler aracılığıyla geleceğin yıldızlarına ulaştıracağımız bu rehberde, hem onların hem de teknik adamların kişisel gelişimlerine katkıda bulunacak bilgiler de aktardık. Pandemi süresince belli aralıklarla bu yayınlara devam edeceğiz. Ümidimiz elbette salgının en kısa sürede sona ermesi ve çocuklarımız ile gençlerimizin bir an önce sahalara dönmesi. Ancak ayrı kaldığımız süreçte de onların futbol sevgisini beslemek için bu ve benzeri projelerle yanlarında olacağız.

Oğuz Çetin
TFF Futbol Gelişim Direktörü

Yazan: Doç. Dr. Mehmet Özçağlayan

COVID 19 SÜRECiNDE
GENÇ OYUNCULARLA iLETiŞiM

"Covid 19 salgını devam ederken ligleri iptal edilen genç oyuncularla ve futbol aktivitelerine katılamayan küçük yaş grubu çocuklarla etkili bir iletişim süreci yönetmeye özen gösterilmesi gerekmektedir."



• Destek sunmaya hazır olun
Aileler ve antrenörler olarak çocuklarımızı her anlamda desteklemeye hazır olun. Değişen hayata adapte olmaları ve olumsuzluklara karşı pozitif kalmalarını sağlamak önemlidir.

• Her zaman yanlarında olduğumuzu hissettirin ve etkili bir iletişim süreci yönetin
Odağımızı ve esas hedeflerimizi kaybetmeden nasıl ayakta kalabileceğimize, neler yapabileceğimize yoğunlaşmalı, hem bireysel gelişimimizi hem de liderliğini yaptığımız takımın gelişimini sürdürmeye yönelik bir süreç yönetmeliyiz.

• Nasıl hissettiğinizi fark edin
Günlük rutinlerdeki değişiklikler, kendi sağlığımız ve sevdiklerimizin sağlığıyla ilgili bilinmezlikler ve hızla değişen koşulların getirdiği belirsizlikler her bir bireyi farklı etkilemekte ve farklı duyguların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Deneyiminizi yönetmenin ilk adımı duygularınızın farkında olmaktır.

• Olumlu yaklaşım önemli
İyimser bir bakış açısıyla yeni bir beceri kazanmanın, birlikte daha kaliteli zaman geçirmenin, fiziksel ve duygusal sağlığımıza dikkat etmenin geliştirilebileceği bir dönem olarak içinde bulunduğumuz bu zorlu süreci fırsata dönüştürebileceğinizi unutmayın. Ekibinizle birlikte bu konulara odaklanabilirsiniz.

• İyi bir dinleyici olun
Genç futbolcularımız antrenörlerinin desteğine ve onların varlığını yakında hissetmeye ihtiyaç duyacaklardır. Teknolojinin getirdiği olanaklardan yararlanarak oyuncularınızla iletişim yolunu açık tutabilir, onları dinlemeye devam edebilir ve bu sayede sporcuların "oyunda kalmasına" yardımcı olabilirsiniz.

• Örnek olun
Çocuklar ve gençler bu sürece nasıl tepki vereceklerini ve onu nasıl yöneteceklerini yetişkinlerden aldıkları bilgi, tavsiye ve yönlendirmelerle geliştireceklerdir. Onlara pozitif kalmanın, kontrol edebileceklerine odaklanmanın önemini öğretin. Kendi başlarına uygulayacakları egzersizler gibi alışkın olmadıkları yeni çalışma yöntemleriyle gelişme sağlayabileceklerini anlatarak onları cesaretlendirin.

• Oyuncuların yalnız olmadıklarını bilmelerini sağlayın, empatiyle liderlik edin.
Genç oyuncular "futbollarında" geride kalmaktan ya da eskisi kadar iyi performans gösterememekten korkabilirler. Herkesin aynı durumla baş etmeye çalıştığını onlara aktarın. Empatiyle, dürüstlükle ve dikkatli bilgi paylaşımıyla genç oyuncuların kendilerini güvende hissetmesine yardımcı olun.



• Günlük hedefler belirleyin ve bunlara ulaşın

Sporcular oyunda kalmak ve odaklanmak için hedefler belirlemeye yatkındır. Genç sporcular, bu zor dönem için yeni bir beslenme programı, kilo-ağırlık kontrolü, uyku düzeni, adım sayısı gibi genel zindeliklerini çevreleyen günlük hedefleri antrenörlerinin desteğiyle kolayca saptayabilirler.

• İletişimde kalmak için sanal ortamları değerlendirin.

Sosyal bir varlık olan insanın en önemli ihtiyaçlarından bir de sevdikleriyle bağlantıda olmak ve sosyalleşmektir. Yüz yüze iletişimin zor olduğu bu günlerde oyuncular ve antrenörlerin yeni bir sosyal ağ grubu oluşturmaları (bireysel sosyal medya hesapları dışında ve uygunsa ebeveynlerin de görebileceği şekilde) işe yarayacaktır. *WhatsApp, FaceTime, Skype, Zoom,* sosyal medya veya diğer teknolojik sanal araçları kullanabilirsiniz. Yukarıda adı verilen platformlar üzerinden oluşturulacak yeni sanal grup, sadece ve sadece tüm oyuncuların ve antrenörlerin dahil olacağı, ayrı ve takıma özgü bir hesap olmak durumundadır. Sanal grup takıma ait olmalı, takımın adıyla ilişkilendirilebilmeli, ortama uygun kuralları içermeli ayrıca oyuncuların aileleri tarafından da takip edilebilmelidir.

• Ekibinizle bağlantıda kalın

Mümkün olduğunca, ekibinizle toplu ve birebir iletişim kurun. Lider antrenör olarak ekibinizin üyelerine olup bitenleri paylaşmaları, etkileşimde kalmaları, sizden yardım isteyebilmeleri için elinizden geldiğince alan yaratın.

• Farklı bir bakış açısı benimseyin ve oyuncularınız için "kaynak olmaya" devam edin.

Sporcuların kendilerine bakabilmek ve kendilerini zihinsel olarak geliştirmek için neler yapabileceklerine odaklanmalarını sağlayabilirsiniz. Futbolun yanı sıra, onları futboldan uzaklaşmalarına neden olmayacak yeni hobiler edinmeye, kitap okumaya, kişisel gelişimleri için filmler izlemeye hatta bir müzik aleti çalmaya teşvik edebilirsiniz.

• Korkularıyla başa çıkmalarına yardımcı olun

Oyuncular bu krize nasıl cevap verecekleri noktasında elbette size danışacak, sizi arayacaklardır. Soğukkanlılık ve esneklik burada anahtar faktörlerdir. Onları kendi çözümlerini üretmeye teşvik edin.

• Kendinize de iyi bakın

Bu pandemiyi yönetmekle ilgili kendi duygularınızı kabul etmek için kendinize de bir yer açın. Ruh haliniz hakkında konuşmak; stresi ve zorlukları azaltmak; en iyi uygulamaları, kaynakları ve tavsiyeleri paylaşmak ve sorunları gidermek için diğer antrenörler ve uzmanlar da dahil olmak üzere destek ağınıza güvenin.

Hazırlayan: Nur Mustafa Gülen

ÇOCUKLAR VE GENÇLER İÇİN **BİREYSEL ÇALIŞMALAR**

Sağlığımızı ve sevdiklerimizi korumak için evlerimizde çok daha fazla vakit geçirdiğimiz pandemi sürecinde çocuklarımız ile gençlerimiz fiziksel ve teknik performanslarında düşüş yaşadı. Onların bu dönemde oyunun içinde kalmalarını sağlamak için tek başlarına evde ya da bahçede yapabilecekleri bir dizi çalışma hazırladık.

Takım antrenmanlarından uzak kalmak dayanıklılığımızı, kuvvetimizi, süratimizi, etkiye tepki verme hızımızı azalttı ve teknik yapımızı zayıflattı; hepsinden önemlisi algılama, anlama, problemi kavrama, çözüm bulma ve çözümü uygulama adımlarını içeren problem çözme becerimizi etkileyerek bütün bu önemli özelliklerimizin gerilemesine neden oldu.

1. ANTRENMAN

Kullanılacak malzemeler: 1 adet yaşa uygun numaralı – ağırlık ve çap – futbol topu

ISINMA



Topu iki el ile bel hizasında tutarak sağ ve sol dizi topa değecek şekilde kaldırıp indirme. Toplam 5 sağ – 5 sol (iki seri)



Topu iki el ile göğüs hizasında tutarak sağ ve sol dizi topun sağından ve solundan yukarı çıkaracak şekilde kaldırıp indirme. Toplam 5 sağ – 5 sol (iki seri)



Topu iki el ile baş hizasında kollar gergin önde ve ileride tutarak sağ ve sol ayak üstünü topun altına ve üstüne değecek şekilde yukarı kaldırıp indirme. Toplam 5 sağ – 5 sol (iki seri)



Top iki elle tutularak bacaklar açılır. Gövde, belden öne doğru eğilir ve top bacaklar arasında yatay sekiz çizecek şekilde dolaştırılır. Toplam 5 sağ – 5 sol (iki seri)



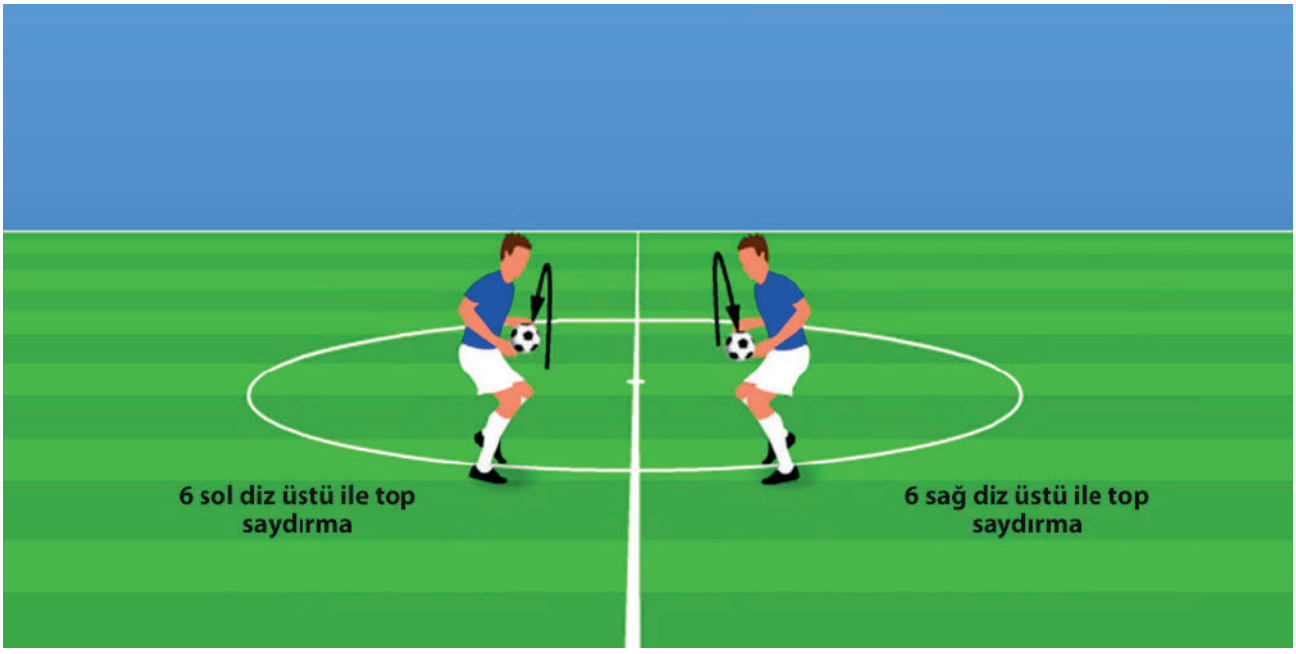


Top yerde sabittir. Topun bir adım gerisinde durulur. Hafif sıçramayla bir ayak topun üzerine konur, yine hafif sıçrama ile ayak değiştirilerek diğer ayak tabanı topun üzerine konur. Burada dikkat edilmesi gereken, ayak tabanının merkezi ile burnu arasındaki kısım hafifçe topa temas edecek şekilde tutulurken vücut ağırlığının destek ayak üzerinde olmasıdır. Ayak tabanı yere paralel değil, topuk yere parmak uçları yukarı bakacak şekilde eğimli tutulmalıdır. Bu çalışma 6 sağ ve 6 sol olmak üzere toplam 12 sıçramadan oluşur. Esnetmeden sonra aynısı tekrarlanır.

ANA BÖLÜM

1.Çalışma: dizüstü vuruş ile çalışmalar.

Sağ diz üstü ile top saydırma: Bu çalışmada top iki elde karın hizasında tutulur. Sağ diz yukarı kaldırılırken top yavaşça dizin üstüne bırakılır. Top baş hizasına kadar yükselecek şekilde, diz üstü ile orta şiddette ve düz olarak topa vurulur. Top yukarı doğru ivme kazanırken bacak aşağı indirilir. Ayak yere basar. Denge sağlanır. Top aşağı doğru inerken diz tekrar kaldırılır ve ikinci kez aynı şiddet ve doğrulukta vurulur. Bu şekilde 6 tekrar yapılır.





2.Çalışma: dizüstü vuruş ile çalışmalar. Aynı çalışma sol diz üstü ile yapılır (6 vuruş). Topun baş hizasına yükselmesi istenir.



3.Çalışma: diz üstü vuruş ile çalışmalar. 1'inci ve 2'inci çalışmalar sırasıyla tekrar yapılır.



4.Çalışma: diz üstü vuruş ile çalışmalar. Bir önceki çalışmayı sırasıyla sağ ve sol diz üstleri ile 6'şar kez yapmıştık. Bu çalışmada topa bir sağ bir sol diz üstü ile vurularak çalışma tekrarlanır. Vuruşlar aynı şiddet ve doğrulukla yapılmalıdır. Sağ ve sol diz üstü toplamda 6 tekrar yapılır.



5.Çalışma: ayak üstü vuruş ile çalışmalar. Önce sağ ayak üst ile top saydırılır: Top iki elle tutulur. Sağ bacak dizden hafif bükülü öne doğru kaldırılır. Ayak tabanı yere paralel getirilir. Top sağ ayak üstüne yavaşça bırakılır. Bilek kilitlenmiş şekilde sağ ayak üstü ile topa yukarı doğru diz-karın hizasına gelecek şiddette vurulur. Top yukarı giderken bacak yere yaklaşır ancak taban yere değdirilmez. İkinci vuruş için hazırlık yapılır. Top sağ ayak üstüne yaklaşırken ikinci vuruş aynı şiddet ve doğrultuda yapılır.



6.Çalışma: ayak üstü vuruş ile çalışmalar. Aynı çalışma sol ayak üstü ile 6 tekrar olarak yapılır.



7.Çalışma: ayak üstü vuruş ile çalışmalar. Önceki iki çalışmada sağ ve sol ayak üstü ile top saydırmaları ayrı ayrı yapmıştık. Bu çalışmada ise topa ardışık olarak bir sağ bir sol ayak üstü ile vurulur. Hareket 6 sağ, 6 sol ayak üstü vuruş yapılarak tekrarlanır.



8.Çalışma: ayak üstü vuruş ve diz üstü vuruş ile çalışmalar. Bu çalışmada tüm hareketlerin karması yapılır. Topa sağ ayak üstü ile iki kez ve sağ diz üstü ile iki kez vurulduktan sonra top yere düşürülmeden sol ayak üstü ile iki kez ve sol diz üstü ile iki kez vurularak seri tamamlanır. Kısa süreli bacaklara yönelik esnetme hareketlerinden sonra aynı seri tekrarlanır.

Soğuma bölümü: 6 sağ ve 6 sol ayak üstü top kontrolü yapıldıktan sonra evin muhtelif yerlerinde çok yavaş top sürme yapılarak çalışma bitirilir.

Ayak üstü ile top kontrolü: Top iki elle göğsün önünde tutulur. Sağ bacak dizden hafif bükülü öne ve yukarı doğru kaldırılır. Ayak yere paralel tutulur. Top yavaşça ayak üstü hizasında bırakılır. Topu yukarıda karşılayan ayak üstüne top değer değmez bacağın ve dizin yavaşça aşağıya doğru hareketi ile top yere taşınarak kontrolü sağlanır. Yerden alınan top bu sefer sol ayak üstüne bırakılarak aynı çalışma sol ayak üstü ile yapılır.

Not: Antrenman süresini ve kapsamını artırmak için

- Tekrar sayıları artırılır seri sayısı aynı kalır.
- Tekrar sayıları aynı kalır seri sayısı artırılır.
- Hem tekrar hem de seri sayısı artırılır.

Yazan: Dr.Erden Or

CORONA GÜNLERİNDE **OYUNU OKUMAK**

Pandemi nedeniyle evde geçirilen şu dönemde yapılabilecek en güzel aktivitelerden biri okumak. Hem antrenörlerin hem de çocukların ve gençlerin kitaplar aracılığıyla futbola dair pek çok değerli bilgiye ulaşmaları mümkün.

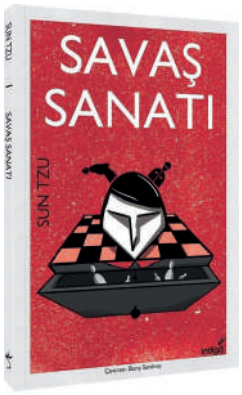
Ne yazık ki bilgisayar oyunları ve sosyal medya günümüz gençliğinin zamanını büyük ölçüde çalmakta. Kitap okumanın keyfini ve faydasını gençlerimize anlatmak çok da kolay değil. Ancak futbol öyle bir tutku ki çocuklarımızın kitap okuma alışkanlığını bu vesileyle edinmeleri mümkün. Çocukların ve gençlerin futbollarını geliştirmeleri adına ne tür kitaplar okumaları gerekir sorusuna gelince...

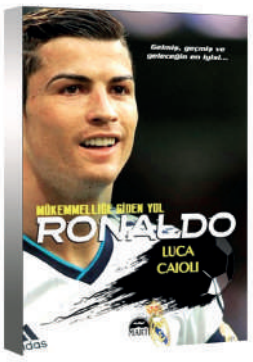
Futbolun sadece futbol olmadığı gerçeğini göz önünde tutarak çok farklı disiplinlerden kitapların onlara katkı sağlayabileceğini söyleyebiliriz. Psikoloji alanından bir kitap, taktik bilgisi içeren bir başka kitap kadar gençlerin futbol kavrayışına katkıda bulunabilir. Genç sporcu, beslenme ile ilgili bir kitap okuyarak beslenmenin önemi kavrayabilir. Ünlü bir futbolcunun biyografisi, geleceğin futbolcularının kariyerleriyle ilgili önemli dersler çıkarmasını sağlayabilir. Kitap okumak bu kadar önemliyken gençleri okumaya nasıl sevk edebiliriz?

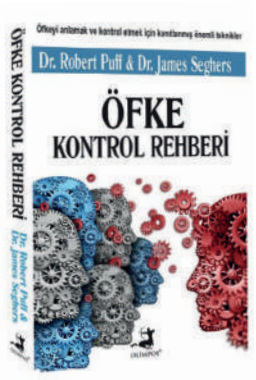
Bu konuda aşağıdaki birkaç tavsiye size yol gösterebilir.

- Gençleri kitap okumaya zorlamak yerine yönlendirmeliyiz.
- Ebeveynler veya antrenörler olarak biz de okuyarak onlara örnek olmalıyız.
- Kitaplardan ilgilerini çekebilecek bölümleri onlarla paylaşarak o konu üzerinde tartışmalıyız
- Birlikte dışarı çıktığımızda kitapçıları ziyaret etmeli ve raflar arasında gezinmeliyiz.
- Onlara ilgi duydukları konularda kitap seçenekleri sunmalı, kendi tercihlerini yapmalarını sağlamalıyız.
- Kitabı bir hediye olarak algılamalarını temin etmeliyiz.







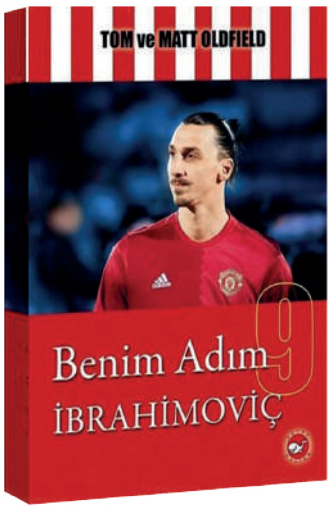




Araştırma ve okumalarımıza dayanarak, futbollarını geliştirme yolunda gençlerimize katkı sağlayacağına inandığımız kitaplardan birkaçını konularına göre ayrıştırılmış hâlde yazının son bölümünde bulabilirsiniz. Bu örneklerin dışında da pek çok değerli eser var. Önemli olan gençlerimize kitap okuma alışkanlığını kazandırabilmemiz. Bu örneklerin dışında da değerli pek çok kitap var. İlgi alanı ve yaş grubuna göre daha başka kitaplar da seçebilirsiniz.

Biyografi Kitapları

- **Ronaldo – Mükemmelliğe Giden Yol**
(Luca Caioli)
- **Jose Mourinho – Kazanmanın Anatomisi**
(Robert W. Beasley)
- **Alex de Souza**
(Marcos Eduardo Neves)
- **Benim adım İbrahimoviç**
(Tom & Matt Oldfield).

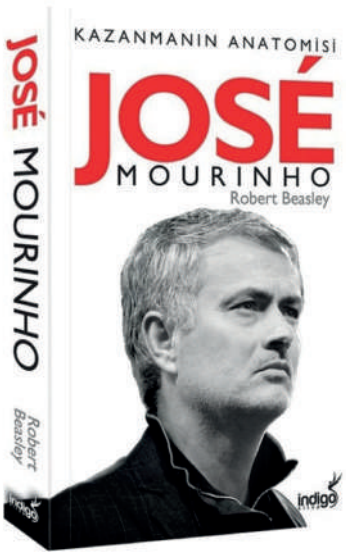


Taktik ve Strateji Kitapları

- **Futbol Stratejisi**
(İlhan Durusoy)
- **Futbol**
(Andrea Mills)

Kişisel Gelişim Kitapları

- **Öfke Kontrol Rehberi**
(Dr. Robert Puff – Dr. James Seghers)
- **Beden Dili**
(Joe Navarro)
- **Dost Kazanma ve İnsanları Etkileme Sanatı**
(Dale Carnegie)
- **Outliers (Çizginin Dışındakiler)**
(Malcolm Gladwell)



Hazırlayan: Necla Güngör Kıragası

PANDEMİ SÜRECİNDE *CORE* ANTRENMAN ÖNERİLERİ

Pandemi sürecinde gerçekleşen evden çıkamama durumu sporcularda performans kayıplarına sebep olmuştur. Yapılan son bilimsel çalışmalar izolasyonda performans kayıplarının 2 – 4 hafta içinde gerçekleştiğini göstermiştir.
Sürecin devamı ve çoğu sporcunun antrenman düzenine geçememesi sporcuların fiziksel aktivite düzeyini azaltmış, maksimal ve submaksimal egzersiz performansında düşüşler meydana getirmiştir.



Igor Jukic ve Julio Calleja González'in yaptığı çalışmada aşağıdaki etkilerin ortaya çıktığı bildirilmiştir:

- VO2 max'ta (maksimum oksijen tüketimi) başlangıçta hızlı bir azalma
- Kan hacminde azalma /l p kası değişiklikleri
- Toplam hemoglobin içeriğinde iskelet kasında kılcal damarlarda azalma
- Sıcaklık düzenlemesinde bozulma, antrenmanlara verilen ara 2 – 4 haftayı aştığında ise etkilerin daha şiddetlendiği gösterilmiştir:
- VO2max'ta (maksimum oksijen tüketimi) daha fazla azalma
- Maksimum arteryel ve venöz oksijen farkında azalma
- Toplam hemoglobin içeriğindeki azalma veya maksimum kan akışındaki ve vasküler iletkenlikteki azalmadan kaynaklanabilecek maksimum oksijen taşınmasındaki negatif değişiklikler
- İskelet kası oksidatif enzim aktivitesinde azalma
- Aktif kasta kan akımının ortalama geçiş süresindeki artışla ve egzersize yönelik termoregülatör (vücut ısısının kontrolü) yanıttaki negatif yönlü değişikliklerle ilgili olarak maksimal egzersiz performansında azalma



Yukarıda bahsedilen etkiler özellikle elit sporcular için çok kritik bir durum yaratmıştır. Spor tesislerine ulaşamayan genç sporcularımız için endurans egzersizleri önerilmiştir. Bu bağlamda aşağıdaki core çalışmaları hazırlanarak egzersiz süreçlerini etkin hâle getirmek amaçlanmıştır. Egzersizler *Core 1. Seviye ve Core 2. Seviye* olarak ayrılmış olup rulo ile yapılabilecek çalışmalar eklenmiştir.

Core çalışmaları hakkında kısa bilgi

Vücut dengesinin gelişimini sağlaması açısından son derece önemli bir çalışma türü olan core antrenman çeşitli materyallerden yararlanılarak gerçekleştirilebilir.

Kuvvetin bağlı olduğu etmenler; denge, biyomekanik özellikler, koordinasyon ve kasın enine kesit yüzeyi olarak belirtilmelidir. Rulo ile yapılan core antrenman çalışmaları sporcuların:

1. Sakatlıklardan korunması
2. Sakatlık sonrası rehabilitasyonları
3. Zayıf olan kas gruplarını kuvvetlendirmeleri ve kuvvet dengesizliklerini önlemeleri
4. Kazanılan veya sahip olunan kuvvetin korunması için önemlidir.

Rulo ile yapılan çalışmalar neler kazandırır?

Core çalışmalarının başlıca hedefleri, genel kas kütlesinin artması ve bacaktan gövdeye – gövdeden bacağa koordinasyonlu bir şekilde kuvvet artırımının yapılmasıdır.

Bu çalışmalarla vücudun kontrolü ve dengesi geliştirilir. Core çalışmalarının en önemli faydalarından biri ise hedeflenen hareket veya hareketler arasındaki geçişlerin daha verimli şekilde yapılmasını sağlamasıdır.

1. SEVİYE



1. **Plunk** pozisyonunda karın ve kalça kaslarını içeri çekin ve bu pozisyonda 20-30 saniye bekleyin (3 set).



2.**Yan Plunk** pozisyonunda karın ve kalça kaslarını içeri çekin ve bu pozisyonda 20-30 saniye



3. **Köprü:** Sırtüstü dizler bükülü pozisyonda kalçayı kaldırın, karın ve kalça kaslarını içeri çekin ve bu pozisyonda 20-30 saniye bekleyin (3 set).



4.Ters kol bacak pozisyonunda karın ve kalça kaslarını içeri çekin, bir bacağı yere paralel uzattığınızda ters kolu da yere paralel olacak şekilde uzatın. Pozisyonda 20-30 saniye bekleyin (Her iki tarafa 3 set).



5. **Squat:** Diz kapağınız ayak parmak ucunuzu geçemeyecek şekilde ve sırt dik pozisyonda dizler 90 derece olacak şekilde çömelin, 20-30 saniye bekleyin (3 set).



6.**Yana Lunge:** Diz kapağınız ayak parmak ucunuzu geçemeyecek şekilde ve sırt dik pozisyonda, diz 90 derece olacak şekilde yana doğru 2'şer saniye hamle yapın, hareketi 40-60 saniyede tamamlayın (3 set).

2. SEVİYE



1. **Plunk** pozisyonunda karın ve kalça kaslarını içeri çekin, sağ-sol bacağı 2'şer saniye kaldırıp indirin, 40-60 saniyede hareketi tamamlayın (3 set).



2. **Sağ-Sol Plunk** pozisyonunda karın ve kalça kaslarını içeri çekin, bacağı 2'şer saniye kaldırıp indirin, 40-60 saniyede hareketi tamamlayın (3 set).



3. **Köprü** pozisyonunda karın ve kalça kaslarını içeri çekin, bacağı 2' şer saniye kaldırıp indirin, 40-60 saniyede hareketi tamamlayın (3 set).



4. **Tek ayak Squat:** Tek ayak squat pozisyonunda 40-60 saniye sağ ve sol taraf ile çömelin. Hareketi parmak ucuna kalkarak zorlaştırın (3 set).





5. Sırt üstü uzanma pozisyonunda iken ters kol ters bacak, bacak dik açı yapacak şekilde kol ile birleştirme, 40-60 saniyede hareketi tamamlayın (3 set).

RULO



1.Calves – 20/30 saniye



2. Hamstrings – 20/30 saniye





3. Glutes – 20/30 saniye



4. **Quads** – 20/30 saniye



5. Adductors – 20/30 saniye



6. IT Band – 20/30 saniye

SAHA ÇALIŞMALARINDA
DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

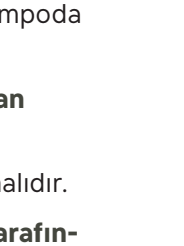
Covid 19 salgını sürecinde sayıları az da olsa takım çalışmalarına devam eden çocuklar ve gençler var. Bu antrenmanlarda ve soyunma odası kullanımlarında belli sosyal mesafe ve hijyen kurallarına uymak son derece önemli.

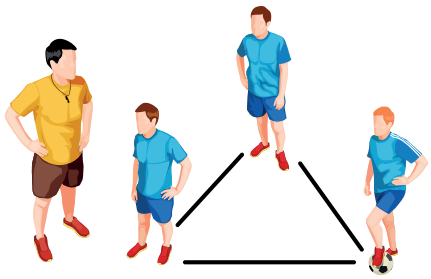
- Grup başına bir yetişkin bulunmalıdır.
- **Gruplar en fazla 6 kişiden oluşmalıdır.**
- Çalışmalarda sporcuların fiziksel olarak birbirlerine yakın olacağı uygulamalardan kaçınılmalıdır.
- **Yeterli mesafenin korunması koşuluyla aynı saha içinde saha ölçülerine bağlı olarak 2'den fazla grup çalışma yapabilir.**



U6 – U10: 12m x 20 m	**U11 – U13:**15m x 25 m	**U14 ve üzeri:**25m x 35m

- **Çalışmalar kapalı alanda yapılmamalıdır.**
- Kapalı alanda çalışma yapılıyorsa maske kullanılması ve düşük tempoda gerçekleştirilmesine özen gösterilmelidir.
- **Topun potansiyel bir enfeksiyon kaynağı olduğu ve kullanımdan önce dezenfekte edilmesi gerektiği unutulmamalıdır.**
- Topa elle dokunmaktan ve kafa vurmaktan olabildiğince kaçınılmalıdır.
- **Koniler ve diğer ekipmanlar aktivite boyunca tek ve aynı kişi tarafından kullanılmalıdır.**
- Gardıroplar ortak kullanılmamalıdır.
- **Tuvaletler ve duşlar zorunlu kalmadıkça kullanılmamalıdır.**
- Aktivitelere bağlı olarak iyi ve doğru hijyen rutinleri uygulanmalı, dezenfektana erişim sağlanmalı, aktivite öncesi ve sonrası elleri iyice yıkamak gerektiği kesinlikle unutulmamalıdır.
- **Engelli futbolu çalışmaları da aynı prensipler çerçevesinde gerçekleştirilebilir; ek yardıma ihtiyaç duyulan noktalarda da sosyal mesafeyi korumak önceliklidir.**





Sahada çalışamayan çocuk ve gençler için tavsiyeler

1. Genç yaş grupları ev ortamında *fitness* çalışmaları yapabilir.

2. Küçük yaş grupları ev ortamının uygunluğu dahilinde bireysel beceri çalışmaları ve *fitness* aktiviteleri yapabilir.

3. Aile üyeleri ve aynı evi paylaşan bireylerle birlikte futbol oynamak bir diğer alternatif olarak değerlendirilmelidir.



Yazan: Uzm. Dyt. Şengül Sangu Talak

PANDEMİ SÜRECİNDE SPORCULARDA SAĞLIKLI BESLENME

Sporcularda sağlığın korunmasında, bağışıklığın güçlendirilmesinde, ideal büyüme ve gelişmenin ve sporda başarının sağlanmasında temel şartlardan biri sağlıklı beslenmedir. Özellikle içinde bulunduğumuz pandemi sürecinde hareketsizliğin artması ve evde geçirilen süreye bağlı olarak sağlıksız beslenme alışkanlıklarının (yoğun karbonhidrat tüketimi veya porsiyonların artması gibi) daha sık görülmesi genel sağlığı da doğrudan etkilemektedir.



Hem hareketin azalması hem de tüketilen kalorinin artmasına bağlı olarak bu dönemde sporcularda kilo ve/veya bölgesel yağlanma problemleri görülebilmektedir. Kilo problemlerinin yanı sıra bağışıklığın iyi seviyelerde tutulması ve büyüme-gelişmenin de devam edebilmesi için her dönemde olduğu gibi pandemi döneminde de sağlıklı beslenme çok büyük önem taşımaktadır.



Nasıl bir beslenme planı?
Sporcu sağlıklı beslenerek ihtiyacı olan tüm besin öğelerini düzenli ve eksiksiz olarak alır. Temel besin öğeleri karbonhidrat, protein ve yağlardır. Bunların vücutta kullanılabilmesi için yardımcı besin öğeleri ise vitamin-mineral ve sudur. Bu temel besin öğeleri, vücudun enerji ihtiyacının karşılanması, büyüme ve gelişmenin sağlanması ve sağlığın korunması için gereklidir. Sporcuların daha fazla enerjiye ve besin öğesine ihtiyaç duyduğu unutulmamalı ve günlük 3 ana öğün ile 2-3 ara öğünlü bir beslenme planı oluşturulmalıdır.

SAĞLIKLI BESLENEBİLMEK İÇİN 6 KOLAY ADIM BULUNMAKTADIR:

1) Yeterli ve dengeli beslenmek sporcunun performansını doğrudan etkilemektedir. Yeterli ve dengeli beslenebilmek için her gün mutlaka aşağıdaki besin gruplarından karşılarındaki miktar kadar tüketmeye özen gösterilmelidir.

Süt ve süt ürünleri	**3 su bardağı kadar**
Mevsim sebzeleri	**2-3 porsiyon**
Mevsim meyveleri	**3-4 porsiyon**
Tahıllar ve ekmek grubu	**7-9 porsiyon**
Et ve kurubaklagiller	**6-7 köfte kadar**

*Tahıl Grubu için 1 porsiyon = 1 dilim ekmek veya 2-3 kaşık pilav veya makarna veya erişte veya 1 kase çorba veya 1 orta boy patates

2) Yeterli ve dengeli beslenmenin en temel adımı güne kahvaltı yaparak başlamaktır. Sağlıklı bir kahvaltı tabağı ile hem büyüme ve gelişme hızlanır hem de gün içerisindeki fiziksel ve zihinsel performans çok daha iyi seyreder. Sağlıklı bir kahvaltı tabağında mutlaka bulunması gerekenler:

- **1 veya 2 yumurta**
- **3 parmak kalınlığında peynir**
- **1 su bardağı süt**
- **6-7 adet zeytin veya 1 tatlı kaşığı tereyağı**
- **2 tam ceviz veya 10 çiğ fındık veya 10 çiğ badem veya 15-20 adet yer fıstığı veya şekersiz fıstık ezmesi**
- **Bol mevsim yeşilliği veya 1 porsiyon meyve**
- **2 dilim tam buğday ekmeği**

3) Yeterli ve dengeli beslenebilmenin yanı sıra çeşitli beslenebilmek de önemlidir. Ancak ana öğünlerde tüm besin gruplarından tüketmek bazen mümkün olmayabilir. Bu nedenle ara öğünlerle besin çeşitliliğinizi arttırmaya özen gösterin. Sağlıklı ara öğün alternatifleri:

- **Tam tahıllı şekersiz kahvaltılık gevrek veya granola + Süt veya yoğurt**
- **Kuru meyveler + Kuruyemişler**
- **Taze meyveler + peynir veya yoğurt veya süt veya kefir**

4) Yeterli ve dengeli beslenmek sadece sağlıklı seçimler yapmak demek değil aynı zamanda porsiyon kontrolü de yapmak demektir. Antrenman yoğunluğuna bağlı olarak bu miktarlar arttırabilir ancak ortalama olarak bir ana yemekte tüketilmesi gereken miktarlar şunlardır:

- **Bol salata veya sebze yemeği**
- **4-5 köfte kadar kırmızı et veya tavuk veya hindi veya 1 orta boy balık**
- **2 dilim tam buğday ekmek veya 5-6 çorba kaşığı bulgur pilavı veya makarna veya 4-5 çorba kaşığı pirinç pilavı veya 1 kase çorba**
- **1 büyük su bardağı ayran veya 1 kase cacık veya yoğurt**
- **İçecek olarak ise gazlı içecekler, meyve suları veya soğuk çaylar tüketmek yerine ayran, su veya sade maden suyu tüketmek oldukça sağlıklıdır.**



5) Yeterli ve dengeli beslenmenin en önemli aşamalarından biri yeterli kalsiyum alımıdır. Kalsiyumun yeterli alınması kemik, eklem ve kas dokusunun gelişiminde büyük rol oynamakla birlikte ideal performans gösterebilmek için de oldukça önemlidir. Günlük 3-4 porsiyon süt grubu tüketilmesi en ideal yaklaşımdır. Süt grubu porsiyonları aşağıda belirtildiği gibidir:

• 1 su bardağı süt
• 1 su bardağı kefir
• 1,5 su bardağı ayran
• 4 tepeleme çorba kaşığı yoğurt

6) Genel sağlığın korunması, spor performansının iyileştirilmesi, antrenman verimliliğin arttırılması ve toparlanmanın hızlandırılması gibi birçok olumlu etkisi sebebiyle yeterli ve doğru sıvı alımı oldukça önemlidir. Yeterli ve doğru sıvı alımı için:

• Antrenmandan 1-2 saat önce 100-200 ml su için
• Antrenmandan 10-15 dakika önce 100-200 ml su için
• Antrenman esnasında her 15-20 dakikada bir 120-250 ml su veya sporcu içeceği için
• Antrenmandan sonra 2 saat içerisinde 500-750 ml sıvı alımı oldukça önemlidir. Bu miktarın bir kısmını su ile karşılarken kas toparlanmasını hızlandırmak için sıvı alımına ayran veya süt gibi protein ve karbonhidrat içerikli tercihleri de ekleyebilirsiniz.
• Sporcuların en sık yaptığı hatalardan biri sporcu içeceği ile enerji içeceğini karıştırmaktır.
Eğer hazır alınan bir ürün tercih edilecekse alınan ürünün enerji içeceği olmamasına özellikle dikkat edilmelidir. Sporcu içecekleri aktivite esnasında kaybedilen su ve mineralleri içerirken; enerji içecekleri zararlı gıda katkı maddeleri ve kafein gibi uyarıcı maddeler içermektedir ki bu içeriğiyle antrenman veya maç gibi yüksek efor sarf edilen aktivitelerde kalp atışı ritmini bozarak hayati risk oluşturmaktadır.