



**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation

# GENÇ ve YETİŞKİN BAYANLAR İÇİN FUTBOL

TFF FGM FUTBOL EĞİTİM YAYINLARI KASIM SAYI: 10 2009 İSTANBUL



**Teknik Direktör Can VANLI**





**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu

# **GENÇ ve YETİŞKİN BAYANLAR İÇİN FUTBOL**

TFF- FGM

FUTBOL EĞİTİM YAYINLARI -10

KASIM - 2009

İSTANBUL

GENÇ ve YETİŞKİN  
BAYANLAR İÇİN  
FUTBOL

Copyright©2009

Bu kitabın bütün hakları TFF aittir  
Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

Yayına hazırlık ve kapak, resim tasarım

**Elma Basım**

Basım Yeri



Tel: (0212) 697 30 30

İstanbul

1.Baskı-2009

Kitabın içeriğinde yer alan bilgi, görüş, düşünce ve tezler  
kitabın yazarını bağlar.



### **Teknik Direktör Can Vanlı**

Evli, 2 çocuk babası

#### **Akademik Kariyeri:**

1962 Adana doğumlu Can Vanlı ilk, orta ve lise öğrenimini ve yüksek öğrenimini Yüksek Mimar Mühendis olarak Almanya'da tamamladı.

Akademik mesleği dışında diplomalı Almanca - Türkçe Tercüman ve Elektronik Bilgi işlem uzmanıdır. Spor Yönetmenliğinde 2 yıl yüksek öğrenim gördü.

#### **Futbol Kariyeri:**

Futbol kariyerini Almanya'da sürdürdü ve 3.ligde oynadı.

UEFA A, B, C lisanslarına ve TFF Teknik Direktörlük lisansına sahiptir.

#### **Antrenörlük Kariyeri:**

2 yıl: Alman ve Eyalet Futbol Federasyonunda Gençlik Geliştirme Programı,

3 yıl: VfL Wolfsburg Bundesliga Gençlik Geliştirme Programında çalıştı.

3 yıl: Alman Kadın Futbolunda 1. Bundesliga takımlarından Hamburger SV ve Wolfsburg'u Teknik Sorumlu olarak çalıştırdı.

6 yıl: Almanya'da UEFA C ve B lisan antrenör eğitimciliği yaptı ve aynı zamanda Almanya, Avusturya, İsviçre ve Liechtenstein'da 52 futbol köyünde sorumlu olarak çalıştı.

2,5 yıl: 2002 Dünya Şampiyonası hazırlığında ve esnasında Türkiye A Millî takımın ve tüm rakiplerin taktik analizlerini hazırladı, aynı görevi 2003 yılında Fransa Konfederasyon kupasında ve 2004 Avrupa Şampiyonası eleme grubunda yaptı.

4 yıl: Gençlerbirliği Kulübünde Gençlik Geliştirme antrenörü, Asaş, Karşıyaka, Eyüpspor Kulüplerinde yardımcı antrenörlük ve daha sonra 2.Lig B Kategorisinde Kırşehirspor'da teknik direktörlük yaptı.



## ÖNSÖZ

### GENÇ VE YETİŞKİN BAYANLAR İÇİN FUTBOLU

Genel anlamda sporu ve ya futbolu erkek futbolu, bayan futbolu diye ayırmak, bu ayırmada bayanları erkeklere göre dezavantajlı konumda değerlendirmek çağdaş bir yaklaşım olarak düşünülemez.

Sporun ve futbolun ruhunda cinsiyet, din ve ırk farklılığı olmamalıdır.

Bayan, erkek olarak futbol da bir ayırım yapmak, tüm diğer sporlarda, olimpiyatlarda, futbolda bayanların başarılarını görmezden gelmektir...

Futbol, futboldur.

Her yaşta, her cinsten, her renkte, her meslekte, herkes, her yerde, her zaman futbol oynayabilir.

11:11 Bayan futbolunda başarılı ülkelerin futbolcuları, takımları, bazı ülkelerin erkek futbol takımlarından ve futbolcularından daha çok futbola yatkınlar, daha iyi futbol oynadıkları bile söylenebilir.

Ülkemizde bayan futbolunun başka ülkelerin gerisinde olmakla birlikte, gelişim aşamasında olduğu da bir gerçek. Ancak belki biraz abartı gibi ama, futbola ne kadar çok bayan eli, topa ne kadar çok bayan ayağı değerse, futbolumuzun gelişmesi o denli çabuk ve nitelikli olacağı da söylenebilir.

Burada söz konusu olan bayanların yalnızca futbol oynaması da değil.

Her yaştaki bayanın, yarının bilim kadınları, yöneticileri, hakemleri, antrenörleri, fizyologları, psikologları, beslenme uzmanları, izleyicileri, taraftarları olarak futbolda aktif görev almalarıdır.

Önemli olan, vurgulanmak istenen bir başka açı da, okullarda sekiz milyon kız çocuğumuzun sporumuz ve futbolumuz için olan potansiyelidir.

Sevindirici bir gelişme olarak ülkemizde Voleybol bayan ve erkek lisanslı oyuncu sayısı eşitlenmiştir...

Bu şu demektir.

Yakın bir gelecekte anne voleybolcular, elbette normal olarak çocuklarının spor seçiminde voleybola daha çok şans vereceklerdir.

Bunu futbolda düşünürsek, 215 bin erkek futbolcu sayımıza karşın, iki yıl önce sayısı 316 olan, şu anda 1322 bayan futbolcuya ulaşan sayımızla bayan futbolumuzun bu konuda ne kadar şanslı olabilir?

Tüm lig kulüplerimiz içinde Çankırıspor'da bir tek kadın başkan ve altı kadın yöneticimiz, buna karşın yalnızca Denizlispor'da bir bayan yönetici olması, futbolumuzun bir başka acı gerçeğidir.

Kadınlarımıza her kulvar açılmalıdır.

İşimize gelince baş tacı yaptığımız annelerimize, eşlerimize, sevgililerimize, kadınlarımıza, işimize gelmeyen yönetim kadrolarında yer almaları için, neden aynı hoşgörüyü, yaklaşımı göstermediklerini birileri bizlere anlatmalıdır.

Yalnızca bayan futbolu açısından değil, yaşamın her alanında olduğu gibi bütün spor dallarında bayanın mutlaka yer alması, hatta öncelikli olması sağlanmalıdır.

Bu konu devlet spor politikasında yer alarak, okullarda, kulüplerde ve federasyonlarda yaşama geçirilmelidir.

Bugüne dek sporumuzu, futbolumuzu hep erkekler yönetmiştir ve gelişen yerimiz bellidir... Bayan yöneticilere doğal olarak yer verilmesinde çok yarar vardır.

Son dünya bayanlar futbol şampiyonasını ön yargılı izleyenler bile, futbola estetik hareketler de katarak oynanan futbolu görünce, belki de bunlar bayan olamaz demişlerdir.

Bu güne kadar beş dünya bayan futbol şampiyonası yapılmış.

Bunları Amerika Birleşik Devletleri, Norveç, Amerika Birleşik Devletleri ve son iki şampiyonluğu üst üste Almanya kazanmıştır.

İzleyici açısından da bir eksiklikleri yok fazlalıkları olmuştur..

Amerika –Çin maçı 100 000' e yakın kişi tarafından izlenmiştir..

Gelecekte futbolda bir yerlere gelmek istiyorsak, bunu ancak futbola seven, oynamış, izlemiş, yönetmiş annelerin, babaların kız ve erkek çocuklarıyla başarabiliriz...

Saygılarımızla



## İÇİNDEKİLER

ÖZGEÇMİŞ.....	3
ÖNSÖZ.....	4
İÇİNDEKİLER .....	6
GİRİŞ .....	8
U15 Bayan Milli Takımı,.....	10
U17 Bayan Milli Takımı,.....	11
U19 Bayan Milli Takımı,.....	12
Bayan A Milli Takımı,.....	13
Dünya klasmanındaki yerimiz .....	16
13 Futbol kültürleri arasında bir köprüdür.....	17
Başarılı bayan futbolcularından beklenen kriterler.....	19
Sağlık için futbol.....	23
Sağlıklı futbol için sakatlıkları önleme .....	24
Antrenman programında Isınma Bölümünün yeri, süresi ve şiddeti.....	29
Isınmada vücut ve kas sıcaklıkları.....	32
Maksimal Kalp Atım sayısı (Azami Kalp/Nabız atış sayısı) .....	33
Bayan futbolcuların özellikleri.....	51
Bayan Futbolcularda fizyolojik özellikler.....	51
Bayan Futbolcularda psikolojik özellikler.....	53
Bayan Futbolcularda biyolojik özellikler .....	55
Sıcak havada antrenman ve müsabaka .....	59
Antrenman ve müsabakada sıvı tüketiminin önemi .....	60
Kaynaklar.....	64







## GİRİŞ

### **Bir Gün Bu Ülkede Herkes, Bayan Futbolunu Konuşacak**

Ülkemizde futbolun sağlam temeller üzerinde yaygınlaşmasını sağlayabilmek için antrenörlerimizin, bayan futbolu hakkında bilgilere sahip olması olmazsa olmazdır.

Bayan futbolunun gelişmesi için ayrıca, bayan yönetici, teknik direktör, antrenör, hakem yetiştirilmesine bağlıdır.

Futbolunun dünyada geçmişi 135, Bayan futbolunun ise 35 yıllık bir geçmişi vardır. Bayan futbolu Türkiye’de yaklaşık 15 yıldan beri oynanmaktadır.

Dünyada son on yıl içinde olağanüstü bir gelişme kaydeden bayan futbolu, erkeklerde olduğu gibi, bayan sporunda da daha fazla beğeni kazanmakta ve futbol gibi birinci sırada ilgi gören bir spor branşı olmuştur.

Ülkemizde de bayan futbolu 15 yıl önce başlayıp, 2003, 2004 yıllarında bir duraklama yaşamış, ancak bugün daha iyi koşullarda tekrar yoluna devam etmektedir.

Genç kızlarımız, bayanlarımız tüm halkımızın da olduğu gibi spora ve futbola düşkündür ve uluslararası arenalarda ve yarışmalarında başarılı olmak için gelişim evresinden geçecektir ve kendisini geliştirecektir.

### **Olumlu Gelişim Fazla Bekletmeyecek**

Bayanlarımız olumlu gelişimin başlangıcını Ekim 2009 tarihinde yapmıştır:

Olimpiyat komitesinin İsviçre’de düzenlediği 1. Dünya Gençlik Olimpiyatları için, eleme maçlarında dördü grupta 2 galibiyet alarak, grup birincisi olan U15 bayan milli takımımız, 2010 Singapur’da yapılacak Gençlik Olimpiyatlarına katılma hakkını kazanmıştır.

## U15 BAYAN MİLLİ TAKIMI



**Üst sıra, soldan sağa:** Gamze Zeylan, Feride Serin, Eda Duran, Eda Karataş, Ümran Özev, Yaşam Göksu

**Alt sıra, soldan sağa:** Nazmiye Aytop, Büşra Adamol, Dilan Akarsu, Hilal Başkol, Kübra Aydın

Bu başarı başlangıç için küçük bir adımdır, fakat Türk genç ve yetişkin bayan futbolu için büyük bir adımdır.

U15 Bayan Milli takımımızın bu başarısı Türkiye 'de kadın futbolunun ilgisini arttıracaktır.

U19 Genç Bayan Milli Takımımız ise uzun bir süre sonra ilk kez Avrupa Şampiyonası Grup Eleme maçlarında tur atlayıp bir üst tura çıkmıştır.

U19 Bayanlar 2010 Avrupa Şampiyonası Grup eleme karşılaşmalarında Fransa, Sırbistan ve Gürcistan milli takımların bulunduğu grupta 1 Galibiyet, 1 beraberlik ve 1 mağlubiyet alarak Fransa ile birlikte 2.Tura çıkmıştır.



## U15 BAYAN MİLLİ TAKIM KADROSU



**Üst sıra, soldan sağa:** Feride Serin, Derya Koç, Eda Karataş, Bayan Milli Takımlar Antrenörü Aysun Boyacı, Ritim ve Koordinasyon eğitmeni Necla Güngör, Malzemeci Hasan Odabaş, Bayan Milli Takımlar Kaleci Antrenörü Metin Akçevre, Bayan Milli Takımlar Sorumlusu Hamdi Aslan, Bayan Milli Takımlar Antrenörü Nihan Su, Masör Kemal Karakaş, Yaşam Göksu, Ezgi Borazan, Merve Sağlam, Selma Yorulmaz,

**Orta sıra, soldan sağa:** Gamze Zeylan, Neşe Aslan, Ümran Özev, Esra Güzlük, Fatma Gülen, Büşra Eda Acar, Esra Kaçar, Dilan Akarsu, Kübra Aydın, Tuğba Üçüncü, Esra Demirel, Tuba Dilek,

**Alt sıra, soldan sağa:** Eda Duran, Hilal Başkol, Sibel Özden, Burçin Şarklı, Bilge Tenk, Nazlı Aletirik, Büşra Ay, Buket Cumalı, Şeyda Tuncer, Büşra Adamol, Seinem Şirin, Nazmiye Aytıp.



## U17 BAYAN MİLLİ TAKIMI



**Üst sıra, soldan sağa:** Güler Akçal, Pamuk Güllü Yılmaz, Didem Karageç, Bayan Milli Takımlar Antrenörü Aysun Boyacı, Ritim ve Koordinasyon eğitmeni Necla Güngör, Bayan Milli Takımlar Antrenörü Nihan Su, Bayan Milli Takımlar Kaleci Antrenörü Metin Akçevre, Bayan Milli Takımlar Sorumlusu Hamdi Aslan, Yonca Şentürk, Gizem Gönültaş, Müge İnan, Gökçem Elmira Can,

**Alt Sıra, soldan sağa:** Filiz İşikırık, Merve Aladağ, Sevgi Çınar, Naciye Kara, Elif Deniz, Gülbin Hız, Dilan Taşdemir, Semen Aydoğan, İpek Baştürk, Aybüke Aslan, Özge Deniz Turgutoğlu



## U19 BAYAN MİLLİ TAKIMI



**Üst sıra, soldan sağa:** Malzemeci Hasan Odabaş, Özlem Gezer, Ceren Nurlu, Gökçem Elmira Can, Didem Karagenc, Eylül Elgalp, Ezgi Çağlar, Bayan Milli Takımlar Sorumlusu Hamdi Aslan, Bayan Milli Takımlar Antrenörü Nihan Su, Bayan Milli Takımlar Antrenörü Aysun Boyacı, Ritim ve Koordinasyon eğitmeni Necla Güngör, Bayan Milli Takımlar Kaleci Antrenörü Metin Akçevre, Yonca Şentürk, Pamuk Güllü Yılmaz, Fatma Kara, Selin Hasbal, Didem Taş, Takım Doktoru Osman Coşkun.

**Alt sıra, soldan sağa:** Merve Aladağ, Naciye Kara, Gizem Gönültaş, Zübeyde Kaya, Aslı Canan Sabırlı, Ebru Aydın, Elif Deniz, Hanife Demiryol, Tuğba Karataş, Başak Ersoy, Arzu Karabulut, Masör Kemal Karakaş.





## BAYAN A MİLLİ TAKIMI



**Üst sıra, soldan sağa:** *Bayan Futbolu Geliştirme Yönetmeni Dr. Erden Or, Malzeme Sorumlusu Hasan Odabaş, Ritim ve Koordinasyon eğitmeni Necla Güngör, Filiz Koç, Eylül Elgalp, Bayan Milli Takımlar Antrenörü Aysun Boyacı, Bayan Milli Takımlar Sorumlusu Hamdi Aslan, Bayan Milli Takımlar Kaleci Antrenörü Metin Akçevre Bayan Milli Takımlar Antrenörü Nihan Su, Nadire İnan Ertürk, Gamze İskeçeli, Takım Doktoru Gökhan Özhan.*

**Orta sıra, soldan sağa:** *Lütfiye Ercimen, Reyhan Şeker, Esra Erol, Çiğdem Belci, Bilgin Defterli, Başak Ersoy, Nagihan Akşan, Fatma Kara, Yeliz Demir, Kezban Gülşen.*

**Alt sıra, soldan sağa:** *Meryem Özyumşak, Duygu Yılmaz, Fatma Şahin.*

Spor ve bilhassa erkek ve kadın futbolu ülkelerin kart vizitidir. Futbolda 2002 Kore/Japonya Dünya Şampiyonasında, 2003 Fransa Konfederasyon Kupasında, 2008 İsviçre/Avusturya Avrupa Şampiyonasında ülkemiz için tarih yazdık ve parayla ödenemeyecek ve akıllarda kalacak olumlu reklam yaptık.

Ülkemiz için bu reklamı küçük bir ölçüde olsada Gençlik Olimpiyat Oyunlarında U15 genç bayanlarımız yapacaktır.



Türkiye’de bayan futbol takım sayıları ile ilgili grafikte 3 değişik yaş grubunda olan takım sayıları görülmektedir.

Mavi grafik 1993 / 1994 yılından şimdiki sezona kadar kadın takımların sayılarını gösteriyor. 2003/2004, 2004/2005 ve 2005/2006 sezonunda kadın futbol ligi iptal edilmişti. 2006/2007 sezonunda tekrar faaliyet gösteren kadınlar liginde şimdiki sezonda 30 dan fazla kadın futbol takımı müsabakalara katılmaktadır.



Toplam Takım sayıları

**2008/09 sezonunda üç değişik yaş grubunda takımlarımız oluşturulmuştur.**

2003/2004 sezonunda ilk kez U15 yıldız gençler ve ertesi yıl U17 genç bayanlar müsabakalar başlamışlardır. 2006/2007 sezonunda ilk kez her üç yaş grubunda müsabakalara katılan bayan takımlarımız olmuştur.

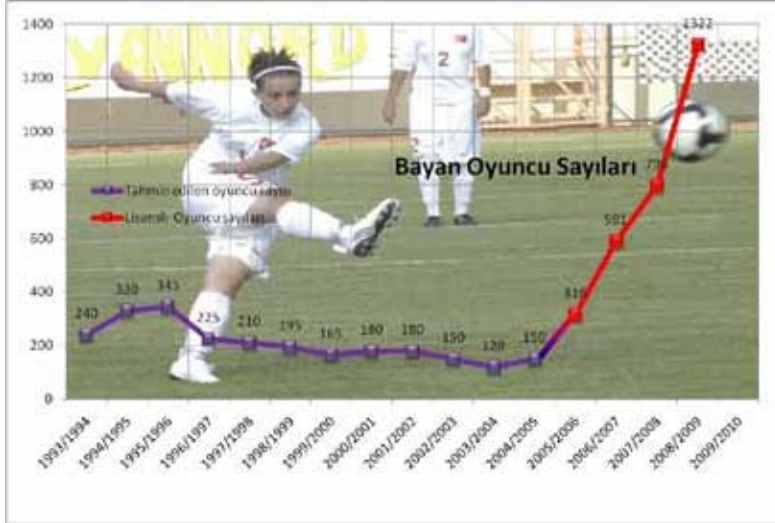
Bayan futbolcu sayımız dünya ortalamasının 100’de birinden daha azdır.

FİFA İstatistiklerine göre, 180 ülkede 26 milyona yakın kadın ve genç kız futbol oynamaktadır.



Her ülke başına göre ortalama 144.400 kadın futbolcu olurken 73 Milyon nüfuslu ülkemizde bu ortalamamızın 100’de birinden az, yani 1.322 kadın futbolcumuz bulunmaktadır.

U15 yıldız bayanların elde ettiği 2010 Singapur Gençlik Olimpiyatlarına katılma hakkı, ülkemizde olumlu etki yapacak ve bayan ve erkek futbolcu sayısını arttıracaktır.





Dünya klasmanında 57. sırada bulunuyoruz,

Sıra	Ülke	Puan	Sıra	Ülke	Puan	Sıra	Ülke	Puan
1	ABD	2198	52	Yunanistan	1430	103	Hindistan	1439
2	Brezilya	2125	53	Slovenya	1428	104	Uruguay	1401
3	Almanya	2119	54	Papua Yeni Gine	1414	105	Paraguay	1401
4	İsveç	2100	55	Güney Afrika	1396	106	Haiti	1398
5	Kuzey Kore	2026	56	İsrail	1382	107	Tonga	1392
6	Danimarka	2018	57	Türkiye	1374	108	Panama	1379
7	Japonya	1985	58	Hongkong	1368	109	Fiji	1335
8	Fransa	1982	59	Kazakistan	1367	110	Guam	1314
9	İngiltere	1973	60	Farber Adaları	1362	111	Guatemala	1300
10	Norveç	1972	61	Fas	1359	112	Mısır	1297
11	Kanada	1938	62	Azerbeycan	1353	113	Tahiti	1258
12	Çin	1934	63	Endonezya	1351	114	Dominik	1289
13	İtalya	1928	64	Cezayir	1344	115	Boliviya	1215
14	Avustralya	1892	65	Jamayka	1339	116	Solomon	1194
15	Rusya	1864	66	Ekvator Ginesi	1338	117	Surinam	1189
16	Ukrayna	1860	67	Fildiğ Sahilleri	1334	118	Benin	1187
17	Hollanda	1844	68	Litvanya	1329	119	Moldova	1177
18	Finlandiya	1836	69	Kuze İrlanda	1328	120	Nikaragua	1161
19	İzlanda	1833	70	Tunus	1319	121	Bahreyn	1142
20	İspanya	1796	71	Venezuela	1307	122	Samoa	1125
21	Güney Kore	1786	72	Kamerun	1300	123	Etiyopya	1111
22	Meksika	1774	73	Laos	1283	124	El Salvador	1106
23	Çek Cumhuriyeti	1767	74	Mali	1282	125	Puerto Riko	1093
24	Yeni Zelanda	1747	75	Senegal	1277	126	Amerikan	1089
25	İskonya	1724	76	Malezya	1268	127	Cook Adaları	1087
26	İsviçre	1667	77	Filipinler	1267	128	Saint Lucia	1057
27	İrlanda	1659	78	Estonya	1259	129	Saint Vincent	1035
28	Arjantin	1654	79	Bosna Hersek	1250	130	Grenada	1029
29	Nijerya	1652	80	Letonya	1242	131	Burkina Faso	1003
30	Vietnam	1625	81	Kongo	1238	132	Malavi	983
31	Polonya	1613	82	Lüksemburg	1216	133	Lesotho	956
32	Çin Taipei	1611	83	Singapur	1210	134	Lübnan	946
33	Sirbistan	1610	84	Angola	1184	135	Dominika	936
34	Belçika	1609	85	Zimbabve	1167	136	Gine-Bissau	927
35	Tayland	1594	85	Kongo	1167	137	Bermuda	925
36	Romanya	1589	87	Küba	1166	138	Saint Kitts ve Nevis	922
37	Slovakya	1584	88	Malta	1132	139	Yeni Zelandiya	918
38	Avusturya	1573	89	Ermenistan	1095	140	Kenya	879
39	Macaristan	1571	90	Gine	1054	141	İngiliz Virgin Adaları	867
40	Belarus	1544	91	Gürcistan	1020	142	Aruba	853
41	Portekiz	1539	92	Namibiya	1018	143	Cayman Adaları	847
42	Trinidad ve Tobago	1536	93	Makedonya	1015	144	Hollanda	831
43	Bulgaristan	1532	94	Maldivler	964	145	Antigua ve Barbuda	761
44	Myanmar	1523	95	Sambiya	951	146	Liberya	733
44	Gana	1523	96	Mozambik	877	147	Komorlar	534
46	Kosta Rika	1518	97	Svaziland	863	148	Eritre	1410
47	Üzbekistan	1502	98	Tanzanya	829	149	Kırgızistan	1233
48	Hindistanistan	1472	99	Peru	1561	150	Filistin	1230
49	İran	1468	100	Kolombiya	1556	151	ABD Virgin Adaları	885
50	Galler	1467	101	Şili	1463	152	Botsvana	688
51	Ürdün	1453	102	Ekvador	1463			

Son 2 yıl içinde 69. sıradan 57. sıraya yükseldik



Spor ve futbol dünyasında ilgi odağı olan bayan futbolu, ülkemizde de spor seven bayanların ilgisini çekmektedir.



**24 yaş altı bayanların oluşturduğu nüfus sayısı 15 Milyondur.**

Sağlıklı bir ülke adına bayanlarımızı futbola ve spora yönlendirebiliriz. Bu etkinliğin daha değerli amaçları da vardır:

- Aile ilişkileri olumlu yönde gelişeceklerdir.
- Sosyal yaşamda aktif rol alacaklardır.
- Akademik başarıları artacaktır.
- Kadın-erkek ayrımı azalacaktır.
- Daha sağlıklı birey olmakla birlikte, ülkemizde sağlıklı insan sayısı artacaktır.
- Toplumun kadına bakış açısı olumlu olarak değişecektir.
- Spor kültürü ile yetişecek ve arkadaşlarının da spora kazandıracaklardır.

\*Spor kültürü ile yetişecek ve spor kültürünü anne olarak çocuklarına, birey olarakta topluma yansıtacaklardır.



**Futbol kültürleri arasında bir köprüdür.**

Bayanlarda ilk Dünya Şampiyonası 1991 de Çin Cumhuriyetinde düzenlenmiştir ve erkeklerdeki gibi her dört yılda bir yapılmaktadır.

Bayanlar futbol maçlarında bu güne kadar kaydedilen en çok izleyici sayısı 1999 yılında oynanan ABD-Çin Final maçında 90.000 kişi olmuştur.

Bu maç tüm dünyada naklen izlenmiştir. Bayan Futbolu bugün Milli Takımlar içinde Olimpik branş olmuştur.

FİFA U20 bayanlar için 2002 yılından beri her iki yılda bir dünya şampiyonası, 2008 yılından itibaren U17 bayanlar için düzenli şekilde dünya şampiyonası turnuvaları düzenlenmektedir.



Bu durum futbolun dünyada daha etkin yayılmasını, gelişmesini, kızlar ve yetişkin bayanların futbol oynayabilmesini ve dünya futbol ailesine katılma olanağını sağlamıştır.

Bugün daha fazla genç ve yetişkin bayanlar futbolun kendileri için toplumsal ve sağlık konusunda getirdiği avantajlarını kullanmaktadırlar. Dünya düzeyindeki bayan futbolu organizasyonları, kültürler arasında bir köprü kurmaktadır.

Bayan futbolu dünya klasmanında başta giden ülkeler ile ilgili birkaç bilgi ise şöyledir:

ABD bayan futbol ligi profesyonel bir ligdir ve alt yapısında U23 yaş altı 800 Üniversite takımından ABD U21 milli takımı için oyuncular seçilir.

Oyuncular günde bir veya iki antrenman yaparlar.





İskandinav ülkeleri Danimarka, Norveç ve İsveç'te bayan futbolu çok popülerdir. 6 Milyon nüfuslu Danimarka'da kadın futbolcu sayısı 100.000 dolayındadır. Bu ülkelerdeki kadın futbolcuların haftalık antrenman sayısı 8-10 arasındadır.

Dünya futbolunda sağlam adımlarla ilerleyen Almanya'da yalnızca 2007!! yılının rakamlarına göre 6300!! takım sayısı bulunmaktadır.

**FİFA' nın açıkladığı rakamlara göre;**  
**Bayan Futbolunda Amerika'da % 210, İsviçre'de % 250,**  
**Almanya'da % 160 artış göstermiştir.**  
**Diğer ülkelerdeki artış buna benzer ve dikkati çeken büyüklüktedir.**  
**Kadın futbolunda eğitim yüksek seviyede, çatalar oldukça yüksektedir.**

Gözlemlere göre en başarılı takımlar topa yönelik savunma taktiğini uygularken, topa agresiflik, ikili mücadeleler de olağanüstü taktik anlayışlar, ön sezgili hareketler ve top kazanıldığında, savunmadan hücumla çabuk çıkmalar gözden kaçmamaktadır.

Takımların çoğu taktik disiplinlerin de olağanüstü bir esneklik sergilemektedirler.

Savuma ve hücum oyununa uygun top alanında zamanlaması iyi ayarlanmış çöğalmalar, bayan futbolunun iyi bir eğitimden geçtiğini ve bayan futbolcuların zariflikleri ile futbolu mükemmel bir şekilde uyguladıkları bir gerçektir.

**Başarı için bayan futbolu oyuncularından şu kriterler beklenmektedir:**

Tüm teknik yetilerin, zaman ve rakip baskısının artmasından dolayı daha çabuk uygulanması.

**Savunma oyuncusu:** İkili mücadeleler, 1-1, 2-2, 3-3 ve 4-4 durumlarının da akılcı pozisyon oyununun önemi büyüktür.

Yükselen oyun temposunda rakibin oyununu iyi ve çabuk anlayarak ve algılayarak ön sezgi ile rakipten daha çabuk davranmak. Pozisyon oyunu olarak kademeye girebilmek.





**Oyun kurgusu:** Zaman kazanmaya veya alan kazanmaya yönelik duruma göre çözüm üretebilmek. Oyunda yön ve ritmik değişikliği, rakibin savunma organizasyonunun daha tamamlanmamış durumlarda kontratak oyunu.

Değişik pozisyonlardan hücum oyununa katılabilmek.

**Kanat oyunu:** Topa yönelik savunma yapan rakibe karşı kanat oyunu etkili bir eylemdir. Kanat ve oyun yönü değişiklikleri, driplingler ile rakip savunmayı aşabilmek.

Kişilik açısından öz güvenli olmak ve risk alabilmek, ikili mücadelelerde agresif olmak.







**SAĞLIK İÇİN FUTBOL**





Türkiye’de Kadın Futbolunun etkili biçimde yaygınlaşması için, Türkiye’de varolan koşulların dışında her şeyden önce sağlıklı bayan nüfusunun olması önemlidir.

Daha önce belirtildiği gibi 24 yaş altı bayanların oluşturduğu nüfus sayısı 15 Milyondur.

Bu büyük kitlenin önemli bir kısmını futbol ile sağlıklı bir ülke adına spora yönlendirebiliriz.

İnsanlar için sağlıklı kalmak ve yaşamak en önemli bir görev olmalıdır. Haftada 3 kez en az birer saat futbol oynamak bayanları fiziksel ve ruhsal olarak güçlü tutacaktır.

Futbolcuların çoğunluğunun bildiğini bilimsel araştırmalar kanıtlamıştır: Düzenli ve sürekli olarak spor yapmak, örneğin futbol oynamak, sağlıklı kalmanın en iyi yoludur ve en keyifli seçeneğidir.

Dünya sağlık organizasyonu (WHO) kalp hastalıklarının nedenlerinin başta olmak üzere hareketsizlikten kaynaklandığını açıklamıştır.

Bu açıklama, bedensel, fiziksel hareketsizliğin nedeni olan kalp hastalıkları ile ilgili anlayışlarımızı devamlı arttırmış ve bakış açılarımızı ve ufuklarımızı genişletmiştir.



**Zamanımızın en büyük ve en başta gelen rizikosu şişmanlıktır.**

Bu durumda önemli olan vücutta erimeyen yağın nerede toplanmasıdır, bilhassa en tehlikeli yer göbeğin içinde ve etrafındadır.

Bu konuda kemer ölçüsü önemli bir ölçümdür. Erkeklerde 94 cm altında, bayanlar da ise 80 cm altında olmalıdır.

Kemer ölçüsü erkeklerde 102 cm’i, bayanlarda 88 cm’i aşıyorsa, kalp hastalığı rizikosu açıkça artmaktadır.

Hareketlilik bizi bedensel ve zihinsel olarak güçlendirir.

Hareketsizlik, spordan uzak kalmak, zaman içerisinde sağlığınıza zararlıdır ve kalp hastalıklarına zemin hazırlaması açısından önemli bir nedendir.



Bu nedenle bu hastalığa yakalanmadan önce önlem almak için, bayanlar spor yapmaya, futbol oynamaya ne kadar erken başlarsa, bir o kadar sporun ve futbolun güzel aynı zamanda yararlı bir oyun olduğunu farkederler.

Futbolun burada önemli bir avantajı daha vardır: Futboldan keyif alan ve futbol ile sağlıklı yaşayan kişiler, futbol oynayarak böylece sporla da özdeşleşecektir.

Sporun hastalıklara karşı önleyici özellikleri işte buradadır. Futbol oynamakla bir çok insan bedensel ve zihinsel olarak sağlıklı bir yaşam sürdürecektir.

### Sağlıklı futbol için sakatlanmaları Önleme

Futbol oyunundan alınacak keyif, sahaya ayak bastığımızda herhangi bir sakatlanmanın olabileceğini göz önüne getirdiğimiz de azalabilir.

Futbol ile ilgili tıbbi araştırmaların çoğu erkek futbolu hakkındadır.

Bayan futbolu hakkındaki araştırmalar konusunda önümüzde daha kat edilecek uzun bir yol vardır. Bayan futbolunda olabilecek sakatlıklar konusunda bildiklerimizin başlıklarını kısaca sıralıyoruz.

Sağlıklı olmanın önemi kadar, yaralanmaları ve sakatlanmaları önlemek de son derece önemlidir.

Takım sporunda değişik sakatlanma ve yaralanma tehlikeleri vardır. İkili mücadele olsun, topu kazanmak veya topa rakipten daha erken yetişmek için çarpışma sonucu olsun sakatlık olabilir.

Bunun dışında hava topuna yükselip düşmekten veya rakibin etkisi olmadan da kayarak yere düşüp yaralanma ve sakatlanmalar olabilecektir.

Ortalama olarak her oynanan 1000 saatte 10 ve 50 arası yaralanma ve sakatlık olmaktadır.

FİFA kaynaklarına dayanarak bayan futbolundaki yaralanmalar ve sakatlanmalar erkek futbolu ile karşılaştırıldığında genel olarak daha düşüktür.

Bayan futbolunda ma başına 2,2 sakatlanma olurken, erkeklerde 2,7 olmaktadır.

Bayan futbolunda erkeklere nazaran daha çok kafa sakatlanmaları ve diz çapraz bağlarında olmaktadır. Bu tür sakatlanmaları önlemek için alınabilecek önlemleri açıklayacağız ..

**Müsabaka esnasında olan sakatlıklar, antrenman sırasında olan sakatlıklara göre daha fazladır. Bayanlarda genç ve büyükler arasında karşılaştırma yapıldığında genç bayanlardaki sakatlanma oranı daha yüksektir.**

Bu netice genç bayanların büyüklere nazaran daha deneyimsiz olduklarına, oyun içinde daha fazla risk alarak oynadıklarına dayanmaktadır.

**Araştırmalar neticesinde çim saha ve suni çim sahada olan yaralanmalarda ve sakatlanmalar da büyük bir fark görülmemektedir.**

Sakatlanmaların çoğu müsabaka veya antrenmanda ummadığımız anda olan sakatlıklardır ve çoğu kaliteli ve bilinçli antrenman ile önenebilecek türdendir.





Bu konuya antrenör ve oyuncular daha çok ağırlık verdiklerinde birçok sakatlanmalar azalacak ve daha sağlıklı futbol oynayacağız.

Sakatlanmadan futbol oynamanın sonucunda daha uzun futbol oynayacağımız gibi, kendimizi böylece daha iyi geliştirebileceğiz ve en önemlisi, daha sağlıklı kalacağız.

Sakatlanmaları önlemek için sayısız öneriler vardır.. Biz bu önerilerden değil de spor tıbbi araştırmaları sakatlanma istatistiklerinden yola çıkmak istiyoruz.

Sakatlanmalardan bilinçli şekilde korunma sporcular için büyük bir önem taşımaktadır.

Futbolda her zaman olduğu gibi bayan futbolunda da en fazla sakatlanmalar bacak ve ayaklarda olmaktadır:

- Adalede sakatlanma ve ayak bileğinde burkulmalar,
- Aşırı yüklenme sonucunda çıkan sakatlanmalar,
- Diz sakatlığı, çapraz bağlar, uyluk, kasık bölgelerinde sakatlanmalar,
- Beyin sarsıntısı,

Sakatlanmaları önlemek için oyuncular, antrenörler ve yöneticiler önlem almalıdır. Sakatlanmaları önleme konusunda futbolcu olarak kendimizin ve daha sonra antrenörlerin alacağı önlemler büyük bir önem taşımaktadır:

### **Kendi kendine nasıl korunur ?**

Kendimizden başlayarak herhangi bir sakatlanmadan sonra, yeterli şekilde iyileşmeden önce, tekrar antrenmanlara veya müsabakalara geri dönmek, sakatlanmanın tamamen iyileşme zamanını geciktirebilir ve hatta sakatlanmanın öncekinden daha da kötü bir durum almasıyla bizi daha da geriye atabilir.

### **Tamamen iyileşmeden evvel antrenmanlara geri dönmeyiniz !**

Antrenmanlarda ve müsabakalarda ve hatta düz koşullarda sahaya, zemine uygun ayakkabı giymemiz zorunluluk olmalıdır.

Antrenman ve müsabaka esnasında tüm hareketlerde uygun ayakkabı kullanılarak dengemizi sağlayabileceğiz ve örneğin ayak burkulmalarını veya rakibe istemeyerek kayarak kendimizin, takım arkadaşlarımızın ve rakibin sakatlanmalarını önleyebiliriz.

Daha önce belirtildiği gibi hareketlerde, sabit durmamızdan dolayı ayak bileklerin burkulması sonucunda sakatlanmalar olmaktadır.

Ayak bileklerini güçlendirerek ve kuvvetlendirerek sakatlanmalarını baştan önlemek veya sakatlanmış bir ayak bileğinin güçlendirilmesi için, alınan önlemlerden en başarılısı ve etkilisi, yerde veya hareketli bir platform üzerinde tek bacak üzerinde durarak koordinasyon ve propriyosepsiyon\* alıştırmalarıdır.





- Propriyosepsiyon (Kaslardaki reseptörler ve beyin merkez sistemi işbirliği yaparak dengemizi sağlar, nerede ve nasıl durduğumuzu bildirir.)

Bu alıştırmaları ısınma bölümünden sonra yapılan koordinasyon bölümünde örnekleyeceğiz.

1- Bizi sakatlanmalardan koruyucu malzeme olarak tüm çalışmalarımızda teknelik kullanarak sakatlanma riskini azaltabiliriz veya ortadan kaldırebiliriz. Araştırmalara göre sakatlanmalara karşı en etkili önlem, tekneliklerin iç kısımlarında bulunan çantalara, içi hava ile dolu suni çubukların yerleştirilebilen teknelikleri kullanmaktır.

2-Bandajlama ise bu tür sakatlanmalara karşı etkisiz kalmaktadır ve bunun dışında masraflı ve zaman alıcıdır.

3-Antrenmanda kendi takım arkadaşlarımıza ve müsabakada rakibe karşı kasti hareketlerden kaçarak, önemli bir ölçüde sakatlama ve sakatlanma tehlikesini azaltmış olabiliriz.

4- FAİRPLAY, futbol oyunundaki kuralların tümü sağlıklı, keyifli ve futbolu tüm güzelliği ile mücadeleci bir spor branşı yapmak için yapılmıştır.

Oyuncu olarak antrenmanlarda ve müsabakalarda oyun kurallarını benimseyip bu kurallara riayet ederek, birbirimize, rakibimize karşı saygılı ve adil davranışlarla sakatlanma riskini ortadan kaldırebiliriz.

Futbol unutmayalım ki, bir oyundur ve oyuna nasıl sağlıklı başladığımız, oyunu öyle bitirmek gerekir. Müsabakalarda hakeme saygılı olarak oyun kurallarının dışına çıkmamak ve adil davranışlarımızla bu hedefe kolay ulaşabiliriz.

### **Yönetici ve antrenörlerin bu konuda alabileceği önlemler:**

1-Sakatlanmaların en büyük kısmı daha önce belirtildiği gibi bacaklarda, yani ayak, diz ve ayak bileklerinde olmaktadır. Saha zemin koşullarının en iyi düzeyde tutulması alınacak önlemlerin başında gelmektedir.

Düzenli olarak silindir çekerek zemini düz tutmak, sahada bulunan ve büyük tehlikeyi teşkil eden delikleri kapatmak, zeminin ve çimin düzenli

olarak sulanması ile birlikte yumuşak kalmasını sağlamak.

Sakatlanmaları önlemenin dışında futbolun ve özellikle futbol tekniğinin gelişmesi için düz zemin son derece önemlidir.

Sorumlu antrenör olarak bu kriterin yerine getirilmesinde söz hakkını kullanabilmelidir. İdareciler ve saha bakım sorumlusu ise bu sorunun giderilmesinde önemli kişilerdir.

### **Sorumlu ve çalıştırıcıların alabileceği önlemler:**

Sorumlu ve çalıştırıcı antrenörün oyuncularına ve sporcularına karşı sağlıklı bireyler konusunda büyük bir sorumluluğu vardır. Sakatlanmaları ve sakatlıkları önleyebilmek için katkıları ön sırada gelmektedir.

#### **Antrenman programında Isınma Bölümünün yeri, süresi ve şiddeti**

**1-** Kaliteli bir antrenman içinde ısınma ve açma germe alıştırmalarına gerekli zamanı ayırarak, gereksiz adale sakatlanmaları önlenebilir, fakat eksik veya yetersiz biçimde yapılırsa, sakatlanma ve yaralanma riski artacaktır.

**2-** Sakatlanmaları önleme programındaki kriterlerinin en önemlisi ne yaptığımız değil, programı devamlı uygulamamız önemlidir.

Bayan futbolcularda diz sakatlanmaları erkeklere nazaran daha çok görülmektedir.

Tüm antrenman yılı içinde uygulanması gereken önleyici alıştırmalar koordinasyon, kuvvet ve hareketlilik son derece önemlidir. Bu antrenman yüksek seviyede olan antrenmandır ve vücut için daha az yüklenme anlamındadır.

Bayan futbolcunun kaliteli biçimde ısınması, hem sağlığına, hem de psikolojik olarak kendisine olan güveni sağlayacaktır. Bunun dışında ısınma evresinden sonraki açma germe, koordinasyon ve ana bölümler daha verimli geçecektir.

Antrenman ve müsabaka öncesi ısınmanın ve sonrası soğumanın ne kadar önemli olduğunu vurgulamak için bu konularla daha yakından ilgileneceğiz.



Genel olarak kadın ve erkekler için alttaki antrenman modelini hatırlatalım:

Bölüm	Süresi	Çalışma	Şiddeti
ISINMA	20'	Topla/topsuz ısınma	%50 - %70
	7 - 8'	Açma-Germe (Stretching)	
	10'	Koordinasyon	%50 - %70
	5'	Artırmalar	%60 - %75
ANA BÖLÜM	30'	Teknik/Taktik Dayanıklık/Çabukluk/Sürat Bireysel taktik, grup taktiği Takım taktiği, kombinasyonlar, amaça yönelik oyunusal formlar	ortalama 175 nabız seviyesinde
OYUN BÖLÜMÜ	20 - 30'	Müşabaka ortamında kapanış oyunu	ortalama 175 nabız seviyesinde
SOĞUMA (COOL DOWN)	10'	Yürüme hızında hafif tempolu koşu	Nabızın 90 a inmesi

Isınmanın ve futbolcunun sağlığına ve performansının gelişmesi için faydaları fizyolojik ve psikolojik açıdan şöyle sıralanabilir:

### **Kan dolaşım sistemi:**

Kan dolaşımı hızlanıyor, solunum sistemi daha çabuk çalışıyor ve bununla birlikte devreye giren kaslara daha bol kan ve kanla oksijen taşıyor.

### **Sinir Sistemi:**

Vücudun ısınması ile birlikte merkez sinir sistemi ve vücut kasları arasındaki uyumluluk artıyor. Kasların kasılma-açılma sürati artıyor.

### **Metabolizma:**

Vücut sıcaklığı artıyor, performans için gereken enerji daha iyi hazır hale getiriliyor ve bulunduruluyor.



**Eklemler, mafsallar:**

Eklemler arasında sıvının artması ile birlikte vücut iskelet sisteminin hareketlilik kapasitesi artıyor.

**Kaslar, krişler:**

Vücut sıcaklığının artmasıyla birlikte kas ve krişlerde olan iç sürtüşme ve böylece yaralanma tehlikesi azalıyor.

**Duygular:**

Hislerin algılama kapasitesi artıyor.

**Psikolojik etki:**

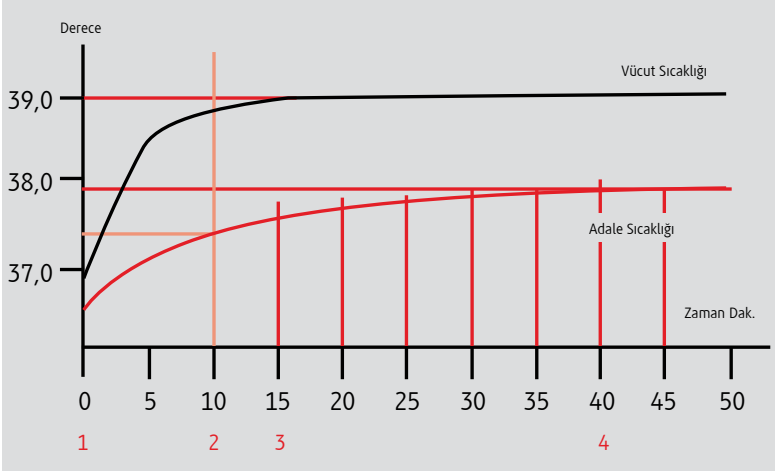
Antrenman öncesi veya müsabaka öncesi olan gerginlik azalıyor ve motivasyon yükseliyor, güven artıyor.

**SONUÇ:** Vücut sıcaklığının artması ile birlikte bedensel performans yükseliyor





## Isınmada vücut ve kaslardaki sıcaklık hangi seviyelere çıkmaktadır ?



1 Isınmaya başladığımızda vücuttaki ısı yaklaşık 36,8 derecedir. Kaslardaki ısı ise 36,5 derecedir. Bu durumda aradaki fark yarım dereceden azdır.

Isınma bölümü antrenmanlarımızda 20 dakika sürmektedir. Bu süre için ısınma çalışmalarının şiddeti Maksimal Kalp atım sayısının %50 ve %70 arasındadır ve nabız veya kalp atış sayısı bu değerlere göre belirlenir.

*(Açıklaması sağ sayfadadır)*

2 Isınmanın ilk on dakikasında vücut sıcaklığı 38,8 dereceye ulaşırken, kaslardaki sıcaklık daha yavaş ısındığı için 37,4 dereceye ulaşmıştır. Şimdi aradaki fark yaklaşık 1,5 derecedir.

3 15 dakika sonra vücut sıcaklığı 0,1 derece artar, yani 38,9'a çıkarırken, kaslardaki sıcaklık 0,3 derece artmış ve 37,6 dereceye çıkmıştır, yani vücut ve kaslardaki sıcaklık farkı az ölçüde kapanmıştır.

4 40 dakika sonra vücut sıcaklığı 38,9 dereceye çıkmıştır. Kaslardaki sıcaklık ise 37,9 derece olmuştur. Aradaki fark 1 dereceye inmiştir.

Bu andan itibaren vücut sıcaklığının tehlikeli bir seviye çıkmaması için vücuttaki soğutma sistemi çoktan devreye girmiştir ve terlemekle birlikte ısının tehlikeli bir seviyeye çıkmasını önlemektedir.



Soğutma sisteminin sağlıklı çalışabilmesi için sporcunun bol miktarda sıvı tüketmesi sağlık açısından önemlidir.

Antrenman başlangıcından itibaren 40-45 dakikalık bu süreçte ısınma, açma germe ve kordinasyon bölümleri nasıl ve hangi alıştırmalar yapılabilir.

İlk 20 dakikalık ısınma bölümünün şiddeti Maksimal Kalp atım sayısının %50 ve %70 arasındadır. Yani ısınma bölümünde hangi şiddetle çalışılır ve nabız sayısı hangi seviyeye kadar çıkabilir ?

### **Bu ne demek ? Nasıl hesaplanır ve belirlenir?**

Maksimal Kalp atım sayısı, yani dakikada azami kalp atış sayısı tıp dünyasında insanlar için 220 olarak belirlenmiştir ve genel ve sabit bir değerdir. Bu sabit değerın yanında insanın yaşı önem taşımaktadır ve bu değerden çıkarılır.

Örnek: 16, 18, 20, 25 ve 30 yaşlarında olan 5 futbolcumuzun maksimal kalp atım sayılarını şu şekilde belirleyebiliriz:

#### **Maksimal Kalp Atım sayısı (Azami Kalp/Nabız atış sayısı)**

#### **16 yaşındaki Futbolcunun Maksimal Kalp Atım Sayısı:**

Atım Sayısı  $220 - 16 = 204$  atış/nabız

#### **18 yaşındaki Futbolcunun Maksimal Kalp Atım Sayısı:**

Atım Sayısı  $220 - 18 = 202$  atış/nabız

#### **20 yaşındaki Futbolcunun Maksimal Kalp Atım Sayısı:**

Atım Sayısı  $220 - 20 = 200$  atış/nabız

#### **25 yaşındaki Futbolcunun Maksimal Kalp Atım Sayısı:**

Atım Sayısı  $220 - 25 = 195$  atış/nabız

#### **30 yaşındaki Futbolcunun Maksimal Kalp Atım Sayısı:**

Atım Sayısı  $220 - 30 = 190$  atış/nabız

20 dakikalık ısınma bölümünün şiddeti Maksimal Kalp Atım sayısı %50 ve %70 oranında olduğuna göre,



### 16 yaşındaki futbolcunun ısınma bölümünde kalp/nabız sayısı

204 x %50 = 102 nabız, 204 x %70 = 143 nabız  
102 ve 143 nabız arası

### 18 yaşındaki futbolcunun ısınma bölümünde kalp/nabız sayısı

202 x %50 = 101 nabız, 202 x %70 = 141 nabız  
101 ve 141 nabız arası

### 20 yaşındaki futbolcunun ısınma bölümünde kalp/nabız sayısı

200 x %50 = 100 nabız, 200 x %70 = 140 nabız  
100 ve 140 nabız arası

### 25 yaşındaki futbolcunun ısınma bölümünde kalp/nabız sayısı

195 x %50 = 97 nabız, 195 x %70 = 136 nabız  
97 ve 136 nabız arası

### 30 yaşındaki futbolcunun ısınma bölümünde kalp/nabız sayısı

190 x %50 = 95 nabız, 190 x %70 = 133 nabız  
95 ve 133 nabız arası

### Antrenman programından 20 dakikalık ISINMA örneği:

Bölüm	Süresi	Çalışma	Şiddeti
ISINMA	20'	<b>Topla/topsuz ısınma</b>	<b>%50 - %70</b>
	7 - 8'	Açma-Germe (Stretching)	
	5 -10 '	Koordinasyon	%50 - %70
	5 '	Artırmalar	%60 - %75
ANA BÖLÜM	30'	Teknik/Taktik Dayanıklık/Çabukluk/Sürat Bireysel taktik, grup taktiği Takım taktiği, kombinasyonlar, amaça yönelik oyunusal formlar	ortalama 175 nabız seviyesinde
OYUN BÖLÜMÜ	20 - 30'	Müsabaka ortamında kapanış oyunu	ortalama 175 nabız seviyesinde
SOĞUMA (COOL DOWN)	yaklaşık 10'	Yürüme hızında hafif tempolu koşu	Nabızın 90 a inmesi

Verimli bir antrenman için zevkli ve içeriği değişik olan bir ısınma bölümünün yapılması antrenörlerin elindedir. Oyuncuların eğlendirici bir antrenmanda motivasyonu artmakla birlikte, oyuncular ve antrenör arasındaki iletişimi ve birbirlerine yaklaşımları da olumlu şekilde değişir.

Çoğu zaman 5-2 oyununla başlayan antrenmanlar keyifli olabilir, fakat bu çalışmanın bir amacı yoksa, futbolculara beş metrelik bir alandaki hareket kapasitesinden başka bir getirisi olmamaktadır.

Futbolcuların ısınırken mesafe katederek ve aynı anda hareketleri topla yapmaları futbolcuların ve futbolumuzun gelişimi için önemlidir !

Kız ve erkek U11, U12, U13 ve U14 yaş grupları için řu alıştırmaları yapabiliriz.

### **Isınmalarada her futbolcuya birer top veriniz !**

Hunilerlerle bir kenarı 25 m, diğer kenarı ise 20 m bir dörtgen içinde birer topu olan 11 futbolcu. Fazla oyuncu olursa dörtgenin kenarlarını biraz daha büyöltebilirsiniz.

Her alıştırma birer dakikadır ve topu devamlı sağ ve sol ayakla kullanırlar. Futbolcular sadece bu ısınmada 400-500 kez topla temas edeceklerdir. Hareketler kolaydan zora göre basamaklanacaktır. Kolay, az zor, zor, daha zor ve çok zor gibi.





## Alıştırma 1-7 kolay

**Alıştırma 1-kolay:** Futbolcular toplarını birbirlerine çarpmadan sürerler. Bu ilk alıştırmaya iki dakika fazla sürebilir. Futbolcular topa alışır, kendilerine güven gelir.

**Alıştırma 2-kolay:** Her işarette top tabanla durdurulur, aynı ayağın üstüyle aynı yöne sürülür.

**Alıştırma 3-kolay:** Her işarette top tabanla durdurulur, aynı ayağın dışıyla 45 derece çapraz yöne oynanır ve sürülür.

### Ara alıştırma: Yerde Top saydırmak

**Alıştırma 4-kolay:** Her işarette top tabanla durdurulur, ayağı yere indirmeden tabanla geri çekilir ve ters istikamete sürülür.

**Alıştırma 5-kolay:** Her işarette top ayağın dışıyla geri çekilir ve ters istikamete sürülür.

**Alıştırma 6-kolay:** Her işarette top ayağın içiyle geri çekilir ve ters istikamete sürülür.

### Ara alıştırma: Yerde Top saydırmak

**Alıştırma 7-kolay:** Top 3 kez sağ, 3 kez sol ayakla kısa kısa dripling yapılır, sonra normal şekilde sürülür. Bir dakika içinde bir kaç kez tekrarlanır. Top tekniği ile birlikte ritim yetisinde gelişmiş olur. 3'lü ritim yerine 2'li, 4'lü 5'li ritim aynı şekilde uygulanır.

**Şu ana kadar yaklaşık 10 dakika geçmiştir ve son 10 dakika içinde aynı alıştırmaları zorlaştırarak tekrar yapabilirler:**



## A 1-7 orta

**A 1-az zor:** Her işarette hız 2-3 m. artırılarak top sürülür ve yavaşlar. Bir dakika içinde 3-4 kez tekrarlanır. Futbolcular birbirlerine çarpmamak ve topu kontrol etmek için daha konsantre olacaklardır. Yükleme bu şekildedir.

**A 2-az zor:** Her işarette top tabanla durdurulur, topu aynı ayakla aynı yöne sürülürken hız 2-3 m. artırılır.

**A 3-az zor:** Her işarette top tabanla durdurulur, aynı ayağın dışıyla 45 derece çapraz yöne oynanır ve top sürülürken hız 2-3 m. artırılır.

### **Ara alıştırmaya: Yerinde Top saydırmak**

**A 4-az zor:** Her işarette top tabanla durdurulur, ayak yere indirilmeden tabanla geri çekilir ve ters istikamete sürülürken hız 2-3 m artırılır.

**A 5-az zor:** Her işarette top ayağın dışıyla geri çekilir ve ters istikamete sürülürken hız 2-3 m. artırılır.

**A 6-az zor:** Her işarette top ayağın içiyle geri çekilir ve ters istikamete sürülürken hız 2-3 m. artırılır.

### **Ara alıştırmaya: Yerinde Top saydırmak**

**A 7-az zor:** Top 3 kez sağ, 3 kez sol ayakla kısa kısa dripling yapıldıktan sonra hız 2-3 m artırılır, en az 10 saniyelik yavaş sürerek dinlenmeden sonra tekrar yeni bir işaret verilir.

**Teknikleri gelişmiş olan futbolcularda bu hareketlere rakibi vücut aldatmaları eklenir. Bu yedi temel hareketler zorluk derecesine göre uygulanır ve geliştirilir.**

Bu 7 temel alıştırmaya üzerine daha başka alıştırmalar eklenmelidir:



## A 1-7 zor

**A 1-zor:** Top kontrollü şekilde sadece sağ ayak ile sürülür. İşaret verildiğinde top sağ ayağın ucuyla diz yüksekliğinde kaldırılır ve tekrar yere düşerken aynı ayakla kontrol edilir ve aynı ayağın üstüyle öne doğru sürülür. Daha sonra aynı alıştırma sol ayak ile yapılır.

Oyuncu topu hareket halinde ayağının ucuyla kaldıramıyorsa, topu durduktan sonra yerinde durarak kaldırabilir.

Top ayağın ucuyla kaldıramıyorsa, topu elinle hafif yukarıya doğru atıp kontrol etmesini bu şekilde öğrenebilir.

**A 2-zor:** Aynı alıştırma yapılır, şimdi top yere düşerken kontrol edildiğinde ayağın dışıyla, 45 derece çapraz yöne sürülür (Sağ ayakla sağ tarafa, sol ayakla sola tarafa).

**A 3-zor:** Aynı alıştırma yapılır, şimdi top yere düşerken kontrol edildiğinde ayağın içiyle 45 derece çapraz yöne sürülür (Sağ ayakla sol tarafa, sol ayakla sağ tarafa).

**A 4-zor:** Aynı alıştırma yapılır, şimdi top yere düşerken kontrol edildiğinde 90 derece ters yöne doğru sürülür. Bunun için topu kontrol edildikten sonra ayağın tabanıyla ters yöne çekilir.

**A 5-zor:** Aynı alıştırma yapılır, şimdi top yere düşerken kontrol edildiğinde öne doru değilde, 90 derece ters yöne doğru sürülür. Bunun için topu kontrol edildikten sonra ayağın dışıyla ters yöne çekilir.

**A 6-zor:** Aynı alıştırma yapılır, şimdi top yere düşerken kontrol edildiğinde öne doru değilde, 90 derece ters yöne doğru sürülür. Bunun için topu kontrol edildikten sonra ayağın içiyle ters yöne çekilir.

**A 1-6 daha zor:** Yukarıdaki alıştırmaların aynısı bu sefer topu sürerken ayağın ucuyla göğüs yüksekliğine kadar kaldırılmasıyla başlar.

**A 1-6 çok zor:** Yukarıdaki alıştırmaların aynısı bu sefer topu sürerken ayağın ucuyla göğüs yüksekliğine kadar kaldırıldıktan sonra ikinci bir temasta topu başının üzerinden arkaya atılmasıyla ve top düşerken kontrol edilme-siyle devam eder.



## Antrenman programı açma-germe (Stretching) örneği:

Bölüm	Süresi	Çalışma	Şiddeti
ISINMA	20'	Topla/topsuz ısınma	%50 - %70
	<b>7 - 8'</b>	<b>Açma-Germe (Stretching)</b>	
	5 -10 '	Koordinasyon	%50 - %70
	5 '	Artırmalar	%60 - %75
ANA BÖLÜM	30'	Teknik/Taktik Dayanıklık/Çabukluk/Sürat Bireysel taktik, grup taktiği Takım taktiği, kombinasyonlar, amaça yönelik oyunusal formlar	ortalama 175 nabız seviyesinde
OYUN BÖLÜMÜ	20 - 30'	Müsabaka ortamında kapanış oyunu	ortalama 175 nabız seviyesinde
SOĞUMA (COOL DOWN)	yaklaşık 10'	Yürüme hızında hafif tempolu koşu	Nabızın 90 a inmesi

Antrenmanda adale sakatlanmalarını önlemek için Isınma bölümünden sonra gelen Açma germe bölümünde dikkat edilmesi gereken önemli konuları sıralıyoruz:

Açma germe özenle, sakın bir şekilde ve acele etmeden yapılmalıdır.

Açma germelerde en önemli dört kas bölgesi kesinlikle esnetilmelidir.

- 1- Quadriceps: Bacak ön adale,
- 2- Harmstring: Bacak arka adale,
- 3- Alt bacak arka adale, aşil tendon bölgesi,
- 4- Bacak iç kaslar.

**Isınmadan sonraki** esnetme de egzersizler 10 saniye kadar sürebilir ve esnetme anında 'yaylanma' yapılmamalıdır.

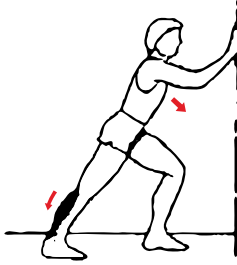
Esnetme hareketleri arasında dinlenmeler yapılmamalıdır.

**Antrenman ortasında** yapılan egzersizler en az aynı süre ve daha kuvvetli esnetme olarak yapılır.

**Antrenman sonrasında**ki egzersizler süre olarak 20 saniye kadar sürebilir.

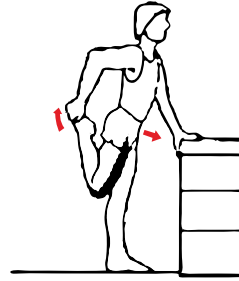


Alt bacak arka adale



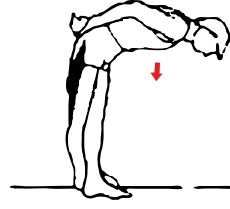
- ↙ Topuk yerde
- ↘ Vücut öne aşağıya eğilir

Quadriceps:  
Bacak ön adale



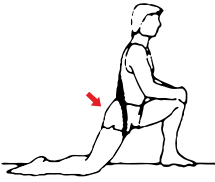
- ↙ Ayak yukarı çekilir
- ↘ Kalça öne doğru, bacaklar birleşik

Harmsting:  
Bacak arka adale



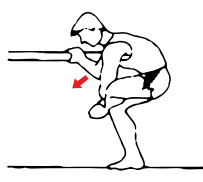
- ↓ Göğüs aşağıya doğru eğilir

Kalça içi kasları



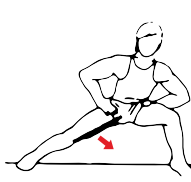
- ↘ Kalça aşağıya ve öne doğru gider

Kalça dışı kasları



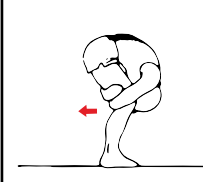
- ↘ Göğüs aşağıya doğru eğilir

Bacak içi kasları



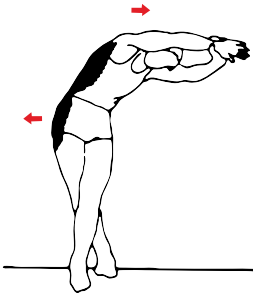
- ↘ Kalça aşağıya ve öne doğru gider

Sırt kasları



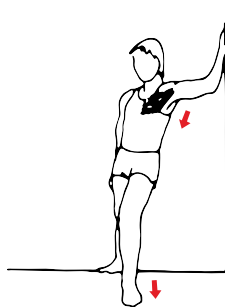
- ← Diz arkaya doğru gider

Gövde yan bölge kasları



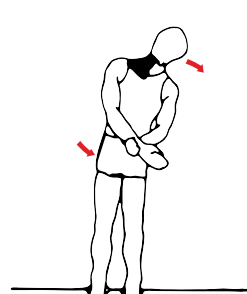
- ← Kalça yana doğru gider
- Baş, kollar ve omuz ters yöne çekilir

Göğüs üst bölgesi



- ↓ Ayaklar arka arkaya
- ↘ Göğüs öne doğru götürülür

Boyun ve ense kasları



- ↘ Baş yana doğru eğilir
- ↘ Kol aşağıya doğru çekilir

## Antrenman programından Koordinasyon çalışması örneği:

Bölüm	Süresi	Çalışma	Şiddeti
ISINMA	20'	Topla/topsuz ısınma	%50 - %70
	7 - 8'	Açma-Germe (Stretching)	
	<b>5 -10 '</b>	<b>Koordinasyon</b>	<b>%50 - %70</b>
	5 '	Artırmalar	%60 - %75
ANA BÖLÜM	30'	Teknik/Taktik Dayanıklık/Çabukluk/Sürat Bireysel taktik, grup taktiği Takım taktiği, kombinasyonlar, amaça yönelik oyunlar formlar	ortalama 175 nabız seviyesinde
OYUN BÖLÜMÜ	20 - 30'	Müsabaka ortamında kapanış oyunu	ortalama 175 nabız seviyesinde
SOĞUMA (COOL DOWN)	yaklaşık 10'	Yürüme hızında hafif tempolu koşu, açma germe (egsesizler 20-30 saniye sürer	Nabızın 90 a inmesi

**Koordinasyon bölümündeki eğlendirici alıştırmalar vücut kaslarımızı güçlendirirken, denge, ritim, oryantasyon yetilerimizi geliştirmektedir.**





## 1.KÖPRÜ: Vücut, karın ve sırt kasların güçlendirilmesi



Yüz üstü uzanarak pozisyona giriyoruz. Dirsekler omuzların altında. Bilek ve dirseklerin açısı 90 derecedir. Kalçayı kaldırdıktan sonra yere sadece dirsekler ve ayak uçları temas edecektir.



Kalçayı kaldırdıktan sonra sol ayağı biraz kaldırılır. Bu pozisyonda baş, omuzlar, kalça ve kaldırılan sol topuk yatay olarak yere paralel bir çizgi halindedir. 15 saniye sonra alıştırmaya diğer bacakla yapılır.

**Her bacakla 15 saniye, 2 tekrar**

## 2. YAN KÖPRÜ: Vücutta yan kasların güçlendirilmesi



Yan yatış pozisyonuna girilir. Yere temas eden dirsek omuzun altındadır. Bu pozisyon 15 saniye tutulur. Bu pozisyonda alt dirsek ve bilek, alt diz ve ayak ucu yere temas etmektedir.



Baş, kalça ve kaldırılan ayak ve ayak bileği bir çizgi halinde aynı seviyededir ve yere paraleldir. Alttaki omuz ve kalça da aynı çizgidedir ve yere paraleldir. Bu pozisyon 15 saniye tutulur.

**Her bacakla 15 saniye, 2 tekrarlama**

### 3.HARMSTRİNG: Arka bacak kasların güçlendirilmesi



Dizler üzerinde ve dik durulurken, kollar çapraz şekilde göğüste tutulur. Ayaklar eş tarafından sıkıca sabitlenir. Baş, omuz, kalça ve diz noktalarının bir çizgidedir.



Bu pozisyonda harmstring kaslarını kullanarak ve dik durarak ve çizgiyi bozmadan yavaş yavaş öne eğiliriz ve mümkün olduğu kadar bu pozisyonu korumaya çalışırız.

Düşerken eller çözülür ve düşüş yumuşatılır.

#### 4.KAYAK KROS: Denge yetisi, bacak kasların güçlenmesi



Denge sağlanarak sol ayak üzerinde durulur ve diz büküktür. Yüz ileriye dönüktür. Sağ kol öne, sol kol ise arkaya doğru ve omuz seviyesine kadar açıktır. Bu pozisyonda dengeli durarak sağ ayak 6-10 kez öne arkaya, kollar ise zıt yöne doğru ritimli şekilde sallanır.



Görünüşteki gibi ayak bileği, diz ve kalça noktaları bir çizgi halinde üst üste bulunmaktadır. Kayak kros alıştırması ile denge yetisi ve ayak kasları geliştirirken, diz ve ayak bilekleri güçlenmektedir.



## 5. TEK AYAK ÜZERİNDE PASLAŞMA:

**Denge yetisi, bacak kasların güçlenmesi**



Karşılıklı sağ ayaklar üzerinde dururken diğer ayaklar ve kalça hafifçe büküktür. Vücut dik konumundadır. Kollar önde ve bir eşte top vardır. Bu pozisyona girdikten sonra üzerinde durulan ayağın topuğu kaldırılır ve vücut ağırlığı ayak uçlarına taşınır. Top iki elle yakalanır ve sol elle eşe atılır. Her bacak için 10 top fırlatılır. Sol ayak üzerinde durulduğunda top sağ elle atılır.

## 6. TEK AYAK ÜZERİNDE PASLAŞMADAN EVVEL ÖNE EĞİLMEK:

**Denge yetisi, bacak kasların güçlenmesi**



Önceki alıştırmaların aynısıdır. Fakat şimdi topu aldıktan sonra öne eğilir, sonra vücut tekrar doğrulur ve top sol elle eşe atılır.

**Her bacak üzerinde 10 kez yapılır.**



## 7. TEK AYAK ÜZERİNDE 8-FİGÜRÜ VE PASLAŞMA

**Denge yetisi, bacak kasların güçlenmesi**



Önceki alıştırmaların aynısıdır. Topu aldıktan sonra, topla ayakların etrafında 8-figürü yapılır. Vücut tekrar doğrulur ve top sol elle eşe atılır.

**Her bacak üzerinde 10 kez yapılır.**



Görünüşteki gibi ayak bileği, diz ve kalça noktaları bir çizgi halinde üst üste bulunmaktadır.

## 8.ÇİFT AYAKLA ÖNE - ARKAYA SIÇRAMA

### Sıçrama kuvveti ve tekniği



Çizginin 20 cm arkasında durarak ayaklar omuz genişliğinde açık, dizler hafif bükük ve vücut öne eğilmiş olarak pozisyona giriyor.



Seri şekilde dizler çekilerek ve kollarla destek alınarak 10 kez öne - arkaya sıçranır. Kalkış ve inişlerde ayak bileği, diz ve kalça noktaları bir çizgi halinde üst üste bulunmaktadır. İnişler ayak uçlarındadır.



Bu egzersizin ikinci kısmında çizginin yanında pozisyon alınır ve 10 kez seri şekilde sağa - sola sıçranır.

## 9.YAN YAN ZİG-ZAG KAYMA

**Tüm bacak ve adale kasların güçlendirilmesi**



20 m x 10 m büyüklüğünde bir alana yandaki gibi 6 huni ile zig-zag parkuru kurulur.



Dizler bükük, öne eğilmiş fakat sırt düz bir vaziyette iki ayakla birden yan yan huniden huniye hareket edilir. Hareket esnasında vücut ağırlığı ayak uçları üzerindedir. İstikamet yönü omuzların tarafındadır (2 tekrarlama).

## 10.UZUN VE DİKEY SIÇRAMA

**Siçrama kuvveti ve tekniği**



30 metrelik bir mesafe boyunca seri şekilde uzun adımlarla ve aynı zamanda mümkün olduğunca dikey sıçramalarla koşulur. Yerinde kısa sayarak başlamakla yukarı sıçranır ve bacak üzerinde ileri gidilir. Diğer bacak yere inene kadar sabit bükülü pozisyonda kalır. İnişten sonra diğer bacakla hızlı bir şekilde sıçranır. İki tekrarlama yapılır.

*Resimler: Oben Meral Baysal*



## BAYAN FUTBOLCU ÖZELLİKLERİ



## Bayan futbolcularda fizyolojik özellikler

Erkek ve kadın futbolcuların fizyolojik farklılıklarını performanslarındaki gelişmelerinden anlayabiliriz:

Genel olarak sporda ve futbolda performans seviyesinin nasıl belirlendiğini anlamakta büyük bir yarar vardır.

Futbolda performans maksimal efor yaparken besin maddeleri ve oksijenin alınması, kan dolaşımı sayesinde kas dokularına götürülmesi ve kullanılması için gelişmiş kalp solunum sistemine bağlıdır ve erkek ve kadın futbolcularının performans seviyesini belirlemek için kalp-solunum sisteminin fiziksel ölçüm değeri gerekmektedir.

Bu değer maksimal oksijen kullanma özelliği VO<sub>2</sub> max olarak ifade edilir ve tıp ve spor biliminde önemli bir göstergedir.

Üst düzey futbolcuların VO<sub>2</sub> max değeri 60 ve 70 arasındadır. (Birimi: ml/kg/dk)

Bayan futbolcular da, VO<sub>2</sub> max değeri yüzde 15 ve 30 arasında olup düşüktür.

VO<sub>2</sub> max değerini belirlerken futbolcunun vücut ağırlığı da önemlidir, çünkü vücut ağırlığı yüksek olan futbolcu daha fazla efor sarfedecektir.

VO<sub>2</sub> max değeri en basit şekilde nasıl belirlenir ?

Cooper-Testinde futbolcuların 12 dakikalık bir süre içinde koşabildikleri mesafe saptanır ve alttaki formül ile hesaplanır.

### ÖRNEK:

Vücut ağırlığı 70 kg olan bir erkek futbolcu, 12 dakika içinde 3.150 m koşmuştur.

Aynı koşuya vücut ağırlığı 52 kg olan bir kadın futbolcu katılmıştır, iyi hazırlandığı için, 12 dakika da aynı mesafeyi kat etmiştir.

Erkek ve kadın futbolcunun VO<sub>2</sub> max değerleri ne kadardır ?

$$VO_{2max} = \frac{\text{Koşulan mesafe (m)} - 505}{45}$$

$$VO_{2max} = \frac{3150 - 505}{45} = 58,77 \text{ ml/kg/dk}$$

37



Erkek futbolcunun dakikada tüketebildiği oksijen miktarı:  
 $58,77 \text{ ml/kg/dk} \times 70 \text{ kg} = 4,11 \text{ litre/dakika}$ .

**Erkek futbolcu dakikada 4,11 litre oksijen tüketebilmektedir.**

Kadın futbolcunun dakikada tüketebildiği oksijen miktarı:  
 $58,77 \text{ ml/kg/dk} \times 52 \text{ kg} = 3,06 \text{ litre/dakika}$ .

**Bayan futbolcu dakikada 3,06 litre oksijen tüketebilmektedir.**

Erkek ve kadın futbolcular arasında olan fizyolojik farklılıklarından başka bir örnek: Futbol oyunu 90 dakika boyunca ortalama her 4 saniyede bir koşu hızı, aksiyon yönü değişen bir oyundur.

Kas kuvvetleri ve güçleri ile yavaş ve hızlı koşular, ani duruşlar ve hızlanmalar, yavaş ve süratli aksiyonlar ve hareketler, yön değiştirmeler ve dönmelerin gerektiği futbol oyununda vücuttaki yağ kitlesi performansı olumsuz biçimde etkilemektedir.

Üst düzeyde erkek futbolcularda vücut yağ oranı %8 ve %12 arasındadır.

Bu oran üst düzey bayan futbolcular da, erkek futbolculara göre daha yüksektir ve ortalama %16 ve %24 arasındadır.



## Bayan Futbolcularda Psikolojik özellikler

Başarılı kız ve bayan futbolu açısından antrenörlerimiz gelişim psikolojisi ile ilgili bilgilere sahip olması önemlidir. Futbolun gelişim psikolojisine önemli derecede etkisi vardır:

Futbolda teknik taktik eğitiminde, bayan ve erkek arasında bir fark yoktur.

Oyun kuralları, oyun anlayışı aynıdır. Kızlarında erkek çocukları gibi erken futbola başladıkları durumunda koordinasyon ve teknik yetileri gelişecektir.

Kız ve bayan futbolcular süratli, hızlı, çevik, dayanıklı, ikili mücadeleleri seven gol atmaya ve rakibin gol atmasını engelleyen mücadeleci bedensel ve psikoloji yapıya sahiptirler.

Çünkü futbol koşarak oynandığı için, psikolojik varsayımlara uymaktadır ve bayanların hareket kabiliyetlerini ortaya koymalarına yardımcı olmaktadır.

Futbol mücadele oyunu olarak genç ve bayanlarda benlik duygusunu ve mücadele ile bir şeylerle başa çıkmak gücünü geliştirir.

Futbol takım oyunu içinde sosyal deneyim kazandırır.

### **Varsayılan sorunlar:**

Kız ve bayan futbolcular belirli bir gelişme basamağında genellikle istikrarsız ve hobilerindeki eğlenceyi ve mutluluğu çabuk kaybedebilirler.

Yeni arkadaşlıklar ve bağlılıklar yüzünden futboldan uzaklaşabilirler.

Bayanların bir ailesi, belki de çocukları vardır. Bunlara bakmak ve onları yetiştirmek zorundadır, hafta sonlarında aile ile bir arada olmak istediğinden antrenman ve müsabaka saatleri çakışabilir.

Bazı bayanlar eşleri ile ayrı yaşayıp çocuklarına tek başına bakmak zorundadır.

### **Genç kız ve bayan futbolundaki gelişim psikolojisinin görünüşü:**

İnsanların yapıları farklıdır. Hepsi farklı bir şekilde gelişimlerini tamamlar ve gelişim safhalarını aynı zamanda geçirmezler. Aynı yaş grubunda da gelişim farklılıkları olmaktadır.



Biyolojik yaş çocuklarda kendini vücutsal ve ruhsal olarak gösterir ve her insan kişiliğinin özelliğinden dolayı değişik durumlarda değişik tepkiler verir.

Yaş Gelişme	Amaç	Antrenmanın ağırlık noktası
U6 - U11, ilk okul çağı	Keyifli futbol ve antrenman	Çok yönlü oyunlarla topa alışmak., Koşmak, sıçramak, atlamak, çekmek, itmek, taşımak, hareketlilik becerisi, genel teknikler, koordinasyon.
U10 - U13 ergenlik öncesi	Görerek her şeyi öğrenmek	Tekniği öğrenmek için en iyi dönem, kaba şekilde öğrenilmiş teknikleri ve koordinasyonu geliştirmek
U12 -U14 1.ergenlik dönemi	Öğrenilmiş teknikleri pekiştirmek	Kondisyon özelliklerin çalışılması, koordinasyonun sabitleşmesi
U14 - U18, 2.Ergenlik dönemi	Başarı düşüncesi	Yarışma antrenmanı, kendine has bir stil geliştirme





## Bayan futbolcularda biyolojik özellikler

### Menstrüasyon “Adet Dönemi”

Adet döneminin her anında değişik branşlar da dünya rekorları kırılmıştır. Dolayısıyla antrenmanlı bayan sporcularda Adet Döneminin performansa olumsuz bir etkisinin olmadığı ileri sürülmektedir.

Bu durum daha az antrenmanlı bayan sporcular içinde geçerlidir anlamına gelmeyebilir.

Adet Döneminin başlaması vücuttaki yağ oran gelişmesine bağlıdır. Vücuttaki yağ oranı %17 ye ulaşıyorsa, kızlarda genelde Adet Dönemi başlamaktadır. Normal olarak bayanlarda Adet Dönemi ayda bir sefer olur, fakat Adet Döneminin düzenli bir duruma gelebilmesi 2-3 yıl sürebilir.

### Adet Döneminin spor performansını etkiler mi?

Adet Dönemi döngüsünün süreci:

Adet Dönemi döngüsü ortalama yaklaşık 28 gün sürmektedir.

Ovulasyon (Yumurtlama) normalde 14.günündedir.

En verimli performans, bayanların çoğunda Adet Dönemi döneminin 5. ve 11. günleri arasındadır. Östrogen hormonunun artması ve bununla birlikte Böbreküstü bezinin aktifleşmesiyle daha çok Norepinefrin hormonunun üretilmesi varsayım olarak kabul edilmektedir.

Adet döneminin 12. ve 22. günleri arasında performansta farklılık görülmezken, 23. ve 28. günlerin arasında, yani Adet Döneminin (kanamanın) doğrudan doğruya öncesinde performans düşüklüğü gözlenmektedir.

Bu kritik dönemde konsantrasyon düşüklüğü ve daha çabuk kas ve sinir sisteminin yorgunluğu gözlenmektedir.

Adet dönemi günlerinde bayanların %70 i aynı veya daha iyi performansa ulaşmaktadır. Bayanların %30 unda az da olsa performans düşüklüğü görülmektedir. Bu performans düşüklüğü öncelikle dayanıklılık performansındadır.

### Spor, Adet dönemini etkiler mi ?

Adet günlerini psikolojik olarak değerlendirirsek, sporu olumsuz etkilediğini varsayabiliriz. Adet döneminde sporcular ortalama 60 ml-200 ml kan kaybederler. Bu kaybın performansa olumsuz etki yapmadığı bilindiği durumda bayan sporcular Adet döneminin spor performansını düşürdüğünü düşünürler.

60 ml –200 ml. ne kadar dır ?

60 ml. bir kahve fincanı kadardır, 200 ml. ise bir su bardağı kadardır.

Sporun Adet döneminin gidişine olan etkisi yapılan antrenman şekline, yoğunluğa ve spor yapma alışkanlığına bağlıdır.



Adet döneminde düzenli spor yapan bayanlar spor yapmayan bayanlardan daha az şikayetçilerdir.

Bu dönemde yüksek derecede yoğun ve geniş kapsamlı dayanıklılık antrenmanı yapan sporcularda düzensizlik olabilir. Ancak her zaman tekrar normale döner.

Sporcu bayanların dörtte birinde Spor, Adet döneminden etkilememektedir. Fakat daha büyük Adet döneminden düzensizliklerde, Adet döneminin özellikle ilk günlerinde aşırı derecede sportif yüklenmelerden sakınmaları ve yüklemeleriazaltmaları önerilir..

### **İlk Adet dönemi:**

Bazı kız çocukların da Adet dönemi 10 yaşında olur, bazılarında ise 16 yaşında. Bazılarında Adet dönemi acı çektirir ve kramp yapar ve 5 gün sürer, bazılarında hiç ağrı olmadan 2 gün içinde geçebilir.

Çoğu bayanların Adet dönemi hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığı da bir gerçektir. Özellikle Adet dönemini ilk sefer geçiren genç bayanlarda korku, şüphe ve sorun yaratabilir.

### **Soru üzerine soru:**

Kaç kez Adet dönemi döneminden geçeceğim ?

Ne kadar sürecektir ?

Adet dönemi 2 ve 7 gün arasında bir zaman kadar sürebilir. Kanamalar daha fazla sürdüğü ve şiddetli olduğu bir durumda doktora gidilmesi gerekmektedir.

### **Kan nereden gelmektedir ?**

İlk Adet dönemi anından itibaren rahim hamileliğe hazırdır.

Adet dönemi döngüsünün ikinci döneminde rahim duvarında oluşmuş olan tabaka dölleniş yumurtayı barındırmak için kalınlaşır. Hamilelik olmadığında hücrelerden ve kandan oluşmuş bu tabaka (ovulasyon) çözülür ve kan ile birlikte yavaş yavaş akıntı olarak vajinadan çıkar.

Rahim kaslarını sıkarak ovulasyonun rahim duvarından çözülmesine ve dökülmesine yardımcı olurken kramp ağrıları olur. Bu 2-3 günlük 'ağrılı' dönemde futbolcunun gerginliği normaldir ve önceden normal olan konularda tepkisi değişik olabilir.

### **Kanamanın şiddeti ne kadardır ?**

Akıntının sadece küçük bir kısmı kandır. En fazla kanama ilk iki günündedir ve rengi kırmızıdır, zamanla rahim duvarından çözülüp dökülen tabaka akıntının rengini koyulaştırır, bu doğal bir yol olarak algılanmalıdır..

### **Kanama neden tekrar bitiyor ?**

Kanamanın görevlerinden bir tanesi rahim duvarındaki tabakanın (ovulasyon) çözüldükten sonra kan ile oluşan akıntı sayesinde vücudun dışına çıkartmaktır. Ovulasyon tamamen çıktıktan sonra kanamada biter.

### **Her ay kan kaybı tehlikeli değil midir ?**

Kan kaybı bir fincan bardağı kadardır, fakat bir su bardağı kadar da olabilir. Vücut bu kaybını dengesini tekrar sağlar. Bu durumdan korkulacak bir şey de yoktur.

Oksijen taşıyan kırmızı kan hücreleri sağlığımız için çok önemli olduğu için küçük yaşta bile demir ihtiva eden yiyecekler yenmelidir. Demir, yapraklı sebzelerde, etlerde ve tahıllarda bulunur.

Adet dönemi hakkında büyüklerin bildiği bu konular 10-13 yaşındaki bir kız çocuğunda bilmediği için psikolojik sorunlar çıkartabilir.

Genelde kız çocukların çoğu anneleri tarafından aydınlatılmaktadır. Buna rağmen kız çocukların çoğu şu durumlardan korkmaktadır: Adet dönemi okulda ya da, derste iken başlarsa ne yaparım, beni bu halde görürlerse ne yaparım ?

### **Adet dönemi hakkında anlatılan yanlışlar:**

Adet dönemi olunduğu günlerde, görünüşten belli olur.

Doğru değildir, gerçek dışıdır.

Bayanlar kendilerini günlerinde kendilerini belki biraz farklı hissedebilirler, fakat insanın görünümü kesinlikle değişmez.

Adet dönemi günlerinde hijyen konusunda önlemi alındığında, Adet döneminin içinde olduğu anlaşılır.

### **Adet dönemi günlerinde banyo yasaktır.**

Bu kanı Doğru değildir, Gerçek dışıdır.

Hijyen önemlidir, bilhassa adet dönemi günlerinde. İnsanın canı banyo etmek veya duş almak isterse, bunu gönül rahatlığı ile yapabilir.

Kişi de biraz kanama olur ve hiç kimse bunun farkına varamaz.

Hafif karın veya sırt ağrısı olduğunda, sıcak bir banyo istenilen rahatlığı getirir.

İtinalı banyo yapmak her zaman doğrudur, temizlik özellikle bu günlerde önemlidir ve rahatsız edici kokuları önlemektedir. Parfümsüz sabun ve şampuan kullanılabilir.

### **Adet günlerinde spor yapılmaz.**

Doğru değildir, gerçek dışıdır.

Adet günlerinde insan belki normale göre biraz daha yorgun olabilir. Fakat spor ve jimnastik yapmak bilhassa karın ve sırt bölgesindeki ağrılara karşı faydalıdır.

### **Adet günlerinde beyaz giyim ve dar jeans pantolonu yasaktır.**

Doğru değildir, gerçek dışıdır.

Düzenli ve devamlı önlem alındığında giyimin üzerinde insanı utandırabilecek lekeler olmaz ve görülmez.



**SICAK HAVADA ANTREMAN ve MÜSABAKA**

## Sıvı tüketiminin hayati önemi

Hava sıcaklığı arttığı da antrenman ve müsabaka esnasında sıvı tüketiminin hayati önemi de artacaktır.

Bu açıdan farklı antrenman yapılmalıdır ve sağlığımızı koruma adına buna göre antrenman ve müsabakalar da nasıl hareket edilmenin cevabını vermeye çalışalım..

Yalnızca yüksek hava ısısı bile vücudumuza, bedenimize yük ve sıkıntı vermektedir. Sıcak hava koşullarının antrenmanlı bir futbolcuya fazla sorun yaratmayacağını da bilsek bile, alttaki gerçekleri bilmekte yarar olacaktır.

Sıcaklık kalbe ve kan dolaşımına olağanüstü yük oluşturur. Kalp atış sayısı ve kan dolaşımı artmıştır. Kanın büyük bir kısmı vücudu soğutmak için kullanılır.

Yüksek ısılar da, futbol dolaşım sistemine ayrıca bir yük getiriyor. Burada vücut sıfırdan başlamıyor, yüksek ısının getirdiği olumsuz koşullar altında başlıyor. Yüksek ısının altında antrenman veya müsabaka programını alışılmış şekilde uygulamak büyük bir hatadır. Çünkü bu ağır ön koşullar altında bedensel performans gösterilemez.

Normal olarak dinlenme nabızı 80 ve koşu nabızı 135 ise, sıcak hava koşullarında nabız 100 olarak başlar, çünkü kalp vücudu soğutmak için çalışmaktadır.

Bu nedenden dolayı antrenman yoğunluğunu kısıtlamak gerekir.

Genel olarak sıcak havada futbol oynamak, iyi çalışmış ve dayanıklılığını geliştirmiş futbolcular için bile bir sorun yaratabilir.

### **Nerede ve ne zaman ?**

**Antrenman için en iyi zaman, ozon yükünün en az olduğu zaman sabah saatleridir.**

Alternatif olarak antrenman saatleri akşamları da olabilir. Antrenman yaptığımız çevrenin önemi de şu nedenden önemlidir:

Nefes alma frekansı normalden 7-8 kat daha fazladır ve daha derin nefes almaktayız. Kirli hava ortamında antrenman yaparken zehirli maddeleri teneffüs etmek çok açık olarak duyulmaktadır.



## **Antrenman ve müsabaka da sıvı tüketiminin önemi**

Antrenman ve müsabakada terleriz. Sıcak hava koşulların da tabii ki daha fazla terleriz ve daha çok sıvı kaybına uğrarız. Terleyerek oluşan sıvı kaybı performansın düşmesine neden olmaktadır vermektir.

Normal bir futbolcu, hava sıcaklığı koşullarına göre vücut ağırlığının %1-3'ünü terleyerek kaybeder. Örneğin 75 kg vücut ağırlığı olan bir futbolcu en az ve yaklaşık 1 litre terleyerek sıvı kaybeder.

Bu sıvı kaybı da bu futbolcunun %10 civarında performans düşüklüğü demektir. Su takviyesi yapılmadığı takdirde farkedilecek bir şekilde sıkıntı yaratacaktır.

Bu çok önemli sıkıntıyı ortadan kaldırmak amacıyla sıcak hava koşullarında yapılan antrenman ve müsabakada en az her 20 dakikada bir su molası verilmelidir !

Çünkü su kaybının dışında beyin glikozunun azalmasıyla konsantrasyon eksikliği olacaktır. Sıvı ve bununla birlikte konsantrasyon kaybını tekrar dengelemek için enerji ihtiva eden sıvı, örneğin sporcular için özel hazırlanmış içecekler olarak verilmelidir.

## **Vücutun sinyal işaretleri**

Antrenör olarak oyunucusunun sıcak havada az su içtiğini nasıl farkedebilir ?

- 1-Az sıvı tüketmiş bir futbolcu, az terler.
- 2-Kuru cilt ve nabız, normalinden daha yüksek atar.

Örnek: Futbolcu yarım saatten beri 130 nabız ile koşarken, nabız aynı koşullar altında 15 kez daha fazla atmaya başlarsa, futbolcunun su gereksinimi de daha fazla olacaktır.

## **Kısa zamanda sıvı alınması gerekmektedir !**

Sıvı tüketilmediği için, damarlardaki kan kalınlaşmaya başlamıştır ve kalp atımı zor koşullar altında çalışırken, kan dolaşımı da buna paralel olarak zorlaşmıştır.

## **Bir başka bir örnek:**

Antrenör gerekli bilgiye sahip olmadığı zaman, futbolcusuna sıcak havada iki saat süren bir antrenman yaptırmakta ve antrenmandan sonrada su içmesini yasaklamaktadır.



Bu durumda futbolcu adeta susuz kalarak adeta kurumuştur.

Damarlarındaki kan kalınlaşmış ve yüzünde ifade bitkinliği gösterirken, bedensel belirtiler de felç veya beyin kanaması belirtileri gibidir, yani dudak kenarları sarkık, kolda karıncalanmalar gibi.

Fakat futbolcu ne felç olmuştur ne de beyin kanaması geçirmiştir. Vücutunda su azaldığı için bu belirtiler başlamıştır. Özellikle çocuklarımız için su, su ve tekrar su vermek çok önemlidir.

Sıcak havada antrenman ve müsabakada her saatte yaklaşık en az bir litre su içilmesi önemlidir, enerji ihtiva eden sıvı ise daha iyidir. Gazlı içecekler mideye gereksiz yere ağırlık verir.

Kafein ihtiva eden içeceklerde önerilemez, zira kahve vücuttaki idrarın çoğalması ile birlikte sıvı kaybı demektir. Futbolcu bir fincan kahve içer, fakat iki fincanlık sıvı kaybına uğrar, bu durumda sıcak havada tehlikelidir.

Yıldız gençler yaşındaki çocuklar daha çabuk susamaya başlarlar, vücut ağırlığı, kan miktarı daha azdır, fakat yetişkinlere nazaran orantılı olarak daha büyük cilt yüzeyine sahiptirler.

Sıvı kaybı çocuklar da daha dramatik bir boyut kazanmaktadır. Bu nedenden dolayı sıcak hava koşullarında çocuklara antrenman ve müsabakalarda daha sık ve çok su verilmelidir !



**Sıvı tüketiminin azı yoktur, fazlası vardır.**

Eskiden kalan şöyle bir yanlış vardır:

Fazla su içmek dalağı şişirir, antrenmanda ve maçlar da futbolcuya fazla su verilmemelidir”.

Bu yanlışın ve bilinçsizliğin facialara neden olduğunu ne yazık ki bir kaç kez gördük. Sıcak havalarda da her yirmi dakikada bir su molası verilmelidir.



**Futbolcu gerek olduğu kadar içebilir ve içmelidir !**



Fazla sıvıyı vücut terleyerek atar, fakat az sıvı tüketen futbolcu yukarıda belirtilen sorunları yaşayabilecektir.

Kalp yetmezliği sıkıntısı çeken bazı ve çok az sayıda insanlar da fazla sıvı tüketimi kalbe ağırlık vermektedir, doğrudur, fakat bu gerçek belirtildiği gibi çok küçük bir grup için geçerlidir ve futbolun dışında olan bir sorundur.

### **Terlemek sağlıklıdır**

Terlemek futbolcunun antrenmansız veya formda olma seviyesinin kötü olduğuna dair bir işaretin olduğu anlamına gelmez.

Tam tersidir, dayanıklılıkta formda olan futbolcu iyi terleyebilir.

Terlemek vücut sıcaklığının, vücuttaki ısının ayarlanması ve ısı vuruşuna neden olan tehlikeli bir düzeye çıkmaması için önemlidir.

Antrenmanın yoğunluğu ile, ter miktarı artmaktadır.

Çok ve devamlı terleyen futbolcu ciddi bir miktarda sıvı kaybına uğrar. Pıhtılaşan kanın dolaşımı yavaşlar ve damarlarda akış özellikleri kötüleşir. Organlara daha az oksijen taşınmış ve bilhassa kol ve ayaklarda oluşan atıklar kalır.

### **Sıvı kaybı, performansı olumsuz etkiler..**

Bilimsel araştırmalar sonucunda futbolcularda vücut ağırlığının %2 sıvı kaybında (1,5 – 2 litre) performansı apaçık olumsuz biçimde etkilemektedir. Sıvı kaybı %10 olduğunda genelde hayat tehlikesi altındadır. Sıvı kaybı %15 ise genelde ölümlü sonuçlanır.

Antrenman ve müsabaka öncesi futbolcuların 250 cc-500 cc, yani çeyrek ve yarım litre arasında su içmelidirler. Antrenman ve müsabaka esnasında daha önceden belirtildiği gibi büyüklerde her 20 dakikada, gençlerde her 15 dakika ve yıldızlarda her 10-15 dakikada 200-250 cc miktarında sıvı tüketmeleri önemlidir !

### **İnce Bağırsak ve Sıvı**

Sıvının vücuta geçmesinden önce bağırsak sorumludur. İçilen su, ilk önce miğdeden ince bağırsaklara geçer ve orada değerlendirilir. Soğuk sıvı sıcak sıvıdan daha çabuk ince bağırsaklara geçtiği için futbolda soğuk içecek tercih edilmelidir.





**TFF**

**Türkiye Futbol Federasyonu**



### Kaynaklar:

FİFA-Marc, Football Medicine Manual 1994-2005.

FİFA-Marc, Gesundheit und Fitness für Fussballerinnen

FİFA webside, [www.fifa.com](http://www.fifa.com)

Alman Spor Bilimi, Optimales Fussballtraining, Weineck, 6.Baskı





**TFF**

Türkiye Futbol Federasyonu