



# GÜVENLİ 11



Türkiye Futbol Federasyonu

# **Türkiye Futbol Federasyonu**

## **GÜVENLİ 11**

### **Çocuk Koruma Birimi**

#### **Yazan ve Kurgulayan**

Arzu Alkan - Sena Nur Haciosmanoğlu

### **Kurumsal İletişim Direktörlüğü**

#### **Resimleyen ve Tasarlayan**

Efsane Ulaş

#### **Video Prodüktörü**

Yakup Arslan

#### **Metin Düzenleme**

Cevdet Ergun - İsmail Keleş



**Çocuklara verdiğiniz  
ve vereceğiniz  
emek, sevgi ve güven için  
içtenlikle teşekkür ederiz...**

**TÜRKİYE FUTBOL FEDERASYONU  
Çocuk Koruma Birimi**

**TR +90 539 720 2001  
cocukkoruma@tff.org  
safeguarding@tff.org**



**BENİ  
TARA!**





**TFF**

**Bu kitap; Sporcu Esenliği ve Çocuk Koruma Birimi ile Kurumsal İletişim Direktörlüğü tarafından hazırlanmıştır.**



## **İbrahim Ethem Haciosmanoğlu** **TFF Başkanı**

**Sevgili Çocuklar,**

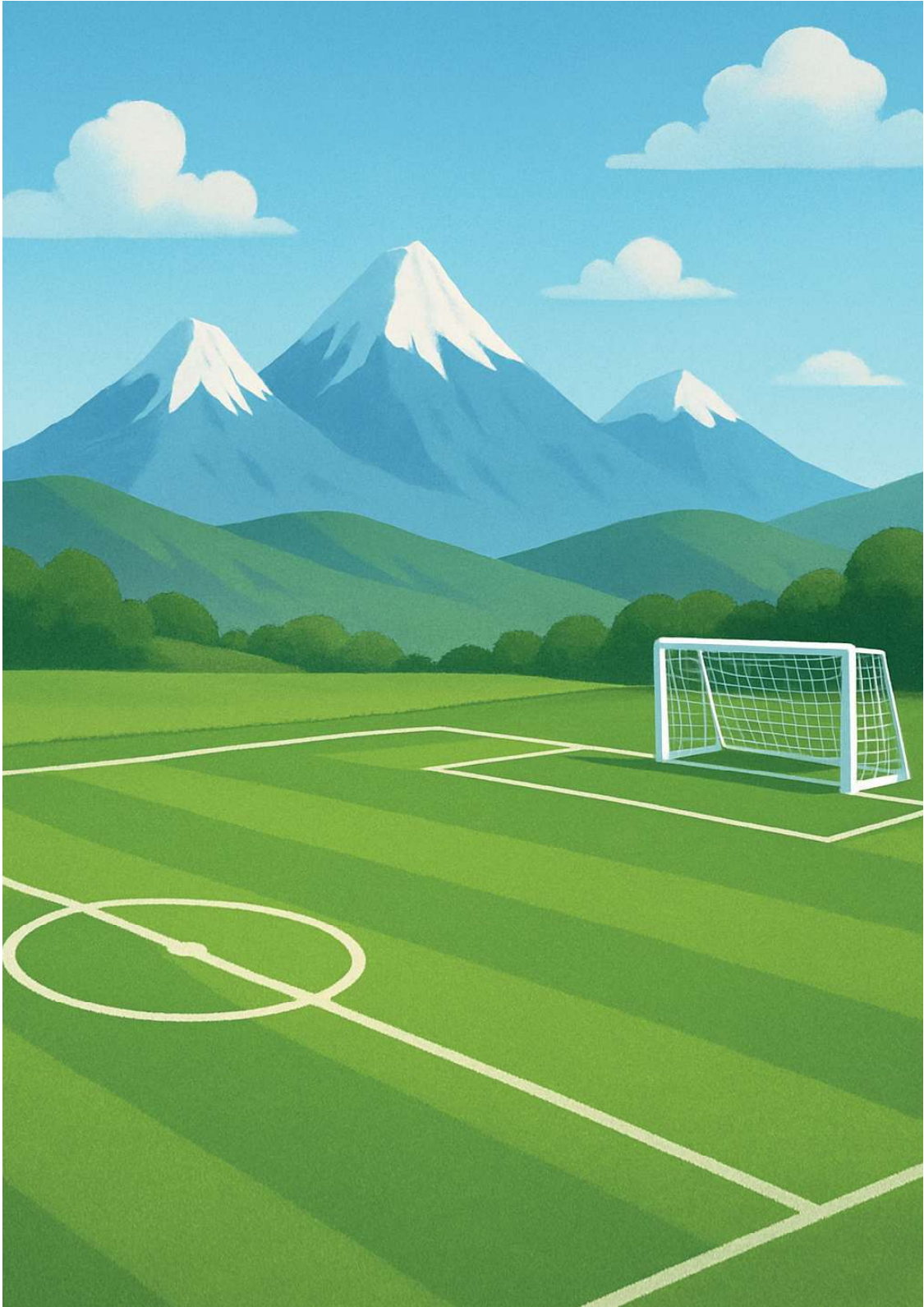
**Sizler, Yüce Türk Milletinin güçlü yarınlarının teminatısınız. Millî değerlerimiz, sadece sahada değil, yaşamın her anında bizlere rehberlik eder. Vatanımıza ve bayrağımıza olan sevdanız, bu yolda atacağınız her adımı daha anlamlı kılacak.**

**Hedefimiz, futboldaki barış ve kardeşliği pekiştirmektir. Bu yolda adil ve ahlaklı bir duruş sergilemek, sadece futbolu değil, Türk Milletinin değerlerini de tüm dünyada daha da yüceltecektir. Her biriniz, Türk futbolunun geleceği, Türk milletinin güvencesisiniz. Sahada kazandığınız her başarı, sadece sizin değil, bütün bir ülkenin zaferidir. Birlikte, omuz omuza, bu büyük mirası ve Türk futbolunu daha yukarılara taşıyacağız.**

**Federasyon olarak bizim için çocuklarımızın güvenliği her şeyden önce gelir. Sizler, Türk milletinin geleceği ve umudusunuz. Sağlıklı ve güvenli bir ortamda büyümeniz için tüm gücümüzle yanınızdayız. Çünkü sizler sadece futbolun değil, bu milletin teminatısınız.**

**Unutmayın, birlikte güçlü olduğumuzda, hiçbir hedef ulaşılmaz değildir. Başarılarınızla her zaman gururlanacağız. Yolunuz açık, geleceğiniz aydınlık olsun!**

**Saygılarımla**



# GİRİŞ

Futbol; yediden yetmişe her yaş grubundan insanı, çeşitli kültürleri, sosyo-ekonomik şartları gözetmeksizin aynı heyecanı paylaşmak üzere bir araya getiren bir spor dalıdır. Yaşattığı coşku ile kitleleri peşinden sürükleyen futbol; ülke ekonomisini güçlendiren, turizmi canlandıran, uluslararası ilişkileri kuvvetlendiren toplumsal bir olaydır. Futbolun gelişimi, geleceğimiz olan çocukları sportif anlamda donatırken psikolojik olarak da güçlendirdiğimiz zaman mümkün olacaktır.

**Amacımız;**

18 yaş altındaki tüm çocukların, yaşına ve gelişimine uygun esenlik ortamı içerisinde spor yapmalarını sağlamak, toplumsal gelişimlerini de düşünerek psikolojik dayanıklılık ve motivasyon kazandırmaktır. Yapılan tüm çalışmaların amacı; sporcunun üstün yararı gözetilerek fiziksel, ruhsal ve ahlaki temellere dayandırılarak grup dinamiği oluşturmaktır. Grup dinamiği; ilişkiler arası duygu ve bilgi alışverişinin ortaya çıkardığı güçtür.

Kişi, kendisini ve dış dünyayı öğrenmesi sonucu edindiği değerler penceresinden algılar. Her konuda farklı bakış açılarımız, temel kabullerimiz vardır. Sporcuların sahip oldukları değerler konusunda farkındalığı yükseltmek ve karar alma sürecinde seçimler yapabilmeleri, sağlıklı bir gelişim sürecinin başlangıç noktası olacaktır.

Bireysel olarak sağlayacağımız küçük değişimler gelecekte büyük bir toplumsal bağlılığa, pozitif değerlere ve davranışlara dönüşecektir.

Unutmayalım ki "Futbol; asla sadece futbol değildir."

# HAKAN ÇALHANOĞLU



## QR Kodunu Okut!

"Futbolun sırlarını Hakan Çalhanoğlu'ndan dinlemeye ne dersin?  
QR Kodunu okut ve onun sana özel mesajını keşfet! Unutma, futbol sadece top  
sürmekten ibaret değildir. Arkadaşlık, dayanışma ve tutkuyla dolu bir yolculuk seni bekliyor."



**BENİ  
TARA!**



# EBRU TOPÇU



## QR Kodunu Okut!

**“Hayallerinden asla vazgeçme!  
QR kodunu okut ve Ebru Topçu’nun futbol hakkında sana söyleyeceklerini öğren.  
Bu kitap, senin futbol yolculuğunda yanında olacak bir yol arkadaşı.”**



**BENİ  
TARA!**



## ÇOCUK KORUMA NEDİR?

TFF ve UEFA, sporda çocuk korumayı "futbolun tüm çocuklar için güvenli, olumlu, eğlenceli bir deneyim olmasını ve tüm çocukların futbolda, tüm mevkilerde ve her seviyede zarardan (istismar dahil) korunmasını sağlama sorumluluğu" olarak tanımlamaktadır. (UEFA Sporda Çocuk Koruma Talimatı, 2019).

1989 tarihli Birleşmiş Milletler Çocuk Hakları Sözleşmesine göre; çocuk 18 yaşın altındaki herkeştir. Bu tanım UEFA ve TFF tarafından da kullanılmaktadır.

**Türkiye Cumhuriyeti'nde 18 yaş altı herkes çocuktur!**

Tanımlardan da yola çıkarak Türkiye Futbol Federasyonu olarak güvenliğinizin yanı sıra esenliğinizi de sağlamak başlıca görevlerimiz arasındadır.

Futbolun çocukluk ve ergenlik dönemlerinde sağlıklı büyüme ve gelişmeyi desteklediğini ve çok yönlü gelişim sağladığını biliyoruz. Sadece sağlıklı bedenler değil aynı zamanda iletişim becerileri gelişen, öz güveni yüksek, konsantrasyon becerileri gelişmiş, kararlı ve azimli gençlerimizin, toplumumuzun gelişimi için çok büyük katkı sağlayacağını da farkındayız. Çünkü futbol; sizlerin fiziksel, ruhsal ve zihinsel gelişiminize çok önemli katkılar sağlayacak olan bir spor dalıdır.



Türkiye Futbol Federasyonu olarak her koşulda kazanılan skorlar değil, her koşulda kazanılan çocuklar ve gençler bizlerin gurur kaynağıdır. Gelecekte futbol oynayarak geçirdiğiniz yılları gülümseyerek anımsamanız için var gücümüzle çalışıyoruz. Güvenli ve esenlik ortamında futbol oynamanızı sağlamak biz yetişkinlerin öncelikli görevidir, ancak sizlerin de üzerinize düşen görevler var.

**Sporcu esenliği ve çocuk koruma kapsamında sizlerin üzerine düşen görevlere gelin birlikte bakalım;**

1. Arkadaşlarınıza sadık olun, hatalar karşısında onlara hep şans verin. Unutmayın; birlikte öğreniyoruz ve her birimizin süreci birbirinden farklıdır.
2. Özellikle yeni gelen oyunculara karşı nazik olun, samimi ve içten tavırlarınız sağlıklı iletişimin en önemli anahtarıdır.
3. Takım arkadaşlarınıza zor zamanlarda destek verin ve cesaretlendirin. Kendi içinizde de bir takım olduğunuzu unutmayın ve kendinizi de cesaretlendirmeyi ihmal etmeyin.
4. Güvenliğinizi ciddiye alın, tehlikelerden uzak durun. Sizler için belirlenmiş kuralların sağlığını ve güvende olmanız için olduğunu unutmayın.
5. Uygunsuz davranışları veya riskli durumları derhal kulüp yetkililerine bildirin. Kendiniz çözmeye çalıştığınızda bazen daha büyük sorunlara yol açacağınızı bilin ve büyüklerinizden destek almaktan çekinmeyin. Unutmayın! Önce güvenlik...
6. Saha içi ve dışında; güvenilir, adil ve sorumluluk sahibi olun.
7. Kaybetmek veya kazanmak durumunda aşırıya kaçan üzüntü veya sevinç davranışlarında bulunmayın. Duyguları daha kontrollü yaşamak hem kendinize hem de rakibinize duyduğunuz saygı ile ilişkilendirilir.
8. Kendinize, rakibinize, takım arkadaşlarınıza, antrenörlerinize, hakemlere ve seyirciye karşı saygılı olun.

9. Kulüp içerisinde huzurlu ve mutlu yaşam önemlidir. Şaka olarak bile olsa şike, şiddet ve tehditkâr davranışlardan uzak durun. Bu konuda hata yapan arkadaşlarınıza gülmek yerine hatalı olduğunu ve destek alması gerektiğini söyleyin.
10. Antrenörlerinizin size verdiği talimatlara uyun, futbolun kurallarına saygı duyun. Kurallar hem oyunu daha güzel kılmak hem de sizlerin sağlığınız için var ve bunu unutmayın.
11. Kulübünüze ait tesis ve malzemelere zarar vermeyin, aynı şekilde misafir olduğunuz tesislerde de bu özeni gösterin.
12. Tüm oyunculara değer verin; din, dil, ırk, bölge, beceri, aile ve maddi durumuna göre insanları değerlendirmeyin.
13. Sporcu kimliğimiz bizlerin sağlıklı iletişim kaynağıdır. Küfür, argo, alaycı ve ırkçı sözler kullanmak sporcu kimliğinize zarar verir. Sadece fiziksel değil, sözel zorbalıktan da uzak durun.
14. El şakalarının ve rencide edici şakaların spor alanlarında yeri yoktur. Herkesin onurunu kendinizinmiş gibi koruyun.
15. Antrenman ve müsabakalara belirlenen zamanlarda gitmeye özen gösterin. Geç kalacağınız zaman bildirmeyi unutmayın. Zaman yönetimi ve disiplin bir sporcu için çok önemlidir.
16. Sağlıklı yaşamaya özen gösterin, alkol, sigara, yasaklı maddeler ve uyarıcı olabilecek şeylerden uzak durun. Bilinçsiz bir şekilde ilaç ya da takviye kullanmayın. Sağlığınızı önemsiyoruz, gerektiğinde profesyonellerden destek almaktan çekinmeyin.
17. Futbolcu menajerleri, idarecileri sizlerle temasa geçerse aile ve kulübünüze bilgi verin, onların bilgisi ve gözetimi dışında görüşmeyin.
18. Özel bölge ve alanlarınızı koruyun. Duş ve soyunma odalarında birbirinize karşı saygılı olun. Belirlenmiş soyunma odası kurallarına mutlaka uyun.
19. Yetişkinlerle ancak aile ve kulüp izni ile görüşün. Yetişkinler ile aranızda özel mesajlar ve sırlar olmamalıdır. Bu dengeyi aşan olursa ailenize bildirin.

Çocuklar unutmadanız gereken en önemli şey;

**FUTBOL asla sadece FUTBOL değildir...**  
**Futbol sadece kazanmak ya da kaybetmek değildir!**

- Arkadaştır.
- Anıdır.
- Karakterdir.
- Öz güvendir.
- Sağlıklı bedendir.
- Sağlıklı zihindir.
- Saygıdır.
- Çalışmayı, azmi öğrenmektir.
- Kaybetmeyi öğrenmektir.
- "Biz" olabilmektir.
- İyi olanı takdir etmektir.
- Disiplindir.
- Sevgidir.
- Kızgınlığını frenlemektir.
- Kurala uymaktır.
- Yeteneği takdir etmektir.
- Gayrete saygıdır.



# MERT GÜNOK



## QR Kodunu Okut!

"Senin güvenin her şeyden daha önemli!  
QR kodunu okut, Mert Günok'un sana özel mesajını dinle.  
İçinden geççenleri paylaşmaktan korkma, çünkü biz yanındayız ve birlikte çözeceğiz."



**BENİ  
TARA!**



# GÖKNÜR GÜLERYÜZ



**QR Kodunu Okut!**

**“Güven varsa futbol daha güzel!  
QR kodunu okut ve Gökür Güler’in mesajını dinle. Kendini kötü hissettiğinde  
yalnız olmadığını unutma; konuş, paylaş ve bil ki birlikte her şeyi aşarsınız.”**



**BENİ  
TARA!**



Çocuklar, sizlerin spor alanları içerisinde bu güzel oyunun keyfini doyasıya yaşamanızı istiyoruz. Güvenliğiniz için titiz davranıyoruz. Sizler de sorumluluklarınızı ve haklarınızı yeterince kavradığınızda aramızdaki iletişim ile Türk gençliğini ve bu bağlamda Türk futbolunu daha yüksek esenlik düzeyine çıkarabiliriz.

## SPORCU HAKLARI

- Her oyuncu korunduğunu hissettiği güvenli alanlarda spor yapma hakkına sahiptir.
- Her oyuncu saygın muamele görme hakkına sahiptir.
- Oyuncu fikrini söyleme hakkına sahiptir.
- Oyuncu güvenli bir ortamda futbol oynarken mutlu olma hakkına sahiptir.
- Sporcu gerekiyorsa yardım alabileceği daha profesyonel bir birime yönlendirilme hakkına sahiptir (doktor, hastane, psikolojik danışman vb.)
- Oyuncu durumun uygunluğu ölçüsünde kendisine ait özel bilgilerin gizlenmesi hakkına sahiptir.



- Oyuncu eğitimini devam ettirme hakkına sahiptir.
- Oyuncu hangi kademe olursa olsun personelden gelebilecek her türlü zarar ve istismardan korunma hakkına sahiptir.
- Oyuncu yeteneğine ve fiziksel gelişimine uygun antrene edilme hakkına sahiptir.
- Oyuncu yardım istediğinde ciddiyetle ele alınma hakkına sahiptir.
- Oyuncu eksikliklerinin giderilmesi için yardım görme hakkına sahiptir.
- Oyuncu kariyeri ile ilgili verilen kararlarda fikir beyan etme hakkına sahiptir.
- Oyuncu performansı ile ilgili geri bildirim alma hakkına sahiptir.
- Oyuncunun herkes gibi başarı hedefleme ve buna uzanan yolda diğerleri ile eşit şansa sahip olma hakkı bulunmaktadır.
- Oyuncu spor yaparken onurunun zedelenmeyeceği mutlu ortamlarda bulunma hakkına sahiptir.



# MERİH DEMİRAL



## QR Kodunu Okut!

"Bu forma ve bu bayrak, ülkemizin gururu!  
Hazanmak önemlidir ama asıl zafer; saygı, ahlak ve çalışkanlıkla gelir.  
QR kodunu okut, Merih Demiral'dan dinle!"



**BENİ  
TARA!**



# MELİKE PEKEL



## QR Kodunu Okut!

**"Futbol sadece top oynamak değil; kendini keşfetmek, engelleri aşmak ve inancınla büyümektir. Unutma, ihtiyacın olduğunda Türk bayrağı sana da güç verecek. QR kodunu okut, Melike Pekel'den bu yolculuk için ilham al."**



**BENİ  
TARA!**



## SPORCU AHLAKI - MİLLÎ DEĞERLER

Sporcu ahlakı; futbol gibi takım sporlarında, yalnızca kazanmak değil, aynı zamanda nasıl davranmak, nasıl bir tutum sergilemek gerektiğini anlatan bir kavramdır. Bir futbolcu, sadece yetenekleriyle değil, aynı zamanda karakteriyle de değerlendirilir.

### FAIR PLAY (ADİL OYUN)

Adil oyun, rakibe ve hakeme saygı göstererek, kuralına uygun oynamaya anlayışıdır. Maçta kazanmak kadar, kaybetmek de vardır; önemli olan her koşulda saygılı ve centilmence davranmaktır.



### SAYGI

Rakibe, takım arkadaşlarına, hakemlere ve seyircilere karşı saygılı olmak, futbolun temel ilkelerindedir. Bir futbolcu, sadece oyunu değil, insanları da kazanmalıdır.

### SORUMLULUK

Her hareketin, her davranışın sorumluluğunu alarak, hem sahada hem de hayatta doğru seçimler yapmak gerekir. Ahlak, insanların bencilce kendi şahsi çıkarlarını değil de, daha yüce değerler uğruna başkalarının hak ve hukukunu gözeterek hareket etmesi demektir.



## MİLLÎ DEĞERLER, VATANI TEMSİL ETMEK

Bir futbolcu, yalnızca kendi takımını değil, tüm Türkiye'yi temsil eder. Bu onurun sorumluluğu yüksektir ama bir o kadar da kutsaldır. Her zafer, sadece bir futbolcunun değil, bir milletin zaferidir.

Millî forma, sadece bir takımı değil, Türk milletinin tüm değerlerini taşır. Her mücadele, bir mirası yaşatmak, bir halkı onurlandırmak demektir. Bu formayı giymek, sadece zafer kazanmak değil, bir milletin gururunu her sahada yaşatmak demektir.



Sahada gösterdiğiniz her uyum, hayatta da millet olarak birleşmenin simgesidir. Sahada birlikte kazandığınız her zafer, birlikte daha güçlü olduğumuzun göstergesidir.

## Birlikte güçlüyüz, birlikte kazanırız!



# ORKUN KÖKÇÜ



## QR Kodunu Okut!

"Hayallerine giden yolda önüne çıkan engeller seni durdurmaz, sadece seni güçlendirir!  
QR kodunu okut ve Orkun Kökçü'nün mesajını dinle."



**BENİ  
TARA!**



# FATMA ŞAHİN



## QR Kodunu Okut!

**"Başarı, hedef koymakla başlar!  
QR kodunu okut, Fatma Şahin'in sözlerini dinle.  
Bu kitap ise senin yol haritan olacak. Hadi, senin hedefin ne?"**



**BENİ  
TARA!**



## HEDEF BELİRLEME VE ODAKLANMA

Hedef belirlemek hayatta ilerlememize yardımcı olur. Hedeflerimiz bir nevi yol haritamızdır. Bu yol haritamızda ilerlerken sorumluluk bilinci ile hedeflere ulaşmak için gösterdiğimiz istek ve çabaya odaklanma denir.



Özellikle sporda başarıya ulaşmak için kendimize hedefler belirlememiz gerekir. Böylece aldığımız mesafeyi takip edebilir, stratejimizi geliştirebilir ve performansımızın artmasını sağlayabiliriz.

**Peki nasıl hedef belirleyeceğiz?  
Hedef belirlerken yol haritamızda neler olmalı?**

Hadi gelin birlikte bakalım.



# Hedef belirlerken;

## 1. OLUMLU VE GERÇEKÇİ HEDEF KOY

- Ne istediğine karar ver. Hedeflerin mücadeleye davet edici olsun.
- Kontrol et.
- Hedefin ulaşılabilir mi?
- Net ve açık mı?
- Senin kontrolünde mi?
- Ölçülebilir mi?
- Zaman süresi nedir?



## 2. HAZIRLIKLI OL



- Diyelim istediğin oldu veya olacak...
- Başlamaya ve yapmaya hazır mısın?
- Örneğin; antrenmanda bir Millî Takım antrenörü seni izlemeye gelecek, hazır mısın?

### 3. KANITLARINI KONTROL ET

- Değişimin kriterleri - ölçüleri nelerdir?

Örneğin; pas yüzdesindeki değişim,  
gol sayısı, koşu mesafesi gibi...

- Değiştiğini nasıl anlayacaksın?
- Ne göreceksin - duyacaksın - hissedeceksin?



### 4. ENGEL VAR MI?

- Seni istediğinden neler alıkoyabilir?

Kendin, başkası, çevre, koşullar...

Bu engeller seni nasıl alıkoyar?

## 5. NASIL YAPACAĞINA KARAR VER, DETAYLANDIR

- Ne?
- Nasıl?
- Niçin?
- Nerede?
- Kiminle?

## 6. KAYNAKLARIN NELER?

- Bilgi
- İnançlar ve değerler
- Tecrübe
- Yetenek
- Çevre
- Güç



## 7. SORUMLULUĞUN NEDİR?

- Değişime ne zaman başlayacaksın?
- İlk ne yapacaksın?
- Karar verir vermez neler değişecek?

# SALIH ÖZCAN



## QR Kodunu Okut!

"Sahaya çıktığında en büyük gücün kendine olan inancındır.  
QR kodunu okut ve Salih Özcan'ın seni motive edecek mesajını dinle.  
Futbolun heyecanını doyasıya yaşa!"



**BENİ  
TARA!**



# ELİF KESKİN



## QR Kodunu Okut!

**“Heyecanlanmak normal! Önemli olan nefesini kontrol edip ‘hazırım’ diyebilmek.  
QR kodunu okut, Elif Keskin’in büyük maçlara nasıl hazırlandığını dinle.  
Sen de sahada en iyini göster!”**



**BENİ  
TARA!**



## STRES VE BAŞA ÇIKMA

Vücudumuz için stres değişimle eş anlamlıdır. Değişimin hızlı ve yoğun yaşandığı süreçler stres kaynaklarının arttığı ve stresimizin yıkıcı etkiler göstermeye başladığı süreçlerdir. Aslında tolere edilebilir bir stres ölçüğü çoğu zaman motivasyon oluşturur, ama bunun için stresi yönetmek gerekir ve stresi yönetebilmek değişimi yönetebilmek demektir aslında.

### Futbolcuda stres yaratan düşünceler,

- İyi oynayamazsam ne olur bilmiyorum
- Ben bu baskıya dayanamam
- İyi oynayamazsam bu benim için dünyanın sonu olur
- Yeterli teknik donanıma sahip değilim
- Heyecanlanmaya başladım, yarın maç var ve ben yine uyuyamayacağım
- Hayatım bu maça bağlı



## Doğru Düşünceler

- **Elimden geleni yapıp bütün gücümü ortaya koyarım. Kazanmak ve kaybetmek için oynamam. Kendimi yüzde yüz ortaya koyarsam doğal olarak kazanacağımı bilirim.**
- **İşimi seviyor ve her koşulda haz alıyorum. Kaybedip kazanmak doğal bir sonuç, önemli olan sorumluluk almak.**
- **Stres diye bir şey yoktur. Onu ben yaratıyorum. Sadece işime konsantre olurum. Diğer etkenler umurumda olmaz.**
- **Kendimi yüzde yüz ortaya koyarsam, kaybetsem bile şerefli bir yenilgi olur.**
- **Ben zor günlerin insanıyım ve zorlukları severim.**
- **Hiçbir şey benden ve hayatımdan daha önemli değil. Kesin galibiyet ve mağlubiyet yok. Kaybetsem bile bir gün kazanır, kazansam bile bir gün kaybedebilirim. Önemli olan yapabileceğimin en iyisini yapıp ulaşabileceğim en iyi noktaya gelmek.**



**Bütün bu süreçler, “Rahatlama teknikleri”, “Zihinde canlı pozitif kurgular oluşturma”, “Meditasyon” gibi zihinsel antrenman teknikleri ile geliştirilebilir.**

**Merak etmeyin; hepimiz zaman zaman kendimizi stresli ve bunalmış hissedebiliriz. Kendimizi stresli hissettiğimiz zaman bunu kontrol edebilmemiz için bazı yollar var. Gelin birlikte stresle nasıl başa çıkabileceğimizi öğrenelim!**

**01**

## **Kaslarımızı rahatlatalım!**

**Çok stresli hissettiğimizde kaslarımız kasılır ve hareket etmek bizim için güç bir hal alabilir. Bu durum ile başa çıkamamak bir sporcu için zor olabilir. Stresin kaslarımıza olan bu etkisini azaltmak için size bir yöntem göstermek istiyoruz.**

**Hadi hep beraber yapalım !**

**Hadi birlikte hayal edelim! Farz edelim ki sen bir futbolcusun.**

**Az sonra senin için gerçekten önemli bir maç var. Kendini gergin, kaslarını kasılmış hissediyorsun fakat maçta hareket kabiliyetine ihtiyacın var.**

**Bu sorunu çözmek istiyorsun. Böyle durumda bir yere geçip rahat şekilde otur, burnundan derin bir nefes al ve gözlerini kapat. Vücudundaki gerginliği en fazla hissettiğin yeri sapta ve o kasını sıkabildiğin kadar sık ve rahat bırak.**

**Gerginlik geçinceye kadar bu egzersizi tekrarla. Strese bağlı kas gerginliklerinden bu şekilde kurtulabilirsin.**

02

## Zihnimize canlandıralım, anı güzelleştirelim!

Bazen öyle bir an yaşarız ki o anda bulunmak bize zor gelir. Böyle durumlarda stres veren anın bize ağır gelmemesi için zihnimize küçük bir mola verdirebiliriz. Bu mola stres oluşturan duruma geri döndüğümüzde bu durumu daha iyi ele alabilmemiz için bize yardımcı olur. Şimdi bunu nasıl yapabileceğimizi örnek bir olay ile inceleyelim.

**Hadi birlikte hayal edelim!**

Bir futbol maçında kendi pozisyonunuzu düşünün. Rakip takım da sizin önceden tanıdığınız ve yeteneklerinin güçlü olduğuna inandığınız biri sizin karşınızda. Kafanızda “Acaba ona yetişebilir miyim, ondan hızlı koşabilir miyim, topu benden alır mı?” gibi düşünceler oluşabilir.

Bu düşünceler sizi strese itebilir. Böyle bir durumda maç öncesi kendimizi rahat hissettiğimiz bir alana geçip güvenli ve mutlu hissettiğimiz bir anı gözlerimizi kapatarak hayal etmek ve nefesimize odaklanmak bize iyi gelebilir.



03

## Kendimizle olumlu iç konuşmalar yapalım!

Bazen kafamızda olumsuz düşünceler olabilir. Kendimizi durumla ilgili kötü senaryoları düşünürken bulabiliriz. Bu durum cesaretimizi kırarak bizi strese sokabilir. Bu durumla nasıl başa çıkabileceğimizi örnek bir olay ile inceleyelim.

**Hadi birlikte hayal edelim !**

Bir futbol maçındasınız ve skorunuz 2-0. Geridesiniz. Aklınıza "Kaybedeceğiz, buradan döndüremeyiz, karşı takım çok güçlü, biz bu maç için yetersiziz." gibi düşünceler geçiyor. Bu düşünceler durumu daha da kötüleştiriyor.

Böyle bir durumda maç molanızda ya da maç esnasında derin bir nefes alıp "Tüm bu düşündüklerim doğru değil. Şu an ne olacağını bilemem. Ben iyi bir futbolcuyum ve elimden ne geliyorsa yapacağım. Topu kontrol edebilirim, sadece sakin kalmalıyım." gibi düşünceler ile olumsuz düşüncelerimizi yer değiştirirsek odağımız ve davranışlarımız da bu yönde değişir. Sözler ve düşünceler öyle güçlüdür ki çoğu zaman siz çocukların gerçeklerini oluşturur.



# GÜÇLÜ DÜŞÜNCE PASI

Futbol sahasında pas verirken, aynı zamanda olumlu düşünceleri de paylaşabiliriz. Aşağıdaki boş alanlara kendi olumlu cümlelerini yaz!

## 1. Pas:

“Ben bu maçı çevirebilirim çünkü...”

.....

## 2. Pas:

“Takım arkadaşlarım bana güveniyor, çünkü...”

.....

## 3. Pas:

“Bugün sahada yapabileceğim en iyi şey...”

.....



# KENAN YILDIZ



## QR Kodunu Okut!

"Kenan Yıldız'ın mesajını dinlemek için QR kodunu okut!  
Futbolda ve hayatta seni durdurabilecek tek şey, kendine ve gücüne inanmadığın andır.  
Eğer inanır, çalışır ve pes etmezsen hiçbir şey seni durduramaz!"



**BENİ  
TARA!**



# ARZU KARABULUT



## QR Kodunu Okut!

*"Bazen karşındaki değil, asıl rakibin kendisin!  
Güçlü yanlarını kullan, zayıf yönlerini geliştirmekten çekinme.  
QR kodunu okut, Arzu Karabulut'un sana söyleyeceklerini dinle."*



**BENİ  
TARA!**



## KENDİNE GÜVEN, KENDİNİ TANI



**Kendini tanımak, yapabildiklerinin farkında olmak, kendine güvenmenin önemli bir parçasıdır.**

**Hadi kendimize soralım: “Ben hangi konularda iyiyim, hangi konularda henüz gelişim aşamasındayım?” Bunları bilmek, “Yapabilecek miyim?” kaygısını azaltır. Aynı zamanda çalışmalarımıza nereden başlamamız gerektiği ya da yeteneklerimizin hangi alanda olduğu konusunda bize ipuçları sağlar.**

**Kendini tanımak sadece güçlü yönlerini bilmek değil, aynı zamanda zorluklarla nasıl başa çıkabildiğini de fark etmektir. Her bireyin farklı bir öğrenme hızı, farklı bir gelişim alanı vardır. Kimi sabrı ile öne çıkar, kimi hızlı düşünme becerisiyle...**



**İşte bu farklılıklar, senin kişiliğini oluşturur ve seni benzersiz kılar. Unutma ki hataların ve eksiklerin de seni geliştiren bir parçadır. Onları kabullenmek, kendine güvenini kaybetmek değil; aksine gerçek gücünü ortaya çıkarmanın en sağlam yoludur.**



**Sağlıklı zihinsel süreçlere sahip insanların en temel dört özelliği; cesaret, öz güven, öz değer ve pozitif düşünceye sahip olmaktır. Başarısızlık korkusu, yetersizlik korkusu vb. korkular sizlerin performans kaybının en temel nedenlerindedir.**

**Sizlerin bu korkuları yenmek için öncelikle cesaret ve öz güven sahibi, kendi değerinizin bilincinde, yaşamla bir bütün olarak pozitif düşüncelere sahip olmanız gerekmektedir.**

**Duyularınızı tanımak son derece önemlidir. İnsan duygularını tanıdığı oranda onları kontrol edebilir.**

- **Ne istiyorsun?**
- **Duygun ne?**
- **Nasıl hissediyorsun?**

**CESARET  
ÖZ GÜVEN  
POZİTİF DÜŞÜNCE**



**Bu sayede yeni seçenekleri de üretebileceğinizin farkına varabilirsiniz. Duyguları seçmek ve seçtiğiniz duygu ile yaşamak sizin elinizdedir. Başarısızlık yoktur, sonuçlar vardır. Sonuçları iyi değerlendiren ve bu birikimle yeni süreçler başlatanlar istedikleri sonucu üretene kadar davranışlarını değiştirmeye devam ederler.**

**Bunun için gerekli teknik becerilere, kondisyona ve güce sahipseniz; ulaşılabilir hedefler belirlemiş ve hedefe giden yoldaki engellerin bilincindeyseniz, başarılı olmamanız için hiçbir neden yoktur.**

- Her yeni deneyime yeni bir öğrenme fırsatı olarak bak.
- Kendinle yapacağın iç konuşmaların pozitif, yapıcı ve seni harekete geçirecek cümlelerden oluşmasına dikkat et.
- Kendini değerlendir, aldığın yolu farket, notlar al.
- Potansiyelinin farkında ol, güçlü yönlerine odaklan ve olabildiğince geliştir.



# ARZU ALKAN



## QR Kodunu Okut!

**"Sporcu Esenliği ve Çocuk Koruma Kurulu Koordinatörü Arzu Alkan'ın mesajını dinlemek için QR kodunu okut! Sağlıklı olmak için hareket et, iyi beslen, dinlen ve kendine iyi bak! Böylece hem sahada hem de hayatta daha güçlü olursun."**



**BENİ  
TARA!**



# SAĞLIKLI BESLENİYORUZ



Beslenme



Sıvı  
Tüketimi



Egzersiz

Mental  
Sağlık



Hijyen



Uyku

## SAĞLIKLI YAŞAM TAVSİYELERİ

Sağlık, yalnızca hastalıkların yokluğundan ibaret değildir; fiziksel, mental ve sosyal açıdan iyi olma halidir. Sağlıklı bir yaşam, yalnızca bir sporcunun performansını artırmakla kalmaz, aynı zamanda genel yaşam kalitesini de iyileştirir.

Düzenli egzersiz, yeterli dinlenme, dengeli beslenme, yeterli sıvı alımı, kaliteli uyku ve bireysel hijyene dikkat etme sağlıklı yaşamın temel koşullarındandır. Bu koşulları hayata entegre edebilmek uzun vadeli sağlık ve mutluluğu beraberinde getirir. Sağlığınızı korumak ve geliştirmek hem bugününüz hem de geleceğiniz için en değerli yatırımdır.

**DR. EMİNE ÇİFTÇİ ÖZOTUK**  
Spor Hekimi



01

## EGZERSİZ / SPOR

**Düzenli yapılan egzersiz genel sağlık ve ruh halini iyileştirir. Kasları güçlendirir, dolaşım ve solunum sistemini geliştirir. Konsantrasyonunuzu artırır.**



- Her gün en az 60 dakika düzenli egzersiz yapın. (Yürüyüş, koşu, yüzme, futbol, bisiklet olabilir.)
- Günlük aktivitenize mobilite ve esneme hareketleri dahil etmeyi unutmayın. (Yoga, pilates gibi)
- Antrenman öncesi ısınma ve antrenman sonrası soğuma hareketleri yapmaya özen gösterin. Bu sizi yaralanmalara karşı koruyacaktır.
- Antrenman sonrası soğuk uygulama ve dinlenme toparlanmanıza yardımcı olacaktır.
- Kas ve eklemlerinizde şiddetli ağrı hissediyor, anormal bir şişlik farkediyor veya hareket kısıtlılığı yaşıyorsanız bunu dikkate alın ve mutlaka bir uzmana danışın.
- Yaralanma anında ilgili bölgeye yük vermektan kaçının, soğuk uygulama yapın, kalp seviyesinden yüksekte tutun ve bandaj ile sargı yapın.

**Sağlıklı beslenme, büyüme ve gelişimin önemli bir parçasıdır. Besinler vücuda enerji verir ve vücut işlevlerinin yerine getirilmesini sağlar. Kemiklerin, kasların ve tendonların güçlenmesine yardımcı olur. Yeterli ve dengeli beslenmek performansınızı artırır.**



- **Dengeli beslenmek için besinlerin protein, karbonhidrat ve yağ dengesini öğrenmeli ve yemek planını ona göre ayarlamalısın.**
- **Çok yağlı ve çok şekerli gıdaları azaltmalısın. Özellikle gazlı içecek, fast-food, cips gibi abur cuburların tüketimini azaltmalısın.**
- **Mevsiminde meyve ve sebze tüketimini artırmalısın.**
- **Yoğurt, süt gibi kalsiyum içeren gıdaları tüketmelisin.**

- **Kilonu ve vücut kitle indeksini sağlıklı aralıkta tutmaya özen göstermelisin.**
- **Yememek çözüm değildir, aksine vücuduna ve performansına zarar verir. Yetersiz beslenme stres kırıkları için risk oluşturabilir, adet düzensizliği yapabilir.**
- **Kararında ve dengeli bir beslenme planı oluşturmalısın. Bu konuda zorlanıyorsan bir diyetisyene başvurabilirsin.**
- **Doktor kontrolünde vitamin ve mineral takviyesi kullanabilirsin.**



- **Antrenmandan Önce Yemek:** Antrenmandan 1-3 saat önce dengeli bir öğün tüketmek performansınızı artırır. Karbonhidrat açısından zengin, orta düzeyde protein içeren ve düşük yağ oranına sahip yiyecekleri tercih edin. Porsiyon oranları antrenman şiddetine göre değişiklik gösterebilir.
- **Antrenmandan 30-60 dakika önce ise hafif bir atıştırma (örneğin muz, yoğurt veya enerji barı) tüketebilirsiniz.**

• **Karbonhidrat, Protein ve Yağ Örnekleri:**

**Protein:** Tavuk, hindi, balık, yumurta, kırmızı et, yoğurt, peynir, baklagiller (mercimek, nohut, fasulye).

**Karbonhidratlar:** Tam tahıllar (yulaf, bulgur, esmer pirinç, kinoa), patates, kırmızı pancar, makarna.

**Yağlar:** Zeytinyağı, avokado, ceviz, badem, fındık, chia tohumu, keten tohumu, balık yağı.



**Sporcularda beslenme ve sıvı tüketimi hakkında daha çok bilgi öğrenmek istiyorsan TFF'nin sitesinde yer alan "Çocuk ve Genç Futbolcudaki Beslenme" isimli pdf dosyasına mutlaka göz atmalısın.**

03

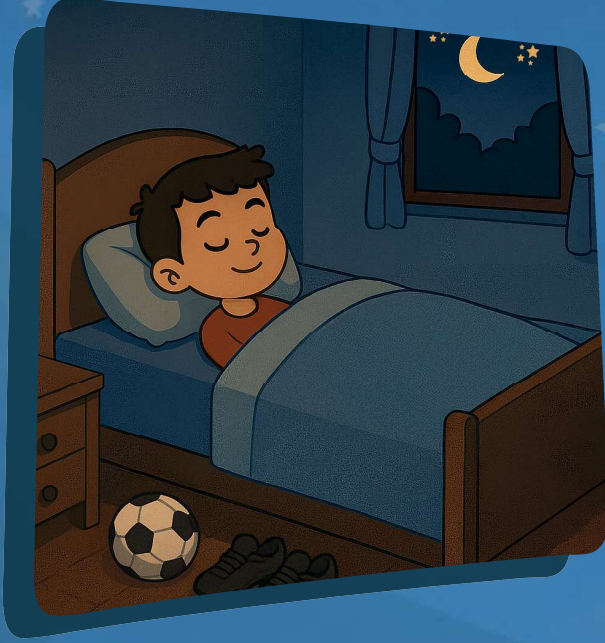
## SIVI TÜKETİMİ VE HİDRASYON

- **Vücut su dengesi günlük sıvı alım ve sıvı kaybına bağlıdır. Sıvı kaybı idrar atılımı, ter ve solunum yolu ile olabilir. Sporcular artmış solunum ve terlemeye bağlı olarak ciddi miktarlarda sıvı ve elektrolit kaybederler. Kaybedilen sıvı ve elektrolitlerin yerine konması sporcunun, sağlığı ve performansının korunması için son derece önemlidir.**
- **Dehidratasyon ve elektrolit dengesizliği genel sağlığı olumsuz etkiler, performansı düşürür, halsizlik ve kramp riskini artırır.**
- **Günde en az 8-10 bardak su içmeye özen gösterin. Su içiminizi gün içine yayabilirsiniz.**
- **Antremandan 1 saat önce 1-2 su bardağı, antrenman arasında yarım su bardağı ölçüsünde sıvı tüketilmelidir.**
- **Antrenman öncesi ve sonrası tartı farkı sıvı kaybınızı gösterir. En kısa zamanda kaybedilen sıvı yerine konmalıdır. İdrar renginizi gözlemlemek de bir seçenektir. (İdrar rengi koyulaştıkça sıvı ihtiyacının arttığını düşünebilirsiniz.)**
- **Sıcak ve nemli havalarda sıvı tüketiminizi mutlaka artırın.**

04

## UYKU

**Yeterli ve kaliteli uyku sağlığın olmazsa olmazıdır. Uyku büyüme, gelişme ve metabolizmanın düzenlenmesine yardımcıdır. Kaliteli bir uyku, gün boyu enerjik ve formda kalmanıza yardımcı olur, konsantrasyonunuzu artırır ve başarıyı beraberinde getirir.**



- Her gece 7-9 saat uyumaya özen gösterin.
- Düzenli bir uyku rutini oluşturun, aynı saatte yatıp kalkın.
- Yatak odanızı serin, sessiz ve karanlık tutarak uyku kalitenizi artırın.
- Yatmadan birkaç saat önce ağır yemeklerden ve kafein tüketiminden kaçının.



- Ekran sürenizi her gün 2 saatten daha az bir süre ile sınırlamaya çalışın, ev ödevinize veya okuldan sonra işinize harcadığınız zamanı saymayın.
- Yatmadan önce elektronik cihazlardan uzak durmak uyku kalitesini artırır.
- Telefon, bilgisayar ve televizyon gibi cihazlar, mavi ışık yayarak uykuya geçişi zorlaştırabilir. Yatmadan en az 30-60 dakika önce bu cihazlardan uzak durmak, uykuya geçişi kolaylaştırır.
- Yatağınızı sadece uyku ve dinlenmek için kullanın. İş yapmak, yemek yemek veya televizyon izlemek gibi diğer aktiviteler yatakta yapılmamalıdır.
- Uykudan önce rahatlamanızı sağlayacak aktiviteler yapın. (Kitap okuma, meditasyon, sıcak banyo vb.)

05

## HİJYEN (KİŞİSEL BAKIM)

**Kişisel hijyen sağlığın olmazsa olmazıdır. İyi bir hijyen ile hastalıklardan korunabilirsiniz. Sıcak ve nemli havalarda kişisel hijyene daha çok dikkat etmek gerekir.**



- **Hastalıklar en çok el yolu ile bulaşır.**
- **Ellerin yıkanması, bol sabunlu su ile en az 20 sn olmalıdır.**
- **Günde en az 2 defa dişler fırçalanmalı ve diş ipi kullanılmalıdır.**
- **Haftada en az 2-3 kez banyo yapılmalı, giyecekler sık değiştirilmelidir.**
- **Deodorant/roll-on kullanımına özen gösterilmelidir.**

- **Ayak hijyeni ve bakımı bir futbolcunun en önemli sağlık koşuludur. Ayakların her g¼n yıkanması ve parmak aralarına kadar iyice kurulanması gerekir. Nemli ortamlar mantar enfeksiyonlarına sebep olur.**
- **Ayak tırnakları d¼zenli aralıklarla kesilmelidir. Tırnak batmasını önlemek için d¼z kesilmelidir.**
- **Ayakta var olan mantar enfeksiyonu, tırnak batması ve nasırlar için podologa gitmek veya d¼zenli pedik¼r yaptırmak ayak bakımı için iyi bir se¼enektir.**
- **Çok sıcak havalarda güneş kremi kullanmaya özen gösterin. Cildinizde güneş yanığı ve leke oluşabilir.**



05

## MENTAL VE SOSYAL SAĞLIK

- **Meditasyon, nefes egzersizleri ve yoga gibi rahatlatıcı aktiviteler yapın.**
- **Sosyal ilişkilerinizi güçlü tutarak destek sisteminizi artırın.**
- **Aile ve arkadaşlarınızla kaliteli vakit geçirin.**
- **Yeni insanlarla tanışın ve sosyal etkinliklere katılın.**
- **Empati yeteneğinizi geliştirin ve pozitif iletişim kurun.**
- **Zor durumlarla başa çıkabilmek için gerektiğinde profesyonel destek alın.**



- **Antrenmanlarda arkadaşlarınıza destek olun, birlikte hareket etmeyi öğrenin. Futbol sadece bireysel yetenek değil, ekip çalışmasıdır.**
- **Her maç bir deneyimdir. Galibiyet kadar mağlubiyetlerden de ders çıkarmayı alışkanlık haline getirin.**
- **Düzenli uyku, sağlıklı beslenme ve antrenman programına sadık kalmak zihinsel gücünüzü artırır.**
- **Maç öncesi kısa süreli sessizlik, hayal etme veya kendi kendinize motive edici cümleler söylemek dikkatinizi toplamanıza yardımcı olur.**
- **Beğendiğiniz futbolcuların sadece oyununu değil, saha dışındaki davranışlarını da gözlemleyin. Onlardan ilham alın ama kendi yolunuzu da çizin.**



# ARDA GÜLER



## QR Kodunu Okut!

"Başarı bir anda değil, doğru alışkanlıklarla gelir!  
İyi alışkanlıklar seni daha güçlü yapar, sabır ve her gün çalışmak ise  
seni hedeflerine taşır. QR kodunu okut, Arda Güler'in sana anlatacaklarını dinle."



**BENİ  
TARA!**



# BİRGÜL SADIKOĞLU



**QR Kodunu Okut!**

**“Geleceğin senin ellerinde!  
Her gün yaptığın iyi alışkanlıklar seni daha güçlü yapar. QR kodunu okut,  
Birgül Sadıkoğlu'nun mesajını dinle ve geleceğini senin için daha parlak hale getir.”**



**BENİ  
TARA!**



## ALIŞKANLIKLAR

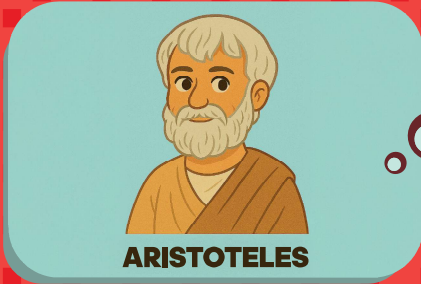
**Alışkanlık; en basit ifadeyle, tekrar tekrar yaptığımız, hiç düşünmeye ihtiyaç duymadan aldığımız kararlar ve fikirlerin eyleme dönüşmüş halidir.**



**Örneğın; yataktan çıkmadan telefonunu eline alıp bakmak, kalkar kalkmaz su içmek, banyoya gitmek gibi... Herhangi bir durumda verdiğimiz otomatik tepkilerdir.**

**Alışkanlıklarımız zihnimizin daha az efor sarfetmesine olanak tanır. Alışkanlıklarımız, sosyal ve profesyonel hayatımıza etki eder. Ancak alıŐkanlıklarımızın bazıları olumlu etki ederken bazılarının ise olumsuz etkilediğinin farkında olmamız gerekir.**

**Aristoteles alışkanlıklar ile ilgili şöyle diyor;**



**“Biz tekrar tekrar yaptığımız şeyiz”**

- **Potansiyelini pozitif olarak ortaya koyabildiğin en iyi alışkanlıkların nelerdir?**
- **Potansiyelini ortaya koymana engel olduğunu düşündüğün alışkanlıkların nelerdir?**
- **Değiştirmek istediğin ancak harekete geçmeni engelleyen alışkanlıkların nelerdir?**



**Alışkanlıklarımız hakkındaki farkındalık, bu alışkanlıkların hayatımızın akışındaki etkilerini göz önüne sererek ortaya koyar.**

**Madem alışkanlıklar en sık tekrar ettiğimiz düşünce ve davranışlardan oluşuyor, o halde hayatımızı negatif etkileyen düşünce ile davranışları, pozitif etkileyenlere dönüştürmeli, bu olumlu düşünce ve davranışları pekiştirerek kendimizin en iyi versiyonunu yaratma bilinciyle hareket etmeliyiz.**

**İşe en kolay kısımdan başlayabiliriz. Nedir bu rutin?**

**Kendimize öncelikle küçük küçük rutinler belirlemeliyiz. Örneğin, uyandığında 2 dakikalık nefes egzersizi, 2 dakikalık günü hayal etme egzersizi, ya da 2 dakikalık farklı bir ritüel gibi.**

**Uyandığında yatağını toplayarak güne başlamak, odanın dağınıklığını toplamak, dış fırçalamak, iki bardak su içmek gibi basit rutinler belirleyin. Daha önce otomatik olarak yaptığınız rutinelere bir ilave olsun.**

**Antrenmanlardan sonra sizi toparlayacak bir içecek, bir muz ya da küçük bir sandviç tüketmeye başlayın. Mesela bu rutini bir süre tekrarladığınızda vücudunuzun daha hızlı toparlandığını görmeye başlarsınız.**



**Yaptığınız eylemden aldığınız haz tekrar etmeniz konusunda sizi teşvik eder. Böylece rutin diye başladığınız değişiklikler alışkanlıklarınız olarak hayatınızda kalıcı olur.**

**Özellikle beslenme, dinlenme, malzeme kullanımı ve bakımı, antrenman sırasında performansı üst düzeye taşıma konusundaki çalışmalar, antrenman saatlerine uyum gibi önemli hususlarda alışkanlıkların olması sporcunun başarısının en önemli anahtarlarıdır.**

**Alışkanlıkları değiştirmek güçlü bir irade gerektirir. Unutmayalım ki her alışkanlığın başlangıcı çok eğlenceli gelmeyebilir. Ancak bu süreçte kurduğumuz hayaller, kendimize belirlediğimiz hedefler ve bu hedeflere doğru ilerlerken içimizde beslediğimiz güçlü inanç irademizin gücünü belirleyecek unsurlardır.**

**İrademiz; yapmakta zorlandığımız her eylemde devreye girecek ve bizi yolda tutacaktır. İrademizi güçlü tutmak için ara sıra hedeflerimizi gözden geçirebilir, gördüğümüz ilerlemeleri tespit edip bu ilerleme için kendimizi ödüllendirebiliriz. Ödülünüzü kendiniz belirleyin. Örneğin, size iyi hissettirecek bir yemek, kitap, müzik ya da bir antrenman malzemesi alımı gibi küçük ödüller, iyi bir motivasyon kaynağı olarak kullanılabilir.**



**Önümüzdeki yüzyılda futbolcularda aranacak özellikler şunlardır ve bu özellikler, alışkanlıklarınızı belirlerken size yol gösterebilir.**

1. Takım disiplinine uyan, azimli
2. Yardımlaşan, takımdaşlık özelliğini üst düzeyde tutan
3. Takım içerisinde sinerji yaratan
4. Yüksek tempoda takım oyunu oynayabilen
5. Fair-Play ilkesini benimsemiş
6. Eğitimini üst düzeye çıkarmış
7. Baskılara dayanıklı, konsantrasyon gücü yüksek
8. Organizasyon becerisi gelişmiş, çabuk düşünen ve hızlı karar veren sporcular öne çıkacaktır.



### Önemli hatırlatmalar;

- Alışkanlıklarınızı not alın.
- Sporcu kimliğinizi etkileyecek ve performansınızı alt seviyelere çekecek alkol, sigara ve madde kullanmayın.
- 24 saatlik program akışı düzenleyin. Planlama yaparken sporcu olduğunuzu unutmayın; dinlenme ve beslenme konusunda kendinize doğru alanlar yaratın.
- Seçimlerinizin, sporcu olarak performansınızı etkileyeceği bilinci ile hareket edin.
- Haftalık, aylık programlar yapın, bu programı zaman zaman düzenleyin.
- Ödüllerinizi belirleyin ve hedeflere ulaştıkça kendinize ödül panonuzdan bir armağan verin.



# KEREM AKTÜRKOĞLU



## QR Kodunu Okut!

"Takımınla birlikte hareket etmek seni daha güçlü yapar!  
Arkadaşlarınla uyum içinde oynadığında hem sahada hem de hayatta büyük başarılar elde edersin.  
QR kodunu okut ve Kerem Aktürkoğlu'nun sana özel mesajını dinle."



**BENİ  
TARA!**



# ZEYNEP KERİMOĞLU



## QR Kodunu Okut!

**"Takım ruhu en büyük güçtür!  
Arkadaşlarıyla birbirinizi desteklediğinizde hem sahada hem de hayatta her şey daha kolay olur.  
QR kodunu okut ve Zeynep Kerimoğlu'nun mesajını dinle."**



**BENİ  
TARA!**



# TAKIM RUHU



## Birlikte Daha Güçlüyüz

"Bireyler bir maçı kazanabilir, ama takımlar şampiyon olur."

### Aile Olmak:

- Bir takım, yalnızca sahadaki oyunculardan ibaret değildir; o, bir ailedir. Bu ailede herkesin bir rolü, bir görevi ve birbirine karşı sorumluluğu vardır.
- Aidiyet hissi, sadece bir formayı giymekten değil, o formayı yaşayan bir ruha dönüştürmekten gelir. Birbirine inanan ve güvenen bir takım, daima güçlüdür.
- Futbol, yalnızca bireysel yeteneklerle oynanmaz. Asıl gücü veren, takım olarak hareket edebilme becerisidir.
- Sahada her pas, her savunma, her gol bir zincirin halkası gibidir; herkesin katkısı bir diğerini tamamlar.

## Takım Ruhu Nasıl Oluşturulur ?

- 1. Empati ve Güven:** Takım arkadaşlarınızı sadece oyun arkadaşları olarak değil, bir ailenin bireyleri olarak görün. Onların duygularını anlayın, yanında olun.

"Farklılık üstünlük değil, zenginliktir." Her oyuncu, farklı becerilere sahiptir. Bu farklılıklar, takımın genel gücünü artırır. Takımda farklılıkları kabul etmek ve onları bir zenginlik olarak görmek önemlidir.

- 2. Ortak Hedefler:** Herkesin aynı amaç için mücadele ettiği bir ortam yaratın. "Ben" değil, "biz" olun.

Teknik ekip ve oyuncular birlikte çalışarak, sezon boyunca ulaşılacak net ve anlamlı hedefler belirlemelidir.

- 3. Pozitif İletişim:** Kırıcı değil, motive edici konuşun. Her kelimeniz, arkadaşlarınızın omuzlarına dokunan bir el gibi olsun.

Sahada iletişim, taktiksel olduğu kadar moral verici de olmalıdır. Örneğin: "Harikasin, devam et!"



# EREN ELMALI



## QR Kodunu Okut!

"Futbol herkes için güvenli ve keyifli olmalı. Eğer biri seni rahatsız ediyorsa, yalnız olmadığını bil. Bu konuda sana yol gösterecek bir mesaj için QR kodunu tara ve Eren Elmalı'nın sana özel mesajını dinle."



**BENİ  
TARA!**



# DILAN BORA



## QR Kodunu Okut!

**"Gerçek güç, birbirimizi desteklemekle başlar. Birlik olduğunda daha da güçlenirsin.  
Unutma; zorbalık kaybettirir, dostluk ise kazandırır.  
QR kodunu tara ve Dilan Bora'nın sana özel mesajını dinle."**



**BENİ  
TARA!**



## Zorbalık Değil, Dostluk Kazanır

Futbol sadece topa vurmak, gol atmak değildir. Futbol, birlikte oynayabilmek, paylaşmak, birbirimize destek olmak demektir. Sahada, okulda, dijital dünyada en önemli şeylerden biri iyi davranış göstermektir. Çünkü kimse dışlanmayı, alay edilmeyi ya da haksızlığa uğramayı hak etmez.

### Zorbalık Nedir?

Zorbalık, bir kişiye sürekli kötü davranmak, onu üzme ya da yalnız hissettirmektir. Bu; sözlerle, hareketlerle ya da dijital ortamda olabilir.

- **Sözlü Zorbalık:** Kötü lakap takmak, alay etmek, hakaret etmek.
- **Fiziksel Zorbalık:** İtmek, vurmak, eşyalarna zarar vermek.
- **Dijital Zorbalık:** Sosyal medyada ya da mesajlarda kötü sözler yazmak, dışlamak, kötü içerikler paylaşmak.



## Zorbalığın Karşısında Ne Yapmalıyız?

- **Saygı:** Arkadaşına, rakibine, takım arkadaşına her zaman saygılı davran.
- **Destek:** Bir arkadaşın zorbalığa uğradığında yalnız olmadığını hissettir.
- **Sorumluluk:** Başkalarının canını acıtacak ya da kalbini kıracak davranışlardan uzak dur.
- **Cesaret:** Başına gelen olumsuz bir durumda mutlaka güvendiğin bir yetişkinle paylaş.



### Unutma!

Zorbalık kimseyi güçlü yapmaz.  
Asıl güç, birlikte hareket etmekte ve birbirine iyi davranmakta gizlidir.  
Futbol sahasında da, hayatın her alanında da gerçek zafer; paylaşmak, destek olmak ve birlikte gülmektir.

# EĞLENEREK ÖĞRENELİM

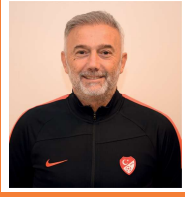
## Bil Bakalım

1.

266 km/saat hıza ulaşarak dünya futbol tarihinin en sert şutunu çeken futbolcu kimdir?

Cevap: .....

BENİ TARA!



HAMİ  
MANDIRALI

2.

2002 Dünya Kupası'nda A Millî Takımımız kaçınıcı olmuştur?

Cevap: .....

3.

Erkek A Millî Takımımızda en çok forma giyen futbolcumuz kimdir?

Cevap: .....

Bildiklerini yaz, bilemediklerini araştır

## Futbol Bilgini Test Et, Öğrenirken Eğlen!

4.

**Kadın A Millî Takımımızın ilk kadın teknik direktörü kimdir?**

Cevap: .....

5.

**Kadın A Millî Takımında en çok forma giyen oyuncumuz kimdir?**

Cevap: .....

6.

**Kadın A Millî Takımımız ilk resmi maçını hangi ülke ile yapmıştır?**

Cevap: .....

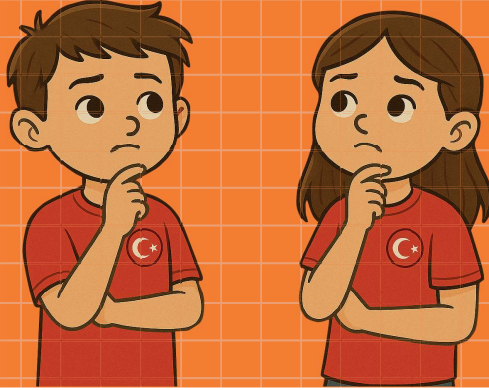
Bakalım Bilecek misin?

## Ne Dersin?

7.

Avrupa'da yılın en iyi futbolcusuna verilen ödülün adı nedir?

Cevap: .....



8.

Yılın en güzel golünü atan oyuncuya hangi ödül verilir?

Cevap: .....

9.

2025 yılında Şampiyonlar Ligi'ni hangi takım kazanmıştır?

Cevap: .....

Ne bildiğini paylaş, bilmediğini keşfet!

# Eğlenceli Sorularla Futbol Dünyasını Keşfet!

10.

**Türkiye Futbol Federasyonu kaç yılında kurulmuştur?**

Cevap: .....

11.

**Futbol topunun ağırlığı ne kadardır?**

Cevap: .....

12.

**Sen kendini nasıl bir futbolcu olarak tanımlarsın?**

Cevap: .....

Cevap Anahtarı: 1- Hami Mandıralı, 2- Üçüncü, 3- Rüştü Reçber, 4- Necla Güngör Kıracası  
5- Ebru Topçu, 6- 1995, 7- Ballon d'Or, 8- Fıstık Odunu, 9- Paris Saint-Germain (PSG)  
10- Lale Orta, 11- 410-450 gram, 12- (Kişisel cevap)

# MİLLÎ TAKIMDA GÜZEL ANLAR



## QR Kodunu Okut!

“Millî Takım oyuncularımızın attığı golleri ve sevinçleri izlemek için QR kodunu okut!  
Coşkuyu hisset, takım ruhunu yaşa ve sahadaki enerjiyi doyasıya keşfet!”



**BENİ  
TARA!**



# TFF YÖNETİM KURULU TFF PERSONEL



**QR Kodunu Okut!**

**“TFF Yönetim Kurulu'nun ve çalışanlarının videolarını izlemek için QR kodunu okut! Biz buradayız, futbola ve hayallerinize inanıyoruz.”**



**BENİ TARA!**



**BENİ TARA!**



SOSYAL MEDYADA

# MILLÎ TAKIM



/millitakimlar



/MilliTakimlar



/millitakimlar



/Milli Takimlar



/Türkiye Futbol Federasyonu



/millitakimlar





**TFF**