



Türkiye Futbol Federasyonu

TFF

Turkish Football Federation

Futbol Gelişim

Sayı:10



6 YAŞTAN BAŞLAYARAK
FUTBOLCUNUN
HAREKET GELİŞİMİ

EĞİTMEN

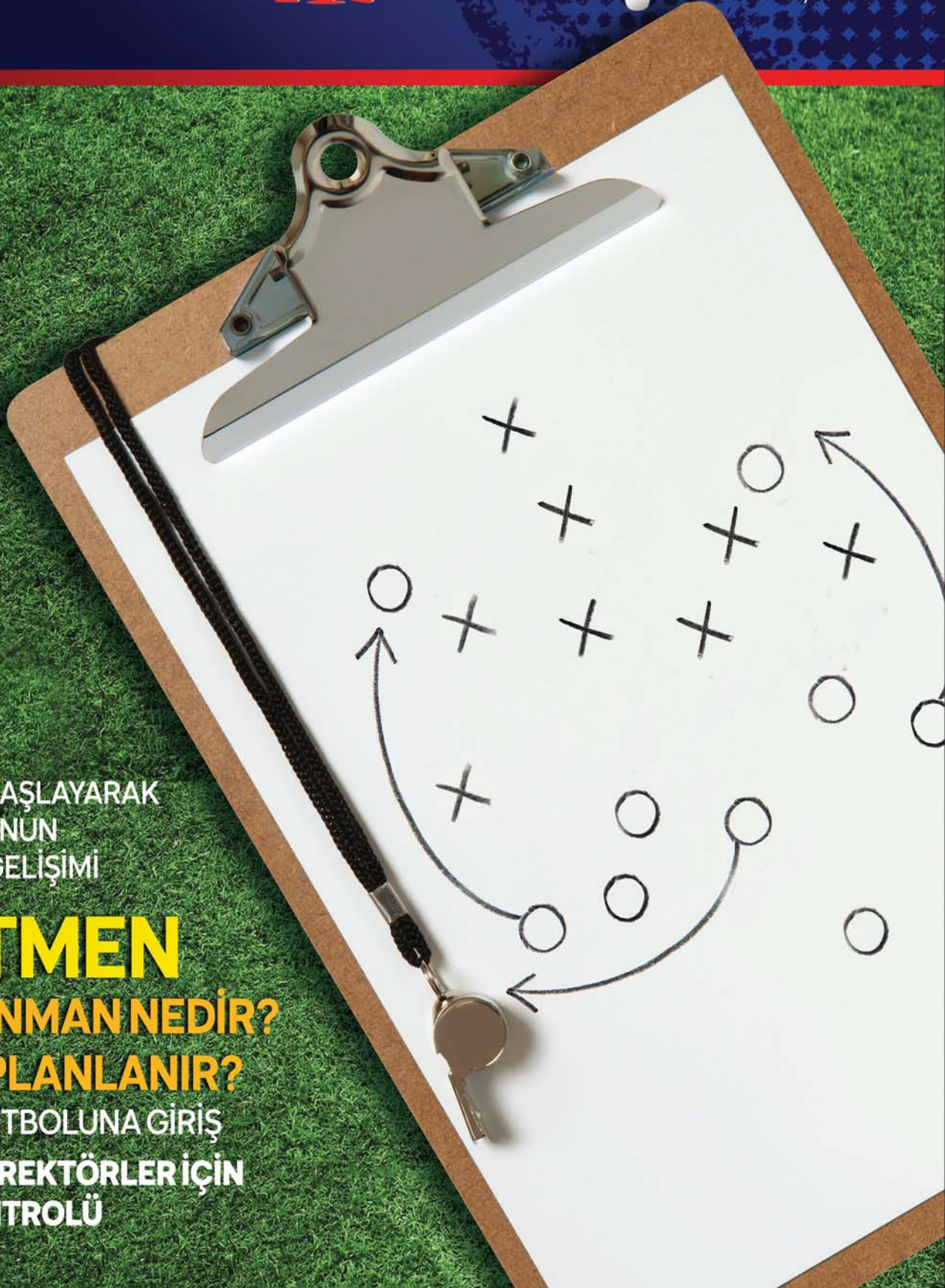
ANTRENMAN NEDİR?

NASIL PLANLANIR?

ÇOCUK FUTBOLUNA GİRİŞ

TEKNİK DİREKTÖRLER İÇİN

ÖFKE KONTROLÜ



1 Yıkamada Mükemmel Leke Çıkarma

Şimdi Ay Yıldızlı Formalarda



ARIEL

P&G



TFF

Türkiye Kadın Milli Futbol Takımı Gururlu Sponsoru



TFF

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation

EĞİTİMDE SÜREKLİLİK



Türkiye Futbol Federasyonu'nun temel görevlerinden biri, antrenörlerimize kaliteli eğitimler verebilmek ve onların gelişimine katkıda bulunmaktır. 2006 yılından bu yana UEFA'nın Jira Kovansiyonu'nun üyesi olan Türkiye Futbol Federasyonu, antrenör kurslarını üst düzeyde gerçekleştirmektedir. Son yıllarda antrenör eğitimlerinin içerikleri daha da zenginleştirilmiştir. Ayrıca TFF çatısı altındaki Futbol Gelişim Direktörlüğümüz çeşitli ihtisas kursları açarak hem antrenör eğitimini geliştirmiş hem de antrenörlerimize yeni çalışma sahaları yaratmıştır. UEFA'nın antrenör kurslarımızla ilgili olumlu değerlendirmeleri ve övgüleri bizi son derece mutlu etmektedir.

Antrenör kursları kuşkusuz eğitimin önemli bir parçasıdır. Ancak antrenörlerimizin sürekli kendilerini geliştirebilmeleri ve yenileyebilmeleri için eğitimde süreklilik şarttır. Biz de Türkiye Futbol Federasyonu olarak hazırladığımız yayınlarla sürekli eğitime katkı sağlamaktayız. Bu yayınlardan biri de Futbol Gelişim dergisi. Bunun yanında UEFA ile olan iyi ilişkilerimizi, antrenör eğitimi alanında güçlü iş birliklerine dönüştürerek antrenörlerimizin hizmetine sunmak için gerekli çalışmaları yapmaktayız.

Antrenörlerimiz, futbolumuzun en önemli paydaşlarındandır. Başarılı nesiller ancak onların katkıları ile mümkündür. Desteklerimizin süreceğini belirtir, tüm antrenörlerimize görevlerinde başarılar dilerim.

Yıldırım Demirören

Türkiye Futbol Federasyonu Başkanı



TFF

Türkiye Futbol Federasyonu
Turkish Football Federation

Futbol Gelişim

Türkiye Futbol Federasyonu Adına
Sahibi
Yıldırım DEMİRÖREN

Yayın Sorumlusu
Tolunay KAFKAS

Yazı İşleri Müdürü
Mithat Koray GÜRTAŞ

Görsel Tasarım
Tuncay KARADAĞ

Fotoğraf Editörü
Ege BULUNAZ

Fotoğraflar
Getty Images
Anadolu Ajansı
Haydar Tanışan
Ege Bulunaz

Yayın Kurulu
Yücel Uyar
Dr. Erden Or
Sertan Kırbaşlı
Aydın Güvenir

Basım Yeri
Senk Ajans Reklam Matbaacılık
San. ve Tic.Ltd.Şti.
Tel :0 212 264 38 77

Adres
Türkiye Futbol Federasyonu
Futbol Gelişim Direktörlüğü
Beybostanı Sokak No:2 34676
Beylerbeyi / İSTANBUL
TEL: 0216 321 78 93
FAX: 0216 321 78 94
e-mail: futbolgelisim@tff.org
www.tff.org

Futbol Gelişim,
TamSaha dergisinin ekidir.
Para ile satılamaz



**ANTRENMAN NEDİR?
NASIL PLANLANIR?**

22

2016-17 UEFA ŞAMPİYONLAR LİĞİ
GOL ANALİZİ



26

KADIN FUTBOLUNA İLGİ ARTIYOR



73

**TEKNİK
DİREKTÖRLER İÇİN
ÖFKE KONTROLÜ**

32

İÇİNDEKİLER

EĞİTMEN



04

- 20 GERİDEN OYUN KURMA
- 31 TFF SCOUT SİSTEMİ'NDE ÖNEMLİ YENİLİKLER
- 44 ÇOCUK FUTBOLUNA GİRİŞ
- 49 FUTSAL NEDİR? OYUN KURALLARI NELERDİR?
- 52 DÜNYADA VE TÜRKİYE'DE FUTSAL
- 54 ÇOCUKLARA VE GENÇLERE ANTRENÖRLÜK YAPMAK
- 64 KAFKAS'TAN ANADOLU TURU
- 67 DÖRT DÖRTLÜK BAŞLANGIÇ
- 72 PLAJDA A LİĞİ'NE YÜKSELDİK
- 77 FUTBOL NOSTALJİ

**6 YAŞTAN BAŞLAYARAK
FUTBOLCUNUN
HAREKET GELİŞİMİ**

36



TFF

2



TFF

Türkiye Futbol Federasyonu

Turkish Football Federation



ÖNCELİĞİMİZ EĞİTİM

Türkiye Futbol Federasyonu olarak öncelikli hedeflerimizden biri, daha fazla çocuğun ve gencin futbol oynamasını, futbolu sevmesini sağlamak. Bunu başardıktan sonraki adım, onlara küçük yaştan itibaren iyi bir eğitim verebilmek. Bunun için de donanımlı eğitmenler yetiştirmeliyiz. Yeniden yayın hayatına başlayan Futbol Gelişim dergisi, bu yolda antrenörlerimize kılavuz olabilecek önemli bir kaynak. Bu yayında, sadece küçük yaş grubunda görev yapan eğitmenlere değil, profesyonel takımlarda çalışan antrenörlerimize de katkı sağlayabilecek içerik oluşturmaya çalıştık.

Futbol Gelişim'in yanında çeşitli yayınları da kısa zaman sonra sizlere ulaştıracacağız. Ayrıca, başkanımız ve yönetim kurulumuzun desteğiyle, yakın gelecekte antrenör eğitiminde birçok yeniliğe imza atacağız.

Bu dergi aracılığıyla sizleri Futbol Gelişim Direktörlüğü ve Genç Milli Takımlarda yaptığımız çalışmalar hakkında da bilgilendireceğiz.

Geride bıraktığımız iki ayda Genç Milli Takımlarımız bizi mutlu eden performanslar sergiledi. Genç Milli Takımların temel hedefi A Milli Takım'a iyi oyuncular hazırlamak. Sonuçlar bizim için ilk planda değil. Ancak Avrupa ve Dünya Şampiyonalarında düzenli olarak yer almak istiyoruz. Çünkü bu turnuvalar gençlerimizin gelişimi, uluslararası deneyim kazanmaları ve vizyonlarını geliştirmeleri için çok önemli fırsatlar. Genç Milli Takımların oyuncu havuzunu genişletmek, kulüplerimiz ile işbirliği içinde oyuncularımızın gelişimini sağlamak, hem yurt içinde hem de yurt dışında çok daha iyi bir tarama sistemi oluşturmak önceliklerimiz. Bunun için gerekli hamleleri yapmaya başladık.

Sizlere görevlerinizde başarılar diliyor, birlikte futbolumuzu çok daha iyi yerlere taşıyacağımıza inanıyorum.

Tolunay Kafkas

TFF Futbol Gelişim Direktörü ve
Genç Milli Takımlar Sorumlusu

EĞİTMEN

Eğitmen hem bir antrenör, hem bir eğitimci, hem de güvenilir kişiliğiyle oyuncuların ve oyuncu yakınlarının sırdaşıdır. Eğitmenin kilit becerisi, her bir gencin kaydettiği ilerlemeye odaklanmaktır.



Gençlerin, geleceğin futboluna hazırlanmaları için ihtiyaç duydukları gereksinimler, kapsamlı bir eğitimle karşılanabilir. Bu açıdan eğitmenin bazı görevleri yerine getirmesi gerekmektedir. Eğitmen hem bir antrenör, hem bir eğitimci, hem de güvenilir kişiliğiyle oyuncuların ve oyuncu yakınlarının sırdaşıdır. Profesyonel bir takımın antrenörü ile karşılaştırıldığında, eğitmen takımın elde ettiği sonuçlardan çok her bir oyuncunun kaydettiği ilerlemeden sorumludur.

Eğitimci kimliğiyle genç oyuncuların karakterlerini bilmelidir. Antrenör ve oyuncu arasında özel bir ilişki oluşturarak ve eğitimin desteğiyle eğitmen, gençlerin kişiliklerinin ve zihinsel güçlerinin gelişimine katkıda bulunabilir ve onlara rehber olabilir.

Eğitmen, antrenör kimliğiyle günümüz futbolunu ve futbol trendlerini bilmek ve oyuncuların en üst seviyeye ulaşmasını sağlayacak teknik, taktiksel ve fiziksel zinde-

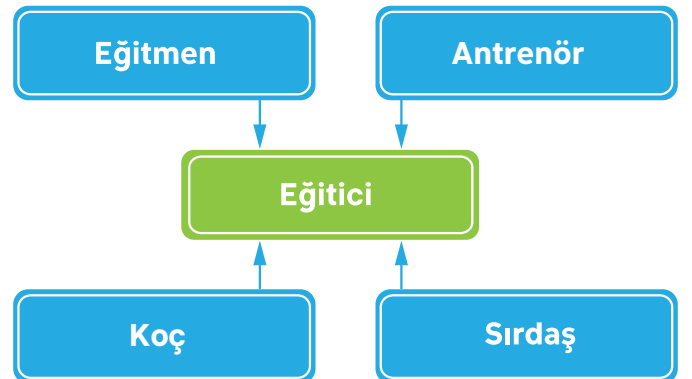
lik temellerini seçmek zorundadır. Öğrenmenin ilkelerini ve antrenmanların olabildiğince etkili olması için gerekli olan yöntemleri bilmek zorundadır.

Eğitmen, antrenör kimliğiyle, rekabetin öneminin farkında olmak ve bunu destekleyici öneriler vermek zorunda olmakla beraber asla antrenmana veya gençlerin becerilerinin gelişmesine ket vuracak şekilde rekabete öncelik vermemelidir.

**"Bana anlatırsan, unuturum.
Bana öğretirsen, hatırlarım.
Beni işin içine katarsan anlarım"**
(Benjamin Franklin)

Eğitmen, sırdaş kimliğiyle, genç futbolculara örnek olmalı ve gençlerin psikolojik ve sosyal yönetiminde sorumluluk almalıdır. Eğitmenin danışmanlık görevini üstlenmesi ancak insani niteliklerinin gençler tarafından takdir ve kabul edilmesi ile mümkündür. Bu amaçla, güçlü bir temel oluşturmanın olmazsa olmazı olarak oyuncu ailelerinin ve okul çevresinin güvenini kazanmalıdır.

Eğitmenin kilit becerisi her bir gencin kaydettiği ilerlemeye odaklanmaktır. Eğitmenin farklı rollerinin önemi antrenmanın ilerleyen bölümlerinde değişiklik gösterir. Antrenmanın temel seviyesinde başlıca görevi eğitmen olmaktır. Orta seviyede ise gençlerin iyiliği için daha çok antrenör kimliğini kullanmalıdır.



EĞİTMEN-EĞİTİMCİ

Eğitmen öncelikle eğitimcidir. Bu, çocukların ve gençlerin eğitiminde çok zorlu bir görevdir. Eğitmenler (aynı zamanda) toplumun üyeleri olarak, genç futbolculara kapsamlı eğitim verilmesi için korunmasını her zaman arzu edilen değerlerle aynı doğrultuda olamayan toplum değerlerindeki tutarsızlıklardan etkilenebilirler. Günümüzde, eğitmenlerin ahlak anlayışı her zamankinden daha güçlü olmalıdır.

Eğitimin temel ilkesi insanların eğitilebileceği ortamın oluşturulmasıdır.

- Eğitmen, eğitimci kimliğiyle, kendisi ve oyuncuları arasında karşılıklı güven duygusu oluşturmaktadır.

- Oyuncularına "şuraya gitmek zorundasın" demek yerine nereye, nasıl ve kiminle gitmeleri gerektiğini söylemelidir.

- Eğitmen, eğitimci kimliğiyle eğitim hedefleri belirlemelidir. İşinde gençlerin sportmenlik ve güven anlayışını kabul etmeli ve bunları asla göz ardı etmemelidir.

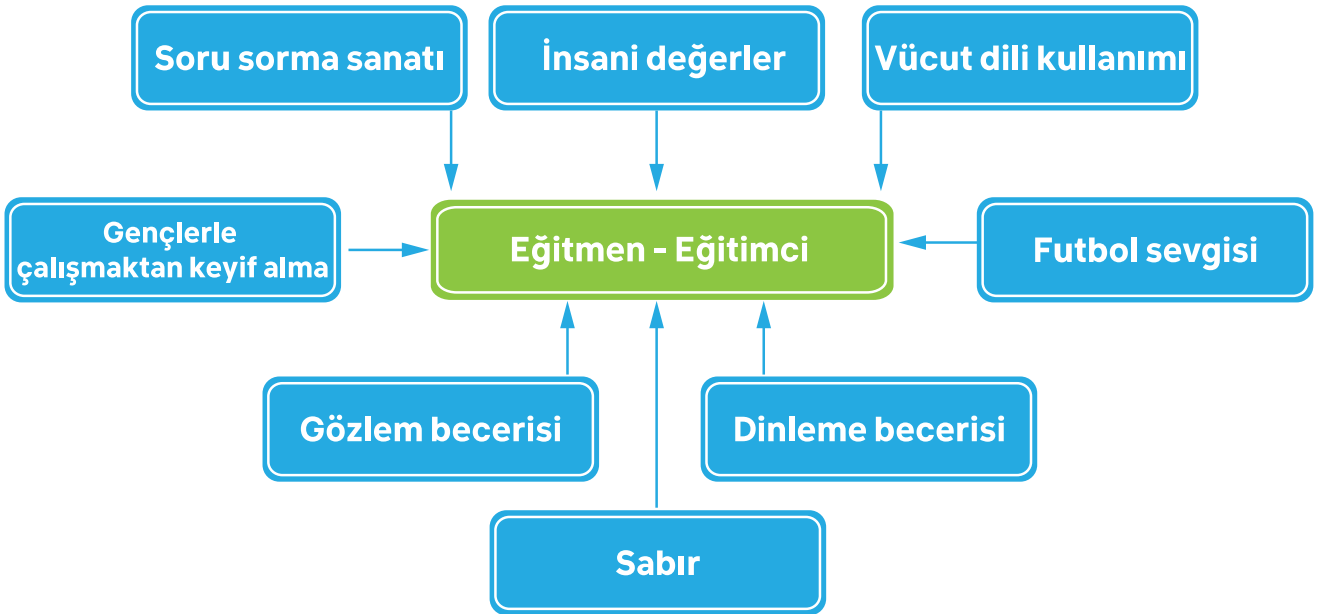
Adil oyun ahmaklık değildir ve adil oyunun yokluğu zekanın değil, vasatlığın göstergesidir.

- Eğitmen, başta maçlar ya da antrenmanlar sırasında meydana gelen hassas tartışma durumları ya da çatışmalarda, öğrenme ve eğitim fırsatlarını yakalamalıdır.

- Oyuncuları için bir örnek oluşturduğunu ve oyuncuların ondan bir şeyler öğreneceğini her zaman aklında tutmalıdır. Beğense de beğenmese de onlar için bir rol modelidir. Bunun anlamı, her zaman davranışlarını (sözlü ya da sözlü olmayan) kontrol altında tutması gerektiğidir. Örneğin, oyuncuları tarafından yapılan bir hataya, hake-min aldığı kötü bir karara, ailelerin destekçi olmayan davranışlarına vereceği tepkiye ya da kendi kelime seçimine bile çok dikkat etmelidir.

"Gençlerle, antrenörün odaklanması gereken nokta teknik değil, oyun ruhu, oyunun ve mücadelenin gelişimi, olgunlaşması ve oyunu oynamadan alınacak olan keyiftir."
(Rinus Michels)

Eğitmenin kilit eğitimci becerileri



Eğitmen-eğitimci: Ne yapmalı, nelerden kaçınılmalı?

EĞİTMEN-EĞİTİMCİ OLMANIN ON ŞARTI

1. Gençlerle çalışmaktan keyif almak
2. Onları iyi tanımak
3. Örnek olmak
4. Talepkar, fakat hoşgörülü olmak
5. Dinlemeyi bilmek
6. Bütün oyuncularla doğru biçimde iletişim kurmak
7. Onları desteklemek
8. Onlara özgürlük tanımak
9. Onlara güven aşılamak ve güvence vermek
10. Onları paydaş olarak görmek

YAPILMAMASI GEREKENLER

1. Sürekli bağırarak ve sinirli olmak
2. Yetişkin gibi oynamalarını istemek ve bu şekilde antrenörlük yapmak
3. Gençlerin ana motivasyon kaynağının oynamak olduğunu unutmak
4. Temel teknikleri unutmak
5. Oyuncuların yaşlarına uygun olmayan hedefler belirlemek
6. Tekrarlı antrenmanlar yapmak
7. Aynı egzersizi çok uzun süre yapmak
8. Çok derinlemesine açıklama yapmak; seansları çok bölmek
9. Bir oyuncuyu grubun önünde eleştirmek
10. Eğitim ve sportif ortamlarda bozulmaya izin vermek





EĞİTMEN - EĞİTİMCİ

Antrenman metodolojisi

Saha antrenmanı, planlama, koçluk ve değerlendirme eğitmenin oyuncularıyla geçirdiği zamanın esas bölümünü oluşturur.

Antrenman seanslarında saha, aktörlerin rollerine hazırlandıkları tiyatro sahnesine benzetilebilir. Bu nedenle saha, oyuncuların gelişme göstermeleri gereken futbol becerilerini öğrendikleri yoğun bir çalışma alanıdır.

Antrenman seansları eğitim sürecinin bir parçasıdır. Antrenman, her zaman tamamlanması gereken eğitim aşamaları bulunacağı için oyuncunun seviyesine ve deneyimine bakılmadan kendini ortaya koymayı ve düzeltmeyi öğrenmesi demektir. Bu nedenle, aşağıdakiler sayesinde etkili olunabilir:

- İçeriklerin yazılı olarak hazırlanması ve idmanın organizasyonu
- Metodolojik ilkelerin aktarımı
- Antrenör, birey olarak oyuncular ve takım arasındaki ilişki
- Antrenörün şevki
- Talimatların ve koçluğun kalitesi

Antrenman hazırlığı ve organizasyonu

- Antrenmanın hedefleri
- İdman türünün belirlenmesi (teknik/teknik ve taktik/fiziksel zindelik, vs.)
- Antrenmanın yapısı (üç aşama)
- Eğitim yöntemlerinin (genel, analitik) ve antrenman yöntemlerinin seçimi (sürekli, aralıklı, dönüşümlü, vs.)
- Efor ve iyileşme arasındaki ideal dengenin bulunması
- Bireyselleşme
- Malzeme ve ekipman seçimi
- Saha hazırlığı ve organizasyonu
- Becerilerin değerlendirilmesi ve sınanması

İdmanın hareketliliği

Bu durum, antrenörün antrenman yaptırma tarzına ve müdahale biçimine bağlıdır. Koçun görevi gözlemleyen, yöneten, tavsiyeler veren, dinleyen, gösteren, pekiştiren, karar veren, vs. yönetmenin görevine benzetilebilir.

İdmanın eğitimsel hedefi

Her egzersizde ve maçta, oyuncular hem zihinsel hem de fiziksel açıdan etkili olmalıdır.

Örnek: üç oyuncuyla adam geçme ve orta ile yapılan bir organizasyon, ancak yapılan orta isabetli olursa başarılı olur.



Antrenmanın Yürütülmesi

ANTRENMAN İÇERİĞİ

- Odaklanma noktaları
- Hedefler



Oyuncu

Antrenmanın Yönetilmesi

ANTRENMAN YÖNTEMİ

- Odak noktasına ve hedeflere bağlı kalmak
- Oyunculara, seviyelerine ve deneyimlerine bağlı kalmak
- Antrenman ve eğitim
- Oyun ve egzersiz türleri

OYUN KURALLARININ UYARLANMASI

- Saha dağılımı
- Alan seçimi
- Saha boyutu
- Takım ve grup dizilişi
- Ekipman seçimi ve dağılımı

YÖNTEMSSEL ESASLAR

- Hedeflerin sunumu
- Açık ve net
- Etkili gösterim
- Mesajı kavrama
- Ezber ve özümseme etme
- Egzersizin uygulanması

MÜDAHALE MODU

- Gözlem (görevin %70'i)
- Teşvik etme ve bilgi verme
- Düzeltme (yapıcı yorumlar)
- Değerlendirme
- Açıklama, gösterim ve uygulama

Eğitmen-antrenörün kullandığı metodoloji

Sunma

Açıklama

Organize Etme

Gösterme

Aktarma
Öğretme
Koçluk

Düzeltme

Yönetme

Uygulama

Değerlendirme

Antrenörün tutumu

- Dikkat vermek
- Belirlenen hedeflere bağlılık (eğer hedef defansif oyun üzerinde çalışmaksa, antrenör defansif oyunla ilgili yorumlar yapar)
- Saha içinde hareket etme (hareketlerin çeşitliliği)
- Hareketi canlandırma ve oyuncuları motive etme
- Gözlem
- Teşvik
- Düzeltme

Antrenörün müdahalesi

- Ne zaman ve nasıl müdahale etmeli? (hareketin genel amacı, sonra özel amacı)
- Ne zaman düzeltmeli? (gözlemledikten hemen sonra mı?)
- Düzeltme ne demek?
- Sözle
- Mimiklerle
- Doğrudan müdahale ederek
- Oyuncuyu (oyuncuları) eğitime katın
- Belirlenen hedefi hatırlatma
- Soruna(sorunlara) odaklanma
- Oyuncuya(lara) soru sorma ve onu/onları dinleme
- İşbirliğini destekleme
- İdman faaliyetlerinin açıklamasını, gösterimini ve gerçekleştirilmesini tekrar etme (kombinasyon, oyun ve egzersiz)

Düzeltme

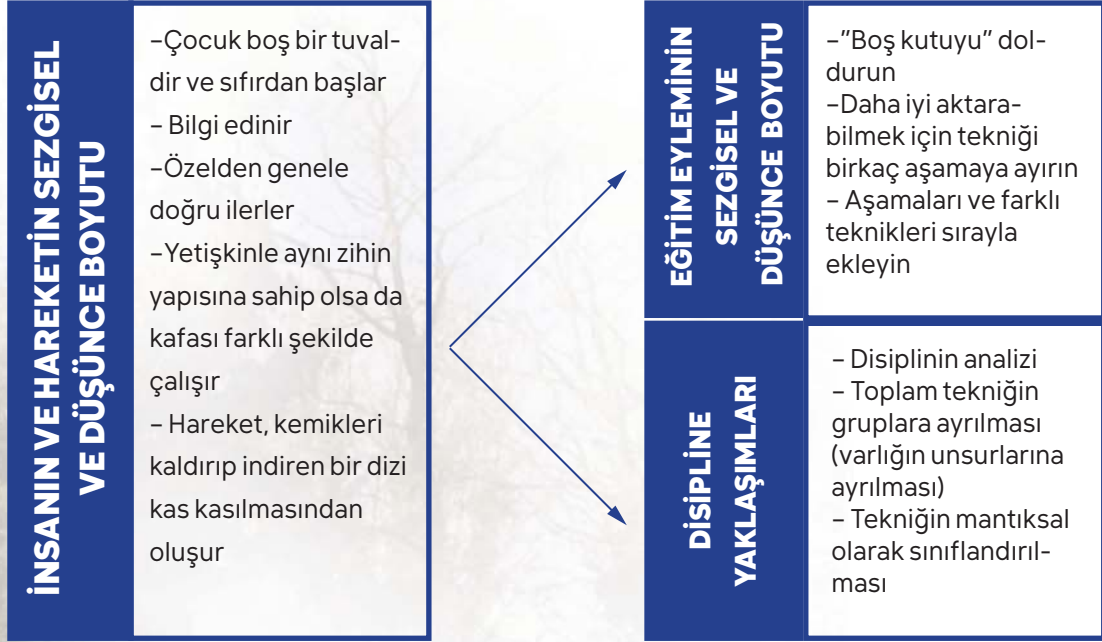
- Aynı anda fazla sayıda hataya odaklanmayın
 - Esas olana odaklanın (anında başarıyı getirebilir)
 - Psikomotor becerisi egzersizlerine odaklanırken fazla sert olmayın
 - Takımın tamamına veya ilgili futbolcuya(lara) hitap edin
 - İkna edici, adil ve net olun
 - Olumlu davranışlarla pekiştirin
 - İkna etmek için güven duygusu oluşturun
 - Yorum yaparken ses tonunuzu etkili kullanın
 - Oyuncuları, kendilerini değerlendirmeleri yönünde cesaretlendirin
- Her müdahale, doğaçlama ve hayal gücü gerektirir.



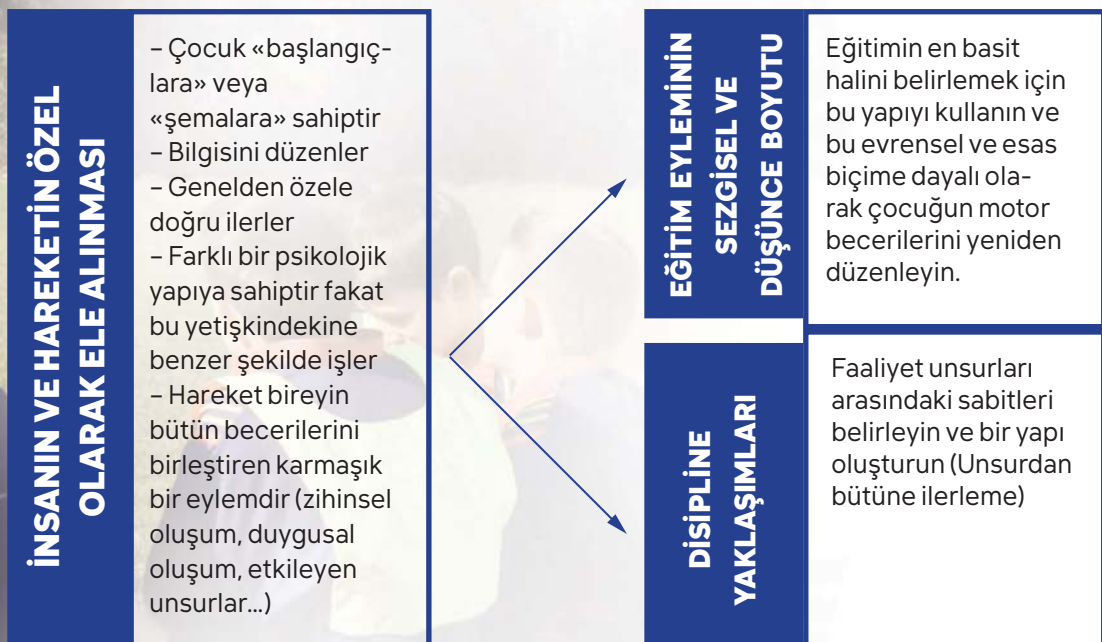
BAŞLICA EĞİTİM YÖNTEMLERİ

Antrenman seanslarının etkili olabilmesi için eğitmenin, eğitimin kilit ilkelerini bilmesi ve doğru metodolojiyi seçmesi gerekmektedir.

Sezgisel yöntemler (analitik yöntem)

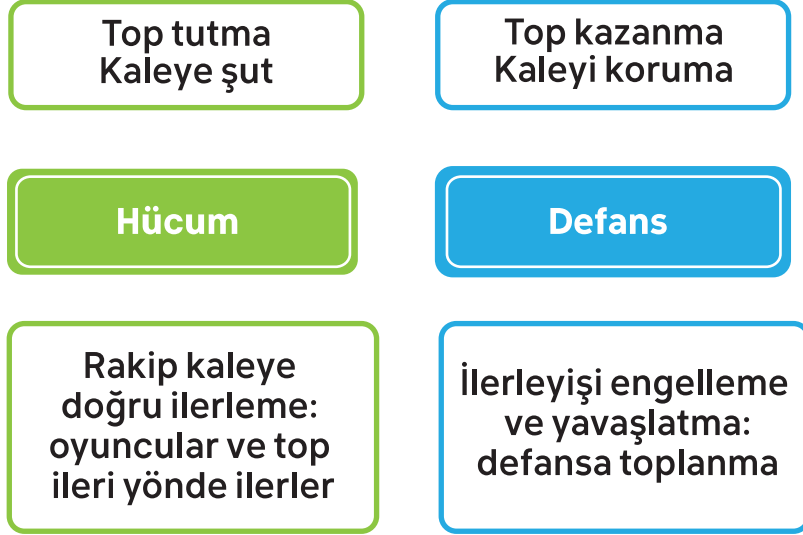


Yapay yöntemler (genel yöntem)



YAPAY YÖNTEMLER (GENEL YÖNTEM)

Futbol, ancak birlikte ele alındığında bir anlam ifade eden hücum ve defans arasındaki ilişkiye dayalıdır. Bu başlangıç noktası olarak kullanıldığında içsel karşılıklarıyla dairesel bir döngüde iki parçalı bir yapı sunmak mümkündür.



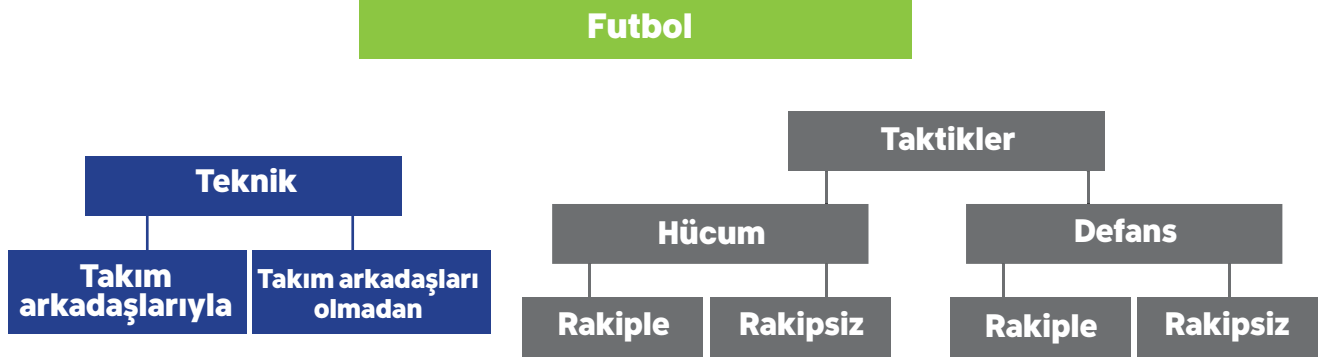
Özet:

Analitik (veya parçalı) eğitim, bir görevin parçası olarak öğrenilmesi gereken son hareketi parçalara ayırmaya çalışır. Bu tarz eğitimin zorluğu öğrenilmesi gereken görevin alt basamaklara ayrılmasında yatar. Buradaki sorun, söz konusu alt basamakların bütününe uyulandığı ortamdaki teknik becerilerin gelişimini göstermemesi ve bunun için görsel, somut, işitsel ve kinestetik sinyallerin dikkate alınmasını gerektirmesidir. Oyuncunun bütün alt basamakları bir araya getirebileceğinden emin olunması için ilave eğitime ihtiyaç duyulmaktadır.

Her alt basamak kendi içinde bölümlere ayrılabilir. Bu şekilde yapılan antrenmanlar, sakatlıktan dönen oyuncunun hedeflenen antrenman programı çerçevesinde becerinin belli bir bölümü veya yalnızca bir kas grubu üzerinde çalışmasını veya bir ekleme odaklanmasını sağlar. Futbolda analitik eğitimin kullanılması, oyuncuların en zor veya teknik beceriler (gol şutu) üzerinde çalışmasını sağlayarak daha sonra bütün becerileri bir araya getirir. Genel yöntem, analitik yöntemin tam tersidir. Analitik yöntem, oyuncuyu son konuma yerleştirir. Başka

bir deyişle, bu bir keşif eğitimidir. Okumaya dayalı eğitim için de aynı şey geçerlidir çünkü genel yöntem hecelerden önce (sesler) kelimenin imgesini dikkate alır. Burada klişeleşmiş bir cevap yoktur çünkü her çocuk istediği gibi davranabilir. Hava engel parkurları, genel öğrenmenin başka bir örneğidir. Bu yöntem, denge, kas gelişimi, vs. gibi belli fiziksel becerileri geliştirmesi için tasarlanmış testler ve zorluklarla dolu bir orman parkurunun kullanılmasını içerir.

SEZGİSEL YÖNTEMLER (ANALİTİK)



Sonuç:

Genel yöntemin sağladığı avantaj, oyuncu durumunun içine sokmasıdır. Aktivite serbest bir biçimde yapılır ve spor dalına ait sorunlar kendiliğinden ortaya çıkabilir. Bu yöntem, genellikle en başta, ortamın kilit rol oynadığı aşamada kullanılır.

Seviye arttıkça teknik beceriler, görevin daha derinlemesine çalışılması ve verilen tepkilerde uzmanlaşma giderek daha ayrıntılı hale gelen analitik bölümlere ayrılabilir.

Sonuç olarak, antrenörün antrenman planlarında genel ve analitik yöntemleri birlikte kullanması gerekmektedir.

Genel yöntem, oyuncuların motive olmasını sağlarken, analitik yöntem çok fazla tekrar içermesi nedeniyle motivasyon kaybına neden olabilir.

Antrenörün seçtiği yaklaşım iki yöntemi bir araya getiren genel-analitik-genel yöntem çözümünden oluşmalıdır.



ÖĞRENMENİN TEMEL İLKESİ OLARAK TEKRAR

Enerji açısından tekrarın getirdiği değer ve kısıtlamalar

Aynı uygulama hızında yapılan aynı teknik çalışmalar veya aynı oyun senaryoları (tek tip antrenman), fiziksel ve psikolojik alışkanlık oluşturmada nedeniyle performansı hiçbir zaman iyileştirmez. Tekdüzelik, motivasyonu yok eder ve alıştırmayı yapma arzusu olmadan, asgari düzeyde ilerleme kaydedilir. Fizyolojik ilkelere uygun yük, aşamalı olarak artırılmalıdır.

Yapısal olarak tekrarın getirdiği değer ve kısıtlamalar

Başlangıç aşamasındaki oyuncunun farklı oyun sorunlarını çözebilmesi için egzersizler ve oyun senaryoları çeşitlendirilmelidir. Bu nedenle tekrar, yük (yoğunluk) ilkelerine ve senaryo çeşitliliğine dayalı olmalıdır.



GENEL-ANALİTİK-GENEL YÖNTEMİNE EĞİTİMSEL YAKLAŞIM

Her ne kadar genel yöntem daha ilgi çekici gibi görünse de, analitik yöntem eğitim sürecinde kilit rol oynamaktadır. Bu nedenle, iki yöntemin de kullanılması önerilmektedir. Genel-analitik-genel yöntemi şu şekilde açıklanabilir: genel yaklaşım maçlardan önce uygulanmalı, analitik yaklaşımla düzeltmeler daha isabetli yapılmalı ve oyuncunun yaratıcılığını ortaya koymasına engellenme-

melidir. Sonuç olarak, genel-analitik-genel yönteminde, antrenmanlardan önce genel yöntem kullanılır. Ardından, oyuncuların antrenmanda öğrendiklerini düzeltmek (ve uyum sağlamalarında onlara zaman vermek) için belli bir süre analitik yöntem kullanılır ve en sonunda tekrardan-genel yönetime dönlür.

EĞİTMEN - ANTRENÖR

Antrenörün talimat ve tavsiye vermeyi bilmesi, antrenmanlarda yapılanların maçlarda doğru uygulanması için takıma yön vermeyi ve onu yönetmeyi bilmesi gerekmektedir.

Eğitmen, antrenör kimliğiyle şunları yapmaya çalışmalıdır:

- Dinlemek:

- Oyunculara ilgi göstermek ve onların psikolojik sorunlarını dinlemek
- "Sosyal yardımcı" görevini yerine getirirken rahat olmak

Açık fikirli olmak:

- Değişimden veya yenilikten korkmamak
- Mağlubiyet serisinden sonra veya tartışmalarda kendini sorgulamak

- Yapıcı önerilere açık olmak

Zamanı yönetmek:

- Kafasını sürekli olarak futbolla meşgul etmemek
- Kendi eksikleri üzerinde çalışmak için zaman ayırmak
- Kendine zaman ayırmak

Cesaretlendirmek:

- Cesaretlendirmek ve oyuncuları övmek (özellikle gençleri)
- Olumlu yorumlar yapmak
- Çok fazla genelleme yapmamak



MAÇ ANTRENÖRLÜĞÜ

Maç öncesi:

- Maç hazırlıklarını planlama
- Takımın seyahat ve konaklama organizasyonu
- Oyuncuların durumlarını (fiziksel ve psikolojik) tespit etme (bireysel görüşmeler)
- Her şeyi hesaba katarak takım oluşturma
- Rakipleri analiz etme (maç videosu)
- Takım ruhuna önem verme



Maç günü:

- Takımı bir araya toplama (yer, zaman, süre, katılımcılar)
- Oyunculara bireysel ve kolektif talimatları hatırlatma
- Kadroyu açıklama
- Rakibi kısaca tanıtmak: Güçlü ve zayıf yönleri (bu tanıtım maç haftası da yapılabilir)
- İklim ve saha koşullarına dikkat etme
- Takımı, özellikle belli oyuncuları motive etme
- Oyunculara, hazırlığın önemini hatırlatma (ideal performans durumu)
- Günümüzde, maç sabahı son bir idman düzenlenerek oyuncuların fiziksel ve zihinsel olarak hazırlanması yaygınlaşmıştır.
- Maç öncesi yapılan toplantının oyunculara söz yağmuru tutmak değil, onlara doğru ve kısa talimatlar vermek olduğunun belirtilmesi önemlidir. Fazla söz, takıma zarar verebilir.
- Asla unutmayın: «maç öncesi konuşma ne kadar kısa olursa, o kadar etkili olur».

Maç sırasında:

Genel tutum: olumlu, cesaretlendirici, sabırlı, örnek niteliğinde ve doğru

Maç, en basit deyişle, verilen eğitimin ve yapılan antrenmanların etkinliğini bir karşılaşmanın sonucuna bakarak değil, uzun vadede kaydedilen ilerlemeye bakarak ölçen bir testtir. Maç, antrenmanlarda hazırlanılan gerçek yaşam senaryoları oluşturur.

- Eğitimci, maçı ve oyuncuları, maç haftasında yapılan antrenmanlarda belirlenen hedeflerin gerçekleştirilmesi açısından gözlemler.
- Verilen tavsiye ve talimatlar antrenmanlarda verilenle aynıdır.
- Eğitimci oyuncuların hareketlerini dikkatli ve sakin bir biçimde izler.
- Antrenör olarak yapılması gerekenleri ve çözümleri öngörür.
- Oyuncular, performanslarından %100 sorumludur.
- Eğitimci, sonucu değil, her oyuncunun performansını ve kaydettiği ilerlemeyi takip eder.
- Maçlar, oyuncuların yeni senaryoları tecrübe etmelerini ve çözüm bulmalarını sağlar.
- Eğitimci, her oyuncunun ve takımın kaydettiği ilerleme hakkında yorum yapar.
- Eğitimci, hakeme, rakiplere ve oyunculara karşı tutumu ile örnek olur.

Maç sırasında, eğitimci-antrenörün ve oyuncuların eylemleri, tutumlarını ve zihinsel güçlerini yansıtır.

Kazanan

- Performansının sorumluluklarını alır.
- Zor durumları, öğrenme fırsatı olarak değerlendirir.
- Çözüm arar.
- Kazanmak ister.
- Etkili olur, tepki vermez.
- Her zaman yapacağına inanır!

Kaybeden

- Her zaman bahane arar.
- Zor durumlardan korkar.
- Yalnızca soruna odaklanır.
- Kaybetmek istemez.
- Tepki verir, etkili olmaz.
- Hiçbir zaman başaracağına inanmaz!

Devre arasında:

- Oyuncuların sakinleşmesini ve dinlenmesini sağlayın
- Birinci devrede özellikle taktikle ve varsa, bireysel hatalarla ilgili notlara dayalı olarak değiştirilmesi veya düzeltilmesi gereken noktaları özetleyin
- Birinci devrede oynanan oyuna odaklanmayın ("olan oldu"), fakat ihtiyaç halinde:
 - Bazı taktikleri değiştirin
 - Oyun planını değiştirin
 - Oyuncu değişiklikleriyle takımı değiştirin
 - Basit, açık, kısa ve yerinde talimatlar verin
 - Olumlu noktalara odaklanın
 - Oyunculara güç verin ve özgüvenlerini artırın
 - Cesaretlendirin ve motive edin
 - Daha disiplinli oynamalarını isteyin
- Oyunculara isimleriyle hitap edin
- Yedek oyuncular da dahil her oyuncunun katılımını sağlayın
- Kendinize güvenin, güven verin ve ikna edici olun

Son olarak:

- Devre arası süresi çok kısa olduğundan önemli noktalara odaklanın. Oyuncular, sahaya döndüklerinde tam olarak ne yapılması gerektiğinin bilincinde olmalı ve kendilerine soru sormamalıdır.
- Devre arasında yapılabilecek organizasyon değişiklikleri de dahil, maç sırasında uygulanabilecek bütün taktikler maç öncesi antrenmanlarda çalışılmalıdır.

Maç sonrası:

- Maçın hemen ardından, çok fazla yorum yapmayın, takım toplantısı yapmayın (oyuncular çok yorgun, sinirli ve duygusal olabilirler)
- Olumlu konuşun
- Takım maçı kaybetmişse, duruma hakim olun. Basına veya yöneticilere açıklama yapmadan önce yardımcılarınıza danışın, bahane aramayın. Oyuncuları, hakemi veya taraftarları eleştirmeyin
- Sorumluluklarınızı kabul edin

Maç sonrası bilgilendirme: (ertesi gün):

- Sakin ve mümkünse tarafsız bir yerde, bütün oyuncuların bulunduğu bir toplantı düzenleyin

Toplantıda:

- Görüşlerinizi ve kararınızı açıklayın
- Oyuncuları, kendi performansları üzerinde düşünmeye çıkarımlar yapmaya teşvik edin
- Çıkarsamalarda bulunun ve çözüm arayın
- Oyuncuların görüşlerini öğrenin (Onları sorumluluk almak konusunda cesaretlendirin)
- Yapıcı eleştirilerin hakim olduğu toplantının sonunda, oyuncular şunları anlamalıdır:
 - Hem takım seviyesinde, hem de bireysel seviyede iyileştirilmesi gereken kilit noktalar ve hedefler (zihinsel çalışma, teknik/taktik) ve bu iyileştirmelerin pratik bir şekilde sağlanması.
 - İyileşme yolunda oyuncuların yapabilecekleri
- Maç analizinde video kullanılması oyunculara büyük ölçüde yardımcı olduğu için şiddetle tavsiye edilir.
- Maç kaybedilmişse, puan tablosundaki önemine göre ikinci bir maç sonrası toplantı düzenlenebilir:
 - Maçın ertesi günü: Antrenörün düşünceleri ve sorunları çözülmesi için atılabilecek adımlar
 - Maçtan iki gün sonra: Önümüzdeki maça yaklaşımımız nasıl olmalı?
- Bireysel eleştiri yapılması gerekiyorsa, kişi özelinde değil oyuncu özelinde konuşun (bire bir). Gerekiyorsa, bu konuşma, takım halinde de yapılabilir.

Antrenörün genç oyuncular üzerinde büyük etkisi vardır. Onlarla çok vakit geçirdiği için antrenörün hareketleri ve davranışları oyuncuların davranışlarını belirler. İyi bir antrenör, bunun tamamen farkındadır. Kendisine sadece antrenör olarak değil, rehber olarak ve örnek alınması gereken kişi olarak bakılır.

Hem fiziksel olarak, (zindeliği ve sağlıklı yaşam tarzı ile) hem de maç sırasındaki sosyal ve duygusal davranışları ile her zaman olumlu ve örnek bir tutum sergilemelidir.

EĞİTMEN - SIRDAŞ

Eğitmen, aynı zamanda oyuncunun aile ve okul çevresiyle ve son zamanlarda menajeri ile saygılı bir ilişki kurmaya çalışmalıdır. Bu tarzda karşılıklı saygı olmadan, hem oyun içinde hem de, oyun dışında sağlam bir kariyer planlanması zor veya imkansızdır. Bu nedenle, eğitmenin genç oyuncunun etrafındaki insanlarla sağlıklı ilişkiler geliştirme ve sırdaş olma sorumluluğu bulunmaktadır. Aşağıda kariyer planlamasına ilişkin bazı öneriler yer almaktadır:

- Ailelerle ve oyuncu gruplarıyla her zaman iletişim halinde olunması.
- Oyunculara yakın kişilerle düzenli toplantılar yapılması ve futbolcu menajerleriyle birlikte (her sezon en az iki kere) hedeflerin analiz (büyük olasılıkla orta ve uzun vadeli kişisel planların uyumlulaştırılması).
- Federasyon veya kulüp içinde gerçek bir kariyer planı oluşturması için uzmana başvurulması (çalışmaların planlanması, okullarla, üniversitelerle veya şirketlerle yapılan görüşmeler, zaman yönetimi, tamamlayıcı programlar, vs.)
- Profesyonel kariyer sonlandığında, yeniden eğitime başlanması

SÜREKLİ EĞİTMEN EĞİTİMİ

Elit oyuncuların eğitmenliği rolünü üstlenmek zor ve karmaşık fakat, aynı zamanda bu sorumlulukla gelen eğitimsel ve yaratıcı faaliyetler sayesinde çekici ve ödülleri dolu bir meslektir.

Antrenörlerin eğitim olanakları, büyük ölçüde eğitime ayırabilecekleri zamanın kısıtlı olması nedeniyle nispeten sınırlıdır. Yalnızca birkaç hafta veya gün süren antrenmanlar sırasında her şeyi yapmak imkansızdır. Fakat bunu ve daha fazlasını başarmak zorundayız. Eğitmenlerin, sorumluluklarının farkına varmalarını, temel eğitimin potansiyelini göstermelerini sağlamak ve ister oyuncuların ve eğitmenlerin kendi kendilerine öğrenmeleri veya sık sık olduğu gibi federasyonlar tarafından düzenlenen ve sunulan imkanlar yoluyla olsun sürekli eğitimin önemini anlamalarını sağlamak önemlidir.

- Böylece eğitmenlerin ve buna bağlı olarak gelecek nesil oyuncuların sistematik ilerleyişi güvence altına alınır.

Kaynak: FIFA Youth Football



ANTRENÖRLER İÇİN ESENLİK VE ÇOCUK KORUMA STANDARTLARI

"Gençlik geliştirme program sorumlusu ve antrenörler, oyuncuların olumlu veya olumsuz her türlü gelişiminde önemli bir etkiye sahiptir. Kazanma arzusu, eğitim sürecinde karakterli oyuncular yetiştirme amacının önüne asla geçmemelidir. Sorumlu antrenörlük gereği, skor değil oyuncu odaklı bir anlayış ortaya konmalıdır."

1- Çocuk esenliği her sonuçtan değerlidir.

2- Antrenörler, sporun saygınlığını, kendi mesleklerinin ve spor ortamlarının onurunu korumalıdır. En yüksek düzeyde etik ve ahlaki davranışlarla başkalarına örnek olmalıdır.

3- Antrenörler; madde, doping, alkol ve tütün kullanımının önlenmesinde aktif ve önleyici bir görev üstlenmelidir. Çocuk ve genç oyuncularla birlikteyken alkol ve tütün kullanımından kaçınılmalıdır.

4- Antrenörler, kulüp ve TFF'nin tüm statü ve talimatlarına uygun şekilde görevlerini ifa etmeli, çocuk ve genç oyuncuların gelişim düzeyini, okul saatlerini ve sınavlarını dikkate alarak programlama yapmalıdır.

5- Antrenörler, müsabaka ve yarışma ile ilgili tüm kuralları bilmeli ve oyuncularına öğretmelidir. Bunu yaparken hiçbir çıkar uğruna ödün vermemeli, onurlu kazanımları hedeflemelidir.

6- Fair-Play kurallarının her kesim tarafından sporda daha etkin kullanılması için başta antrenörler olmak üzere herkes tarafından çaba gösterilmelidir.

7- Antrenörler, çocuk ve genç oyunculara karşı, tehditkâr, şiddet içeren, küfürlü ve müstehcen konuşmalar veya şakalar yapmamalıdır. Bu tür davranışlarda bulunanlarla ilgili gerekli önlemi almalıdır.

8- Çocuk ve genç oyuncular ile dostça ancak profesyonel bir iletişim kurulmalıdır. Cinsel içerikli dokunmalar, şakalar ve görüntülerin paylaşımı kesinlikle yapılmamalıdır. Yaşı ne olursa olsun antrenör ile oyuncu arasında duygusal yakınlık yaşanmamalıdır.

9- Antrenörler, sosyal medya üzerinden oyuncularıyla özel iletişim kurmamalıdır. İletişim, herkese açık ortamlarda yapılmalıdır.

10- Antrenörler, diğer takımın antrenörleri ile müsabaka öncesi tanışmalı ve el sıkışmalıdır. Bu, müsabakalarda daha olumlu bir başlangıç için oyunculara örnek teşkil eder.

11- Antrenörler, kulüplerine denenebilir veya gözlemlendiği oyuncularla tanışmalı, süreç hakkında bilgi vermeli ve olumlu veya olumsuz kendileriyle ilgili bir değerlendirme yapmalıdırlar. Deneme süreci sonunda kulüp bünyesine alınmama durumu halinde, bunun sebebi oyuncuya net olarak anlatılmalıdır.

Oyuncuyu deneme süreci bir günden fazla sürecek ise bu durum, oyuncuya bildirilmelidir. Oyuncunun başka kulübe gitmesine de zaman tanınmalıdır.

12- Yaşları küçültülmüş oyuncular, hem oyuncunun hem de sporun saygınlığının korunması adına kesinlikle oynatılmamalıdır.

13- Antrenörün çocuk ve genç oyuncularla özel zaman geçirmesi gerekiyorsa, bu mutlaka gençlik geliştirme program sorumlusuna haber verilerek yapılmalıdır.

14- Çocuk ve genç oyunculara dokunurken, bunun nedenini ve ne amaçla olduğunu anlatın ve yanınızda başkası olsun. Her tür dokunmada gözetilecek tek kural oyuncunun buna ihtiyaç duymasıdır (eğitim, teselli, tebrik, onaylama ve sağlık ihtiyacı gibi).

15- Her oyuncu kendini güvende ve mutlu hissetme hakkına sahiptir. Antrenör, çocuk ve genç oyuncularla iletişimin kalitesinden sorumludur, kaliteyi sağlayacak doğru duruşu sergilemelidir.

16- Dil, din, ırk, bölgecilik, sosyoekonomik ve ailevi sebeplerden dolayı hiçbir oyuncuya ayrımcılık veya öncelik gösterilmemelidir. Antrenör, herkese eşit mesafede olmalıdır.

17- Takıma yeni gelen, fiziksel olarak diğer oyuncularından farklı, daha az becerisi olan oyunculara karşı duyarlı olunmalıdır. Her oyuncu değerlidir ve kollanmalıdır.

18- Çocuk ve genç oyunculara zarar verecek her türlü durum, kulüplerin gizlilik ilkesinden daha önemlidir. Yasal olarak bunları ilgili makamlara iletmek antrenörlerin vatandaşlık görevidir.

19- Çocuk ve genç oyuncular ile antrenörün cinsiyetinin farklı olması durumunda, müsabakadan sonra soyunma odalarına girerken 15 dakika fazladan zaman tanınmalıdır.

20- Çocuk ve genç oyunculara masaj veya sağlık müdahalesi gerektiğinde iki kişi olunmalı ve ne yapılacağı oyuncuya söylenmelidir.

21- Her sezon oyuncular için yeni ve adil bir başlangıç olmalıdır. Çocuk ve genç oyuncuların geçmişte yaptıkları unutulmalı, yeni gelen profesyonellere aktarılmamalıdır. Oyuncular büyür, gelişir ve değişir. Spor ortamlarında oyuncuların sicili olmamalıdır. Geçmiş geride bırakmalarına ve ileri gidebilmelerine izin verilmelidir.

GERİDEN OYUN KURMA

Futbol Gelişim'in her sayısında sizlere çeşitli driller sunacağız. Bu ay Belfast'ın ev sahipliği yaptığı UEFA Antrenör Eğitimi Konferansı'nda gerçekleştirilen; Declan O'Hara, Brendan Lynch, Kevin Doherty ve Walter Bleakley imzalı sunumdan geriden oyun kurma başlığına dair drilleri sizlerle paylaşıyoruz.

Hedefler/Amaçlar:

Geriden oyun kurarken, özellikle orta saha oyuncularına hareket etme ve rotasyon yapmada yardımcı olmak.

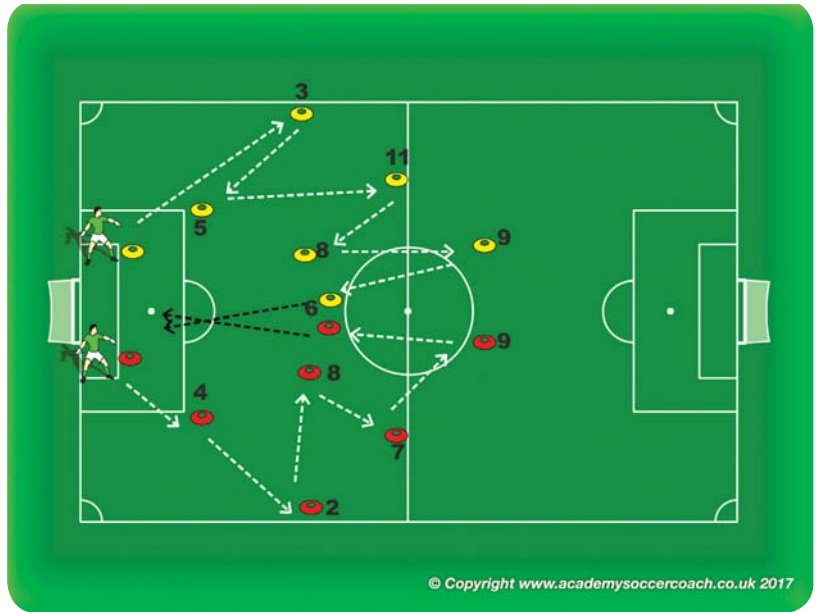
Uygulamanın ana faktörleri:

- Savunma oyuncularının kendilerine top alabilme fırsatı yaratması veya merkez orta sahanın top alabilmesine alan yaratmaları için çabuk bir şekilde ileri çıkmaları ve açılmaları gerekiyor.
- Orta saha oyuncuları top almak için boş alana kaçma işaretlerini okumalı, diğer 2 merkez orta saha, topu alacak merkez orta saha ile bağlantılı olacak şekilde pozisyon almalı.
- Eğer rakipten bir oyuncu, bir merkez orta sahaya yakından baskı uyguluyorsa, diğer 2 merkez orta sahanın, saha ortasındaki denge ve derinliği koruyarak, dönüşümlü olarak yer değiştirmeli. Aşağıda bu konular ayrıntılı olarak değerlendirilmiştir:

1-4-3-3 dizilişinde pasla geriden oyun kurma

Kilit noktalar:

- . Marke eden oyuncunun hareketi
 - . Vücut şekli
 - . Top ayaktan çıkarken yapılan pas dokunuşunun kalitesi
- Bu, son ısınmayla aynı olacak, kombinasyonlar değişerek süreklilik sağlanacak.



Geriden oyun kurma - alan değiştirme, orta saha rotasyonu - 9 : 5

Oyun, top rakip takımda iken başlayacak.

- Atak başladığında, savunma oyuncuları ileriye doğru çıkıp açılabilir mi, kaleci ne zaman ve nereye doğru topu atacağına dair işaretleri okuyabiliyor mu?

- Defansif orta sahanın topu almak için boş alana çıkması gerekecek, diğer 2 merkez orta saha buna nasıl tepki verip uyum sağlayacak?

- Defansif orta saha, rakip orta saha tarafından marke ediliyorsa yer değiştirmeli ve diğer 2 merkez orta saha ile rotasyon gerçekleştirilmeli.

- İlk pastan sonra oyuncular nasıl hareket ediyor? Uygulama, daha fazla rakip takım oyuncusu eklenerek ilerler. (Ekstra merkez orta saha ve forvet)



11'e 11 - geriden oyun kurma, 3'lü orta saha rotasyonu

Kilit noktalar:

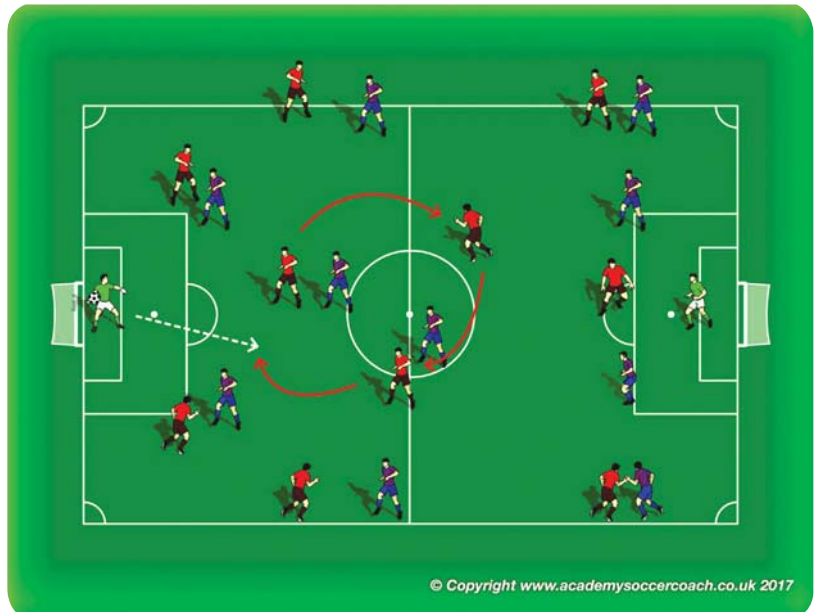
- İleri doğru çıkan ve açılan savunma oyuncuları, bu hareketle birlikte orta saha oyuncusunun top alabilmesi için boş alan oluşturduklarından emin olmalı.

- Defansif orta sahanın, topu alabilmek için zamanlaması ve koşu açısı önemli.

- Kaleci/savunma oyuncuları işaretleri - ne zaman, nereye ve nasıl oynamalı, bunu gerektiren nedir?

- Orta saha, ne zaman, hangi yöne doğru alan değiştirmeli?

- Sözlü ve görsel iletişim, bu noktada çok büyük önem taşımakta.



ANTRENMAN NEDİR, NASIL PLANLANIR?

Yazan: Çağatay Şalap

Antrenman planlanmasında futbolcunun yaşı, antrenman geçmişi başta olmak üzere pek çok faktör etkili olur. Bir süreçte bağlı olarak belli aşamalardan sonra gelişim gösterip etki eden antrenman, bir dizi ilke içerisinde gerçekleştirilir. Temelde bir yüklenme olan antrenmanda en önemli etken şiddet olarak göze çarpar.

Antrenman nedir? En basit tanımı ile; maça hazırlanmak için yapılan ön çalışma birimi. Daha geniş bir tanım yapacak olursak; planlı programlı, bir sisteme ve sürece bağlı olarak bireyde kalıcı fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal değişimler yaratılmasının sağlandığı sürekli spora özgü aktivite ve aktiviteler bütünü...

Antrenman nasıl planlanır?

Antrenmanın planlanmasında birincil ön koşul, **futbolcunun antrenman** geçmişidir. O futbolcu, geçmişte neler yapmış, ne tür kazanımlar sağlamış gibi verilerle **futbolcuya ne kazandırıp**, hangi özelliklerini korumaya çalışacağız sorularının yanıtları planlamada öne çıkacaktır.

Daha sonra, bu kazanımları sağlamak için **nasıl bir içerik** ile futbolcuda gelişim sağlayacağımıza ya da var olanı koruyabileceğimize karar veririz.

İçerik belirlemesinden sonra, bu içeriği futbolcuya aktarırken **kullanacağımız metotlar** saptanmalıdır. Soru – cevap mı, emir – komut mu, problem çözme mi, yönlendirilmiş buluş mu, alıştırma yöntemi mi?

Antrenman sonunda bir sonuç ortaya çıkar ve biz bunu gözlem ya da kayıt yöntemi ile ele aldığımızda **saptadığımız amaç ile sonuçları karşılaştırıp** küçük bir analiz yaparız. Bunlar, bir sonraki antrenmanın hazırlanmasında bize fikir verir. Bu bilgileri değerlendirerek bir sonraki ve daha sonraki antrenmanları planlarız.

Bize en doğru bilgi ise, antrenmanda uyguladıklarımızın ne kadarını maç içerisinde yapıp gelişim sağladığımızı gördüğümüzde gelecektir.

Antrenman planlamasına etki eden faktörler nelerdir?

Oyuncumuzun bulunduğu yaş, ona antrenmanı nasıl yaptıracağımız, onunla nasıl iletişim kuracağımız, bunu yaparken kullanacağımız yöntem konularında belirleyici olacaktır. Buna, **pedagojik süreç** denir.

Oyuncunun içinde bulunduğu ruhsal duruma bağlı olarak yapılacak antrenman içeriği de bizim karşımıza etken olarak çıkacaktır. Buna ise, **psikolojik süreç** denir.

Oyuncu, tüm bunların ışığında sistemsal olarak yapılan antrenman – maç – antrenman periyodunda yorulacaktır. Bir de buna mevsimsel geçişler ve sakatlık eklenince yorgunluk daha fazla olacaktır. Bu etkenlere de **fizyolojik faktörler** denir.

Tüm bu çalışmaların yapılmasının sağlanacağı uygun saha, uygun malzeme, uygun hava şartları vb. gibi bazen kontrolümüzde olan, bazense bizim dışımızda gelişen planlamayı etkileyen faktörlere ise çevresel faktörler denir.

Antrenman, hangi ilkeler içerisinde yapılır?

Antrenman, daha önce de söylediğimiz gibi bir sürece bağlı olarak belli aşamalar sonrasında gelişim ve etki gösterir. Belli aşamalar sonucunda kademe kademe yapılarak gelişim sağlanır. Yüklenme hangi parametrede gelişim



sağlayacaksa bile (teknik- taktik-kuvvet-sürat-dayanıklılık), **aşamalı olarak yüklenme** sonucunda gerçekleşir.

Bu yüklenme, oyuncuda sadece parametre gelişimini sağlamaz. Aynı zamanda, oyuncunun **çok yönlü geliş-**



mesi de sağlanır. Bu durum göz önünde tutularak antrenman yaptırılmalıdır. Örneğin; sürat çalışırken, oyuncuya reaksiyon sürati, karar verme ayrıca yapılan antrenman içeriğine bağlı olarak top kaybindan sonra ne yapacağı da öğretilir.

Antrenman, bakıldığında yapıldığı spor branşına özel

olmakla birlikte o branşın içinde oyuncunun bulunduğu mevkiye özel de olabilir. Bireyselleşme ve özel antrenman bu noktadan çıkar.

Bütün bunların ışığında tek düze bir antrenman şekli, gelişim için hiç de faydalı olmaz. Antrenman mutlaka



Çeşitlilik göstermelidir. Oyuncu, dayanıklılık gelişimi için sürekli olarak koşarsa, antrenman sıkıcı olur. Oyun içerisinde de dayanıklılık geliştirici çalışmalar ya da fartlek (değişken tempolu ve engelli koşular) çalışmaları yapılmalıdır.

Analiz, futbolda olmazsa olmazdır. Antrenman sonunda da bir sonraki antrenmanın, haftanın ve sezonun planlaması yapılır. Bu noktada, sürecin biçimlendirilmesi en önemli ilkelerden biridir. Bu durum, antrenman içinde bölümler arası geçişte bile bize fikir verir.

Antrenman bir yüklenme ise, bu yüklenmedeki belirleyiciler nelerdir?

Antrenman, yukarıda söylediğimiz gibi bir yüklenmedir. Bu yüklenmede en önemli belirleyici **yüklenmenin şiddetidir**. Kondisyonun gelişim gösterecek parametresine göre değişkenlik gösteren şiddet belirleyicisi;

Kuvvet antrenmanlarında maksimal kaldırılan ağırlığın yüzdesi,

Sürat antrenmanlarında koşunun hızı,

Dayanıklılık antrenmanlarında koşu hızı, kalp atım hızı ve maksimum oksijen tüketim yüzdesidir.

Yüklenimde kapsam ;

Kuvvet antrenmanlarında kaldırılan toplam ağırlık, Sürat antrenmanlarında koşulan toplam mesafe, Dayanıklılık antrenmanlarında kat edilen toplam mesafe veya süredir.

Bir başka belirleyici ise **yüklenimdeki süredir**.

Kuvvet antrenmanlarında amaca göre kısa-orta-uzun sürelidir.

Sürat antrenmanlarında kısa sürelidir.

Dayanıklılık antrenmanlarında uzun sürelidir.

Yüklenimdeki son belirleyici ise yüklenimler arasındaki dinlenmedir, yani **yüklenmedeki sıklıktır**.

Kuvvet ve sürat antrenmanlarında, amacına göre verimsel ya da tam dinlenme olarak düzenleme yapılırken, dayanıklılık antrenmanlarında verimsel dinlenme yapılarak düzenleme gerçekleştirilir.

Bir sonraki yazımızda, kondisyonel parametrelerden **ısıtma ve stretching** konularından bahsedeceğiz...



Hazırlayan: Aydın Güvenir

Geçtiğimiz sezon, UEFA Şampiyonlar Ligi'nde toplam 380 gol kaydedildi ve maç başına 3.04 gol ortalaması yakalanıp, tarihi bir veriye imza atıldı. İşte 2016-17 UEFA Şampiyonlar Ligi'nde atılan 380 golün, nasıl gerçekleştiğinin analizi.

2016-17 UEFA ŞAMPİYONLAR LİĞİ GOL ANALİZİ

Avrupa futbolunun, kulüp bazında en üst seviyedeki turnuvası olan UEFA Şampiyonlar Ligi'nde geride bıraktığımız sezon, grup ve grup aşamasından sonraki turlarda oynanan 125 maçta toplam 380 gol atıldı. Maç başına gol ortalamasının 3,04 olduğu 2017-18 UEFA Şampiyonlar Ligi'nde, bu gollerin nasıl kaydedildiğini inceleyelim.

CENK TOSUN

23



2016-17 UEFA Şampiyonlar Ligi'nde atılan 380 golün 91'i duran toplardan kaydedilirken, geriye kalan 289 gol ise açık oyundan doğan pozisyonlar sonrasında geldi. Bu rakamlar, orana vurulduğunda duran toplardan atılan gol oranının %23,9 olduğunu ve neredeyse toplam gollerin 4'te 1'inin duran toplardan kaydedildiğini görüyoruz. Bu oran, son 16 sezondur %22 ile %28 arasında seyrettiğini de notlara ekleyelim. Grup aşamasında oynanan 96 karşılaşmada, 66 gol duran toplardan kaydedilirken, daha sonraki turlarda oynanan 29 maçta ise 25 gol duran top organizasyonları sonrasında atıldı.

Duran toplardan kaydedilen toplam 91 golün 34'ü penaltı ya da penaltı atışını takip eden pozisyonlardan, 24'ü korner ya da korner atışını takip eden pozisyonlardan, 19'u en direkt serbest vuruşlardan, 13'ü direkt serbest vuruşlardan, 1'i ise taç atışı sonrası oluşan pozisyonlardan kaydedildi. Kısacası, 2017-18 UEFA Şampiyonlar Ligi'nde duran toplardan kaydedilen gollerin en büyük bölümünün %37,3'lük oranla penaltı atışlarından kaydedildiğini görüyoruz. Korner golleri ise bu pastanın %26,3'lük, direkt serbest vuruşlar da %14,2'lik dilimini oluşturuyor.



En fazla gol, kanat organizasyonlarından geldi

2016-17 UEFA Şampiyonlar Ligi'nde açık oyun pozisyonlarından kaydedilen 291 golün ise dağılımı şu şekilde:

Duvar pasları / pas kombinasyonları sonrası atılan gol sayısı:	Kanatlardan yapılan ortarlardan sonra atılan gol sayısı:	Aut çizgisinden geriye doğru atılan/geriye doğru çıkarılan paslardan atılan gol sayısı:
55	68	34
Topla koşu sonrası (top sürerek şut ya da top sürdükten sonra pas) atılan gol sayısı:	Uzak mesafeden (doğrudan şut ya da şuttan seken toplar) atılan gol sayısı:	Ara paslar ya da savunmanın üzerinden atılan paslar (ileriye paslar) atılan gol sayısı:
28	26	31
Kendi kalesine atılan gol sayısı:	Ceza sahasına doğru verilen çapraz paslar sonrası atılan gol sayısı:	Rakibin geri pasları ya da kaleci hataları sonrası (Rakip savunma hataları) atılan gol sayısı:
28	22	11

Bu rakamlara bakıldığında açık oyun pozisyonları sonrası atılan 291'in golün 68'inin kanattan yapılan ortalar sonrası geldiğini ve bunun %23,5 ile en büyük oranı oluşturduğunu, bunun yanı sıra gollerin 11,8'inin geriye doğru çıkartılan paslardan, %9'unun ise uzak mesafe şutlardan kaydedildiğini görüyoruz. Grup aşamasında kaydedilen 278 golün 212'si, grup aşamasının sonrası turlarda atılan 102 golün ise 77'sini açık oyundan doğan pozisyonlar neticesinde meydana geldi. Yani, grup aşamasındaki gollerin %76,2'si, grup aşaması sonrası turlardaki gollerin ise %75,4'ü açık oyun pozisyonları sonrası kaydedildi. Bu verilere bakarak, geçtiğimiz sezon UEFA Şampiyonlar Ligi'nde gollerin 3/4'ünün açık oyun organizasyonlarından atıldığını söyleyebiliriz.



2016-17 UEFA Şampiyonlar Ligi'nde atılan 380 golün dakikalara göre dağılımı şu şekilde:



En fazla gol 46-60. dakikalar arasında

2016-17 UEFA Şampiyonlar Ligi gol dakikalarına baktığımızda, en fazla golün 46-60. dakikalar arasında kaydedildiğini görüyoruz. Bu dakikalar arasında 70 gol kaydedilirken, bu oran toplam gol sayısının %18'4'lük bölümünü oluşturuyor. Bu tabloyu, 68 golle 16-30. dakikalar arası takip ediyor. Normal süre içerisindeki uzatmalarda atılan gol sayısı ise 23. Bu rakam, normal süre içerisinde atılan 377 golün yüzde %6,1'i. 380 golün 3'ü ise karşılaşmaların 90 dakikada tamamlanmayıp, uzatmaya gitmesi sonucunda kaydedildi. İlk yarılarında ise 178 gol atılırken, ikinci yarılarında bu sayının 199 ile daha fazla olduğunu görüyoruz.

01-15

dakika arası

51 GOL

16-30

dakika arası

68 GOL

31-45

dakika arası

50 GOL

İlk yarıdaki
uzatma
dakikaları:

9 GOL

46-60

dakika arası

70 GOL

61-75

dakika arası

49 GOL

76-90

dakika arası

66 GOL

İkinci yarı
uzatma
dakikaları

14 GOL

Uzatmalar
İlk yarı

1 GOL

Uzatmalar
İkinci yarı

2 GOL

İspanyollar ve Almanlar gol sayısında zirvede

2016 - 2017 UEFA Şampiyonlar Ligi maçlarında, takım bazında en çok golü, üst üste ikinci kez şampiyonluğa ulaşan Real Madrid kaydetti. Oynadığı 13 karşılaşmada toplam 36 gol kaydeden İspanyol ekibini 28 golle Borussia Dortmund, 27 golle de Bayern Münih olmak üzere Alman takımlar takip etti. Barcelona ise 26 golle 4. sırada yer aldı. Böylelikle, 2016-17 sezonunda UEFA Şampiyonlar Ligi'nde en çok gol atan takımlar listesinde ilk 4 sırada İspanyol ve Alman ekiplerinin olduğunu görüyoruz. Geçtiğimiz sezon La Liga'nın maç başına 2.96, Bundesliga'nın da 2.87 gol ortalaması ile bu kategoride Avrupa'nın üst düzey 5 liginde ikinci ve üçüncü sırada yer almalarının'da, bu tablo ile örtüştüğünü söyleyebiliriz. Maç başına gol ortalamasında ise Borussia Dortmund'un, Real Madrid'in önüne geçerek 2.8 ile zirveye yerleştiğini görüyoruz. 2016-17 UEFA Şampiyonlar Ligi'ndeki temsilcimiz Beşiktaş ise 6 maçta attığı 9 gol ile en çok gol atan 15. takım olma unvanına erişti. Kara kartlar, maç başına yakaladığı 1.5 gol ortalaması ile de bu kategoride 11. sırada yer aldı.

Yukarıda verilen değerlere ve değişmekte olan oyun felsefelerine bakıldığında; Avrupa futbol arenasının en üst düzey organizasyonunda takım ve bireysel olarak taktiksel /pozisyonel adaptasyon ve esnekliğin son derece önemli olduğunu, sportif başarının yakalanması için takımdaki tüm oyuncuların hem savunma hem de hücumda destek vermek gerektiğini, disiplin, oyun yapısı ve pozitif takım ruhunun önemli etkenlerden olduğunu, atak organizasyonlarında çeşitliliğin ve yaratıcılığın pozisyon bulma ve sonuca gitme konusunda son derece etkili olduğunu söylemek mümkün. Bunun yanı sıra; kaleci performanslarının hala neticelerde önem arz ettiğini ve günümüz çağdaş oyun felsefesinde beklerin kanat görevi, kanat oyuncularının da ceza sahası içine doğru girerek forvet rolü üstlendiğini de belirtebiliriz.

Takım	Maç Başına Gol Ortalaması	Toplam Gol Sayısı
R. Madrid	2.77	36
B. Dortmund	2.8	28
B. Münih	2.7	27
Barcelona	2.6	26
Juventus	1.69	22
Monaco	1.83	22
Arsenal	2.5	20
Man. City	2.25	18
PSG	2.25	18
A.Madrid	1.25	15
Napoli	1.62	13
Benfica	1.38	11
Leicester	1.1	11
Leverkusen	1.25	10
Beşiktaş	1.5	9
Legia	1.5	9
Porto	1.12	9
Sevilla	1.12	9
D. Kiev	1.33	8
Kopenhag	1.17	7
Ludogorets	1	6
Rostov	1	6
Tottenham	1	6
Celtic	0.83	5
CSKA Moskova	0.83	5
Lyon	0.83	5
Mönchengladbach	0.83	5
S.Lizbon	0.83	5
PSV	0.67	4
Basel	0.5	3
Club Brugge	0.33	2
Dinamo Zagreb	0	0

TFF SCOUT SİSTEMİ'NDE ÖNEMLİ YENİLİKLER



TFF

Türkiye Futbol Federasyonu
Turkish Football Federation

TFF Genç Milli Takımlar Birimi, Genç Milli Takımlar ile kulüpler arasında veri alışverişini ve iletişimi artıracak uygulamaları hayata geçirdi.

Tolunay Kafkas yönetimindeki TFF Genç Milli Takımlar Birimi, genç oyuncu gelişimi alanında önemli yeniliklere imza attı. Kulüplerimiz, Genç Milli Takımlarımızın, U14'ten U19'a kadar bütün yaş kategorilerinde oynadığı tüm resmi ve özel maçları izleyebilecek. Kulüplerimiz, kullarımlarına sunulmuş olan kullanıcı adı ve şifre ile TFF Scout Sistemi'ne girerek Genç Milli Takımlarımızın karşılaşmalarını seyredebilecek. Bu sistemden ilk planda Elit Ligler'de yer alan Süper Lig ve 1.Lig kulüpleri yararlanacak. Sistem kısa süre sonra Bölgesel Gelişim Ligleri'ne katılacak kulüplerin de hizmetine sunulacak.

Futbolumuzun yarınları adına atılan bu adımla, kulüplerimizin Genç Milli Takımlarımızın oyuncu ve oyun düzeyini daha iyi anlamaları, ayrıca yetiştirerek Genç Milli Takımlarımıza kazandırdıkları oyuncuların Ay-yıldızlı forma altındaki performanslarını takip edebilmeleri amaçlanıyor. Bu projeye TFF Genç Milli Takımlar Birimi ile kulüp yöneticileri ve antrenörleri arasında daha güçlü bir iletişim kurulması da hedefleniyor.

İkinci bir uygulama

TFF Genç Milli Takımlar Birimi, kulüpler ile işbirliğini artırmak adına TFF Scout Sistemi'nde ikinci bir uygulamaya daha gitti.

Bu çerçevede kulüpler, Gelişim Ligleri kapsamında oynamış oldukları tüm resmi maç görüntülerini sisteme yükleyebilecek ve tüm oyuncularının Milli Takım ve bölge antrenörleri tarafından izlenmesini sağlayabilecek. Kulüplerin yüklemiş olduğu maç görüntüleri yalnızca Milli Takım ve bölge antrenörleri tarafından izlenebilecek ve bu uygulama Milli Takım için yapılacak değerlendirmeler için kullanılacak. Kulüpler kendilerine sunulmuş olan kullanıcı adı ve şifre ile sisteme girerek görüntüleri yükleyebilecek.



Kafkas: "Hem Genç Milli Takımlar, hem de kulüpler için çok yararlı olacak."

Genç Milli Takımlar Sorumlusu ve Futbol Gelişim Direktörü Tolunay Kafkas, bu uygulamaların hem Genç Milli Takımlar hem de kulüpler için çok yararlı olacağına inandığını belirtti. Gelişim Ligleri'nde oynanan maçların bir bölümünün Milli Takım ve bölge antrenörleri tarafından yerinde izlendiğini ifade eden Kafkas, geliştirilen yeni projeye karşılaşmaların tamamını izleme şansı bulacaklarını, görüntülerin kayıt altına alınmasıyla detaylı analizler yapılacağını ve böylelikle yetenekli oyuncuların gözden kaçma ihtimalinin ortadan kalkacağını söyledi.

TEKNİK DİREKTÖRLER İÇİN ÖFKE KONTROLÜ

Yazan: Dr. Erden OR

Öfke, futbolun içinde sıkça karşımıza çıkan doğal bir duygudur. Teknik direktörü, futbolcusu, seyircisi, hake-mi ve futbolun diğer tüm paydaşları hem öfkeye kapılır, hem de öfke dolu tepkilere maruz kalır. Futbolda öfke-lenmek son derece doğaldır. Kişinin kendi öfkesini kontrol etmesi zaten hiç kolay değilken bir de çevresel unsurlardan gelen etkilerle öfkenin artışı, öfke kontrolünü futbol dünya-sında irdelenmesi gereken konular-dan biri haline getirmiştir.

Öfke kontrolü, bir teknik direktörün kendi öfkesini kontrol edebilmesinin yanı sıra takımdaki herkesin öfkesini yönetebilmesi adına bilmesi gereken konulardan biridir. Futbolun doğası gereği öfkeden arındırılmış bir anlayışın hedeflenmesi gerçekçi değildir. Bu noktada öfkenin varlığını kabullenmek ancak öfkeyi kontrol ederek doğru yönetmek gerekir.

Elbette teorideki kavramları pratikte uygulamak çok kolay değildir. Tribünlerde binlerce kişinin olduğu, kameraların üzerine odaklandığı, kazanmanın hem ekonomik hem de sportif açıdan büyük önem taşıdığı bir ortamda öfkeyi kontrol etmek gerçekten hiç kolay değildir. Ne yazık ki teori ile pratik arasındaki mesafenin gün geçtikçe arttığı ülkemizde, öfke kontrolüne dair yalnızca teorik bilgi birikimine sahip akademisyenlerin futbolda öfke kontrolünden dem vururken sadece bir doksan dakika yedek kulübesinde yer alarak bir maçı yaşamaları gerekmektedir. O tecrübe sonrasında geçmişte yazdıklarının futbolun realitesinden ne kadar uzak olduğunu anlayabileceklerdir.

Hem bir akademisyen hem de futbol sahalarında uzun yıllardır yer alan bir futbol adamı olarak bu yazıyı hazırlarken bu çelişkiye düşmemeye büyük özen gösterilmiştir.

Öfke, futbolun içinde sıkça karşımıza çıkan doğal bir duygudur. Teknik direktörü, futbolcusu, seyircisi, hakemi ve futbolun diğer tüm paydaşları hem öfkeye kapılır, hem de öfke dolu tepkilere maruz kalır. Futbolda öfkelenmek son derece doğaldır. Kişinin kendi öfkesini kontrol etmesi zaten hiç kolay değilken bir de çevresel unsurlardan gelen etkilerle öfkenin artışı, öfke kontrolünü futbol dünyasında irdelenmesi gereken konulardan biri haline getirmiştir.

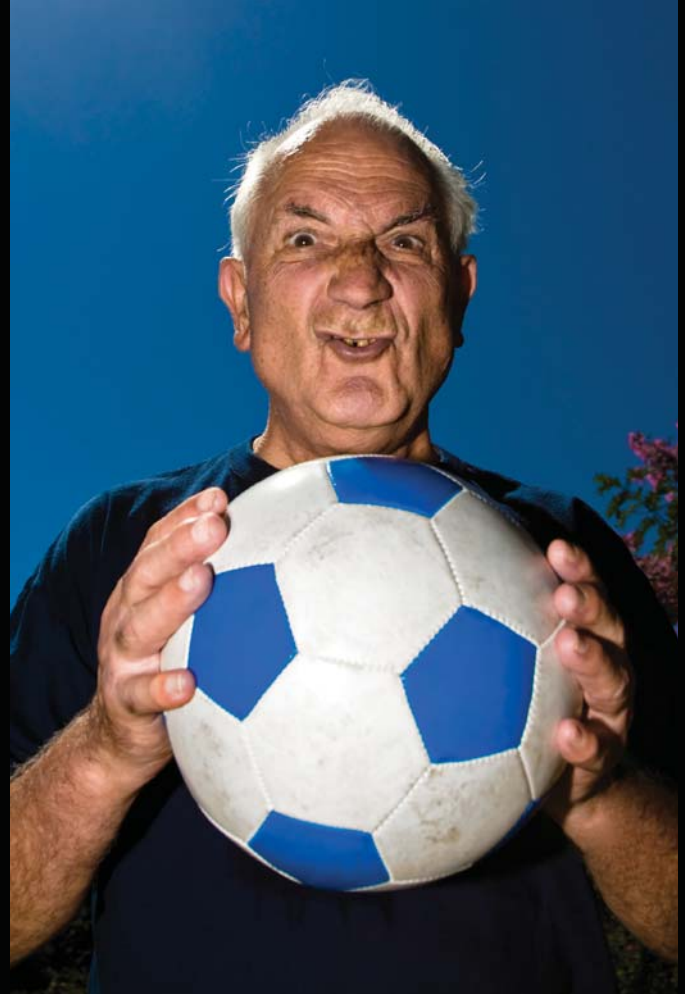
Öfke üç aşamalı bir süreçtir:

1.Tetikleyici olay: Yanlış bir hakem kararı, oyuncunun kaçırdığı bir penaltı, rakibin topa sert girmesi, son dakikada kendi kalesinde görülen bir gol. Bütün bunlar öfke için tetikleyici olaylara birer örnek olarak gösterilebilir. O anda yaşanan bir olay olmaksızın kişinin kendi içsel nedenleri ile de öfkelenmesi mümkündür. Sezonun ilk yarısındaki maçta gerginlik yaşadığı rakip teknik adam ile aylar sonra karşı karşıya gelmek de teknik direktörün bir anda öfkelenmesine yol açabilir.

2.Yorumlama: Tetikleyici olaylar aynı olsa da kişinin o olayı nasıl yorumladığı öfkelenip öfkelenmeme noktasında farklılıklara neden olabilir. 0-0 giden bir maçın 90. dakikasında gol yemek ile 5-0 galip durumdayken son dakikada yenilen bir gol elbette aynı şekilde yorumlanmayacaktır. Genç bir oyuncunun oyundan çıkarken tek-

nik direktörün uzattığı eli sıkıması ile yıldız bir oyuncunun aynı tepkiyi vermesi de teknik direktör tarafından aynı şekilde yorumlanmayabilir. Bütün bu yorum farklılıkları öfkenin açığa çıkıp çıkmaması, çıkacak ise de öfkenin düzeyi ve devamlılığı konusunda farklı durumlar yaratabilecektir.

3.Davranış: Öfkelenildiği zaman teknik direktörün verdiği tepki de kişiden kişiye farklılık gösterir. Kimisi yedek kulübesini yumruklarken, kimisi hakaret ve küfre başvurabilir. Kimisi yedek kulübesindeki koltuğuna gömülürken, kimisi kendisine ayrılan alanı da geçip saha içine girebilir. Bu noktada önemli olan davranışların herkesin gözü önünde sergileniyor oluşudur. Tribündekiler, televizyon başındakiler, yedek kulübesindekiler kısacası herkes teknik direktörün öfke anındaki davranışlarına şahit olmaktadır. Diğer sektörlerdeki yöneticilerin aksine teknik direktörlerin tüm davranışlarının gözler önünde olması futbolun önemli bir özelliğidir. Başka sektörlerde yöneticinin öfkeyi ne şekilde sergilediği kapalı kapılar ardında yaşanır ve kulaktan kulağa yayılırken, futbolda durum oldukça farklıdır. Özellikle, öfke kontrolü zayıf olan teknik direktörlerin bu görüntüleri zihinlerde yer ettiği gibi kayıt altında da kalır. Teknik direktörün kişisel marka-



Saha dışında son derece dingin, insan ilişkileri güçlü teknik direktörlerin öfke anında sergiledikleri bir iki yanlış davranış futbol kamuoyunda kendisi ile yanlış bir imajın oluşmasına yol açabilir. Bir diğer konu ise maç sırasında gol kaçırarak forvet oyuncusuna öfkesinden hakaretler eden teknik direktörün söylediklerinin maç sonrasında arkadaşları tarafından oyuncunun kendisine taşınabileceği riskidir. Kısacası, teknik direktör için öfke kontrolü dışarıya vereceği izlenim açısından son derece önemlidir.

Öfkenin karar alma üzerinde de büyük etkisinin olduğu bilinmektedir. "Öfke ile kalkan zararlar oturur" atasözü de öfkenin sağlıklı karar almayı engellediğini belirtmek için söylenmiştir. Bazen öfke ile riskli kararlar alma noktasında cesaretin arttığı da görülür. Riskli hamlelerin sonuçları çok iyi de çok kötü de olabilir. Futbolda, maç dışında ve maç içinde pek çok karar alan teknik direktörün öf-

kesini iyi yönetebilmesi bu açıdan büyük önem arz etmektedir. Öfkenin zamanla dinme özelliği acil olmayan kararları zamana bırakma durumunda olumsuz etkisini yitirmektedir. Ancak öfkeliyken ve acilen karar vermek gerektiğinde iş değişir. Son derece gergin geçen ve skoru 0-0 olduğu, mutlaka kazanılması gereken bir maçta, öfkeden çılgına dönmüş bir teknik adamın oyunu son 15 dakikada çevirecek hamleleri sağlıklı bir biçimde yapabilmesi mümkün değildir.

Duygu bulaşması

Psikoloji literatüründe uzun zamandır yer alan ve son yıllarda üzerinde pek çok bilimsel araştırmanın yapıldığı kavramlardan biri olan duygu bulaşmasına (emotional contagion) da değinmekte yarar vardır. Duygu bulaşması; bilinç dışı ve gayri iradi olarak, bir kişinin, başka birinin duygusal durumunu taklit etmeye başlaması ve benzer duyguların kendisinde de ortaya çıkmasıdır. Öfke, mutluluk, esneme, kaşınma, kahkaha; kolayca bulaşabilen duygu ve davranışlar arasında ilk akla gelenlerdir. Bu bulaşıcılıkta insan beynindeki ayna nöronların etkisinin büyük olduğu bilinmektedir. Ayna nöronlar, temel olarak karşımızdakinin duygularını anlamaya, düşüncelerini ve davranışlarını kestirebilmeye, insanların kompleks davranışlarını taklit edebilmeye ve yorumlamaya yarayan özel nöronlardır. Karşımızda esneyen birini gördüğümüzde bizim de esnememiz, otobüste kahkahalar atmaya başlayan bir gruba bakarak bizim de gülmeye başlamamız ayna nöronlardan ileri gelmektedir. Bu bilgiler ışığında öfkenin duygusal bulaşıcılığı ele alındığında maç sırasında öfkesini kontrol edemeyen bir teknik direktörün oyuncularının da teknik ekibinin de maç boyunca öfkeli olması kuvvetle muhtemeldir. Öfkesine yenik düşen teknik direktörün gerekli taktiksel hamleleri yapamaması, öfkesini bulaştırdığı oyuncuların gereksiz kartlar görmesi, kazanılabilecek bir maçın kaybedilmesine yol açabilmektedir.

Öfke kontrolünü sağlayabilmek için yoga, hipnoz, psikoterapi gibi pek çok yöntem bulunmakla birlikte futbolun realitesine uygun olarak bir teknik direktörün neler yapabileceğini düşündüğümüzde aşağıdaki çözüm önerilerine başvurulabilir.

Öncelikle teknik direktörün kendisinin bir öfke problemi olduğunu kabul etmesi gerekir. Bu kabulün ardından bu problemi çözmek istemesi de çok önemlidir. Çünkü kimi teknik adamlar öfkeyi bir yönetim aracı olarak görüp

bilinçli olarak öfkeli olmayı tercih edebilmektedir. Bazı zamanlarda öfkenin planlı bir biçimde kullanılmasının işe yaradığı görülmektedir. İlk yarıda isteneni veremeyen takımlarına karşı devre arasında planlanmış bir öfke ile yaklaşarak takımı ateşleyen teknik direktörlerin olduğu bilinmektedir. Hatta soyunma odasında kırmak üzere bir cam, bardak veya benzeri materyaller bulunduranlar bile vardır. Öfkeyi sürekli olarak bir araç olarak kullanmanın teknik direktörü sürekli öfkeli olma yoluna itebileceğini de unutmamak gerekir.

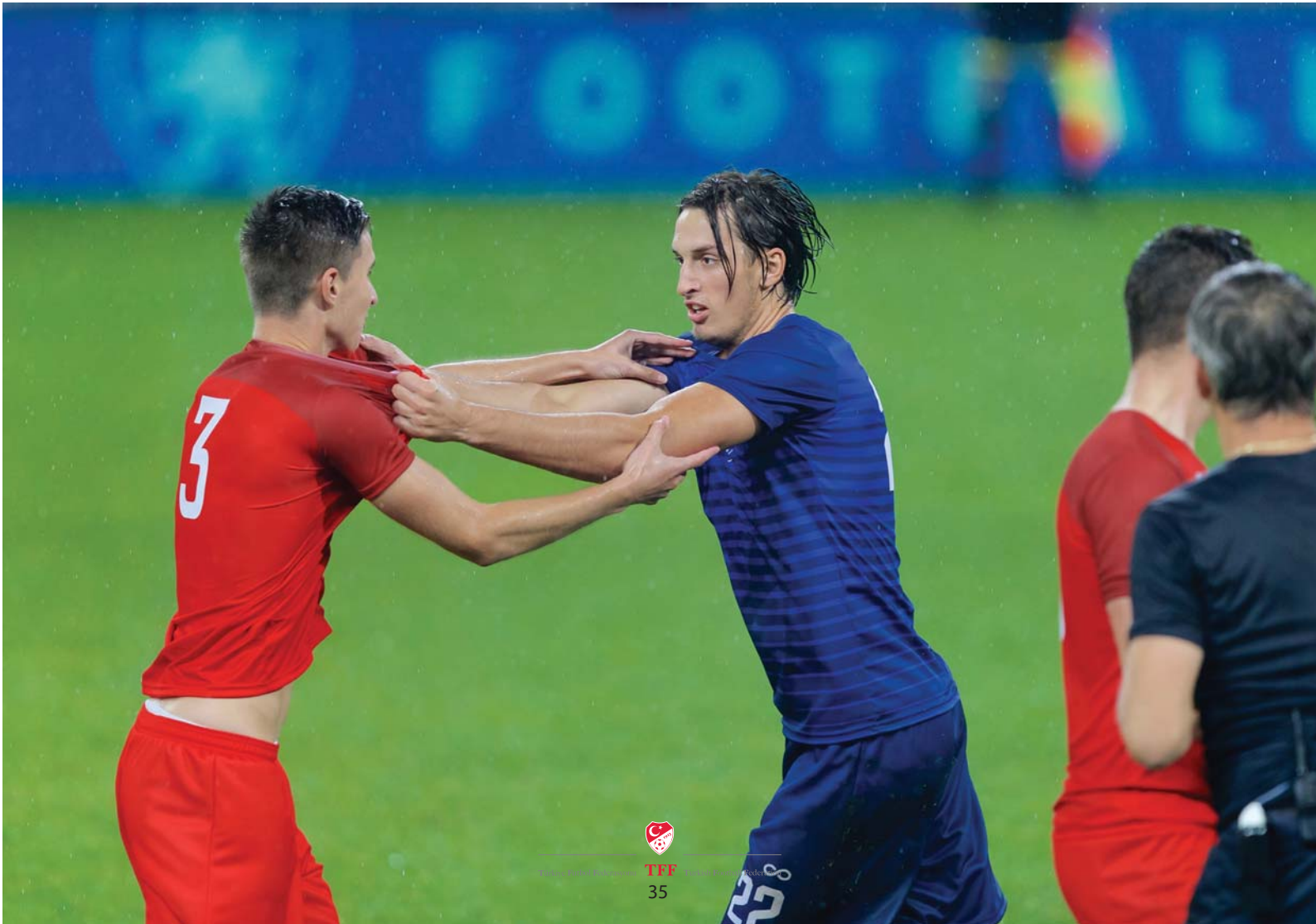
Dıştan bir göz ile izleyip değerlendirebilme

Öfke patlamaları yaşadığı anlarda teknik direktör, kendisini dıştan bir göz ile izleyip değerlendirebilmelidir. Bu anlardaki davranışlarının kendisi ile ilgili nasıl bir izlenim yarattığını, başkaları üzerinde nasıl bir etki bıraktığını görebilmeli ve kendisini kontrol altına almalıdır. Bunu yapmayan teknik direktörlerin yardımcılarında biri ile öfke kontrolü problemini paylaşması, öfke patlamalarında yardımcısının kendisini uygun bir biçimde uyarmasını istemesi, yararlı bir yöntemdir.

Teknik direktörün kendisi ile baş başa kaldığı anlarda öfke kontrolünü kaybettiğinde sergilediği davranışları ve bunların sonuçlarını değerlendirmesi de işe yarar

bir diğer tekniktir. Hangi durumda nasıl tepkiler verdim, öfke ile davranış sergilemeseydim neler farklı olabilirdi, bir daha benzer bir durum yaşandığında daha bilinçli bir şekilde nasıl tepki verebilirim gibi soruların yanıtlarını aramak öfke kontrolü noktasında teknik direktöre büyük faydalar sağlayacaktır.

Günümüz futbolunda teknik direktörlerin teknik konulardaki bilgi ve becerileri kadar kişisel özellikleri de kariyerlerinde belirleyici rol oynamaktadır. Bu anlamda öfkeyi kontrol edebilmek, önemli bir kişisel yetkinliktir. Öfkeyi kontrol edebilme yetkinliğine sahip teknik direktörlerin bu konuda belli bir olgunluğa eriştikleri için başkalarının öfke durumlarını algılayıp anlayabilmesi hatta yönetebilmesi de mümkün olabilmektedir. Oyunda kalmak isteyen futbolcusunun oyundan çıkarken gösterdiği öfkeyi kendi futbolculuk yıllarında yaptıklarına bakarak anlayışla karşılayabilen, her ne kadar hakemin kararlarını beğenmese de oyuncularını kenardan hakemle diyaloga girmemeleri konusunda uyaran bir teknik direktör öfke kontrolü konusunda belli bir seviyeye gelmiş demektir. Bu yazıyı okuyan tüm teknik direktörlerin hangi lig seviyesinde veya hangi yaş grubuyla çalışırsa çalışsın kendisine ve çevresindeki- lere şu soruyu sorması önerilmektedir. Benim öfke kontrolü problemim var mı?



6 YAŞTAN BAŞLAYARAK FUTBOLCUNUN HAREKET GELİŞİMİ

Yazan: Nur Mustafa Gülen

Futbolcunun hareket gelişimi aslında futbolcunun doğumundan ölümüne kadar geçen yaşantısının her anını kapsayan bir süreçtir. Bu yazı dizisinde, 6 yaşından itibaren futbola yönelik hareket gelişiminin üzerinde duracağız. Bu sayımızda, futbolcunun genel yapısı, evreleri ve hareketin tanımı ile ilgili bilgileri aktaracağız. Önümüzdeki sayıdan itibaren ise bir yaş grubunu tüm özellikleri ile ele alıp tanıyarak hareket gelişimini aktaracağız.

Futbolcu, öncelikle bir insandır. İnsan ise yaradılışı gereği doğan, büyüyen, gelişen ve ölen bir varlıktır. Doğan bir varlık olarak doğuştan getirdiği bir takım genetik özelliklere sahiptir. Fiziksel- fizyolojik, zihinsel, psikolojik, ve sosyolojik açıdan büyüyen ve gelişen özellikleri vardır ve bu özellikleri de belirli sürelerde değişiklik arz eder. Bu yüzden bilim bu süreleri yakınlık ve benzerliklerinden dolayı sınıflandırarak evre- dönem- çağ adını vermiştir. (Bebeklik, çocukluk, blüğ çağı, ergenlik, gençlik ve yetişkinlik vb...) İnsanın, her bir evrede sahip olduğu özellikler ve gelişim özellikleri farklılık gösterir. Bu nedenle, ayrı ayrı değerlendirilmeleri gerekir.



İnsanın gelişimi:

- Bedensel gelişim (Fiziksel gelişim)
- Bilişsel - zihinsel gelişim
- Sosyal gelişim
- Duygusal gelişim
- Cinsel gelişim

Bilişsel gelişim, bireyin çevresindeki dünyayı anlama ve öğrenmesini sağlayan zihinsel faaliyetlerindeki gelişim sürecidir. Düşünme, akıl yürütme, bellek ve dildeki gelişim ve değişimleri kapsamaktadır. Çevremizdeki dünyayı nasıl algıladığımız ve hayatın getirdiği problemleri nasıl çözdüğümüzle ilişkilidir.

Sosyal gelişim, bireyin içinde yaşadığı kültüre ve sosyal çevredeki gruplara benzer davranmayı, uyum sağlamayı öğrenmesidir. Örneğin, bireyin başkaları ile iyi ilişkiler ve iletişim kurması, toplumsal kurallara uyması, sorumluluk yüklenmesi, başkalarına yardım etmesi ve haklarını kullanabilmesi sosyal gelişimin ürünüdür.

Duygusal gelişim, duygu, çevreden gelen etkilerin bireyde haz ya da elem yönünde izlenimler yaratmasıdır. Duygular, okul öncesinden başlayarak gelişir ve çevresel koşullara göre bireyde yerleşmeye başlar. Olaylar ve farklı düşüncelere karşı geliştirdiğimiz hisler ve reaksiyonları kapsar (korku, öfke, endişe, sevinç, depresyon gibi).

Benlik gelişimi ve sosyal uyum

Benlik, kendi kişiliğimize ilişkin kanılarımız ve kendimizi görüş tarzımızdır. Bu anlamda benlik, **Ben'i** karakterize eden düşüncelerin, algıların ve değerlerin tümüdür ve kendi içinde "**neyim?**" ve "**ne yapabilirim?**" farkındalığını da içermektedir. Bu da, bireyin kendi özelliklerini bilmesi ve bu özellikleriyle neleri yapıp, neleri yapamayacağını farkına varmasıdır. Algılanan bu benlik bilinci, bireyin hem dünyayı, hem de kendi davranışlarını algılamasını etkiler.

7-12 yaş döneminde kendi iç dünyaları ile çevrelerindeki sosyal ortam arasındaki çatışmaları daha kolay aşabilen birey, ergenlik dönemiyle birlikte benlik arayışına girer. Çevresinden gelen iletiler ve bilgi aktarımı içerisinde, iç dünyasında çeşitli çatışmalar yaşamaya başlar. İnsan, bu gelişim süreci içinde kendi iç dünyasında, ben neyim, ne gibi yeteneklerim var, neleri yapabilirim, ne yapmalı- ne yapmamalıyım, değer yargılarımla neler, gibi sorulara cevap arar. Birey, kendini doğru tanıma olanağı bulduğu ve içindeki bu çatışmaları çözebilme anlamında

çevresinden olumlu bir destek aldığı ölçüde, iç dünya-sındaki bu çatışmaları daha kolay atlatır. Bireyin benlik gelişimi, sosyalleşme sürecinde ortaya çıkmaktadır. İnsan, doğduğu andan itibaren, dünyaya gözlerini açtığı toplumun ve sosyal yapının kendisine öğrettiklerini benimsemesi ile toplumsal kimliğe ulaşmaktadır. Bireyin çevresiyle olan iletişiminin, kendi iç iletişimi ile uyum içerisinde olmadığı durumlarda, bireyin sosyal gelişimi de sorunlu olmaktadır. İç iletişim ve çevreyle ilişkilerindeki iletişim sürecindeki iletiler birbiriyle uyumlu olduğunda ise, bireyin sosyal gelişimi de toplumla ve çevresiyle uyumu da sağlıklı olacaktır. Sosyal uyum, sosyal gelişim sürecinin bir uzantısıdır ve bu anlamda gelişimin diğer yönlerinden ayrı düşünülemez. Bireyin duygusal gelişimi, fizyolojik gelişimi ve değişimi, zihinsel etkinlikleri ve bütün bunların benlik kavramıyla olan ilişkisini, özellikle ergenlik döneminde yakından gözlemlemek mümkün olmaktadır. Bu süreçte ortaya çıkan sorunlarda ergen bireye yardımcı olmak gerekmektedir.



Ergenlik:

Ergenlik, yetişkinliğe ilk adım evresidir ve en genel anlamda çocukluk ile yetişkinlik arasındaki geçiş sürecidir. Hepimizin kendi yaşam deneyimleriyle bildiği gibi bireyin yaşamındaki "oldukça hassas" bir dönemi kapsamaktadır.

Kız çocukları erkeklere göre bu döneme daha erken girer ve erkeklere göre daha hızlı gelişim gösterir. Her iki cins arasındaki bu farklı gelişim süreci, yaklaşık 17 yaşlarında eşitlenir. Birey, ergenlik döneminde benlik arayışına girerek, sadece "Ben kimim?" sorusuna değil, "Neye inanıp, neye değer veriyorum?" sorularına da cevap arayışı içindedir. Duygusal oluşumların, zihinsel değişimlerin, fiziksel gelişim ve olgunluğun bileşimini oluşturan ve bireyin bütün bu arayışlar içinde kendini gerçekleştirmeye çalıştığı **ergenlik döneminde insan, üçlü bir sahiplenme çabası içindedir**. Ergen, yeni bedenine sahip çıkma çabasıdır çünkü, büyümektedir.

Ergen, düşüncelerine sahip çıkma çabasıdır çünkü, artık geçmiştekinden farklı düşünmeye başlamıştır. Ergen, dürtüsel kapasitesini sahiplenme çabasıdır çünkü, önceden hiç hissetmediği değişimler yaşamakta ve farklı dürtüler içinde bocalamaktadır. Ergenlikteki bu üçlü sahiplenmenin son aşamalarında soyut düşünme yerleşir. Gelecek, meslek seçimi, evlilik gibi kavramlar gündeme gelir. Çünkü, birey artık bunlarla baş edebilecek olgunluğa ulaşmıştır. Bu son aşamada, bağımsızlık duygusu gelişmekte, bireyin artık kendi kararlarını almayla ilgili çelişkileri azalmaktadır. Dolayısıyla birey, kendi yaşamına dair gerçekçi çözümler üretmeye başlamaktadır. Bu üçlü sahiplenme gerçekleştiğinde ise ergen artık yetişkin olur. Ergenlik, bireyin kendi içindeki bu sorgulamaları içeren oldukça zor bir uyum dönemini kapsar. Burada sadece ergen için bir uyum döneminden söz etmek yeterli değildir.

Bu süreçte anne-baba, öğretmenler (ve spor yapan çocuklar için de antrenörlerin) değişen, gelişen ve dönüşen ergene uyum sağlamak, sınırlarını, kurallarını, iletişim biçimini ve neyi, nasıl öğreteceğini bilme anlamında kendilerini de yeniden yapılandırmaları gerekecektir.

Gelişim ve öğrenme:

Gelişim; büyüme, olgunlaşma, kalıtım ve öğrenmenin ürünüdür ve organizmanın işlevlerindeki nicel ve nitel değişimleri içermektedir. Bu da örneğin, anlama, ifade etme, **hareket etme** ve bireyin günlük yaşamda ihtiyaç duyduğu beceriler gibi alanlarda işlev kazanma sürecidir. Bu gelişimi bireyin motor, bilişsel, sosyal ve duygusal gelişim süreçleri içinde takip etmek mümkündür. **Öğrenme** ise, organizmadaki kalıcı davranış değişiklikleridir ki bunlar da bilgi, beceri ve tutumlar gibi nitel değişimleri içermektedir. **Bedensel (motor) gelişimde**, bireyin **hareketlerindeki** evrimi söz konusudur ve bu süreç, genel **kaba hareketlerden ince motor hareketlere**, baştan ayağa ve merkezden çevreye doğru gerçekleşir. Küçük bir bebeğin nesneleri tutabilmesi, emeklemesi, ayağa kalkıp yürümesi bu süreçteki gelişimdir.

Hareket gelişimi çocuğun doğuştan sahip olduğu biyolojik ve genetik özelliklerinin sınırlarına bağlı olarak doğal büyüme ve gelişim süreçlerinde çevresel faktörlerden etkilenecek şekilde şekillenir. Bu şekillenme yani hareket gelişimi, çevresel faktörlerden etkileşim (öğrenme ve uygulama) yoluyla ömrünün sonuna kadar devam eder. Çevresel faktörler çocuğun hareket gelişimine direkt olarak etki eder. Bu etki istenilen ve olması gereken ölçülerde sonuç ortaya koyabileceği gibi tam tersi olumsuz yönde de olabilir. Bu yüzden çocuğun yaş sınırları ve hareket evrelerini kendisinin en uygun yapısına göre değerlendirmek gerekir. Bu evreler kesin ve net olmamakla birlikte çocuğun fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal gelişimi bize önemli bir yol haritası çıkaracaktır.

Hareket nedir? Hareket gelişimi nedir? Nelere ihtiyaç vardır?

Bu sorulara cevap vermeden önce çocuğun doğal hareket gelişimini bir örnekle açıklayalım.

Hareket nedir? Hareket yürüme olsun.



Hareket gelişimi nedir? Yürüme hareketi gelişimi.

4-5 aylık bir bebek eğer yürütölmeye çalışılırsa ve uzun süreli devam edilirse bu davranış bebeğin fiziksel yani kemik ve kas yapısına zarar getirecektir. Bunun en önemli nedeni bebeğin yürüyebilmesi için yeterli olan büyüme ve gelişimini henüz tamamlamamış olmasıdır. Doğal büyüme ve gelişim sürecinde çocuk kendisinin ne zaman yürüyeceğine otomatik olarak kendisi deneyerek karar verecektir. 6-7 aylıkken başlayan emekleme dönemi ile kol ve bacak hareketliliğini sağlayarak kollarının ve bacaklarının hareketini kontrol edebilmeyi deneyerek öğrenecektir. Ellerini yerde vücudunu taşımak için kullanırken yani vücut ağırlığının bir bölümü ile bolca antrenman yaparak kollarının kuvvetini ve kuvvette devamlılığını sağlamış olacaktır. Ayrıca bu süreçte kemik yapısı da büyümeye ve gelişmeye devam edecektir. Bu harekete bağlı olarak bacaklar da dahil olmak üzere emekleme sırasında çalışan bütün vücut kaslarının da kasılarak kuvvetlenmesini sağlayacaktır. Bunu çok sık tekrar edeceğinden harekette kolaylık sağlayacak bu da emeklemeyi daha süratli yapmasını gerçekleştirecek ve çocuk hızını da artırmayı öğrenecektir. Doğal gelişimde bu çocuğa yapısı gereği yeterli gelmez. Çünkü kol kuvveti artık onu yukarı doğru taşıyabilecek kuvvete erişmiştir. Ancak bacak kuvveti yapısı henüz tüm vücudu taşıma seviyesine gelmemiştir. Bu yüzden çocuk bir yere tutunarak ayağa kalkma antrenmanlarına başlayacaktır. Bu bazen ebeveynin iki bacağı olacak bazen de kanepenin kenarı. Ama her kalkma denemesi bacak kuvvetini ve üzerinde durma süresini yani kuvvette devamlılığını geliştirmiş olacaktır. O kadar çok sayıda deneme yapacaktır ki sonunda kısa süreli de olsa tek bacağı bile kendisini taşıyabilecek kuvvete erişecektir. Ve ellerinden destek almayı da yavaş yavaş bırakacaktır. Bundan sonrası artık iki bacağının uyum içerisinde kullanılması için denge ve koordinasyonunun gelişimine bağlı olacaktır. Ve çocuk bunu da bol tekrar ile sağlayacaktır. İşte bütün bu süreç yürümek için gerekli olan çocuğun hareket gelişimi sürecidir.

Yürüme hareketi gelişim sürecinde nelere ihtiyaç vardır? Bu sürecin etkili olması için gerekli olan ihtiyaçları madde madde açıklayalım:

- Öncelikle çocuğun yeterli ve doğru beslenmesi gerekir. Temel ihtiyaçları karşılanmalıdır. Bu, büyüme ve gelişimi için olmazsa olmazlardır.
- Çocuk yeterli ve zamanında uyumalıdır. Bu da temel ihtiyaçlardandır.
- Ebeveyn tarafından kol ve bacaklarına yaptırılacak açma ve esnetme hareketleri ile çocuğun eklem açıklarının gelişimi ve hareket kolaylığına destek verilir.
- Çocuğun el becerilerinin geliştirilmesi için yapısına ve yaşına uygun tehlike içermeyen oyuncaklarla oynatılması ve mutlu olması sağlanmalıdır.
- Bu oyuncaklar aynı zamanda el kullanımı ile birlikte mesafe ve taşıma kavramını, nesneleri tanımayı, tanırken parmakları ve kollarını uzun süreli kullanabilme kuvvet ve becerisini de geliştirerek çocuğun kendi uzuvlarının farkındalığını sağlayacaktır. Zihinsel olarak da problem çözebilmeyi geliştirecektir. Aslında bütün bunlar çocuğun emekleme ve ayağa kalkma döneminde onu uzun süreli oyunda tutacak **araçlar** olacaktır. Çünkü çocuk, oyunu ve oynacağı seven bir merak yapısına sahiptir.
- Çocuğun (odanın içerisindeki) oyun / antrenman alanının çocuğa zarar verecek her türlü tehlikeden arındırılmış güvenli bir sahaya dönüştürülmesi gerekir.
- Çocuk emekleme ve ayağa kalkma antrenmanları sırasında acı ve sakatlığa sebep olacak hiç bir travmaya maruz kalmamalıdır. Stres yaşamadan ve korkuya sahip olmadan yürümeyi öğrenme ortamı hazırlanmalıdır.
- Çünkü korku denemeyi zorlaştıracak bir duygudur.
- Yürüme antrenmanları sırasında 3 tekerlekli bisiklet, ya da dört tekerlekli içine oturularak iki ayağıyla pedala basılıp götürülen araba gibi oyuncaklarla çocuğun bacak kuvveti ve kuvvette devamlılığı artırılır. Bu zevk veren oyuncaklar koordinasyonu geliştirirken ayrıca yön bulma ve prob-



lem çözme gibi zihinsel gelişimine de katkı sağlayacaktır.

Yürüme hareketinin gelişim sürecinin daha etkili olabilmesi için bu ve benzeri maddelere ihtiyaç vardır. Bunları sağlamak **eğitmen ebeveynin** temel görevidir. Bu çevresel maddeler sayıca artırılabilir. Ancak kesin olan şey, bu çevresel faktörlerin çocuğun yürüme hareketinin gelişimine hatta fiziksel ve zihinsel yapısına pozitif veya negatif yönde direkt olarak etki edeceğidir. Çünkü çocuklukta yaşanan ağır travmalar bazen ömür boyu etki oluşturabilir. Bu açıklamadan sonra hareket ve hareket gelişiminin tanımına geçebiliriz.

Hareket nedir?

Hareket vücudun bütün olarak ya da herhangi bir uzvunun bir amaç doğrultusunda bir yerden bir yere doğru taşınmasıdır, yer değiştirmesidir. Bir nesneye bağlı olmadan, yalın halde yapılmış şekline göre farklı çeşitleri vardır. Yürüme, koşma, çömelme, oturma, sıçrama, atlama, düşme, kalkma, ani durma, hız değiştirerek koşma, yön değiştirerek koşma, aniden hızlanma, yuvarlanma, vb...

Bir nesneye bağlı olarak ise kontrol, vurma, atma, taşıma vb sıralayabiliriz. Futbolun temel hareketlerinde bu konuları daha detaylı olarak açıklayacağız. Ancak bilmemiz gereken en önemli unsurlardan biri **spordur**. bu hareketlerin hepsini bir bütün halde içerisinde barındırdığı için **spor** hareket gelişiminde en etkili ve en önemli çevresel faktörlerden biridir.

Çocuğun gelişiminde sporun önemi

Çocukların spor etkinlikleri içinde yer almaları veya spor yapmaya başlamaları, çoğunlukla sporun çocuklar için faydalı olduğunu düşünen büyüklerinin teşviki ve yönlendirmesiyle gerçekleşmektedir. Bu etkinliklere katılmaya başlayan çocuklar, bu katılım başlangıçta kendi istekleri dışında gelişse de, (spor ortamının kendi gelişimleri için gerekli ve önemli olan birçok süreci içinde barındırması sebebiyle) bütün bunlar onların içsel dürtülerini de harekete geçirmekte ve çocukların spor faaliyetlerini sürdürmelerini kolaylaştırmaktadır. Spor etkinliklerinin doğasındaki zorluklar, rekabet ve mücadele, aynı şekilde bireyin hayatının içindeki gelişim



süreçlerinde de vardır ve bu yüzden de çocuk sporları, iyi yönetilebilirse çocuğun sağlıklı gelişimi için elverişli bir sosyal ortam da yaratmaktadır. Çocukların spor yapmaları, onların bedensel ve zihinsel açıdan gelişimini sağlarken, onları toplumda daha kabul edilebilir bireyler haline de getirmektedir. Bu durum çocuklar tarafından da kolaylıkla fark edilebilmektedir. **Spor yapan çocuk, hareket edebildiğinden bedensel olarak gelişmekte,** yaşlılarıyla kaynaşmakta ve bunlar onun sosyal gelişimini de olumlu yönde etkilemektedir. Yine spor yapmak, çocukların saldırgan davranışlarını ve enerjilerini spora yönlendirerek, onları bir grup/takım çalışması içinde, sosyal hayattaki değerlere daha uyumlu bir yaşam deneyimine davet etmiş olmaktadır. Bu durum onların, sosyal olarak daha kabul edilebilir olmalarını ve aynı zamanda sosyal ilişkiler içinde kendilerini gerçekleştirmelerini ve ifade edebilmelerini de kolaylaştırmaktadır. Sporun çocuklara kazandırdıklarını kısaca değerlendirmek gerekirse şunlar söylenebilir: İnançlar, değerler, kurallar, disiplin, rekabet, yardımlaşma, sorumluluk, uyum, sosyal etkileşim, bağlılık, itaat, kendini ifade edebilme ve gerçekleştirebilme, yeteneklerini beceriye dönüştürerek özgüven ve içsel motivasyonunu geliştirebilme.

Spor etkinlikleri ve spor oyunlarına katılan çocukların bunlardan neler beklediğine bakılırsa da, şunlar söylenebilir: Eğlence, keyif alma, yeterlilik sağlama ve ulaşılacak istenen hedeflere odaklanabilme (örneğin; başarma hedefi, kazanma hedefi gibi), bir gruba dahil olma ve o grubun önemli bir parçası olma, sağlıklı ve zinde olma, tanınma, kabul ve onay görme.

Kendi gelişim süreçleri içinde bir yandan da spor yapan çocuklar, bu dönemde kendilerine iyi bir liderlik yapılabilirse, hem sosyal hayatta, hem de sporun içinde çok önemli değerler geliştirebilmektedirler. Örneğin 'fair play' davranışı, etik değerler, ahlaklı ve dürüst bir insan olma gibi. Yine bu süreçte, öz saygı, öz disiplin, içsel motivasyon ve özgüven geliştirme gibi özellikler iyi bir antrenörlük ve liderlikle çocuklara kazandırılabilir.

Çocuğun gelişimi ve etkili antrenörlük

Spor yapan çocuk ve gençlerin yukarıda özetlenen gelişim süreçleri içinde en önemli unsurlar, elbette aileleri, öğretmenleri ve antrenörleri olacaktır. Bu yüzden çocuk ve gençlerin her bir yaş grubu içindeki gelişimlerinin yakından izlenmesi gerekir. Her bir yaş grubunun gerektirdiği iletişim, öğrenme ve öğretme süreçlerinin gerçekleştirileceği bir ortam yaratmak burada daha fazla önem kazanmaktadır.



Çocuğun yaşına göre tüm boyutlarda sahip olduğu özelliklerini detayına kadar bilmek ve bu gelişim evrelerine göre antrenman programlarını hazırlamak büyüme ile birlikte doğal gelişimi paralel yönde destekleyeceği için hazırlanan yıllık antrenman programları sadece futbolun gereksinimlerini kazandırmakla kalmayacak çocuğun büyümesine ve gelişmesine her boyutta katkı sağlayacaktır. Fiziksel büyümesi ile birlikte kuvvet ve süratindeki gelişimi artacaktır. Sosyalleşirken yardımlaşmayı ve takım olma duygusunu kazanacaktır. Taktik antrenmanları sayesinde aklını kullanarak problemi çözmeyi doğal olarak aklı ile vücudunun tüm uzuvlarını ve becerilerini kullanabilmeyi öğrenecektir. İşte tüm bu özelliklerindeki gelişimi sağlayacak olan antrenman programlarının bu yaş evrelerine göre hazırlanıp büyüme ve gelişimi doğru yönde desteklemesi gerekmektedir.

Bireyin gelişim ve antrenman evreleri

Futbolun gereksinimleri ile büyüme ve gelişimin gerekliliklerini bir araya getirdiğimizde karşımıza net bir yol haritası çıkmaktadır.

1) Temel gelişim 1. Bölüm:

• **3-5 yaş hareketlilik evresi:** Bu bölümde çocuğun kendi uzuvlarını tanıması, kontrol altına alması yürüme, koşma,

sıçrama, düşme ve kalkma gibi aktivitelerdeki becerilerini geliştirmesi ön plana çıkmaktadır.

2) Temel gelişim 2. Bölüm:

Temel eğitim evresi, oyun ve eğlence

• **6-7-8 yaş temel eğitim evresi, oyun dönemi:** Bu bölümde ise çocuğun yine yürüme, koşma, sıçrama, düşme, kalkma, yön değiştirme, hız değiştirme gibi



becerilerinin geliştirilmesi ile birlikte bir nesneyi kullanabilme, yönlendirebilme gibi becerilerinin oyun içerisinde kullanılmasıyla geliştirilmesi planlanır. Aslında bu yaş, futbola ısındırma, sevdirmeye ve futbolu tanıtmaya olarak algılanmalıdır.

• **9-10 yaş futbola özgü temel eğitim evresi:** Oyun + eğlence: Bu evrede ise futbola özgü temel hareketlerin- tekniklerin kolaydan zora doğru gidilerek çocuğa aktarılması ve yine oyun formatında kullanması istenir. Aslında öğrenmenin altın çağı da denilir. Bu yüzden temel tekniklerin öğrenilme ve pekiştirilme yaşıdır.

3) Yetenek gelişimi: Antrenmanı öğrenme evresi

• **11-12 yaş öğrenme evresi:** Bu dönem öğrenilen tekniklerin zorluk altında (hız artımında ve bir rakip karşısında) oyun içerisinde kullanma becerilerinin pekiştirilmesi ile futbola özgü antrenmanların öğrenilmesine başlangıç dönemidir. Öğrenmenin altın çağı bu yaş grubunda da devam etmektedir.

• **13-14 yaş öğrenme evresi:** Bu dönem, artık futbolun prensiplerinin basitten başlayarak yerine oturtmaya ve bir takım halinde uygulamaya başlangıçtır. Fiziksel olarak yüklenmenin başlama evresidir.

4) Yetenek gelişimi ve elit gelişim:

Antrenman için antrenman evresi

• **15-16 yaş yetenek gelişimi ve koruma evresi**

• **17-18 yaş elit gelişim 1. evresi**

5) Yarışma için antrenman evresi:

Doruk- yüksek performans hazırlık

• **19-20 yaş elit gelişim 2. evresi**

6) Kazanma için antrenman evresi:

Doruk- yüksek performans

• **21-29 yaş doruk-yüksek performansı mükemmelleştirme evresi.**

• **30 yaş ve üstü doruk-yüksek performansı koruma evresi.**

Futbolun kapsadığı hareketler

Bir futbol müsabakasını oluşturan ve tek bir amaç taşıyan topsuz ve top ile yapılan hareketlerin tamamıdır. O halde, incelememiz ve bilmemiz gereken, futbolu hangi hareketlerin oluşturduğudur. Yukarıda da belirttiğimiz gibi futbolda 2 tür hareketler topluluğu vardır.

1. Vücudun bir nesneye bağlı olmadan, yalın halde yaptığı hareketler(topsuz)

2. Vücudun bir nesneye bağlı olarak yaptığı hareketler (top ile)

Bunları açarsak:

1. Vücudun bir nesneye bağlı olmadan, yalın halde yaptığı hareketler, (topsuz):

- Duruş pozisyonları – postür
- Yürüme
- Koşma
- Sıçrama
- Düşme
- Kalkma
- Atlama
- Yön değiştirme – hız değiştirme
- Takla atma
- Yuvarlanma

2. Vücudun bir nesneye bağlı olarak yaptığı hareketler, (top ile):

Bir futbol maçının içerisinde maç boyunca top ile yapılan hareketler- teknikler her ne kadar;

- Vuruşlar (pas, şut, orta)
- Çalım
- Dönüşler
- Top kontrolü
- Top koruma
- Top sürme
- Topla koşular
- Elle atışlar
- Topa yatkınlık gibi karşımıza az sayıda konu başlığı ile çıksa da; topun durumu (yerden, havadan, sabit, hareketli) vücudun kullanılacak uzvu ve bu uzvun değişen yüzeyine göre de değişkenlik arz etmesinden dolayı az sayıdaki bu konu başlıkları zengin bir kombinasyona ulaşmaktadır.

Bir sonraki sayımızda 06-07 yaş grubunun 4 boyuttaki özelliklerini tanıyarak futbola dönük hareket eğitimini nasıl planlayacağımızı ve top ile oyunu bu gelişimi sağlamada bir araç olarak nasıl kullanacağımızı belirleyeceğiz.

Yararlanılan kaynaklar:

06-14 yaş grubu Futbolu Oluşturan Parametreler

Nur mustafa Gülen

TFF Eğitim Dairesi, iletişim ders notları

Doç. Dr. Mehmet Özçağlayan



ÇOCUK FUTBOLUNA GİRİŞ

04 – 05 YAŞ GRUBU TEMEL HAREKET DÖNEMİNE UYGUN FUTBOL ANTRENMAN ÇALIŞMALARI

Yazan: Necla Güngör Kırığası

Spora başlatılan/başlayan çocuk, kendi iç denetimini sağlamanın ilk adımını atmış olur. Çocuğun spora başlaması, antrenman saatini takip etmesi, antrenmanda keyif aldığı oyunu oynarken belli kurallara uymak zorunda olduğunu bilmesi, ileride ifade gücünün artmasına ve kendine hakim olma becerisini geliştirmeye yöneliktir.

Modern aile ve yaşam dinamiklerine bakıldığında, çocuğun oyun oynama alanı ve spor branşına yönelimi oldukça kısıtlanmıştır. Varolan hareket dinamiklerinin yaş döneminde açığa çıkması zorlaşacağı gibi, sağlıklı beslenme, hareketsizlik yeni neslin gelişim sürecini olumsuz yönde etkileyecek ve çocuk gelişiminde beklenen psikomotor gelişim zarara uğrayacaktır. Bu nedenle yapılacak olan antrenman oyuncunun sadece fiziksel değil zihinsel süreçlerini de etkilemektedir. Çocuk, keyif aldığı durumun içinde kalmak ve sürekliliğini sağlamak ister. Antrenör olarak, öncelikli hedefimiz çocuğun oyunun içinde kaldığı, eğlenirken öğrendiği ortamı yaratmaktır.

Yaş grubu gelişim özelliklerine bakıldığında, çocuk oyun çağındadır ve oyun çağında olan çocuğa yeni bir disiplini öğretmek yine oyun ile olmalıdır. Antrenör öncelikli olarak oyuncuda istenilen paternleri oluşturmaya çalışır. Bu paternler; zamanında antrenmana gelmek, görev dağılımı, fair play ve ilerleyen süreçlerde oyunsoal formların gerekliliklerini oluşturmaya dönük kalıplardır.

Yazı dizimizde alt yaş grubundan başlayacak şekilde yukarıda bahsi geçen patern (davranış kalıbı) oluşturma-

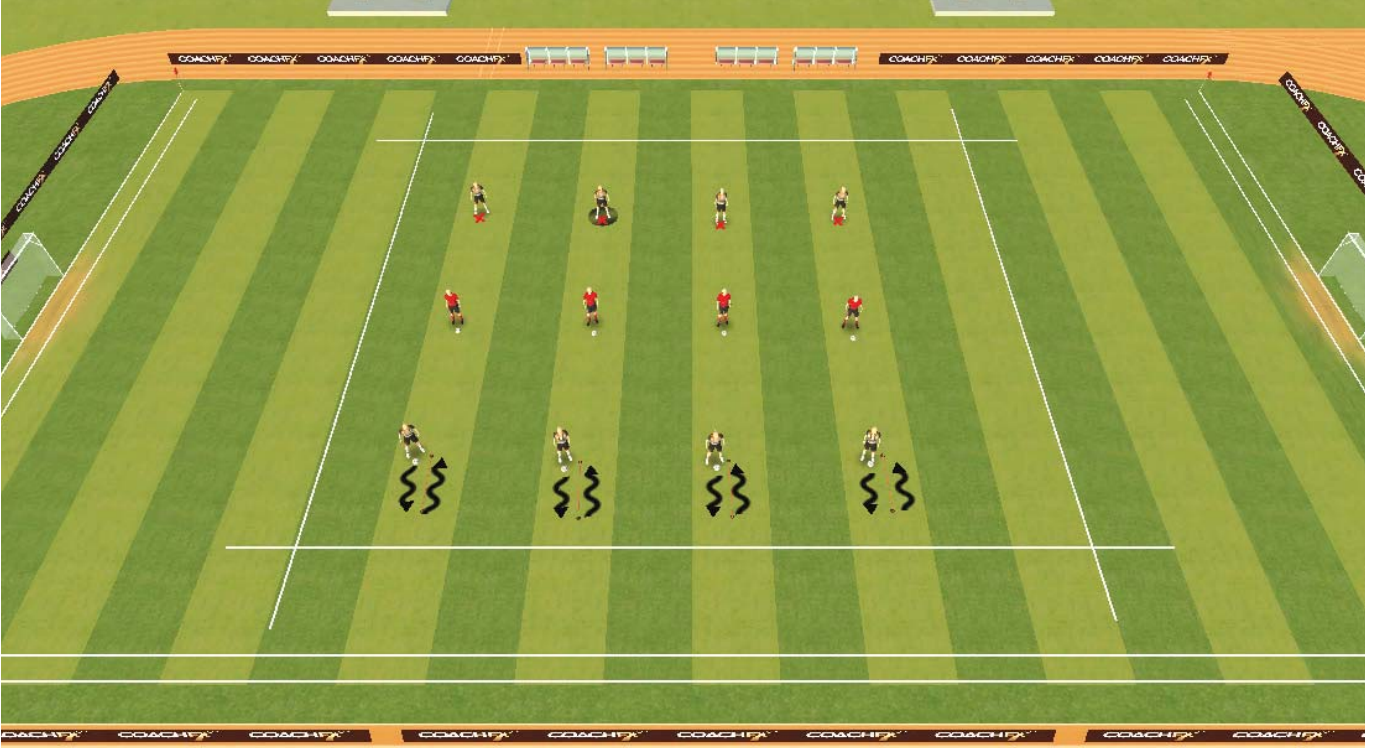
maya yönelik çalışmalar ve açıklamalarını göreceğiz. 4 yaşından 10 yaşına kadar olan temel hareket becerilerinin içinde var olduğu futbol temel eğitimi drilleri basitten zora, kolaydan karmaşığa yaş grubu özelliklerine göre hazırlanmıştır.

Çalışmaların antrenmanda ana bölüm kısmında uygulanması önerilmektedir.



ÇALIŞMA 1

TOPA DOKUN



Amaç: Oyuncuların temel hareket kavramlarından dengeleme hareketleri, futbola özgü ağırlık aktarımı, başlama – durma ve top sürme hareketini entegre etmek.

Çalışma üç aşamalı olarak uygulanır.

1. Aşama: Oyuncular, belirlenen işaret kapaklarının arkasında yer alır.

- Antrenörün komutu ile önce sağ sonra sol ayağı ile parmak ucu kapağa değecek şekilde hareket etmeye başlar.
- Sağ – sol ayak ile düzlemde çalışıldıktan sonra işaret kapağının sağına ve soluna hareket etmesi istenir.
- İşaret kapağının sağına- soluna adım attıktan sonra, işaret kapağının önüne – arkasına adım alma hareketi ile uygulanır.

Yukarıda bahsi geçen çalışmalar 30’ar saniyeden uygulanır.

2. Aşama: Oyuncular, topoların olduğu bölüme geçerler. Her oyuncuda bir top bulunur. Oyuncular, işaret kapaklarında yapmış oldukları hareketleri, top ile uygulamaya çalışır.

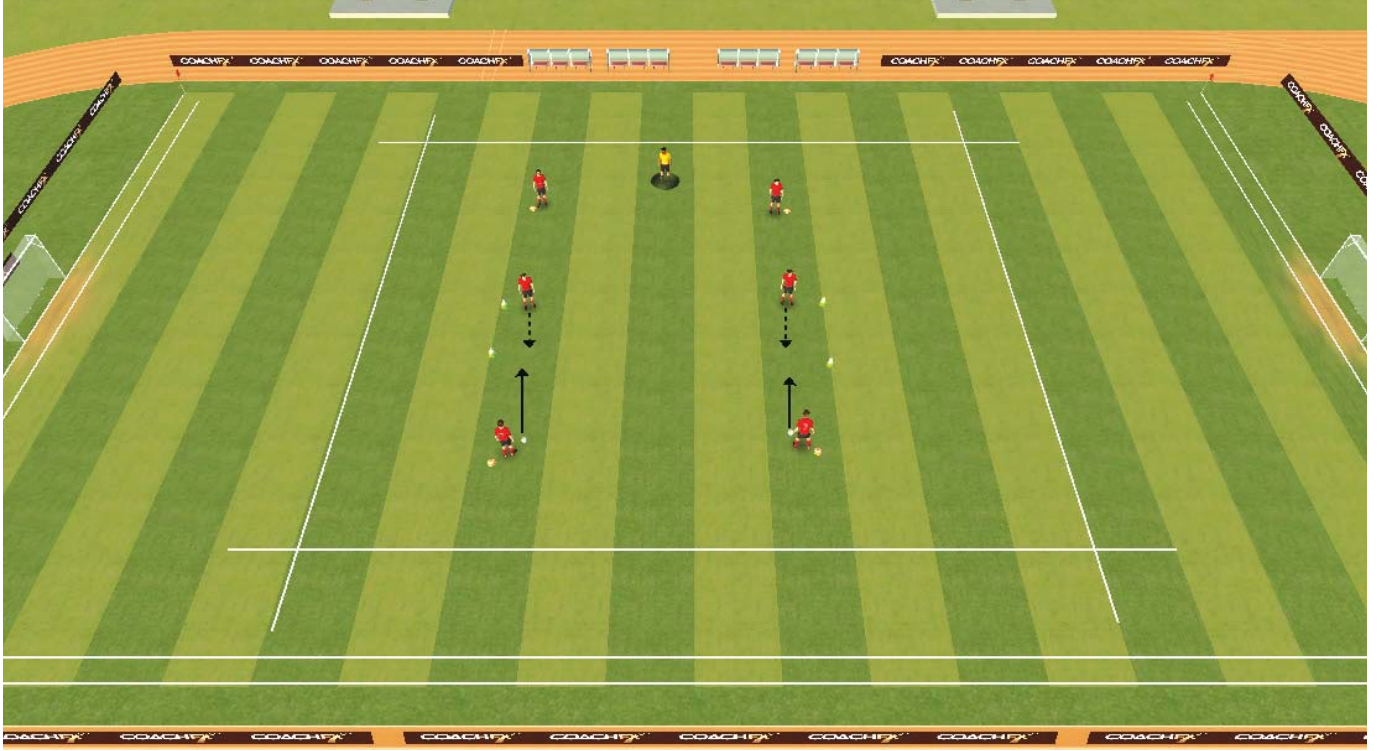
Dikkat: Top, işaret kapağına göre daha yüksek, ağır ve oyuncunun dokunma şekline göre hareketleneceği için alan geniş tutulmalı, oyunculardan topu hareket ettirmeden çalışmayı tamamlamaları istenmelidir.

3. Aşama: Oyuncular, slalom çubuklarının olduğu bölüme geçer. Slalom çubukları şekilde olduğu gibi yerde dizilmiştir. Oyuncular, topu slalom çubuğunun sağından top sürerek çalışmaya başlar ve çubuğun solundan topu sürerek başlangıç noktasına gelir.

Dikkat: Bu çalışmada oyuncunun topu nasıl sürdüğünden çok, top ile olan uyumuna bakılmalıdır. Oyuncunun topu keşfetmesi için zaman tanınmalı ve ilerleyen süreçte temel tekniğe geçiş sağlanmalıdır.

ÇALIŞMA 2

TÜNEL OYUNU



Amaç: Oyuncuların temel hareket kavramlarından nesne kontrolü gerektiren hareketleri, futbola özgü olan pas çalışmasına entegre etmek.

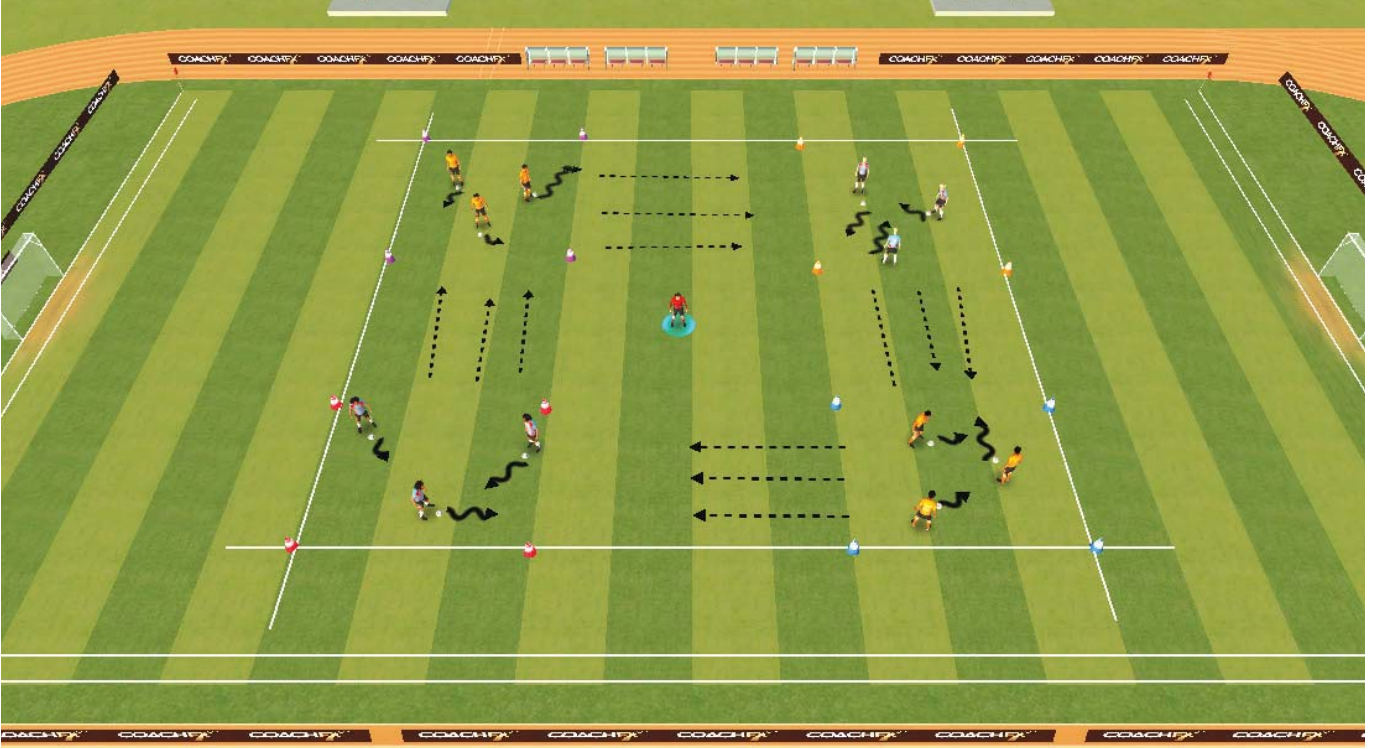
Oyuncular, şekilde gösterildiği gibi sıralanır. Antrenörün komutu ile çalışma başlar. Top ayağında olan oyuncu, ortada bulunan ve 2 metrelik mesafede huniler ile belirlenmiş alanda gelen topa hareketlenen oyuncunun bacak arasından topu karşı taraftaki arkadaşına göndermeye çalışır. Top ayağında olan oyuncu, işaret kapağına kadar topu sürer ve işaret kapağından topu kullanır.

Her oyuncu 2'şer defa ortaya geçer. Her oyuncunun 30 saniye çalışması öngörülür.

Oyunu daha eğlenceli hale getirmek için, ortadaki oyuncuya 2 defa bacaklarını aç – kapa hareketi ile gelen pasın karşıya geçmesini engellemeye çalışması istenebilir.

ÇALIŞMA 3

YER DEĞİŞTİRELİM



Amaç: Oyuncuların temel hareket kavramlarından nesne kontrolü gerektiren hareketlerinin (topa alışma) yer değiştirme hareketleri ile entegre etmek.

Çalışma, şekildeki gibi 4 kare oluşturacak şekilde hazırlanır. Her oyuncuda top olacak şekilde karelere yerleştirilir. Çalışma, antrenörün komutu ile başlar.

Dikkat: Oyuncuların, oyunu kavraması ve yer değişikliğine adaptasyonu için, top önce elde taşınır.

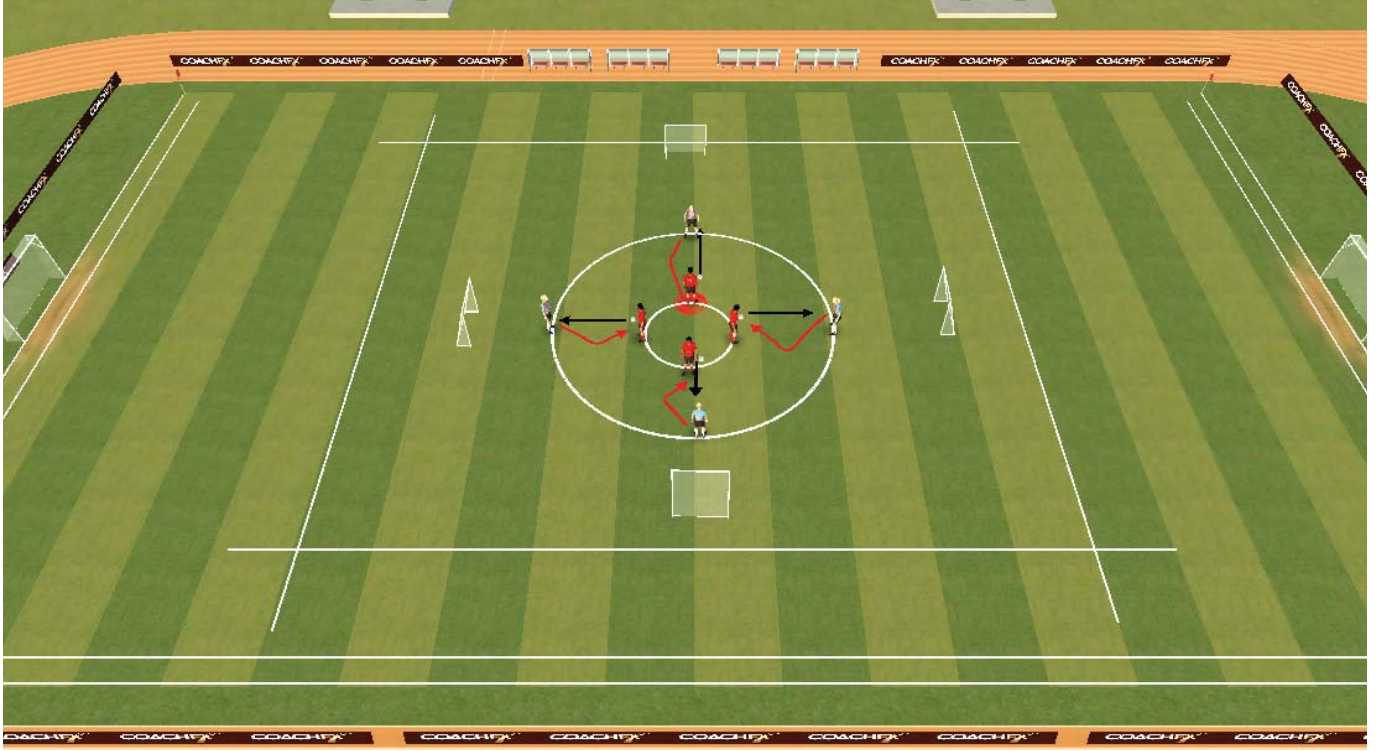
Oyuncular, kendi karelerinde topu istedikleri şekilde sürmeye başlar. Antrenörün verdiği komut ile oyuncular, hızla kendi karelerinden sağ tarafta bulunan kareye doğru topu taşır. Gittikleri karede top sürmeye devam eder.

Oyunu daha eğlenceli hale getirmek için,

- Yarışma formatında uygulanır. Her kare bir takımı temsil eder.
- Antrenör hangi karenin nereye gideceğini söyler (kırmızı – mor /turuncu – mavi)
- Oyun bireysel oyun şekline dönüştürülebilir.

ÇALIŞMA 4

TOPU YAKALA



Amaç: Oyuncuların temel hareket kavramlarından nesne kontrolü gerektiren hareketlerinin (topu tanıma) topa alıştırma hareketleri ile entegre etmek.

Topun hacmi, ağırlığı ve boyutu farklı olacağı için oyuncu hangi topa nasıl güç kullanacağını, atma ve tutma şeklini deneyimleyerek bulacaktır.

Çalışma sahası şekilde gösterildiği gibi hazırlanır. Antrenörün komutu ile çalışma başlar. Dairenin içinde yer alan oyuncular farklı branşlarda kullanılan toplar bulunmaktadır. Bu toplar; tenis, basketbol, voleybol vb... olabilir.

Her oyuncunun karşısında büyük dairede bir (oyuncu sayısına göre sıra sistemi oluşturulabilir) oyuncu bulunur. Top elinde olan küçük dairedeki oyuncu, topu karşıdaki oyuncuya yere düşmeden/havadan atar, topu yakalayan oyuncu ise topu yere sektirerek karşı tarafa iade eder.

Dikkat: Oyuncular, farklı top çeşitlerinin hepsini çalışma içinde kullanmalıdır.

Oyunu daha eğlenceli hale getirmek için;

- Büyük dairede topu alan oyuncunun arkasındaki minyatüre gol atması istenir.
- Büyük ve küçük dairede karşılıklı eş olan oyuncuların paslaşarak belirtilen yerden minyatür kaleye gol atması istenir.

FUTSAL NEDİR?

Oyun kuralları nelerdir?

Hazırlayan: Murat Kaya

FUTSAL TOPUNUN ÖZELLİKLERİ

Futsal topu küre biçimli ve 4 numaradır. Deri veya muadili malzemeden üretilir. Çapı 62 cm'den küçük veya 64 cm'den büyük olmayan ve 400gr'dan hafif veya 440 gr'dan ağır olmayan futsal topunun 2 metre yükseklikten bırakıldığında en az 50, en fazla 65 santimetre zıplaması gerekir.



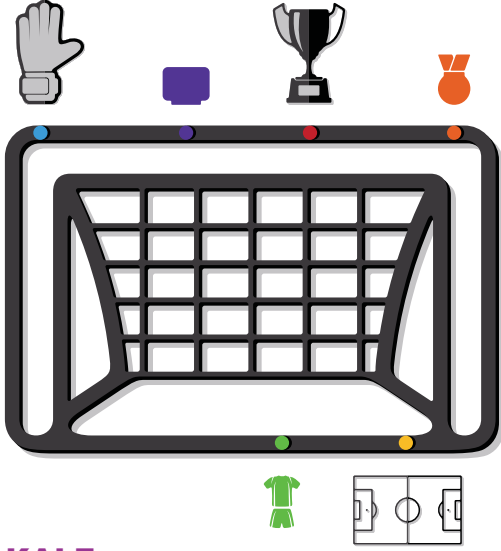
HAKEMLER

Futsal müsabakalarında 4 hakem görev yapar. 1.hakem ve 2.hakem karşılaşmayı yönetir. 3.hakem, oyuncu değişikliklerinin kurallara uygun olarak yapılmasını sağlar. Mola almak isteyen takımlar, 3.hakeme mola istek kartını teslim eder. 4.hakem, masa hakemi olarak adlandırılır. Skorboarddan sorumlu, hakemdir.



OYUN SÜRESİ

20 dakikalık 2 devre halinde oynanır. Topun oyun alanı dışında olduğu anlarda süre durdurulur. Eleme usulü maçlarda beraberlik halinde 5'er dakikalık 2 uzatma devresi oynanır. Eşitlik bozulmaz ise 6 metrelik mesafeden 3'er tane penaltı atışı yapılır. 3'er atış sonunda da eşitlik bozulmaz ise seri penaltı atışlarına takımlar birbirine üstünlük kurana kadar devam edilir.



KALE

Kalenin eni	: 2 metre
Kalenin boyu	: 3 metre
Direk kalınlığı	: 8 santimetre
Saha çizgileri	: 5 santimetre



FAULLER – 10 METRE CEZA ATIŞLARI

Takımlar bir devrede 5 faul hakkını doldurursa, 6. ve devam eden faullerde rakip takım 10 metre vuruşu yapar. 1 devrede yapılan 6 ve takip edilen faul atışlarını takımlar isterse faulün yapıldığı yerden de kullanabilir. 10 metre atışında kaleci 5 metreye kadar açılma hakkına sahiptir. Vuruşu yapacak oyuncunun dışındaki tüm oyuncular topun arkasında ve 5 metrelik mesafeye çekilmek zorundadır.

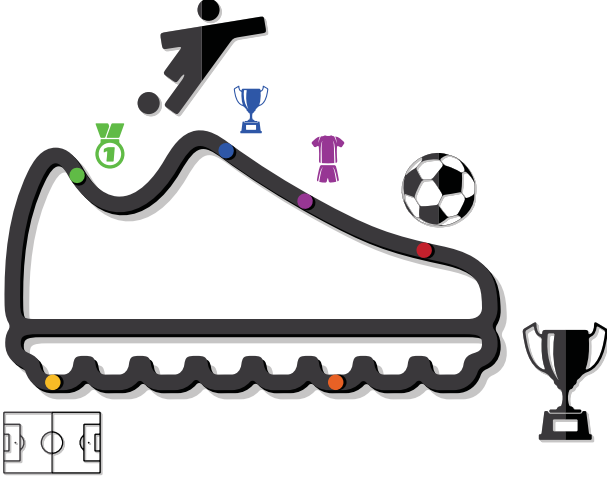
SARI / KIRMIZI KARTLAR - İHRAÇLAR

Futsal müsabakalarında kırmızı kart gören takım, 2 dakika boyunca eksik oyuncu ile sahada mücadele eder. Fakat 2 dakikalık süre tamamlanmadan rakip takım gol atar ise eksik oynayan takım oyuna 1 oyuncu dahil edebilir. Her iki takım da sahada eksik oyuncu ile mücadele ederken, taraflardan biri gol atar ise diğer takım oyuna oyuncu dahil edemez, 2 dakikanın dolmasını bekler. Takımlardan biri 4, diğeri de 3 oyuncu ile sahada mücadele ederken, 4 kişi mücadele eden takım gol atar ise rakip takım oyuna 1 oyuncu dahil edebilir. Eksik oyuncu ile mücadele eden takım gol atsa dahi oyuna oyuncu dahil edemez.



FAULLER – 6 METRE CEZA ATIŞLARI

Serbest atışı gerektiren durumlardan birisi ceza alanı içinde yapılırsa penaltı olur. 6 metreden kullanılan penaltı atışında kaleci çizgi üzerinde sağa-sola doğru hareket edebilir, fakat öne çıkamaz. Diğer oyuncular ceza alanı dışında, toptan en az beş metre uzakta ve penaltı noktası hizasında olmalıdırlar.



OYUNCU SAYISI

Takımlar bir müsabakaya minimum 3, maksimum 14 oyuncu ile çıkabilirler. Oyuncu değişikliği sınırsızdır. Oyuncu değişikliği için hakemden izin almaya gerek yoktur. Oyuncu değişikliği bench'lerin önündeki 5 metrelik işaretlenmiş alanda yapılır. Bu alan dışında oyuncu değişikliği yapılmaz, ihlallerde oyuncular sarı kart ile cezalandırılır.

Herhangi nedenden dolayı bir takımın oyuncu sayısı 3'ün altına düşerse maç tatil edilir.

KALECİLER

Kaleci oyunu eliyle ve 4 saniye içinde başlatmak zorundadır. Aksi takdirde rakip indirekt vuruş kazanır. Kaleci oyunu başlattıktan sonra kendi yarı sahasında takım arkadaşı ile pas alışverişi yapamaz. Tekrar topa temas edebilmesi için, kalecinin rakip yarı alanına geçmesi ya da rakibin topa dokunmuş olması gerekir. Ayrıca, kaleci kendi yarı alanında 4 saniye top ile oynayabilir. Rakip yarı alana geçtiğinde 4 saniye kuralı kalkar.

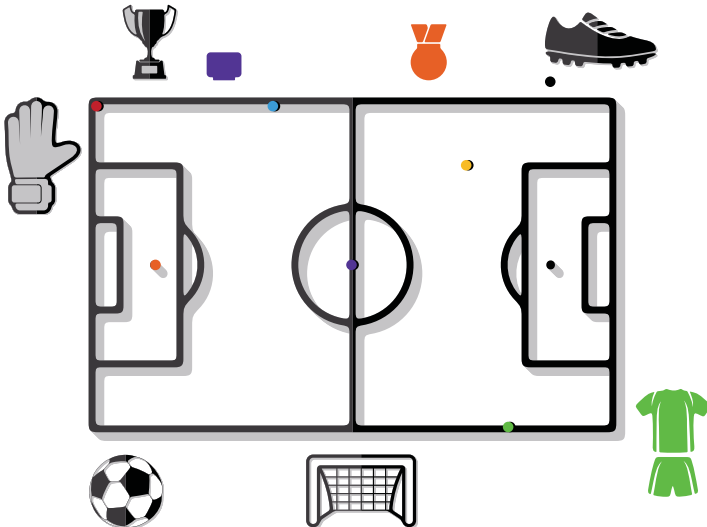
OYUNCU KALECİ (POWER PLAY)

Oyuncu kaleci uygulamasında, hücum yapan takım, 1 oyuncu fazla hücum edebilmek için kalecisini bir yedek futbolcusu ile değiştirebilir ya da mevcut kalecisini rakip yarı alana çıkararak hücum yapmasını sağlayabilir. Oyuncu kaleci olarak oyuna giren oyuncunun, kendi sırt numarasının yazılı olduğu, oyundan çıkan kalecinin formasının renginde bir forma ile sahada bulunması gerekmektedir.



KORNER, TAÇ, DİREKT ENDİREKT VURUŞLAR

Taç atışları ayakla kullanılır. Takımlar korner, taç, direkt ve indirekt vuruşları 4 saniye içinde kullanmak zorundadır. Aksi takdirde atışlar el değiştirir ve diğer takım kullanır. Bu kural oyunda zaman geçirmeyi tamamıyla ortadan kaldırmaktadır. Korner, taç, direkt ve indirekt vuruşlar yapılırken, rakip takım oyuncularının en az 5 metrelik mesafeye açılmaları gerekmektedir. Taç ve aut, indirekt vuruş olarak değerlendirilir.



DÜNYADA VE TÜRKİYE'DE FUTSAL

Hazırlayan: Murat Kaya

Uruguaylı beden eğitimi öğretmeni Juan Carlos Ceriani'nin icat ettiği futsal, günümüzde tüm dünyada gelişim kaydeden bir branş. Futbol, basketbol ve hentbol oyun kurallarının harmanlanmasıyla oluşan futsalın yapısına dair tüm detayları bu yazıda bulacaksınız.

Futsal, geçmiş 1930'lu yıllara dek uzayan bir oyun. Yaratıcısı ise Uruguaylı beden eğitimi öğretmeni Juan Carlos Ceriani. Futbolu çok sevmesine rağmen görev yaptığı okulda futbol sahası olmayan Ceriani, bunun üzerine gençler için futbolun beşer kişilik bir versiyonunu uyarladı ve maçlar hentbol sahası boyutlarındaki açık ve kapalı alanlarda oynanmaya başladı. Bu nedenle Ceriani, futsalın mucidi olarak tanınmakta.



Futbol, basketbol ve hentbol oyun kurallarının harmanlanmasıyla oluşan futsal, günümüzde FIFA'nın şemsiyesi altında tüm dünyada gelişim kaydeden bir branş. Futsal'da ilk uluslararası karşılaşmalar 1965 yılında düzenlendi ve Paraguay, Güney Amerika Kupası'nı kazandı. 1979 yılına kadar altı Güney Amerika Kupası daha organize edildi ve Brezilya, bu kupaların tümünden zaferle ayrıldı. Futsal, 1989 yılında FIFA şemsiyesi altına girmeden önce, ilk Futsal Dünya Kupası 1982 yılında düzenlendi. Sao Paulo'da yapılan turnuvayı ev sahibi Brezilya kazandı. 1985 yılında İspanya'da yapılan 2. Futsal Dünya Kupası'nın galibi de Brezilya'ydı. Brezilya'nın bu ezici üstünlüğüne 1988 yılında Avustralya'daki Dünya Kupası'nda son veren ülke ise Paraguay oldu.

Bu tarihten sonra oyun, FIFA'ya bağlandı. 1989 yılında Hollanda'da, 1992 yılında Hong Kong'da düzenlenen şam-

piyonaların galibi alışlageldiği üzere Brezilya oldu. Daha sonra 2000 - 2004 yıllarında İspanya, şampiyonluğu kazanarak Brezilya'nın üstünlüğüne son verdi. Fakat 2008 ve 2012'de şampiyonun adı yine Brezilya'ydı. 2016 yılında Kolombiya'da yapılan son Dünya Şampiyonası'nı, tarihinde ilk kez Arjantin kazandı. Arjantin, finalde Rusya'yı yendi.

Türkiye'de futsal

Ülkemizde futsal ilk olarak 2002 yılında üniversiteler arası oynanan müsabakalar ile başladı. 2006 yılında Futsal A Milli Takımı, 2009 yılında ise TFF Futsal Ligi kuruldu. 2012'de Ömer Kaner yönetimindeki A Milli Takımımız Avrupa Şampiyonası'na katılarak büyük bir başarıya imza attı.



TFF FUTSAL LİĞİ ŞAMPİYONLARI

2008 - 2009
Gazi Üniversitesi SK

2009 - 2010
İstanbul Üniversitesi SK

2010 - 2011
İstanbul Üniversitesi SK

2012 - 2013
Fırat Üniversitesi SK

2013 - 2014
İstanbul Üniversitesi SK

2014 - 2015
İstanbul Üniversitesi SK

2015 - 2016
İstanbul Üniversitesi SK

2016 - 2017
İst. Arnavutköy Bld. SK

ÇOCUKLARA VE GENÇLERE ANTRENÖRLÜK YAPMAK -3

Yazarlar: Psikolog Dr. Ziya Kuruç - Doç.Dr. Mehmet Özçağlayan

Bu başlık altında ilk iki bölümünü Futbol Gelişim'in 8. ve 9.sayılarında verdiğimiz yazı dizisini, 10.sayımızdaki bu son bölümle tamamlıyoruz. Daha önce de belirttiğimiz gibi, farklı yaş gruplarıyla çalışırken her yaş grubunun kendine özgü niteliklerini bilmek, çocukları futbolda nasıl geliştirebileceğimiz yönünde bizlere yol gösterici olacaktır. Ergenlik dönemindeki gençlerle çalışmak başlı başına bir uzmanlık alanıdır. Bu bölümde 13-17 yaşlar arasındaki çocuklar ve gençlerle çalışırken yapılması/ yapılmaması gerekenler ve uzman önerilerini sizlerle paylaşacağız. Üç bölüm halinde yayımladığımız bu yazı dizisinin bir bütün olarak değerlendirilmesinin, özellikle alt yapıda görev alan değerli antrenörlerimiz ve sportif direktörlerimize yardımcı olacağını düşünüyoruz.

Futbolda 13-17 yaş aralığında teknik eğitimin ve mental (zihinsel) gelişimin önemi

13-17 yaş aralığı, gençlerde futbol oyununun teknik/ taktik temelleri ve teknik becerilerin gelişimi yanında, oyuncunun temel psikolojik beceriler kazanması için de çok önemli bir dönemdir. Çünkü, konsantrasyon (yoğunlaşma), özgüven, sebat/azim, irade gücü gibi mental (zihinsel) gelişime ve yeterliliğe bağlı davranış biçimleri yanında, tüm teknik temeller, bireysel taktik farkındalık ve temel oyun prensipleri hep bu çağda kazandırılabilir ve yapılacak çalışmalarla da geliştirilebilir.

Önceki bölümde açıkladığımız gibi, günümüz futbolu, taktiksel anlamda en üst düzeyde "çok yönlülük" gerektirmektedir ve **bu çok yönlülüğe mükemmel bir teknik düzey olmaksızın erişilemez.** Oyuncunun küçük yaşlarda yeteri kadar geliştirilememesinden kaynaklanan bu yöndeki eksiklikler, örneğin 15-16 yaş aralığındaki gençlerde (özellikle "baskı altında" futbol oynamak durumunda kaldıkları maçlarda) sıklıkla görülmektedir.

Yaşanan tecrübelerin gösterdiğine göre, teknik eğitim (futbol tekniğinin öğretilmesi ve geliştirilmesi), ne yazık ki hep fazlasıyla ihmal edilmektedir. Bu yaş grubuyla yapılan antrenmanlarda daha çok takım çalışmalarına, oyuncunun fiziksel durumuna ve fizik kondisyona özel bir önem



verilmesi, teknik eğitimin ikinci planda kalmasına yol açabilmektedir. Hatta teknik beceriler eğitim dönemi tamamlandığında, oldukça sık rastlanılan bir eğilim olarak, hemen özel pozisyonlara yönelik çalışmalara geçilmekte, bu da oyuncunun sahip olması gereken genel teknik becerilerin gelişimini kısıtlamaktadır.

Oyuncunun eğitim/gelişim çağındaki (16-17 yaşlar) çalışmalarında, onlara özel olarak uyarlanmış antrenman biçimleri ve özel bir metodoloji (pozisyona bağlı özel antrenman) kullanılarak, maç içindeki baskının fiziki müca-

delenin getirdiği şartlarda gerekli olacak becerilerin öğretilmesi ve özel teknik hareketlerin geliştirilmesi üzerine yapılması yararlı olacaktır.

Bunun yanında, oyuncuların mental (zihinsel) dayanıklılığının gelişimi de oldukça önemlidir. Bu yaşlarda (13-17) erinlik ve ergenlik dönemini yaşayan gençlerin psiko-sosyal özelliklerini bilmek, onları iyi anlamak ve antrenmanlarda onların bu yaşlardaki psikolojik özelliklerini dikkate alarak çalışmaları planlamak ve uygulamak gerekmektedir.



13-15 YAŞ ARALIĞINDAKİ OYUNCULARIN PSİKOLOJİK ÖZELLİKLERİ

Bu yaş çocukları genel olarak erinlik dönemi içine girmişlerdir. Ergenlik (erinlik ve ergenlik olarak bu dönem ikiye ayrılabilir), kısaca çocuklukla yetişkinlik arasında kalan bir dönemdir. Kız çocukları erkeklere göre bu döneme daha erken girerler ve erkeklere göre daha hızlı gelişmiş görünürler. Bu süreç yaklaşık 17 yaşlarda eşitlenir ve arkasından da erkek çocuklar arayı kapatıp, öne geçmeye başlarlar.

Erinlik dönemi içinde kız ve erkek çocukların reaksiyon zamanları ve koordinasyonları bozulmuş ve sakarlıkları artmıştır. Kendi bedenleri ile barışık olmada sorun yaşarlar. Cinsel olgunlaşma da başlamıştır.

Bu dönem içinde arkadaşlıklar daha fazla önem kazanmaya başlamış ve hırçın davranışlar artmıştır. Sosyal kuralların yıkıldığı dönemdir. Otoriteye karşı isyan vardır. Ahlaki değerleri kişisel olarak tanımlama çabası başlamıştır.

Bu yaş grubundaki gençler kendi başlarına iş başarma konusunda kendilerini öne çıkartmayı severler. Özgürlük onlar için önemli olmaya başlamıştır. Formel (biçimsel) zihinsel işlemlerin genişlediği bu dönemde çocuklar/gençler çıkartımda bulunurlar ve düşündüklerini test edebilirler.

Psikolojik açıdan bu dönemin en önemli özelliği, bu yaş oyuncularının hem kendi içlerinde hem de çevresindekiler ile ciddi çatışmalar yaşaması ve dolayısıyla diğer yaş gruplarına kıyasla daha fazla yardıma ve desteğe ihtiyaç duymalarıdır.



Yapılması Gerekenler

1. Fiziksel kapasitelerini onaylayın, yapabilirliklerini (iyi yaptıkları şeyleri) övün.
2. Sağlıklarını koruma konusunda kendilerine daha fazla yardımcı olunmasına ihtiyaçları vardır.
3. Bu dönemi yaşayan oyuncular, artık kendilerini yetişkin gibi hissetmeye başlarlar ve bu yeni kimliklerinin tanınmasını isterler. Bu yüzden bu dönemde, oyuncuları kazanmak isteyen antrenörlerin farkına varması gereken öncelikli konu, oyuncuların bu yeni kimliklerini tanımak

olmalıdır. Antrenörler artık oyuncularına sadece öğrencileri gibi değil, onların oluşturdukları takımın bir parçası olduğu gerçeğini görerek, onlara "ekip arkadaşları" gibi davranmaya başlamalıdır.

4. Oyunculara, oyun pozisyonlarının farklı bakış açıları ile analizini yapmalarında yardımcı olunursa, onlardan beklenenleri kolaylıkla karşılayabilirler, istenenleri başarabilirler.

5. Farklı grup üyeleri ile arkadaşlık yapmaları özendirilmelidir. Grup içindeki tüm üyelerle arkadaşlık yapabilmeleri sağlanmalıdır. Bu dönemde, gençler en çok birbirlerinden etkilenirler. Bunun farkında olunmalı ve özellikle

gruplar halinde çalışıldığı için etkileşimin mümkün olduğunca olumlu olmasına gayret edilmelidir.

6. Yetenekleri belirginleşmiştir. Bu nedenle yeteneklerini kullanabilecekleri imkânlar sağlanmalı, ilgileri desteklenmelidir.

7. Bu dönemde duygusal değişimler de öne çıkmaktadır. Bu nedenle, "duygu dalgalanmalarına" karşı hazırlıklı olunmalı; onlarla ilişkilerde ve iletişimde her yaş döneminden daha fazla toleranslı davranış içinde olmak gereklidir.

8. Kendileri hakkında verebileceği kararlarda destek olunmalıdır.

9. Bu dönemde takımla özdeşleşme hat safhaya çıktığı için, "takım ruhu" daha rahat oluşturulabilir. "Takım ruhu" oluşturma, sadece saha içiyle sınırlı kalmamalı, mutlaka saha dışına da taşınmalıdır.

10. Her antrenmanda yeni bir becerinin ortaya çıkması için çaba harcanmalı, antrenmanların çocuk/genç açısından kazançlı olduğu hissettirilmelidir. Bu dönemde yine önceki dönemlerden farklı olarak oyuncular kişisel gelişimleri için daha çok çaba harcamaya başlarlar, bu nedenle istekleri karşılanmalıdır. Her türden gelişimleri için destek sağlanmalı ve yardımcı olunmalıdır.

11. "Hırçınlıklar" konusunda dikkatli olunmalı; saldırgan (agresif) davranışlar uygun ortamlarda bireysel olarak, konuşularak-tartışılarak giderilmeye çalışılmalıdır.

12. Kişisel disiplinin gelişmesine özen gösterilmelidir.

13. Maç analizleri yapılması konusunda özendirilmelidir. Rakibe ilişkin görüntüler, karşılıklı tartışmalarla alternatif becerilerin gelişmesi sağlanmalıdır.

14. Duyguları onaylanıp kabul edildiği gösterilmelidir. (Oyuncuların, kendilerini asla dışlanmış gibi hissetmemeleri, kendilerinin her zaman takımın bir parçası olarak görüldüğüne inanmaları önemlidir).

15. Bu dönemde, gençler her ne kadar birbirlerinden etkilenmeye başlasalar da, antrenörün etkisi hala devam etmektedir. Bu nedenle antrenör, oyuncularına iyi örnek olabilecek davranışlarını sürdürmeye devam etmeli ve hala onların en önemli rol modeli olduğunu unutmamalıdır.

16. Bu dönemde artık oyuncuların mevkileri belirlenmelidir. Bu yaştaki oyuncuların uzun dönemli bakış açıları gelişmiştir, bu nedenle artık uzun vadeli planlar yapılmaya başlanılabilir. Amaçlar belirlenirken bunlar hem kişisel planlamalar olabilir, hem de ortak hedefler şeklinde olabilir.

17. Oyuncular bu dönemde daha fazla kişisel sorumluluk almak isterler. Onların bu arzusu desteklenmeli ve oyunculara hem saha içinde, hem saha dışında daha fazla sorumluluk verilmelidir.

Oyuncuların futbol oyunundan keyif almaları ve "eğlence"

18. Antrenmanlarda "eğlence" asla ihmal edilmemelidir.

19. Eğlence çok önemlidir, eğer "eğlence" yoksa genç insanlar güçlüklerle ve sürekli özveride bulunmaya dayanamazlar. Genç sporlarının yüksek rekabete dayanan dünyasında, devam etme ve başarı önemlidir. "Oyun oynamak" bu dönemdeki çocuk/genç için, onu spora bağlama anlamında hala en önemli unsurlardan birisidir.

20. Beceri gelişimi, futboldan alınacak keyif anlamında "eğlencenin" en önemli görünüşüdür; "Eğlence" sporun parçası olmalıdır, eğlence bittiğinde, spor aktivitesi de devam etmeyecektir. "Eğlenceyi" çocukların futbola katılımı için bir "ön koşul" olarak anlamak, çocuk ve gencin cesaretlendirilmesi açısından çok önemlidir. Eğlenceyi garantileyen aktiviteler tasarlayın; bu, çocuk ve gençlerin mücadele ve beceriyi dengelemesini sağlamaya yardımcı olur, gençlerin sıkıntı ve korkudan uzak durmasını sağlar. Eğlence fikrinin çeşitliliği katılanların yaşları ve beceri seviyelerine göre tanımlanmalıdır.

İçsel ödüller ve içsel motivasyonun önemi

21. İçsel ödüller (oyuncunun kendi bilgi ve becerilerine güvenerek kendini yönetebilme ve harekete geçebilme özelliği kazanması, bu kazanımlarıyla birlikte en iyiyi ortaya koymak için kendi kendini motive edebilmesi), dışsal ödüllerden (zafer ya da diğerlerinin dikkatini çekme) daha önemlidir. İçsel ödüller, "ömürlük sporcular" yaratır.

22. Bu dönemde, oyuncuları kontrol etmek antrenörler için daha zor olabilir. Bunu kolaylaştırmak için yapılması gereken, kesin kurallar ortaya koymak, prensipleri net

olarak açıklamak ve bunlara muhakkak uyulması gerektiğini kesin dille belirtmektir.

23. Bu dönemin bir önceki yaş döneminden önemli bir farkı da, oyuncularının kazanma hirsının artmış olmasıdır. Bu değişimle beraber, artık oyuncuların içsel motivasyonunun desteklenmesi gerekmektedir. Dolayısıyla artık, dışsal motivasyon kaynakları azaltılabilir. Her ne kadar oyunculara doğru yaptıkları davranışlar hakkında olumlu geri bildirim verilmeye devam edilse de, önceki yaş grubu kadar fazla övgü ya da eleştiri yapılmasına artık gerek yoktur. Aksi takdirde oyuncular kendilerini bir bebek, küçük bir çocuk gibi hissedebilirler ve bu da içsel motivasyonlarının gelişimine engel olur.

24. Bu yaş grubundaki oyuncular kendilerini diğerleri ile çok fazla kıyaslamaya başlarlar; bu gerçek göz önünde bulundurulmalı ve herkese eşit ilgi gösterme ilkesi devam etmelidir.

Yapılmaması Gerekenler

1. "Eğlenceden" uzak antrenmanlara yer verilmemelidir.
2. Kendilerine çocuk muamelesi yapıldığını düşünen oyuncular bu duruma çok öfkelenebilirler. Dolayısıyla, onların artık yetişkinliğe adım attığı unutulmamalı ve kendilerini bunun tersini hissettirecek şekilde davranılmalıdır.
3. Eleştiriler, oyuncunun kişiliğine yönelmemelidir. Eleştirilerdeki kırıcılık geriye dönülmesi çok zor süreçlerin çalışmasına neden olabilir. Hayatlarının bu döneminde çok fazla duygusal ve hassas olabilen oyuncularınıza karşı dikkatsiz ve toleranssız davranmak son derece zararlı sonuçlara yol açabilecektir.
4. Her eleştiride sadece bir tek madde üzerinde durulmalıdır. Aynı anda çok sayıdaki eleştiri, **sadece yapamamaya neden olur**. Oysaki beceri öğrenimi açısından tek maddenin eleştirilip yapılabilmesi için uygun bilginin aktarılması, çocuk/gencin yapılabilirliğini kolaylaştıracaktır.
5. Oyuncunun kendi düşüncesinin içinde olmadığı, dışarıdan doğrudan kabul ettirilmeye yönelik düşünce ve eylemler fazlaca istenmemelidir.
6. Sakarlıklarında ya da koordinasyonsuzluklarında asla alaycı olunmamalıdır.

7. Çok rekabetçi olmadıkları için kızılmamalıdır.

8. Bu yaş grubundaki oyunculara yeterli sorumluluk vermemek, o oyuncuların gelecekteki spor hayatları için çeşitli sakıncalar doğurmaktadır. Bu yaşta sorumluluk verilmeyen oyuncuların sorumluluk duygusu gelişmez ve gelecekteki spor hayatlarında yeterince disiplinli ve profesyonel olamayabilirler.

16-17 YAŞ ARALIĞINDAKİ OYUNCULARIN PSİKOLOJİK ÖZELLİKLERİ

Bu yaş grubunda akranlarla dayanışma artmıştır. Gelecek kaygısı fazlalaşmıştır. Duygusal yoğunluklar da artmıştır ve kendi yaşantısı ile ilgili olarak gizlilikler oluşmaktadır. Başarı duygusu artık öne çıkmıştır ve tamamlanma duygusu önemli olmaya başlamıştır. Bu dönemde karşılıklı güven önem kazanır ve gencin içinde yer almak istediği ve kendini yakın hissettiği sosyal gruplar ortaya çıkar. Bireysel otonomi gelişmiştir. Bu nedenle de kişisel seçimler onaylanır. Soyut düşünme artık tamamlanmıştır, o nedenle daha kolay mental (zihinsel) antrenman yaptırılabilir.



Yapılması Gerekenler

1. Fiziksel kapasitelerini onaylamak, yapabilirliklerini övmek önemlidir.
2. Yaratıcılıkları özendirilmelidir.
3. Oyun içindeki becerilerini kolayca sergileyecekleri fırsatlar verin.
4. Farklı arkadaş ve yetişkinler üzerindeki etkilerinin anlaşılması konusunda yardımcı olunmalıdır.
5. Davranışlarının sorumluluklarını alabilmeleri konusunda yardımcı olunmalıdır.
6. Bu yaş gurubunda da oyuncuya, takımın bir parçası olduğunu hissettirilmeli, duygularının onaylanıp kabul edildiği davranış boyutunda içtenlikle gösterilmelidir. Bu, beraberinde oyuncu ile antrenör arasındaki güveni geliştirecektir.
7. Bu dönemde duygular hala uç boyutlarda yaşanmaya devam etmektedir. Bu nedenle de, oyunculara karşı tolerans devam ettirilmelidir.
8. Takımın bir üyesi olarak davranma konusunda artık her hangi bir tereddütleri kalmamıştır. Bu nedenle oyunculara "takım ruhunun" sergilemesi konusunda gerekli destek sağlanmalı ve özendirilmelidir. Oyuncular bu yaş döneminde artmış bir şekilde antrenörlerinin onlara yetişkin muamelesi yapmasını da isterler. Antrenörlerin onlara (elbette kendi varlığını ve aradaki saygı unsurunu zedelemeyecek şekilde) "ekip arkadaşlarıymışçasına" davranmaları, ilişkileri güçlendirmek ve sağlamlaştırmak adına çok olumlu olacaktır.
9. Oyuncuların takımın çıkarları doğrultusunda hareket etme davranışı desteklenmeli ve onlara gerekli görevler verilmelidir.
10. Oyuncu, futbolunu ilerletme konusunda kişisel kararlarını verebilir. O nedenle de planları desteklenmelidir. Gelecekle ilgili planları dikkatle ele alınmalı ve destek verilmelidir.
11. Bu dönemde artık oyuncuların mevkileri netleşmelidir.
12. Başarı duygusu farklı antrenmanlar ve maçlarla tattırılmaya çalışılmalıdır.

13. Bu yaş döneminde oyuncular zihinsel olarak daha da olgunlaşmaya başlamışlardır. Artan zihinsel kapasiteleri ile doğru orantılı olarak, futbol oyunu için gerekli olan çeşitli etkenler onlarla bu dönemde mutlaka tartışılmalı, gerekirse açık açık gösterilmeli ve bu etkenlerin iyi futbolcu olmak için ne kadar önemli olduğu anlatılmalıdır.

Örneğin; kararlılık ve azim, çalışkanlık, istek, sabır, ahlak, disiplin gibi onları birey olarak da geliştirecek yüksek insani duygular ve değerler de oyunculara aktarılmalıdır. Oyuncuları da içine alan ve antrenörün kontrol ettiği bu tartışmalar ve değerlendirmeler birlikte yeterince yapılmazsa, bu yaş grubu oyuncular, "iyi futbolcu olmak için sadece yeteneğin yeterli olduğu" gibi yanlış bir izlenime kapılabilirler.

14. Bu dönemde oyuncuların kendi kapasiteleri ile ilgili farkındalıkları da artmıştır. Kendilerini eleştirmeye, değerlendirmeye ve performanslarına dönük eleştiri yapmaya ilk defa bu dönemde başlarlar. Oyuncuların zihinsel anlamdaki bu olgunlukları kesinlikle desteklenmelidir. Bunun da en iyi yolu, hem antrenörden geri-bildirim almaları, hem de özeleştiri yapmalarına olanak sağlanmasıdır.

Yapılmaması Gerekenler

1. Takımda oyuncular arasında eşitsizliklere asla yer verilmemelidir.
2. Bu yaş grubu oyuncuları özellikle belli davranışları çok hızlı taklit edebilmektedir ve sürekli bu tip davranışlar içinde olurlarsa da, bunları rahatlıkla içselleştirebilmektedirler. Örneğin; sürekli sinirli ve saldırgan tavırlara sahip bir antrenörle çalışan ergen oyuncunun, bu tarz davranış şekline etkilenmesi ve gelecekteki spor hayatında kendisinin de bu tip tavırları sergilemesi kuvvetle muhtemeldir. Bu nedenle antrenörler olumsuz ve kontrolsüz davranışlar içinde olmamalıdır.
3. Bu dönemde, oyuncuları kontrol etmek daha zorlaşabilir. Fakat sırf bu yüzden, çok sıkı ve anlamsız kurallar koymak, disiplin adına sert tepkiler vermek, oyuncuları cezalandırmak, fiziksel veya sözlü tacizde bulunmak vb. gibi davranışlar fayda sağlamayacağı gibi, işlerin sadece daha da kötüleşmesine neden olur.

Bunun yerine, oyunculara mantık çerçevesinde, anlaşılır, belirli, açık ve net kurallar konulabilir. Zaman zaman bunlara uymak istemeyen olduğunda ise, o oyuncuyla bire bir

konusmak ve sabırla tekrar tekrar yapılması gerekenlerin anlatılması ve oyuncu tarafından anlaşılmasının sağlanması çok daha iyi sonuçlar doğurur.

Kenardan olumsuz müdahaleler, oyuncuyu bozar

4. Bu dönemde, özellikle saha kenarından oyuna çok az müdahale yapılmalıdır. Saha kenarından antrenörün yapacağı sert müdahaleler (bağırma, azarlama vb.) oyuncuların zaten artmakta olan streslerini daha da çok artırmaktan başka bir işe yaramayacak, daha da kötüsü onların oyununun otomatik işleyiş sürecini bozacaktır.

Bu konu çok önemlidir, bu yüzden bir benzetme ile açıklamakta fayda var:

İnsan yaşam pratiğinde bazı hareketleri gerçekleştirirken, (örneğin araba kullanmak veya bisiklete binmek gibi) bir defa öğrenildikten sonra uygulamada (odağını kaybetmedikçe) fazlaca hata yapmadığı adeta "otomatikleşen bir süreç" yaşar.

Aynı şekilde futbolda oyuncu, müsabaka ortamında bazı hareketleri gerçekleştirirken (zihni açık olduğunda ve oynarken kendini rahat hissettiğinde) tıpkı araba kullanmak gibi otomatikleşen bir süreç içinde hareket eder.

Müsabaka ortamında antrenörün dışarıdan yaptığı bu tür olumsuz müdahaleler, oyuncuda çok rahat işlemekte olan "bu otomatik süreci" bozmaktadır. Eğer bir kere bu otomatik düşünce bozulursa, oyuncu kendini maçın sonuna kadar tekrar toparlayamayabilir, (zihni bulandığı ve kendini rahat hissetmediği için de) normalde asla yapmayacağı basit hataları yapmaya başlayabilir.

5. Oyuncularla yapılan özel konuşmalar dışı vurulmamalıdır. Aksi takdirde oyuncunun antrenörüne güveni kalmaz. Antrenör oyuncunun bu anlamda "sırdaşı" olduğunu da unutmamalıdır.

6. Performansa ilişkin cezalardan uzak durulmalıdır.

7. Sert eleştiriler yapılmamalıdır. Eleştiriler, arkadaşlarının da bulunduğu ortamdan çok, oyuncuyla birebir yapılacak görüşmelerle ve onu kırmayacak şekilde aktarılmalıdır.

8. Birey olmasına yönelik kararları, karıştı eleştiri ya da davranışlarla kırılmamalıdır.

9. Gençlere karşı, yaptıkları davranışlarda ya da yetersizliklerinde asla alaycı olunmamalıdır.



ÖNERİLER

1. İletişim sağlayıcı olun (**iyi bir dinleyici olmak ve geri bildirim sağlamak burada önemlidir**).
2. Çocukların/Gençlerin ihtiyaçlarını tanımlayın ve kendi ihtiyaçlarınızla onlar arasında denge kurun.
3. Yaklaşımlar ve empati geliştirin: Onların yaşındayken ne durumda olduğunuzu, neler yapabildiğinizi ve neleri yapamadığınızı, yetersizliklerinizi hatırlayın; dolayısıyla şimdi yapabildiklerinizden dolayı, onların henüz bu yaşlarda yapamadıklarını yargılamayın. Onları anlamaya çalışın ve şu anda yapamadıklarını zamanla yapabileceklerine dair onlara duyduğunuz inancı aktarın.
4. "Dersler çıkarabilecekleri" aktivitelerin ve deneyimlerin akıllarında kalacağını hatırlayın ve buna yönelik çalışmalar ve etkinlikler geliştirin.
5. Seminerler ve eğitim programlarını araştırın; çocuklar ve gençlere sadece futbol temelli beceri öğretmeyin, ayrıca iletişim, sosyal etkileşim, insani değerleri de öğretin. Bütün bunlar size özellikle çocukların ailelerinin desteğini sağlarken ve onlarla iletişim kurarken de gerekli olacaktır. Daha da önemlisi, gençlerin yaşamlarının her aşamasında bütün bunları kullanmalarına neden olacaktır. Oyuncularınızın iyi bir futbolcu olması yanında, iyi birer insan olmaları için de çaba göstermek gerekir.
6. Demokratik liderlik stili, büyüme ve gelişme için en iyi çevreyi yaratır; bu yüzden antrenör grup amaçları ve ona ulaşacak adımlarını çizmelidir.
7. Otoriter antrenörlük stili, antrenman ve/veya oyunlarda daha az yıkıcı davranış üretir gibi gözükür. Buna rağmen antrenörlerin bulunmadığı ortamlarda ya da oyuncu başka bir takıma transfer olduğunda, oyuncunun yaratacağı çatışmalar hızla artar.
8. Antrenörler olarak, oyuncularınız kötü davrandığında veya uygun görmediğiniz davranışlarda bulunduğunda kızmaya, üzgün görünmeye hakkınız vardır. Buna rağmen, kötü davranışları ve çocukta olmayan (ama olması gereken) davranış biçimlerinin açıkça belirtilmesi daha yararlı olacaktır.
9. Saldırgan davranışlar, çocuk için tatsızdır; Bu, günlük yaşamla da yakından bağlantılıdır ve gelecekleri açısından çok önemlidir. Fakat spor ortamlarında çocuğu sporla ilgili bir geleceğe (ve elbette gerçek dünyaya da) hazırlarken, karşındakine zarar verme amacı gütmeyen, ama

sporun gerektirdiği mücadele gücünü ortaya koyan "istekli ve tutkulu" davranışların da, sporda yeri olduğu uygun bir dille anlatılmalıdır.

Burada öncelikle "**mücadele gücü**" ile "**saldırganlık**" arasındaki farkın ve dengenin iyi anlaşılması ve "**hırs**" duygusunun ne olduğunun yerli yerine oturtulması sağlanmalıdır. **Özellikle sporda çokça dile getirilen "hırs" duygusunun bu yaşlardan başlayarak oyunculara iyi aktarılması ve onlarca da iyi anlaşılması gerekir:**

Öncelikle, **aşırı hırsın**, hem sosyal hayatta ve kendi doğal çevremizde, hem de sporda **yıkıcı ve zarar verici** etkileri olduğunu görmek ve kabul etmek gerekmektedir. Bu durum, fiziksel ve ruhsal sağlık için de yıkıcı etkiler doğurmaktadır.

Başarılı ve üretken olmak için "hırs" duygusu değil, **doğru bilgi, kararlılık ve azim, sabır, hayal gücü ve yaratıcılık, özgüven ve inanma** gibi yüksek insani duygulara ve değerlere sahip olmak önemlidir. Bu anlamda "hırs" duygusu, insanın yüksek ve birincil duygularından biri değildir ve **temelinde korku, kaygı, güvensizlik ve öfke** gibi duyguların yattığı bir ruh halini ortaya koymaktadır.

Bu yüzden sporda hırs ile mücadele gücü arasındaki farkı iyi anlamak ve aktarabilmek önemlidir. **Aşırı hırs zarar verir.** Burada antrenörler için önemli olan, oyuncunun içsel motivasyonunun destekleyeceği **mücadele gücünü, azim ve kararlılığını geliştirmek**; futbola "sinir küpleri" değil, sabırlı, özgüvenli, bilgiyi doğru bir şekilde yapılandırabilen ve hatalarından dersler çıkarabilen oyuncular kazandırmaktır.

10. Çocukların açıkça belirlenmiş limitlere ihtiyaçları vardır. Anti sosyal davranışlar belli sonuçlar doğurur. Kimi zaman çocuğun cezalandırılmaya ihtiyacı olduğunu hissetsek bile, onun ne zaman kurallara uymaya hazır olacağını bilmemiz gerektiğini de unutmamamız gerekir.

11. Çocuk ve gençlerin, (eğer varsa) yanlış davranışlarının nedenleri belirlemek ve bu yanlış davranışlarını düzeltmek için, yeterince büyüdüklerinden emin olduktan sonra, tartışmalar ve ikna yöntemleri, eğitim ve onları geliştirmek adına en iyi araçlardır.

12. Disiplinle ilgili antrenmanlar çocuğun gelecek kapasitesinde, toplumun üyesi olmasında çok önemli ve sürekli etki olarak gözükür. Bu konuda **ailelerin katılımı** güçlü olmalıdır, onların da buna alıştırılmaları gerekir. Ancak eğitimsel amaçlar ve süreçleri bizzat antrenörün sağlaması ve yönetmesi gerçeği de unutulmamalıdır.



Ailelerle İlişkiler

1. Bu dönemde ailelerle daha çok işbirliği yapılmalıdır.

Ailelerle birlikte çalışmaya çabalayın, onları "dışarıdan eleştiriler yapan" insanlar olmaktan çıkartarak, daha çok takımın parçası olmalarını sağlayın. Ergenlik dönemi, aileler ve çocuklar arasında genelde ilişkilerin daha gergin yaşandığı dönemdir. Bu nedenle gerginliğin oyuncunun sportif faaliyetlerine yansımaması için ailelerle daha sık görüşülmeli ve aileler bilgilendirilmelidir. Ayrıca aileler zaman zaman uzman kişilerle beraber çocukların fiziksel ve psikolojik gelişimleri hakkında bilgilendirilebilirler.

2. Gençlerden müsabakalarda hep kazanmalarını ummak, bir ailenin ya da antrenörün yapabileceği en temel hatalardan biridir. Çocuğa/gence böyle bir baskı yapmak onlar üzerinde daha büyük bir baskı yaratır ve korku oluşmasını sağlar. Zaten gelişim çağındaki olmalarının getirdiği sıkıntılar yaşayan bu yaş grubundaki oyuncuların üzerinde, bir de böylesine bir baskı ve korku yaratmak, çocuk/gençlerin ilerlemesini ve performansını engeller.

3. Kısa ve uzun dönemli olumsuz sonuçlar ve baskılar, sporcular için büyük sorun yaratır. Özellikle 13-15 yaşlarındaki çocuklar, maçları kazanmak için fazlaca rekabetçi değildirler. Fakat anne ve babalarının onayı ve sevgiyle yaklaşımları onları rahatlatır. Bu yüzden **sadece kazanmaya bağlı olmayan başarı tanımları geliştirin** ve bunu da ailelere sabırla anlatın, anlamalarını sağlayın.

Antrenörler, anne ve babalara **kazanma kadar kaybetmeyi de kabullenmeleri gerektiğini** iyi anlatabilmelidirler. Aileler, sinirli ve çabuk kızan yapıda olmamalıdır. Çocuklarının iyi oynayamadığı, kaybettiği ya da iyi oynadığı ve kazandığı zamanlar olacaktır. Bütün bunları futbol oyununun bir parçası olarak kabullenmeleri ve her durumda çocuklarına ve dolayısıyla antrenörlere destek olmaları gerektiğinin bilincinde olmaları sağlanmalıdır.

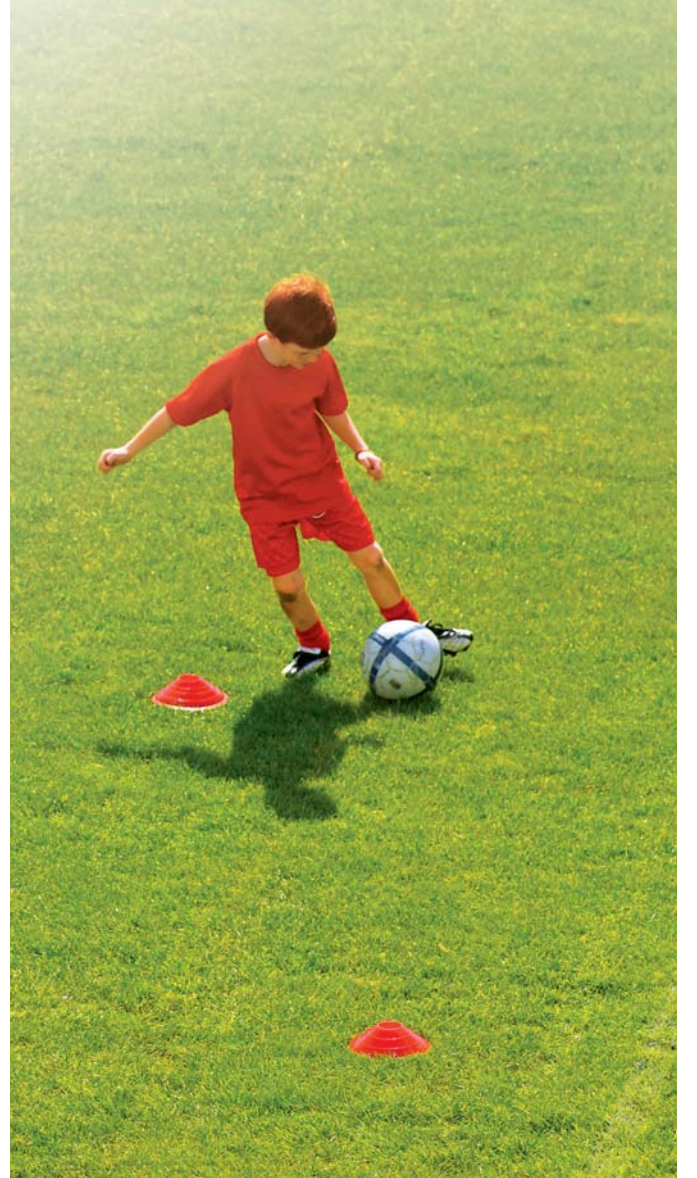
Çocuklar ve gençlerle çalışırken farkında olunması gereken gerçekler

Antrenörler ve aileler için bir çocuğu, bir genci yetiştirirken veya futbolun gelişim süreçlerinde onlarla çalışırken sabırlı olmak ve karşılarındakinin henüz bir çocuk/bir genç olduğunun farkında olmak gibi iki önemli özelliğe sahip olmaları çok önemlidir. Sabırlı olabilmeniz için kendinize de zaman ayırmalı, yaşamdaki yerinizin ve beklentilerinizin daha fazla farkında olmalısınız.

Etkili bir antrenör olmak, sadece yetenek ve performansı geliştirmeyi değil, aynı zamanda oyuncularla, ebeveynlerle, diğer antrenörlerle ve futbolun tüm paydaşlarıyla etkili iletişim ve sosyal ilişkiler kurmayı da gerektirmektedir.

Antrenörler, kendi performanslarına ve bunu getirdiği sonuçlara dayalı olarak, diğer antrenörlerden ve ebeveynlerden gelecek olan eleştirilere de açık olmalıdırlar. Aynı zamanda oyuncularından gelecek olan gözlemlere ve geri bildirimlere de dikkat etmelidirler.

Çocuklarımız ve gençlerimize duyduğumuz sevgiyi ve güveni onlarla paylaşmaktan çekinmeyelim. Sevgiyle büyüyen çocuk, yaşamın zorluklarına da, sporun getirdiği mücadele ve rekabete karşı da, çok daha güçlü olacak ve ayakta kalabilecektir...



KAFKAS'TAN ANADOLU TURU

Özellikle genç futbolcu gelişimi konusunda kulüpler ile yakın temas halinde olmak için kolları sıvayan TFF Futbol Gelişim Direktörü ve Genç Milli Takımlar Sorumlusu Tolunay Kafkas, Altınordu, Göztepe ve Bursaspor kulüplerine ziyaretler gerçekleştirdi. Kafkas, ayrıca Diyarbakır'da "Ülkemizde Futbol ve Futsal'ın gelişimi" konulu panele katıldı.



TFF Futbol Gelişim Direktörü ve Genç Milli Takımlar Sorumlusu Tolunay Kafkas, ilk kulüp ziyaretini Altınordu Futbol Kulübü'ne yaptı. Altınordu Futbol Kulübü'nün İzmir'in Yeşilyurt ilçesindeki Sait Altınordu Yerleşkesi'nde gerçekleşen ziyarette kulüp başkanı Seyit Mehmet Özkan ile buluşan Kafkas, tesisleri gezdi ve kulübün altyapı oyuncularıyla tanıştı. Ziyarette, Altınordu Futbol Kulübü İcra Kurulu Üyesi Ali Ergöçmez, Altınordu Futbol Kulübü Teknik Direktörü Hüseyin Eroğlu ile FGD AR-GE

ve Projeler Koordinatörü Dr. Erden Or'da yer aldı.

Altınordu Futbol Kulübü Başkanı Seyit Mehmet Özkan, kulüpler olarak Türkiye Futbol Federasyonu'nun ve TFF bünyesindeki Futbol Gelişim Direktörlüğü'nün destekçisi olduklarını ve milli takımlara oyuncu yetiştirme ile Türk futbolunun altyapısının gelişmesi gibi konularda kendilerinden faydalanmak istediklerini dile getirdi. Türk futbolunun daha ileri noktalara gitmesi için birçok faaliyetler yaptıklarını ve ana hedeflerinin de bu olduğunu



dile getiren Özkan, çalışmalarını önceden de yakından takip ettiğini belirttiği Kafkas'a yeni görevinde başarılar diledi ve kendisine isminin yazılı olduğu Altınordu formasını hediye etti.

TFF Futbol Gelişim Direktörü ve Genç Milli Takımlar Sorumlusu Tolunay Kafkas ise kulüplerin özellikle gençlik geliştirme birimleriyle yakın temas halinde olacaklarını belirtirken, bundan dolayı bu alanda öncü olan kulüplerden Altınordu'yu ziyaret ettiğini ifade etti. Ziyaretin son derece faydalı geçtiğini söyleyen Kafkas, Altınordu Futbol Kulübü'nün örnek projelere imza attığını ve futbolumuza çok ciddi katkıda bulunduğunu vurguladı. Tolunay Kafkas, çalışmalarından ve Türk futboluna hizmetlerinden dolayı başta Başkan Seyit Mehmet Özkan olmak üzere teknik direktör Hüseyin Eroğlu'na ve Altınordu Futbol Kulübü'ne de teşekkür etti. Ziyaretinde 6-13 yaş futbol eğitimiyle ilgili de oldukça önemli gözlemler yaptıklarını kaydeden Kafkas, sözlerini şu şekilde noktaladı:

Pratikte bildiğimiz şeylerin bu şekilde, burada bir anlam kazanması ve fiziksel açıdan bir yer bulması oldukça sevindirici. Altınordu gibi kulüplerin, bu tarz ilkleri ve projeleri gerçekleştirmesi de son derece önemli."

Kafkas, görüşmenin ardından teknik direktör Hüseyin Eroğlu eşliğinde İzmir'in Torbalı ilçesinde yer alan Altınordu Metin Oktay Yerleşkesi'ni de ziyaret etti ve tesisler hakkında yetkililerden bilgiler aldı. Tolunay Kafkas ayrıca, İzmir'in Selçuk ilçesinde bulunan Altınordu İsmet Orhunbilge Tesisleri ile Aydın'ın Kuşadası ilçesinde yer alan Beytullah Baliç A Takım Yerleşkesi'ni de gezdi.

İkinci ziyaret Göztepe'ye

TFF Futbol Gelişim Direktörü ve Genç Milli Takımlar Sorumlusu Tolunay Kafkas, Göztepe Spor Kulübü'ne de bir ziyaret gerçekleştirdi. Göztepe Spor Kulübü'nün İzmir, Güzelyalı'daki kulüp binasında gerçekleşen ziyarette kulüp başkanvekili Talat Papatya ile buluşan Kafkas, başta Torbalı'da hayata geçecek altyapı tesisleri olmak üzere kulübün plan ve projeleri hakkında bilgi aldı.

Ziyarette, Göztepe Spor Kulübü Yönetim Kurulu üyeleri Tunay Ece ve Aktuğ Sönmez ile FGD AR-GE ve Projeler Koordinatörü Dr. Erden Or da yer aldı.

Tolunay Kafkas'ın ziyaretinden ötürü memnuniyetini dile getiren Göztepe Spor Kulübü Başkanvekili Talat Papatya, yeni görevinde Kafkas'a başarılar diledi ve isminin yazılı olduğu Göztepe formasını hediye etti. Papatya ayrıca, kulüp başkanı Mehmet Sepil'in de başarı dileklerini, Kafkas'a iletti.

TFF Futbol Gelişim Direktörü ve Genç Milli Takımlar Sorumlusu Tolunay Kafkas ise görüşmenin çok verimli geçtiğini ifade ederken, Göztepe gibi önemli ve Türk futboluna renk katan bir spor kulübünün yıllar sonra



yeniden Süper Lig'de olmasının Türk futbolu açısından önemli bir gelişme olduğunu vurguladı. Ev sahipliklerinden ötürü başkan Mehmet Sepil ve başkanvekili Talat Papatya başta olmak üzere Göztepe Spor Kulübü'ne teşekkür eden Kafkas, Göztepe gibi köklü bir kulübün altyapıya da önem vermesi ve altyapı tesisleri ile ilgili çalışmalarının son derece önemli olduğunu vurguladı. Türk futboluna ileriki yıllarda önemli oyuncular kazandırılmasını katkı sağlayacak bu tesislerin de örnek teşkil edeceğini belirtti. Futbolun gelişiminde kulüplerin çok

önemli bir rolü olduğunu hatırlatan Kafkas, bu nedenle kulüpler ile yapılacak ortak çalışmalara ve özellikle genç oyuncuların eğitimi konusunda kulüp gelişimini sağlayacak projelere öncelik verdiklerini bildirdi.

İzmir'in ardından Bursa

TFF Futbol Gelişim Direktörü ve Genç Milli Takımlar Sorumlusu Tolunay Kafkas, Bursaspor Kulübü'nü de ziyaret etti. Bursaspor Kulübü'nün Vakıfköy Orhan Özselek Tesisleri'nde gerçekleşen ziyarette Kafkas, kulüp başkanı Ali Ay ile buluştu.

desteği vereceklerini belirten Kafkas, ev sahipliği için başta başkan Ali Ay olmak üzere, Bursaspor Kulübü'ne teşekkürlerini iletti.

Bursaspor Kulübü Başkanı Ali Ay ile öğlen yemeği yiyen Kafkas, daha sonra Bursaspor Gençlik Geliştirme Eğitim Direktörü Faruk Korkmaz ve kulübün gençlik geliştirme antrenörleri ile bir toplantı yaptı ve antrenörlerin sorularını yanıtladı.

Panele katıldı

Türkiye Futbol Federasyonu Futbol Gelişim Direktörü ve Genç Milli Takımlar Sorumlusu Tolunay Kafkas, Diyarbakır'da Dicle Üniversitesi'nin ev sahipliği yaptığı, "Ülkemizde Futbol ve Futsal'ın gelişimi" konulu panele katıldı.

Panelde ilk konuşmayı yapan Tolunay Kafkas, sporculuk kariyerinde kendisi için çok özel bir yeri bulunan Diyarbakır'da olmaktan duyduğu mutluluğu belirtti ve Dicle Üniversitesi'ne teşekkür etti. Futsal Milli Takımı'nın



Ziyarette, Bursaspor Gençlik Geliştirme Kurulu Başkanı Recai Özdemir, Bursaspor Gençlik Geliştirme Eğitim Direktörü Faruk Korkmaz, TFF FGD AR-GE ve Projeler Koordinatörü Dr. Erden Or ve Bursaspor gençlik geliştirme antrenörleri de yer aldı.

Tolunay Kafkas'ın ziyaretinden ötürü memnuniyetini dile getiren Bursaspor Kulübü Başkanı Ali Ay, futbolda altyapıların önemine değindi ve bu çerçevede Türkiye Futbol Federasyonu'nun kulüplere vereceği desteklere dikkat çekti. Kafkas'a, Bursaspor Kulübü'ne olan ziyaretinden ötürü teşekkür eden Ay, TFF ile kulüplerin yapacağı ortak çalışmalar ile kulüplerin altyapılarının önümüzdeki dönemlerde daha iyi bir duruma geleceğini söyledi.

TFF Futbol Gelişim Direktörü ve Genç Milli Takımlar Sorumlusu Tolunay Kafkas ise Bursaspor'un köklü bir altyapı geleneğine sahip olduğunu ve bunun da Türk futbolu için önemli bir değer olduğunu ifade etti. TFF bünyesindeki Futbol Gelişim Direktörlüğü olarak eğitim ve genç oyuncu gelişimi gibi konularda kulüplere her türlü

Diyarbakır'da kamp yaptığını söyleyen Kafkas, burada başka organizasyonları da gerçekleştirmek istediklerini kaydetti. "Başta Federasyon başkanımız olmak üzere yöneticilerimiz, Doğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu'ya çok önem veriyor" diyen Tolunay Kafkas, yeni görevinde önceliklerinin antrenör eğitimi ve genç oyuncu gelişimi olduğunu ifade etti. Futsala da büyük önem verdiklerini belirten Tolunay Kafkas, bu konularda ciddi çalışmalar yaptıklarını söyledi.

Kafkas," Antrenör eğitimimiz iyi seviyede. Bu konuda UEFA'dan da övgü alıyoruz. Genç oyuncu gelişimiyle ilgili organizasyonları yeniden yaptık. Bir takım aksaklıklar vardı, onları giderdik. En büyük projelerimizden bir tanesi bölgesel akademiler, bölgesel tesisler kurmak. Bunları gerçekleştirebilmek için büyük bir çaba sarf ediyoruz. Futsal ile ilgili de özellikle genç yaş gruplarına yönelik yeni projelerimiz mevcut" şeklinde konuştu.

DÖRT DÖRTLÜK BAŞLANGIÇ



Genç Milli Takımlarımız, 2017-18 Avrupa Şampiyonası elemelerine çok iyi başladı. U19 Milli Takımı, 2017-18 Avrupa Şampiyonası Eleme Turu 13. Grup'ta ikinci sırayı aldı ve yoluna devam etti. U17 Milli Takımı, 2017-18 Avrupa Şampiyonası Eleme Turu'nda en iyi 4 üçüncü arasında yer alarak Elit Tur'da mücadele etmeye hak kazandı. U19 Kadın Milli Takımı, 2017-18 Avrupa Şampiyonası elemelerinde grubunu 2.bitirerek Elit Tur biletini aldı. U17 Kız Milli Takımımızda eleme gruplarında en iyi 5 üçüncü arasında yer alarak Elit Tur'da mücadele etmeye hak kazandı.



U19 Kadın Milli Takımı



U17 Kız Milli Takımı



U19 Milli Takımı



U17 Milli Takımı

U19 MİLLİ TAKIMI ELİT TUR'DA

U19 Milli Takımımız, 2017-18 UEFA U19 Avrupa Şampiyonası Eleme Turu'nda 13. Grup'ta yer aldı. Grup karşılaşmaları Antalya'nın Manavgat ilçesinde yapıldı. Maçları, TFF Futbol Gelişim Direktörü ve Genç Milli Takımlar Sorumlusu Tolunay Kafkas da izledi. Teknik direktörlüğünü Vedat İnceefe'nin yaptığı U19 Milli Takımı, Kazakistan'ı 3-0, Galler'i 2-1 yenerken Slovakya'ya ise 3-2 mağlup oldu. Millilerimiz bu sonuçların ardından grup ikincisi olarak Elit Tur'a yükseldi.

Sorumluluğunu Tolunay Kafkas'ın üstlendiği, teknik direktörlüğünü Vedat İnceefe'nin yaptığı U19 Milli Takımımız, 2017-18 UEFA U19 Avrupa Şampiyonası Elit Tur'da Danimarka, Avusturya ve Bosna-Hersek ile birlikte 7. Grup'ta yer aldı. 2017-18 UEFA U19 Avrupa Şampiyonası Elit Tur 7. Grup karşılaşmaları, 21-24-27 Mart 2018 tarihlerinde Danimarka'nın ev sahipliğinde oynanacak.



Adı Soyadı	Kulübü	Mevki	Doğum Tarihi
Mehmet Ataberk Dadakdeniz	Bursaspor	Kaleci	1999
Eren Bilen	Göztepe A.Ş.	Kaleci	2000
Recep Yemişçi	Altınordu A.Ş.	Defans	1999
Furkan Korkut	Galatasaray A.Ş.	Defans	1999
Gökay Güney	Galatasaray A.Ş.	Defans	1999
Burak Kapacak	Bursaspor	Defans	1999
Ramazan Keskin	Bursaspor	Defans	1999
Mert Müldür	Rapid Wien	Defans	1999
Enes Türköz	VfB Stuttgart	Defans	1999
Kerem Atakan Kesgin	Bucaspor	Orta Saha	2000
Oğuz Kağan Güçtekin	Fenerbahçe A.Ş.	Orta Saha	1999
Ufukcan Engin	Fortuna Sittard	Orta Saha	1999
Batuhan Tekin	Galatasaray A.Ş.	Orta Saha	1999
Rahmetullah Berişbek	Gençlerbirliği	Orta Saha	1999
Gökay Eser	Göztepe A.Ş.	Orta Saha	1999
Doğukan Sinik	Kemerspor 2003	Orta Saha	1999
Abdülkadir Ömür	Trabzonspor A.Ş.	Orta Saha	1999
Muhayer Oktay	Fortuna Düsseldorf	Orta Saha	1999
Güven Yalçın	Bayer 04 Leverkusen	Forvet	1999
İlker Karakaş	Gençlerbirliği	Forvet	1999



U17 MİLLİLER YOLUNA DEVAM EDİYOR

U17 Milli Takımımız, 2017-18 U17 Avrupa Şampiyonası Eleme Turu 3. Grup'ta Ermenistan'ı 4-0 mağ-
lup edip, ev sahibi Çek Cumhuriyeti ile 1-1 berabere kaldı. Teknik direktörlüğünü Ahmet Ceyhan'ın
yaptığı Milliler, İsrail'e 1-0 yenilerek grubu 4 puanla 3. sırada tamamladı. Avrupa Şampiyonası Eleme
Turu'nda tüm grup karşılaşmalarının tamamlanmasının ardından U17 Milli Takımımız, en iyi 4 üçüncü
arasında yer alarak Elit Tur'da mücadele etmeye hak kazandı.



Sorumluluğunu Tolunay Kafkas'ın, teknik direktörlüğünü Ahmet Ceyhan'ın üstlendiği U17 Milli Takımımız, 2017-18 UEFA U17 Avrupa Şampiyonası Elit Tur'da İtalya, İzlanda ve Hollanda ile birlikte 5. Grup'ta yer aldı. 2017-18 UEFA U17 Avrupa Şampiyonası Elit Tur 5. Grup maçları, 7-10-13 Mart 2018 tarihlerinde Hollanda'nın ev sahipliğinde oynanacak.

Adı Soyadı	Kulübü	Mevki	Doğum Tarihi
Muhammet Taha Tepe	Altınordu A.Ş.	Kaleci	2001
Arda Akbulut	Trabzonspor A.Ş.	Kaleci	2001
Atakan Gündüz	Altınordu A.Ş.	Defans	2001
Kerem Kalafat	Beşiktaş A.Ş.	Defans	2001
Rıdvan Yılmaz	Beşiktaş A.Ş.	Defans	2001
İbrahim Turan	Bursaspor	Defans	2001
Işık Kaan Arslan	Galatasaray A.Ş.	Defans	2001
Süleyman Luş	Galatasaray A.Ş.	Defans	2001
Bora Ulu	Trabzonspor A.Ş.	Defans	2001
Atalay Yıldırım	Altınordu A.Ş.	Orta Saha	2001
Barışcan Işık Altunbaş	Altınordu A.Ş.	Orta Saha	2001
Mustafa Kaya	Altınordu A.Ş.	Orta Saha	2001
Emir Biberoglu	AZ Alkmaar	Orta Saha	2001
Abdulkadir Çelik	Bursaspor	Orta Saha	2001
Ozan İsmail Koç	Bursaspor	Orta Saha	2001
Serkan Bakan	Göztepe A.Ş.	Orta Saha	2001
Batuhan Diraga	Kasımpaşa A.Ş.	Orta Saha	2001
Yaser Yüce	Trabzonspor A.Ş.	Orta Saha	2001
Ali Yavuz Kol	Galatasaray A.Ş.	Forvet	2001
Muhammet Arslantaş	Medipol Başakşehir FK	Forvet	2001



U19 KADIN MİLLİ TAKIMI ADINI ELİT TUR'A YAZDIRDI

U19 Kadın Milli Takımımız, 2017-18 U19 Kadınlar Avrupa Şampiyonası Eleme Turu 10.Grup'ta ikinci olarak Elit Tur'a yükseldi. Tolunay Kafkas'ın sorumluluğunu, Suat Okyar'ın ise teknik direktörlüğünü üstlendiği Milliler, Macaristan'da oynanan maçlarda Ermenistan'ı 5-0 yenip, İskoçya ile golsüz berabere kalırken, ev sahibi Macaristan'a 5-2 yenildi.

Sorumluluğunu Tolunay Kafkas'ın, teknik direktörlüğünü Suat Okyar'ın üstlendiği U19 Kadın Milli Takımımız, 2017-18 UEFA U19 Kadınlar Avrupa Şampiyonası Elit Tur'da İspanya, Avusturya ve İrlanda Cumhuriyet ile birlikte 4. Grup'ta yer aldı. 2017-18 UEFA U19 Kadınlar Avrupa Şampiyonası Elit Tur 4. Grup karşılaşmaları, 2-5-8 Nisan 2017 tarihlerinde İrlanda Cumhuriyeti'nin ev sahipliğinde oynanacak.

U19 Kadın Milli Takımımız, 2017-18 UEFA U19 Kadınlar Avrupa Şampiyonası Eleme Turu 10. Grup'ta Ermenistan, İskoçya ve Macaristan ile mücadele etmiş ve grup ikincisi olarak Elit Tur'a yükselmişti.



Adı Soyadı	Kulübü	Mevki	Doğum Tarihi
Gamze Nur Yaman	Beşiktaş A.Ş	Kaleci	1999
Bedriye Cam	Şanlı Urfa Gençlik Spor	Kaleci	2000
Tuğçe Bayındır	1207 Antalya Döşemealtı Bld. Spor	Kaleci	1999
İrem Yıldırım	Eintracht Frankfurt	Defans	1999
Derya Arhan	Karadeniz Ereğli Bld. Spor	Defans	1999
Rabia Civan	Karadeniz Ereğli Bld. Spor	Defans	1999
Kader Hançar	Konak Belediye Spor	Defans	1999
Sabiha Uyaner	Msv Duisburg	Defans	1999
Beyzanur Sali	Denizüstü Spor	Defans	2000
Cansu Nur Kaya	Pendik Çamlık Spor	Orta Saha	2000
Sümeyra Kıvanç	Kocaeli Harb -İş Spor	Orta Saha	1999
Bilge Su Koyun	Beşiktaş A.Ş	Orta Saha	1999
İrem Eren	Beşiktaş A.Ş	Orta Saha	2000
Seda Nur İncik	1207 Antalya Döşemealtı Bld. Spor	Orta Saha	2000
Ece Türkoğlu	Karadeniz Ereğli Bld. Spor	Orta Saha	1999
Nurşen Yaprak	Gsv Moers	Orta Saha	1999
Ayşe Şewal Ay	Beşiktaş A.Ş	Orta Saha	1999
Büşra Becerikli	Amed Sportif Faaliyetler	Orta Saha	1999
Birgül Sadıkoğlu	Bozüyük Halk Eğt. Genç. ve Spor	Forvet	2000
Esra Manya	1207 Antalya Döşemealtı Bld. Spor	Forvet	1999



U17 KIZLAR ELİT TUR BİLETİNİ KAPTI

U17 Kız Milli Takımımız, 2017-18 U17 Kızlar Avrupa Şampiyonası Eleme Turu 7. Grup'ta ev sahibi Hollanda'ya 3-0, Çek Cumhuriyeti'ne 2-1 yenilirken, Estonya'yı 4-0 yenerek grubu 3 puanla 3. sırada tamamladı. Necla Güngör Kıracağı'nın çalıştırdığı U17 Kız Milli Takımı, Avrupa Şampiyonası Eleme Turu'nda tüm grup karşılaşmalarının tamamlanmasının ardından, en iyi 5 üçüncü arasında yer alarak Elit Tur'da mücadele etmeye hak kazandı.

Sorumluluğunu Tolunay Kafkas'ın, teknik direktörlüğünü Necla Güngör Kıracağı'nın üstlendiği U17 Kız Milli Takımımız, 2017-18 UEFA U17 Kızlar Avrupa Şampiyonası Elit Tur'da Avusturya, Polonya ve Bosna-Hersek ile birlikte 6. Grup'ta yer aldı. 2017-18 UEFA U17 Kızlar Avrupa Şampiyonası Elit Tur G. Grup karşılaşmaları, 19-22-25 Mart 2018 tarihlerinde Bosna-Hersek'in ev sahipliğinde oynanacak. U17 Kız Milli Takımımız, Çek Cumhuriyeti, Estonya ve Hollanda ile mücadele ettiği 2017-18 UEFA U17 Kızlar Avrupa Şampiyonası Eleme Turu 7. Grup'u üçüncü tamamlamış ve en iyi 4 grup üçüncüsünden biri olarak Elit Tur'a yükselmişti.



Adı Soyadı	Kulübü	Mevki	Doğum Tarihi
Sude Nur Sözüdoğru	Horozkent Spor	Kaleci	2002
Simge Cam	Geçit Belediyespor	Kaleci	2001
Senem Pınar Özer	Beşiktaş A.S.	Kaleci	2001
Aze Sude Sayın	Dudullu	Defans	2001
Didem Dülber	Fomget Gençlik ve Spor	Defans	2002
Ferda İpek Çevik	Dudullu	Defans	2001
Havane Dilbe	Horozkent Spor	Defans	2001
İlayda Ekmekçi	Fomget Gençlik ve Spor	Defans	2001
Selin Türkoğlu	Karadeniz Ereğli Bld. Spor	Defans	2002
Selin Akgün	FC Köln	Defans	2002
Büşra Kuru	FC Speyer 09	Orta Saha	2001
Elif Keskin	Beşiktaş A.S.	Orta Saha	2002
Şehriban Dülek	Pendik Çamlık Spor	Orta Saha	2001
Dilan Yeşim Taşkın	SKN Frauen	Orta Saha	2001
Rabia Nur Yılmaz	Fomget Gençlik ve Spor	Orta Saha	2001
Dilara Anna Aleya Lüpkes	VFL Borussia Mönchengladbach	Orta Saha	2001
Tülay Karaalioglu	Giresun Sanayi Spor	Orta Saha	2001
İrem Yılmaz	Gülizar Hasan Yılmaz Spor Lisesi ve Gençlik Spor	Orta Saha	2001
Rabiya Işgi	Horozkent Spor	Orta Saha	2002
Shirin Susanne Fırat	Grasshopper Club Zürich	Orta Saha	2002
Miray Işık	Holstein Kiel	Orta Saha	2002
Benan Altıntaş	Fomget Gençlik ve Spor	Forvet	2001
Melike Öztürk	İncirliova Belediyespor	Forvet	2001
Ece Tekmen	Kocaeli Harb-İş Spor	Forvet	2002



PLAJDA A LİGİ'NE YÜKSELDİK

Plaj Futbolu Milli Takımımız, Avrupa Plaj Futbolu B Ligi Süper Finalleri'nde şampiyonluğa ulaşarak Avrupa Plaj Futbolu A Ligi'nde mücadele etmeye hak kazandı. Tolunay Kafkas'ın sorumluluğunu, Emrah Aykurt'un ise teknik direktörlüğünü üstlendiği Plaj Futbolu Milli Takımı, Avrupa Plaj Futbolu B Ligi Elemeleri'nde Moldova ve Kazakistan ile birlikte yer aldığı grubu lider tamamlayarak B Ligi Süper Finalleri'ne yükselmişti. Milliler, İtalya'daki Avrupa Plaj Futbolu B Ligi Süper Finalleri 2. Grup'ta ise; İngiltere'yi 4-2, Macaristan'ı 6-4, Moldova'yı 3-2, Estonya'yı da 4-2 yenerek şampiyonluğa ulaştı.



Adı Soyadı	Kulübü	Plaj Takımı	Mevki	Doğum Tarihi
Mehmet Aşlamacı	Beylerbeyi Spor Kulübü	Alanyaspor	Kaleci	1985
Yağızcan Görgülü	Paşabahçe	Alanyaspor	Kaleci	1992
İsmail Turhan	Belen Belediyesi	Manavgat Belediyesi	Kaleci	1992
Volkan Yeşilirmak	Erciş Bld. Gençlik Spor	Seferihisar Citta Slow	Defans	1990
Semih Türkmen	Güraltay Spor Kulübü	Seferihisar Citta Slow	Defans	1989
Yasin Bağcı	Seyhan Bld. Spor	Manavgat Belediyesi	Defans	1990
Erkan Anzaflıoğlu		Seferihisar Citta Slow	Defans	1983
Sinan Üzen	Erciş Bld. Gençlik Spor	Erciş Spor	Defans	1989
Kaan Düzcan	Sakin Şehir Seferihisar	Denizköy Arsel Spor	Defans	1993
Recep Demir	Utaş Uşakspor	Seferihisar Citta Slow	Defans	1988
Seyit Ahmet Süer	Konaklıspor	Alanyaspor	Forvet	1983
Barış Terzioğlu	Güraltay Spor Kulübü	Seferihisar Citta Slow	Forvet	1982
Cem Keskin	Ortaköyspor	Alanyaspor	Forvet	1988
Erkan Akbal	Foça Bld. Spor	Seferihisar Citta Slow	Forvet	1992



KADIN FUTBOLUNA İLGİ ARTIYOR

Hazırlayan: Aydın Güvenir

Kadın futbolu, Avrupa'da ve dünyada her geçen gün popülaritesini arttırıyor ve futbolseverlerin ilgisi- ni çekiyor. 2017 yazında Hollanda'da düzenlenen Kadınlar Avrupa Şampiyonası da bu durumun en gü- zel örneklerinden biri oldu. Şampiyonaya olan ilgi ve turnuanın kalitesi, kadın futbolunun her geçen yıl her anlamda ileriye doğru yol aldığını bizlere gösteriyor.

Hollanda'nın ev sahipliğinde 16 Temmuz - 6 Ağustos 2017 tarih arasında düzenlenen 2017 UEFA Kadınlar Avrupa Şampiyonası Finalleri, kadın futbolunun gelişimi konusun- da futbol dünyasında oldukça önemli izler bıraktı. İlk kez 16 takımın katılımıyla düzenle- nen finaller, kadın futbolunda pastanın ne denli büyümekte olduğunu da göstermekte.



2017 UEFA Kadınlar Avrupa Şampiyonası, sportif açıdan da tarihi bir turnuva olarak kayıtlara geçti. 2001'den beri 4 yılda bir düzenlenen turnuvada ev sahibi Hollanda, Almanya'nın 22 yıllık hükümdarlığına son verdi. Sırasıyla 1995, 1997, 2001, 2005, 2009 ve 2013 yıllarında olmak üzere son 6 turnuvada da şampiyonluğa ulaşan Panzerler, bu kez zirveyi Portakallara kaptırdı. Bu durum aynı zamanda, diğer ülkelerin, Avrupa'da kadın futboluna uzun yıllardır egemen olan Almanya, İngiltere ve İskandinav ülkelerinin seviyesine yaklaştığının ve kadın futbolunda ülkeler arasındaki farkların da git gide kapandığının bir göstergesi oldu.

22 yıllık zirve macerası çeyrek finalde son buldu

2017 UEFA Kadınlar Avrupa Şampiyonası Finalleri'n-

de ev sahibi Hollanda; Danimarka, Belçika ve Norveç ile birlikte A Grubu'nda yer alırken, son 6 turnuvanın şampiyonu Almanya ise İsveç, Rusya ve İtalya ile B Grubu'nda mücadele etti. Avusturya, Fransa, İsviçre ve İzlanda C Grubu'nda; İngiltere, İspanya, İskoçya ve Portekiz ise D Grubu'nda çeyrek finale yükselebilmek için mücadele verdi.

A Grubu'nda ev sahibi Hollanda 3'te 3 yaparak çeyrek finale yükselirken, Danimarka ise 6 puanla ikinci sırada yer aldı. B Grubu'nda ise son şampiyon Almanya liderliğe ulaşırken, İsveç ikinciliği elde etti. Avusturya ve Fransa C, İngiltere ve İspanya da D Grubu'nu ilk iki sırada tamamlayarak çeyrek final bileti aldı.

Çeyrek finalde ise turnuvanın en büyük sürprizi yaşandı ve A Grubu ikincisi Danimarka, B Grubu birincisi ve son 6 yılın şampiyonu Almanya'yı 1-0 geriye düştüğü maçta, 2-1 mağlup ederek elledi. Böylelikle Panzerlerin, 22 yıl-



dır süren şampiyonluk hegemonyası, bu mağlubiyetle son bulmuş oldu. Ev sahibi Hollanda, 2-0 ile İsveç'i rahat geçerken, İngiltere de Fransa'yı 1-0 yenerek yarı finale yükseldi. Avusturya ise penaltı atışları sonrasında İspanya'yı eledi. Çeyrek finaller sonrasında, son 6 turnuvarın şampiyonu Almanya dışında tüm grup birincileri yarı finali vizesi almış oldu.

Yarı finallerde, ev sahibi Hollanda, İngiltere'yi 3-0'lık skorla turnuva dışına iterken, şampiyonluk yolunda kararlılığını gösterdi. Diğer yarı finalde ise gülen taraf Danimarka idi. Avusturya, çeyrek finalden sonra yarı finalde de penaltı atışları ile tur vizesi aradı ancak, kullandığı 3 penaltı atışını da gole çeviremeyince finale yükselen taraf İskandinav ülkesi oldu.

2017 UEFA Kadınlar Avrupa Şampiyonası Finali, A Grubu'nda mücadele eden iki takımı tekrar karşı karşıya getirdi. Hollanda, grup aşamasında Danimarka'yı Spitze'nin

penaltı golüyle 1-0 geçmiş ve grupta liderliği elde etmişti. Final maçında da galip gelen taraf değişmedi ve Portakallar, izleyenlerin 6 gol gördüğü karşılaşma sonrası şampiyonluğa ulaştı. Müsabakada, 1-0 yenik duruma düşen ev sahibi, daha sonra Miedema (2), Martens ve Spitze'nin golleriyle maçı 4-2 kazanarak şampiyonluğa ulaştı. İki takımın da ilk kez finalde mücadele ettiği maç sonunda, ev sahibi Hollanda tarihinde ilk kez Avrupa kadın futbolunda zirveye oturdu.

Oynanan 31 karşılaşmada 68 golün atıldığı turnuvada, maç başına gol sayısı 2.19 olarak kayıtlara geçti. İngiltere'den Jodie Taylor, 5 golle turnuvarın gol kralı olurken, ikincilik ve üçüncülükleri Hollandalılar paylaştı. Vivianne Miedema 4 gol kaydederken, Lieke Martens ile Sherida Spitze ise 3 gol ile üçüncü sırada yer aldı.



En değerli oyuncu Lieke Martens

Ev sahibi Hollanda'nın genç yıldızı Lieke Martens ise turnuvarın en değerli oyuncusu seçildi. 24 yaşındaki Martens, aynı zamanda 2017 yılında FIFA En İyi Kadın Futbolcu Ödülü'nü de kazanarak, unutulmaz bir seneye imza attı.

2017 UEFA Kadınlar Avrupa Şampiyonası'nda turnuvarın en iyi 11'ine ise şu isimler seçildi:

Kaleci: Sari van Veenendaal (Hollanda)

Defans: Lucy Bronze (İngiltere), Anouk Dekker (Hollanda), Steph Houghton (İngiltere), Verena Aschauer (Avusturya)

Orta Saha: Theresa Nielsen (Danimarka), Jackie Groenen (Hollanda), Sherida Spitse (Hollanda), Lieke Martens (Hollanda)

Forvet: Pernille Harder (Danimarka), Jodie Taylor (İngiltere)



Seyirci rekoru kırıldı

2017 Kadınlar Avrupa Şampiyonası Finalleri, televizyondan ve stadyumdan izlenme, dijital platformdan takip edilme gibi konularda da rekorlara ulaşarak, kadın futbolunda pastanın ne kadar büyümekte olduğunu futbolseverlere gösterdi.

Hollanda'da düzenlenen turnuva, Kadınlar Avrupa Şampiyonası Finalleri tarihinin TV başında en çok izlenen turnuvası oldu. 50 milyondan fazla izleyici ekran başında turnuvayı seyrederken, final karşılaşması da 13 milyon üzerinde futbolsever tarafından takip edildi. Ev sahibi Hollanda'nın Danimarka ile oynadığı final mücadelesi ise 2017 yılında bugüne kadar, 4.1 milyon izleyici sayısı ve %83 paylaşım oranı ile Hollanda'da en çok izlenen spor müsabakası oldu.

Şampiyonada, stadyumlardaki seyirci sayısı konusunda da rekor kırıldı. 2013'te düzenlenen ve rekoru elinde bulunduran son turnuvada maçları stadyumdan takip eden seyirci sayısı 216.888 iken, 2017'deki şampiyonanın seyirci sayısı 240.045 olarak kayıtlara geçti. Hollanda'nın şampiyonada oynadığı 5 karşılaşmada ise tribünlerde %100 doluluk oranına ulaşıldı ve bu anlamda da bir ilk yaşandı. Portakalların 5 maçını toplam 110.897, final karşılaşmasını ise 28.182 kişi stadyumdan takip etti.

Dijital platformda da turnuva, Avrupa kadın futbolunda ilklerin yaşanmasına vesile oldu. Şampiyonanın resmi sosyal medya hesapları 550.000'ün üzerinde etkileşim alırken, paylaşılan videolar da yaklaşık 4.5 milyon kez izlendi. Katılımcı ülke federasyonlarının sosyal medya hesapları paylaşımlarıyla birlikte toplam etkileşim sayısı ise 16 milyona kadar yükseldi. 2013'teki turnuvada 1.5 milyon kez tıklanan UEFA'nın kadın futbolu sayfası ise bu turnuvada 4 milyondan fazla tıklandı.

Avrupa kadın futbolu verilerindeki artışlar

Avrupa'daki kadın futbolunda yaşanan ivme, sadece Avrupa Şampiyonası Finalleri ile de sınırlı kalmadı. UEFA'nın verileri, üye 55 federasyonun son 5 yılda kadın futboluna verilen değer ne kadar arttığını rakamlarla bizlere gösteriyor.

UEFA'nın, Avrupa'daki kadın futbolu için yaptığı yıllık araştırmasına ve UEFA Grassroots Programı'ndan Haziran 2017'de toplanan verilere göre, 2016 yılında UEFA'ya üye 55 ülke federasyonuna kayıtlı kadın futbolcu sayısı 1.270.000 iken, bu rakam 2017'de 1.365.000'e yükseldi ve bu kategoride %7.5'luk bir artış yaşandı. İngiltere, Fransa, Almanya, Hollanda, Norveç ve İsveç ise 100.000 fazla kayıtlı kadın futbolcu sayısı ile bu tabloda göze çarpıyor. Profesyonel ve yarı profesyonel oyuncuların sayısı ise son 4 yılda iki katına çıkarak, 1.680'den 3.572'ye yükseldi.

Geçen sene 17.553 olan Avrupa kadın futbolundaki antrenör sayısı, bu sene ise 19.474'e yükseldi. Kadın futbol takımlarının altyapısında bulunan oyuncuların sayısı 2013'te 21.285 iken, 2017'de bu rakam 35.183'e yükseldi.

Özet olarak; 2013'ten beri Avrupa'da kadın futbolundaki verilerin ciddi bir artış göstermekte olduğunu söyleyebiliriz. Daha çok kadın oyuncunun futbolla buluşması, altyapılardaki kadın futbolcu sayısının artışı vb. alanlardaki gelişmeler, UEFA'ya üye ülke federasyonlarının kadın futboluna verdiği önemin artması, bu sayıların yükselmesindeki faktörler olarak göze çarpıyor. 2017 yazında düzenlenen Kadınlar Avrupa Şampiyonası Finalleri'nin de her anlamda ilklere ve rekorlara imza atmasını da bu gelişimin meyvesi olarak nitelendirebiliriz.

FUTBOL NOSTALJİ

Hazırlayan: Koray Gürtaş

Futbol Gelişim’de futbol tarihimiz içinde yaptığımız yolculuklara bu sayıda de devam ediyoruz. Fotoğraflar her zaman olduğu gibi geçmişe ait antrenmanlardan, kurslardan ve Milli Takım tarihinden.



*Altaylı futbolcular 1970’li yıllarda bir çalışmada.
Foto: Mustafa Turgat arşivi*



1965'te İzmir'de düzenlenen antrenör kursuna katılanlar bir arada.
Foto: dinyakos.com



Bursaspor, 1960'lı yılların sonunda Uludağ'da antrenman yaparken.
Foto: Koray Gürtaş arşivi



*Gençlerbirliği Teknik Direktörü Fehmi Baştüzel,
devre arası kampında oyuncularına taktik bilgileri verirken.
(1979) Foto: AA*



1970 yılında oynanan özel maçta Romanya ile 0-0 berabere kalan Genç Milli Takım.

Ay-yıldızlı ekibin teknik direktörü Gündüz Tekin Onay.

Ayaktakiler: Mustafa Kalkandelen, Mustafa Türel, Cüneyt Memişoğlu, Ahmet Tözer, Harun Kaya, Tuncay Temeller.

Oturanlar: Timuçin Çuğ, Adem Kurukaya, Erol, Burhan Çetinkaya, Sacit Karabaş.

Foto: Çetin Güler arşivi



Ankaragücü, 1982-1983 sezonu hazırlıkları çerçevesinde Kızılcahamam'da antrenman yaparken.
Foto: AA



A Milli Takım'ın file bekçisi Şenol Güneş, bir milli maç öncesi antrenör Çetin Güler yönetiminde karşılaşmaya hazırlanırken.
Foto: Çetin Güler arşivi

SPOR TOTO'DAN TÜRKİYE'YE DESTEK.

Spor kulüplerimize
2 Milyar 862 Milyon ₺

Halkımıza
29 Milyar 536 Milyon ₺



Ülkemize **3.206 adet**
yeni spor tesisi

Vergiler yoluyla hazinemize
17 Milyar 260 Milyon ₺

SPORTOTO
TEŞKİLAT BAŞKANLIĞI

www.sportoto.gov.tr



TURKSPORU



HER ŞEYİMİZLE DESTEKLİYORUZ!

Futboldan basketbola, atletizmden yüzmeye, yelkenden golfe
Turkcell olarak Türkiye'deki sporları, ilk günden beri
aynı coşkuyla destekliyoruz. Çünkü her şeyimiz Türk sporu için!



turksporu.com.tr

[f](#) [t](#) [i](#) [t](#) /turksporu
/turksporu