

ÇOCUKLAR VE GENÇ OYUNCULAR İÇİN
PANDEMİ DÖNEMİ
FUTBOL REHBERİ

2



TFF

Türkiye Futbol Federasyonu
Futbol Gelişim Direktörlüğü



TFF

Türkiye Futbol Federasyonu
Futbol Gelişim Direktörlüğü



Yayın kurulu

Sertan Kıragası

Dr. Erden Or

Necla Güngör Kıragası

Koray Gürtaş

Nur Mustafa Gülen

Fotoğraflar

Istockphoto

Ege Bulunaz

Tuncay Karadağ

Görsel Tasarım

Tuncay Karadağ



Önemli bir çalışma

Tüm dünyayı etkisi altına alan pandemi süreci ne yazık ki devam ediyor. Devletimiz ülkemizin, federasyonumuz da futbolun bu dönemi en az hasarla geçirmesi için büyük gayret sarf ediyor.

Futbolumuzun geleceği olan gençlerimiz ve çocuklarımız, salgın sebebiyle uzun süredir sahalardan uzak. Futbol Gelişim Direktörlüğümüzün hazırladığı bu rehber, çocuklarımızın ve gençlerimizin oyunun içinde kalmasını sağlamaya yönelik önemli bir çalışma. Bu yayın aynı zamanda antrenörlerimiz ve sporcularımızın aileleri için de değerli bir kılavuz niteliğinde.

Bizler Milli Takım olarak bu zor günlerde de ülkemizi en iyi şekilde temsil etmek, insanlarımıza umut olmak için tüm gücümüzle çalışmaya devam ediyoruz. Futbol Gelişim Direktörlüğümüz de bu rehber ve futbolumuzun yarınları olan gençlerimiz için hazırladığı diğer projelerle Türkiye'yi elit bir futbol ülkesi haline getirmek için mesai harcıyor.

Bu zor günlerin bir an önce geride kalmasını diliyorum. Çocuklarımızın ve gençlerimizin kısa süre içinde yeniden sahalara dönmesini en az onlar kadar sabırsızlıkla bekliyorum. Ülkemizin, futbolumuzun bu sıkıntılı süreci atlatması için emek harcayan herkese teşekkür ediyor, çalışmalarında başarılar diliyorum.

Şenol Güneş

A Milli Takım Teknik Direktörü



Her koşulda çocuklarımız ve gençlerimiz ile beraberiz



Türkiye Futbol Federasyonu Futbol Gelişim Direktörlüğü olarak çocuklarımızın ve gençlerimizin pandemi sürecinde futbolla ilişkilerini canlı tutmalarını sağlamak için çalışmalarımızı sürdürüyoruz. "Çocuklar ve Genç Oyuncular İçin Pandemi Dönemi Futbol Rehberi" de bu çerçevede hayata geçirdiğimiz ve son derece önem verdiğimiz bir proje.

Rehberin ilk sayısı sonrası aldığımız olumlu tepkiler bizi son derece mutlu etti. Bu motivasyonla hazırladığımız ikinci sayının da hem çocuklarımıza ve gençlerimize hem de onlarla çalışan değerli antrenörlerimize katkı sağlayacağına inanıyoruz. Yayınımızda yine teknik çalışmalara ve sağlık, kişisel gelişim, mental destek odaklı yazılara verdik.

Ümidimiz bir an önce bu sıkıntılı dönemin sona ermesi. Fakat salgının devam ettiği süreçte de çocuklarımızın, gençlerimizin, onların antrenörlerinin ve ebeveynlerinin yanında olmayı sürdüreceğiz

Rüştü Reçber

TFF Futbol Gelişim Direktör Yardımcısı

PANDEMİ SÜRECİNDE OYUNCULARIN AİLELERİNE YÖNELİK ÖNERİLER

Yazan: Doç. Dr. Mehmet Özçağlayan

"İçinde bulunduğumuz bu zorlu dönemde ebeveynlere düşen görev çocukları desteklemek ve onları olumlu bakış açıları üretmeye teşvik etmektir."



Olumlu bir rol model olun

Hangi yaş grubunda olursa olsun çocuklarınız, bu zor koşullar altında gelişmelere karşı nasıl tepki verebileceklerini belirlemek için muhtemelen size bakacaklardır. Çocuklar duygularınız yanında, endişe ve korkularınızı da "emerler"; yani siz ne kadar saklamaya çalışırsanız çalışın, onların da aklı var ve bunu hemen anlarlar...

Bu, onlara stres ve belirsizliği yönetirken duyguları verimli bir şekilde nasıl ifade edeceklerini göster-

mek için de bir fırsattır. Panik ve çaresizlik yerine, onlara tüm zorluklara karşı ayakta kalabilmelerinin yollarını gösterin. Olumsuz duyguları körüklemek yerine çocuklarınızın pandemiye perspektif içinde tutmalarına yardımcı olun. Çocuklarınızla konuşmak, dinlemek ve desteklemek için açık ve hazır olun. Bu anlarda kendilerine değer verildiğini hissetmelerine yardımcı olmak için "her şey dahil" (yani her anlamda yanlarında) olun.

Hep destek, tam destek

Ebeveynlerin anlaması gereken en önemli şey, çocuklarla pandemi hakkında konuşurken çocuklarını desteklemeye ve onları olumlu kalmaları için cesaretlendirmeye devam etmeleri gerektiğidir. Çocuklar bu pandemi anlamadıkları ve okulla-sporla aralarına giren bu belirsizlikleri kafalarında bir yere oturtamadıkları zaman, bu süreci yönetmek ebeveynler için de zor olabilir.



İşimizin çocuklarımızı rahatlatmak ve onları güven- de hissettirmek olduğunu her zaman göz önünde bulunduralım ve zorluklarla başa çıkmak için aile yapımıza, yaşam tarzımıza ve alışkanlıklarımıza uygun yeni mekanizmalar geliştirelim.

Akılda tutulması gereken bir şey de, bir noktada "işlerin iyileşeceği"dir". İşler bir süre daha "eski normale" dönmeyebilir, ancak zaman içinde elbette dışarı çıkıp okullara ve diğer sosyal etkinliklere, spora geri dönebileceğiz. Zaten bunlar da yavaş yavaş başladı. İşler normale dönmeye başladığında dört gözle bekleyecekleri bir şeyleri olacağı için, çocuklarınızı gelecekte yapacaklarını planlamaları ve bu zor döneme rağmen şimdiden kendini

bunlara hazırlamaları yönünde cesaretlendirmeye devam edin.

Antrenörlerle iletişimi ve iş birliğini devam ettirmek

Antrenörlerle sürekli iletişim halinde olmak, onlarla iş birliği içinde hareket etmek ve antrenörlerin siz-lerden beklediklerini karşılamak, çocuklarınızın bu zor dönemi atlatmaları için karşılıklı olarak birbirini tamamlayacağınız ve yardımcı olacağınız yeni yollar geliştirmenize de destek olacaktır. Özellikle çocuklarınızın psikolojik desteğe ihtiyacı olduğunu hissediyorsanız, bu konuda antrenörler konunun uzmanlarıyla birlikte sizlere en uygun desteği de sağlayacaklardır.

PANDEMİ DÖNEMİNDE EVDE YAPILABİLECEK ÇALIŞMALAR

Yazan: Nur Mustafa Gülen

İlk sayımızda pandemi döneminde çocuklar ve gençler için bazı bireysel çalışma örnekleri vermiştik. Amacımız, takım antrenmanlarından uzak kaldığımız bu süreçte evde bireysel olarak yapacağımız çalışmalarla fiziksel ve teknik alanlarda kayıplarımızı asgariye indirmektir. Bu sayımızda da futbol topu ile evimizin herhangi bir odasında, eşyalarımıza zarar vermeden gerçekleştirilebilecek uzun süreli ve planlı bir çalışma örneğini sunacağız.



Antrenman örneğimiz çerçevesinde evimizin herhangi bir odasında iki çalışma yapacağız. Birincisi vuruşlar, ikincisi ise top kontrolleri. Ancak iki büyük problemimiz var. Birinci çalışma için eşyalarımızın kırılma riski. Bir sonraki çalışmamızda ise pas verilmesini sağlayacak olan ikinci bir kişiye ihtiyaç. Biz basit bir düzeneğe ile her iki problemi de ortadan

kaldırıyoruz. Hazırlayacağımız düzeneğimiz için gerekli olanlar; yaşımıza uygun numarada bir adet futbol topu (buna her zaman dikkat etmek zorundayız), 3-4 metrelik sağlam çamaşır ipi ve ipimizi bir ucundan futbol topuna kuvvetlice sabitleyecek olan bir adet koli bandı.

Düzeneğimizi nasıl hazırlarız?

İpimizin bir ucuna futbol topumuzu iyice sabitleriz. Bu nokta çok önemli. Çünkü top ile ip arasındaki bağlantının çok sağlam olması gerekli. **Topun 100 kere, 1000 kere vurulduğunda bile ipten ayrılmayacağından emin olmamız gerekir.** Diğer ucunu da her iki omuzumu içine alacak şekilde sekiz yaparak (kelebek kanadı biçiminde) tam orta noktasından düğüm atmamızdır.

Düğüm kısmını göğsümüzün tam ortasına (aşağıdaki resimdeki gibi) getiririz. Futbol topumuz karın hizasından yere doğru sarkar. İpimizin uzunluğunu top yerden **5-10 santimetre yükseklikte** olacak şekilde ayarlamalıyız.

Düzeneğimizi hazırladıktan sonra kollarımızdan geçirerek takarız. **Top, çalışırken ayağımızı yere vurmeyacak bir yükseklikte olmalıdır.** Topa vurmak için vücudumuzu öne ya da geriye doğru yaslayacak şekilde vücudumuzun duruşunu bozmamalıyız.

Bunları gerçekleştirdikten sonra oda içerisinde çalışırken topun eşyalara çarpamayacağı mesafede bir pozisyon alırız. **(Topa göre pozisyon alma)**

Artık çalışmaya geçebiliriz.

Bir birim antrenman çalışma programımızı hazırlayabiliriz.



Konumuz:

1. Ayak üstü ile vuruş ve ayak üstü ile top kontrolü

Isınma bölümü: 5-10 dakika topa yatkınlık çalışması. (Herhangi bir kısıtlama olmadan top ile ne yapmak istiyorsanız yapın. Her iki ayağınızın istediğiniz yüzeylerini kullanarak; topa vurun, topu durdurun yeniden vurun. Öne, sağa, sola, sol çapraz, sağ çapraz, ne tarafa olursa vurun. Topa ve vücudumuza taktığımız bu düzeneğe adaptasyon- uyum sağlayın. Bu çalışmada topa ve düzeneğe alıştıkça topu durdurmadan arka arkaya vuruşlarla yönlendirmeye çalışın. (En önemlisi çalışırken zevk alın)

Esas bölüm: 23 dakika ayak üstü vuruş ve ayak üstü ile top kontrolü

1. Çalışma: Sağ ayak üstü ile vuruş çalışması (3 dakika)

Bu çalışmada sadece sağ ayak üstü ile vuruş yapın ancak topa çok hızlı vurmeyin öne ve düz gitmesini sağlayın. Top ileri giderken sağ ayağınızı yere koyun bekleyin geri geldiğinde tekrar vurun topun gidiş ve gelişini hesapladıktan ve ritmi ayarladıktan sonra vuruş sonrası ayağınızı yere koymayıp tekrar vuruş çalışmasına geçebilirsiniz. Topa kuvvetli vurursanız mesafe uzayacağı için ayağınızı yere koyabilme fırsatınız olacaktır. Ancak vuruş şiddeti düşük olursa top hemen geri döneceğinden ayağınızı yere koymanıza fırsat kalmayacaktır. Bunu siz, vuruş şiddetinizle ayarlayacaksınız. Vuruşlarınızda eğer top düz olarak öne gidiyorsa vuruş doğrudur. Ancak top içe ya da dışa doğru kaçıyorsa ayak iç üstü ya da dış üstü ile vuruş yapılıyordur. Vuruşun düzeltilmesi gerekir. Bir dakika dinlenin istediğiniz çalışmayı yapın.



2. Çalışma: Sol ayak üstü ile vuruş çalışması (3 dakika)

Aynı çalışmayı sadece sol ayak üstü vuruş ile yapın yukarıdaki tavsiyelere dikkat edin. Bir dakika dinlenin istediğiniz çalışmayı yapın.

3. Çalışma: Sağ ve sol ayak üstü ardışık vuruş çalışması (3 dakika)

Sağ ayak üstü ve sonrasında sol ayak üstü ile öne vuruş yapın. Burada amaç, ayak değiştirirken dengeyi sağlayarak vücudun pozisyonunu toparlamak ve vuruş tekniğini doğru çalışmaktır. Eğer top düz olarak öne gidiyorsa vuruş doğrudur. Ancak top içe ya da dışa doğru kaçıyorsa ayak iç üstü ya da dış üstü ile vuruş yapılmaktadır. Vuruşun düzeltilmesi gerekir.

Bir dakika dinlenin istediğiniz çalışmayı yapın.

4. Çalışma: Sağ ayak üstü ile top kontrolü çalışması (3 dakika)

Sağ ayak üstü ile topa vurun topun düz gitmesini sağlayın. Sol destek ayağınıza vücut ağırlığınızı vererek dengenizi sağlayın ve sağ ayağınızı yere yakın ama havada tutun. Top havada ivme kazanıp geri dönmeye başladığında sağ ayağınızı topa doğru uzatın, ayaküstünüzü topun altına değdirin ve yavaşça kalçanızdan bacağınızı geriye doğru çekerken ayağınızı yere doğru alçaltarak topu geriye taşıyın. Top önünüzde durunca dinlenin aynı çalışmayı 3 dakika yapın.

Bir dakika dinlenin istediğiniz çalışmayı yapın.



5. Çalışma: Sol ayak üstü ile top kontrolü çalışması (3 dakika)

Sağ ayak üstü ile yaptığınız top kontrolü çalışmasını bu sefer aynı teknik ile sol ayağınızı kullanarak yapın. Bir dakika dinlenin istediğiniz çalışmayı yapın.

6. Çalışma: Sağ ayak üstü ile vuruş sol ayak üstü ile top kontrolü, sol ayak üstü ile vuruş sağ ayak üstü ile top kontrolü çalışması (3 dakika)

Bu çalışmayı ardışık olarak yapın, yani topa bir kez sağ ayak üstü ile vurursanız kontrolünüzü sol ayak üstü ile yapın. Bir sonraki harekete sol ayak üstü ile vurarak başlayın ve sağ ayak üstü ile de kontrolü yapın.



Soğuma bölümü (3 dakika)

Düzeneği çıkarın evin muhtelif yerlerinde yavaş koşu yapın.

Bir sonraki sayımızda ayak içi vuruşlar ve ayak içi top kontrolü çalışmasını yapacağız. Sağlıcakla ve antrenmanlı kalın.

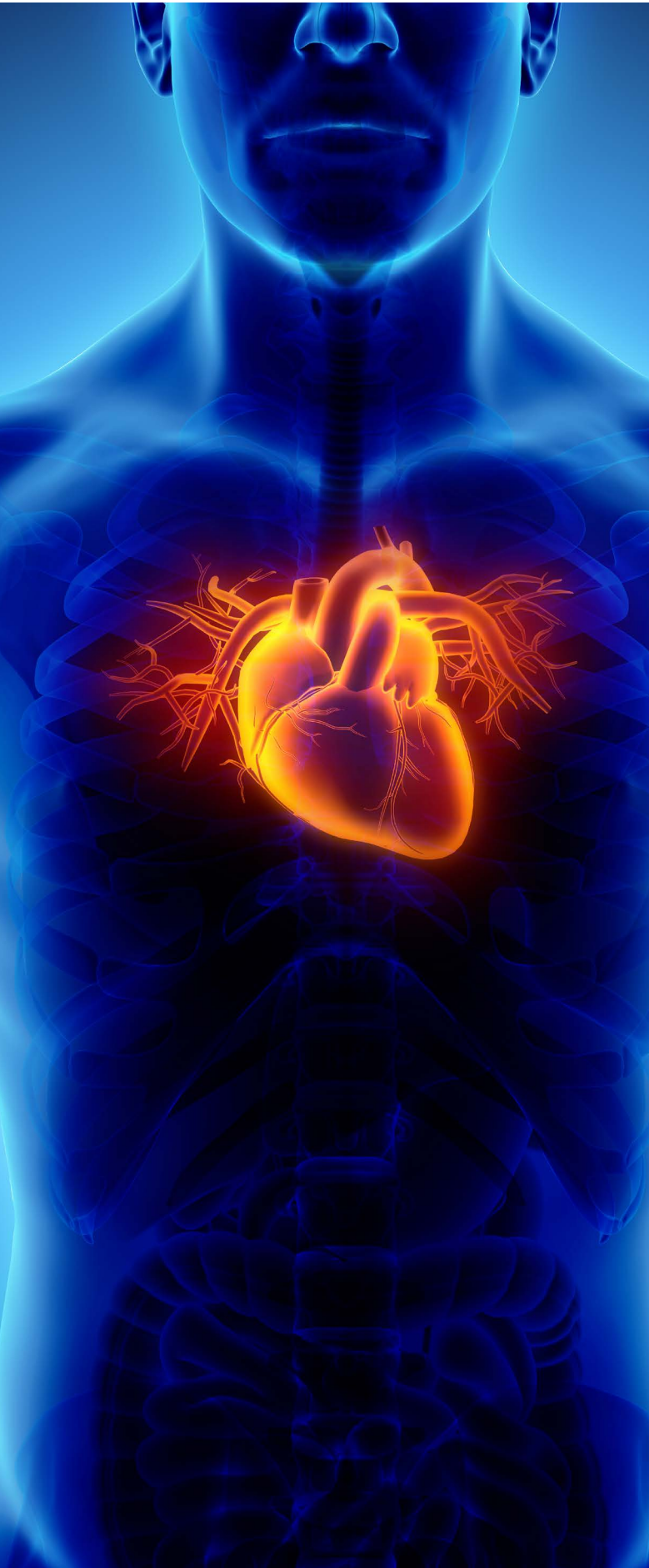
KORONAVİRÜS, GENÇ FUTBOLCULAR ve KALP-DAMAR SİSTEMİ SAĞLIĞI

Kalp ve damar sisteminde ciddi sıkıntılar yaratan koronavirüs enfeksiyonunu geçirmekte olan veya testi negatife dönen genç futbolcularda bazı riskler belli süre devam etmektedir. Bu nedenle bu oyunculara dikkatli bir yaklaşım gerekmektedir.



2019 yılında tüm dünyayı etkisi altına alan ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi ilan edilen koronavirüs enfeksiyonu, toplumu sağlık, sosyal ve ekonomik olarak derinden etkilemeye devam etmektedir. İnsanın en önemli konak ve bulaştırıcı olduğu göz önüne alındığında korunmak için alınacak ilk tedbir sosyal mesafe kuralıdır. Mesafenin korunması toplumun birçok alanında alışkanlıkların tekrar gözden geçirilmesini gerektirmiştir. Bu süreçte temasa dayalı olması nedeniyle başta futbol maçları olmak üzere spor müsabakalarının çoğu bir süre iptal edilmiştir. Devam eden organizasyonlar ise sıkı tedbirler alınarak ve genelde seyircisiz ola-

rak gerçekleştirilmektedir. Türkiye Futbol Federasyonu da profesyonel liglerin sağlıklı bir şekilde oynanabilmesi için yoğun çaba harcamaktadır. Koronavirüs enfeksiyonu ilk tanımlandığında, daha çok yaşlı, risk faktörleri ve kronik hastalıkları olan kişilerde ölüme neden olduğu veya ağır klinik bulgularla seyrettiği düşünülmektedir. Ancak edindiğimiz tecrübeler ve özellikle son dönemde mutasyona uğramış virüsün genç nüfusta da ciddi klinik bulgular ile seyrettiğini biliyoruz. Sezon başlangıcından itibaren birçok futbolcumuzun da sırayla koronavirüs enfeksiyonuna yakalandığını ve maçları kaçırdığını görmekteyiz.



Kalp ve damar sistemi ile ilgili riskler

Koronavirüsün ilk başta sadece solunum yollarını ve akciğeri etkileyen bir enfeksiyon olduğu düşünülse de kısa süre içinde özellikle kalp ve damar sisteminde çok ciddi hasarlar bıraktığı ve ölüme kadar giden istenmeyen durumlara neden olduğu anlaşılmıştır. Koronavirüs kalp ve damar sisteminde özellikle direk kalp kaslarına saldırarak miyokardit dediğimiz kalp kası iltihabı ve kalp yetersizliğine sebep olmaktadır. Zeminde yer alan bu kalp kası hasarı egzersiz ile birlikte ani ölüme kadar giden ağır sonuçları doğurabilmektedir. Ayrıca virüs tedavisinde kullanılan bazı ilaçların ritim bozukluğuna yol açarak ani kalp durmasını tetikleyebileceğini biliyoruz. Koronavirüs ek olarak toplardamar sisteminde çok ciddi pıhtılaşmalar yapmakta, bu pıhtılar akciğer damarlarına atarak yine ağır hasar ve ani ölüme neden olabilmektedir. Gençlerde nispeten daha az olsa bile toplardamara saldıran bu virüs, atardamarlara da saldırarak kalbi besleyen damarların iç kısmında yırtılmaya neden olarak kalp krizini tetikleyebilmektedir.

Kalp ve damar sisteminde bu kadar ciddi sıkıntılar yaratan koronavirüs enfeksiyonunu geçirmekte olan veya testi negatife dönmüş genç futbolcularda da yukarıda saydığımız riskler belli süre devam etmektedir. Nitekim atletler üzerinde çok yakın zamanda yapılan bir manyetik rezonans görüntüleme çalışmasında virüsü semptomsuz bile atılsa bu sporcuların yarısında kalp kaslarında ödem ve kas iltihabının devam ettiği bulunmuştur. Son dönemde futbolcuların sahaya dönüşü ile ilgili literatürde sınırlı sayıda algoritmalar ile konu aydınlatılmaya çalışılsa da soru işaretleri hala çoktur. Futbol federasyonumuz bu konuda sıkı tedbirler alarak izolasyon süreci ve devamında futbolcuların sahaya dönüş kurallarını sağlık ekipleri ile yakın iş birliği kurarak uygulamaktadır.

Bilindiği gibi federasyonumuz tarafından futbol okulları, amatör ligler, altyapılar ile gelişim liglerindeki antrenman ve maçlar durdurulmuştur. Koronavirüs enfeksiyonunun gençlerde semptomsuz seyrettiğini düşünüyorduk. Ancak son dönemde gençlerde de bu enfeksiyonun özellikle kalp ve damar sisteminde ciddi sıkıntılara sebep olduğunu görmekteyiz. Yeniden normalleşme döneminde antrenman ve maçlar başlayınca genç futbolcularda da enfeksiyona bağlı sıkıntılar gözlenebilir.

Genç bir futbolcu koronavirüs enfeksiyonuna yakalandığında ne yapmalıyız ?

14 günlük tedavi ve izolasyon sürecini tamamlamış genç futbolcu öncelikle semptom açısından sorgulanmalı; ateş, yorgunluk, halsizlik, çarpıntı, göğüs ağrısı, göğüste batma hissi, çabuk yorulma, istirahat kalp hızı artışı, egzersiz intoleransı olup olmadığı belirlenmelidir. İyi bir sistemik muayene yapılmalı ve 12 derivasyonlu EKG mutlaka çekilmelidir. Eğer hiçbir semptom yok, fizik muayene ve EKG normal ise genç futbolcu kontrollü bir şekilde

lip kontrollü spora dönüş onayı verilebilir. Bu süre zarfında düzelme olmadıysa tedaviye devam edilip tam iyileşme sonrasına kadar beklenmelidir. Futbol dinamik bir oyundur, hem maç sırasında hem de antrenman sırasında yoğun efor sarf edilmektedir. Kulüplerimizde ve federasyonumuzda bulunan sağlık ekipleri zaten hassasiyetle vakaları takip etmektedir. Eğer vakanın yaşandığı yer amatör bir kulüp veya futbol okulu ise bölgedeki erişkin kardiyolog veya çocuk kardiyoloğu ile yakın temasta bulunulmalıdır.



antrenmanlara başlayabilir. Genç futbolcuda yukarıda saydığımız semptomlardan varsa daha dikkatli bir yaklaşım gerekmektedir. Futbolcuya mutlaka ek olarak kalp ultrasonu dediğimiz ekokardiyografi yapılarak kalp zarı ve kaslarının kontrol edilmesi, kalp kas hasarı belirteçlerinden olan troponin dahil ek tetkiklerin yapılması gerekir. Bu tetkiklerin sonucuna göre yeniden değerlendirme yapıp tedavi tamamlandıktan sonra gerekirse maksimal efor testi ile ritim ve fonksiyonel durum değerlendirir-

Koronavirüs pandemisi sürecinde sporcu sağlığı ile ilgili çalışan sağlık profesyonellerinin en önemli amacı sporcunun kendisi, ailesi, antrenör ve yöneticiler ile iş birliğinde olup hem sporcu hem de sporcuyla yakın temasta olan diğer bireylerin sağlığını korumak olmalıdır. Bunun için ekiplerdeki sağlık profesyonelleri bilimsel çalışmalarını yakından takip etmeli, yeni veriler ve kanıtların eşliğinde sürekli kendilerini güncellemeleridir.

PANDEMİ SÜRECİNDE CORE ANTRENMAN ÖRNEKLERİ

Bir önceki yazımızda pandemi sürecindeki performans kayıplarından ve bu kayıpların evde kalma sürecinde nasıl en aza indirilebileceğinden bahsetmiştik.

Bu sayımızda da performansı olumlu yönde etkileyecek Core çalışmalarının 2. kısmını ve direnç lastiği ile yapılan egzersizleri bulacaksınız.



Direnç Lastikleri – Direnç Bantları Hakkında Kısa Bilgilendirme

Evde çok rahatlıkla uygulanabilecek ve maliyet olarak kişiyi zorlamayacak olan bir materyaldir. Kendi vücut ağırlığınız ve bir direnç bandı ile birçok farklı antrenman yapabilirsiniz. Bantların zorluk dereceleri, yani uzatılan ölçülere göre gösterdiği direnç düzeyleri, renklerine göre değişmektedir. Lastikler ayrı ayrı ya da birlikte de kullanılabilir. Bu bantları ne kadar uzatırsak o kadar direnç ile karşılaşırız. Direnç lastikleri düzenli şekilde egzersiz çalışmalarına eklenir ve uygulanırsa; kas yapısı oluşumuna, esnekliğinizi geliştirmenize ve egzersizlerinizin seviyesini yükseltmeye yardımcı olacaktır.

Direnç Lastik Kullanımında Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar

1. Kişiyi özel lastiğin seçilmesi gerekmektedir.
2. Eğer bir noktaya bağlanıp hareket gerçekleştirilecekse sıkı bir şekilde bağlanıldığına emin olunmalı.
3. Hareketler yavaş ve kontrollü bir şekilde yapılmalı.
4. Elimizde veya kolumuzda kesici objeler bulundurmamalıyız.
5. Bantları güneş ışığından ve sıcaktan korumalıyız.

1.ÇALIŞMA: Yerde yatış pozisyonunda iken ayaklara takılan direnç lastiğine bisiklet hareketindeki gibi sağ – sol şeklinde hareket uygulanır. 20-30 saniye çalışılmalıdır. (3 set).



2.ÇALIŞMA: Yerde yan şekilde uzanılır. Direnç lastiği ayak bileklerinde iken bacak yukarı doğru kaldırılıp indirilir. 20-30 saniye çalışılmalıdır. (3 set)



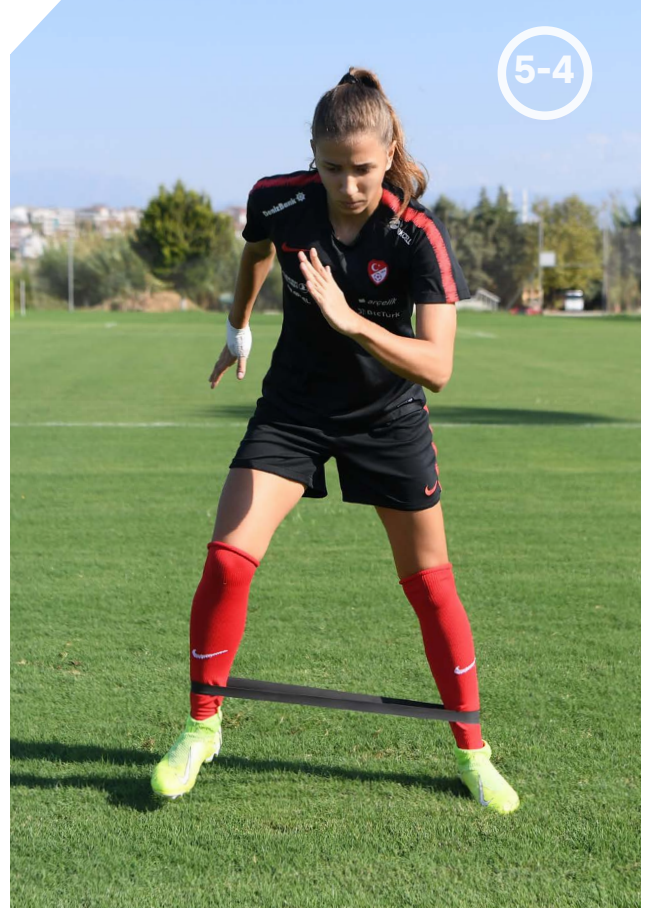
3.ÇALIŞMA: Yerde sırt üstü uzanırken, direnç lastikleri diz üstüne takılır ve bacaklar yere paralel şekilde iken bacaklar açıp kapanılır. 20-30 saniye çalışılmalıdır. (3 set)



4.ÇALIŞMA: Dizler bükülü, gövde yere paralel şekil alırken, direnç lastiği ile sağ – sol bacak yere paralel olacak şekilde, uzatılır. 20-30 saniye çalışılmalıdır. (3 set)



5.ÇALIŞMA: Ayak bileklerinde bulunan direnç lastiği ile öne ve yana adım alma çalışması yapılır. 20-30 saniye çalışılmalıdır. (3 set)



BİLGİSAYAR VE OYUN KONSOLLARINDA FUTBOL

Yazan: Dr. Erden Or

Evde kapalı kalan, yalnızlaşan ve yeterince hareket edemeyen çocuklarımız için çareler üretmek biz ebeveynlerin en büyük dertlerinden biri haline geldi. Bu konuda çözümlerden biri de bilgisayar oyunları. Tabii belli kurallar çerçevesinde.



Pandemi döneminde çocuklarımız çok sıkıldı. Okulların, spor tesislerinin kapalı olması ve sokağa çıkma yasakları sebebiyle ne arkadaşları ile bir araya gelebildiler ne de spor yapabildiler. Futbolcu olma yolunda ilerleyen çocuklarımız, antrenman ve maç yapamadıkları için bu süreçten daha da olumsuz etkilendiler. Pandeminin futbol üzerindeki etkisini 2006-2007-2008-2009 doğumlu futbolcuların gelecekte sergileyecekleri performansa bakarak gözlemleyebileceğiz. Ne yazık ki genel kanı futbol açısından bu jenerasyonların sıkıntı yaşayabileceği şeklinde.

Evde kapalı kalan, yalnızlaşan ve yeterince hareket edemeyen çocuklarımıza çözümler üretmek biz ebeveynlerin en büyük dertlerinden biri haline geldi. Futbolcu ebeveynlerinin bir diğer çabası ise çocuklarının futbol gelişimlerine nasıl katkı sağlayabilecekleri. Yayınlamış olduğumuz bir önceki pandemi bülteninde kitap okumanın çocuklarımızın futbollarına nasıl katkı sağlayabileceği konusuna değinmiştik. Bu sayımızda ise bilgisayar oyunlarının futbol gelişimlerine sağlayacağı katkılardan bahsedeceğiz.

Öncelik çocukların mutluluğu

Çocuklarımızı bilgisayar başından kaldırmak en büyük çabamızken, bilgisayar oynayarak futbol gelişiminden bahsetmek başlangıçta çelişkili gibi gözükebilir. Ancak içinde bulunduğumuz şartlar biz ebeveynleri farklı davranışlara itebiliyor. Her zaman birinci önceliğimiz çocuklarımızın mutluluğu. Gelişimleri de son derece önemli. Bunca kısıtlılık içerisinde onları evde hem mutlu edecek hem de futbollarına katkı sağlayacak aktivite dendiğinde



geriye iki seçenek kalıyor. Ya evde futbol oynayacaklar ya da evde bilgisayar ve oyun konsollarında futbol oyunu oynayacaklar. Bu iki seçeneği de bu bültende iki ayrı yazı halinde sizlere sunuyoruz. Bilgisayar ve oyun konsollarında futbol oyunları yıllardan beri en sevilen oyunlar arasında yer alıyorlar. Gelişen teknoloji ile birlikte oyunlar çok gerçekçi bir hal aldı. Sanal gerçeklik teknolojisinin gelişmesi ile birlikte iş daha da başka noktalara ge-

lecek. Futbol eğitiminde sanal gerçeklik uygulamalarının kullanılmasına zaten başlandı. Büyük futbol akademilerine baktığımızda, yatılı ve yatisız tüm oyuncuların belirli saatlerde bilgisayar veya oyun konsollarında futbol oynayabilecekleri aktivite odalarının bulunduğu görülüyor. Bu oyunların futbolun kurallarını öğrenme, çevre kontrolü, el-göz koordinasyonu, konsantrasyon, öncelleme, yaratıcılık, farklı seçenekleri değerlendirme, karar verme gibi noktalarda büyük katkılar sağladığı bilinmekte.

Kurallar koyulmalı

Her konuda olduğu gibi oyunlar konusunda da bazı kurallar koymamızda yarar var. Birinci kural oyuna ayrılan süre ile ilgili olmak zorunda. Oyuna dalıp dersleri, beslenme saatlerini atlamamaları gerek. Ekran başında uzun süreler hareketsiz kalmalarına da müsaade etmemeliyiz. Başarı hissi de üzerinde durulması gereken bir diğer konu. Zorluk seviyesini düşük tutarak sahte bir başarı hali yaratmak işin en kolayı. Oyunda yaptığı muhteşem hareketlerin yalnızca birkaç düğmeye basmaktan ibaret olduğunu, futboldaki gerçek başarının sahada o hareketleri yapabilmekten geçtiğini çocuklarımıza hatırlatmak gerek.

Covid-19 ile mücadelede bir an önce başarıya ulaşip normal yaşantımıza dönmek en büyük hayalimiz. Umarız çocuklarımız da okullarına, futbol sahalarına ve arkadaşlarına en kısa sürede kavuşurlar. Ebeveynler olarak bizim görevimiz bu süreci de mutlu ve sağlıklı bir şekilde atlatmalarını sağlamak. Bu imkansızlıklar içerisinde futbol gelişimlerine bu oyunlar aracılığıyla dolaylı bir katkı sağlayabilirsek ne mutlu bize.



PANDEMİ SÜRECİNDE BESLENME

Yazan: Aslı Aksel

Beslenme, yaşamımızın her döneminde hayatımızı idame ettirebilme, çocukluk çağında büyüme ve gelişimi destekleme, sağlığını koruma ve bağışıklık sistemimizi güçlendirme ve sporcuda atletik performans becerisinin gelişiminde en önemli unsurlardan biridir. Özellikle gelişim döneminde olan çocuklarda beslenmenin rolü oldukça önemlidir. Yeterli ve dengeli beslenme beyin ve kas iskelet sistemi gelişimine de katkı sağlamaktadır. Bu noktada çocukların odaklanma ve konsantrasyon becerisini arttırması için yeterli enerji ve besin öğelerinin alımı büyük önem taşımaktadır.



Fiziksel aktivite ve spor yapan çocuk ve adolesanların enerji ihtiyacı diğer akranlarına göre daha fazladır. Yapılan yoğun fiziksel aktivite ile (aynı yaşta olan fakat spor yapmayan çocuklara göre), gelişim sürecindeki çocukların enerji gereksinimini arttırmakta ve metabolizmalarında farklılık görülmesine sebep olmaktadır.

Örneğin; büyüme ve gelişme döneminde olan çocukların protein gereksinimleri yetişkinlere göre daha fazladır. 14 yaşındaki futbol oyuncular arasında yapılan bir araştırmada alınması gereken protein miktarı 1.04-1 g /kg/gün veya 75 g/gün olarak belirlenmiştir. Bu değer, spor yapmayan adolesanlarda ise 52 g/gün'dür.



Pandemi ile birlikte eğitim alanında zorunlu dijitalleşmeye geçilmesi, sporcuların antrenman ve egzersiz programlarının değişiklik göstermesi ve pandemi döneminde dışarı çıkamayıp hareket alanlarının kısıtlı olması nedeniyle sporcularda bazı beslenme sorunlarının (yeme bozuklukları, obezite vb) arttığı gözlemlenmiştir.

Peki pandemi sürecinde nasıl beslenmeliyiz ?

Pandemi sürecinde yeme bozukluğu görülen sporcularda yeterli ve dengeli enerji alımı sağlanamadığından; büyüme ve gelişmede gerilik, fiziksel ve psikolojik sağlığın olumsuz etkilenmesi ve sportif performansta düşüş gözleneceği unutulmamalıdır.

Öğünlerde özellikle mineral ve vitamin desteğini sağlayabilmek için taze sebze ve meyve porsiyonları arttırılmalıdır. Atıştırmalıklar arasında tercih edebilecekleriniz; süt, kefir, yoğurt, çiğ badem, fındık, ceviz, kuru meyveler ve tam tahıllı kraker gibi sağlıklı atıştırmalıklar

yer almalıdır. Protein alımının kontrollü olması çocuk sporcularda büyüme ve gelişim için daha önemlidir. Yağsız veya az yağlı kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, kurubaklagil gibi besinler gün içindeki öğün tercihlerinde protein kaynağı olarak tüketilmelidir. Besin içeriklerinde yağ tüketimi Omega-3 ve diğer sağlıklı yağlardan zengin olmalıdır. Kızarmış yiyeceklerden kaçınarak, buharda veya fırında pişirme gibi daha sağlıklı pişirme yöntemlerini seçerek yağ alımını kontrol etmek gerekir. Fast food veya işlenmiş paketli gıdalar gibi düşük besin değeri olan atıştırmalıklar yerine; ceviz, badem, fındık, gibi kuruyemişlerle biyoyararlılığı yüksek olan sağlıklı yağ çeşidi içeren besinleri ekleyebilirsiniz.

Sağlıklı bağırsak mikrobiyotası için lifli besinleri tüketmek gereklidir. Sporcuların besinlerinde lif düzeyini artırmak için tam tahılları ürünleri tercih edilmelidir. Şekerli ve asitli içecek tüketimi önleyip, su ve mineralli su tüketmek sağlıklı beslenmenin verimliliğini arttıracaktır.

Son kanıtlar doğru ve dengeli besin desteğinin pandemi sürecinde bağışıklığı destekleyici bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Vücudumuzu doğru ve dengeli yiyeceklerle beslemek bağışıklık sisteminizi güçlü tutmanıza yardımcı olur. Enfeksiyonlarla mücadele için özellikle gerekli olan besin öğeleri A, C, D ve E vitamini, selenyum ve çinko mineralleridir.



Bağıklık sistemimizi güçlendirecek besinlere örnek verecek olursak:



TURUNÇGİLLER

Turunçgillerde bulunan C vitamini bağışıklık sistemini geliştirmeye yardımcı olur ve enfeksiyonlarla savaşan beyaz kan hücrelerinin yapımını artırır. En yaygın turunçgiller; greyfurt, portakal, limon, mandalina ve misket limonudur.



SARIMSAK

Taze, çiğ sarımsak antibakteriyel ve antiviral özelliklere sahiptir.



ZERDEÇAL

Anti-enflamatuar ve hastalık önleyicidir. Zerdeçalda doğal olarak bulunan kurkumin kan şekerini dengelemeye yardımcıdır.



BROKOLİ

A, C ve E vitamini kaynağıdır.



ZENCEFİL

Boğaz ağrısını ve diğer enflamatuar hastalıkları azaltmaya yardımcı olur.



YEŞİL ÇAY

Enfeksiyonla savaşmaya yardımcı olan polifenol adı verilen antioksidan kaynağıdır.

Sporcular; pandemi sürecinde tüm bu öneri ve uyarıları dikkate alarak, yeterli ve dengeli beslenme ile sağlıklarını koruyacak ve performans gelişimlerine katkıda bulunacaklardır.

BELGESELLERLE FUTBOL TARİHİNDE YOLCULUK

Dijital platformların sayılarının artması ve kullanımlarının yoğunlaşmasıyla futbol ile ilgili önemli belgesellere ulaşım çok daha kolay hale geldi. Bu yapımların ilgi görmesi sonucunda da bu alandaki ürün yelpazesi son derece zenginleşti. Belgeseller, pandemi döneminde futbol ile bağı güçlü tutmak için en iyi yöntemlerden biri.



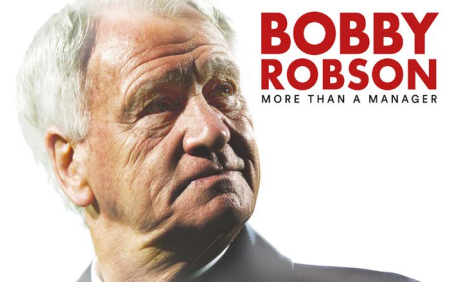
Pandemi nedeniyle evde geçirilen zamanın çoğaldığı bu dönemde futbolun içindeki çocuklar, gençler, antrenörler ve ebeveynler için en keyifli aktivitelerden biri de futbol belgesellerini izlemek. Bu filmler oyunun tarihini öğrenmek, oyuncuların ve teknik direktörlerin başarılarının sırlarını keşfetmek, kulüp kültürleri üzerine bilgi edinmek için bizlere güzel fırsatlar sunuyor.

YILDIZLARIN HİKAYELERİ

Son dönemde yayına giren **Pele belgeseli**, dünya futbol tarihinin en büyük oyuncularından birinin başarılarla dolu kariyerini anlatıyor. **Film Pele'nin ve Brezilya'nın zaferlerinin yanı sıra** dönemin toplumsal olaylarına da değiniyor. **Pele'nin ezeli rakibi Maradona'nın** fırtınalı hayatını konu edinen belgeseller ve filmler de mevcut. **Antoine Griezmann'ın** yaşamını aktaran belgeselde özellikle çocukların ve gençlerin ilgisini



çekecek bir hikaye var. Fransız yıldız, kariyerinin başlarında birçok kulüp tarafından geri çevrilse de pes etmiyor ve ülkesinden uzakta da olsa keşfedilmeyi başarıyor. **Sergio Ramos, Nicolas Anelka, Steven Gerrard** gibi önemli isimlere



dair nitelikli belgeseller de yer alıyor dijital platformlarda. Teknik direktörler ile ilgili en rafine yapım ise **"Bobby Robson: Bir Menajerden Daha Fazlası**. Bu filmde İngiliz çalıştırıcının Barcelona'da geçirdiği yıllara yolculuk yapıyor ve bir antrenörün başarılı da olsa işinin hiç de kolay olmadığını görüyoruz.



TAKIMLARLA İLGİLİ YAPIMLAR

Futbol belgesellerinin odaklandığı konulardan biri de futbol dünyasının başarılı takımlarının öyküleri. **Barcelona, Manchester City, Juventus, Boca Juniors, Borussia Dortmund, Brezilya Milli Takımı ve Fransa Milli Takımı'nın** hikayelerinin anlatıldığı yapımlar kulüp kültürlerini anlamak ve büyük yıldızlardan oluşan takımların felsefelerini öğrenmek için son derece yararlı belgeseller. Bir uçak kazası sonucu oyuncularının çok büyük kısmını kaybeden Brezilya takımı Chapecoense'nin hüznü öyküsünü konu alan **"Forever Chape" (Daima Chape)** ise futbolun bambaşka bir boyutuna taşıyor izleyenleri.



OYUNUN TARİHİ VE TARAFTAR

"*English Game*" (*İngiliz Oyunu*), isimli belgesel karakterli dizi futbolun tarihi hakkında bilgi edinmek için bulunmaz fırsat. Bu dizide futbolda taktiklerin nasıl doğduğuna ve profesyonelliğe geçişe tanıklık ediyoruz. Bir yandan da sınıf çatışmalarını ve bunun futbola yansımalarını gözlemliyoruz. Sunderland taraftarının bitmeyen çilesine karşı takımına olan bağlılığını asla kaybetmediğini gösteren "*Sunderland 'Til I Die*" (*Ölene Kadar Sunderland*), etkileyici bir belgesel. Dünyanın farklı coğrafyalarından futbol hikayelerini aktaran "*This is Football*" (*Futbol Bu*) belgeseli ise oyunun gücünü gösteren ilginç ve etkileyici bir yapım.

