

protokol
tribünü

ANTRENÖRLÜK

SADECE TAKTİK BİLGİSİ MİDİR?

-liderlik

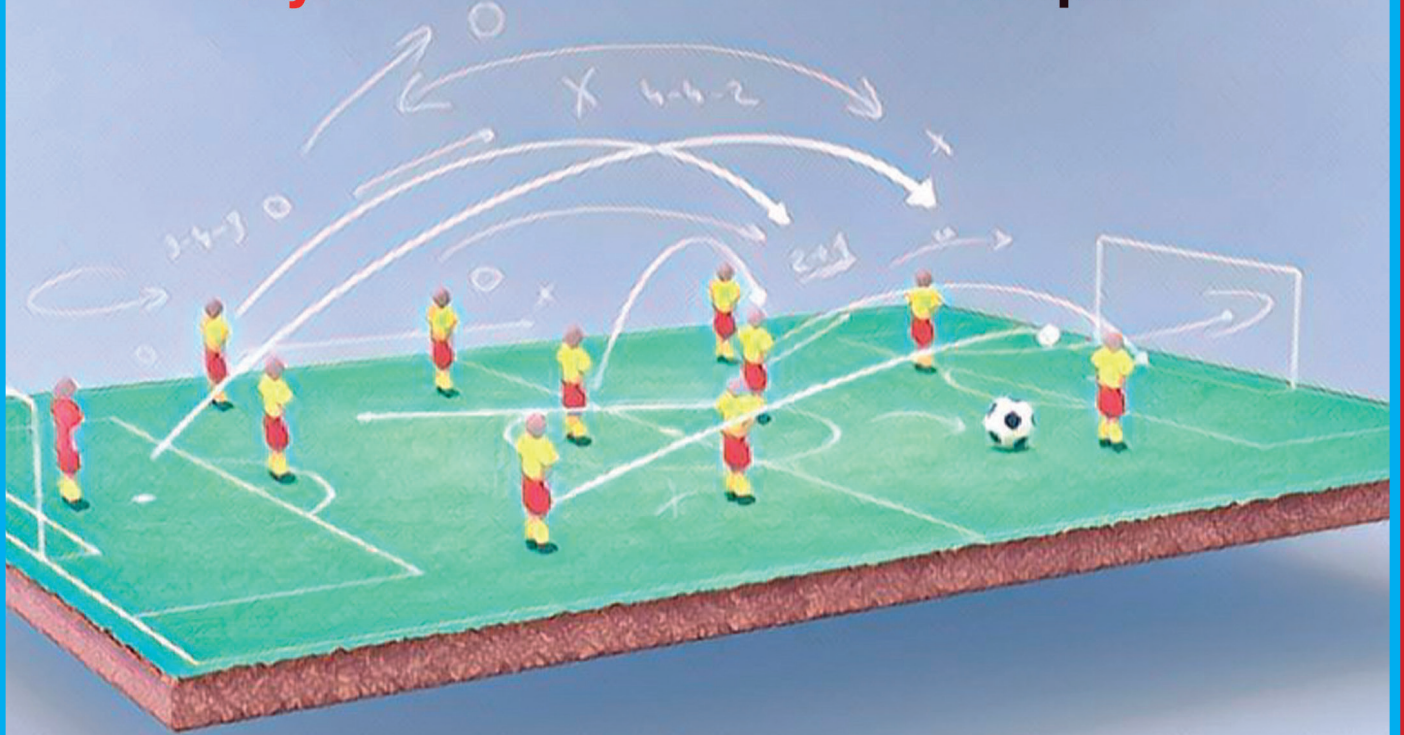
-uyum

-vizyon

iletişim-

esneklik-

disiplin-



MÜSLÜM GÜLHAN AYSEL DAMAR MEHMET EYÜP YARDIMCI
KAMİL ERDEM AYTEN KEÇECİ HAZIM ÇOLAK HÜSEYİN ŞEYDA DÜNDAR

Yayın yönetmeninden

“Sevdiğim ve işini iyi yapan bir öğrencim var. “Protokol Tribünü” adlı bir dergi çıkarmayı planlıyor. İzin olursa numaranı paylaşayım iletişime geçin. İkincinin de bakış açılarını ve enerjilerini aynı frekansta hissediyorum Buracım.”

-Müslüm Gülhan-

Müslüm Hoca ile telefon görüşmemiz bu cümleler ile başlamıştı. İmtiyaz sahibi ve sevgili dostum İslam Bozkurt'la tanışmamız da vesileyle gerçekleşti. Önce dergicilik hayatımda yaşadığım tecrübeleri paylaştım, ardından yazılarımla siz sevgili okuyucularımızın karşısına çıktım. Geçen ay ise derginin yayın yönetmenliği için ortak bir kararla nacizane ismimi öne sürdüler. Bana da teşekkür edip görevi üstlenmek düştü. Uzun bir yolculuk olması dileğiyle...

Spor; tüm duyguları içinde barındıran bir hadisedir. Kimisi için atılan bir ACE takdir edilirken kimisi için 89. dakikada top kornere çıkmasını diye son enerjisiyle topa uzanmaya çalışan oyuncu takdirliktir. Bir basketbol maçının son saniyesinde kaybedilen maç tüm geceni karanlığa boğarken, milli güreşimizin aldığı altın madalya göğsünüzü kabartabilir.

Bizler “Protokol Dergisi” olarak sporun; birleştirici, rekabetçi ve centilmenlik tarafına her zaman siz değerli okuyucularımıza yansıtmaya çalışacağız. Farklı renkleri destekledikleri için kaos yaratanların aksine, saygının ön plana çıktığı iklim için buradayız.

Birbirinden değerli yazarlarımızın kalemlerinden dökülen yazılarıyla birlikte herkese keyifli okumalar dilerim.

BURAK ÖZGÜL

protokol tribünü

PROTOKOL TRIBÜNÜ

YIL: 1 SAYI: 5
TEMMUZ 2022

**SAHİBİ VE
SORUMLU
YAZI İŞLERİ
MÜDÜRÜ**
İSLAM BOZKURT

YAYIN YÖNETMENİ
BURAK ÖZGÜL

EDİTÖR
FATİH METİN

İRTİBAT
0545 544 04 99

MİZANPAJ
OĞUZ CAN ŞAHİN

WEBSİTE
protokoltribunu.com
sporanalitik.com

BU GENÇLERE DİKKAT!

Warren Bondo

Doğum Tarihi:
15 Eylül 2003

Mevki: Merkez Orta Saha
Kulüp: Nancy
Boy: 1.77m



Maciej Zurawski

Doğum Tarihi:
22 Aralık 2003

Mevki: M.O.S - Ön libero
Kulüp: Pogon Szczecin
Boy: 1.84m



Hákon Arnar Haraldsson

Doğum Tarihi:
10 Nisan 2003

Mevki: Merkez Orta Saha
Kulüp: Kopenhag
Boy: 1.80m



Devyne Rennsch

Doğum Tarihi:
18 Ocak 2003

Mevki: Defans - Sağ Bek
Kulüp: Ajax
Boy: 1,79 m



ANTRENÖR



Müslüm Gülhan

MÜSLÜM GÜLHAN

Howard Schultz'un bir yorumu ile başlamak istiyorum: "Yıllarca beraber çalıştıktan sonra tespit ettiğim şey, Starbucks'ın onların sayesinde büyü-yüp genişlediğidir. Egomun ve korkularımın, onların işlerine yapmasına engel olmasına izin verseydim, güçlü, insan odaklı değerlere sahip sürdürülebilir bir şirkete dönüşmezdik."

Spor eğitimcisi olan antrenörler, kişinin yeteneklerini senkronize bir şekilde grup içinde uyumunu sağlayarak yetenekleri açığa çıkaran ve amaç doğrultusunda harekete geçiren lider kişidir.

Amaç olarak; ortaya konulan ortak hedefe yönelik olarak sporcunun fiziksel, zihinsel, sosyal tüm unsurlarını kullanmasını sağlayan kişidir. Total olarak sisteme dayalı performans gelişimini sağlayan kişidir. Ayrıca, çalıştıracağı takımın kurumsal 'kültür' kodlarına da entegre olabilecek dinamiğe sahip olması gerekir. Eğitimci olan antrenörün, aynı zamanda bildiklerini doğru metotlarla anlatma becerisine sahip olma zorunluluğu vardır. Neyi, niçin yaptırıldığının bir izahı ve öğretim şekli olmak zorundadır.

İkna etme zorunluluğu vardır. İletişim becerilerinde süreklilik sağlamak zorundadır, kesintiye uğramadan devam eden iletişim amaca yönelik davranış değişikliklerini

Ortaya konulan ortak hedefe yönelik olarak sporcunun fiziksel, zihinsel, sosyal tüm unsurlarını kullanmasını sağlayan kişidir. Total olarak sisteme dayalı performans gelişimini sağlayan kişidir. Ayrıca, çalıştıracağı takımın kurumsal 'kültür' kodlarına da entegre olabilecek dinamiğe sahip olması gerekir. Eğitimci olan antrenörün, aynı zamanda bildiklerini doğru metotlarla anlatma becerisine sahip olma zorunluluğu vardır.



sağlamada en aktif anahtardır. Antrenör bir yönetici değil liderdir. Vizyon sağlamakta ve bu vizyona ulaşacak hedefleri saptayarak uygulamaya koymalıdır. Uygulamadaki değişiklikleri doğru zamanda tespit ederek bunun sağlanması için gerekli iradeyi ortaya koyması gerekir.

Hedeflere ulaşmadaki en önemli

hamleler, özellikle futbolda anlık ortaya çıkan sorunlara gösterilen müdahale ve çözüm iradesidir. Donanımları, söz konusu süreçlerin tamamına müdahale edecek düzeyde olmalıdır. Donanımları sağlayan eğitim süreci ise, var olan durum tespiti ile gelecek için açık bilgi vermektedir.

Bizde, bu süreci oluşturan iki önemli yol vardır. Birincisi; Üniversi-



Futbol küresel bir oyundur. Antrenörlük mesleğini tamamlayan yan unsurların ne olduğu belirlenip teknik kadronun eksiklikleri sağlanmalıdır. Takım performansını ve bireysel performansı istenilen düzeye çıkaracak tüm grupların oluşumunu sağlayarak, ortak amaç çerçevesinde iş birliğinin bir temele oturtulması gerekir. İş bölümündeki görev tanımı ve destek ile sınırın bilinmesi en önemli grup çalışma dinamiğidir.

sine baktığımızda üniversiteli oranı neredeyse %5'lik dilimi oluşturur.

Buradaki esas faktör; alınan eğitim sayesinde oluşan mesleki bilgisi ile kişiliğinin bütünlüğünden ortaya çıkan antrenörün kişisel meslek prensipleridir. Bunlar ise her antrenör için farklılıklar gösterir ve geçerli olup olmaması bu bütünlüğün ortaya koyacağı sürdürülebilir başarıya bağlıdır. Mesleki bilginin tüm unsurlarını içeren teknik ve taktik faktörlerin hepsi, antrenörlük genel metodolojisinin bilgisiyle beraber, kendi 'entelektüel' yapısı çerçevesinde oluşturduğu prensiplerine uygun eğitim yöntemini bulmasıdır.

Teknik ve taktik ana menüdür, fiziksel, psikolojik ve sosyal unsurlar ise temel özelliklerinin bilinmesi gereken faktörlerdir.

Futbol küresel bir oyundur. Antrenörlük mesleğini tamamlayan yan unsurların ne olduğu belirlenip teknik kadronun eksiklikleri sağlanmalıdır. Takım performansını ve bireysel performansı istenilen düzeye çıkaracak tüm grupların oluşumunu sağlayarak, ortak amaç çerçevesinde iş birliğinin bir temele oturtulması gerekir. İş bölümündeki görev tanımı ve destek ile sınırın bilinmesi en önemli grup çalışma dinamiğidir. Tüm değişikliklere her birimin

telerin BESYO'larda (Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu) ve Spor Bilimleri Fakültesi'nde dört yıl okuyup yaklaşık 2700 ile 2900 saat eğitim alınan Futbol İhtisas bölümünden mezun olan adaylardır.

İkincisi; TFF'nin kendi bünyesinde açmış iki veya üç dönemde 15'er günlük kurslar vasıtası eğitim alan adaylardır.

10 yıl futbol oynama şartı altında, eğitim seviyesine bakılmaksızın TFF'nin açmış olduğu kurslarda iki veya üç ayrı 15 günlük kurslar ile eğitim olarak algılamamız ciddi bir hata olur. Çünkü, eğitimi bitmeyen bir süreç olarak kabul ettiğimizde, hele hele futboldaki değişikliklerin hızına ve çokluğuna baktığımızda entelektüel ve bilgi alt yapısında sorun yaşayan antrenörlerin bu değişikliklere

uyum sağlaması mümkün değildir.

Aynı zamanda, olması gereken rekabet ortamının ortadan kalktığı gibi, birçok genç aday antrenörlerin önünün de tıkanmasına neden olacak bir işleyiş mevcuttur.

Futbolu 'endüstri' olarak kabul ediyorsak ve bilimin tüm olanaklarını futbolun gelişiminde kullanıyorsak, bu eğitim metotlarından hangisinin geçerli olması üzerinde ciddi şekilde kafa yormak gerektiği gerçeği ile hesaplaşmak zorundayız.

Yapılan incelemelerde lisans ve lisans üstü mezunu antrenörlerin çok büyük bir kısmı TFF Grassroots C, TFF-C, UEFA-B, UEFA-A lisanslarında %47'ik bir oranda yığılma göstermektedir. Bir şekilde önleri kapatılmaktadır. Pro-Lisans seviye-

kendi alanı çerçevesinde ve ortak paydada buluşarak uyum göstermesi gerekir.

Alınan iki farklı eğitimi karşılaştırdığımızda, üniversite mezunlarını değil de eksik olarak aksettığımız eğitim sürecinden çıkan adayların çalışma imkanının daha geçerli olduğunu kabul edersek, herhangi bir becerinin benimsenmesinin uygulamak için kabul edilmesinin ve mesleki unsur olarak yansıtılmasının ne kadar zor olduğunu görmekteyiz. Bu çelişkilerdeki içerik, kendine bir 'diyalektik' süreç yaratan koşullarda olmayıp, sadece 'kaos' içinde kalınarak çözümsüzlük ve olması gerekenden çok uzaktaki, farklı bir anlayışın öne çıkmasına neden olmaktadır.

Bu ortaya konan unsurların hiçbiri 'küresel' olmayıp, 'yöresel' birtakım reflekslerini içinde barındırmaktadır. Sahip olduğu kültürün içeriği 'yöresel' unsurlar egemenliği altında olmakla beraber, genelde, bu tepkilerin tamamı kişisel olup, kendiliğinden ortaya çıkan bir figüre neden olmaktadır. Şu an liglerimizde çalışan antrenörlerimizi incelediğimizde ve farklılıklara baktığımızda, gelişmiş futbol anlayışının bir türlü kabul görmediği ve oynatılan futboldeki seviyenin geçerli olandan farklı olduğu bir gerçektir. Çünkü, antrenör için dünyada geçerli olan 'küresel kültür' tutum ve davranışlar devreye girmelidir ki; 'bilgi' ile kişiliğinin ortaya koyacağı prensipler geçerlilik kazanabilsin.

Bundaki ana etki, yöneticilerin anlık sonuç alma beklentilerinin antrenörler tarafından kabul görmesi ve mesleki unsurların ve becerilerin ikinci plana bırakılarak, tüm stratejilerin sonuç üzerine kurgulanması ile mesleki deformasyon ortamı yaratılmasıdır.

Tüm donanım başlıklarına baktığımızda; liderlik vasıflarının yanında, bir takımı yönetmenin sadece sahada oyunu oynatmayı başarmaktan ibaret olmadığı daha net anlaşılmaktadır. Bir takımın oyundaki başarısı 90 dakika içindeki topun oyunda kaldığı 54 dakikadan ibaret değildir. Yıllarca ortaya konması gereken bir emeğin yansımaları olmalıdır. Olanı gereken



vasıfları elde etmek antrenörlük kimliğinin oluşmasını sağlar.

Ama, o kimliğin içeriği ve ne sıfatla verildiği tamamen elde edilen kültürün oluşturduğu saha kenarındaki motifin içerik açıklamasıdır. Peki, hangi 'kültür' geçerlidir? Asıl tartışılması gereken konu budur. Kendi direnç ve 'feodal' saplantılarını kıramayarak oluşturduğu 'yöresel' motif mi? Yoksa 'küresel' bir oyunun gerekçelerinin farkına varılmasını sağlayan 'entelektüel' bir içerik mi? Tüm zaman diliminde elde edilen vasıflar bu çelişkilerin bir diyalektik analizi ile oluşur.

Bazı mesleklerin kendi iç dinamikleri bunu daha belirgin kılar. İşte, antrenörlük mesleği bunun etkili uygulama alanına sahip bir iş sahasıdır. Kamuya mal olmuş bir kulübü veya milli takımı çalıştırmak, sadece kendini ifade etmek ile sınırlı olan bir iş alanı değildir. Aksine, çoklu beklentilere bir kişi tarafından liderlik etme becerisidir. Bu çoklu beklenti içinde, maddi ile manevi beklentileri olan gruplar da barınır. Her birinin isteklerinin karşılanması aynı zamanda onların da bu sorumluluk içinde rol almasına neden olmaktadır. Antrenör, tüm bunları yönetmedeki senkronize tutumu sağlayacak ve bütünü parçalanmasına izin vermeden süreci yönlendirebilecek donanıma sahip olmalıdır.

Bunun için koşullardaki değişikliklere çabuk adapte olacak ve her türlü krizi yönetebilecek irade-

nin olmasını sağlayan birikimlerin oluşması kaçınılmazdır. Bunların hepsi antrenörün dünyayı algılama kodları ile buradan kendi payına çıkardığı yaşam ideolojisini de belli eder. Antrenman sahası, soyunma odası ve kulübe antrenörün uygulama alanlarıdır. Buralar aynı zamanda mesleki donanımlarının ve bu donanımları destekleyecek olan entelektüel birikimlerini kullanma alanlarıdır. Kendini ifade etme şekli ile, grubun dinamiğini sağlaması bir liderlik kimliğinin tutarlılığının karşılık bulma yeridir. 90 dakikalık süreç, antrenörün yönetme mekanizmalarının geçerli olup olmadığının test edildiği yerdir. Bu mekanizmalar antrenörün felsefesinin ve prensiplerinin toplamıdır.

Oyun süresi içerisindeki gelgitler ve krizleri yönetme becerisi antrenörün toplu ve topsuz oyundaki birikimleri ile doğru orantılıdır. Yetersizlik, sadece antrenörü krizin parçası yapar ve başarısızlık kaçınılmaz olur. Antrenman sahasında başlayan mekanizma, soyunma odasında ve kulübede devam eder. Bu sürecin kendine ait bir diyalektik yapısı vardır. Her üç alanda kurulan ilişkilerin geçerliliği, antrenörün kurduğu diyalog zemini ve bunun kültürel içeriği ile mesleki donanımlarının sahada uygulaması ve başarıya olan etkisi kadardır. Çünkü, her iki unsurun da ikna edici bir geçerliliği olması gerekir. Bu ikna etmenin sonucu güvene dayanır ki; istikrar ve sürdürülebilir başarının en temel ögesi de budur.

Dört büyükler önemli futbolcularına veda etti...



KUŞ UÇUŞU: ÜÇ BİLİNMEYENLİ DENKLEM!

AYSEL DAMAR

Gençliği anlamadığımız an dünyadaki işimiz bitmiş demektir.
(George Mc Donald)



Dijital platformda son zamanlarda popüler olan bir mini dizi çıktı. Bir solukta olmasa da sindire sindire izleme şansım oldu benim de. İsmi "Kuş Uçuşu". Bir yandan iş hayatında iyilerin ve kötülerin kavgasına çok radikal bir şekilde değinmiş, diğer yandan son zamanların en popüler tartışma konusu "x, y, z" kuşaklarına atıfta bulunmuş. Kuşak farklılıklarını ortaya çıkarırken biraz da "z" kuşağına

haksızlık etmiş gibi geldi bana. Peki biz bu "z" kuşağından ne istiyoruz ve neden onlarla büyük kavgamız var.

Yozlaşma, emek harcamadan yukarıya tırmanma şehveti, liyakatsizlik günümüzde sıkça karşımıza çıkan durumlar maalesef... Elbette iyiliği, dürüstlüğü, emeği savunanlar bu kötülüğün karşısında durmaya devam ediyorlar. Dizi biraz bu öğeleri içerisine alarak, iş hayatında yaşanan ben-

zer durumları ekrana getiriyor.

Dizi eleştirmenliği asla yapmayacağım, zaten çok fazla dizi, film izleyen birisi de değilim. Bu arada diziyi eleştirsem, İslâm yazıyı yayınlarmı bilemem? Böyle de bir gerçek var.

Ama diziyi izlerken nedense benzer sahneleri spor sektöründe görür oldum. O da yaşamdan bir parça neticede, gayet normal.



Aysel Damar

Bunlara girmeden önce size biraz, "çok bilinmeyenli x-y-z kuşakları" hakkında kısa bilgiler paylaşmak istiyorum.

Yaklaşık 60 yıllık bir dönemi kapsayan X, Y ve Z kuşakları ayırt edici özelliklere ve davranış modellerine sahipler. Bu kısaltmalar aynı zamanda kuşak çatışmasını gündeme getirmek ve nesiller arasındaki temel farklılıkları ortadan kaldırmak için de kullanılıyor. X kuşağı *Gelenekçiler*, Y kuşağı ise *Milenials* olarak bilinir. Z kuşağı içinse genellikle Dijitalin Yerlileri anlamına gelen *Digital Natives* terimi kullanılıyor.

Gelin biraz jenerasyonların genel özellikleri neler diyor onlara bakalım.

X Kuşağı

Yılları: 1965- 1979

Özellikleri:

- 1-Aidiyet duyguları geliştiği için yüzeysel ilişkilerden kaçınırlar.
- 2-Yeniliklere açık olmakla birlikte geleneklere bağlıdırlar.

3- Teknolojiyi sadece ihtiyaçları oranında kullanırlar.

4- Dini değerlere, kültüre ve maneviyata önem verirler.

5- Onlar için aile saygı duyulması gereken en önemli kurumlardan biridir.

Y Kuşağı

Yılları: 1980- 1989 (Ben)



Z Kuşağı

Yılları: 1990- 2021

Özellikleri

1- Sıkılgan bir yapıya sahip olan Z kuşağı, yolculuk yapmayı ve yeni şeyler keşfetmeyi severler.

2- Teknoloji onlar için bir yaşam tarzıdır.

3- Aidiyet duyguları gelişmemiştir.

4- Toplumsal değerlere ve kurumlara karşı mesafeli bir tutum sergilerler.

X kuşağının, z kuşağına dair en büyük eleştirisi; aidiyet duygularının olmayışı ve çalışkan olmamaları altında birleşiyor.

İki yaşında çocuğunun eline tablet veren ailenin isyanı ile sporcusuna bir kez olsun özel antrenman yaptırmamış antrenörün isyanı bence aynı yerde. Ve her ikisi de aidiyet duygusundan ve çalışkanlıktan bahsederken, tutmadığı elden hiç bahsetmiyorlar.

Genellikle sektörde şu konuşmalarla sıklıkla karşılaşıyorum; "yeni jenerasyon" (bu çok kullanılan bir söylem, "z" sizden bahsediyorlar) çalışmayı sevmiyor, ekmek pişsin ağzıma düşün istiyorlar. Peki biz bu kuşaklar için neler yapıyoruz? Onları anlamak, aynı dili konuşmak için ne gibi çabalar gösteriyoruz. Kurumsal birçok firma işe alımlarda insan kaynakları ekiplerini "z" kuşağını

Yaklaşık 60 yıllık bir dönemi kapsayan X, Y ve Z kuşakları ayırt edici özelliklere ve davranış modellerine sahipler. Bu kısaltmalar aynı zamanda kuşak çatışmasını gündeme getirmek ve nesiller arasındaki temel farklılıkları ortadan kaldırmak için de kullanılıyor. X kuşağı *Gelenekçiler*, Y kuşağı ise *Milenials* olarak bilinir. Z kuşağı içinse genellikle *Dijitalin Yerlileri* anlamına gelen *Digital Natives* terimi kullanılıyor.

Özellikleri

1- 90'lı yıllarda çocuk ve genç oldukları için toplumsal ve kültürel bazda yaşanan büyük değişimlere doğrudan tanıklık ettiler.

2- Sorgulayan bir yapıya sahip oldukları için ön yargıdan uzaktırlar.

3- Aile bağlarına ve arkadaşlığa önem verirler.

anlamak ve onlarla doğru iletişimi kurabilmeleri adına eğitime gön-derirken, spor sektöründe benzer durumlar var mı hiç bilmiyorum. Devamlı eleştiri yağmuruna tuttuğumuz bu kuşağın içerisinde yer alan kişilerle oturup bir kahve içip sorunlarını ya da isteklerini dinleyen kaç kişiyiz. Ben söyleyeyim bir elin parmaklarını geçmez.

Kişilerarası iletişimi etkileyen, kişilerarası iletişim çatışmalarının nedenleri biliş, duygu, bilinçdışı, ihtiyaçlar, iletişim becerisi, kişisel faktörler, kültürel faktörler, roller, sosyal ve fiziki çevre ve mesajın niteliği olarak sıralayabiliriz.

Bireylerin duygu, düşünce ve davranışları kadar hayattan beklentileri, ihtiyaçları, buldukları sosyal çevre ve kişilerarası iletişim becerileri kişilerarası iletişim süreçlerini etkileyebilir.

X kuşağı zaman zaman bu saydıklarımı değerlendirmeden iletişim kanallarına girmeye çalıştığında genellikle çatışmalar orada baş gösteriyor. Alt kuşakların üst kuşakları anlamasını beklemek, kulağımızı tersten tutmak gibi bir yol. Çünkü değişime ayak uyduracak olanlar üst kuşaklar.

Gelelim bizim alanımıza ne gibi etkisi var bu durumların. Mesela; takım kimyası oluşturmakta en önemli maddelerden birisi de doğru iletişim kanallarını oluşturmak bence.

İletişimde bulunurken saygı ve değer verme, pozitif yaklaşım, bilgilendirmesi yüksek mesajlar verme, tutarlılık, dinleme becerisi, sözel olmayan iletişime önem verme, güçlendirme ve pekiştirme ilkelerini bilme, sportif becerileri öğretmede bilgi ve deneyimi bir antrenör için mutlaka geliştirilmesi gereken sekiz önemli iletişim becerisi olarak sıralayabilirim.

Kaliteli iletişim için antrenörlerin dürüst, pozitif, yapıcı ve sempatik olma, alınacak kararlarda takımın düşüncesini önem verme gibi olumlu davranış özellikleri göstermelerinin önemi oldukça büyük.

Antrenörün iletişim becerilerinin bir enerji açığa çıkardığını ve bunun "antrenörlük sürecinde" bütün faktörleri etkilediği ve daha etkili iletişim özellikleri gösteren antrenörlerle çalış-



şan sporcuların, içinde buldukları organizasyon, antrenman ve müsabakalarda daha iyi gelişme gösterdikleri, keyif aldıkları, başarılı olma ve kendilerini gerçekleştirmede bütün potansiyellerini kullanabildiklerini yapılan çalışmalarda net bir şekilde göstermekte.

Her şey bu kadar anlaşılır ve açıkken, hâlâ kuşaklar arası çatışmalardan doğan iletişim problemlerinde alt kuşakları suçlamaya ve onları anlamamaya devam edecek miyiz?

Özellikle değişen ve gelişen dünyaya ayak uydurmak ve kendimizi daha farklı alanlarda geliştirebilmek adına, doğru iletişim kanallarını çok iyi bilmeliyiz. Artık sporcular kendilerini anlayabilen, kendi dillerinde onlarla iletişim kurabilen kişilerle çalışmak istiyor. Takımlara transfer süreçlerinde sporcuların, ne kadar iyi bir çalıştırıcı ya da kariyere sahip antrenör değil de ne kadar iyi iletişim kurabilecek kişiler olduğunu araştırmasının belli başlı sebebi de işte tam olarak bu.

Z kuşağı dijital kendini ait hissettiği için kendilerini burada daha rahat ifade edebiliyorlar. Neden? Çünkü onları eleştiri yağmuruna tutarken, karşılıklı iletişimi kanalı çoğu zaman seçmedik ve kendilerini ifade edebileceği en rahat alana yönlendirdik onları. Bugün bile farklı branşlarda milli takım seviyesindeki sporcular, yaşadıkları ve dile getiremedikleri sitemlerini sosyal medya hesaplarında paylaşabiliyor. Çünkü karşılarında

çözüm odaklı olabilecek, onları dinleyip anlayabilecek, anlaması bile önemli değil belki onlarla doğru iletişim kurabilecek kişileri belki de göremedikleri için olabilir.

Demem o ki; değişen ve gelişen dünyada, farklı kuşak çatışmalarına girmeden, onlarla aynı ve benzer dili kullanabilmek, bu dili anlayabilmek çok değerli bir yerde. 15 yılı aşkın iş hayatımda farklı kuşaklarla birebir ve takım çalışmasından geçtiğim dönemler oldu. Günün sonunda şu anda "z" kuşağı ile çalışıyorum. Eğer 15 yıl önce kurduğum iletişim dilini şu anda sporcularımla gerçekleştiriyor olsaydım sorun yaşayacağım çok fazla alan olurdu diye düşünüyorum.

Geliştirilmiş iletişim becerileri, antrenör ve sporcular için sadece bir koçluk ilişkisinden daha ileri bir durumu kapsamaktadır. Özellikle takım sporlarında her bir branşta yer alan sporcu sayısının birbirinden farklı olması, sporcuların yapısal özelliklerindeki farklılıklar ve antrenörlerin farklı liderlik modellerini benimsemeleri nedeniyle iletişim modelleri birbirine benzemeyebilir. Bu nedenle her antrenör kendi kişilik özellikleri ile takımdaki oyuncu özelliklerine göre bir iletişim modeli oluşturmalıdır. Bu modelin pozitif, sporcuları kendini geliştirici yönde olması bu anlamda önemlidir.

Umarım bu yazım her kuşağın okuyabileceği bir kitleye kavuşur ve iletişimin önemi ve değeri hak ettiği yeri bulur.



Tamburello dönemeci... 1994 San Marino Grand Prix'de efsane F1 pilot Ayrton Senna, 305 km/s hızla giderken kontrolden çıkıp kaza yaptı. Efsane pilot hayatını kaybetti. (1 Mayıs 1994)

Ülkenin ekonomik gidişatındaki, döviz kurunun belirsiz ve önlenemez bir şekilde yükselişi, yüksek ateş içindeki hasta modundaki kulüplerin geleceğini daha da tehlikeye itmektedir.

CFO'LAR MI YOKSA TEKNİK ADAMLAR MI?

MEHMET EYÜP YARDIMCI



Şüphesiz ki! Son dönemde kurumsal dünyada en önemli gerçeğin adı "CFO"lar... CFO, İngilizcesi Chief Financial Officer olan Mali İşler Müdürü veya bizim daha sık şekilde kullandığımız Mali İşler Sorumlusu'nun kısaltmasıdır.

Milyonlarca dolar onların emrinde, kurumsal dünya içindeki tüm stratejileri onlar düşünüyor ve hayata geçiriyor.

Büyüme, kriz, stratejik ortaklık, küreselleşme, kurum-sallaşma, halka arz, yatırım, markalaşma, risk yönetimi yani kısacası artık kulağımızın yavaş yavaş alıştığı ama ne

ifade ettiğini tam manasıyla henüz kavrayamadığımız kelimeler ve bunların direksiyonunda yer alan tek isim CFO.

Tüm bunların içinde futbol kulüplerimizde olmazlarımızdan. Yeni çıkan Spor Yasası ile ekonomik verilerin daha da önem aldığı bir dönemdeyiz, malum artık kulüplerimiz dernek değil şirket olarak yollarına devam edecekler, bütçelerini belirlenen oranlarda harcaabilecekler ve en önemlisi yönetimde bulunanlar, yöneticilik sürecini geride bıraktıklarında yaptıklarının sorumlusu olacaklar.

Durumun vahamet tablosu ortada duruyorken bundan sonraki süreçte, başarının anahtarı futbolun sadece kenar yönetimine kalmayacaktır. Teknik direktör dediğimiz şahsiyet yeni dönem içinde kulüp CFO'sunun bir elemanı olarak görev alacaktır çünkü yapılacak transferlerin bütçesi, stratejisi en önce onun akıl süzgecinden geçecek.



Mehmet Eyüp Yardımcı



Evet! Her şeyin yeni bir sistemde ilerlemesini bekliyoruz çünkü buna ihtiyacımız var.

Kulüplerin bugüne kadarki yönetimlerinde bulunan kişilerin yaptıkları hatalar maddi yük olarak her geçen sezon daha da ağırlaşarak ve borç hanesinin rakamlarını başa çıkılmaz bir hale getirerek bugüne geldiler.

Türk futbolunun 4 büyükleri olarak nitelendirilen Beşiktaş, Fenerbahçe, Galatasaray ve Trabzonspor dokuz ayda 1 milyar 121 milyon lira zarar etmiştir.

1 Haziran 2021 ve 28 Şubat 2022'yi kapsayan döneme dair dokuz aylık bilançolarını Kamuoyu Aydınlatma Platformu'na (KAP) sunan kulüplerin yıllık gelirlerinin en az dört katı kadar borcu var.

KAP'a yapılan bildirimlere göre, kulüplerin toplam borçları her geçen dönem artıyor.

Bu dört takımın toplam borcu 17 milyar TL'ye ulaşmış durumda.

Durumun vahamet tablosu ortada duruyorken bundan sonraki süreçte, başarının anahtarı futbolun sadece kenar yönetimine kalmayacaktır.

Teknik direktör dediğimiz şahsiyet yeni dönem içinde kulüp CFO'sunun bir elemanı olarak görev alacaktır çünkü yapılacak transferlerin bütçesi, stratejisi en önce onun akıl süzgecinden geçecek, listelenecek sonrasında ise teknik adamın oyun sistemine uygun olan isimler ile anlaşılıp yola devam edilecek.

Başarı gelir mi? Gelirse altın apoleti kim omuzuna taktır? Takmayı hak eden isim kimdir? Bunların sorusunun cevabını bir illüzyon ile büyülenmiş olan taraftar verecektir.

Yeni sezon öncesi yayın ihalesi sonuçlandı ve öncesinde de takımların harcama limitleri belirtildi.

Yayın gelirleri dağıtıldı...

Büyük bir beklentide yayın gelirleri idi çünkü kulüplerin en büyük gelir kaynağı yayın.

Yayın ihalesine 2016-17 sezonunda 500 milyon dolar üzerinden merhaba dedik, dedik ama baktık ki! "Kral Çıplak" döndük TL'ye.

Yayın gelir dağılımı yapıldı;

Yayın gelirinden Türkiye Futbol Federasyonu ve alt ligler için paylar çıktığında Süper Lig kulüplerine yaklaşık 2,1 milyar liralık pay kalıyor.

% 37 Katılım Payı

% 46 Performans payı

% 11 Şampiyonlar payı

% 6 Ligde ilk 6 takım payı

Neticede;

Her takım 38,85 milyon liralık katılım payını kasasına koydu.

Takımlar her galibiyette 2,54 milyon lira, beraberlikte 1,27 milyon lira kazandı.

Geçmişte şampiyonluk yaşayan kulüpler, elde ettikleri her şampiyonluk için 3,55 milyon lira aldı.

Lig şampiyonu Trabzonspor 40,5 milyon lira, lig ikincisi Fenerbahçe 32,5 milyon lira, lig üçüncüsü Konyaspor 24,5 milyon lira, lig dördüncüsü Başakşehir 16,5 milyon lira, lig beşincisi Alanyaspor 8 milyon lira ve lig altıncısı Beşiktaş 4 milyon lirayla ödüllendirildi.

Yeni dönem için belirtilen harcama limitleri ise şöyle:

1.Trabzonspor A.Ş.: Takım harcama limiti 627.970.673, %40 sapma dahil takım harcama limiti 879.158.943 TL

2.Fenerbahçe A.Ş.: Takım harcama limiti 984.913.184, %40 sapma dahil takım harcama limiti 1.378.878.458 TL

3.İttifak Holding Konyaspor: Takım harcama limiti 181.509.649, %40 sapma dahil takım harcama limiti 254.113.509 TL

4.Medipol Başakşehir FK: Takım harcama limiti 199.224.707, %40 sapma dahil takım harcama limiti 278.914.589 TL

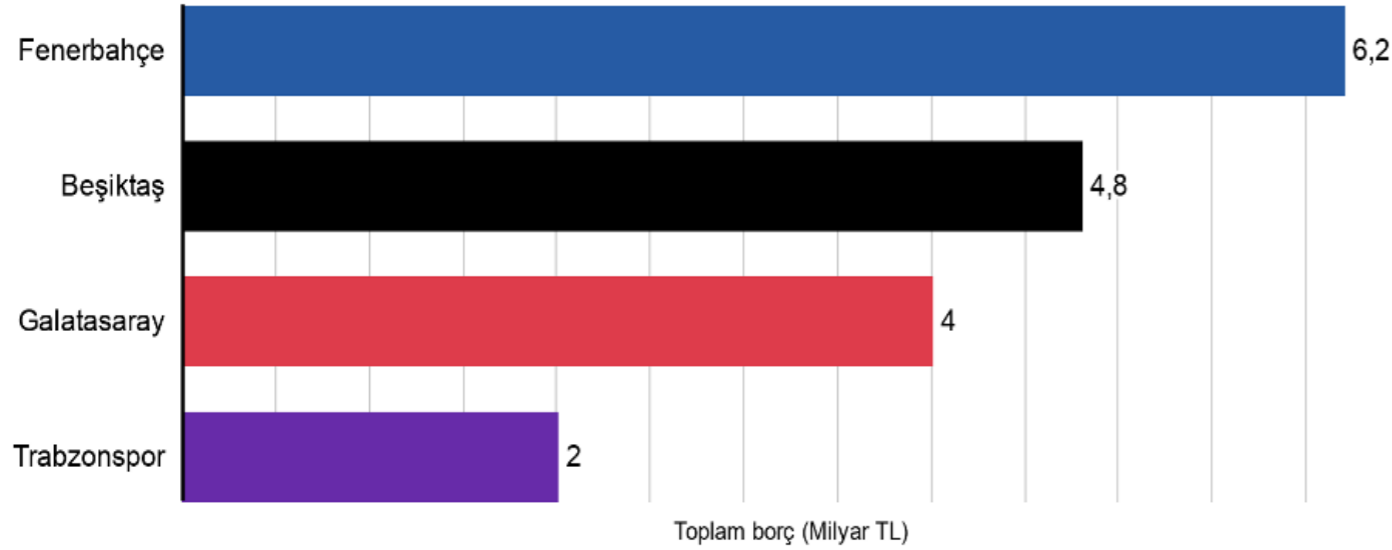
5.Aytemiz Alanyaspor: Takım harcama limiti 177.013.366, %40 sapma dahil takım harcama limiti 247.818.713 TL

6.Beşiktaş A.Ş.: Takım harcama limiti 686.289.302, %40 sapma dahil takım harcama limiti 960.805.023 TL

7.Fraport TAV Antalyaspor: Takım harcama limiti 186.104.678, %40 sapma dahil takım harcama limiti 260.546.549 TL

Takımların borçları

Dört takımın toplam borcu 17 milyar TL'ye ulaşmış durumda.



Kaynak: Kamuoyu Aydınlatma Platformu

BBC

8.Vavacars Fatih Karagümrük: Takım harcama limiti 115.014.896, %40 sapma dahil takım harcama limiti 161.020.854 TL

9.Adana Demirspor A.Ş.: Takım harcama limiti 256.028.456, %40 sapma dahil takım harcama limiti 358.439.838 TL

10.Demir Grup Sivasspor: Takım harcama limiti 207.289.422, %40 sapma dahil takım harcama limiti 290.205.190 TL

11.Kasımpaşa A.Ş.: Takım harcama limiti 127.386.784, %40 sapma dahil takım harcama limiti 178.341.497 TL

12.Atakaş Hatayspor: Takım harcama limiti 179.047.575, %40 sapma dahil takım harcama limiti 250.666.605 TL

13.Galatasaray A.Ş.: Takım harcamalimiti 1.104.157.487, %40 sapma dahil takım harcama limiti 1.545.820.482 TL

14.Yukatel Kayserispor: Takım harcama limiti 136.325.484, %40 sapma dahil takım harcama limiti 190.855.678 TL

15.Gaziantep Futbol Kulübü A.Ş.: Takım harcama limiti 267.841.294, %40 sapma dahil takım harcama limiti 374.977.812 TL

16.GZT Giresunspor: Takım harcama limiti 202.431.354, %40 sapma dahil takım harcama limiti 283.403.895 TL

17.MKE Ankaragücü: Takım harcama limiti 186.694.743, %40 sapma dahil takım harcama limiti 261.372.640 TL

18.Bereket Sigorta Ümraniyespor: Takım harcama limiti 186.694.743, %40 sapma dahil takım harcama limiti 261.372.640 TL

19.İstanbulspor A.Ş.: Takım harcama limiti 186.694.743, %40 sapma dahil takım harcama limiti 261.372.640 TL

Bu harcama limitinde en dikkat çekici nokta %40 Sapma Dahil Harcama Limiti bölümüdür.

Ekonomi uzmanları; herhangi bir bütçe yapılırken tolere edilebilir koridoru + - %10 olarak belirlenmeli diye belirtirken, TFF'nin adeta futbolun dibine dinamit olarak koyduğu bu "Sapma", kulüplerin kalbine "Saplanan" hançerin adıdır.

Ülkenin ekonomik gidişatındaki, döviz kurunun belirsiz ve önlenemez bir şekilde yükselişi, yüksek ateş içindeki hasta modundaki kulüplerin geleceğini daha da tehlikeye itmektedir.

Kulüp başkanlarının birçoğu sayılı iş insanı, bunların kaç tanesi kendi şirketinde bu %40 sapmaya müsaade eder? Çünkü bilirler ki! Bu kadar geniş bant önerilmesi sakıncalıdır ve finans yönetiminin doğasına uymaz.

Kulüp yönetimleri bundan sonraki süreçte seçtikleri CFO'ların her kararına kutsal söz olarak değer verecek ve teknik adamlara ise çizilen rotada ilerlemek kalacaktır.

Bu rota belirlenirken sadece tek tarafa söz hakkı vermek, gelecek olan tehlikenin büyümesine sebep olacaktır.

Kulüplerin ekonomi ve spor bilir kişileri ortaklaşa, tek akıl üzerinden hareket eder, yapılanma sürecini tüm olasılıkları düşünerek ve planlayarak yaparlarsa doğal olarak var olan borç hanesi aşağıya inecektir.

Bunun tersi olur ise ortadaki cesedin katili kim? Sorusuna verilecek cevaplar uzayıp gidecek listelerde sunulur.

Artık kimi seçerlerse...



Bunları Biliyor muydunuz?

■ NAC Breda kulübünün tam adı 83 harften oluşmaktadır: NAC Breda stands for, Nooit Opgeven Altijd Doorzetten Aangenaam Door Vermaak En Nuttig Door Ontspanning Combinatie Breda."

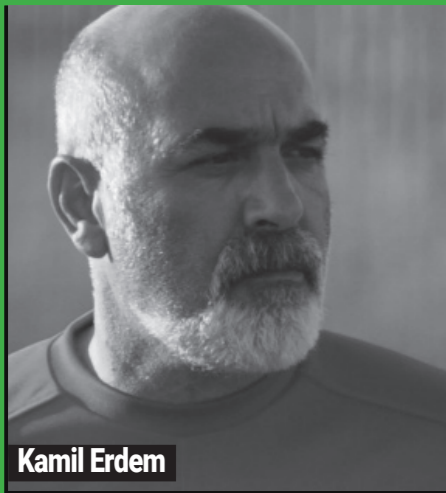
■ Mascherano, Arjantin A Milli Takımı formasını ilk kez giydiği 16 Temmuz 2003 tarihinde henüz profesyonel seviyede hiçbir kulüpte forma giymemişti.

■ Ronaldo ve Ronaldinho'nun oynadığı her maçta Brezilya gol atmayı başarmıştır.

■ Portekizli efsane futbolcu Eusebio'nun kaçırdığı ilk penaltıyı Jose Mourinho'nun babası Felix kurtarmıştır.

■ Emmanuel Adebayor, 4 yaşına kadar yürümeyi öğrenememiştir.

■ FIFA Dünya Kupası, dünyanın en çok izlenen spor etkinliğidir ve Rusya'da oynanan 2018 Dünya Kupası'nın toplam 3.572 milyar kişi izlemiştir.



Kamil Erdem

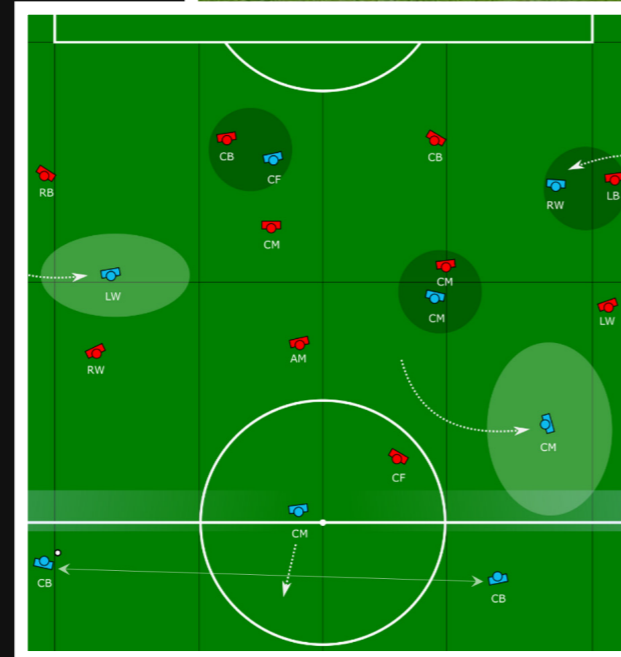
FUTBOLDA BASKILI OYUN

DR. KAMİL ERDEM

Günümüz futbolunda baskılı oyunun önemi her geçen gün artmaktadır. Futbol takımlarının takım boyunu kısa tutarak oynaması sonucu baskının, topu ele geçirmede ve rakibe gol fırsatı vermemesinin değeri tartışılmaz. Baskı, sahanın her yerinde uygulanabilir. Özellikle savunmada 1. bölgede savunma durumundaki takımların birbirine çok yakın iki blok halinde pozisyon almaları hücum edenlerin işini zorlaştırır. Aynı şekilde önde baskıyı iyi uygulayan takımlar topu kısa sürede kazanma şanslarını arttırarak rakiplerine üstünlük sağlamada avantajlı duruma gelebilir.

Baskı, oyunu sıkıştırmayı gerektirir ve bu nedenle oyuncuları sınırlı alanlara iter. Hücum oyuncularının gerekli etkinlik ve kesinlik geliştirmek için, nasıl zamana ve alana gereksinmesi varsa, etkili bir savunmada oyuncuların gerektiği yer ve zamanda, hücumcuların bu pozisyonel ilişkisini nasıl baskı altına alacaklarını bilmelerini içerir.

Genel anlamda savunulacak takım gole ne kadar yakınsa o kadar baskıya gerek vardır. Daha uzakta baskı dereceleri daha değişken olabilir. Açıkça, baskı artınca oyunun enerji parçası da doğru orantıda artar. Artan baskıda, hücum oyuncularının karşılıklı kombine oyun geliştirmek ve hatta bireysel olarak hücum girişimlerinde bulunmak için alan ve zaman bulmaları zordur. Sonuç olarak alan bulmak için daha sık, daha çabuk hareket etmek isterler. Bu oyunun ve hareketin artan temposu savunma oyuncularının artan direnciyle karşılaşır. Bu koşullarda topu elde tutmak oldukça zordur.



Mümkün olduğu kadar hızlı hareket etmek üzere savunmada etkili baskıyla yeniden topu ele geçirmenin önemi büyüktür. Mantıklı ve dengeli baskı, topu yeniden ele geçirmede önemli bir prensiptir. Kimseye yetenekli bir oyunda çıkış tanımayan aşırı ve dengesiz baskı ise, tehlikeli biçimde yıkıcıdır. Çünkü iki taraftaki oyuncular arasındaki mesafe azalmıştır. Ofsayt kuralını getirmiş olduğu avantajdan dolayı bu aşırı baskı korunabilir. Ancak, savunmada hata yapma korkusu hâkim olacağından dikkatsiz ve faullü oyun oynama seviyesi artabilir.

“Genel anlamda savunulacak takım gole ne kadar yakınsa o kadar baskıya gerek vardır. Daha uzakta baskı dereceleri daha değişken olabilir. Açıkça, baskı artınca oyunun enerji parçası da doğru orantıda artar.”



Baskı, savunma oyuncularının izleme ve kontrol becerilerini desteklemelidir. Akıllıca ve kontrollü olarak birlikte uygulandığı takdirde pasların daha kolay kesilmesini sağlar ve hücum oyuncularının hız kazanmalarını ve pozisyon bulmalarını engeller.

Baskı, en etkili nerede uygulanmalıdır? Öncelikle en verimli gol kaydetme bölgeleri olan kaleye yakın bölgelerde savunma baskısı şiddetli olarak uygulanmalıdır. Gole giden şutların önlenmesi ve topun gollerin atılabileceği alanlara atılmasının engellenmesi sağlanmalıdır. Top kale bölgesinden uzaklaştıkça tehlike azalır. Ancak, yeni bir tehlikenin önlenmesi için oyunun akışını, rakibin oyunu enlemesine oynamasını sağlamak ya da savunma hattını kalede daha ileride kurmak gibi savunma için avantajlı olabilecek bölgelere yönlendirmek gerekir.

Baskılı oyun, büyük bir disiplin ve savunan oyuncularının sürekli çabasını ve dikkatini gerektirir. Oyunu etkili şekilde baskılamak için savunma durumundaki oyuncular birlikte hareket etmeli, bilgi ve deneyimlerine dayanarak birlikte karar vermelidirler.

Günümüz futbolunda takımlar, alan savunma sistemlerini tercih etmektedirler. Alan savunmasında amaç alanları doldurup topun oraya gelmesini beklemektir. Buradaki önemli nokta şudur; takım ne kadar

çok oyuncusunu önceden belirli alanlara konuşlandırırsa rakiplerini daha kolay kontrol edebilirler. Ancak, rakip oyuncular şut ve skor yaratacak alanlara girerlerse ya da topu diğer oyuncuların skor kaydedebileceği alanlara gönderirlerse bu oyunculara alan ve zaman bırakmamak için adam adama olmak zorundadırlar. Bu nedenle sıkı ve hızlı bir şekilde izlenmelidirler. Basit anlamda adam adama oyunda savunma durumundaki takım rakipleri bu alanlara kadar izler ve rakiplerin topla oynama alanlarını daraltarak, tehlikeli bölgelerde topla sahip olma şansını azaltırlar. Rakipleri izleme ve adam adama yüzleştirmek, her ne kadar rakip hücum oyuncusunu rahatsız ederse de bir anlık dikkatsizlik büyük sorunlara yol açabilir. Bununla birlikte, hücum edenlerin aralarında yer değiştirmeli koşular yapması durumunda savunmanın dengesi kolay bozulabilir.

Üst düzey oyuncuların, alan savunmasını ve adam adama oyunu iyi uygulamaları gerekir. Genç oyuncular için en iyi gelişme savunmada adam adama oynama temel kurallarını öğretmek, sonrada ne zaman, nerede ve nasıl alanları savunacaklarını öğretmek olmalıdır. Yüksek sınıftaki takımların oyuncuları oyunun akışı ve temposuna göre oyun ve yöntemlerini değiştirebilme becerisine sahip olmalıdır. Alan ve adam izleme fikirleri, savunmada baskı ilkesinin uygulanmasında önemli yer tutar.

NICOL DAVID, CLUB SPORIUM,

COMMONWEALTH GAMES, UKRAYNA TAKIMI



AYTEN KEÇECİ

Nicol David Organizasyonu

Nicol David, kadın squashçılar arasında belki de gelmiş geçmiş en başarılı sporcudur. Kendisini yakından tanıma fırsatım olması nedeni ile gerek sporcu karakterini gerekse kişiliğini son derece takdir ettiğim Nicol David, "Dünya 1 Numarası" olarak 14 yıl 9 ay zirvede kalmış, bu başarısı ile de kırılması çok zor bir rekorun da sahibidir.

Eski Dünya 1 Numarası, birçok İngiliz Milletler Topluluğu Oyunları altın madalyası kazanan ve Dünya Şampiyonu olan Nicol David, koçluk programını hayata geçirdi. Yapılan programı bizzat yönetecek olan Nicol David, bu şekilde programın başarısına da ayrıca katkı sağlayacak.

Malezya'daki alt ve orta gelirli ailelerden 64 çocuk, yeni kurulan Nicol David Organizasyon kurumu ile daha fazla spor ve eğitim fırsatları sunma çabasının bir parçası olarak, haziran ayının ilk haftasında ilk squash ve İngilizce dil dersleri aldılar. Kâr amacı gütmeyen kuruluşun faaliyetleri Kuala Lumpur, Bukit Jalil'de, Nicol David ve Kolombiyalı eski Dünya 81 numarası Mariana De Reyes tarafından başlatıldı.

Nicol David'in okul sonrası programı olan 'Little Legends' girişimi kapsamında, düşük ve orta gelirli ailelerden 8-12 yaş arası



çocuklar, haftada iki kez squash eğitimi ve İngilizce eğitiminden oluşan 5 yıllık bir programa katılacak. Little Legends programı, çocukların hem profesyonel squash sporcusu olmaları hem de İngilizce öğrenerek katılacakları yurtdışı turnuvalarında kendilerini kolayca ifade edebilecekleri seviyeye gelmelerini hedefliyor.

Club Sporium-Bostancı Turnuvası

Squash turnuvaları Türkiye'de 1990'lı yıllarda çok daha fazla kulüp tarafından organize ediliyordu. Birçok özel kulüpte squash kortları vardı. Her yıl yaklaşık 15 turnuva yapılırdı. Ancak özellikle 2015 yılından sonra birçok squash kortu kapatılarak alan farklı branşlar için kullanılmaya başlandı. Bu durum squash turnuvalarının doğal olarak azalmasına sebep oldu. Ancak güzel haber son 3-4 yıldır squash kortlarının adetleri yeniden çoğalmaya başladı. Üniversitelerde, konut sitelerinde ve özel kulüplerde squ-

ash yeniden yer bulmaya başladı. Gelecek yıllarda daha fazla turnuva ve organizasyon haberleri yazacağıma şimdiden ifade edebilirim.

Bu gelişmeler olurken, bir yandan az da olsa bazı eski spor kulüplerimiz turnuva yapmaya devam etmekte. Bunlardan bir tanesi Club Sporium Bostancı-İstanbul tesisidir.

Club Sporium Bostancı tesisinin squash hocası milli sporcu ve şampiyon Egebey Sesli'nin organize ettiği hafta sonu turnuvası (1-3 Temmuz 2022) çekişmeli final maçları ile tamamlandı. (Egebey Sesli aynı zamanda yüzme eğitmeni de olan Nişantaşı Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencisidir. Türkiye'de ve yurtdışında birçok şampiyonluğu bulunan sporcumuz, ülkemizi başarı ile temsil etmeye devam eden sporcularımız arasındadır.)

Egebey, sonbahar dönemi itibari ile turnuvaların daha sık ve daha fazla katılımcı olması yönünde



çalışmalar yapacaklarını belirtti. Egebey, squash'a başlamak isteyen yetişkin veya çocukları, squash partneri arayan ya da turnuva heyecanı yaşamak isteyen herkesi kulübe davet ediyor.

Commonwealth Games Birmingham 2022

İngiliz Milletler Topluluğu Oyunları 28 Temmuz-8 Ağustos 2022 tarihlerinde İngiltere'nin Birmingham şehrinde başlayacak.

İngiliz Milletler Topluluğu Oyunları Federasyonu (CGF), İngiliz Milletler Topluluğu Gençlik Oyunlarının yönetiminden ve kontrolünden ve İngiliz Milletler

Topluluğu Spor Hareketi vizyonunu yerine getirmekten sorumlu organizasyondur. Merkezi Birleşik Krallık'ta (İngiltere) bulunan, ancak 72 üye ülke ve bölgede çalışan bir kuruluştur.

Oyunlar kapsamında squash ile birlikte boks, judo, masa tenisi, halter, serbest güreş, hokey, rugby, tekerlekli sandalye basketbol gibi birçok branşta müsabakalar yapılacaktır. Her 4 yılda bir yapılan organizasyona bu yıl 73 ülkeden 4.500'ün üzerinde sporcunun katılımı bekleniyor.

Ukrayna, Fransa'nın mali desteğinin ardından Dünya Gençler Şampiyonasında yarışacak

Ukrayna ve Rusya arasındaki devam eden sorunlar, maalesef Ukraynalı squashçılarını da etkilemeye devam etmektedir. Ukrayna Squash Federasyonu, Fransız Ulusal Olimpiyat, Spor Komitesi'nin 6 genç sporcu için finansman sağlamayı kabul etmesinin ardından, Fransa'da bu sene yapılacak olan Dünya Gençler Şampiyonasına oyuncu göndereceğini duyurdu. 11-21 Ağustos 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilecek olan şampiyonalara Ukraynalı sporcular katılabilecek.



Spor Komitesi ve Fransız Squash Federasyonu, tüm sporcuların ulaşım, konaklama, yemek ve giriş ücretleri için finansman sağlayacağını garanti eden bir anlaşma yaptı. Ukrayna, takım şampiyonasında bir erkek takımı ve dört bireysel sporcu ile temsil edilecek.

Dünya Squash Federasyon Başkanı Zena Wooldridge bu konuda şu ifadeleri kullandı:

"Bu eylem, Fransız ev sahiplerimizin squash topluluğu tarafından büyük beğeni toplayan, yürekleri ısıtan güzel bir davranıştır. Ukraynalılar için bu seneki Gençler Şampiyonasına katılmaları ve ülkelerini gururla temsil etmeleri çok önemli. Onlara başarılar diliyorum ve Nancy'de kaldıkları süre boyunca birçok yeni arkadaş edineceklerinden eminim."

Squash sporu için Fransa'nın konu ile ilgili göstermiş olduğu hassasiyeti ve desteği takdir ediyorum. Elbette ki böyle zor durumların yaşanmaması ilk temennimiz. Ancak oluşan zorluklar karşısında ülkelere duyurluğu ve sporculara destek vererek dayanışma sergilemeleri çok önemli bir hareket.

Umut ediyorum, sporun bu birleştirici gücü her geçen gün daha da kuvvetlenerek devam edecektir.





Hazım Çolak



FUTBOLDA PERFORMANS-TOPARLANMA MÜSABAKA İLİŞKİSİ

HAZIM ÇOLAK

Burada oyuncu için anahtar kelimeler “toparlanma” ve “yenilenme” diyebiliriz. Oyuncunun yüksek performans adına tüm fiziksel parametrelerde %100 ile sahada olma ve kullanabilme yeterliliğine sahip olması gerekir. Bunun için de:

-Öncelikle müsabaka bitiminde oyuncular; 5-10 dakikalık jogging diye tabir edilen, çok düşük tempoda koşarak rejenerasyon adına etkili bir uygulama sağlamış olurlar.

-Yine antrenmanlarda ve özellikle müsabakada daha yoğun gerçekleşen yoğun kas kasılmalarından kaynaklı kas fibrillerinde oluşan yapışmaların giderilmesi için masaj ve pasif stretch gibi uygulamalar sistematik bir biçimde kullanılmalı. Özel soğutucu odalar, buz havuzları gibi yaklaşımlar da yorgunluğun giderilmesi, vücudun tamamen yenilenmesi için en iyi uygulamalar arasındadır. Unutulmalı ki sahada oyunun gerekliliğini yapamayan bir oyuncu için düşünül-

ecek şey fiziksel unsurları kullanmama değil, kullanamama olmalıdır. Oyuncunun sahada zihinsel olarak düşündüklerini yapabilmesi için beden buna uygun olmalıdır. Performans eksikliği; istatistiksel veriler ve çoğunlukla takım içi uyumsuzluk ile açıklanmaya çalışılsa da, örneğin oyuncunun sahada hamle hataları, koşu, sprint yetersizliği, rakibe olması gereken baskının yapılamaması fiziksel olarak %100 ile sahada olmaması ile de alakalıdır. Geçen her maç oyun-

cu için bu anlamda negatif etken gibi gözükse de toparlanma anlamında ne kadar çok şey yapılabilirse sahada daha rahat hareket eden, zihin-mental olarak iyi durumda, sinir-anksiyete durumu düşük, sahada daha akıllıca ve verimli oynayan oyuncular gözlemleyebiliriz.

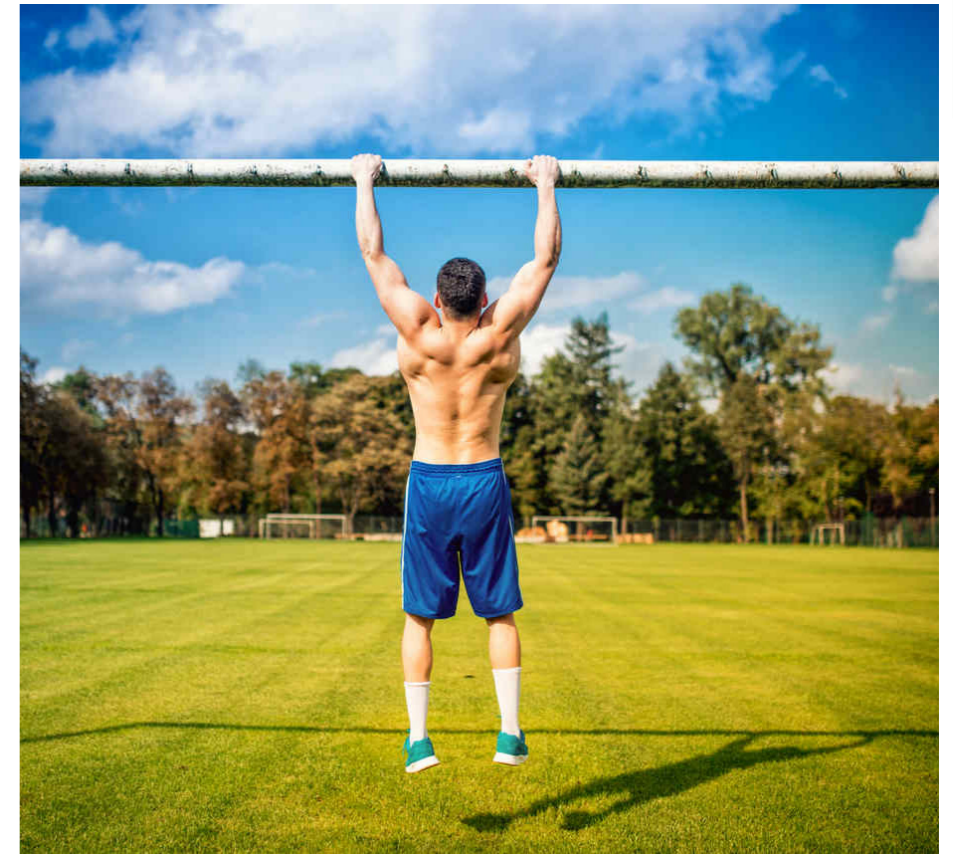
-Sporcuya yapılan fiziksel yüklemelerin başarılı olması ve aynı yüklemelerin tekrar yapılabilmesi için oyuncunun toparlanmış-yenilenmiş olması gerekmektedir. Bu tamamen gerçekleşmeden antrenman-müsabaka yapılırsa “overuse” denilen aşırı kullanıma bağlı sahada %100’ünü kullanamama gibi bir durum gerçekleşir ve bunun en sık örneğini 3-4 haftada bir adale sakatlığı yaşayan sporcularda gözlemleyebiliriz. Bu yüzden her antrenman ve müsabaka sonrası toparlanma için gerekli tüm uygulamaları sağlamak gerekir.

-Beslenme konusunda vücut analizleri yapılarak hangi besinin vücut için gerekli, uygun olduğu, beden ile ilgili varsa değiştirilmesi gereken bir duruma yönelik besin kullanımı sağlanmalı, müsabaka için yüksek performans ve toparlanma için de ayrı ayrı fonksiyonel beslenme diye tabir edilen, doğal, özel kürlerin kullanılarak sporcunun fiziksel uygunluğuna katkı sağlanmalı. Sporcuların günlük enerji sarfiyatı tespit edilmeli, buna uygun şekilde kalori alımı sağlanmalı. Özellikle müsabaka ile ilgili enerji alımının uygun olması, maç içinde oluşan su-mineral kaybının en hızlı biçimde giderilmesi gerekir.

-Vücut analizleri yapılarak yağ oranı tespit edilmeli, yağ oranı optimal seviyede tutulmalıdır.

-Tüm sporcular için ölçümlenmelerle uyku kalitesi-takibi yapılmalı.

-Kas gücü, kuvveti, kaslararası kuvvet farklılığı ortaya konmalı, özel antrenmanlar ile en optimal seviyeye getirilmelidir. Yine kas tipi yapısı ortaya konularak, sporcunun hangi fiziksel parametreye daha uygun olduğu belirlenebilir ve oyun formatında uygun mevkilerde kullanılabilir düşünebilir. Bir başka anlamda da bu sporcuya yapılacak gereksiz ve performans kaybına, sakatlığa yol açabilecek yüklemelerin önüne de geçecektir; örneğin kas yapısı itiba-



riyle dayanıklılık antrenmanına daha uygun olan bir sporcunun sprint özelliği kazanımı sınırlıdır. Bu özellik dikkate alınarak sprint yüklemelerine dikkat edilmeli. Üstüne gidilmesi performansı azaltıp, sakatlık riskini arttıracaktır.

-Oyunun fiziki yapısına uygun kondisyon çalışmalarının yapılması hem çalışma maliyeti-yükünün az olmasına, hem de gereksiz yüklemelerle sporcuda oluşabilecek performans kaybı ve sakatlıkların önünü keser. Örneğin sprinterler yıllarca full squatı (çökme) tercih etmişler. Aynı egzersiz quarter (çeyrek) squat şeklinde yapıldığında ise hem performans arttığı, hem de daha önemlisi sakatlık için çok çok daha az risk oluşturduğu anlaşılmıştır.

Başka bir yaklaşımla ise, yine kuvvet antrenmanı kas kuvvetini artırır. Ve laboratuvar ortamında yapılan ölçümler sonucunda sporcunun kas kuvveti artmıştır. Bu tabii ki katkı sağlayacaktır ama en uygun ve gerekli olan sporcu için sahada fonksiyonel kuvvetinin artmasıdır. Uygulamalar daha çok saha içi veriyle değerlendirilmeli, sahada harekete uygun fonksiyonel verimliliğin geliştirilme-

si, seçilen kuvvet egzersizinin buna uygun olması gerekmektedir.

-Her mevki için ayrı, ayrı özel çalışmalar yapılmalı. Örneğin stoperler için patlayıcı güc, santraforlar için reaksiyon, merkez ortasaha oyuncuları için ful vücut stabilizasyona yönelik özel çalışmalar yapılabilir.

Ne kadar sıvı kaybediyorum? Ne kadar su almalıyım?

Vücut sıvı kaybı ve fizyolojik olaylar.

Vücutta meydana gelen %4'lük sıvı kaybı egzersiz kapasitesinde %30'luk düşüşe neden olabilir. Sarf edilen 618 kalori için 1000 ml. suya ihtiyaç var. Yani 618 kalori harcayan biri 1000 ml. sıvı kaybediyor demektir. %1'lik sıvı kaybı 68 kg ağırlığında biri için 700 ml. su demektir. Antrenmanda ne kadar sıvı kaybettiğimi nasıl hesaplarız? -Ortalama kalp atımını, maxvo2 %'sine çevir. Maxvo2 %'sini de rakama (ml/kg/dk) çevir. Çıkan sayıyı MET (metabolik eşitlik), (1met 3.5 ml/kg/dk o2) çevir. MET* vücut ağırlığı=harcanan kalori. Harcadığın kaloriyi de 618 kalori=1000 ml. su sonucu sağlamasına göre oranla.

ALTIN'A UZANAN ELLER

HÜSEYİN ŞEYDA DÜNDAR



Hüseyin Şeyda DüNDAR

Protokol Tribünü'ndeki yazılarıma başlarken ana hedef olarak Osmanlı ve Cumhuriyet dönemlerini kapsayan cimnastik tarihi ile başlamak istedim. Lakin son dönemlerde gururla izlediğimiz sporcularımızın performansları ve dünya çapındaki başarıları, dolayısıyla bu yazımda güncel gelişmelerden bahsetmek istedim.

Türkiye Cimnastik Federasyonunun özellikle Başkan Suat Çelen'in önemli ölçüde maddi ve manevi katkılarıyla Cimnastik tarihimizin bilinmeyen yönlerini araştırmak üzere ülkenin dörtbir yanını dolaşarak hayatta olan en eski cimnastikçi ağabeylerimiz ve kıymetli hocalarımızla canlı çekimler ve röportajlar yaptığımda, bu spora gönül veren cimnastikçilerin, hocaların, hakem,

idareci ve antrenörlerin çok zorlu şartlar altında inanılmaz serüvenlerine birebir şahit oldum. Birkaç örnek vermek isterim.

Resim 1 de görüldüğü üzere antrenman ve müsabakalarda halka aletin ip boyunu ayarlamak çok zahmetli idi, müsabık hareketlerini yaparken halkanın iplerinden biri gevşer ve uzar, bir halka aşağıda bir

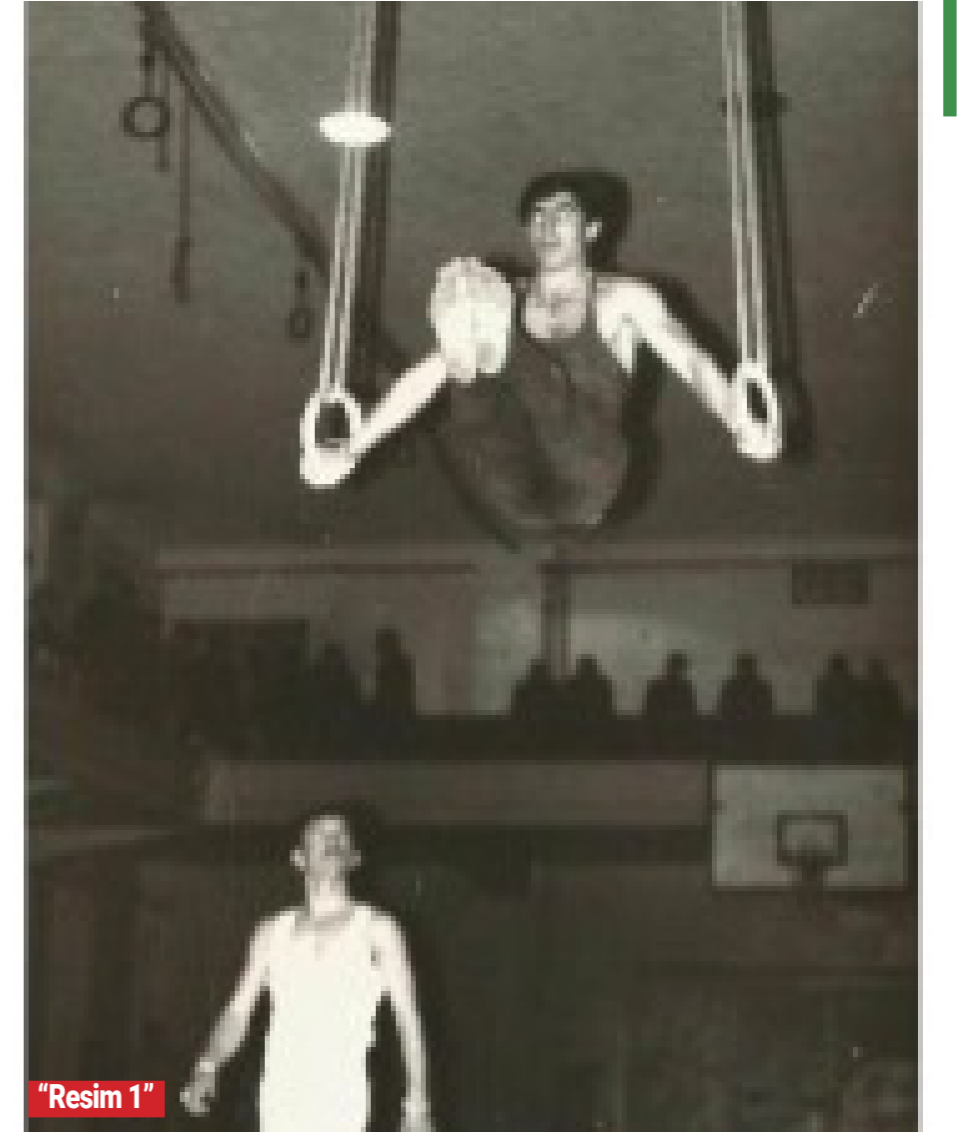
halka yukarıda hareketini bitirmek zorunda kalırdı.

Tansu ŞENGENÇ hocamız anılarında şöyle anlatır:

Ben Eminönü Öğrenci Lokalinde çalışırken 1960 senesinde Hüsamettin GÜRELİ'nin teşvikiyle, Necmettin ERKAN hocamız kabiliyetli ve ne kadar hevesli olduğumuzu görererek ve bizim görgülerimizi arttırma düşüncesiyle bizi yurt dışına, Roma Olimpiyatlarına götürmek için faaliyete geçti. İzcilik Federasyonundan temin ettikleri ufak bir meblağ ile bize izci kıyafetleri diktirilerek izci statüsünde ben, Yalçın ÖZER, Erdoğan GÜVEN ve Armağan adındaki arkadaşımız ile beraber üç günlük tren yolculuğundan sonra bizleri Roma'ya götürdüler ve bir izci kampına yerleştirdiler. Her gün birbuçuk saatlik yolculuktan sonra olimpiyatlara katılacak bütün takımların antrenmanlarını büyük bir heyecan ve hevesle seyretme imkanı bulduk. Paramız yetersiz olduğundan müsabakaları seyretmeden Türkiye'ye dönmemiz bizlerde hayal kırıklığı yaratmıştı.

Bitmek bilmeyen cimnastik sevgisi, arkadaşlık, dayanışma örneği olan bir yaşanmışlık hikayesinide kıymetli hocamız Memduh GÜVEN şöyle anlatır:

Yani gerçekten çok büyük zorluklarla ve çok gezerek ve çok özel ilişkilerle cimnastik sporunu yapmaya çalıştık.. Rahmetli Cemal SALTUK vardı, ona giderdim. Efendim, biz geldik sıkıntımız var bu salondan da bizi atıyorlar bize bir salon. Bölge Müdürüydü çok severdi bizi de, böyle bizim bu spor aşkımızda anladığı için hiç bizi kırmazdı. Onların, kamyonları vardı onun şöförü de çok enteresan Zumru abi diye birisi, çok biraz kilolu ama çok tatlı bir adamdı, ve bizim aletlerimizi o taşırdı. Ama bir gün öyle oldu ki o hikayeyi anlatmadan duramayacağım. Gazi Eğitim Üniversitesinden cimnastik malzemelerimiz orada ve orada çalışıyoruz ama onlar da artık bizim mutlaka bu salonu boşaltmamız gerektiğini söylediler. Ben çok üzüntülü bir şekilde bir iki arkadaşımı da alıp doğru Cemal Abi'ye gittik. Cemal Bey'e İşte buradan bizi atıyorlar bize lütfen bir araba verin veya bir yer bulun, sonra da bir araba verin aletlerimizi taşıyalım dedik,



"Resim 1"

telefon açtı Ankara Koleji'nin öğretmeni Zeki Bey'e, böyle böyle çocuklar spor salonsuz kaldı, aletleri getirelim sizin oraya kuralım bizim orada çalışmamıza izin verir misiniz, dedi. O da çok memnuniyetle karşıladı ve bize o izni verdi ama aletlerin oradan gitmesi lazım. Bölgenin kamyonunu da başka bir yere göreve göndermişler, aletleri nasıl götüreceğiz. Napalım, napalım, arkadaşlarla toplandık, dedik ki tamam biz Gazi Eğitimden Ankara koleji ne kadar yani o bütün Bahçelievlerden o bulvardan şimdi yeni meclisin önünden kızılâydan koleje alet taşıyacağız. Napalım, sonra karar verdik bir at arabası bulalım, at arabasına aletleri yükliyelim, at arabasıyla, paraleli at arabasının üzerine yükledik, miderlerimizi oraya aralarına sıkıştırdık, barfiks zaten kolay onu taşımak ondan sonra onun yanı sıra birtakım aletlerimizi de yine yükledik ama beygire kulplu beygire

yer yok. Napalım paramız da o kadar yani bizim zaten öğrenciyiz ve bu işe sevdalıyız sonra, ya biz bu kulplu beygiri ayaklarımızdan tutarak önde de iki tane tekerleği var zaten birbirimize yardım ederek at arabasının arkasından Kızılay Ankara Koleji'ne kadar at arabası önde biz tekerleklerle beygiri sürükliyerek götürdük. Yani bizim bu işe ne kadar çok gönüllü olduğumuz, ne kadar sevgili olduğumuz, sevdalı olduğumuz gerçekten oradan anlaşılması lazım. Çünkü biz çok zor şartlarda yaptık bu sporu o yüzdende benim okulda kayıplarım oldu bir iki yıl kaybım oldu sırf, o zaman tedrisat yarım gündü, sabahtan öğleye kadar giderdiniz veya öğleden akşama kadar. Sabahtan öğlene kadar okula giderdim eve bırakırdım kitapları doğru cimnastik yapmaya giderdik, akşam 8'de 9'da gelirdik eve bu yüzdende birinci yıl okulda kaybım oldu açıkçası.

Benim de küçük bir anım; ha-

tırıyorum, *rahmetli Nihat YILBAR hocamızın eşliğinde Kadıköy halk eğitim merkezindeki antrenmanlarımızda yorgandan bozma yer minderinde çalıştığımızı.* →

Yumuşak minderimiz olmadığından hocamızın tavsiyesi üzerine İstanbul Cimnastik takımı olarak aramızda para toplayıp kırpık sünger satın alarak yumuşak miderimize kavuşmanın coşkusunu yaşamıştık. Daha sonra bölgenin gönderdiği zelekens minderler antreman yapma azmimizi bir kat daha arttırdı ve bizleri çok mutlu etti.

Son dönemlerde Özellikle rahmetli Atilla ÖRSEL ile destek bulmaya başlayan cimnastiğin her branşı sporun içinden gelen Suat ÇELEN başkanımızın ileri görüşlülüğü, geniş ufku ve cesareti sayesinde her branşta 85 ilimizde yaygınlaşmış, genç sporculara önemli destekler sağlamış, her türlü cimnastik aleti ve ekipmanlarıyla tüm kalıcı salonları cimnastiğin hizmetine sunmuş olması Türk Cimnastiğinin tüm dünyada tanınır hale gelmesinde önemli bir rol oynamış ve artık Türkiye her branşta Dünya ve Avrupa şampiyonları çıkarmaya başlamıştır. Nereden nereye...

En tehlikeli amatör sporlardan biri olarak bilinen Aletli Cimnastik sevgi ve tutku, en önemlisi maddi ve manevi destek sağlandığı sürece sporcularımızın ulaşacağı madalya sayısı artarak çoğalacak, daha nice şampiyonlar çıkartacaktır.



HEDEF: →



SOSYAL NABİZ



no context turkish foot... · 19.06.2022
dinamo kievli tsygankov: "fenerbahçe'yi çözüyoruz."



41 66 197



Selçuk Güven
@selcukius

@nocontextturfut adlı kişiye yanıt olarak
Kaç yıllık Fenerbahçe taraftarıyım, ben hâlâ çözemedim. Size kolay gelsin.



BBO Sports @bbosports · 28.06.2022
Harry Maguire, 11 yıldır beraber olduğu 2 çocuğunun annesi Fern Hawkins ile evlendi.

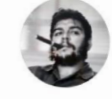


192 88 1.719



scofield
@tinercimayki

@bbosports adlı kişiye yanıt olarak
adam kendi hayatında bile zamanlama hatası yapıyo



Ernesto
@ernesstobro

kampa yetişmiş bjk kadrosu



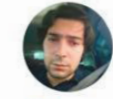
Nida Okutgen @mutluhatalar · 18.06.2022
Erkekler tam olarak ne istiyor ?



De Marke Sports @de... · 8.07.2022
Altay, 41 yaşındaki stoperi İbrahim Öztürk'ün sözleşmesini 1 yıllığına uzatıldığını açıkladı.



81 50 1.211



TRANSFER
@transferlyapin

@demarkesports adlı kişiye yanıt olarak



Hollandalı efsane futbolcu
Hendrik Johannes Cruijff
yahut Johan Cruyff