

Genç Futbolcularda Uzun Vadeli Atletik Gelişim

Deniz Ünver¹

Özet

Futbolun, günümüzde dünyanın en popüler ve en çok seyredilen spor dalı olduğu düşünülmektedir. Bir spor dalının bu global çapta ilgi görmesinin altında gelişen futbol endüstrisi yatmaktadır. Bu endüstrinin içerisinde, statlar, formalar, topalar, kupalar ne kadar önemli olsa da seyircilerin beklentisi yıldız oyunculardır. Yıldız oyuncular, takımının başarısında önemli rol oynayan sporculardır. Saha içi ve saha dışı davranışları ve performansları ile diğerlerinden ayrılırlar. Futbol kulüplerinin yetenekli ve yıldız oyunculara ulaşmak için oldukça yüksek bedeller ödediği günümüzde, kendi öz kaynağından yıldız oyuncu yetiştirme ve profesyonel takıma çıkarma araştırmaları devam etmektedir. Bu nedenle başarı sürekliliği olan, genç futbolcuların doğru bir şekilde yetiştirilmesi ve onların potansiyellerinin en üst düzeye çıkarılması önemlidir. Genç futbolcuların gelişimi hem bireysel düzeyde yeteneklerinin artırılması hem de kolektif başarıların elde edilmesi açısından kritik bir öneme sahiptir. Futbol, son on yıllara göre daha hızlanan sporcuların yetenek ve güçlerini sergiledikleri bir taktik oyununa doğru evrilmektedir. Hız kavramı, mesafe ve zaman arasındaki oran olarak tanımlanmaktadır (Baydemir ve Yurdakul, 2020).

Geçmişe göre evrim geçiren futbolda, futbolcularında, fizyolojik ve zihinsel olarak evrim geçirdiği düşünülmektedir. Modern futbolun yüksek tempolu, teknik ve taktiksel düzeydeki gelişimi, oyunculardan daha fazla fiziksel, zihinsel ve stratejik yetenekler beklemektedir. Bu bağlamda, genç futbolcuların profesyonel kariyerlerine başlamadan önce aldıkları eğitim ve gelişim, onların bu evrime ayak uydurmaları için kritik bir rol oynar. Côté (1999), yetenekli sporcuların gelişimi üzerine yaptığı çalışmalarında, erken yaşta sistematik ve doğru eğitim almanın, oyuncuların uzun vadeli performanslarının artırdığına dikkat çekmiştir. Bu tür bir eğitim, genç oyunculara yalnızca teknik beceriler kazandırmakla kalmaz, aynı zamanda takım oyununu, stratejik düşünmeyi ve

1 Dr. Öğr. Üyesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, ORCID: 0000-0003-1927-5285

stresle başa çıkmayı öğretir. Başarıya giden ve yıldız oyunculara gözlenen en önemli unsurun buna bağlı olarak fiziksel ve psikolojik olgunlaşma arasındaki denge olduğu söylenebilir. Genç Futbolcuların fiziksel yeteneklerin yanı sıra, zihinsel olgunlaşmanın da oyuncuların performansını doğrudan etkilediğini göstermektedir. Vaeyens et al. (2009), yetenekli futbolcuların genellikle ergenlik dönemi öncesinde ya da bu dönemde belirgin bir şekilde farklılaştığını, bunun ise psikolojik dayanıklılık ve oyun anlayışının erken gelişmesine bağlı olduğunu ortaya koymuştur. Bu da, genç oyuncuların sadece teknik becerilerini değil, aynı zamanda oyun içindeki karar verme süreçlerini de geliştirmeleri gerektiğini gösterir. Erken yaşta yapılan antrenmanların uzun vadeli olarak gelişime destek olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte genç futbolcuların, yaşa bağlı gelişen fiziksel özelliklerinin uzun vadeli ve kademeli olarak geliştirilmesi önemlidir. Lloyd & Oliver (2012), sporcuların gelişimsel aşamalarını göz önünde bulundurarak antrenman yükünün uyarlanması gerektiğini belirtmiş ve yaşa göre farklı antrenman modellerinin uygulanmasının önemini vurgulamıştır. Genç futbolcuların gelişiminde birçok faktör etkilidir. Bu çalışmada uzun vadeli futbolcu yetiştirmede önemli olan parametreler incelenmektedir.

Genç Futbolcularda Uzun Vadeli Antrenmanın Önemi ve Etkileri

Sporcunun spora katılımının ilk yılları, düzenli bir antrenman programını takip ederek antrenman ve kondisyonda olumlu bir başlangıç yapması aile ve antrenörün doğru desteğini alarak doğal olarak gelişmesi açısından önemlidir. Bu yaşlarda yaptığı işten alan çocuklarda yaşa, fiziksel ve zihinsel özelliklere uygun düzenlenmiş bir antrenman metodu ve programı gelişimin temelden başlayarak yükselmesi için önemlidir. Çocukların boş zamanlarını spor ile geçirmelerinin olumlu etkileri ile ilgili bilimsel araştırmalar son yıllarda araştırmacıların ilgi ile takip ettikleri ve üzerlerinde durdukları bir konu olmuştur. Haftanın iki veya üç günü bir saat süresince esneklik, dayanıklılık ve güç çalışmaları içeren sistemli bir antrenman programına katılan okul çağındaki bir çocukta, yaptığı antrenmanın sağlık açısından yarar sağladığı anlaşılmaktadır. (Janssen ve LeBlanc, 2010). 2018 yılında yapılan başka bir çalışmada genç sporcuların düzenli fiziksel aktiviteye katılmalarının neticesinde, stresle başa çıkma yeteneğini geliştirdikleri, özgüvenlerinde, konsantrasyon ve uyanıklık durumlarında artış olduğu belirtilmektedir. (Nettle ve Sprogis, 2018). Bir başka çalışmada da fiziksel aktivite ile ruh sağlığı, bilişsel işlevler (örneğin, gelişmiş hafıza ve konsantrasyon), okul süresince gelişmiş akademik başarılar, okula istekli devam, beceri edinimi, gelişmiş kişisel gelişim, olumlu sosyal davranış, öz disiplin ve takım çalışması arasında birçok olumlu korelasyona ulaşıldığı bildirilmektedir (Stead ve Neville, 2010). Futbol ortamında gelişen gençlerde uzun vadeli eğitimin olumlu sosyal iklim, tatmin duygusu, iyimserlik ve zihinsel refah

üzerinde olumlu etkilediği, kaygıyı ve depresyonu azalttığı; yetişkinler ve akranlarla ilişkileri düzenlediği, sosyal, duygusal ve davranışsal beceriler üzerinde önemli katkılar sağladığı, özgüven ve kendine olan saygıyı sağladığı, depresyon durumlarını azaltarak psikolojik açıdan sağlık ve beslenmeyi iyileştirdiği ve obeziteyi azalttığı belirtilmektedir. (Holt ve Neely, 2011; Passer, 2012; Wiersma, 2020).

Bunun yanı sıra çocukları yüksek yoğunluklu antrenmana maruz bırakmak, bazı çelişkili davranış biçimleri ve metotlar çocuğun gelişimde olumsuz sonuçlara yol açabilir. Genç futbolcuları başarı için fazla zorlamak ve her ne pahasına olursa olsun kazanma zihniyetini benimsemek, depresyon, anksiyete, sosyal fobi, obsesif-kompulsif bozukluk, uyku bozuklukları gibi önemli duygusal ve zihinsel bozukluklara neden olabilir. Günümüzde uzun vadeli atletik gelişimin önünde duran en büyük engellerden birisi bunlar olabilir. Çocuğun eğlenmek için geldiği ortamdan uzaklaşmasına neden olabilir. Çocuğun futbol ortamında değer görmesi genelde müsabaka performanslarıyla ilgilidir. Takım bir maç kaybediyorsa, eleştiriler genelde üzülen ve kenara çekilen belirli futbolculara yönelebilir. Genç futbolcular sıkça bu durumlara maruz kalırlarsa uzun vadedeki davranış biçimlerinde sorunlar yaşayabilirler, hedefledikleri yolda kılavuzsuz kalabilir. Zihinsel zorluklar yaşayabilirler. Bu nedenle futbolcu gençlerin eğitim çalışmalarında olumlu değişiklikler yapmak gerekmektedir. Çocukların futbol oynamaktan zevk aldıkları ortamlarda sağlık ve refahı iyileştirmek gerekmektedir.

Baydemir ve Aksoy (2019)'a göre, Futbol, yapısı gereği içerisinde değişik hareketler barındıran ve bu hareketlerin hızlı bir şekilde değişebilen bir spor türü olarak tanımlanmaktadır. Bu spor branşı, oldukça büyük taraftar kitlesine sahip olması sebebiyle araştırmacılar tarafından seyir zevki büyük spor branşları arasında yer aldığı ifade edilmektedir (Baydemir, Aksoy ve Yurdakul, 2021). On oyuncunun bir araya gelmesiyle ve iki takım halinde oynanan futbolda, rakip takımın kale direğine gol atmak hedeflenmektedir (Güngör ve Baydemir, 2023). Günümüz futbol ortamları göz önüne alındığında gençlerin futbol ortamında eğitime katılımının olumlu ve olumsuz fiziksel, psikolojik ve sosyal etkileri olabilir (Merkel 2013). Artan fiziksel aktivite, obezite ve kronik hastalık riskinin azalması ve gelişmiş zindelik ve motor becerileri gibi durumları olumlu etkiler olarak sıralayabiliriz. Bununla birlikte aynı ortamda, eğitimi yerine kazanmayı hedefleyen antrenörler, güvenlik önlemleri veya kurumsal politikalar, yanlış antrenman metotları ve uygulamalardan kaynaklanan yaralanma riski gibi potansiyel olumsuz fiziksel etkilerde olabilir. Futbol ortamında eğitim alan çocuklarda gelişen ve düzelen davranış ve ruh sağlığı içeren olumlu psikolojik etkiler gözlenirken olumsuz durumlarda görülebilir. Aynı şekilde sosyalleşme, karakter oluşturma ve yaşam

becerileri öğrenme fırsatları gibi olumlu sosyal etkiler, finansal zorluklar ve eşitsiz erişim gibi olumsuz sosyal etkilerle de karşılaşmak mümkün olabilir. Genç futbolcularda spor kültürünün geleceğinin tasarlanmasında en önemli rol ve paydaşlar, ebeveynleri ve spor ortamındaki antrenörleri olabilir (Merkel 2013). Özellikle, futbol ortamındaki çocuk ve gençlerin öğrenme becerilerini geliştirdikleri, onlardan beklenen sosyal davranışları ve kazanmaktan çok eğlenmeyi benimsedikleri bir eğitim modeli öncelikli olmalıdır. Bu nedenle spor güvenliği, antrenör eğitimi ve öğretimi, uygun finansman ve olumlu pekiştirmenin kullanılmasına daha fazla vurgu yapılmalıdır. Çocukların bu ve benzeri eksiklikler sonucunda bazı sorunlar yaşayabileceği belirtilmektedir (Murray, 2018). Spor Psikolojisi ile ilgili araştırmalar yapan Murray, birçok sorunla genç futbolcuların karşılaşabilecekler en büyük 10 sorun olarak şunlar belirlemiştir.

Genç futbolcunun rekabet ile ilgili karşılaşılan sorunlar

Genç veya elit sporcu olsun, sahada müsabaka esnasında hazırlıksız yakalandığı pozisyonlarda, her türlü baskı altındayken çabuk ve doğru kararlar alarak oyuna dahil olmalı ve teknik veya taktik açıdan doğru tepkiler verebilmelidir (Heath & Carter, 1967). Bu özellikle genç futbolcularda antrenmanda göstermiş olduğu tepkileri maçta gösterememe şeklinde ortaya çıkabilir. Bilim insanlarının araştırmalarına bakıldığında oyuncuların müsabaka sırasındaki mücadele ve tehdit durumlarını algıladıkları andan itibaren farklı tutum ve davranışla sergilediklerin göstermektedir (O'Connor vd., 2010). Bu tutum ve davranışlar, kas iskelet ve sinir sisteminin reaksiyonları olarak görülebilir. Sporcu donup kaldığı gibi kaslarında aşırı gerginlik yaşayabilir. Doğru eğitim ile zihinsel dayanıklılık artabilir, problemlerle başa çıkabilme yeteneği gelişebilir.

Genç futbolcunun kaygı düzeylerindeki sorunlar

Futbol takımlarında antrenman veya müsabaka olsun futbolcuların kaygı düzeyleri önemlidir. Futbol ortamında sporcuların sadece kaygı düzeyleri incelendiği gibi, kaygı ile başka psikolojik parametrelerin ilişkileri de sıkça çalışılan konular arasındadır. Başarılı olmak için azalan kaygı düzeyinin önemi belirtilmiştir (Khan ve ark., 2011). Futbol ortamına yeni giren veya duygu durumlarında diğerlerinden farklılık yaşayan çocukların, düşünceli veya takıntılı olduğu gözlenebilir. Kaybetme veya kötü performans karşısında ebeveynlerinin veya antrenörünün kendi hakkında ne düşünebileceğini düşünmeye başlayabilirler. Genç oyuncuların uzun vadeli performans gelişiminde atletik değerlerin yanında zihinsel gelişimine de önem

verilmelidir. Örneğin kaygı düzeyi yüksek genç futbolcuların kaygılarını azaltmak için imgeleme çalışmaları ile rehberlik yapılabilir.

Genç futbolcunun öz saygı veya özgüven düzeylerindeki sorunlar

Öz saygı ve özgüven kavramları spor psikolojisi ile ilgilenen birçok bilim insanı tarafından araştırılan önemli parametreler arasındadır. Öz saygı kavramı, spor ortamındaki oyuncunun sahip olduğu ve kendi değerine ilişkin yargısını temsil eden bir eğilim olarak ifade edilmiştir (Rosenberg, 1965). Öz saygı kavramı futbol ortamında oyuncunun sorumlulukları karşısındaki kendine olan saygısı ve kendine verdiği değer olarak tanımlanabilir. Bu sonuçlar futbolcunun kendi fikirlerine olan inancıyla birlikte kendine olan güveni ortaya çıkarabilir. Özgüven kavramı da bu güvenin derinliği olarak ifade edilebilir. Genetik olarak doğuştan kazılamayan bu kavramlar ile ilgili tecribeli antrenörler ve bilinçli ebeveynler çocuğa destek olabileceği gibi, tutum ve davranışları ile çocukta öz saygı ve özgüven düzeylerinde sorun oluşturabileceği düşünülmektedir.

Genç futbolcunun dikkat düzeylerindeki sorunlar

Özellikle genç futbolcuların dikkatleri çabuk dağılabilir. Bilim insanları genç sporcuların spor dikkat düzeylerini ve geliştirilmesine ilişkin durumları incelemektedir (Urfâ ve Aşçı, 2018). Uzun vadeli gelişim programı içerisinde sporcuların karşılaşabileceği sorunlardan biri olan dikkat düzeyi geliştirilebilen bir parametredir. Sporcunun küçük yaşlarda dikkat düzeyi tespit edilebilir ve üzerinde bazı çalışmalar yapılarak düşük düzeydeki dikkatin geliştirilebileceği düşünülmektedir.

Genç futbolcunun öfke ve hayal kırıklığı ile ilgili sorunlar

Öfke, her bireyin olağan yaşam içerisinde her an karışılabilirliği bir duygu durumudur. Kişiden kişiye değişir. Kişiyi tedirgin ve rahatsız eden durumlar karşısındaki kızgınlık gösteren duygu olarak tanımlanmaktadır (Spielberger, 1988). Spor ortamındaki genç futbolcularda öfke durumu, kötü davranışa maruz kalma, akran zorbalığı, antrenörün davranışları, hakkının yenilmesi gibi durumlarda görülebilir. Gençlerde öfke kolay kontrol edilemeyebilir. Ergenlikte sıklıkla görülen bir davranıştır. Spor eğitim süresince önemli olan ise öfkenin ifade edilme şeklidir. Genç futbolcularda öfke biçimi, düzeyi ve açığa çıkma biçimi kontrol edilemez ve bununla ilgili genç futbolcu eğitilmez ise farklı sorunlarla karşılaşabilir (Starnier ve Peters 2004). Profesyonel spor psikologları tarafından yürütülen öfke ve hayal kırıklığına ilişkin eğitimler sayesinde uzun vadeli futbolcu gelişim programı doğru çalışabilir.

Genç futbolcunun spor ortamındaki kötü ilişkileri ile ilgili sorunlar

Cirasun ve Baydemir (2023)'e göre, dünyadaki futbolcu sayısının milyonlarca olduğu ifade edilmektedir. Bu bağlamda futbolcuların performanslarını etkileyen birçok faktörün olduğu ifade edilebilir. Özellikle genç futbolcuların, takım içerisindeki huzursuzlukları, kıskançlıklar, oyun öncesi ve sırasında coşku, özgüven eksikliği gibi olumsuz duygular ve davranışlar, taktik ve atletik performansı olumsuz etkileyebilir. Genç futbolcuların birbiri ile ilişkilerini geliştirecek, kolektif güveni teşvik edecek bir spor ortamında olumlu bir atmosfere ihtiyaç vardır. Bunu sağlayacak en önemli unsur kulüp ve antrenör davranışlarıdır. Antrenörün bilerek veya bilmeyerek bazı sporculara karşı kayırmacı tutumu veya iyi sporculara biraz farklı özen göstermesi genç futbolcularının duygularına değer verilmiyor anlamına gelebilir. Bu güvensiz ve mutsuz bir ortam oluşturabilir. Rahat, iddialı, adil ve anlayışlı bir antrenör takımında huzuru inşa ederken kötü ilişkileri minimize edebilir. Özellikle adalet kavramı, iyi bir takım ilişkisini garanti eder.

Genç futbolcunun mükemmeliyetçilik ile ilgili sorunlar

Bazı genç futbolcular, oyun içerisinde devamlı teknik açıdan mükemmel olmayı hedefleyebilir. Ancak, özellikle genç yaşlarda arzulanan mükemmelliğe ulaşmak zor olabilir. Bunun için çok tekrar ve çalışmak gerektiğine dair inanç vardır. Futbol oyunu içerisinde yapılan hataların beceri öğreniminde etkili olduğu düşünülmektedir. Bu yüzden futbolda hata yapmak doğal bir davranış olarak kabul edilebilir. Genç futbolcularda mükemmeliyetçilik bir davranış bozukluğu haline gelebilir. Mükemmeliyetçilik ile başa çıkabilmek için sporcunun doru yönlendirilmesine yönelik inanç vardır (Kağan, 2006). Bununla birlikte sporcunun mükemmellik için çaba sarf etmesi gerektiği bunun da zor bir süreç olacağı aktarılmalıdır. Genç futbolculara bu doğrultuda verilecek en iyi yönlendirmenin sağlıklı ve doğru bir şekilde ilerle kat etmesi yönündeki yönlendirmeler olduğu düşünülmektedir.

Genç futbolcunun depresyon ile ilgili sorunlar

Depresyon kelimesi sporcular için kullanılmak istenmeyen bir kelimedir. Ümitsizlik, karamsarlık, kendini değersiz hissetme hali olarak yorumlanabilir (Tatlı, 2004). Depresyon bazen ilaç, konuşma terapisi veya her ikisinin bir kombinasyonunu kullanan uzmanlar tarafından düzeltilemeye çalışılan bir zihinsel bozukluk olarak düşünülmektedir. Uzun vadeli futbolcu gelişim programında karşılaşılabilecek muhtemel durum olarak ifade edilmiştir. Bu durumdaki genç futbolcunun bir profesyonel tarafından kontrol altında tutulması ve iyileştirilmeye çalışılması en akılcı tutum olarak düşünülmektedir.

Genç futbolcunun düşük motivasyon veya bırakmak istemeleri ile ilgili sorunlar

Genç futbolcuların uzun vadeli gelişim programı ile, sporcunun bu programa gösterdiği ilgi arasında yüksek düzeyde ilişkiler olduğu düşünülmektedir. Bunların başında genç futbolcunun aldığı eğitime karşı motivasyon düzeyi gelebilir. Antrenör stiline ve sporcusunu motive etme becerisinin performans olumlu veya olumsuz etkilerini olabileceği belirtilmektedir (Çınargür ve Erturan, 2023). Bununla uzun vadede sporcunun yaşadığı problemler motivasyon düzeyini düşürebilir. Ebeveyn veya kulüp yardımı görmeyen genç futbolcularda hiçbir açıklama olmadan birden futbol oynamayı bırakmak istedikleri görülmektedir. Genç futbolcular bazen çok basit nedenlerden dolayı futbol oyununa olan tutkularını kaybedebilir. Genç oyunculara futbol sevgisini yeniden canlandırmak ve oyuna odaklamak için motivasyon tekniklerinin kullanılması gerektiği düşünülmektedir. Burada önemli olan sporcunun bir profesyonelden destek almasıdır.

Genç futbolcunun travma, madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları ile ilgili sorunlar

Genç bir futbolcu için oldukça karmaşık sorunlardan bir tanesidir. Ağır sakatlıklar, istismar ve taciz geçmişi, madde kullanımı gibi durumlar neticesinde ortaya çıkan karmaşık sorunlardır. Genç futbolcunun gün geçtikçe davranışlarında olumsuz etkiler gözlenebilir. Sporcuların çok hassas yapıda olduğu bir dönem olarak düşünülmektedir. Sorunların ebeveyn kulüp ve uzmanlar aracılığıyla çözülmesinin daha etkili olacağı düşünülmektedir. Bu konu içerisinde gizli bir tehlike olarak sosyal medya bağımlılığını da incelemek ve üzerinde durmak gerektiği düşünülmektedir. Genç futbolcuların artan sosyal medya kullanıcılığı ve saatlerce sosyal medyada olmaları bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan bir araştırmada, sporcuların sosyal medyada geçirdikleri zamanın artmasıyla uyku kalite düzeylerinin azaldığı tespit edilmiş ve bildirilmiştir. Son yıllarda genç futbolcuların eğitimleri bilim insanları tarafından incelenmektedir. Özellikle müsabakalara başlayan gençlerin performanslarını yükseltmeye odaklanan eğitimlerin kazanımları, olumlu ve olumsuz etkileri elit sporcu olma yolunda önemli bilgiler barındırmaktadır (Brenner, 2016 ; Murray, 2017). Genç futbolcuların uzun vadeli atletik gelişim aşamalarını fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişim aşamaları olarak değerlendirmek uygun olabilir. Genç futbolcunun çok yönlü gelişiminin sağlanması ilerde yıldız futbolcu olarak davranışlar sergilemesinde etkili olabilir. Spor bilim insanları ve yıldız futbolcular ile çalışmış önemli antrenörler, atletik gelişimlerinin

erken aşamalarında iyi organize edilmiş, sistematik bir eğitime maruz kalan genç sporcuların, sürekli olarak yüksek seviyelerde atletik performans gösterebildikleri konusunda genel olarak hemfikirdir. Sabırsız ve mucizevi sonuçlar için erken ve hızlı sonuç odaklı çalışan antrenörlerin başarısız olmaları doğal bir sonuç olabilir. Başarı ve sürekli yüksek performans genç futbolcuların iyi beceri eğitimi almaları, temel motorik özelliklerinin yaşa göre gelişmesi ve tüm özelliklerin oturması için zaman ihtiyaçları vardır. Futbol oyununda motorik özelliklere dayalı bazı özellikler araştırmacılar tarafından merak konusu haline gelmektedir (Alp ve Baydemir, 2019).

Erken davranışlar birçok eksikle beraber, atletik başarısızlıklara neden olabilir. Antrenörlerin her çocuğun gelişim süreci içerisinde farklı hızlarda evrimleştiğini bilmesi gerekir. Çocukların kemiklerinin, kaslarının, organlarının ve sinir sistemlerinin büyüme hızları aşamadan aşamaya farklılık gösterebilir. Uzun vadeli genç futbolcu yetiştirme programları tasarlanırken bireysel farklılıkları göz ardı etmek hata olabilir. Erken gelişen çocuklar ile gelişimi standart ilerleyen çocuklara yaklaşımlar farklı olmalıdır. Antrenman potansiyelindeki bu kadar geniş bir aralığı göz ardı etmek, erken gelişen birinin az antrenmanlı, geç gelişen birinin ise aşırı antrenmanlı olması anlamına gelebilir. Antrenman programlarının mümkün olduğunca sık kişiselleştirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Her gencin kişisel gelişim karnesi olmalı fizyolojik, zihinsel ve sosyal durumları karneye işlenerek takibi yapılmalıdır. Genç futbolcularda uzun vadeli atletik eğitimin dönemselliğine dikkat edilmesi gerekmektedir. Doğru planlanmış bir eğitim programında genç sporcunun sakatlanmadan gelişimini sürdürmesi ideal bir yaklaşım olacaktır. Literatürde periyotlama, periyodizasyon gibi terimler olarak kullanılan program ile ilgili terimlerin karşılığı “zaman aralığı” veya “evre” anlamına gelir. Genç futbolculardaki esneklik, çeviklik hız, güç, koordinasyon ve beceri gelişimi ifade eder. Her yaş grubu için önemlidir ve birbiriyle ilişkili kavramlardır. Futbolda U12’den başlayan ve U21 yaş grubuna uzanan gelişim içerisinde her yaş grubunun performans yüklemeleri farklıdır. Her defasında aktarıldığı gibi her yaş grubu teknik taktik ve kondisyon çalışmalarındaki kazanımların genç futbolcular tarafından öğrenilip öğrenilmediğini kontrol etmek ve doğru eğitim vermek çok önemlidir. Uzun vadeli atletik eğitim elit futbolcu için önemli bir okuldur ve uzun bir süreçtir. Bu süreç içerisinde buluna futbol alt yapı kulüplerinin genç oyuncu yetiştirirken bireysel ve kulüp başarılarına değil uzun vadeli sürdürülebilirliği için çalışmalarını yapmaları önemlidir. Ancak profesyonel kulüplerin bu açıdan yaptığı çalışmalarda eksiklikler görülmektedir (Aslan vd, 2015).

Sonuç olarak, genç futbolcuların uzun vadede doğru periyotlama ile verilen doğru eğitim ile yetiştirilmesi, elit futbolcu kazanımından ziyade

oyunu geleceğini şekillendiren bir faktör olduğu düşünülmektedir. Genç futbolcuların uzun vadeli yetiştirme eğitimini almaları onların hem fiziksel hem de psikolojik gelişimin dengeli bir şekilde tamamlamalarını sağlayacaktır. Uzun vadeli genç futbolcu yetiştirme modeli, oyuncuların potansiyellerini en üst düzeye çıkarmalarına yardımcı olurken içlerinde bulunduğu futbol kulüpleri ve toplum açısından da futbolun gelişimi için kalıcı bir yatırım anlamına gelmektedir. Bu sebeplerle, genç futbolcuların yetiştirilmesi, futbolun geleceğe doğru evrimi ve sürdürülebilir başarısı açısından kritik bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Elit futbolcular bu eğitim modeli ile bir binanın temelinden başlayarak çatıya doğru ilerleyerek yapılan sağlam bir yapı gibi yetişeceklerdir. Zamanla futbol yetiştirici kulüplerin uzun vadeli bir vizyon ve yönergeleri olmadan, genç sporcuların gelişimi beklendiği gibi iyileşmeyecektir. Uzun vadeli eğitimler için doğru bir spor politikasına, inanmış ve yatırım yapmış bir kulübe ve yetiştirmek için eğitim almış, futbol antrenörlerine ihtiyaç vardır. Bununla birlikte ebeveyn desteği de programın sağlıklı yürütülmesi açısından önemlidir.

Kaynaklar

- Alp, M., & Baydemir, B. (2019). The effects of quick strength training on agility performance in soccer. *Universal Journal of Educational Research*, 7(4), 1001-1006.
- Aslan, C. S., Akça, F., & Müniroğlu, S. (2015). Süper lig futbol takımlarının altyapılarından oyuncu yetiştirme verimliliklerinin incelenmesi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 103-112.
- Baydemir, B., & Aksoy, D. (2019). 17 ve 19 Yaş Amatör Futbolcuların Maksimum Sürat ve Yüksek Hızda Yön Değiştirme Performanslarının Karşılaştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-7.
- Baydemir, B., & Yurdakul, H. Ö. (2020). Amatör futbolcularda hız, çabukluk ve çeviklik performanslarının bileşenleri. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 63-71.
- Baydemir, B., Yurdakul, H. Ö., & Aksoy, S. (2021). The Effect of Different Training Strategies Applied to Football Referees On Max (vo2) and Running Performance. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*. 15(10).
- Brenner JS (2016) Genç sporcularda spor uzmanlığı ve yoğun eğitim. *Pediatrics* 138, 154-157. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2148> 10.1542/peds.2016-2148
- Cirasun, V., & Baydemir, B. (2023). The Relationship of Dorsiflexion Angle with Leg Volume, Balance, Speed, and Change of Direction Performance in Amateur Soccer Players. *Journal of Education and Recreation Patterns (JERP)*, 4(1), 99-115.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13(4), 395-417.
- Çınargür, H. E., & Erturan, G. (2023). Altyapı futbol oyuncularının mevkilerine göre problem çözme, dikkat ve motivasyon düzeylerinin incelenmesi, *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 117-134.
- Güngör, E., & Baydemir, B. (2023). Functional Movement Analysis in 11-13 Age Group Football Players: Total Score, Asymmetries, and Technical Skill Tests. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 6(Special Issue 1-Healthy Life, Sports for Disabled people), 274-283.
- Heath, B. H., & Carter, J. L. (1967). A modified somatotype method. *American journal of physical anthropology*, 27(1), 57-74
- Holt, N.C. and C. Neely. (2011). Positive youth development through sport: A review. *Ibero-American Journal of Exercise and Sports Psychology* 6(2):299-316.

- Janssen, I. and A.G. LeBlanc. (2010). Systematic review of health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 7(40): 1-16. doi:10.1201/b 18227-14
- Kağan, S. (2006). Bilişsel davranışçı terapiye dayalı mükemmeliyetçilik eğitiminin sporcuların mükemmeliyetçilik, başarı güdüsü ve başarısızlık korkusuna etkisi (Doctoral dissertation, Ankara Üniversitesi (Turkey)).
- Khan, Z., Haider, Z., Ahmad, N., & Khan, S. (2011). Sports achievement motivation and sports competition anxiety: A relationship study. *Journal of Education and Practice*, 2(4), 1-5.
- Koçak, Ç. V., & Şimşek, S. (2023). Sporcularda Sosyal Medya Bağımlılığı ve Uyku Kalitesi İlişkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(4), 759-765.
- Loyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength and Conditioning Journal*, 34(3), 61-72.
- Merkel, D.L. 2013. Youth sport: Positive and negative impact on young athletes. *J. Sports Med.* 4: 152-260.
- Murray A. (2017) Ergen sporcularda antrenman yükünün yönetimi. *Uluslararası Spor Fizyolojisi ve Performans Dergisi* 12, 42-49. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2016-0334>
- Murray, J.F. (2018). The ten biggest issues seen in private practice. *Sports psychology and clinical psychology*. <https://johnfmurray.com/news-events/sports-psychology-article-the-10-biggest-issues-seen-inprivate-practice/>
- Nettle, H. and E. Sprogis. (2011). Pediatric exercise: Truth and/or consequences. *Sports Med. Arthrosc. Rev.* 19(1): 75-80.
- Passer, W. (2012). Children in sports: Participation motives and psychological stress. *Quest* 33 (2): 231-44.
- Rosenberg M. (1968). "Öz saygı oluşumunda psikolojik seçicilik", *Sosyal Etkileşimde Öz.* editörler Gordon C., Gergen K.;New York, NY: John Wiley.
- Spielberger, C. D. (1988). *State-Trait Anger Expression Inventory Research Edition*. Professional Manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Starner, T. M., & Peters, R. M. (2004). Anger expression and blood pressure in adolescents. *The Journal of School Nursing*, 20(6), 335-342.
- Stead, R. and M. Neville. (2010). The impact of physical education and sport on education outcomes: A review of literature. Position paper. Institute of Youth Sport. Loughborough University.
- Tatlı, İ. (2004). Niğde ilinde ortaöğretimde okuyan lisanslı sporcular ile spor yapmayanların atılganlık, yalnızlık, depresyon ve akademik başarıları (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

- Urfa, O., & Aşçı, F. H. (2018). 10 Haftalık Psikolojik Beceri Antrenman Programının Genç Futbolcuların Kaygı, Özgüven, Güdülenme, Dikkat ve Şut İsabet Oranı Üzerine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(3), 131-146. <https://doi.org/10.17644/sbd.313892>
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. (2009). Talent identification and development programmes in sport. *European Journal of Sports Science*, 9(5), 221-232.
- Wiersma, L.D. (2020). Risks and benefits of youth sport specialization. *Pediatr. Exerc. Sci.* 12(1): 13-22.