

EDITÖRDEN

Atletik Performans, Karar Verme ve Zihinsel Dayanıklılık

Sporly ekosisteminde hedefimiz; antrenörlerimizin saha tecrübesini dijital veri analitiği ile buluşturarak sporcularımızın potansiyelini zirveye taşımaktır. Bu sayımızda, çocuk ve genç sporu gelişiminde kritik rol oynayan zihinsel dayanıklılık, karar verme hızı ve yaş gruplarına özel motorik performans yönetimini ele alıyoruz.

Sistemimizdeki Sporly Antrenör Paneli sayesinde sporcuların yalnız devam durumlarını değil; reaksiyon sürelerini, çeviklik gelişimlerini ve davranışsal gelişim indekslerini adım adım takip edebilirsiniz.

Sporly Vizyon İlkesi:

"Veri olmadan yapılan antrenman tahminidir; doğru veri ve doğru pedagoji ile yapılan antrenman ise geleceğin şampiyonlarını inşa eder."

Hazırlayan: Sporly Ar-Ge & Performans Analiz Birimi

1. MENTAL GELİŞİM: BASKI ALTINDA KARAR VERME VE ÖFKE KONTROLÜ

Genç sporcular müsabaka anında hızla değişen durumlara adapte olurken yoğun duygusal dalgalanmalar yaşarlar. Antrenörün buradaki tutumu sporcunun özgüvenini doğrudan şekillendirir.

1. DUYGU DENGESİ

Hakem hatası veya kaçan fırsatta antrenörün sakinliği takıma yansır.

2. BİLİŞSEL ODAK

Hataya takılmak yerine "şimdi bir sonraki hamle ne?" sorusuna odaklanma.

3. İÇSEL MOTİVASYON

Dışsal baskı ve sonuç hırısından ziyade öğrenme arzusu aşılanmalıdır.

4. YAPICI GERİ BİLDİRİM

Mola ve devre arasında kısa, pozitif ve çözüme dönük yönlendirmeler.

MÜSABAKA SÜRECİNDE YAPILACAKLAR

- Saha Kenarı Sakinliği:** Sürekli bağırarak yerine kritik anlarda kısa direktifler verin.
- Sorumluluk Verin:** Kaptan ve saha içi liderlerin karar almasını destekleyin.
- Öfke Anında Mola:** Gerginlik yükseldiğinde sporcuyu kenara alıp nefes egzersizi yaptırın.
- Karakteri Övün:** Mücadele ruhu ve Fair-Play sergileyen oyuncularını tebrik edin.

ÖFKELİ VE BASKICI YAKLAŞIMIN ZARARLARI

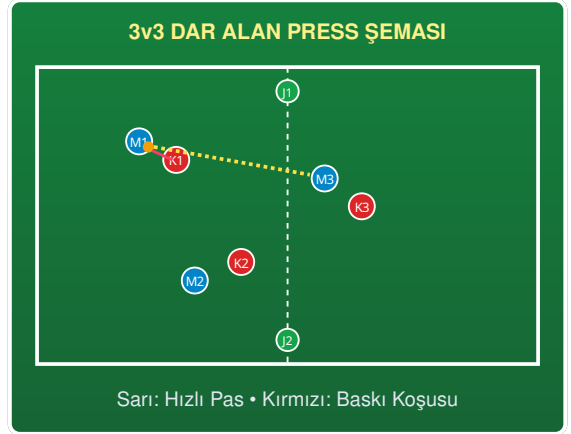
- Bilişsel Kilitlenme:** Aşırı kaygı sporcunun basit teknik hatalar yapmasına yol açar.
- Hakemle Diyalog:** Antrenörün hakeme itirazı sporcuya olumsuz rol model olur.
- Kişiliğe Eleştiri:** "Neden bunu yapamıyorsun!" gibi cümleler özgüveni yok eder.
- Sonuç Odaklılık:** Sadece kazanmaya endeksli anlayış spor okulu ruhuna aykırıdır.

2. SAHA İÇİ TAKTİK & TEMPOLU GEÇİŞ DRİLİ (3V3 + 2 JOKER)

ÇALIŞMA 2: HIZLI BASKI VE DAR ALAN GEÇİŞ OYUNU (U12 - U16)

Amac: Top kaybı sonrası 5 saniye kuralı ile agresif ön alan baskısı yapmak ve dar alanda çabuk yön değiştirmek.

- Saha Alanı:** 25x20 metre karesel alan.
- Kurgu:** 3 Mavi vs 3 Kırmızı + 2 Yeşil Joker (Genişlik sağlayan dış oyuncular).
- Uygulama Esasları:**
 - Topu kaybeden takım anında 3'lü hat halinde şok pres başlatır.
 - Topu kazanan takım en fazla 3 dokunuşla Joker oyuncuya pas aktarmalıdır.
 - Set süreleri: 90 saniye yüksek tempo, 45 saniye aktif dinlenme.



3. YAŞ KATEGORİLERİNE GÖRE FİZİKSEL & ATLETİK ODAN NOKTALARI

Yaş Grubu	Motorik Beceri Odağı	Uygulama & Antrenman Tipi	Sporly Panel Takibi
6 - 8 Yaş	Denge & Nöromusküler Uyum	Sıçrama parkurları, el-göz-ayak koordinasyonu, eğlenceli yakalamaca.	KOORDINASYON SKORU
9 - 11 Yaş	Reaksiyon Süresi & Çeviklik	Ani yön değiştirme drilleri, ışıklı/sesli tepki egzersizleri, 10m sprint.	REAKSIYON SÜRESİ (SN)
12 - 14 Yaş	Aerobik Kapasite & Beceri	Kendi vücut ağırlığıyla kuvvet, dar alanda yüksek tempolu oyunlar.	30M SÜRAT & MEKİK TESTİ
15 - 17 Yaş	Patlayıcı Güç & Dayanıklılık	Hipertrofi/Kuvvet çalışmaları, Anaerobik dayanıklılık, HIIT protokolleri.	GPS & YÜK ANALİZİ

4. SPORLY YÖNETİM PANELİ: VERİ GİRİŞİ VE KARNE HAZIRLAMA

Antrenörlerin Her Ay Panel Üzerinden Güncelleyeceği Metrikler

Spor okulumuzda şeffaf veli iletişimi ve sporcu gelişim takibi için antrenör paneli aşağıdaki 2 ana veri grubunu otomatik olarak analiz edip performans grafiklerine dönüştürür:



Teknik & Fiziksel Veriler

- 20m / 30m Sprint Islak & Kuru Zemin Derse Skoru
- T-Testi Çeviklik ve Agility Süresi
- Baskı Altında Pas İsabet Oranı (%)
- Antrenman / Maç Devamlılık Yüzdesi



Davranışsal & Zihinsel Metrikler

- Müsabaka Esnasında Hakem ve Rakip Saygısı
- Grup İçi İletişim ve Liderlik Eğilimi
- Yenilgi / Hata Sonrası Geri Dönüş Direnci
- Antrenman Disiplini ve Ekipman Özen Derecesi

"Sporly ile geleceğin sporcularını disiplin, bilim ve tutkuyla yetiştiriyoruz."

Tüm akademimize başarılı ve verimli bir çalışma dönemi dileriz.