

EDİTÖRDEN

Sezon Önü Hazırlık, Dayanıklılık ve Sakatlık Önleme

Sporly Akademi ailesinin bu sayısında, yeni sezon hazırlık mikro döngülerinde genç sporcuların aerobo-anaerobik kapasitelerinin geliştirilmesi, adale dengesizliklerinin önlenmesi ve sakatlık koruma protokollerini inceliyoruz.

Sistemimizdeki Sporly Medikal & Yük Takip Paneli; sporcuların antrenman yüklerini, yorgunluk indekslerini ve biyomekanik risk faktörlerini anlık olarak antrenörlerimizin ekranına taşımaktadır.

Performans Mottosu:

"En iyi antrenman programı, sporcuyla sahada ve sağlıklı tutan programdır. Sakatlık koruması performansın temelidir."

Hazırlayan: Sporly Atletik Performans & Sağlık Birimi

1. PERFORMANS KORUMA: SAKATLIK RİSKİNİ MİNİMUMA İNDİREN 4 ADIM

Genç yaştaki sporcularda büyüme plaklarının hassasiyeti ve hızlı boy uzamasına bağlı esneklik kayıpları sakatlık riskini artırır. Sporly Koruyucu Atletik modelimizin temel prensipleri:

1. DİNAMİK ISINMA

FIFA 11+ protokolü ile eklem kapsüllerini ve kas ısını ana bölüme hazırlama.

2. CORE & DENGİ

Gövde stabilitesi, tek ayak üzerinde propriyoseptik denge ve omurga sağlığı.

3. EKSANTRİK KUVVET

Hamstring ve kasık bölgesi adale yırtıklarını önleyen eksantrik yüklenmeler.

4. YÜK YÖNETİMİ

Aşırı yüklenmeyi (overtraining) engellemek için dinlenme ve uyku kalitesi takibi.

SAĞLIKLI YÜKLENME İÇİN YAPILACAKLAR

- Kademeli Artış:** Antrenman hacmini haftalık %10'dan fazla artırmayın.
- Dinamik Esnetme:** Antrenman başında statik değil, hareketli mobilite egzersizleri seçin.
- Sıvı & Beslenme Takibi:** Sporculara hidrasyon alışkanlığı ve antrenman sonrası beslenme bilinci verin.
- Sakatlık Bildirimi:** Hafif ağrı hisseden sporcuyla derhal dinlenmeye alın.

KORUYUCU ANLAYIŞA AYKIRI HATALAR

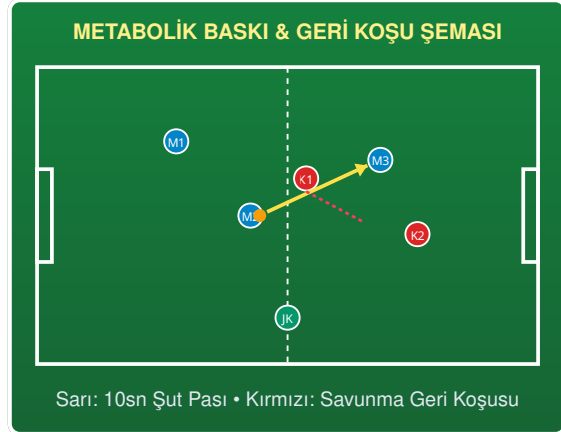
- Isınmadan Ağır Yük:** Kas dokusu hazır değilken yüksek şiddetli sprint yaptırmak.
- Ağrıya Rağmen Oynatmak:** "Geçer" mantığıyla sakatlığı kronik hale getirmek.
- Sert Zemin Yüklenmesi:** Uygunsuz ayakkabı ve sert zeminde aralıksız sıçrama drilleri.
- Yetersiz Soğuma:** Antrenman sonu esnetme ve nabız düşürme seansını atlamak.

2. SAHA İÇİ TAKTİK & DAYANIKLILIK OYUNU (5V5 + 1 JOKER METABOLİK DRİLL)

ÇALIŞMA 4: METABOLİK DAYANIKLILIK VE YÜKSEK TEMPO BÖLGE BASKISI (U12 - U17)

Amaç: Maçın son bölümlerindeki yüksek nabız altında doğru karar verme yetisini artırmak ve aerobik dayanıklılığı oyun içi tempolarla geliştirmek.

- Saha Alanı:** 30x30 metre çift kaleli dar saha.
- Kurgu:** 5 Mavi vs 5 Kırmızı + 1 Yeşil Joker.
- Uygulama Esasları:**
 - Topu kazanan takım 10 saniye içinde şut pozisyonu üretmek zorundadır.
 - Savunma takımı kaybettiği alana 3 saniyede geri koşu (recovery run) yapmak durumundadır.
 - Setler: 3 dakika maksimum tempo x 4 tekrar (Aralarda 90 saniye dinlenme).



3. SEZON BAŞI ATLETİK TEST PROTOKOLERİ VE STANDARTLAR

Test Adı	Ölçülen Biyomotor Beceri	Uygulama Metodu & Ekipman	Sporly Panel Hedefi
10m - 30m Sprint	İvmelenme & Maksimal Sürat	Fotosel kronometre ile sabit çıkışlı sprint derecelendirmesi.	PATLAYICI HIZ SKORU
Y-Agility Testi	Çeviklik & Karar Verme Hızı	Işıklı reaksiyon kapıları ile yön değiştirme testi.	REAKSIYON SÜRESİ (SN)
Yo-Yo IR Level 1	Intermittent Aerobik Kapasite	20m gidiş-deliş mekik ve recovery periyotlu dayanıklılık.	VO2 MAX TAHMİNİ
Countermovement Jump	Alt Ekstremit Patlayıcı Güç	Sıçrama matı veya kuvvet platformu ile dikey yükseklik.	GÜÇ & ESNEKLİK İNDEKSİ

4. SPORLY YÖNETİM PANELİ: SAĞLIK VE YÜK TAKİP MODÜLÜ

Antrenörlerin Panel Üzerinden Girip İzleyeceği Medikal Metrikler

Akademimizde sakatlıkların önüne geçmek ve sporcuların sezona en hazır durumda girmelerini sağlamak için Sporly paneline şu veriler işlenir:



Sakatlık Koruma & Sağlık Takibi

- FMS (Fonksiyonel Hareket Taraması) Puanı
- Eklem Mobilitesi & Kas Esneklik Dereceleri
- Geçmiş Sakatlık Kaydı ve Risk Haritası
- Postür ve Ayak Tabanı Basış Analiz Raporu



Yüklenme ve Yorgunluk İndeksi

- RPE (Algılanan Zorluk Derecesi) Antrenman Skoru
- Haftalık Toplam Antrenman Süresi & Şiddeti
- Uyku Kalitesi ve Dinlenme Değerlendirmesi
- Krampon & Ekipman Uyum/Aşınma Takibi

"Sağlıklı gelişen, verisi doğru tutulan ve bilimin ışığında çalışan her sporcu Sporly'nin geleceğe mirasıdır."

Tüm teknik ekibimize ve sporcularımıza sağlıklı ve başarılı bir sezon dileriz.