

# “YOĞUN TEMPO”

**F**ransa'daki 2016 Avrupa Futbol Şampiyonası'nda (EURO 2016) mücadele edecek A Milli Takım, yoğun bir programda çalışmalarına devam ediyor. EURO 2016'da mücadele edecek A Milli Futbol Takımı, günün büyük bölümünü çalışarak geçiriyor. Sabah kamp otelinde egzersizlerle başlayan çalışmalar, akşam sahadaki antrenmanla devam ediyor. A Milli Takım için 16 kişilik sağlık ekibi yoğun mesai harcıyor.

Türkiye Futbol Direktörlüğü Genel Koordinatörü Prof. Dr. Bülent Bayraktar, Saint Cyr Sur Mer bölgesinde gerçekleştirilen kampa ilgilii düzenlediği sohbet toplantısında, basın mensuplarına bilgi verdi. Bayraktar'ın aktardıklarına göre, sabah erken saatte kalkan futbolcular, kahvaltının ardından saat 11.00 sularında otel içinde bulunan egzersiz çadırında bir araya geliyor. Burada egzersizlerin yanı sıra oyunculara fiziksel ölçümler de yapılıyor.



## Milli takımda keyifler yerinde

Saat 13.00'te biten çalışmanın ardından öğle yemeğine geçen oyuncular, yemekten sonra dinleniyor. Milliler istirahat saatlerini uyuyarak, sohbet ederek, oyun oynayarak ve kitap okuyarak geçiriyor. A Milli Takım, dinlenme bölümünün ardından her gün gerçekleştirdiği saha antrenmanı için otele geliyor. Antrenmanın ardından otele dönen ve akşam yemeği yiyecek ay-yıldızlılar, daha sonra istirahata çekiliyor.

## Millilere, her gün ölçüm yapılıyor

A Milli Takım'da her gün yapılan testlerde sporcuların hareket becerisi değerlendiriliyor. Ölçümler sonucunda futbolculara bireysel olarak eksiklerini düzeltmeleri için egzersiz programı çıkarılıyor. Sabah, çadırdaki çalışmalarda da bu tür egzersizler üzerinde duruluyor. Özel bir ultrason cihazıyla futbolcuların vücudunda ne kadar yağ kitlesi olduğu belirleniyor. Buna göre oynadıkları mevkîye uygun kilo ve yağ yüzdesine sahip olup olmadıkları tespit edilen futbolcular için beslenmeyle ilgili planlama yapılıyor. Ölçümler neticesinde sağlık ekibi, kısıtlı zamana rağmen maksimum faydayı sağlayacak yolu bulmaya çalışıyor.

## Antrenman programı

Futbolculara uygulanan bilimsel ölçümler sonucunda antrenman programı belirleniyor. Oyuncular, nasıl uydukları, uykularının kalitesi ve kaç saat uydukları konusunda değerlendirmelerden geçiriliyor. Fiziksel toparlanmayla ilgili, bir gün önceki an-

trenmanın oyunculara nasıl etkiler yaptığı ölçülüyor. Form doldurarak bilgi veren millilerin, aynı zamanda ölçüm cihazlarında hormon ve enzim durumları ile kas aktivasyonu da değerlendiriliyor. Hem yapılan ölçümlerde alınan değerler hem de antrenman verileri, Türkiye Futbol Direktörü Fatih Terim'e iletiliyor. Fatih Terim ile teknik heyet, gelen veriler ışığında programı güncelliyor.

## Onlar için her şey düşünüldü

A Milli Takım oyuncularının uygun çalışma ve dinlenme ortamı bulabilmesi için kamp otelinde her türlü detay düşünüldü. Milli futbolcular, otel yanında kurulan çadırda çalışmanın yanı sıra keyifli vakit geçiriyor. Ay-yıldızlı futbolcular, dijital oyunlar, langırt ve masa tenisi oynarken, havuzda da yüzerek stres atıyor. Futbolcuların sosyal aktivitede bulunduğu bölümlere teknik heyetin girmemesine özen gösteriliyor.

## 16 kişilik performans ve sağlık ekibi çalışıyor

A Milli Takım için 16 kişilik performans ve sağlık ekibi yoğun mesai harcıyor. Ay-yıldızlı takımın performans ve sağlık ekibinde ABD'den, İstanbul Üniversitesinden ve Acıbadem Sports'tan ikşer profesyonel bulunuyor. Ekipte ayrıca iki doktor, iki fizyoterapist, üç masör, bir beslenme uzmanı ve iki psikolog yer alıyor.

## Türkiye'den beslenme danışmanı

A Milli Takım oyuncularının beslenmesinden, Türkiye'den gelen danışman Ebru Omurcalı sorumlu. Omurcalı, yemeklerin pişirme şekli, içeriği ve besin değerleriyle yakından ilgilileniyor. Böylece, futbolcular hem düzgün hem de Türk damak tadına uygun besleniyor. Fransa'nın ev sahipliğinde 10 Haziran-10 Temmuz'da düzenlenecek 15. Avrupa Futbol Şampiyonası'nda (EURO 2016) Hırvatistan Milli Takımı, D Grubu'nda Türkiye, İspanya ve Çek Cumhuriyeti ile karşılaşacak. EURO 2016'da D Grubu: Hırvatistan, EURO 2016'da Türkiye, İspanya ve Çek.

## Öne çıkan oyuncular

A Milli Futbol Takımı'nda birçok oyuncu ön plana çıkıyor. Barcelona forması giyen Arda Turan, Bayer Leverkusen'de top koşturan Hakan Çalhanoğlu, Çin'in Beijing Guoan takımında oynayan Burak Yılmaz ve lig şampiyonu Beşiktaş ile iyi bir sezon geçiren Cenk Tosun, A Milli Takım'ın önemli oyuncularını olarak dikkati çekiyor.

## Şampiyona geçmişi

Türkiye, Avrupa Şampiyonası finallerinde 4. kez boy gösterecek. Daha önce katıldığı finallerde 12 maç yapan ay-yıldızlı ekip, 3 galibiyet, 2 beraberlik ve 7 mağlubiyet aldı. A Milli Takım,

bu karşılaşmalarda 11 gol atarken, kalesinde 18 gol gördü. Turnuvada 1996, 2000 ve 2008 olmak üzere üç kez mücadele eden A Milli Takım, en büyük başarısını 2008'de yarı final oynayarak elde etti.



BURSA Sancak Spor  
11 Haziran 2016 CUMARTESİ

