



Millilerin idmanın da yoğun güvenlik önlemleri alındı. Güvenliğe polis helikopteri de havadan destek verdi.

TÜRK AKININA Terim operasyonu

MILLİ Takım'ın dünkü antrenmanı taraftarlara açılınca gurbetçiler akın etti. Güvenlik amacıyla biletle girilen antrenmanda, bilet bulamayan 300 kadar Türk taraftar dışarıda kaldı. Durumun Fatih Terim'e iletilmesinin ardından dışarıdaki taraftarların yanına giden Terim, çizgilerin içine girmemele-ri şartıyla bütün taraftarları içeri aldırdı. Saulnier Stadı'ndaki antrenmanı yaklaşık 700 futbolsever takip etti. Tribündeki Türk taraftarların arasında Fransa vatandaşlarının olduğu da görüldü. Çalışma sonrasında bazı futbolcular idmanı izleyen taraftara jest yapıp top attı.

İşte, Fransa'da şampiyonaya hazırlanan Millilerimizin bir günü:

24 SAAT TAKİP

Sabah güne ölçümlerle başlayan futbolcular, beslenme alışkanlıklarından uyku düzenlerine kadar kontrolden geçiyor. Sonuçlar, Terim'le paylaşılıp antrenman programları düzenleniyor



Her futbolcu egzersizlerde tek tek ölçümlerle kontrolden geçiriliyor.

Avrupa Futbol Şampiyonası bugün start alırken Türkiye'nin hazırlıkları da tüm hızıyla sürüyor. 16 kişilik performans ve sağlık ekibi yoğun mesai harcarken, Türkiye Futbol Direktörlüğü Genel Koordinatörü Prof. Dr. Bülent Bayraktar gazetecilere milli takımın bir gününü nasıl geçirdiğini detaylarıyla anlattı.

■ Sabah ilk iş sporcuların ölçümlerine

göre hareket becerileri değerlendiriliyor ve her isme eksiklerini düzeltmesi için egzersiz programı çıkarılıyor.

■ Özel bir ultrason cihazıyla vücudun neresinde ve ne kadar yağ kitlesi olduğu belirleniyor.

■ Oynadıkları mevkiye uygun kilo ve yağ yüzdesinde olup olmadığı tespit edilerek, planlama yapılıyor.

■ Kahvaltudan 1,5 saat sonra çardırda hem uyanma egzersizleri hem de bireysel eksikliklerle ilgili çalışmalar yapılıyor.

■ Oyuncular; nasıl uydukları, uykularının kalitesi, kaç saat uyu-

duklarıyla ilgili detaylı değerlendirilmeden geçiriliyor.

■ Fiziksel toplanılmayla ilgili bir gün önceki antrenmanın oyunculara nasıl etkiler yaptığı ölçülüyor. Form doldurarak bilgi veren millilerin, aynı zamanda ölçüm cihazlarında hormon ve enzim durumları ile kas aktivasyonunu değerlendiriliyor.

■ Yapılan ölçümlerle alınan değerler ve antrenman verileri, Türkiye Futbol Direktörü Fatih Terim'e iletiliyor. Terim ile teknik heyet, gelen veriler ışığında antrenman programını güncelliyor.

SABAH
FRANSA'DA
Fatih Doğan
Oğuz Yörük
FOTOĞRAFLAR

EN DEĞERLİMİZ HAKAN

EURO 2016 için yapılan araştırmada Türkiye'nin en pahalı ismi Çalhanoğlu olarak gösterildi

İSVİÇRELİ futbol araştırma şirketi CIES'in çalışmasına göre Türkiye, 153,6 milyon Euro'luk kadro değeri ile Fransa EURO 2016'ya katılan ekipler arasında 12.sırada yer aldı. Bayer Leverkusen'de forma giyen Hakan Çalhanoğlu ise, biçilen 27,2 milyon Euro'luk değeriyle Türkiye'nin en pahalı futbolcusu oldu. Hakan bu rakamla uluslararası diğer markalarımız Arda Turan ve Emre Mor'u da geride bıraktı. EURO 2016'nın kadro değeri en yüksek ülkesi 751,6 milyon Euro ile İngiltere, en değerli futbolcusu ise 120,2 milyon Euro ile Fransa forması giyecek A.Madrid'in yıldızı Antoine Griezmann gösterildi.

Türkler kalbimizi söktü

KARADAG ve Slovenya hazırlık maçlarında gösterdiği performansla dikkat çeken Emre Mor için Danimarka Millî Takımı hocası Morten Olsen büyük pişmanlık yaşıyor... Olsen'in, "Türkler kalbimizi söktü. Daha fazla çaba harcayarak Emre'yi

Danimarka'ya kazandırmalıydık. Almanların Hakan Çalhanoğlu konusunda yaşadığı pişmanlığın kat ve kat fazlasını biz Emre için yaşayacağız" dedi. Hatırlanacağı gibi Emre'nin Türk vatandaşlığı imzası Türk yetkililer tarafından o dönem hapis hanesinde olan babasından alınmıştı. **ÖĞÜZ YÖRÜK**



Fransa'da Türk yemeği

A Millî Takım oyuncularının beslenmesinden Türkiye'den gelen ünlü danışman şef Ebru Omurcalı sorumlu. Ay-yıldızlı ekibin beslenme danışmanı olan Omurcalı, yemeklerin pişirilme şeklinden, içeriğine ve besin değeriyle yakından ilgileniyor. Futbolcuların hem düzgün beslenmesi sağlanıyor hem de alıştıkları Türk yemeklerinden uzak kalmıyorlar.