



ULUSLARARASI ATICILIK
SPORU FEDERASYONU

ISSF SPORCUNUN EL KİTABI

Yayıncı:

ISSF – Uluslararası Atıcılık Spor
Federasyonu Bavariaring 21
D-80336 M n h, ALMANYA
Tel: +49 89 544 355 0
E-posta: munich@issf-sports.org
www.issf-sports.org

İçeriği geliştiren:

GoSports Vakfı
No. 60, Muni Marappa Yolu
Off Nandidurga Yolu
Bengaluru–560046 Karnataka,
H ND STAN e-posta: foundation@gosports.in
www.gosportsfoundation.in

2018   Telif hakları GoSports Vakfı ve Uluslararası Atıcılık Spor Federasyonuna aittir.

Tüm hakları saklıdır. Bu belge, GoSports Vakfı ile Uluslararası Atıcılık Spor Federasyonu’nun bir yayınıdır. Bu yayının hiç bir kısmı, geçerli telif hakkı kanuna uygun olması dışında, telif hakkı sahiplerinin yazılı izni olmaksızın (bu yayının geçici veya tesadüfen diğer herhangi bir kullanımı ve elektronik araçlarla herhangi bir ortamda saklanması veya fotokopisinin çekilmesi, taranması dahil) herhangi bir araçla veya herhangi bir şekilde çoğaltılamaz.

Bu yayın, yalnızca bilgilendirme ve başvuru amaçlarıyla ve özel dağıtım için hazırlanmıştır. Bu yayın, bir reklam veya teşvik amaçlı değildir. İçeriğin sunumu; herhangi sözleşme, beyan, garanti veya (ister açık isterse zımni) herhangi bir garanti tipine dayanmamaktadır. Bu iletişimin içeriğine güvenmeden önce lütfen bağımsız uzman tavsiyesi alın. GoSports Vakfı veya Uluslararası Atıcılık Spor Federasyonu hiç bir durumda bu yayının içeriğine ilişkin herhangi bir tazminat, zarar veya parasal kayıptan sorumlu değildir.

Bu yayın,     nc  taraf içerik ve kaynaklarından alıntıları ve linkleri içermektedir. Bu belgede yayınlanan     nc  taraf içeriği için hiçbir sorumluluğu  stlenmiyoruz.

Bu yayındaki tüm fotoğrafların sahibi ya lisans sahibi Uluslararası Atıcılık Spor Federasyonudur veya uygun Crative Commons lisanslarına göre sa lanmıştı . Fotoğraflar yalnızca sunum amacıyla kullanılmıştı .



ISSF SPORCUNUN EL KİTABI

Yayın Kurulu

Dr. Kevin Kilty, Abhinav Bindra, Dr. James M Lally, Dr. Cathy Arnot, Janie Soublière, Dr. Claudio Robazza, Dr. Sean McCann, Dr. Digpal Ranawat, Dr. Timothy Harkness, Nandan Kamath

Proje Başkanı

Shreyas Rao

Proje Yardımcısı

Kaushik Udupa Benegal

Projeye Katkı Verenler

Deepthi Bopaiah, Shan Kohli, Aparna Ravichandran, Apratim Ray

Tasarım

Moses Jesudasan C
SMITTEN Designs Private Limited

Tasarım Verileri

Uluslararası Atıcılık Spor Federasyonu (ISSF)

İçeriğe Katkı Verenler

Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), Marco Dalla Dea, Nicolò Zangirolami, Sharda Ugra, John Gloster, Ryan Fernando, Avantika Sinha, Vaibhav Agashe, Jeremy Snape, Nanaki J. Chadha, R. Seshank Shekar, Shibumi Raje

Özel Teşekkür

Jan Ketzel, Niccolò Campriani, Zorana Arunovic, Danka Bartekova, Franziska Hanke, Doris Fischl, Franziska Zeithofer, Sarah Galonska, Brigitte Schreiber, Rakesh Manpat, Anjum Moudgil, Deepali Deshpande, Sumanth Nagaraj, Lakshman A, Nihal Zachariah, Roshan Gopalakrishna

İÇİNDEKİLER

ISSF Başkanının Sunumu	1
ISSF Genel Sekreteri tarafından El Kitabı Hakkında bildirim	2
ISSF Sporcu Komitesi Başkanının Önsözü	3
ISSF Tıp Komitesi Başkanının Önsözü	4
ISSF Antrenör Danışmanlık Komitesi Başkanının Önsözü	5
Niccolò Campriani tarafından Yaşam bağlamında Spor	6

BÖLÜM I - VÜCUDUNUZU TANIMAK

8

1. Kısım: Vücudunuz hakkında bilmeniz gereken 10 şey

Giriş	9
1. İnsan vücudu neden yapılmıştır ve bölümlerinden her biri hangi rolleri oynar?	10
2. Vücut hangi yaşlarda hangi büyüme evrelerinden geçer ?	11
3. Çeşitli öğrenme aşamaları nelerdir ve egzersiz programını nasıl etkiler?	13
4. Antrenman vücut performansını iyileştirmeye nasıl yardımcı olur?	14
5. Biyomekanik ve ağırlık merkeziyle ne kastedilir?	15
6. Duruş ve nefes almanın rolleri nelerdir?	18
7. Denge ve kararlılıkla ilgili özellikler niçin önemlidir?	19
8. Görmenin rolü nedir ve bir sporcu görsel becerileri nasıl eğitebilir?	20
9. Uyku hangi rolü oynar ve uyku disiplini nedir?	21
10. Vücut antrenmanlarını anlamak için başvurulacak uzmanlar kimlerdir?	22
Egzersiz Oturumlarını Etkin şekilde Planlamak	24

2. Kısım: Nelerin tüketileceği konusunda bilinmesi gereken 10 şey

Giriş	27
1. Farklı gıda tipleri nelerdir ve vücudumuzda ne rol oynarlar ?	28
2. Besin planlamasıyla ne kastedilir ve bir sporcu bunu nasıl ele alabilir?	30
3. Besin planlaması spor performansını iyileştirmeye nasıl yardım eder?	31
4. Besin takviyeleri nelerdir ve hangi rolü oynarlar?	32
5. Bir sporcu besin takviyelerini tüketmeden önce hangi tedbirleri almalıdır?	33
6. Bir sporcu bir yarışma sırasında besin alımını nasıl kontrol edebilir?	36
7. Yeterli sıvı alımının önemi nedir? Sporcu içecekleri yardım edebilir mi?	37
8. Bir sporcu yarışmalar için seyahat ederken gıda ve sıvı alımını nasıl takip eder?	38
9. Rehabilitasyon veya iyileşme sırasında veya bir yarışma veya antrenman sonrasında, bir yarışma veya antrenman öncesinde uygun besin alımı nedir?	39
10. Beslenme gereksinimlerine dair başvurulacak uzmanlar kimlerdir ?	40
İsviçre Beslenme Derneği tarafından geliştirilen Gıda Piramidi	41

3. Kısım: Yaralanmalar hakkında bilinmesi gereken 10 şey

Giriş	44
1. Yaralanmalar nasıl olur? Yaygın yaralanma tipleri nelerdir	45
2. Atıcılık sporundaki yaygın yaralanmalar nelerdir?	46
3. Bir sporcu yaralanmalara karşı nasıl tedbir alabilir?	47
4. Yaralanmalarda başvurulacak çeşitli tedavi türleri nelerdir?	49
5. "Isınma" ve "gevşeme" programları yaralanmaları önlemeye nasıl yardım edebilir ?	50
6. Dinlenme niçin bir yaralanmanın iyileşmesinin önemli bir bileşenidir ?	53
7. Görmeyi iyileştirmek için mevcut cerrahi prosedürler nelerdir?	54

8. Rehabilitasyon nedir ve niçin önemlidir ?	55
9. Masaj ve fizyoterapi uygulamasının yararları nelerdir?	56
10. Tedavi ve rehabilitasyon için danışılacak profesyoneller kimlerdir ?	57
Miyofasiyel Tetik Noktaları	58

BÖLÜM II – AKIL VE DUYGULARINIZIN GÜCÜNÜ KULLANMAK 61

4. Kısım: Aklınız hakkında bilinmesi gereken 10 şey

Giriş	62
1. Akıl vücutla nasıl bağlantılıdır ?	63
2. Öğrenme ve becerileri iyileştirmede aklın rolü nedir?	64
3. Bir sporcu spor performansını iyileştirmek için niçin aklını eğitmelidir?	65
4. Bir sporcu uzun süre konsantre olmak için odaklamasını nasıl iyileştirebilir?	66
5. Biyolojik geribildirim eğitimiyle ne kastedilir?	67
6. İmgeleme nedir? Bir sporcu büyük bir yarışmaya hazırlanmak için bunu nasıl kullanabilir	70
7. Uyarılmışlık nedir ve bir sporcu uyarılmışlığı etkin olarak nasıl kontrol edebilir ?	71
8. Bazı sporcular, “formunun zirvesinde olma” deneyiminden söz ediyorlar- nedir ve bir sporcu bunu başarmaya nasıl çalışabilir ?	72
9. Bir sporcu çeşitli atış dizileri arasında “dinlenme”ye nasıl geçebilir?	
10. Akli eğitmede yardım istemek için başvurulacak uzmanlar kimlerdir ?	74
Örnek İmgeleme egzersizi	76

5. Kısım: Ruhsal ve duygusal zorluklarla baş etme hakkında 10 şey

Giriş	79
1. Ruh sağlığının bileşenleri nelerdir ?	80
2. Ruh sağlığıyla spor performansı ne kadar ilişkilidir ?	81
3. Stres ve kaygının tetikleyicileri ve işaretleri nelerdir ?Başa çıkma mekanizmaları nelerdir?	82
4. Farkında olunması gereken bazı yeme ve uyku bozuklukları nelerdir ?	83
5. Gevşeme teknikleri nelerdir ve ne kadar yararlıdır ?	84
6. Ruh sağlığını etkileyebilen bazı sosyal ve çevresel risk faktörleri nelerdir?	
7. Depresyon nedir ve semptomları nelerdir? Bir sporcu depresyon için ne zaman uzman yardımı istemelidir ?	88
8. Bir sporcu zayıf form veya yaralanmaların neden olduğu ara nasıl baş edebilir ?	89
9. Bir sporcu kariyerini bitiren ruhsal zorluklarla nasıl baş edebilir?	90
10. Farklı ruhsal zorluklarla baş ederken danışılacak uzmanlar kimlerdir?	91
Ruh sağlığı: Yararlı bilgiler	93

6. Kısım: Ticari konular hakkındaki 10 şey

Giriş	98
1. Sözleşme nedir? "Haklar" ve "yükümlülükler" ile ne kastedilir ?	99
2. Bir sporcunun profesyonel sporda imzalaması beklenebilecek farklı sözleşme türleri nelerdir ?	100
3. Bir sözleşme ihlal edilirse veya bozulursa hangi çözümler mevcuttur ?	101
4. Marka değerinin bileşenleri nelerdir? Aktif olarak nasıl geliştirilebilir ?	103
5. Sponsorluklar ve reklam anlaşmaları nelerdir? Bir sporcu bu tür hakları üçüncü taraflara vermeden önce neleri aklında tutulmalıdır ?	104
6. Profesyonel spordaki çeşitli gelir kaynakları nelerdir ?	108
7. Finansal planlamanın yararları nelerdir?	109
8. Bir sporcu, bütçeleme ve yatırımlar yoluyla mali durumunu nasıl yönetebilir?	110
9. Sigortanın rolü nedir? Hangi sigorta tipleri mevcuttur ?	112
10. Sözleşme, hukuk ve finansal yönere dair başvurulacak uzmanlar kimlerdir ?	113
Finansal Planlamaya Genel Bakış	114

7. Kısım: Bir sporcunun kariyerini yönetme hakkında 10 şey

Giriş	117
1. Profesyonel sporda medyanın rolü nedir? Medya görünürlüğünün artıları ve eksileri nelerdir ?	118
2. Sosyal medya platformlarının tipleri ve yararları nelerdir ?	119
3. Bir sporcu sosyal medya için hangi önlemleri almalıdır? Bir sporcu, sosyal medyadaki eleştiri ve "trolleme"ye nasıl yanıt verebilir?	120
4. Bir sporcu, bir gazeteciyle etkileşime, bir televizyon röportajına veya bir basın toplantısına nasıl hazırlanabilir?	123
5. Biyografiler ve otobiyografiler bir sporcunun kariyeri dışında iz bırakmasına nasıl yardım edebilir?	123
6. Eğitim ve spor dışındaki beceriler ne rol oynayabilir ?	126
7. Alternatif kariyerlere geçiş hakkında farkında olunması gereken şeyler nelerdir?	127
8. ISSF Sporcu Komitesi tarafından sağlanan roller ve fırsatlar nelerdir?	128
9. ISSF Akademisinin sağladığı roller ve fırsatlar nelerdir?	129
10. Kariyer yönetimine yardımcı olması için başvurulacak uzmanlar kimlerdir?	130
ISSF Akademisindeki kurslar ve fırsatlar	132

8. Kısım: Profesyonel dürüstlük hakkındaki 10 şey

Giriş	136
1. Sporun temel değerleri nelerdir ve dürüstlüğün anlamı nedir?	137
2. Doping nedir ve performans artırıcı ilaçlar nelerdir?	138
3. Doping ile mücadele kural ihlalleri nelerdir? Bir sporcunun farkında olması gereken test prosedürleri nelerdir?	139
4. İstenmeden doping ihlallerinden kaçınmak için bir sporcu hangi önlemleri alabilir? Bir doping ile mücadele kuralının ihlal edildiğinin ileri sürülmesinin sonuçları nelerdir?	140
5. Tedavisel Kullanım İstisnaları. Bu kullanımlar nelerdir ve bir sporcu bunu uygulamak için nelere gerek duyar?	141
6. Yarışmada manipülasyonla ne kastedilir ve bir sporcu buna karşı nasıl önlem alabilir?	144
7. Neler "taciz ve suistimal"i oluşturur ve bir sporcu buna karşı nasıl önlem alabilir?	145

8. Bir sporcu yarışmada manipölasyon, taciz ve diğör etik ihlallerinin örneklerini nasıl rapor edebilir?	147
9. Spor Tahkim mahkemesinin (CAS) rolleri ve işlevleri nelerdir?	148
10. Sporda dürüstlük sorunlarına dair başvurulacak uzmanlar kimlerdir?	148
ISSF Mesleki Ahlak Kuralları – Yararlı bilgiler	149

BÖLÜM IV – ATICILIK YARIŞMALARI İÇİN SEYAHAT ETME VE FIRSATLAR 153

9. Kısım: Uluslararası atıcılık yarışmalarına katılma hakkındaki 10 şey

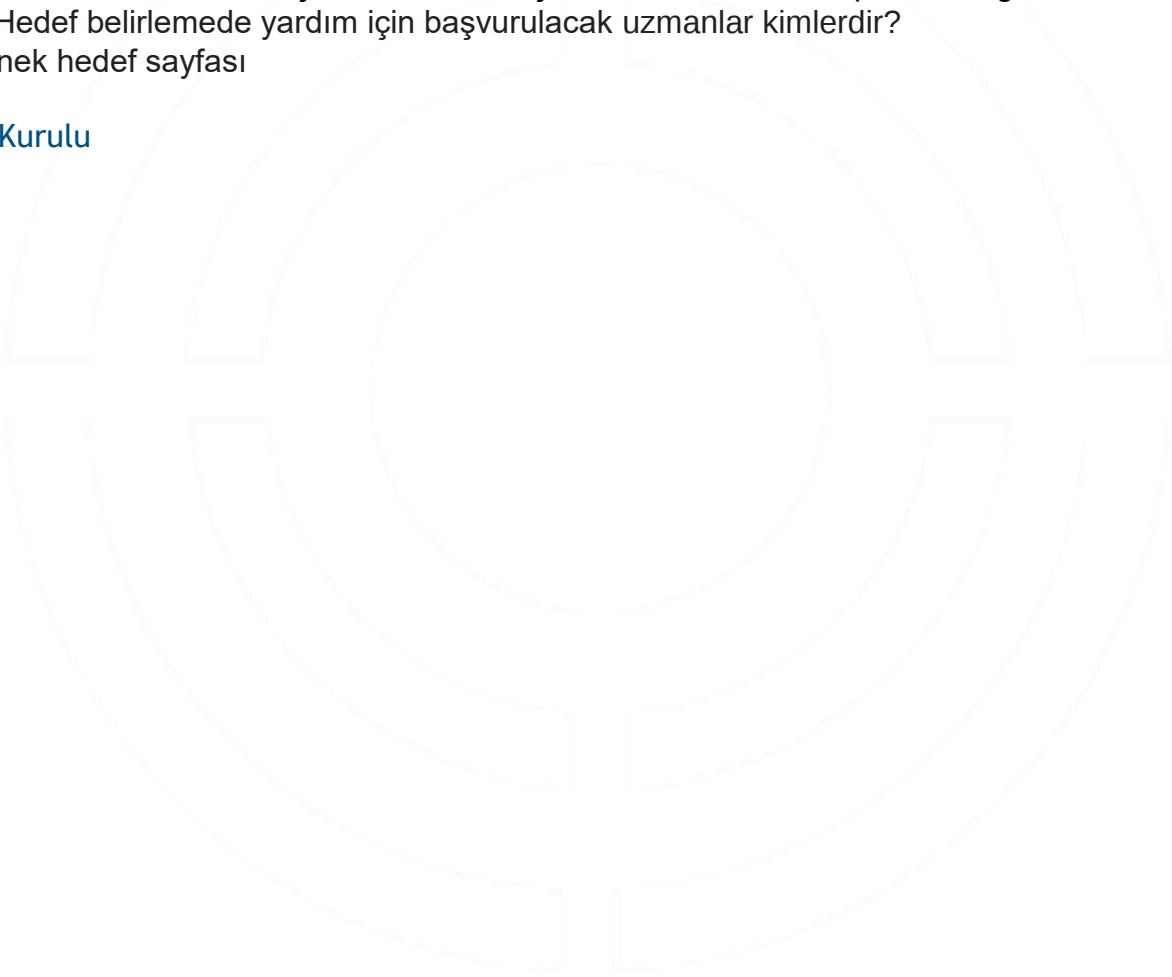
Giriş	154
1. ISSF Şampiyonalarına katılmak için bilinmesi gereken uygunluk kuralları nelerdir?	155
2. Bir sporcu ISSF Şampiyonalarına katılımı planlamak ve yönetmek için bir kontrol listesini nasıl kullanabilir?	157
2. Yarışmalar için seyahat ederken, jet lag bir sporcunun performansını nasıl etkileyebilir?	158
3. Ateşli silahlar ve ekipmanlarla seyahat etmeyle ilgili prosedürler nelerdir?	159
4. Bir sporcunun ISSF Şampiyonalarında uyması gereken sponsorluk kuralları nelerdir?	160
5. Yarışma yerinde gerekli akreditasyon ve tescil formaliteleri nelerdir?	167
6. Bir yarışmada mevcut çeşitli ISSF görevlilerinin sorumlulukları nelerdir?	168
7. Bir yarışma sırasında başvuru yapma ve protestoya karar vermeyle ilgili prosedürler nelerdir?	170
8. Etik ilkeler ve kuralların ihlaliyle ilgili ücretler nasıl ele alınır ?	171
9. Seyahat ve lojistik konusunda başvurulacak profesyoneller kimlerdir?	172
Örnek Sporcu Beyanı ve ISSF Kimlik No Başvuru Formu	173

10.Kısım: IOC boyunca mevcut fırsatlar hakkında 10 şey

Giriş	179
1. Athlete365 nedir?	180
2. Sporcu Öğrenme Geçidi nedir? Bu geçit aracılığıyla sağlanan fırsatlar nelerdir?	181
3. IOC Sporcu Komisyonu ve rolü nedir?	182
4. IOC Uluslararası Sporcular Forumu nedir ve bir sporcu nasıl katılabilir ?	183
5. Bir sporcu, IOC Sporcu Kariyer Programından nasıl yararlanabilir?	184
6. Dünya Olympian Derneği nedir ve olympianlılara nasıl yardım eder?	187
7. Gençlik Olimpiyat Oyunları nelerdir? Genç sporcuların refahı ve yetişmesi için düzenlenen programlar nelerdir ?	188
8. Bir sporcu Olimpik dayanışmadan nasıl yararlanabilir?	189
9. Toplumda olimpiyat ruhunu teşvik etmek için IOC tarafından üstlenilen girişimler nelerdir?	190
10. IOC Programları hakkında daha fazlasını öğrenmek için başvurulacak uzmanlar kimlerdir?	191
IOC'nin çeşitli programlarına ve girişimlerine web linkleri	191

11. Kısım: Kariyer hedeflerini belirleme hakkında 10 şey

Giriş	196
1. Bir kimsenin sahip olabileceği hedef tipleri nelerdir?	197
2. Hedefleri belirlemek spor performansını nasıl etkileyebilir?	198
3. Bir sporcu nasıl DAHA AKILLI (SMARTER) hedefleri belirleyebilir?	199
4. “Sabit” ve “gelişimci” zihniyet nedir? Hedef belirlemeyi nasıl etkiler?	200
5. Bir sporcunun motivasyonu sporcunun hedeflerini izlemesini nasıl etkiler?	201
6. “Performans profilini çıkarma” nedir? Hedef belirleme stratejisine nasıl katkıda bulunabilir?	204
7. Bir sporcu hedefleri nasıl izleyebilir ve ilerlemeyi değerlendirebilir?	206
8. Etkin iletişim ve geribildirim bir hedefin izlenmesine nasıl katkıda bulunabilir?	207
9. Bir hedef belirleme alıştırmalarının sonuçları alma üzerine bir sporcu hangi süreci izleyebilir?	208
10. Hedef belirlemede yardım için başvurulacak uzmanlar kimlerdir?	209
Örnek hedef sayfası	211

Yayın Kurulu**214**



GİRİŞ

1896 yılında modern Olimpiyat Oyunlarının açılış törenine dahil edilen sporlardan birisi olduğu düşünüldüğünde, atıcılık sporunun tarihi, uzun, hareketli ve zengindir. Uluslararası Atıcılık Spor Federasyonu, bu sporun çıkarlarını korumaya ve gelişmesine olanak tanımaya kendini adanmıştır. Bu da eşit ölçüde heyecan verici ve zorlu bir yol olan etkin idare ve gelişimi sağlama sorumluluğunu getirmektedir.

ISSF’de biz, tüm kararlarımızda ve girişimlerimizde sporcuların refahına öncelik vermek için elimizden gelen çabayı gösteriyoruz. İlgili sporcuların yüzden fazla ülkeyi temsil ettiği düşünüldüğünde evrenselliğin bu sporun doğal bir değeri olduğunu fark ederiz. Farklı kültürel geçmişlerden gelen katılımcıların ihtiyaçlarına eğilmeye ve yarışmalar sırasında iyi deneyimi sağlamalarına çabalıyoruz. Sporun talepleri, dinamiktir ve bu talepleri yanıt vermeleri için en iyi şekilde hazırlanmalarını istiyoruz.

Sporcuların başarısı ve etkin katılımı, zamanında alınan uzman rehberliğe bağlıdır. Bu tür rehberliği erişilebilir yapmak amacıyla, ISSF Sporunun El Kitabını yaratma girişimine başladık. Kapsam altındaki konu çeşitliliği düşünüldüğünde, bunun, tüm dünyadaki sporcuların yararına ilgili bilgileri sunacak öncü bir çaba olduğuna inanıyorum.

Bu çalışmayı gerçekleştirmelerinden dolayı, GoSports Vakıf ekibince desteklenen tüm Sporcular Komitesine ve Sn. Abhinav Bindra’ya saygılarımı sunmayı istiyorum. Değerli katkıları için tüm çeşitli konu uzmanlarına ve sporculara da teşekkür etmek istiyorum. Bu el kitabı, ilgili bilgileri yakalayabilmiştir ve gelecek için iyi bir temel oluşturmaktadır. Profesyonel atıcılık sporuyla ilgilenen tüm bireylere el kitabına ulaşmasını ve içeriğinden azami derecede yararlanmasını öneriyorum.

Olegario Vázquez Raña
ISSF Başkanı

EL KİTABI HAKKINDA

ISSF’de, genel gelişimine yardımcı olan bir kültürü yaratma ve atıcılık sporunu geliştirme sorumluluğunu taşıma ayrıcalığına sahibiz. Bu da sağlıklı rekabeti sürdüren bir ekosistemi ve yeteneğin beslenmesine imkan veren uygun destek yapısına sahip olmayla ilgilidir.

Antrenman yaparken ve yarışmaya katılırken karşılaşılan zorluklar çeşitlidir ve sürekli değişmektedir. Bu yüzden, benzersiz gereksinimlerine en uygun bir yapılandırılmış yaklaşımı geliştirmelerine imkan veren ve sporcuları eğiten platformlara sahip olmak zorunludur. İyi performans en arzulananırken, ilgili süreçlere ve genel refaha eşit önem verilmelidir.



ISSF Sporcu El kitabını yaratmanın amacı, katılmak ve başarmak isteyenler için sporun tüm ilgili yönleri konusunda farkındalığı geliştirmektir. Bu kitaptaki bilgiler, soru şeklinde sunulmaktadır. İçindekiler inceleyebilir, en fazla ilginizi çeken bir kısım veya özel bir sorudan kitabı okumaya başlayabilirsiniz. El kitabı, ya bir sorunla her karşılaşıldığında bir referans olarak veya bir konunun aslını anlamak için kullanılabilir.

Sporcuları güçlendirme ve koruma ihtiyacı, tüm dünyada vurgulanmaktadır ve Olimpik Gündem 2020 gibi girişimler aracılığıyla güçlendirilmektedir. Bu kitap, bu yönde bir adımdır. Sporcular Komitesi, Tıp Komitesi, Antenör Danışmanlık Komitesi, GoSports Vakfı ekibi ve çeşitli konu uzmanlarının, kitabın içeriğini geliştirmedeki koordinasyonundan memnunum. Çabalarından dolayı katılan herkese teşekkür etmek istiyorum ve bu samimi girişimden birçok kişinin yararlanmasını diliyorum.

Franz Schreiber
ISSF Genel Sekreteri



ÖNSÖZ

Tüfek disiplindeki uzun bir kariyerin ardından, ISSF Sporcu Komitesindeki rolüm aracılığıyla bu sporun çıkarlarına hizmet edebilmek benim için bir ayrıcalık oldu. İlgili sorumluluklar ve faaliyetler, bu sporu yönetme ve geliştirmeye ilişkin uygulama gerçeklerine beni daha da yaklaştırdı. ISSF Sporcu El Kitabının hazırlanması, uzun süre katkı yapacak ve ortaya çıkışını görmekten heyecanlandığım Komitenin doğru bir çalışmasıdır.

Kişisel deneyimlerimden, antrenman ve rekabetle uğraştıklarında sporcuları destekleyen ve güçlendiren bir ortamın değerini fark ettim. İlgili güçlük ve aksilik türleri çeşitlidir ve bir spor kariyeri, sıklıkla yalnız bir yolculuk olabilir. Ancak, hedeflerimi izlemek için çeşitli şekillerde bana destek olan uzmanlarla, akıl hocaları ve ilham verici akranlarla ilişkilerimden dolayı şanslıyım. O manada, kariyerin çeşitli aşamalarında doğru destek ve bilgi türünü isteme farkındalığını edinmek çok değerlidir.

Sporcular Komitesinin üyeleri, sporcuların görüşlerini ve endişelerini düzenli olarak toplamaktadır. Güvenli şekilde zorlukları gidermek için bilgiye erişmeye çok gerek olduğunu fark ettik. Bu el kitabı, bu ihtiyaca yanıt vermek üzere tasarlanmıştır. Spor biliminden kariyer yönetimine çok çeşitli konuları kapsamaktadır. Ayrıca, ISSF ve Uluslararası Olimpiyat Komitesi aracılığıyla (IOC) sağlanan fırsatlara da değinmektedir. Bunun yanında, kitap, okuyucunun sunulan çeşitli gerçekleri kavramsallaştırmasına yardımcı olmak için şimdiki ve önceki sporcuların görüşlerini de içermektedir.

Sporcular Komitesinde bu girişim için çaba göstermekten memnunuz. Bu girişim, bizlere çok keyif veren ve yaşamlarımızın ayrılmaz bir parçasına oluşturan bir spora mütevazı bir katkımızdır. Kişisel olarak her ikisi de bu girişimi destekleyen ISSF Başkanı Sn. Olegario Vázquez Raña ile Genel Sekreter Sn. Franz Schreiver'e şahsen teşekkür etmek istiyorum. Bizi çok fazla destekleyen Tıp Komitesinden Dr. James M Lally'e ve Antrenör Danışmanlık Komitesinden Dr. Kevin Kilty'ye samimi şükranlarımı sunuyorum. Ayrıca, değişik sıfatlarla cömertçe katkıda bulunan tüm diğer uzmanlara ve sporcu kardeşlerime de teşekkür etmek istiyorum. Son olarak, el kitabını yaratmak için ISSF ile özen ve sebat içinde çalışmasından dolayı GoSports Vakfı ekibine saygılarımı sunuyorum. Samimi olarak el kitabının yardımcı ve destek olarak ilham verebileceğini ümit ediyorum!

Abhinav Bindra
ISSF Sporcu Komitesi Başkanı

ÖNSÖZ

ISSF Tıp Komitesi, yapılandırılmış ve çok kapsamlı değerlere dayanan eğitim programları aracılığıyla her seviyedeki yarışmada doping, fiziksel sağlık ve psikolojik refah hakkındaki bilgileri yaymak için durmadan çalışmaktadır.

ISSF Tıp Komitesi, bir sporcunun başarısının sıklıkla kariyeri boyunca aldığı kararlar ve seçimlere bağlı olduğunun tamamen farkındadır. Ancak bir sporcuya güvenilir ve doğru kaynaklar sağlanırsa, bilgiye dayanan seçimler ve kararlar alınabilir. ISSF Sporcu Ek Kitabının bu kaynaklardan birisi olduğunu bilmekten memnuniyet duyuyoruz.



ISSF, Dünya Doping Mücadele kurallarının imzacı tarafıdır ve özellikle eğitim ve farkındalık başta olmak üzere doping mücadele programının tüm bakış açılarının WADA (Dünya Doping Mücadele Ajansı) Kurallarına uygunluğu kabul edilmiştir. Sporcu El kitabı, ISSF'nin doping mücadele programına ilişkin çeşitli konuları tartışarak eğitim çabalarımızı tamamlamaktadır. Diğerleri arasından ilgili konular, besin desteği kullanımı ve tedavisel kullanım istisnaları, yasaklanmış maddeler hakkında tüm sporculara önemli hatırlatmaları sağlamayı ve ilgili süreçlere genel bakışı içermektedir. Bir sporcunun katılıma uygunluğunu etkileyebilecek doping mücadele kural ihlallerinin hukuki sonuçlarına da değinmektedir.

Sporcuların refahı iyi fiziksel sağlığı sürdürmeye ve yaralanmaları etkin şekilde yönetme ve önleme kabiliyetine bağlıdır. El kitabı ayrıca, bu konuları da dikkate alır ve yarışmalar için seyahat ederken ve antrenman sırasında sporcuların olası en iyi tedbirleri almasına rehberlik etmektedir.

Kısacası, el kitabı, kendi kariyerlerini etkin olarak yönetmelerinde tüm sporcular için mükemmel bir kaynaktır. Bu yayının yaratılması için zaman ayıran ve çaba gösteren diğer tüm uzmanlara ve Sn. Janie Soublière'e minnettarım. Kitabın tüm sporcular için harika bir yardımcı olduğuna ve en iyi antrenman yöntemlerinin yanı sıra uygulanan tüm kural ve prosedürler konusunda bilgili ve uyanık kalarak uzun süreli başarıyı sürdürmelerinde kendilerine yardımcı olabileceğine inanıyorum.

Dr James M Lally
ISSF Tıp Komitesi Başkanı



ÖNSÖZ

Bir sporcunun kabiliyetlerini veya elinden gelenin en iyisini yapması için, bir sürekli destek kaynağına ve sabit bir rehberle sahip olması zorunludur. Antrenörler, bir sporcunun yolculuğunun ayrılmaz parçasıdır ve yaşamlarını şekillendirmede önemli bir rol oynarlar. Yalnızca olası en iyi performanslarını değil aynı zamanda genel refahlarını sağlama sorumluluğunu da taşırlar. Sporun dinamik yapısına ayak uydurmaları ve sporcuların kullanacağı güvenli ortamları aktif olarak yaratmaları zorunludur.

ISSF Antrenör Danışma Komitesi, atıcılık sporuyla ilgilenen herkesten en iyi destek sistemini temin etmek üzere tüm dünyadaki antrenörlerle çalışmaktadır. Antrenörlerin, sürekli etkin şekilde adapte olmak için çok çeşitli becerilere ve bilgilere gerek duyduğunu biliyoruz. Komitenin girişimleri ve tüm programlar, sporcuların çıkarlarını savunmak üzere tasarlanmıştır ve kendi yaşamlarına ve kariyerlerine ilişkin kararlarda dinlenilme hakkına saygı gösterirler.

ISSF Spor El Kitabının yaratılması, antrenörler ile sporcular arasındaki ilişkiyi güçlendirebilecek yenilikçi bir girişimdir. Bir taraftan, hedef belirleme ve yaralanma yönetimi gibi çeşitli konuları güncel olarak anlamaları için antrenörleri donatabilir. Diğer taraftan, sporcuların kendi ihtiyaçlarını iletme ve zamanında müdahale isteme kabiliyetini artırabilir. Nihayetinde, bu kitap, eğitim için ideal koşulların yaratılmasına neden olabilir.

Sporcuların, spordaki performanslarının ötesinde görülmelerinin, saygı duyulmalarının ve kutlanmalarının gerektiği görüşündeyim. Bu kitap sporcuların, bütüncül bir dünya görüşünü geliştirmelerine imkan verebilir. Kişisel deneyimime göre, bu kitabın, kariyer geçişine ve bir sporcunun kariyerinin dışında katkıda bulunacak yollara da değinmesinden memnunum. Bu projeye destek olmaktan büyük keyif aldım!

Kevin Kilty

ISSF Antrenör Danışma Komitesi Başkanı

YAŞAM BAĞLAMINDA SPOR - NICCOLÒ CAMPRIANI

Atıcılık sporuna başlamam, babamla birlikte tabancayla alıştırma başladığım Tuscany yakınındaki kırsal bölgedeki küçük bir atış poligonunda gerçekleşti. O zaman, bunun spordaki uzun ve güzel bir yolculuğun başlangıcına işaret edeceğini pek bilmiyordum. On altı yaşındayken, 2003 yılında Gothenburg'daki Avrupa Gençler Şampiyonasında bir gümüş madalya kazanmadan 2016 Rio Olimpiyatlarında iki altın madalya kazanmaya kadar geçen süreçte, bu spor yalnızca bana değerli anları kazandırmadı aynı zamanda, bu yolda daha iyi bir insan olmamı da sağladı.



Sporculuk kariyerim inişli çıkışlı geçti. En sevdiğim şeylerin bazen en nefret ettiğim şeyler olduğu ortaya çıktı. Bağlılığımı teste soktuğum gergin günlerim oldu. Kariyerimin başında bu durumu kabullendikten sonra, sporu yaşam bağlamına yerleştirmek için bilinçli çaba göstermeye başladım. Bu da hem bir sporcu hem de bir birey olarak daha iyi olma sürecinden keyif almaya daha fazla odaklanmam anlamına geliyordu. Olimpiyat Oyunları ve Dünya Şampiyonaları gibi büyük yarışmalardaki çıkış, daima bu sürecin sonucu olmuştur.

Sporcular, antrenman ve yarışmayla o kadar bağlanırlar ki, toplum üzerinde sahip oldukları etkiyi hafife alırlar. Yakın bir arkadaşım ve sporcu meslektaşım, Olimpiyat sporcusu olduğumuzda, rol model olup olmadığına karar vermemizin bize bağlı olmadığını söyledi. Bazı zamanlarda hepimiz rol model oluruz. Yapacağımız tek seçim, ne tür bir rol model olmak istediğimizdir. Bu tür bir farkındalıkla gelen sorumluluk, bunaltıcı gelebilir ancak, diğerleri için bir fark yaratmak için büyük bir şans tanır.

Bana kalırsa, spor elçisi veya iyi bir rol model olmak için özel bir yol veya formül yok. Bir elçi olmak daha çok bir zihniyet meselesi. Toplumun yanında atıcılık camiasının etkili bir üyesi olarak kendi karakterine uygun olarak sürekli kendi kendine rehberlik etmekle ilgili bir durum. Şahsen, kendileriyle etkileşimde bulunmak için bir süre ayırarak ve kendim rehberlik ederek genç sporcular üzerinde bir iz bırakmaya çalıştım. Bu bir kaç dakikalık bir konu olabilir ancak uzun süreli bir etki de bırakabilir.

Diğerlerine ilham verme kabiliyeti, bir kimsenin kendisine ne kadar dikkat ettiğine bağlıdır. Spor dışındaki kimliğimi geliştirerek böyle yapabildim. Spor tutkumun asla bir takıntı olmamasını sağladım. İnsanlar sıklıkla Olimpiyat Oyunlarında bir madalya kazanmanın, tek mutluluk kaynağı olduğunu söylerler. Benim için tam zıddı. Yalnızca mutlu ve kendi halimden memnun olduğumda, bir madalya kazanabildim. Bunun gerçekleşmesi için çeşitli yöntemleri denedim ve bu yöntemler çoğunlukla beni sporla alakasız yönere sürükledi.

Ne yazık ki, bir sporla ilgilenirken, eğitimi ve alternatif geçim yollarını sürdürmeye karşı bir ön yargı mevcut. Ferrari'deki yarı zamanlı işimin ardından lisans ve lisans üstü eğitime devam etmem, hazırlık programlarımdan daha fazla keyif almama yardımcı oldu. Gerçekte, yarışmaların sonucunun gelecekteki fırsatları belirlemeyeceğini tespit etmeme yardımcı oldu. Bunu bilerek Olimpiyat finallerinde, çok daha fazla güvenle son atışımı yapabildim.!

Kariyerim boyunca etrafımdaki insanlardan çok şey kazandım ve samimi olarak bunu geri iade etme ihtiyacını hissediyorum. Öğrendiğim birçok değer ve beceri var. Zaman harcanacak doğru insanı tanımayı ve daima bana yararlı olacak şeyleri almayı öğrendim. Spor da beni daha nazik ve daha cömert yaptı. Birbirine güvenen ve destekleyen büyük bir sporcu camiasının bir parçası olma şansını bana verdi. İki kez kazandığım ISSF Yılın Atıcısı ödülüyle sporcular tarafından açıkça tanınma ayrıcalığını da yaşadım. Açıkçası, spor mirası, zaferlerin ve birlikte gelen keyfin ötesine geçer. Gerçekten yaşantımı yönetmeme, ömür boyu süren ilişkiler kurmama ve durumları gerçekçi bir perspektiften görmeme yardım etti. Bu konuları tanımak ve yansıtmak için zaman harcadım ve sonuçta bu, elimden geldiği kadar diğerlerine destek olmak ve ilham vermek için beni motive ediyor.

Bir tüfekte atış yapmaya başladığımda, antrenör yoktu. Babam ve ben, temel şeyleri öğrenmek için bir kitaba baktık. Kitap, anlayamayacağım bir dille yazılmıştı, ancak yine de yaratıcı çözümler uydurarak ve bularak kitaptan yararlanmayı başarmıştım. O manada, bu el kitabı gibi kaynaklar gerçekten yararlı olabilir. Dünyadaki sporcuların, kitaptan ilgili yönleri özümseyebileceğini ve benzersiz şekillerde başarılı bir yaşam sürmek için kitabı kullanacağını ümit ediyorum. Hepinize en iyi dileklerimi sunuyorum !





BÖLÜM I - VÜCUDUNUZU TANIMAK

1.KISIM: VÜCUDUNUZ HAKKINDA BİLMENİZ GEREKEN 10 ŞEY

Giriş

Atıcılık sporu, ince motor kontrol gerektiren çeşitli farklı becerilerin yerine getirilmesini gerektirir. Performans, en küçük kas gruplarının en yüksek kabiliyetlerine bağlıdır. Esneklik ve karın kaslarının güçlü olması, sporda özellikle önemlidir. Bu yüzden bu spor, bireysel ihtiyaçları karşılamak için adapte edilmiş özel antrenman programlarını gerektirir.

Vücudunuzun maksimumu almak için, insan vücudunun farklı kısımlarını ve birlikte nasıl çalıştığını ana hatlarıyla anlamanız gereklidir. Spor Fizyolojisinde, vücudunuzda meydana gelen değişiklikleri izlemenize, kullanılan antrenman yöntemlerini değerlendirmenize ve özel ihtiyaçları karşılamak için bu yöntemleri değiştirmenize imkan verebilecek çeşitli kavramlar mevcuttur.

Bu, bilinçli bir düşünce olmaksızın hareketleri üretmek için gerekli kas hafızasını geliştirecek daha iyi bir durumda olmanıza yardım edebilir. Denge ve kararlılığınızı geliştirmenize de yardımcı olabilir.

Vücudunuz ve işlevlerine ilişkin bir çok sorunuz olabilir. “Biyomekaniğin ve ağırlık merkezinin anlamı nedir”, denge ve kararlılığımı nasıl geliştiririm? “uykunun rolü nedir” ve “uyku yoksunluğu gerçekten performansa engel olur mu?” gibi soruları merak etmiş olabilirsiniz. Bu bölüm bu sorulara yanıt vermektedir. Tümünü okumanız, bilgiye dayalı seçimler yapmanıza ve kariyerinizdeki fiziksel zorluklara daha hazırlıklı olmanıza yardım edecektir.



1. İnsan vücudu neden yapılmıştır ve bölümlerinin her biri hangi roller oynar?

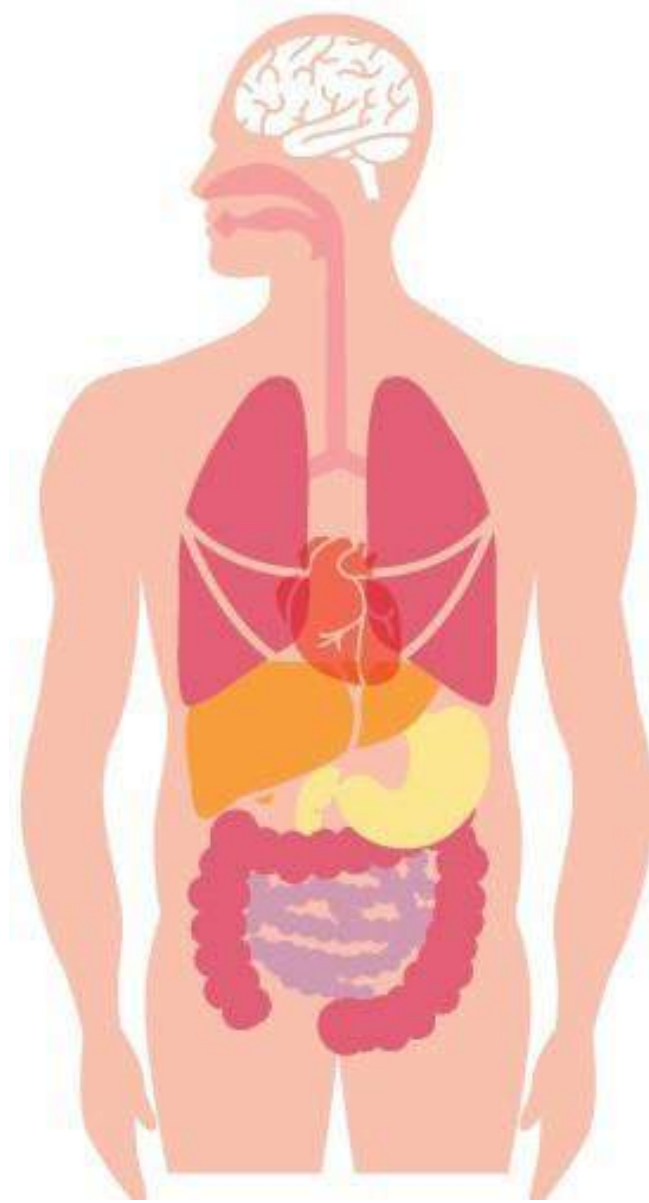
İnsanların tüm fiziksel yapısına insan vücudu denir. Hidrojen, karbon, oksijen, kalsiyum ve fosfor gibi çeşitli temel elementlerden yapılmıştır. Yaklaşık %65'i sudur ve ortalama 70 kilo ağırlığındaki bir insandaki toplam su içeriği, yaklaşık 45 litredir.1 Hücreler, yaşamın temel birimidir. Benzer hücre grupları, kas dokusu ve sinir dokusu gibi çeşitli kas grubu türlerini oluşturur. Bir yapılandırılmış doku grubu birlikte, vücutta özel işlevleri yerine getiren bir organı oluşturur. Benzer işlev görev organlara organ sistemleri denir.

Vücuttaki önemli organ sistemleri:

Dolaşım sistemi	Kalp ve kan damarlarından oluşur.	Hücrelerden atık ürünlerin uzaklaştırılması ve oksijen ve besinin hücrelere temini için vücutta kan dolaşımını sağlar.
Sindirim sistemi	Ağız, yemek borusu, mide, ince ve kalın bağırsak ile, karaciğer, pankreas, safra taşı ve tükürük bezlerinden oluşur.	Vücuttaki çeşitli işlevleri yapmak için gerekli besinlerin özümsemesini ve gıdaların sindirilmesini sağlar.
Endokrin sistemi	Hipofiz, tiroit ve pankreas gibi endokrin bezlerinden oluşur.	Vücut için gerekli özel hormonların oluşturulmasını sağlar.
Kas-iskelet sistemi	Kemikleri, bağ dokularını, tendonları ve ilgili kasları içeren insan iskeletinden oluşur.	Vücutta hareket etme kabiliyetini ve temel yapısını verir.
Sinir sistemi	Merkezi sinir sisteminden (beyin ve omurilik) ile periferik sinir sisteminden (sinirlerden) oluşur.	Vücudun çeşitli sistemlerle koordinasyonuna ve çevreye yanıt vermesine yardım eder.
Üreme sistemi	İç ve dıştaki cinsel organlardan oluşur.	Gebe kalma, üremeye ilgilidir.

Solunum sistemi	Burun, soluk borusu ve akciğerden oluşur.	Nefes alma yoluyla vücutta oksijenin dolaşmasını sağlar.
Üriner sistem	Böbrekler, idrar torbası ve idrar yolundan oluşur.	Aşırı tuz, su ve atık ürünlerin vücuttan atılması yoluyla kanın temizlenmesini sağlar.

Tüm organ sistemlerinin birlikte çalışması gerekirken, antrenman yapma, asıl olarak –genelde kas-sinir ve kalp-solunum adaptasyonları olarak anılan sinir, kas-iskelet, solunum ve dolaşım sistemlerindeki adaptasyon ve değişikliklere neden olur.



2. Vücut hangi yaşlarda hangi evrelerden geçer?

Birisinin yaşına uygun antrenman programını geliştirirken büyüme evrelerini anlamak önemlidir. Büyümenin en temel yönü, vücutta yeni hücrelerin üretimidir. Hücrelerin sayısı arttıkça, organların büyüklüğü ve dokuların miktarı da artar. Erken büyüme evreleri boyunca yeni hücrelerin üretim hızı yüksektir bu, son büyüme evreleri esnasında dengeye ulaşır. Üretim hızının kademeli olarak düşmesi bazı organ yetmezliklerine ve sonunda ölüme neden olur.

Bir tipik spor kariyeri boyunca vücudun geçtiği çeşitli büyüme evreleri aşağıdadır:

Bebeklik	Bu evre, 0-3 yaşları arasında gerçekleşir. En yüksek büyüme hızı bebeklik sırasında gerçekleşir ve tüm organ sistemleri kademeli olarak gelişir. Genelde, birinci yılın sonuna kadar, ortalama bebek boyu iki katına ve ağırlığı da üç katına çıkar.
Çocukluk	Bu evre, 3-11 yaşları arasında gerçekleşir. Burada büyüme hızı yüksektir ve vücudun kabiliyetleri yavaşça artar. Tüm gelecek amaçları ve deneyimleri için vücuda rehberlik edecek şablonları ve anıları biriktirir. Bu, “motor yetkinliği” ile bir beceri kazanması ve basit spora özel becerileri tanıtmada bir bebek için aşırı derecede önemli evredir.
Ergenlik	Bu evre, 11-20 yaşları arasında gerçekleşir. Burada, büyüme hızı azalır ve asıl olarak iskelet kaslar ve ikincil cinsel özelliklerle alakalıdır. Bu büyüme evresini ergenlik izler. Bir kimse biraz daha karmaşık ve zor hareketleri öğrenebilir. Bu aynı zamanda, uygun duruş, teknikleri ve spora özel ileri becerileri öğrenme zamanıdır.
Erken Erişkinlik	Bu evre, 20-35 yaşları arasında gerçekleşir. Bu, fiziksel büyümenin son evresidir. Şimdiye kadar, bir kimsenin, kendisini daha da geliştirebilecek tüm temel hareketler, teknikler ve becerilerde tam usta olması gerekir. Bu, vücudun elinden gelenin en iyisini yapabileceği bir evredir bu nedenle bakım ve toparlanma için özen gösterilmelidir.
Orta yaş	Bu, 35- 45 yaşları arasında gerçekleşir. Vücudun büyümesi minimumdur. Akciğerlerin kapasitesi azalır ve metabolik hız kademeli olarak yavaşlar. Ancak, bir kimse akıl ve vücudun kabiliyetlerini daha derinden anlar. Spor olarak, bu, genellikle birsinin emeklilik evresi sırasındadır ve ruh sağlığına özel önem verilmelidir.

3. Öğrenmenin çeşitli aşamaları nelerdir ve egzersiz programlamasını nasıl etkiler?

Bir sporcu, bir spor için öğrenim ve eğitimle ilgilendiğinde, becerileri birleştirme veya bir beceri de ustalaşmadan önce çeşitli öğrenme aşamalarından geçer. Bu aşamaların farkında olma, bir sporcunun, en yüksek performansı sağlayabilecek ideal antrenörlük ortamını aramasına ve gerçekçi hedefleri belirlemesine yardım eder.

Öğrenme, akıl ve vücudun koordinasyonunu gerektirir ve en önemlisi motor becerileri olmak üzere çeşitli becerilerin gelişmesine yol açar. Beceri kavramı kabiliyetten farklıdır ve özel bir hedefi başarmak için kullanılan karmaşık bir eylemdir. Motor beceriler, asıl olarak üç yönü kapsar2:

- **Bilinç bileşeni**—performans hedefine erişmek için nelerin yapılması gerektiğine karar verme.
- **Algı bileşeni** —çevreden sağlanan ipuçlarına dayalı olarak eylemin nerede ne zaman yapılacağına karar verme
- **Hareket bileşeni** – nasıl yapılacağına (örneğin gerekli eylemler için kas aktivitesinin nasıl düzenleneceğine) karar verme.

Bir sporcu, motor becerilerini iyileştirmeye çalıştığında, çeşitli öğrenme aşamalarından geçer 2:

- **Biliş aşaması** – bir sporcunun temel hareketleri öğrendiği ancak tam olarak beceriyi gerçekleştirmek için gereken çabayı sağlamaya çabaladığı aşamadır.

- **Birleşik aşama** – eylemin her yönünü kontrol ihtiyacının kademeli olarak azaldığı ve hareketlerin tutarlı, hassas, ekonomik ve etkin olduğu aşamadır.
- **Özerk aşama** – hareket koordinasyonu ve adapte olabilme kolaylığının yüksek olduğu ve bir sporcunun özel ilgi göstermeksizin çoğu görevi otomatik olarak yaptığı aşamadır.

Pratik, öğrenme için temeldir ve odaklanma, görevleri düşüncesizce yenileme yerine pratik deneyimlerin niteliğiyle ilgili olmalıdır. Öğrenmenin gerçekleşme hızı zamanla azalır ve ilk evrelerin erken bir yaşta gerçekleştirilmesi çok önemlidir ve beceri seviyesinde önemli bir iyileşmeye neden olur. Hedef, kısa süreli performanslar değil uzun süreli adaptasyonlar olmalıdır.

Egzersiz oturumlarını programlarken, yaşı, kabiliyetlerinizi, deneyiminiz ve motivasyonunuz gibi diğer faktörlerin yanı sıra çeşitli öğrenme aşamalarını tanımak üstün çıkarınızdır. Çeşitli egzersiz programlama stratejileri vardır, bu stratejilerin farkında olma ve kullanımı, antrenmana ayırdığınız sürenin maksimum kullanımını sağlayabilir.



4. Antrenman yapmak vücudun performansını nasıl iyileştirir?

Egzersiz, istenen bir ilgi alanına dayalı beceri uygulamasını belirtirken, antrenman, bir hareket veya beceriyi öğrenmeyi ve yapmayı belirtir. Egzersiz oturumlarının programlanma şekline bağlı olarak antrenman programları, bir sporcunun sporda mükemmelleşme kabiliyetinde kesin iyileşmeye neden olur. Antrenman ve egzersiz asıl olarak motor becerilerini edinmek, vücudu iyi bir kondisyona getirmek ve daha sonra spora özel becerileri geliştirmek için yapılır. Atıcılık sporundaki egzersiz oturumları, vücudun belirli bir şekilde eğitilmesini gerektirir. Herhangi bir eğitim oturumunda, - ısınmayla vücudu hazırlama, kondisyon sağlama veya teknik evre ile gevşeme ile toparlanma- şeklinde üç temel bileşen vardır. Isınmalar ve gevşemeler, bir sporcu dinlenmeden antrenmana geçtiğinde veya tersinde gerekli olan metabolik ve kalp-solunum düzeltmelerini sağlar.

Vücuda antrenman yaptırma ve kondisyon sağlama, birkaç temel ilkeye bağlıdır:³

- **Adapte olabilirlik:** Vücut, organ sistemleri ve enzim seviyelerindeki düzeltmeler yoluyla herhangi bir antrenman programına kademeli olarak adapte olur.
- **Fazla yük:** gelişmeyi sağlamak için bir sporcu, dört boyutuna- sıklık, yoğunluk, süre ve tip- dayalı olarak antrenman yükünü kademeli olarak artırmalı veya değiştirmelidir.
- **Spesifiklik:** vücuttaki adaptasyonlar daima antrenman tipine özeldir, program için mümkün olduğunca taklit edici gerçek aktivitenin yapılması istenir.
- **Tersine çevrilebilme:** düzenli eğitim aktivitesine ara verilmesi durumunda vücuttaki adaptasyonlar kaybedilecek ve tersine dönecektir ("kullan ya da kaybet" ifadesiyle belirtilebilir)

Bir antrenman modeli, ya (dayanıklılığa odaklı) aerobik veya (güce odaklı) aneorobik olabilir. Her iki model de istenen birçok iyileştirmeye neden olurken, aerobik,

ebat ve güç için antrenman yapmak zararlı olabileceğinden atıcılık sporundaki sporcuların dayanıklılığı geliştirmesi için daha yararlıdır. Anaerobik antrenman eğer yapılırsa, ilgili disiplininin ihtiyaçlarına özel olmalıdır. 4

Sporun ihtiyaçlarına da özel bir bireyselleştirilmiş programı geliştirmek için dayanım, hareketlilik, esneklik ve dengeye dair değerlendirmelerden başlamak idealdir. Güç artırıcı antrenman, sezon dışında yapılır bir sporcu, yarışma sezonunda yalnızca sürdürmeye odaklanabilir.

Düzenli antrenman ve egzersiz, kas hafızasının (sinir-kas hafızasının) gelişimine yol açar. Bu hafıza, bilinçli düşünce olmaksızın vücudun bir hareketi tekrarlama kabiliyetini belirtir. Kaslar bir sporcunun, zihinsel odaklanmaksızın yapabileceği bir ödevi gerçekleştirmesi için bu şekilde kullanılır. İyi kas hafızalarını geliştirmek için, antrenman programlarının kalitesine odaklanmalısınız ve ilgili hareketlere ve tekniklere dikkat etmelisiniz. Çeşitli antrenman programları, spora özel olabilir ve yarışmada kullanmanızın mümkün olduğu hareketleri içerebilir. Bir kez yerleştikten sonra, kas hafızaları, doğru kararları hızlı ve otomatik olarak alma kabiliyetini iyileştirir bu da sonuç olarak performansı iyileştirir.

Tüfek disiplini sporcularının, genel esnekliği iyileştirirken, kasları dengeleyen karın kas dayanımını geliştirmeye odaklanması gerekir. Tabanca disiplini sporcularının bacakların dayanıklılık gücünü iyileştirirken, kasları dengeleyen karın kası ve üst ekstremitenin dayanımını geliştirmeye odaklanması gerekir. Yivsiz tüfek disipliniindeki sporcuların, silahlarının geri tepmesini sönmek ve sürekli havaya kaldırmak için gereken genel dayanıklılığı geliştirmek üzere orta seviyelerde toplam vücut dayanıklılığına ve iki omuza odaklanması gerekir.

5. Biyo-mekanik ve ağırlık merkezi ile ne kastedilir?

Biyomekanik, mekanik bakış açısından biyolojik sistemlerin işlevlerinin ve yapılarının incelenmesini gerektirir. Mekanik; güçlere ve yer değiştirmeye tabi tutulduğunda vücudun davranışını inceleyen bir bilim dalıdır. Bu nedenle, biyomekanik, büyük oranda insan vücudundaki kuvvetlerin ürettiği etkilerle alakalıdır.⁵

Bu tür kuvvetler:

- **İç:** kas kasılmalarından dolayı vücut içinde üretilen.
- **Dış:** dinlenme durumunda kalmaya çabalayan veya kımıldadıkça vücutta harekete geçenler şeklinde sınıflandırılabilir.

İnsan vücuduyla ilgili güçlerin ve hareketlerin analizine biyomekanik analiz denir. Bu, analiz, koşma tarzı, yürüme tarzı, duruş ve spora özel tekniklerin incelenmesini içerir. Spor ortamında vücut ve nesnelerin nasıl ve niçin hareket ettiğini ve ince düzeltmeleri yaptığını anlamana yardım edebilir. Bu iyileştirilmiş performansa neden olabilir ve yaralanma riskini azaltabilir.

Ağırlık Merkezi (CoG), biyomekanikle ilgili kilit kavramlardan biridir. Bir vücudun kütlesinin eşit olarak dengeli olduğu teorik noktadır. Her iki taraf üzerinde eşit bir ağırlık kuvvetinin olması nedeniyle, ağırlığın hareket ettiği vücudun bir denge noktasıdır. 6 İnsan vücudunda CoG, kas kitlesine ve gövdeye göre kolların konumuna bağlıdır. Vücudun üst yarısı, vücut kütlesinin %60'ını içerdiğinden, CoG'un, vücudun merkez noktasına yerleşmediği ve sıklıkla göbek deliğinin etrafında gezindiği gözlenir. 7 Ayrıca, kadınlar için CoG, pelvis kemiğinin yapısındaki hafif farklılıktan dolayı erkeğinden hafif daha aşağıdadır.

Ağırlık merkezi atış duruşunun genel dengesini etkiler. Daha düşük bir CoG, daha büyük kontrole ve çok daha çeşitli hareketlere imkan tanır.

Tüfek ve tabanca disiplinlerinde ateşli silahınızı tutarken, ideal olarak vücudunuzun ağırlık merkezi ile ateşli silahın ağırlık merkezi örtüşmelidir. Vücut-ateşli silah sistemi için yeni bir ağırlık merkezi yaratılır ve vücudun asıl ağırlık merkezinden çok uzaksa, dengeleyici kaslar üzerinde gerilime neden olur bu da istenmeyen sallanmalara yol açar. 8. Mümkün olduğunca iskeletinizi kullanabilir ve yalnızca kullanmaktan emin olduğunuz kasları harekete geçirebilirsiniz, bu sallanmayı giderebilir ve kas yorgunluklarını önleyebilir. Ancak, özellikle yarışmada yapılacak atışların sayısı arttığından, fazla yüke bağlı olarak sırttaki faset eklemlerini korumaya özen göstermelisiniz.



Yivsiz tüfek disiplinlerinde ağırlık merkezi dinamiktir ve sporcu döndükçe ve silahını hedefe doğru yönelttikçe değişir. Yivsiz tüfekte ağırlık merkezini yönetmenin esası, mümkün olduğunca küçük bir ağırlık merkezi çemberini korumaktır. Bazı atıcılık teknikleri, daha geniş ve oval ağırlık merkezini öngörür ancak bu tekniğin performansı, sıkı bir ağırlık merkezine sahip olmaya bağlıdır.



Düzenli antrenman ve egzersiz, kas hafızasının gelişimine yol açar. Bu hafıza, bilinçli düşünce olmaksızın vücudun bir hareketi tekrarlama kabiliyetini belirtir. Kaslar bir sporcunun, zihinsel olarak odaklanmaksızın yapabileceği bir ödevi gerçekleştirmesi için bu şekilde kullanılır. İyi kas hafızalarını geliştirmek için, antrenman programlarının kalitesine odaklanmalısınız ve ilgili hareketlere ve tekniklere dikkat etmelisiniz



Denge ve kararlılık bireyler arasında büyük oranda değişkenlik gösterir. Gerekli iyileştirmenin miktarını sağlamak için bir uzman değerlendirmesinden geçmeniz önerilir. En iyisi, bir sporcunun yarışmalar sırasında kolayca tekrarlayabileceği en iyi denge ve maksimum kararlılığa ilişkin kendi sisteminizi geliştirmek üzere karma antrenman yöntemlerini kullanmaktır.

6. Duruş ve nefes almanın rolleri nelerdir?

Duruş, vücut farkındalığıyla ilgilidir. Vücut kasları, dayanım, güç ve eşgüdümü üretmek üzere toplu olarak çalışmalıdır. İdeal duruş, çeşitli kısımlar üzerindeki minimum stres ve gerilimle maksimum vücut kapasitesine erişmek demektir. Fiziksel ve nörolojik faktörlerin birleşimiyle bağlantılıdır ve çeşitli becerileri veya hareketleri yerine getirirken, bir sporcunun sahip olduğu denge veya kararlılık miktarını belirler.

İyi duruş, atıcılık sporunda herhangi bir antrenman ve yarışma programının temelidir. Doğru duruş düzeni ve kararlı platform olmaksızın, vücut, yaralanmalara yatkın olacaktır. Bir kimsenin dendi duruşunu değerlendirme sürecine duruş analizi denir ve bu analiz, bunu gerçekleştirecek çeşitli yöntemleri kullanır. Bundan sonra duruşu düzeltmek için düzeltme egzersizleri kullanılır. Bu egzersizler, atış pozisyonundayken, sallanmayı en aza düşürebilir ve yivsiz tüfeği sporcunun normal boyun ve gövde konumuna döndürürken tüfek ve tabanca disiplinlerinde performansı iyileştirebilir.

Nefes almak, hem istençli hem de otonom sinir dizilerince kontrol edildiğinden bir sporcunun bilinçsiz veya bilinçli olarak yapabildiği tek işlemdir. Nefes alma şekliniz iki sinir sistemi arasında köprü işlevini gördüğünden, performansınız üzerinde sahip olduğunuz kontrol miktarını etkiler. Nefes alma, vücuttaki her sistemi etkiler- iyi nefes alma pratikleri, stresi ve kas gerilimini azaltabilir, sinirleri sakinleştirebilir, odağı keskinleştirebilir, olumsuz düşünceleri en aza indirebilir, yorgunluğu azaltabilir ve dayanıklılık gücünü teşvik edebilir.

Atıcılık sporunda nefes almanın özel önemi vardır. Yaygınlıkla, nefes almanın fizyolojik bir sarsıntıya neden olduğu ve genel vücut hareketini etkilediği yaygın olarak not edilmektedir. Yivsiz tüfekte nefes almanın kaygıyı en aza indirmek ve sporcunun atış öncesi programında bir dayanak noktasını sağladığı iyi bilinmektedir ve uygulamada benimsenmiştir. Tabanca ve tüfek disiplinlerinde sporcular, ateş etmeden önce kısa bir anlığına nefes almayı genelde keserler. Bu durma zamanlaması çok önemlidir çünkü tekniğin uygunsuz pratiği, istenmeyen etkilere neden olarak oksijen tükenmesine neden olabilecek nefesin aşırı tutulmasına neden olacaktır. Üstelik, yarışma sırasında ve öncesinde uyarılmışlığı kontrol edecek bazı nefes alma tekniklerini kullanmaya gerek duyabilirsiniz. Bu nedenle, eğitim sırasında dikkatli ve etkin yöntemlerin tasarlanması önerilir.



7. Denge ve kararlılıkla ilgili yönleri dikkate almak niçin önemlidir?

Denge, dış kuvvetleri yenerek sallanmaksızın vücudu dinlenme durumunda tutma kabiliyetine denir. Kararlılık, dengeyi bozulmasına direnme ve hareket sırasında vücudu kontrol etme kabiliyetine denir. Spor ve egzersiz sırasında bu iki kavrama genelde sırasıyla statik ve dinamik kararlılık denir. Atış duruşunu korumak tüfek ve tabanca atışında çok önemliyken, hızlı ve ani hareketleri gerektirdiğinden kararlılık yivsiz tüfek de önemli olacaktır.

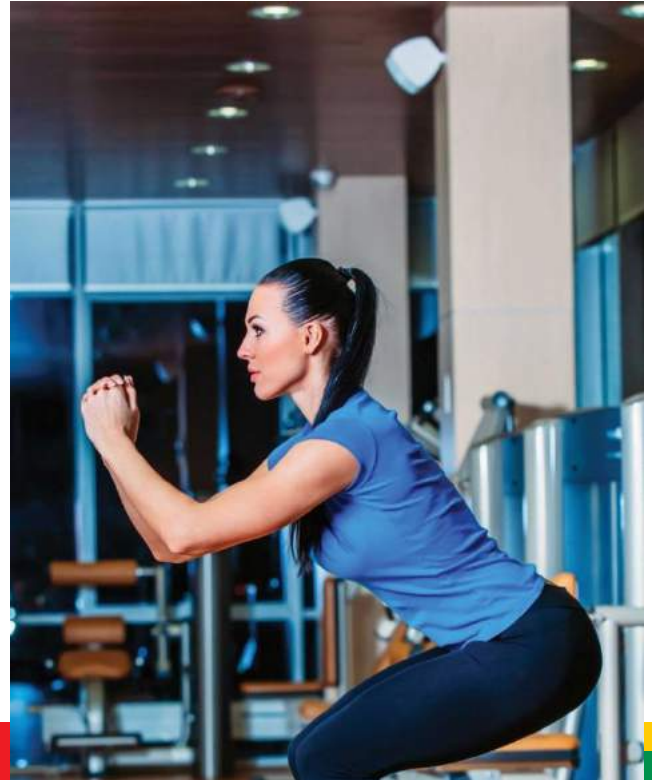
Bu gerçekleşirse, trap atışındaki gibi, sporcunun ileri hareket ettiğini ve tetiği çekme noktasında dengelerini kaybettiklerini görürüz.

Denge ve kararlılık bireyler arasında büyük oranda değişkenlik gösterir. Gerekli iyileştirmenin miktarını sağlamak için bir uzman değerlendirmesinden geçmeniz önerilir. En iyisi, bir sporcunun yarışmalar sırasında kolayca tekrarlayabileceği en iyi denge ve maksimum kararlılığa ilişkin kendi sisteminizi geliştirmek üzere karma antrenman yöntemlerini kullanmaktır.

Denge ve kararlılığı iyileştirmeyi öğrenmek asıl olarak, çok çeşitli hareketler sırasında vücudun ağırlık merkezini, destek tabanı üzerinde tutma kabiliyetini geliştirmeyi gerektirir. Bu, motor fonksiyonlarının ve duyu sistemlerinin birleşmesine bağlıdır.

Duyu sistemleri, tümü, merkezi sinir sistemine bilgi gönderen, görsel, vestibüler (iç kulak) ve proprioseptif sistemlerini (bağ dokular, tendonlar, kas ve eklem kapsülleri) kapsar. Motor fonksiyonları, geribildirim gerektiren vücut duruşu hızını içerir.

Doğru duruş hızıyla bile, kas iskelet sistemi her zaman sabit gerilmeyi kendi kendine sürdüremediğinden, vücudun doğal sallanma eğilimi vardır. Ancak denge egzersizleri aracılığıyla özel eğitim, tabanca ve tüfek disiplinlerinde çok yararlı olan bu sallanmayı en aza indirebilir hatta yok edebilir. Yivsiz tüfek denge dinamiktir ve atış performansı boyunca değişmeyecektir. Burada iyi performans, ilgili sporcunun kararlılığına bağlıdır. Denge, sporcunun ayak pozisyonunun yarattığı destek tabanının ötesine geçemeyen kararlı bir pozisyon aracılığıyla sağlanmalıdır.



8. Görmenin rolü nedir ve bir sporcu görme becerilerini nasıl eğitebilir?

Bir kişinin göz, nöro-yollar ve beynin kapasitelerini kullanarak gördüğü şeylerden anlamayı üretmeye dair akıl sürecine görme denir. Tüm duyu reseptörlerinin neredeyse %70'inin gözde bulunacağı dikkate alındığında en baskın duyudur. Spor görüşü, hassasiyet, dayanıklılık ve tutarlılığı iyileştirebilen stratejilerin yanı sıra spor performansına özel görsel kabiliyetlere denir.¹⁰

Kas iskelet sistemi gibi, görsel sistem de özel antrenman programları kullanılarak geliştirilebilir.

Atıcılık sporunda, bir kimse, odak düzlemini değiştirmek ve görevlere konsantre olmak için sürekli olarak gözü kullanır. Bu, becerileri ve kas çabasını gerektirir. Vücudun diğer kasları gibi, göz kasları da yorulur bu da hassas görüşün bozulmasına neden olabilir. Bu nedenle, ısınma, sıvı alımı ve dinlenme çok önemlidir. Gözün kapasitesinin nispeten sabit kalabilmesine rağmen, bir sporcu, çeşitli ilgili zihin süreçlerinin daha da saflaştırılmasını sağlayabilir. Bu, görsel becerileri keskinleştirmeyi içerir.

İlgili genel görsel beceriler:

- **Statik Görüş Kabiliyeti:** farklı mesafelerdeki sabit bir nesnede görülebilecek ayrıntı derecesi.
- **Dinamik Görüş Kabiliyeti:** siz veya nesne hareket halindeyken görülebilecek ayrıntı derecesi.
- **Sessiz göz:** belirli bir süreyle gözünü dikerek sabit bakmayı sürdürme kabiliyeti

- **Göz Hareketleri:** siz veya nesne hareket ettiğinde bile gözlerin bir nesneye odaklanıp bunu sürdürme kabiliyeti.
- **Algılama Derinliği:** çeşitli nesnelerin göreceli uzaklıklarına karar verme kabiliyeti.
- **Göz-El/Vücut Koordinasyonu:** gözler, eller ve vücudun tümleşik hareketlerini gerektiren beceriler..

- **Görsel konsantrasyon:** dikkat dağılması veya yorgunluk olmaksızın bir nesneye sürekli dikkat gösterme kabiliyeti.

Bu becerilerden her birisini keskinleştirmek için bir sporcunun nitelikli göz bakım uzmanlarından öğrenebileceği teknikler vardır. Genel olarak, uzmanlar bir ölçme veya değerlendirmeye başlarlar ve sonuçlara göre uygun egzersizleri önerirler. Gereken egzersizlerin yapısı da, ilgili disiplinin isteklerine bağlıdır. Buna bir zaman ayırmak, en az bilgi miktarına dayanan en kısa sürede uygun yanıtları alabileceğiniz daha iyi bir görsel performansla neden olabilir. Dikkat dağınıklığını ve yarışma rekabetini de azaltabilirler böylece tutarlı bir performansla neden olabilirler.

9. Uyku ne rol oynar ve uyku disiplini nedir?

Uyku, akıl ve vücudun doğal dinlenme halidir. Genelde gece boyunca birkaç saat süreyle gerçekleşir. Bu durumda, gözler kapalıdır, bilinç geçici olarak kaybedilir ve vücuttaki tüm kaslar, gevşer. Uykunun ana işlevi, onarımdır- bir kişi, uyanırken neden olunan tüm stresten fiziksel ve ruhsal olarak iyileşir.

Uykusuzluk ayrıca, düşük motivasyon, odaklanma ve dayanma gücüne de neden olur.

Uyku disiplini, uyku ve uyanıklık sürelerinin uyumlu oluşu bir programı uygulayarak uyku kalitesini iyileştirme sürecidir. Uyku, daima istek dışında gerçekleşmez ve bir sporcu, uykuyu başlatacak bir çabayı göstermek zorundadır. Çeşitli aşamalarda gerçekleşir ve bir kimse sağlıklı kalmak için günde en az 7 saatlik kaliteli bir uykuya gerek duyar.

Uyku, sporda antrenmanın çok önemli bir yönüdür. Uyku sırasında, vücut ve aklın onarım, öğrenme ve gelişiminin tümü gerçekleşir.

Uyku sırasında gerçekleşen süreçlerden bazıları¹¹:

- Vücuttaki çeşitli dokuların onarımı ve büyümesi
- Kas gruplarının gelişmesi için gerekli büyüme hormonlarının serbest bırakılması
- Glikojen seviyelerini düzenleyen ve dayanıklılığı iyileştiren glikoz metabolizması
- Motor veya teknik becerilerin öğrenilmesine neden olan anıların birleştirilmesi
- Sağlıklı ruh haline dair hormon seviyelerinin kararlı hale getirilmesi.

Uykusuzluğun, tepki sürelerinde azalma, yorgunlukta artış ve kas gücünün azalması, daha düşük hassasiyet, uygunsuz duruş ve yargı bozukluğu gibi istenmeyen etkileri vardır.

Uyku kalitesini iyileştirmek için birçok yol vardır:

- En az ışıklı karanlık bir odada uyumak
- Sinir sistemini uyandırmayan veya tahriş etmeyen konforlu bir oda sıcaklığını sağlama
- Her gün aynı zaman ve yerde uyumak
- Vücuttaki kas gruplarının herhangi birisinde hiçbir gerilmenin olmadığı rahat bir duruşu sağlamak
- Uyumadan hemen önce kafeinli ürünler veya diğer uyarıcılardan sakınmak
- Uyumadan hemen önce cep telefonu veya bilgisayar kullanmaktan kaçınmak
- Gün boyunca dikkatli planlanmış şekerlemeler yaparak uyku eksikliğini telafi etmek.
- Elektronik cihazları vücudunuzdan en az 1 metre uzakta tutmak

10. Antrenman yapmayı anlama hakkında başvurabileceğiniz uzmanlar kimlerdir?

Her birisi özel bir rol oynayan ve başvurabileceğiniz birçok uzman vardır:

- **Fitnes (Egzersiz) Uzmanları:** (sporcu ve spora göre) dayanıklılığınız, kararlılığınız, dengenizi, esnekliğinizi, dayanımınızı ve gücünüzü iyileştirmede size rehberlik ederek atletik performansınızı geliştirmeye yardım edebilirler. Ayrıca, uygun duruş ve kaldırma tekniklerini öğretebilirler, idman yaparken insanları motive ederler ve program öncesi ve sonrasında performansı analiz ederler.
- **Spor Bilimcileri:** Fizyoloji, biyomekanik, psikoloji ve beslenme gibi çok çeşitli konular hakkındaki bilgilerine dayalı olarak spor performansını iyileştirecek bütüncül desteği sunabilirler. Araştırma ve Pratik deneyimlerine bağlı olarak, egzersiz teknikleri, yaralanmayı önleme, kaygı kontrolü, takviyelerin kullanımı ve iyileşme gibi çeşitli antrenman konularına dair tavsiyede bulunabilirler.
- **Biyomekanik Uzmanları:** kullanılan cihazlar ve antrenman programlarındaki vücut hareketleri, sporla ilgili teknikler konusunda özel girdi sağlarlar. Bunu, kinematik ilkeleri ve matematiksel modeller, bilgisayar simülasyonuna dayanan ayrıntılı analizle yaparlar.
- **Fizyoterapistler:** yaralanma yönetimi ve iyileşmede önemli bir rol oynarlar. Sporcunun ihtiyaçlarını değerlendirerek başlarlar ve daha sonra vücudun tam iyileşmesi için en iyi tedavi ve bireyselleştirilmiş alıştırma programlarını geliştirirler.
- **Spor Hekimleri:** uzman tıp doktorlarıdır genellikle kemik, eklemler ve kaslar konusunda uzmandırlar. Temel yaralanmaları değerlendirirler ve uygun tedaviyi önerirler. Ayrıca, bir yaralanmanın ardından oyuna dönmeye veya bir fitnes programına başlamaya hazır olup olmadığınız kontrole yardım ederler.
- **Masörler:** vücudun rahatlamasına yardımcı olmak için kaslara ve yumuşak dokulara masaj yaparak ve olarak ağrı, stres ve fiziksel rahatsızlıklara yardım ederler. Masörler ayrıca, kas sorunlarını önlemeye ve stresi rahatlatmaya yardımcı olarak gevşeme teknikleri konusunda bilgi verebilirler.
- **Ayak hastalıkları uzmanları:** Ayak, ayak bileği ve bacak rahatsızlıklarının tedavisiyle ilgilenen tıp uzmanlarıdır.

Saydığımız bu farklı uzmanlar yarar getirirken, uzmanlarla ve antrenörlerle uygun iletişim araçlarını kullanmaya başlamanız önemlidir. Bu, ilgili herkesin ortak performans hedefi doğrultusunda çalışmasını sağlayacaktır.

Sporla ilgili en son ilerlemeler sporcular için en ayrıntılı şekilde fiziksel kapasitelerini bilme ve anlama fırsatını yaratmıştır. Sporcular için mevcut çeşitli profesyonel servisler, çeşitlidir ve sürekli değişmektedir. Tüm gelişmelerin farkında olmak ve yarışmada kesin bir avantaj sağlayan benzersiz antrenman yöntemlerini yaratmaya yardım edebilecek ilgili uzmanlara danışmak önemlidir.



“Realite; silah ve beklenen sonucu verecek her şeye sahip olarak, küçük kasları kullanarak, antrenman yapıp, dayanıklılık kazanmak zorunda olmanızdır. Koşma ve ayakta durmaya dair işin dayanıklılık kısmının yanı sıra atıcılıkla ilgili birçok kas gerdirici beden hareketi vardır. Daha sonra duvardan top sıçratarak el-göz koordinasyonu testi ve bunu geliştirmek vardır. Bunlar, atıcılık dünyasında size mükemmel durumda tutacak şeylerdir. Ve bunları yaparken kullandığınız kaslara şaşıracaksınız.”

EGZERSİZ OTURUMLARINI ETKİN PLANLAMAK

Egzersiz oturumlarının önemli olmasına karşın, antrenmanın kalitesi, iyileştirilmiş öğrenme ve performans için çok önemlidir. Bu kalite, çeşitli oturumların programlanma şekline bağlıdır ve bu birtakım egzersiz ilkelerinin uygulanmasını gerektirir.¹³

Topluya karşı Dağıtımli: Dağıtımli egzersiz, denemeler arasında daha uzun dinlenmeleri içerirken, toplu egzersizde daha kısa aralıklar vardır. Dağıtımli, bir dizi oturumu içeren ayrı becerilerin öğrenilmesi için uygunken, toplu egzersiz, bir oturum içinde daha etkindir. Genellikle dağıtımli yöntem, en üstün öğrenmeyi sağlar çünkü:

- Dinlenme dönemleri, daha iyi hafıza kodlamasına ve pekiştirmesine neden olur.
- Sırasıyla iyileşme ve öğrenme için gerekli olan, oturumlar arasında uyku için daha yüksek olasılık vardır.
- Gerekli bilişsel çaba önemli ölçüde daha düşüktür bu da daha yüksek motivasyona neden olur.

Değişkene karşı Sabit: sabit egzersiz, aynı koşullarda aynı şekilde yerine getirilen bir beceriyi içerirken, değişken egzersiz, bir becerinin farklı şekillerde ve farklı koşullarda yerine getirildiği bir yöntemdir. Sabit egzersiz, beceri yüksek derece karmaşık olduğunda ve erken öğrenme aşamalarında yararlıyken, değişken egzersiz, daha iyi hafızaya sahip olmaya neden olur ve bireyin çok çeşitli ortamlardaki egzersiz kapasitesini geliştirir.

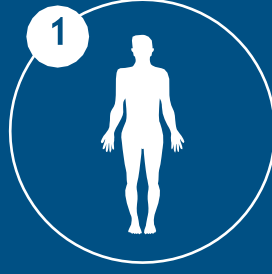
Rastgeleye karşı Bloke: Bloke egzersiz, birbirleri arasında müdahale olmaksızın belirli sayılarda uygulanan farklı becerileri gerektirirken,

rasgele egzersizde farklı beceriler, müdahaleyle rasgele sırayla yapılır. Bloke, henüz yeni bir beceriyi öğrenen başlangıç seviyesindekiler için gerekliyken, sonraki, gerekli görevleri yerine getirmek için daha yüksek akılda tutma ve ileri bilişsel işlemeden dolayı daha uzun süreli öğrenmeye neden olur.

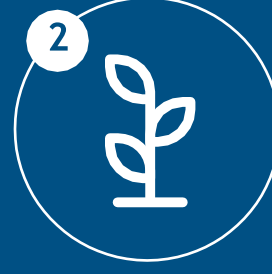
Kısmiye karşı tam: bir beceri, tümüyle yerine getirildiğinde, tam egzersiz denir, birçok parçalara ayrılarak yapılırsa, kısmi egzersiz olarak bilinir. Tam egzersiz, genelde, öğrencinin, bir görevle ilgili akış, zamanlama ve çıktısını daha iyi anlamasını sağlar. Belirli bir beceri çok karmaşıkta, çeşitli şekillerde iki yöntemin bir birleşimini kullanabilirsiniz:

- **Tam-kısmi-tam egzersiz:** öğrenmek için becerinin tümünü yapın daha sonra ayrı parçaları uygulamadan sonra yeniden tam egzersizi yapın.
- **Parçalara ayırma:** tam egzersizin ardından bir beceriyi yetkinliğe erişene kadar yapın.
- **Kademeli kısmi egzersiz:** beceri tümüyle yerine getirilene kadar, bir beceriyi, 2. Kısımın 1. Kısımla birlikte yapıldığı sıralı parçalar olarak yerine getirin.
 - **Dikkatli işaretleme:** tüm beceriyi gerçekleştirin ancak tek bir kısmına dikkat edin.
- **Basitleştirme:** tam egzersizin ardından bir yetkinliğe erişilene kadar azalan hızda tüm beceriyi yerine getirin.

ÖZET SAYFASI



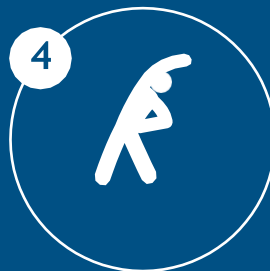
Hücreler > Dokular >
Organlar > Organ Sistemleri >
İnsan Vücudu.



Vücut çeşitli büyüme evrelerinden
geçer.



Egzersiz planlama
stratejileri zamanın akıllı
kullanımına neden olur.



Her atış disiplininin, vücuttan
benzersiz talepleri vardır.



Atıcılık duruşunun etkinliği, Ağırlık
Merkezine bağlıdır.



Doğru duruş, yaralanma
riskini azaltır.



Denge ve kararlılık
egzersizleri, atıcılık tekniğini
iyileştirebilir.



Görme sistemi, görsel becerileri
iyileştirerek geliştirilebilir.



“Uyku en iyi ilaçtır”.



Şimdiye kadar bir spor bilimciye danıştınız mı
?

KAYNAKÇA

¹Brandis, K. (n.d.). Sıvı Fizyolojisi. Anestezi Eğitimi web sitesinden alınmıştır:
http://www.anaesthesiamcq.com/FluidBook/fl2_1.php

²Robazza, C. (2016). Bölüm 1 - Motor Becerisini Öğrenmek. In C. Robazza, ISSF B ANTRENÖR KURSU Spor Bilimi. Münih: ISSF.

³Earle, T. B. (2008). Güç Artıcı Antrenman ve Kondisyon Kazanmanın Temelleri. İnsan Kinetiği Dergisi

⁴Arnot, C. (n.d.). Güç Artırıcı Antrenman ve Atıcılık Sporcusu: Yararlar ve Riskler. ABD Spor Haberleri Dergisi.

⁵Burkett, B. (2010). Antrenörle için Sporun Mekaniği. İnsan Kinetiği Dergisi.

⁶Hay, J. G. (1993). Spor Tekniklerinin Biyomekaniği (4. Baskı). New Jersey: Prentice Hall yayınevi

⁷Rea, S. (2015). Spor Bilimi – Bir Tam Sunuş. Londra: John Murray Learning Yayınevi

⁸IWTSa. (n.d.). Havalı Tüfekle Atıcılık Isle of Wight Target Shooting Association'den alınmıştır:
<http://iwtsa.org.uk/downloads/info/AirRifleTraining.pdf>

⁹Arnot, C. (n.d.). Denge ve Atıcılık Sporcusu. ABD Spor Haberleri Dergisi.

¹⁰Alfailakawi, A. (2016). Genç Hentbol Oyuncuları arasında Görsel Eğitimin Görme İşlevleri ve Atıcılık Performans Seviyesi üzerindeki etkileri. Bilim, Hareket ve Sağlık Dergisi, Cilt. XVI, sayfa: 19-24.

¹¹Marshall, G. J., & Turner, A. N. (Şubat 2016). Atletik Performans için Uykunun Önemi. Dayanıklılık ve Kondisyon Kazanma Dergisi, sayfa 61-62.

¹²www.gameandfishmag.com/guns-shooting/interview-olympic-champion-kim-rhode-skeetshooting/

¹³Robazza, C. (2016). Bölüm 2 – Egzersizi Planlamak. In C. Robazza, ISSF B SEVİYE ANTRENÖRLER KURSU Spor Bilimi. Münih: ISSF.

Tüm web sitelerine veya web sitelerinden belge(lere) 31 Mart 2018 tarihinde erişilmiştir.

2. KISIM: NELERİN TÜKETİLECEĞİ HAKKINDA BİLİNMESİ GEREKEN 10 ŞEY

Giriş

Bilimsel beslenme planlaması, başarılı bir spor kariyerinin kilit yönlerinden birisidir. Bir yapılandırılmış beslenme planı sıklıkla bir vasat sporcu ile bir şampiyon arasında farklı olabilir. Bir planı izlemek, antrenmanın yararlarını en yükseğe çıkarmaya yardım edebilir ve ayrıca, bir yarışmaya katılırken en iyi fiziksel ve ruhsal durumda olmanızı da sağlayabilir. Vücudun kabiliyetleri, vücuda temin edilen besin maddelerinin kalite, bileşim ve zamanlamasına bağlıdır. Bir uzman spor diyetisyeni, antrenman programınıza ve performans hedeflerinize uyması için uyarlanmış bir beslenme planını geliştirmenize ve izlemenize yardımcı olabilir. Plan, yürürlüğe girdikten sonra, spor diyetisyeni, planı izlemenize ve tüketilen gıdanın doğru etki tipini verip vermediğini kontrol etmenize de yardım edebilir. Bir yaralanma veya ara vermede, diyetisyen, uzun süreli hedeflerinizi akılda tutarak planınızı değiştirmeye yardımcı olabilecektir. “Takviyeler nelerdir ve bir sporcu takviyeleri tüketmeden önce hangi tedbirleri almalıdır, yarışma sırasında beslenmemi nasıl izleyebilirim, spor içecekleri gerçekten işe yarar mı ve rehabilitasyon sırasında uygun besin alımı nedir ? gibi besin planlamasına dair bir takım sorularınız olabilir. El kitabının bu bölümü, bu soruları ele almaktadır. Dengeli bir beslenmenin nasıl yaratılıp sürdürülebileceğinin farkında olmanıza yardım edebilir. Ayrıca, özellikle yarışmalar için seyahat ederken size sunulabilecek gıdalar konusunda daha bilinçli olacaksınız.



1. Farklı gıda tipleri nelerdir ve vücudumuzda ne rol oynarlar?

Tüketilen gıda, vücuda besin desteği sağlar. Vücudun ihtiyaç duyduğu yedi besin tipi vardır ve bunlar aşağıdaki gibi sınıflandırılır:1

- **Makro-besinler:** Karbonhidratları, yağları, proteinleri, lif ve suyu içerir. Yüksek miktarlarda ihtiyaç duyulur.
- **Mikro-besinler:** vitaminleri ve mineralleri içerir. Nispeten daha az miktarlara ihtiyaç duyulur.

Bu besinlerden her birisi, vücutta özel rol oynar ve her gün doğru miktarda tüketilmeleri gerekir.1

Besin	Rolü	Kaynakları
Karbonhidratlar	Çoğu insan beslenmesinin temelidir. Asıl ve vücudun tüm temel işlevleri için yakıttır. Sindirim sistemi karbonhidratları, glikoza (kan) şekeline parçalar ve vücut bu şekeri enerji kaynağı olarak kullanır.	Pirinç, ekmek, makarna, hububat, darı ile meyveler ve sebzeler.
Proteinler	Büyüme ve onarımda vücuda yardım ederler. Kaslar, kemikler, kırmızı kan hücreleri ve diğer dokuların gelişim ve onarımında kullanılırlar. Ayrıca, hormonların, enzimlerin ve yağın üretilmesi için de gereklidirler. Bir kimse her gün protein tüketmeye ihtiyaç duyar, çünkü vücut yağları ve karbonhidratları depoladığı gibi protein depolamaz.	Fasulye, mercimek, kurutulmuş bezelye, çerez ve çekirdek gibi bitkisel kaynakların yanı sıra et, balık, kanatlı, süt ve yumurta gibi hayvansal ürünler.
Yağlar	Cilt ve saçın sağlıklı kalmasına yardım ederler ve hayati organlar için tampon görevi görürler ve cilt altındaki katman olarak yalıtımı sağlarlar. Bazı vitaminlerin ve hormonların üretimi, taşınması ve emilimi için gereklidirler. Ayrıca, enerji kaynağı olarak işlev görürler.	Bitkisel yağların yanında et ve süt ürünleri gibi hayvansal esaslı gıdalar. Çerezler ve çekirdek iyi bir doğal kaynaktır.

Besin	Rolü	Kaynakları
Vitaminler	Vücudun tüm kimyasal tepkimelerini düzenlerler ve büyüme ve metabolizma için gereklidirler. 13 vitamin vardır ve yaygın olan bazıları, A, B kompleksi, C, D, E ve K vitaminleridir.	Kaynaklar çeşitlidir; et, sebzeler, meyveler, çerezler, süt ürünleri ve güneş ışığı. Takviye olarak almak yerine mümkün olduğunca beslenmenin bir parçası olmalıdır.
Mineraller	Vücudun kemikleri ve kasları korumasına yardım ederler. Enzimleri ve hormonları üretmek için de gereklidir. Temel mineraller, kalsiyum, fosfor, magnezyum, sodyum, potasyum, sülfür, çinko ve demiri içerir.	Vitaminler gibi, mineral kaynakları da çeşitlidir ve yine en iyi beslenme yoluyla tüketilirler.
Su	Su, iyi bir sağlık için kritik besindir. Vücut hücrelerinden atık ürünleri uzaklaştıran ve hücrelere oksijen, besinleri taşıyan kanın ana bileşenidir. Su ayrıca vücut sıcaklığını düzenlemeye de yardım eder.	İçme suyu, meyve suyu ve meyveler ve sebzeler gibi suyu yüksek gıdalar.
Lifler	Sindirimde vücuda yardım ederler. Lif içeren gıdaların sindirilmesi yavaştır ve kan akışına glikozun hücumunu önlerler bu da sağlıklı kalmaya yardım eder.	İşlenmemiş tam tahıl, tam buğday ekmeği, müsli, meyveler, çerezler, çekirdek ve sebzeler.



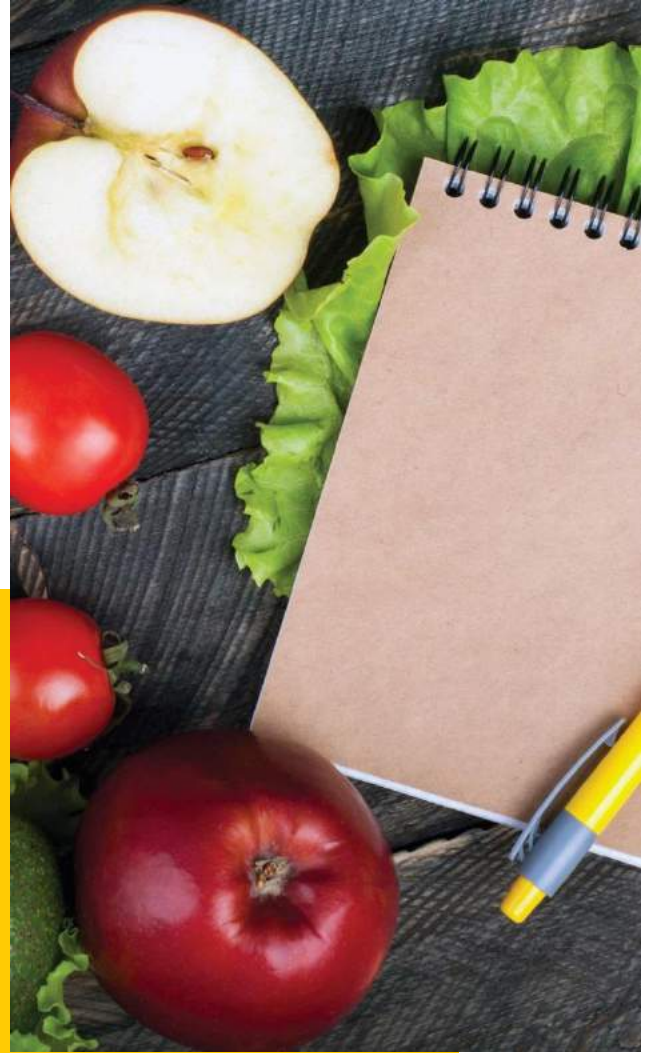
2. Besin planlamasıyla ne kastedilir ve bir kimse bu konuyu nasıl ele alabilir?

Bir beslenme genellikle alınma zamanlarının yanı sıra gıdanın miktar ve türünün özel bir amaçla düzenlendiği bir tüketim modeline denir. Bir dengeli beslenme, en iyi şekilde çalışması için gerekli olan tüm zorunlu temel besinleri vücuda sağlayan bir beslenme türüdür. Uygun miktarlardaki yedi besin türünün hepsini içerir. İstenen beslenmeye göre yemeklerin tüketimini planlama sürecine besin planlaması denir.

Sporcular, kabiliyetlerinin en iyi kullanımını sağlamak için besin planlamasına yeterli zamanı ayırmaya gerek duyarlar. Tüketilen gıdanın, bir antrenman programının veya bir yarışmanın fiziksel ve ruhsal taleplerine göre olması gerekir. Karbonhidratlar, vücudun ana enerji kaynağı olduğundan, miktarlarının buna göre düzenlenmesi gerekir. Sporcular, kas gelişimini ve iyileşmesini desteklemek için (tüm zorunlu amino asitlerle birlikte) yüksek kaliteli proteinlere gerek duyarlar. Yorgunluğu en aza düşürmek ve en iyi vücut işlevini sağlamak için bazı özel vitamin ve minerallere de özel önem verilmelidir. Ayrıca, sporcular, yarışmalara katılmak için çok seyahat ederler ve tüketimlerini izlemek için bilinçli çaba göstermeleri gerekir.

İsviçre Beslenme Derneği, bir kimsenin bir dengeli beslenme için gerekli uygun gıda gruplarını seçmesine yardım ederek, beslenme planı hazırlamak için bir rehber olarak işlev görebilen bir beslenme piramidini geliştirmiştir. Gıda grupları seçildikten ve plan yapıldıktan sonra, bulunurluk, lezzet, antrenman hedefleri ve bir coğrafi bölgenin benzersiz koşullarına dayalı olarak bir tüketim stratejisi uygulamaya sokulabilir. Glisemik indeks (GI) benzeri araçlar da hangi gıda tipinin yeneceğine karar vermeye yardım edebilir. GI, gıdaları ve sıvıları, karbonhidratça ne kadar zengin oldukları ve ne kadar hızlı glikoza parçalandıkları ve böylece vücudun kan şeker seviyelerini etkilediklerine göre sıralar. Düşük glisemik indeksli gıdalar genelde daha fazla lif ve ek besinleri içerir böylece daha iyi yararlar sunarlar.

Her bir bireyin ihtiyaçları benzersizdir ve besin planlaması için bir uzmana danışmak daima en iyisidir. Genellikle uzman, kandaki besin seviyelerini kontrol edebilecek bazı basit testleri önerecektir ve buna göre bir planı reçete edecektir. Bir plana uymamak, özellikle seyahat ederken gıdaların cazibesine karşı koyamayarak fazla tüketime yol açar. Aşırı şeker içeren gıdalar, düzenli vücut metabolizmasını bozar ayrıca, kilo almaya, reflekslerin kaybına, artan yorgunluğa ve koordinasyon kaybına neden olabilir.



3. Besin planlaması spor performansını iyileştirmeye nasıl yardımcı olur?

Bir beslenmenin vasat bir sporcuyla şampiyon yapamayacağı ancak gelecek müstakbel bir şampiyonu vasatlaştırabileceği sıklıkla belirtilir. Bir beslenme planına göre sağlanan dengeli bir beslenme, bir sporcunun fiziksel ve ruhsal sağlığına önemli ölçüde katkı sağlar. Bir sporcunun kariyeri boyunca gıdaya ilişkin akıllı karar almasını sağlayabilir ve en yüksek performans olasılığını artırır. Üstelik, beslenme planlarını düzenli antrenman programlarına entegre etmek, sporcunun yarışma sırasında gıda alımını yönetme yükünü rahatlatır.

Bir beslenme planı, 2:

- Bir sporcunun fizik ve kabiliyetlerine ilişkin spora özel gereksinimleri yerine getirmek için
- İyileşme sürecini geliştirmek ve yaralanma riskini en aza indirmek, yorgunluğun başlamasını geciktirmek için
- Antrenmana adaptasyonları en yükseğe çıkarmak için
- Eksiklikleri veya diğer uzun süreli sağlık endişelerini çözmek için sporcuya yardım ederek performansta iyileşmeye neden olur.

Beslenmedeki her bir besin, genel performansa benzersiz bir şekilde katkıda bulunabilir.

Bir beslenme planına bağlı kalmak:

- Vücudun her zaman yeterli enerji rezervlerine (temel yağ asitleri ve karbonhidratlar) sahip olmasını sağlayabilir.
- Kemik ve diş dayanımını iyileştirebilir (proteinler ve kalsiyum)
- Vücudun dayanım ve dayanıklılığını iyileştirebilir (proteinler ve magnezyum)
- Beyin fonksiyonunu artırabilir ve hormon yanıtını iyileştirebilir (temel yağ asitleri, vitaminler ve mineraller)

- Vücut sıcaklığını ve kimyasal dengeyi kontrol edebilir. (sıvılar)
- Bir yaralanma arasından sonra veya bir yarışma, bir antrenman oturumundan sonra etkin iyileşmeyi sağlayabilir. (sıvılar, proteinler ve mineraller)
- Kalp-solunum kabiliyetlerini geliştirebilirler (karbonhidratlar, temel yağ asitleri ve mineraller)
- Kas yorgunluğunu önleyebilirler ve yaralanma riski azaltabilirler (karbonhidratlar ve vitaminler)

“Beslenme, performansım, antrenmandan istenen sonuçları almak ve vücudumun sonraki günün zorlukları için vücudumun zamanında iyileşmesine izin vermek için çok önemlidir. ”

- Heena Sidhu



4. Takviyeler nelerdir ve ne rol oynarlar?

Bir besin takviyesi, aksi takdirde yeterli miktarlarda tüketilemeyecek besinleri vücuda sağlaması istenen takviyelerdir. Bir sporcu için, besinleri uygun miktarda tüketmek gereklidir ve bu daima beslenme aracılığıyla yapılamaz. Takviyeler, bu eksikliği doldurmaya yardım edebilir ve sporcunun kabiliyetlerini geliştirebilir.

Gerekli takviye türünü değerlendirmeden önce mevcut beslenme ve antrenman hedeflerinin değerlendirilmesi gerekir. Özellikle gıda seçiminin sınırlandığı özel durumlarda birkaç takviye yardımcı olabilir. Üstelik, bazı besinleri tüketme gereksinime neden olan genetik zayıflıklara veya eksikliklere sahip olabilirsiniz. Takviyeler bu tür durumlarda da yardımcı olabilir. Takviyelerin kötü gıda seçimlerini ve yetersiz beslenmeyi telafi edemeyeceği not edilmelidir.

Çoğu takviyenin, kabul edilemez riskler taşıdığı ve yalnızca bir diyetisyen veya bir doktorun rehberliğinde alınmasının gerektiğine inanılmaktadır.

Yaygın takviye tiplerin bazıları:

Enerji takviyeleri: vücut kapasitesini geliştirirler ve daha uzun sürelerle kullanılmak için kasların istediği ek enerjiyi sağlarlar.

Protein Takviyeleri: Kas onarımı ve gelişimini artırılar böylece dayanıklılık ve dayanımda genel iyileşmeye neden olurlar.

Vitamin ve Mineral Takviyeleri: özellikle eksiklikler durumunda çeşitli besinleri vücuda sağlarlar. Bunlar, büyüme ve onarıma yardımcı olacak önemli iyileşme yardımcılarıdır.

Özel Takviyeler: Genel kabiliyetleri artırmak için vücuttaki çok özel işlevleri yerine getirmede gerekli olan maddeleri ve besinleri içerirler. Örneğin, omega-3 yağ asitleri ve antioksidanlar.

Takviyelerin, etkinliğini, maliyetini, sağlık ve performans riskini ve pozitif ilaç testi potansiyelini düşünmeniz gerekir.³



5. Takviyeleri tüketmeden önce bir sporcunun alması gereken tedbirler nelerdir?

Yanlış olarak çürütülmesi gereken takviye kullanımına dair çeşitli efsaneler vardır3:

- “az iyiye, fazlası daha iyi olmalıdır” (aşırı alıma neden olur)
- Gıda kalitesi düşmüştür ve çağdaş spor için büyük oranda yetersizdir.
- Yarışma için benzersiz stres etkenleri tek başına gıdayla giderilemez.
- Takviyeler daima belli bir avantaj sunar.
- Rakiplerin tümü veya çoğu takviye kullanır.
- Antrenörler veya ebeveynler tarafından verilen veya önerilen takviyeler güvenlidir ve hiç bir risk çıkarmazlar.

Bir sporcunun bu popüler düşüncelerden uzak durması gerekir. Takviyelerin uygunluğu kişiden kişiye değişir. Sporcuların, bir uzmanın tavsiye ve denetimi altında kendilerine en iyi uyan takviyeyi değerlendirmeleri önerilir.

Her takviye türü birbirine benzemez riskleri çıkarır:

- Yağda çözünür vitamin takviyeleri, vücuttan atılmadıkça zehirli olabilir.
- Aşırı protein-karbonhidrat takviyelerinin kullanımı, ishal, ciltte döküntü ve açıklanamayan ekleme ağrısına neden olabilir.
- Alternatif tıbbi takviyelerin saflığı üretim sırasında bozulabilir veya dopingin farkında olmayan doktorlar tarafından reçete edilebilir.
- “bitkisel” ve “doğal” gibi etiketler, ürünlerin illaki güvenli olduğunu göstermez ve çoğunlukla değildirler, uygun olmadıkları saptanır.

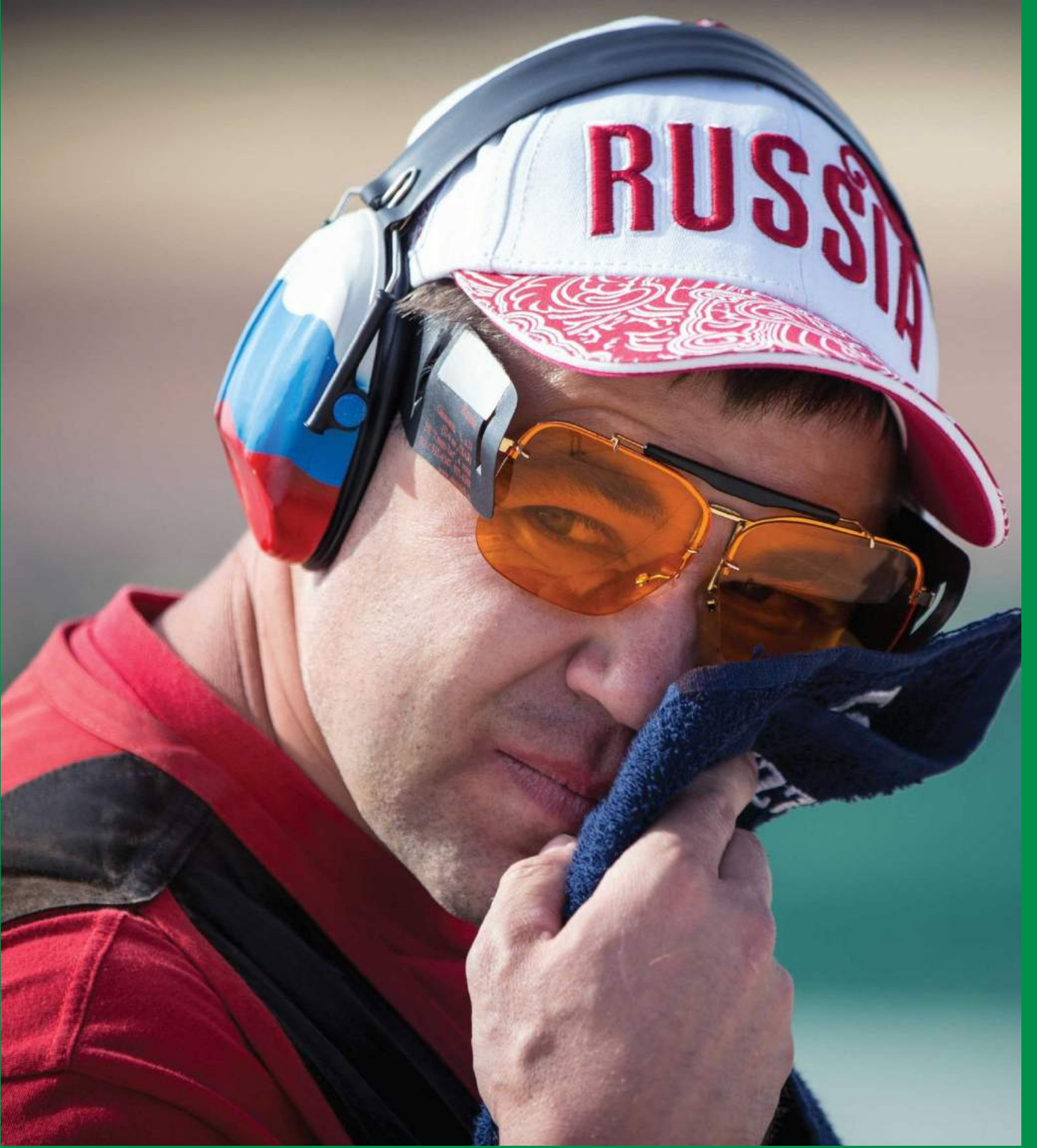
Bir besin takviyesini kullanan herhangi bir kimse, fazla kullanım ve bileşiklere dair yanlış bilgi, yanlış etiket, imalat sırasında kirlenme gibi çeşitli faktörlerden dolayı bir doping pozitif testi riskine sahip olabilir. Kusursuz sorumluluk ilkesine göre, bir maddenin sporcunun vücuduna nasıl girdiği önemli değildir. Kirlenmiş takviyelere dair tüm uygulamadaki Doping Mücadele kurallarında biraz esneklik varken, bir sporcu, kendinde veya numunesinde tespit edilen herhangi bir yasaklanmış maddeden nihai olarak sorumludur. İlgili çeşitli riskler dikkate alındığında, takviyeleri tüketirken en yüksek dikkati gösterme sorumluluğu tümüyle sporcuya kalmaktadır.

Riski en aza indirecek çeşitli yollar vardır:

- En son doping ile ilgili tüm bilgiler ve prosedürlerin farkında olan bir doktor veya sertifikalı diyetisyene danışın.
- Bir takviyenin yasaklanmış bir maddeyi içerip içermediğini doğrulamak için Global DRO gibi online platformlar aracılığıyla online araştırmalar yapın.
- TUE formları gibi doping mücadelesiyle ilgili çeşitli prosedürleri bilin.
- Aşağıdaki gibi, aldığınız ve almanız gereken herhangi bir somut tedbirin kanıtını saklayın:
 - Herhangi bir yasaklanmış maddeyi ürettiyorlarsa, imalatçıya gönderdiğiniz sorunun yazılı veya e-posta nüshası,
 - Üreticiden aldığınız sertifika veya bir garantinin yazılı veya e-posta nüshası,
 - Tavsiyelerini isteyen kendi ulusal doping mücadelesi örgütünüzle yazılı veya e-posta iletişiminin nüshası
- Takviyelere güvenli yok eden veya en aza indirmeyi sağlayan bir dengeli ve besleyici diyeti izleme.



Bir beslenme planıyla sağlanan dengeli bir beslenme, bir sporcunun fiziksel ve ruhsal sağlığına büyük ölçüde katkı verir. Bir sporcunun kariyeri boyunca gıda konusunda akıllı karar almayı temin edebilir ve en yüksek performans olasılığını artırabilir. Üstelik beslenme planlarını düzenli antrenman programlarına entegre etmek, yarışma sırasında sporcunun gıda alımını yönetme yükünü hafifletebilir.



Sıvı alımı, fiziksel aktivitenin en önemli yönlerinden birisidir ve doğru tür ve miktarda sıvı alımını gerektirir. Suyun vücuttaki işlevleri, vücut sıcaklığının düzenlenmesini, oksijen ve besinlerin taşınmasını ve atık ürünlerin uzaklaştırılmasını içerir. Bir yarışma sırasında, bir kişisel su şişesinden sürekli olarak küçük yudumların içilmesi önerilir.

6. Bir sporcu bir yarışma sırasında besin alımını nasıl izleyebilir?

Bir beslenme planı, bir sporcunun bir yarışmada en yüksek performansa çıkmasını sağlamada önemli bir rol oynayabilir. Bir yarışma öncesinde endişeli olmak doğalken, bir sporcunun, neleri tükettiğine odaklanmak için çaba göstermesi gerekir. Bu plan, kan şekeri seviyelerinde düşmelerden kaçınma ve vücudun enerji sistemini dengede tutmakla ilgilidir. Sıvı ve protein alımı da özen gerektirir. En küçük sindirim sistemi sorunları bile, odağın kaybına ve rahatsızlığa neden olabilir.

Yarışma sırasında otlama, etkin bir tüketim stratejisidir. 4. Düzenli su yudumları eşliğinde gün boyunca sık olarak gıdalardan az miktarda yemeyi gerektirir. Bu kan şekeri seviyelerini kararlı tutma ve ani şekeri düşmesinin başlamasından kaçınma yararını getirir. Meyve püreleri, makarna ve meyve gibi düşük yağlı yüksek karbonhidratlı gıdaları tüketmek tercih edilir. Ayrıca, yüksek nem ve çevre sıcaklığı durumunda, yeniden sıvı alım ihtiyacı daha yüksek olacaktır.

Yarışma yerinde servis edilen gıdaya yeterli özenin gösterilmesi gerekir. Oda sıcaklığında tutulan gıdalarda bakteri hızlı ürer. Servis edilebilecek gıdalar, salatalar, sandviçleri, meyveleri vb. içerebilir. Benzer şekilde, sıcak servis edilmesi gereken gıdalar, et, pirinç, makarna ve bu tür benzer yemekleri içerir. Ayrıca, fast food (hazır yemek) satış yerleri ve sokak satıcılarının cazibesine kapılmak yerine iyi ünü olan restoranlarda yemek yenmesi önerilir.

Yarışma günleri için örnek beslenme tablosu:

Kahvaltı	Öğle ve akşam yemeği
- Kahvaltılık gevrek - Yoğurt- düşük yağlı sade veya meyveli - Taze meyve - Yumurtalı ekmek - Yumurta yemekleri - kızartılmamış - Jambon ve biftek- yağsız/kızartılmamış - Balık – kızartılmamış - Patates - kızartılmamış - Pirinç - kızartılmamış - Tost - Meyve suyu- taze- kutu, karton - Düşük yağlı süt	- Sebzeler – buharda pişmiş, kaynatılmış veya pişirilmiş - Konserve çorba - Et, balık, kanatlı eti – ızgara veya kavrulmuş - Patates – pişmiş, kaynatılmış veya püre - Pirinç – buharda pişmiş veya sade - Makarna/şehriye - sade/sebze soslu - Ekmek – küçük parça veya bir dilim ekmek - Et mezeleri- hindi, tavuk, yağsız biftek veya yağsız jambon - Salatalar –fasulye, taze soyulmuş sebzeler, meyve salatası, peynir - Tatlılar – meyveli yoğurt - Peynir – aşırıya kaçmadan

7. Yeterli sıvı alımının önemi nedir? Sporcu içecekleri yardımcı olur mu?

Su, insan vücudunun ayrılmaz bir parçasıdır ve nerdeyse tüm vücut işlevleri için gereklidir. Vücut, sınırlı depolama kapasitesinden dolayı, en az iki litrelik minimum miktara gerek duyar. Gıdasız bir hafta hayatta kalmak mümkün iken, bir kimse, susuz ancak birkaç gün yaşayabilir.¹

Sıvı alımı, fiziksel aktivitenin en önemli yönlerinden birisidir ve doğru miktar ve türdeki sıvıların tüketilmesini gerektirir. Suyun vücuttaki işlevleri, vücut sıcaklığının düzenlenmesi, oksijen ve besinlerin taşınması ve atık ürünlerin uzaklaştırılmasını içerir. Sıvı kaybının miktarı, sıvı alımını geçerse, bu su yitirmeye (dehidratasyona) neden olabilir. Su yitirmenin başlaması, susuzluk, sersemlik, baş ağrısı, kuru ağız, zayıf konsantrasyon, bulanık görme, kas krampları ve artan kalp hızıyla gösterilir. 4 Buna asıl olarak azalan terleme kabiliyeti ve oksijenin çeşitli kısımlara taşınma hızının azalması neden olur. Bir yarışma sırasında, bir şahsi su şişesinden küçük su yudumlarının içilmesi önerilir.

Midneyi terk etmesi daha uzun süren soğuk içecek (veya içeceklerin) aksine mideden hızlı geçtiğinden dolayı oda sıcaklığındaki suyun tüketilmesi en iyisidir. Yüksek depoyu ve etkin vücut işlevini sağlamak için yarışmadan 24 saat öncesinden sürekli içilmesi de önerilir.

Suyun terlemeden dolayı kaybedilen elektrolitlerin ve tuzun yerini kendi kendine almadığı düşünüldüğünde, sporcu içecekleri yardımcı olabilir. Yalnızca sıvının yerini almayı sağlamakla kalmayıp aynı zamanda, gerekli mineralleri ve enerjiyi de sağlayabilirler.

Sporcu içeceklerinin birçok tipi vardır¹:

- **İzotonik içecekler:** kanla aynı katı konsantrasyonunu içerirler (aynı ozmotik basınca sahiptirler). Su kadar hızlı emilirler ve bir yarışma öncesinde sırasında veya sonrasında kullanılabilirler.

- **Hipotonik içecekler:** kana göre daha düşük katı konsantrasyonu içerirler (ve daha az ozmotik basınca sahiptirler). Sudan daha hızlı emilirler ve yarışma sonrası için uygundur.
- **Hipertonik içecekler:** kandan daha yüksek katı konsantrasyonunu içerirler (ve daha yüksek ozmotik basınca sahiptirler)

İçeriğine göre uygun sporcu içeceklerini seçmek önemlidir. Önemli derecede yetersiz kalori sunduklarından ve istenmeyen sindirim sistemi sorunlarına neden olduklarından, karbonatlı veya uyarıcı içeceklerden kaçınılması en iyisidir.



8. Bir sporcu yarışmalar için seyahat ederken gıda ve sıvı alımını nasıl takip edebilir?

ISSF yarışmalarında yarışmak genelde uzun mesafeli seyahati içerir. Bir sporcunun uygun ve besleyici gıdayı bulacağını beklememek en iyisidir. Yalnızca uçuş boyunca değil aynı zamanda yarışma yerinde de özen göstermek gerekir. Daima zorlukları göz ardı ederek önceden bir beslenme planının tasarlanması önerilir.

Seyahat ederken bir sporcu, glikojen ve sıvı alım seviyelerini sürdürmeye öncelik vermelidir. Sıvı yitirme, kuru kabin havasından dolayı uzun uçuşlarda başlayabilir. 5 Üstelik, jet lag (jet sersemliği) ile birlikte hava kalitesi ve havalandırmadaki değişiklik, iştahsızlığa neden olabilir. Bu nedenle, küçük el çantasında bir gıda parçasının taşınması önerilir. Havalimanı güvenliği, gıda maddelerine izin vermediğinde, uygun gıda, güvenliği geçtikten sonra havalimanında satın alınabilir.

Tipik bir gıda parçası içerebilir:

- Su şişesi
- Sandviçler
- meyve
- çerezler
- enerji barları, krakerler, kuru tahıl gevrekleri, kurabiyeler/bisküviler gibi yüksek karbonhidratlı gıdalar.

seyahat ederken, iyi tüketim stratejilerini geliştirme anahtarı aşağıdakileri içerir:

- önceden yerel gıda kültürünü inceleme ve önceden planlama
- TUE sertifikaları veya reçete formları gibi ilgili belgelerle birlikte tüm gerekli ilaçları ve takviyeleri taşımak
- Yerel mutfakların cazibesine kapılmadan veya sıkıntıdan yemeye direnerek, yarışma yerinde aşırıya kaçmadan yemek içmek
- Özellikle meyve suları ve diğer sıvılar olmak üzere hijyen standartlarına özen göstermek
- Yarışmalar sırasında menüyü dikkatlice seçmek ve bir sporcu için uygun dayanıklı gıda maddeleriyle takviye etmek
- Ortamdaki değişikliklerin farklı besin ihtiyaçlarını yaratabileceğini bilmek bu nedenle uzmanlara danışarak uygun değişiklikleri sağlamak.

9. Bir yarışma antrenman öncesinde, bir yarışma veya antrenman sonrasında veya rehabilitasyon veya iyileşme sırasında uygun besin alımı nedir?

Bir yarışma veya antrenman öncesi: Antrenman öncesi hafif bir yemek, glikojen rezervlerinin yüksekliğini, kan şekeri seviyelerinin kararlı olmasını ve vücudun sıvı durumunun yeterli olmasını ideal biçimde sağlar. Hafif yemek, yaklaşık 250-350 kalori arasında olmalıdır ve çoğunlukla karbonhidratları, az proteini ve çok az yağı içermelidir. Elma, portakal, üzüm, üzüm suyu, muz, tam tahıllı ekmek, tam buğdaylı makarna, yulaf, yoğurt ve kuru meyveler gibi düşük glisemik indeksli gıdalar, yavaş sindirildikleri için tercih edilir, bu gıdaların şekeri çok yavaşça kan akışına katılır bu da birkaç saat süreyle sabit bir enerji teminine dönüşür. Bir sporcu, yarışma yaklaştıkça azalan miktarlarda protein ve yağla bir yarışma veya antrenmandan 2-3 saat öncesine kadar her bir kaç saatte bir az miktarda yemek yemelidir

Bir yarışma veya antrenmandan sonra: Bir yarışma veya antrenmandan sonra, glikojen rezervlerini yerine koymak, kas hasarını onarmak ve yeniden yeterince sıvı almak önemlidir. Karbonhidratların, protein, su ve minerallerin alımı, ilgili programın yapısına göre olmalıdır. Aerobik veya anaerobik bir antrenman yaptıysanız, karbonhidrat ve protein alımına öncelik vermek zorunda kalabilirsiniz. Bir yarışma veya teknik egzersiz oturumundan sonra, karbonhidrat ve sıvı alımına özen gösterilmelidir. Daha sonra ağrıyı azaltmak, zarar gören kası veya yorgunluğu gidermek için yemeğe az miktar protein ekleyebilirsiniz.

İyileşme veya rehabilitasyon sırasında: Beslenme, İyileşme veya rehabilitasyonda hayati bir rol oynar.6 Proteinler, antioksidanlar, yağ asitleri ve vitaminler gibi gıdalarda bulunan maddeler, hücre onarımı ve doku büyümesine ilişkin çeşitli işlevlere yardım eder. İyileşmeyi hızlandırmaya yardım edecek en iyi şey, besince zengin düşük glisemik indeksli gıdalar ve çok çeşitli gıdalara sahip bir karma besini tüketmektir. Ayrıca, mikro besinler için bazı takviyeler alınabilir ancak

Yalnızca bir uzmana danışıldıktan sonra alınabilir. Şekerler, kızartılmış gıdalar, unlu mamuller ve alkol gibi enflamasyona (iltihap) neden olan gıdalardan kaçınılmalıdır.



Besin gereksinimi, vücudun yapması gereken aktivite türlerine bağlıdır. Antrenman veya bir yarışma öncesinde, vücut, yeterli glikojen ve su deposuna sahip olmalıdır. Bir yarışma veya antrenman sonrasında, yeniden sıvı alımı ve protein alımına dikkat gerekir. Bir yaralanmadan iyileşirken, antioksidanlar ve vitaminler hayati bir rol oynar. Bu nedenle, çeşitli koşullarda vücudu hazırlamak için yapılandırılmış bir beslenme planına gerek duyulur.

10. Beslenme gereksinimlerine dair başvurulacak uzmanlar kimlerdir?

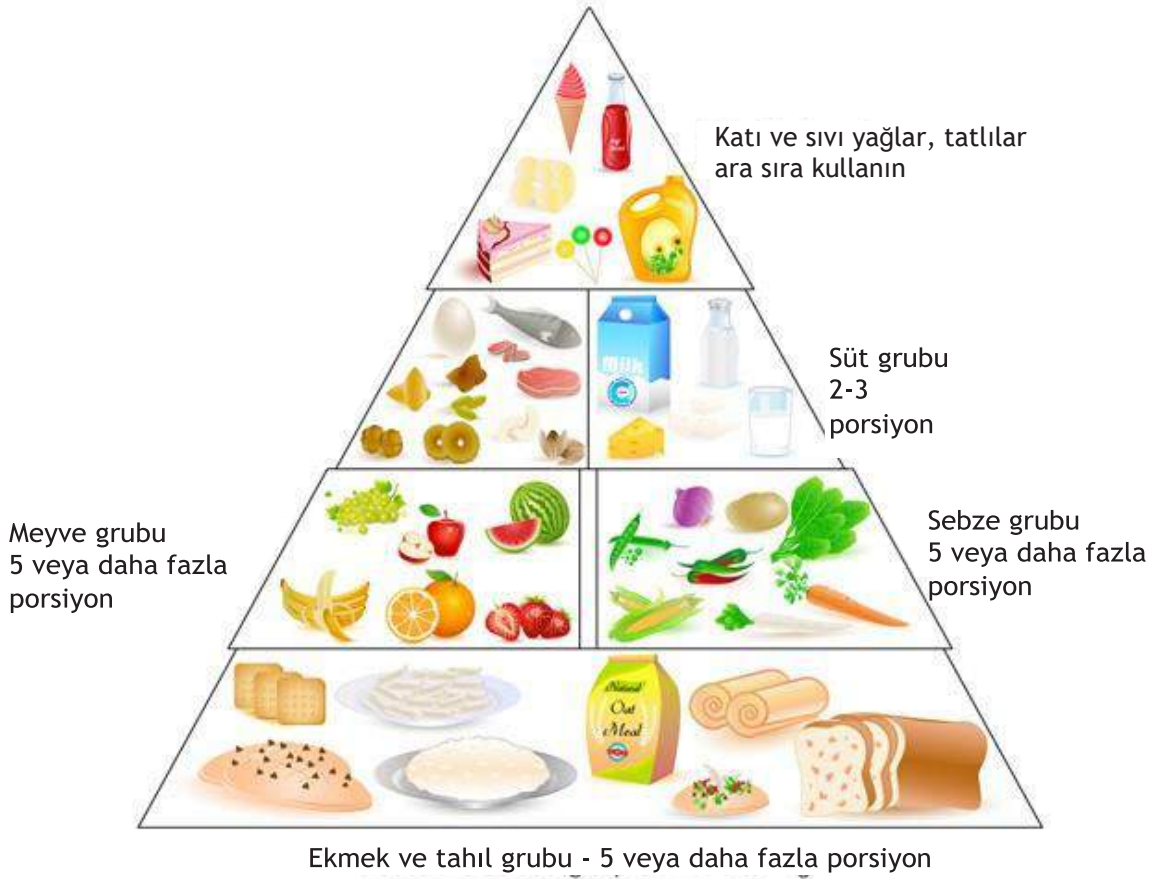
Beslenme tavsiyesi için başvurulacak uzman, nitelikli spor diyetisyenidir. Genelde spor diyetisyenleri, bazı testler aracılığıyla sizin için gerekli besin türünü değerlendirerek işe başlayacaktır. Daha sonra antrenman programına ve performans hedeflerine dayalı beslenme planını geliştirmenizde size yardımcı olacaklardır. Plan, yürürlüğe girdikten sonra, spor diyetisyeni, planı izlemenize ve tüketilen gıdanın doğru etki türünü verip vermediğini kontrol etmenize de yardım edebilir. Bir yaralanma veya spora ara vermede, diyetisyen, uzun süreli hedeflerinizi akılda tutarak planınızı değiştirmeye yardımcı olabilecektir. Son olarak, sezon dışı boyunca, diyetisyen, planı değerlendirecek ve gelecek sezon için hazırlanması gereken değişiklikleri açıklayacaktır. Antrenörünüz, fitness uzmanınız, psikoloğunuz ve fizyoterapistiniz gibi diğer uzmanlar ve diyetisyeniniz arasında iletişim kanallarınızı sağlamanız gerekir. Hepsinin ilgili antrenman stratejileriyle uyum içinde ve ortak hedef doğrultusunda çalışmaları önemlidir.

Diş kontrolleri ve temizlikleri için düzenli olarak (her 6- 9 ayda bir) bir diş hekimini ziyaret etmeniz de önerilir. Kendi düşünce tarzlarına kendi bakış açılarına sahip birçok uzman olduğundan kendi diyetisyeninize güvenmeniz önemlidir. Diğerlerinin beslenme planlarını kullanmak veya çok fazla tavsiye almak gerçekte, kafa karışıklığıyla neticelenebilir ve vücut tipinize uygun olmayabilir. Üstelik, diyetisyeninizin, dopingle ilgili en son yönergeleri ve listelerden haberdar olmasını sağlamalısınız.

“Tam yarışma gününe kadar yetecek yeterli gıda getirin. Aynı antrenmandaki gibi, yarışmadan en az bir saat önce, karbonhidrat ve protein tüketmeden emin olun. Cihazlardaki arızalar, geç gelen yetkililer ve havanın tümü, sekiz saatlik bir yarışma gününü 10-12 saate uzatan faktörler olabilir bu yüzden gecikmeler için plan yapın! Turlar arasında süre uzunluğu ne zaman yemek yiyebileceğinizi gösterecektir ancak size rehberlik edecek önceki deneyimleri kullanın.”

- Karen Daigle, USOC Takım ve Teknik Sporlar Spor Diyetisyeni

GIDA PİRAMİDİ - İSVİÇRE BESLENME DERNEĞİNCE GELİŞTİRİLMİŞTİR



İdeal beslenme içerir:

- 5+ porsiyon ekmek/tahıl/pirinç/makarna. Bu, enerji için karbonhidratları, diyet lifini ve birçok mineral ve vitamini sağlar. Diyet lifi, iyi sindirim işlevini ve bağırsak hareketini sürdürmek için zorunludur.
- Günde 5+ porsiyon meyve ve sebze. Bu, diyet lifi ve karbonhidratların yanı sıra vitamin ve mineral desteğini sağlayacaktır.
- Et ve süt ürünlerinden 2-3 porsiyon. Bu, kasları geliştirecek ve onaracak proteini sağlamak için gereklidir.
- Az miktarlarda katı/sıvı yağlar ve şeker.

ÖZET SAYFASI



Her besinin kendi rolü ve kaynağı vardır.



Yediğiniz şey olursunuz, beslenme planlamasını düşünün.



Her besin performansınızı benzersiz şekilde etkiler.



Besin eksikliği durumunda, takviyeler yardımcı olabilir.



Takviyeler çeşitli riskler oluşturur. Farkında olun ve uyanık kalın.



Yarışmalar için otlama iyi bir tüketim stratejisidir.



Spor içecekleri sıvı alımını sağlayabilir ve kaybedilen mineralleri yenileyebilir.



Yarışma için seyahatten önce yemeklerinizi planlayın.



Beslenme, iyileşme veya rehabilitasyonun önemli bir yönüdür..



Şimdiye kadar bir spor diyetisyeninden randevu planladınız mı?

KAYNAKÇA

¹Rea, S. (2015). Spor Beslenmesini Tanıtma. S. Rea, Spor Bilimi – Tam bir Tanıtım. Londra: John Murray Learning Yayınevi.

²IOC. (2016). Uluslararası Olimpiyat Komitesinin Tıp ve Bilim Komisyonunun Beslenme Çalışma Grubunca hazırlanmış Sporcular için Beslenme . Sporcu Öğrenmesine Giriş adlı yayından alınmıştır: https://hub.olympic.org/athlete365/wp-content/uploads/2016/01/1378_IOC_NutritionAthleteHandbook_1e.pdf

³Soublière, J. (sn.de.). TAKVİYELER: Ödüllere karşı Riskler. ISSF Ipod.

⁴Kilty, K. (2017). Temel Beslenme. In K. Kilty, Olimpik Trap–Resmi Antrenörlük Rehberi (sayfa 290-296). Münih: ISSF.

⁵Reily, T. (2007). Seyahatte Beslenme. Spor Bilimleri Dergisi, cilt: 25 sayı 1, sayfa 25-34

⁶Katch, V. L., Katch, F. I., & McArdle, W. D. (2013). Spor ve Egzersiz Beslenmesi, 4. Baskı, Baltimore: Williams & Wilkins.

Tüm web sitelerine veya web sitesindeki belge(ler)e 31 Mart 2018 tarihinde erişilmiştir.

3. KISIM: YARALANMALAR HAKKINDA BİLİNMESİ GEREKEN 10 ŞEY

Giriş

Yaralanmalar profesyonel sporda kaçınılmazdır. Antrenman programlarını ve performans hedeflerini etkiler. Yaralanmalardan kaçınmak veya ortaya koyabilecekleri zorluluklara karşı hazırlıklı olmak için en iyi yol, nasıl ve niçin oluştuklarının daha fazla farkında olmaktır.

Atıcılık, uzun süreler boyunca bir ateşli silahı tutarken, sabit bir pozisyonda kalmayı gerektirir. Bu durum bu alanlar üzerinde tekrarlanan gerilmeden dolayı size diz, kalça, boyun, ayak bileği ve sırt yaralanma riskini getirir. Birçok yaralanma yavaş gelişir. Diğerlerine uygunsuz teknik veya yetersiz dinlenme neden olur.

Bu noktada, “yaralanmanın ilk işaretleri nelerdir ve kaçınmak için nasıl tedbir alabilirim?” “Atıcılık sporunda yaygın yaralanmalar nelerdir?”, yaralanma sonrasında ne kadar dinlenme ve rehabilitasyon gereklidir? Veya “tedavi için danışılacak uzmanlar kimlerdir?” gibi sorularınız olabilir.

Bu bölüm, yenilemenin önlenmesinin yanı sıra fizyoterapi, rehabilitasyon ve cerrahi gibi olası tedavi prosedürlerini kısaca tanımlayarak ve çeşitli yaralanma türlerini inceleyerek bu sorulara bazı yanıtları vermektedir. Bu, bir yaralanmanın meydana gelip gelmeyeceğine veya ne zaman meydana geleceğine yardım edebilir.



1. Yaralanmalar nasıl oluşur? Yaygın yaralanma tipleri nelerdir?

Yaralanma terimi, bir kimsenin kontrolünde olmayan bir şey tarafından vücudun herhangi bir bölümünde neden olunan zarara denir.

İki yaralanma tipi vardır- travmatik yaralanmalar ve aşırı kullanım yaralanmaları. Travmatik yaralanmalar, ani kaza, darbe, düşme veya aşırı çabanın neden olduğu yaralanmalardır. Aşırı kullanım yaralanmaları, yenilenen gerilmelerden dolayı uzun sürelerle kademeli olarak gelişen yaralanmalardır. Travmatik yaralanmaları tahmin edememenize veya kaçınamamanıza rağmen, aşırı kullanım yaralanmalarından kaçınmak için tedbir alabilirsiniz.

Bazı yaygın yaralanma tipleri:

- **Kesikler ve sıyrıklar**—sert bir yüzeye sürtüldüğünde cilt katmanları çizilir veya yırtılır. Genelde, bu bir kimse düştüğünde gerçekleşir. Ayrıca, bol gelen ekipmanların sonucu da olabilir. Sıyrıklar için en yaygın yerler, eller, dirsekler, omuzlar ve dizlerdir.
- **Kas Krampları**—ani sertlik, yoğun acıya neden olan şekilde bir kasın, spazm durumunda kalması. Kas krampları, gevşememiş kasın güçlü şekilde sıkıştırılmasından dolayı meydana gelebilir.1 Krampların bazı yaygın nedenleri, yetersiz ısınma ve hazırlık, kasın aşırı kullanımı (yorgunluğa neden olur), sıvı kaybı/elektrolit dengesizliği, uzun bir süre kası sabit konumda tutmak veya sinir yorgunluğudur.
- **Kas Gerginlikleri**—kasların aşırı gerilmesi. Bu genelde, bir kasın ani seğirmesi, aşırı kullanımı veya uygunsuz kullanımından gelişir. Hafif ağrı veya şişmeye neden olurlar ve etkilenen kas grubunun hareketini sınırlandırabilirler. Kas gerginlikleri, şiddetine göre derecelendirilir.
- **Kas yırtılmaları**—kaslar kısmen veya tamamen zarar görebilir. Gerginlikten biraz daha ciddidir ve iyileşmesi uzun süre alır. Genelde ani bir seyrime kas lifini tamamen aşırı gerdiğinde meydana gelir veya bir kasın taşıyamayacağı ani aşırı yüke neden olur. Kas yırtılmaları da şiddetine göre derecelendirilir.
- **Tendinit (tendon iltihabı)**—kasın tendon bağında bir iltihap vardır (tendon, kası kemiğe bağlayan bir bağıdır)
- **Kemik Gerilme Tepkileri veya Çatlakları**—Yeni kemiğin oluşumuna ilişkin doğal sürecin (yüklerle ve gerilmelere yanıt olarak yeni kemik dokusunun gelişimi) aşırı kullanmadan dolayı kemik dokusunun tahribine ayak uyduramamasıdır.
- **Artropati**—bir eklemden, iltihaplanma, dejenerasyon, kontraktür vb. gibi durumlara neden olacak şekilde bir hastalıktan etkilenme durumudur.
- **Tetik noktaları**—Tetik noktaları, iskelet kaslarda aşırı huzursuz noktalardır.2 Bunlar, lokalize akut ağrı, mide bulantısı ve artan terlemeyle karakterize edilir. Anormal elektriksel aktivite ve devamlı kas kasılmasından dolayı meydana gelebilir.

2. Atıcılık sporundaki yaygın yaralanmalar nelerdir?

Atıcılık sporu, diğer sporlar gibi fiziksel olarak yoğun olmayabilir. Ancak, sporcunun statik (tüfek veya tabanca) veya dinamik (yivsiz tüfek) yükleri taşıırken uzun süreler boyunca sabit bir pozisyonu sürdürmesini gerektirir. Bu durum sporcuları, duruş stresiyle ilgili yaralanma riskine sokar. 3 Üstelik, aşırı kullanım yaralanmaları, küçük ağırlar eya acılar olarak başladıktan sonra zamanla ana yaralanmaların gelişmesi şeklinde oldukça yaygındır.

Kas gerilmeleri ve tetik noktaları, sporcuların ilgili teknikler ve duruştan dolayı maruz kaldıkları yaygın yaralanma tipleridir. Faset artropatinin, faset eklemlerinin uygunsuz veya yinelenen kullanımından dolayı en yaygın aşırı kullanım yaralanması olduğu düşünülmektedir. En fazla yaralanma, yanlış duruş sonucu ortaya çıkar. Profesyonel fizik tedavi uzmanlarının yaptığı değerlendirmelerle esneklik, kararlılık ve karın kası dayanım eksiklikleri tanımlanarak ve düzeltilerek bundan kaçınılabilir.

Atıcılık sporunda, özel ilgi gerektiren bazı vücut kısımları vardır:

- **Ayak bileği:** Bu spor, çok ayakta durmayı gerektirir, ayak bileği, yaralanma veya rahatsızlık riski altındadır. Gerilme genelde ayak kemerine bağlıdır ve sorunu en aza indirmek için özel egzersizleri kullanabilirsiniz.
- **Omuz:** İster yivsiz tüfeğin geri tepmesini almadan isterse, tüfek/tabancayı tutmadan dolayı atıcılık sporu omuza zarar verebilir. En yaygın sorunlar, rotator kılıf tendiniti, bursit ve kıkırdak hasarıdır.4 Bazı esneklik ve güçlendirici egzersizler, riski en aza indirebilir.
- **Lumbar, Göğüs, Omurga ve göğüs kafesi:** Bu bölümler, atış duruşu ve nefesi tutmayla ilgili duruş gerilmesi, yenilenen geri tepmeyi emmeden dolayı olumsuz etkilenir, sertleşir, iltihaplanır.5 Bazı karın kasını sağlamlaştırma ve güç kazandırma egzersizleri sorunları önleyebilir.
- **Boyun:** Atıcılık sporcuları, antrenman ve yarışma sırasında uzun süreler boyunca sabit durmaları gerektiğinden, boyunda gerilmelere ve tetik noktalarına eğilimlidir. Germe hareketleri gerilmelerin oluşmasını en aza indirebilirken, erken tespit, tetik noktalarının etkin tedavisi için anahtardır.

Tüfek atış disiplindeki sporcular genelde diz, kalça, boyun, sırtın orta ve alt kısmındaki sorunlarla uğraşırlar. 3 Tabanca sınıfındaki şikayetler genelde omuz, dirsek, bilek, el ve boyundandır.3 Yivsiz tüfek disiplinde, ayak bileği, omuz ve sırt sorunlarının oluştuğu bilinmektedir.



3. Bir sporcu yaralanmalara karşı nasıl tedbir alabilir?

Bir uzman sporcunun ne kadar iyi hazırlıklı ve fiziksel olarak formda olmasına bakmaksızın, yaralanma bir kötü şans konusudur. Ancak bu, bir sporcunun riskleri en aza indiremeyeceği anlamına gelmez. Gerçekte, yaşamlarında ve kariyerlerinde sahip olabilecek çeşitli olumsuz etkiler nedeniyle birçok sporcu, yaralanmaları önleyecek yolları aramaktadır. Yaralanmayı önleme, spor tıbbının bir köşe taşıdır.

Burada akılda tutulması gereken bazı hususlar vardır:

- **Uygun duruş:** tüm antrenman programları için doğru duruş hizasına sahip olmak ve uygun duruşu öğrenmek, bir kas grubu veya eklem üzerindeki aşırı gerilmeyi önleyebilir ve sporcuların yaralanmalardan kaçınmasına izin verebilir. Atıcılık sporcularının, faset eklemlerine özel önem göstermesi ve duruşlarının bu eklemleri germemesini sağlamalıdır.
- **Spora özel antrenman ve ekipmanlar:** Her sporda, diğerlerine göre daha fazla kullanılan bazı kas grupları vardır. Özel antrenmanlar bu kas gruplarını güçlendirmek yararlıdır. Atıcılıkta, asıl olarak kullanılan kas grupları, dirsek kırışları, derin kalça fleksör kasları, kuadriseps, kalça ekstensor kasları, kalça iç ve dış rotator kasları, iliyotibiyal bant, baldır ikiz kasları, göğüs kasları, omuz rotator kasları, bicepsler, trisepsler, bilek ve parmak kaslarıdır³. Antrenmanda kullanılan egzersizlerin, sinerjetik kas grupları arasındaki simetrisizlik ve dengesizliğe neden olmayan bir şekilde tasarlanması gerekir. ⁶ Üstelik, donanımlara ve elbiseye yeterli önem verilmelidir.
- **Karın kaslarını güçlendirmek:** Bu karın kaslarını, kalça kaslarını ve sırt kaslarını güçlendirmeyi gerektirir. Güçlü bir karın kası genel dayanımı iyileştirir ve iyi performans ve yaralanma riskini azaltmak için kilit bileşenler olan denge ve simetriyi sürdürmede zorunludur.
- **Uygun beslenme ve sıvı alımı:** uygun gıda ve sıvı alımı, yalnızca yaralanmaları önlemeye yardımcı olmaz aynı zamanda, bir yaralanmış vücudun iyileşmesini de hızlandırabilir. Üstelik, beslenme planlaması, bir sporcu yarışmalara katılmak için her seyahat ettiğinde yaralanma riskini en aza indirebilir.
- **Küçük acılara ve ağrılara dikkat:** Küçük ağrı ve rahatsızlık asla ihmal edilmemelidir. Birçok aşırı kullanım yaralanmasının gelişimi yavaştır ve sıklıkla küçük acılar ve ağrılarla başlar. Bir sporcu, daima, ağrı veya rahatsızlığın kendi kendine dışa vurulduğunu ve kısa ve uzun vadede olası hangi sonuçlarının olacağını belirlemeye çalışmalıdır. Ek olarak, bazen yanıltıcı olabilecek ağrı kaynağının kök nedenini saptamak önemlidir. Örneğin, düztabanlık, diz veya sırt ağrısına neden olabilir.
- **Genel yaralanmaları bilmek:** her sporun genel olarak gelişen bir yaralanma listesi vardır. Bu tür yaralanmalar konusundaki farkındalık, uygun antrenman programlarını geliştirmeye ve yeterli önlemi almaya yardım edebilir.
- **İş yükünü izlemek:** Vücudun taşıyabileceği yüklere maruz kalmasını sağlamak en iyisidir. Bir sporcunun, daima yeni yükler ve egzersizlere göre dokuların (kemik, kas, bağ doku, fasya ve tendonun) ayarlanmasını sağlayacak bir kademeli egzersiz programına dair tavsiye istemesi gerekir. Çoğu yaralanma, vücut bir egzersize adapte olacak yeterli süreye sahip olmadığında veya çok ağır yüklere maruz kaldığında gerçekleşir. Kasın büyümesi ve kas hafızasına imkan vermek için antrenmanlar arasında yeterli dinlenmeye gerek duyulur.

- **Fizyolojik refahı izlemek:** Sporcular, yarışma veya antrenmanda en üstün başarıya erişmek için motivasyona ve teşvike gerek duyar. Yetersiz odak ve istek, bir sporcunun vücudunu beklenmedik gerilme ve yaralanma riskine sokar.
- **İyileşme:** Bir sporcu, bir yarışma veya yaralanma sonrasında antrenmana geri dönmek için acele etmekten kaçınmalı ve kas gruplarının tamamen iyileşmesine imkan tanıyacak yeterli süreyi vermelidir.
- **Belgelendirme:** oluştuğunda sorunları kaydetmek, konsültasyon sırasında bir hatırlatıcı veya ayrıntılı yaralanma geçmişi olarak kullanılabilir. Bu, doktorunuzun sorunu uygun şekilde tanımlamasına yardımcı olacaktır.



4. Yaralanmaların üzerine gitmek için mevcut çeşitli tedavi türleri nelerdir?

Zararın ölçüsüne bağlı olarak yaralanmaların üzerine gitmek için çeşitli tedavi türleri vardır. Bir sporcu, bir yarışma sırasında bir yaralanma geçirirse, önce orada mevcut olan bir tıp uzmanına danışmak en iyisidir. Yaralanma küçükse, basit ilk yardım tedavisi işe yarar ancak daha ciddi olması durumunda, bir hastanede daha karmaşık tıp prosedürlerini gerektirebilir.

Tüm tedavi türleri en iyi uzmanla istişareden sonra görülür. Bazı tedavi yöntemlerinin (örneğin damar içi tedavi kullanıldığında, bir yasaklanmış madde verildiğinde, vb.) bir dopinge mücadele kuralını ihlal riskini taşıdığı not edilmelidir. Bu nedenle WADA'nın yasaklanmış madde ve yöntem listesinin farkında olmak çok önemlidir.

Bir ilacın kullanılmasının veya bir yöntemin kullanılmasının mutlaka gerekmesi durumunda veya bir acil yardım prosedürü sırasında verilmiş olması durumunda, Tedavi Edici Kullanım İstisnasına (TUE) başvurabilirsiniz. TUE süreci, el kitabının profesyonel dürüstlük kısmında ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

Kullanılabilecek genel tedavi türlerinden bazıları:

- **PRICE tedavisi:** Bu, Koruma, Dinlenme, Buz, Kompresyon ve Yükseltmeyi temsil eder. Bu, germeler ve burkulmalar durumunda yaralanmış kas dokusunun şişmesi için ilk yardım tedavi türüdür.
- **Ağrıyı giderme:** Steroid olmayan tabletler, kremler ve spreyler, kazanın meydana gelmesinden sonra şişmeyi azaltmak ve ağrıyı rahatlatmak için kullanılabilir. Ancak, bazen ağrıyı maskeleyerek, başlangıç yaralanmasını kötüleştirebilir.

- **Hareketsizleştirme:** Bu prosedür, hareketi önleyerek bir kas grubunu veya eklemi yerinde tutmayı gerektirir. Ayrıca, hareketle oluşabilecek başka bir yaralanmayı önleyebilir. Ayrıca, ağrıyı, kas şişmesini ve kas spazmını azaltabilir.
- **Kortikosteroid enjeksiyonları:** Şiddetli bir iltihabınız olduğunda genelde bir kortikosteroid enjeksiyonu kullanılır. Yaralanmanın neden olduğu ağrıyı dindirmeye yardım edebilir.
- **Fizyoterapi:** yumuşak doku mobilizasyonları, eklem mobilizasyonları ve manipülasyonları, egzersizler, bandaj/tespit etme vb. gibi tekniklerin yaralanmış alanı normal işlevine döndürmek ve etraftaki kasları güçlendirmek, hareket aralığını geliştirmek, iyileştirmeye yardım etmek için kullanılır.
- **Cerrahi ve prosedürler:** Ciddi yaralanmalar veya kronik durumlar, düzeltici tedaviyi gerektirebilir. Bu görmeyi iyileştirecek veya kas iskelet sistemini düzeltecek bir ameliyatı içerebilir.



5. “Isınma” ve “gevşeme” programları yaralanmaları önlemeye nasıl yardımcı olur?

Isınmalar ve gevşemeler, ne kadar sıkı olabileceğine bakmaksızın herhangi bir fiziksel antrenman programının ayrılmaz bir parçasıdır. Mantıksal olarak ısınmalar, genelde bir programın başlamasından önce yapılır, bir gevşeme, sonunda yapılır. Isınma, program için vücudu kademeli olarak hazırlar. Gevşeme, vücudun kademeli olarak toparlanmasına izin verir. Hep birlikte, vücuda, kolaylıkla bir antrenman oturumuna girme ve çıkma şansını tanırırlar.

Her aktivite, vücudun çeşitli organ sistemlerinin etkin ve tutarlı olarak çalışmasını gerektirir. Aktiviteye aniden başlama veya bitirmek, başta kalp solunum sistemleri olmak üzere organ sistemlerinde gerginliğe neden olabilir ve çeşitli kas gruplarını zarar görme riskine sokar.

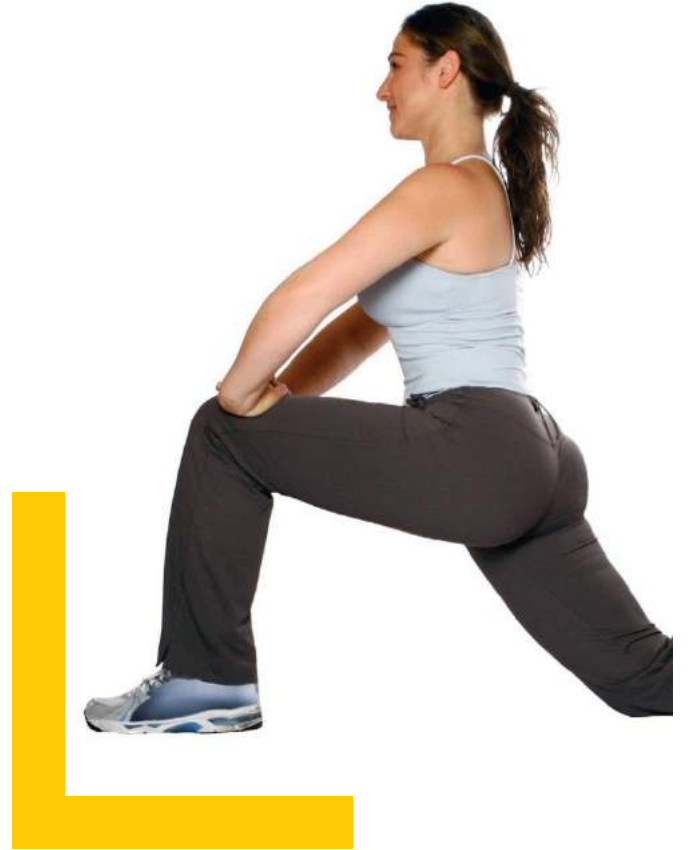
Isınma egzersizleri, egzersiz uygulanacak kaslara kan akışını artırarak vücudu egzersize hazırlar.8

Bunu yapmak vücudun sıcaklığını da kademeli olarak artırır. Gelecek aktivite için kalp-solunum sistemlerini hazırlamaya yardım eder. Spora özel hareket modelleri ve kas ve sinir germeleri gibi esneklik egzersizleri, daha iyi performansa yol açarak, vücudun kararlılık kasları gibi kilit kasları aktive edebilir veya açabilir.

Gevşeme egzersizleri, vücudu kademeli olarak dinlenme durumuna döndürür. Bir gevşeme genellikle nefes almayı kontrol altına almayla başlar. Çeşitli kas gruplarını germek, kasları normal uzunluğuna döndürmek, kasın ağırlama şansını azaltma ve vücudun onarım sürecini başlatmak için yaygın olarak kullanılır. Kasılmalarını kolaylaştırmak için çeşitli kaslara kan temin edilir.

Gevşeme programları, çalıştırılmış olan kaslarda kanın birikmesini önler. Derin nefes almak, sisteme oksijen vermeye yardım eder ve kandaki laktik asit seviyelerini düzenleyerek yorgunluğu azaltır. Bir ileri gevşeme donemi, yarışma sonrasındaki toparlanma döneminin çok önemli bir bileşenidir ve sıvı alımı, beslenme, masaj, banyo ve aktif hareketleri içerir.

Ayrıntılı antrenman programlarını planlasanız bile, ısınmalar ve gevşemeler, bu programlardan yarar görmek için çok önemlidir. Bunlar onarmaya veya hazırlamaya yardım etmenizin ve kullanmanızın olduğu kas gruplarına kondisyon sağlayabilirler.



atıcılık antrenmanından sonra daima germenin şaşırtıcı yararı üzerinde durmaya çalışırım. Tüm yönlerde kolları, kol bacak kaslarını, bükücü kasları,iki başlı kol kaslarını ve üç başlı kaslarımızı gerdirmek kronik ağrılı zor durumlarda bana rahatlatma hissi vermiştir. Aynı şey sırt ve bacaklara da uygundur.“

- Zorana Arunovic



Atıcılık sporu, çok hareket gerektirmediğinden, sporcuların, travmatik bir yaralanmayla karşılaştırıldığında bir aşırı kullanım yaralanmasına uğramaları daha olasıdır. Tüm antrenman programları için doğru duruşa sahip olmak ve uygun duruşu öğrenmek, bir kas grubu veya eklem üzerindeki aşırı gerilmeyi önleyebilir ve bu nedenle, yaralanmalardan kaçınılabilir. Atıcılık sporcuları faset eklemlerine özel önem vermeli ve duruşlarının bu eklemleri germemesini sağlamalıdır.



Görme atıcılık sporunda önemli bir rol oynar. Antrenman ve yarışma gözü yorulma riskine sokan programları içerdiğinden sporcular, görme sorunlarından rahatsız olabilir. Refraktif cerrahiler sorunları çözmeye yardım edebilir, uygun beslenme planlaması, uyku ve bazı göz egzersizlerinin yapılmasıyla önlem alınıp dikkat edilmelidir.

6. Dinlenme niçin bir yaralanmadan iyileşmenin önemli bir parçasıdır?

Dinlenme, gevfemek, iyileşmek veya dayanım kazanmak için vücudun hareketini azaltmayı veya durdurmayı kasteder. Gerekli dinlenme tip ve dönemi, yaralanmanın şiddetine ve yaralanan kısma bağlıdır. İnsanlar farklı şekilde iyileştiğinden kişiden kişiye de değişir. Tamamen veya kısmen (antrenmanla birlikte olabilir) dinlenme önerilebilir.

Yeterince dinlenmemek, nüksetme olasılığını artırır. Genelde, fizyoterapist gibi bir tıp uzmanı, bir dinlenme döneminden aktif antrenman dönemine kademeli değişiklik yapmada size rehberlik edebilecektir. Ayrıca, spor fizyoterapistinin ağrıya neden olan aktivite veya hareketten dinlenmek ancak diğer ağrısız tüm aktivitelere devam etme anlamına gelen “Aktif Dinlenme” terimini kullandığını işitebilirsiniz. Bu, vücudun kas ve sistemlerinin geri kalanının normal işlemeye devam etmesini sağlar.

Hangi tedavi ve önlemi uygulamayı seğerseniz seçin, doku onarımı, vücut dinlenme halindeyken gerçekleşir. Dinlenirken, sıvı alımı beslenme ve uyku kalitesine önem vermelisiniz. Doğal olarak ortaya çıkabilecek hayal kırıklığı veya olumsuz duyguları atlatmanızda size yardımcı olabilecek arkadaşlar ve aile gibi destekleyici insanların etrafınızda olmasına da gerek duyabilirsiniz. Üstelik, iyileşirken yapılan bir hedef belirleme egzersizi, dikkat dağılmasına direnmenizde size yardımcı olurken, gerekli çabalara odaklanmanıza yardım edebilir.

İki ana dinlenme tipi vardır. Birincisi, etkilenen kısmı hareketsizleştirir ve herhangi bir fiziksel gerilme altında kalmamasını sağlar. İkincisi, dinlenme, vücuttaki enerjinin çoğunun dokuların büyüme ve onarımı için kullanılabilmesini sağlar. Bu iki yön, tam iyileşme için çok önemlidir.



7. Görüşü iyileştirmek için mevcut cerrahi prosedürler nelerdir?

Görme atıcılık sporunda kritik bir rol oynar. Görme sorunlarından rahatsız olmak yalnızca sporcular için normaldir. Çoğu atıcılık disiplini, göz yorgunluğu riskini getiren bir programı içerdiğinden, çeşitli sporcularda, miyop, hipermetrop, astigmat ve presbiyopi gibi durumlar gelişir. Bu sorunları ele almak ve bir sporcunun görmesini iyileştirmek için çeşitli cerrahi prosedürler mevcuttur. Ancak herhangi bir müdahale, bir göz cerrahı veya bir doktorun tavsiyesiyle yapılmalıdır. Refraktif cerrahi, görme sorunlarını düzeltmek için kullanılan en yaygın cerrahi türüdür. Gözlük veya kontak lens reçetesine bağımlılığı azaltır. LASIK adı verilen bir lazer esaslı prosedür, en popüler refraktif cerrahi formudur⁹. Güvenli ve noninvaziv(müdahalesiz)dir ve genelde iyi bir alternatif olarak kabul edilir. Ameliyat olmak, koordinasyon ve konsantrasyonu iyileştirebilir ve yaşam kalitesinin genel iyileşmesine neden olabilir. Ameliyattan sonra, tahrişe, iyileşmeye engel olabildiğinden veya zarar verebildiğinden, gözü ovalama veya yoğun terlemeye neden olan herhangi bir güçlü aktiviteden kaçınılmalıdır.

Ayrıca, ameliyat sonrası riskleri en aza indirmek için tedavi eden doktorunuzla konuşmalısınız ve iyi bilinen bir göz doktoruna danışmalısınız ve çeşitli seçenekleri tartışmalısınız.

Ameliyatların işe yarayabilmesine karşın, görme sorunlarını ele alacak veya önleyecek çeşitli yollar vardır:

- **Beslenme:** Bakır çinko ve antioksidanlar gibi mineraller, A,C,E, vitaminlerini içeren uygun bir beslenme görüşünüzü keskin tutabilir.
- **Göz egzersizleri:** organın zarar görmesini önlemek ve yorgunluğa karşı savaşmak için kullanabileceğiniz birkaç göz egzersizi vardır, şekerleme yapmadan önce avuç içini kullanarak gözleri ısıtmanız ve nazıkçe masaj yapmanız önerilir.
- **Uyku:** Göz kasları, vücudun diğer tüm kasları gibi dinlenme, onarım ve toparlanmaya gerek duyar. Üstelik, antrenman oturumları sırasında göze periyodik molaların verilmesi önerilir. Ortam havası kuruysa, nemlendirici göz damlalarını da kullanmalısınız.



8. Rehabilitasyon nedir ve niçin önemlidir?

Rehabilitasyon, zarar görmüş bir şeyi önceki durumuna geri getirme aktivitesine denir. Sporda rehabilitasyon, yaralanmaların önlenme, değerlendirilme ve tedavisi için kullanılan yaklaşımdır. 10 Kişisel olarak taahhüt edilmiş bir rehabilitasyon çabası, bir sporcunun en kısa sūrede en yūksək performansını geri kazanmasını sağlamada çok yararlı olabilir. En yūksək formu yeniden kazanmak zaman alacaktır ve bir sporcu ani sonuç beklentisinde olmamalıdır.

Propriyoseptif antrenman özellikle atıcılık sporcularıyla ilgilidir. Bazı kas gruplarındaki yaralanmalar, atış duruşunu olumsuz etkileyen denge eksikliklerine neden olur. Bu eksiklikleri dūzeltmek bir sporcunun denge ve koordinasyonu iyileştiren egzersizlerle uğraşmasını gerektirecektir. Yaygın olarak kullanılan denge egzersizlerinden bazıları tek bacak üzerinde (dūz veya dūzgūn olmayan yūzeyde) durma, Bosu topuyla merkez denge egzersizleri, tek bacak uzatma, bacak kaldırma, ayakta gerinme ve fizyo topu üzerinde denge saęlamadır.11

Farklı rehabilitasyon teknikleri içerir:

Rehabilitasyon tūrū, ilgili yaralanmaya baęlıdır. Genelde bir tıp uzmanı, önerilen aktivitelerin programını size saęlayan bir rehabilitasyon planını geliştirir. Bu aktiviteler, duruşu dūzeltmeye yardım eder, kas aktivasyonunu geliştirir ve kaslardaki gerilimi azaltır.

- **Gū artırıcı antrenman ve germe:** maruz kaldıkları aşırı kuvvete karşı eklemlerin kararlı hale gelmesinde vūcoda yardım ederler bōylece yaralanmaları önlerler ve iyileştirirler.
- **Propriyoseptif antrenman:** Bu, uygun duruşu sağlamaya ve eklemi doğru pozisyona hizalamaya, o eklem etrafındaki kas gruplarının denge ve koordinasyonuna denir.
- **Dayanıklılık antrenmanı:** yaralanma sonrasında maksimum aerobik potansiyeli yeniden kazanmaya denir. Bu genellikle gū artırıcı antrenmanı tamamlar.



Bir odaklı rehabilitasyon programı, esneklięi, dengeyi, dayanımı ve hareket aralıęını iyileştirebilir ve gūvenle geri dōnüşūnūze yardımcı olabilir. Rehabilitasyon sūrecinin yapılması ve yapılmaması gerekenlerini bilmeniz ve tam olarak iyileşene kadar sabırlı kalmanız önemlidir.

9. Masaj yaptıranın ve fizyoterapi görmenin yararları nelerdir?

Fizyoterapi tedavisi, rehabilitasyonun bir parçasıdır ve genellikle bir fizyoterapistin denetimi altında yapılır. Fizyoterapinin amacı, vücudun hareketliliğine yardımcı olmaktır ve yaralanma sonrasında bir sporcunun iyileşmesine yardım eden düzenli olarak denetlenen egzersiz programlarını içerir. Bir tedavi olarak fizyoterapiyi kullanarak, vücudun özel kısımlarındaki fiziksel ağrı en aza indirilebilir. Tedavi, kan akışını iyileştirebilir, sıvı drenajına yardım edebilir ve gevşemeyi teşvik edebilir.¹²

Bir fizyoterapist, hızlı bir iyileşmeyi teşvik etmek için güncel duruma göre kişiselleştirilmiş bir programın geliştirilmesine yardımcı olabilen bir uzmandır. Fizyoterapi hem aktif hem de pasif egzersizleri içerebilir. Pasif egzersizler, masaj gibi basit egzersizken, aktif egzersizler, daha karmaşık ve bir terapistin yardımını gerektiren egzersizlerdir.



Fizyoterapinin daha büyük hedefi, performansı iyileştirmektir. Bir fizyoterapist, bu nedenle, daima, uygun tekniği öğrenmeyi vurgulayacaktır. Duruş veya teknikteki sorunları tanımlayacak ve ciddi yaralanma oluşmadan önce bunlara çare bulacaktır.

Yaygın fizyoterapi tekniklerinden bazıları içerir:

- Eklem mobilizasyonu (hareketle ağrıyı ve sertliği azaltmak için)
- Kas germe (esnekliği ve tam hareket aralığını teşvik etmek için)
- Eklem manipülasyonu (ani baskıların neden olduğu ağrıyı azaltmak)
- Masaj (hareketsiz ağrıyı rahatlatmak için)
- Kasa ve deriye akupunktur iğnesi batırma
- bandaj
- uzman yumuşak doku teknikleri (örneğin miyofasiyal masaj)
- Biyomekanik düzeltmeler

Masajlar, kas gerilimini azaltmaları, yoğun zihinsel aktivite sonrasında gevşemeyi teşvik etmesi, uzun ayakta kalmadan kaynaklı kas sertliğini azaltmaları ve miyofasiyal tetik noktalarını önlemelerinden dolayı atıcılık sporunda özellikle yararlıdır. 2

10. Tedavi ve rehabilitasyon için danışılacak uzmanlar kimlerdir?

Yaralanırsanız, sahada mevcut bir fizyoterapist, ön değerlendirmeyi yapabilecektir. İlk yardımı sağlayabilecek ve antrenöre devam edip edemeyeceğinizi veya yarışmadan çekilmenizin gerektiğini söyleyebilecektir. Yaranın boyutuna bağlı olarak sonraki uygun adımlar geliştirilebilir.

Fizyoterapistler ekibi yaralanmanın ilk teşhisini onaylamak veya sonraki teşhis için inceleme (örneğin Manyetik rezonans görüntüleme, röntgen, bilgisayarlı tomografi, ultrason taraması) de isteyebilirler.

Bir spor yaralanmasının ileri tedavisi genellikle etkilenen kısma ve şiddetine bağlıdır.

Daima akranlarından referanslar ve ekip görevlileri aracılığıyla bir spor tıbbi alanında uzman olan bir doktora başvurulması önerilir. Gözle ilgili prosedürler veya teşhis için deneyimli göz doktorlarına danışabilirsiniz. Spor ve görme performansına özel ana görme tedavisini sağlamak için nitelikli olan bazı optometri uzmanları da vardır.

Doğru ve erken teşhis, iyi sonuç için anahtardır ve öncelikli olmalıdır. Teşhisiniz yapılmazsa, uygun tedavi göremezseniz!



MİYOFASİYAL TETİK NOKTALARI

Miyofasiyal tetik noktaları, kas dokusunu (miyo) ve etrafındaki bağ dokusunu (fasiya) kasteder. Söz edildiği gibi, miyofasiyal tetik noktaları (TP), kas liflerindeki bazı anormalliklerden dolayı, iskelet kaslarında aşırı hassas noktalardır. Şiddetli ağrı, azalan harekt aralığı, bulantı ve koordinasyon kaybıyla karakterize edilirler.² Üç tip tetik noktası vardır:

- Aktif TP: bastırıldığında ağrılı olan kas dokusu üzerindeki hassas nokta.
- Gizli TP: ana şikayet olarak kendisini göstermeyen ancak ağrılı bir alandır.
- Uydu TP: bir aktif TPye yanıt olarak gelişen bir noktadır.

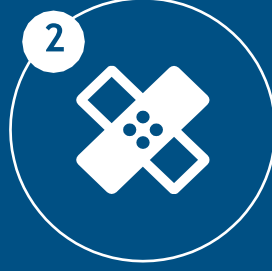
Vücut kısmı	Etkilenen kaslar	semptomlar
Boynun arkası	Boyun kasları	Boyunu döndürmede sınırlama ve baş ağrısı
Göğüs üstü	İlk kaburga veya üst boyun kası	Omzu kaldırmada ağrı ve boynu döndürmede sınırlama
Göğüs kemiği (göğüs ortası)	Sternokleidomastoid kası	Boyun ve kulağın kenarı boyunca yayılan ağrı
Alt göğüs	Orta trapezius ve romboidler	Ön göğüs kafesi ve üst sırt boyunca ağrı
Bel	Bel omuru etrafındaki kaslar	Kalça eklemleri ve kalçalarda ağrı
Ayak	Ayaktaki kemikler ve bağ dokular (ayak tabanı fasiyası gibi)	Tüm ayakta ve ayak bileğinin iç kısmında ağrı

Bir tetik noktasının tedavisi, genellikle kasılma mekanizmasının çözülmesini gerektirir. Bu, tetik noktasının serbest kalması ve yumuşaması için bir parmakla veya diğer bir aletle basınç uygulama ve basıncı artırmayla başarılabilir. Bu teknikte birtakım değişimler vardır ve uygun birisini seçmek, en iyi, bir tıp uzmanıyla tartışılır.

ÖZET SAYFASI



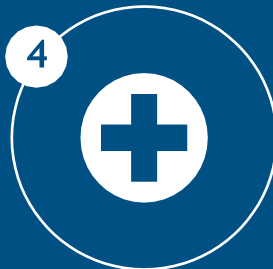
Bir yaralanma, travma veya aşırı kullanımdan kaynaklanabilir.



Uzun süreler sabit durumda kalmak sizi yaralanma riskine sokar.



Yaralanmalar, şans konusudur ancak riskler en aza indirilebilir.



Tedavi seviyesi, yaralanmanın ölçüsüne bağlıdır.



Isınma vücudu hazırlar, gevşeme iyileşmeyi sağlar.



Uygun dinlenme olmaksızın tedavi yetersizdir.



Refraktif cerrahi, görme sorunlarınızı düzeltmede yardımcı olabilir.



Vücudun tam sağlığına geri kavuşması için, uygun rehabilitasyon bir zorunluluktur.



Fizyoterapi, ağrınızı en aza indirebilir ve hareketliliği geliştirebilir.



Doğru ve erken teşhis iyi bir sonuç için anahtardır.

KAYNAKÇA

¹Brooks, G. A., Fahey, T. D., & Baldwin, K. M. (2005). Egzersiz Fizyolojisi: İnsan Biyoenerjisi ve Uygulamaları 4. Baskı. New York: McGraw-Hill Education yayınevi.

²Arnot, C. (Eylül 2015). Miyofasiyal Tetik Noktalarını Azaltma Teknikleri. ABD Atıcılık Haberleri

³Arnot, C. (Ocak/Şubat, 2010). Tüfek ve Tabanca Atıcıları için Duruş Değerlendirmeleri, ABD Atıcılık Haberleri, sayfa 10-11.

⁴Arnot, C. (n.d.). En iyi Omuz Egzersizleri. ABD Atıcılık Haberleri.

⁵Arnot, C. (n.d.). Göğüs Mobilitesini iyileştirecek En iyi Yollar. ABD Atıcılık Haberleri.

⁶DeWitt, T. (Ocak/Şubat, 2010). Atıcılık, Fiziksel bir Spordur, sayfa:8-9

⁷Spor Yaralanmaları. (n.d.). NHS Direct Wales'den alınmıştır:
<http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/Encyclopaedia/s/article/sportsinjuries>

Isınma, Gevşeme ve Germe. (n.d.). Prohealth Physiotherapy'den alınmıştır:
http://www.prohealthphysio.co.nz/files/179_20130725150151-1374721311.pdf

⁹Thompson, V. (2018). LASIK & Lazer Göz Cerrahisi. All About Vision'dan alınmıştır: <http://www.allaboutvision.com/visionsurgery/>

.Spor Yaralanmasının Rehabilitasyonu (n.d.). pt Health'den alınmıştır: <https://www.pthealth.ca/service/sports-injury-rehabilitation/>

¹¹Arnot, C. (n.d.). Denge ve Atıcılık Sporcusu. ABD Spor Haberleri.

¹²Fizyoterapi: Teknikler. (2016). NHS Choices'den alınmıştır:
<https://www.nhs.uk/conditions/physiotherapy/how-it-works/>

Tüm web sitelerine veya web sitelerinden belge(ler)e 31 Mart 2018 tarihinde erişilmiştir.

BÖLÜM II - AKIL VE DUYGULARINIZIN GÜCÜNÜ KULLANMAK

4. KISIM: AKLINIZ HAKKINDA BİLİNMESİ GEREKEN 10 ŞEY

Giriş

Aklınızı anlama ihtiyacı, profesyonel spora katılmaya başladığınız günle ilgili olabilir. Yarışırken düşünme veya hissetme biçiminiz, aklınıza bağlıdır. Aklınızı eğitmenin yollarının farkında olmak, konsantrasyon, kontrol ve hassasiyet konusunda yapılacak çok şeyi olan atıcılık gibi bir sporda başarılı olmak için çok önemlidir. Hedefinizi bir şampiyon sporcu olmaksa, ayrıca, bir şampiyonun aklına sahip olma hedefine de gerek duyacaksınız. Hiç bir büyük sporcu, akıl oyununda zayıf değildir. Spor bağlamında fizyolojik ilkelerin uygulanmasına spor psikolojisi denir. Bunu duymuş olabilirsiniz ve muhtemelen konuya dair birçok sorunuz olabilir. Birincisi, akılla vücut arasındaki ilişkiyi anlamak isteyebilirsiniz. “Öğrenme ve performansta aklın rolünün ne olduğunu” merak edebilirsiniz. Şüphelerden bazıları, “bir yarışma öncesinde uyarılmışlığı nasıl kontrol edebilirim”, odaklanma ve konsantrasyonu nasıl iyileştirebilirim? olabilir. “imgelemeler” ve “formunun zirvesinde olma” benzeri kavramları ve bunların üreteceği çıktı türü hakkında da meraklı olabilirsiniz. Bu sorulara yanıtlar bu bölümde bulunabilir. Düşünceler, duygular, ruh hali ve hafızanın tümü akılla kontrol edilebilen faktörlerdir ve psikolojideki kavramlar olarak açıklanır.



Bu bölümü okumak, daha sonra yararınıza kullanabileceğiniz bu tür kavramlar hakkında bilmek istediklerinize yardımcı olacaktır.

1. Akıl vücutla nasıl bağlantılıdır?

Bir sporcunun her eylemi bir düşünceyle başlar. Akıl vücuttaki her kasa bir sinyal gönderip alır. Hedefe nişan alıp ayakta dururken, aklınız, vücudunuzu, kaslarınızdaki hissi, vücudunuzun ne kadar sallandığını ve el ve tetik parmağınızın küçük kaslarında ne kadar gerilimin olduğunu izler. Performanstaki uyum bu nedenle, sakın ve uyumlu bir akla bağlıdır.

Düşüncüleriniz ve performansınız hakkındaki bağlantı, beyinde gerçekleşir. Akıllı oluşturan zihinsel durumları deneyimlemenizi sağlayan fiziksel bir organdır¹. Beyin ve vücudumuzun diğer tüm organları sinir sistemi aracılığıyla birbirleriyle sürekli olarak iletişim kurar. Akıl ile vücut arasındaki bağı kuran bu fiziksel bağlantıdır.

Düşünceler, duygular ve inançlara dayanan akli durumlar, fiziksel kabiliyetleri olumlu veya olumsuz olarak etkileyebilir. Bu manada, akıl ve vücut birbirlerini etkiler.

Örneğin, kaygılı akli durum, vücudun, atıcılık duruşunu bozabilecek bazı hormonları üretmesine neden olur. Diğer taraftan, aerobik antrenmanla kalp-solunum kabiliyetlerini geliştirmek, kaygıyı kontrol edebilecek derin nefes alma tekniğinin uygulanmasına yardım edebilir.

Olumlu düşünceler vücuda enerji verirken, olumsuz düşünceler, size yavaşlatabilir ve en kötü yöneticiniz olur. Bu tür düşüncelerin oluşma modeli, bilinçli çaba yoluyla geliştirilen bazı alışkanlıklara bağlıdır. Olumlu davranışlar iyi ile yüksek performans arasındaki fark olabilecek pozitif kalmada size yardımcı olabilir.



2. Öğrenme ve becerileri iyileştirmede aklın rolü nedir?

Öğrenme davranış, kabiliyet ve dünya görüşünde bir değişime neden olan yeni bilgi veya bir becerinin edinilme sürecidir. Birçok değişiklik kalıcıdır ancak hepsi bir anda gerçekleşmez. Akıl, Tüm öğrenmenin zamanla pekiştirildiği yerdir. İlk kez tetiği çekmeyi öğrenme gibi basit olabilir veya mükemmel puan almayı sağlayacak herşeyi yapmak gibi karmaşık olabilir. Öğrenilen her beceriye aklın aktif katılımı gerekir.

Becerileri iyileştirmede aklını rolünü açıklayan birçok öğrenme teorisi vardır. Öğrenme gözlemleyerek veya diğer etkili insanları, genelde itibarlı kişileri taklit ederek gerçekleşirse, o zaman buna gözlemleyerek öğrenme denir. Öğrenme, ince düzeltmelerle bir beceriyi birçok kez uygulayarak gerçekleşirse, bu, tekrarla öğrenmedir.

Öğrenme çoğunlukla, aktivitelerin uygulanmasını gerektirir. Bu aktiviteler ya fiziksel veya akli olabilir. Bu aktiviteler, düşünme, gerekçelendirme, zeka, sorun çözme ve olumlu bir zihniyete sahip olma gibi aklın kabiliyetlerine bağlıdır. Uygulama aracılığıyla, bir kimse, becerinin akli bir temsilini oluşturur ve bu uyku sırasında belirgin hafıza olarak bir araya getirilir. Bir kimse, performans sırasında ilgili bir beceriyi yerine getirmek için bu gibi çeşitli hafızaları işler. Bu nedenle, tüm fiziksel aktivitelerin aynı zamanda zihinsel aktiviteler olduğu söylenebilir.

Uygulamayı planlama şekliniz öğrenme sürecinizi etkiler. Uygulama, en iyi sürekli olarak akli uyaran veya gerektiren şekilde yapılır. Odaklı uygulama ile düşüncesiz uygulama arasında bir fark vardır. Odaklı uygulamada, akıl her zaman aktiftir ve daha hızlı öğrenip gelişebilirsiniz. Bu ayrıca yararlı alışkanlıkların daha hızlı öğretilmesine yol açar.



3. Bir sporcu, spor performansını iyileştirmek için niçin aklını eğitmelidir?

Atıcılık sporundaki sıkı yarışma takvimi dikkate alındığında, bir yarışmaya yaklaşım, kişisel beklentiler ve inançlar gibi oyunun zihinsel yönleri, performansı büyük oran etkiler. Aşırı derecede yetenekli ve becerili olabilirsiniz ancak zihinsel eğitimin ihmali, yarışma baskısıyla baş etme kabiliyetine engel olabilir.

Diğer taraftan, egzersiz oturumlarına dahil edilen iyi yapılandırılmış zihinsel eğitim, üst seviyede başarı için gerekli kilit özellikler ve kişisel özelliklerin gelişimini sağlayabilir.

Bu, düşüncelerinizi yönetebilmenizi, duygularınızı kontrol edebilmenizi ve motivasyonunuzu iyileştirebilmenizi sağlayabilir. Ayrıca, performans için yararlı düşünceleri yararsız olanlardan ayırt edebileceksiniz. Hangi tekniği kullandığınıza bakmaksızın, öğrenme süreci boyunca etrafınızda destekleyici ve teşvik edici kişiler olduğunda gelişim daha belirgindir. Zamanında takdir ve olumlu geri bildirim almak, zihinsel hazırlığın önemli bir parçasıdır ve

akıl üzerinde uzun süreli bir etkisi vardır. Ayrıca somut çözümler için diğerlerine bağlı olmak yerine daima kendi kişisel tekniklerinizi ve yöntemlerinizi yaratmaya önem vermelisiniz.

Aklı eğitmekle ilgili bazı temel ipuçları şunlardır:

- Başvurulabilecek güçlü rol modelleriniz olsun.
- Düşüncelerinizi, hislerinizi, endişelerinizi, güçlü yanlarınızı ve öğrendiklerinizi not edin.
- Öğrenirken tetikte kalın, terketmek yerine daima çabaları yeniden yönlendirmeye önem verin.
- Kendinizi dinlemeyi kesin, kendinizle konuşmaya başlayın!
- Eğitim ortamınızdaki dikkat dağıtıcı unsurları en aza indirin.
- Sizi motive edebilecek açık hedefler belirleyin.



4. Bir sporcu uzun süreler konsantre olmak için odaklanmayı nasıl iyileştirebilir ?

Odaklanma, bir kimsenin dikkatini kontrol etme kabiliyetidir. Bir sporcu için, odaklanmayı hızlı şekilde değiştirmek yararlıdır: gözlemlenme, olan bitenlerden ipucu sağlama, sonra neler olacağına karar verme ve fiili yanıtın tümü, hızlı odaklama değişikliklerini gerektiren evrelerdir. Ancak odaklanmanın seçim veya derinliğini kontrol etmek bir kimsenin eğitilebileceği bir husustur.

Eğitim veya rekabet ortamında dikkat dağılmasını tanıyabilme ve direnebilme, odaklanmayı sürdürmek için temeldir. Bu, belirli bir zihni kontrolü edinmeyi ve tüm ilgisiz yönleri göz ardı edebilmeyi gerektirir.

İyi odaklanma becerilerini geliştirmek, antrenman oturumunun yapısına bağlıdır. Antrenman sırasında bir beceriye tümüyle odaklanmayı öğrenebilerseniz, yarışmalar sırasında bunu çok daha iyi tekrarlama şansına sahip olacaksınız. Uygun alışkanlıkları geliştirmek bu bakımdan yardımcı olabilir, örneğin, çeşitli atıcılık turları arasında bilinçli olarak odağı değiştirme veya yeni bir beceriyi öğrenirken önemsiz ayrıntılara önem vermek.

Bir sporcunun dikkat dağınıklığının nedenlerini doğru şekilde tanımlaması önemlidir. Bazen, yaralanma veya denge gibi bazı fiziksel yönler, vücut bölümlerinde istenmeyen gerilmeye neden olarak bir dikkat dağınıklık kaynağı olabilir. Bu tür bir durumda, dengeyi iyileştiren veya ağrıyı ele alan teknikleri kullanmak, atıcılık durumunda minimum rahatsızlığı sağlayabilir böylece bir kimsenin odaklanmasını iyileştirebilir.

Konsantrasyon ve odaklanma birbiriyle alakalıdır. Konsantrasyon odaklanmayı gerektirir. Odaklanma size konsantre olma platformunu belirler. Pratikte, zamanla kazanılabilen bir şeydir. Yüksek konsantrasyon seviyelerini başarmanın bir yolu, meditasyon aracılığıyla farkındalığı uygulamaktır. Bu, uzun sürelerle bir hafıza veya tek bir görev üzerinde zihinsel çabanın bilinçli ve düzenli kullanımını gerektirir.



5. Biyolojik geri bildirim eğitimiyle ne kastedilir?

Biyolojik geri bildirim, zihinsel durumlar ile vücut yanıtları arasındaki ilişkiyi inceleyen psikofizyoloji alanından ortaya çıkmış bir tekniktir.²

Psikofizyoloji ilkesine göre, vücudun fiziksel durumundaki bir değişikliğe zihinsel veya duygusal durumlardaki değişim eşlik eder, tersine, zihinsel durum, bilinç veya bilinçsizlikteki her değişim, bir vücut yanıtına neden olur. Biyolojik geri bildirim, bu ilkenin bir uygulamasıdır ve özel elektronik cihazlar ve ekipmanların yardımıyla eğitim veya performans konusundaki veriye dayalı geribildirim kazanmak için kullanılır.

Atıcılık için özel bazı psiko-fizyolojik gereklilikler vardır: ³:

- Kontrollü nefes alma ve kalp hızı.
- Kaslarda aşırı gerilmenin olmaması.
- Tetiği çekme sırasında (aktivite sonrası vücudu gevşeten) parasempatik durumlar ile (vücudu aktivite için hazırlayan) sempatik durumlar arasında dalgalanmanın olmaması.
- iç monoloğun olmaması
- keskin odaklanma.
- Özellikle hedef tam görüldüğünde iyi reaksiyon süreleri

Bu gereksinimleri yerine getirmek için, kalp hızı, kas aktivitesi, beyin dalgası aktivitesi, solunum, kan basıncı, cilt sıcaklığı ve ter bezi aktiviteleri gibi çeşitli indeksleri düşünmek gerekir. Yüzey elektromiyografisi gibi aletleri ve çeşitli cihazları kullanarak bir kimse, çeşitli ortamlarda bu indekslere dayalı kişisel verileri toplayabilir. Bir antrenman programı daha sonra, kendini kontrol veya oto kontrol kabiliyetlerini ilerletmek için verilere dayalı olarak tasarlanabilir. Bu tür bir eğitim programına biyolojik geribildirim eğitimi denir.

Yarışma gerilimine, genelde vücudun fizyolojik süreçlerindeki değişiklikler eşlik eder. Biyolojik geri bildirim eğitimi, bu süreçlerin daha fazla kontrolünü sağlamak için kullanılabilir.

Eğitim yöntemi, bir bireyin, kendi arzusuyla bir veya daha fazla süreci düzenlemeyi isteyip istemediğine bağlı olarak bir şekli veya birçok şekli içerebilir. Başlangıçta temel oto kontrolü öğrenmek ve nihai olarak kademeli değişikliklerle karmaşık yöntemlere ilerlemek en iyisidir.

Teknolojideki iyileşmelerle, çeşitli parametrelere dair ayrıntılı geribildirim sağlayan daha iyi aletler vardır. Geribildirime dayanan antrenman, farkında olmadığınız veya kolayca saptayamadığınız özellikler hakkında öngörü sağlayabilir. Bu tür antrenman, daha iyi kendini fark etmeyi size sağlayabilir ve en yüksek performansa neden olabilir.





Atıcılık sporundaki sıkı yarışma takvimi dikkate alındığında, bir yarışmaya yaklaşım, kişisel beklentiler ve inançlar gibi oyunun zihinsel yönleri, performansı büyük oranda etkiler. Aşırı derecede yetenekli ve becerili olabilirsiniz ancak zihinsel eğitimin ihmali, yarışma baskısıyla baş etme kabiliyetine engel olabilir. Diğer taraftan, egzersiz oturumlarına dahil edilen iyi yapılandırılmış zihinsel eğitim, üst seviyede başarı için gerekli kilit özellikler ve kişisel özelliklerin gelişimini sağlayabilir.



Bir yarışma sırasında birçok duyguyu yaşamak doğaldır. Performans sırasında akıl vücut gibi aktif kalır. Bir sporcu, turlar arasında vücudu dinlendirdikçe, konsantrasyon gerektiren zihinsel çaba için aklı da dinlendirmeyi öğrenebilir. Bunun, birçok yararı vardır ve bir sporcunun uzun süreler boyunca iyi performans göstermesine yardımcı olabilir.

6. İmgeleme nedir? Bir sporcu büyük bir yarışmaya hazırlanmak için bunu nasıl kullanabilir?

İmgeleme, bir zihinsel eğitim yöntemidir. Bir kimsenin neleri başarmak istediği ve bunun nasıl gerçekleşeceğine dair vizyon yaratmak için kendi hayal gücünü kullanma sürecidir. Teknik becerilerin hafızada daha iyi tutulmasına neden olan ayrıntılı bilişsel, nörolojik ve kas aktifleştirmesi aracılığıyla öğrenmeyi teşvik eder. Ayrıca, bir yarışma öncesinde özgüven ve motivasyonu da artırır ve yarışma kaygısıyla başa çıkmaya yardımcı olur.

İnsanlar, birçok nedenle zihinsel görüntüler yaratır. Yapılandırılmış imgeleme işe yarar çünkü mükemmel ve tam olarak istediğinizi yaptığınızı hayal ettiğinizde sanki fiziksel olarak eylemi yapmış gibi beyinde sinirsel şablonlar yaratırsınız. Bu hafıza, gerçek olay zamanında akli hazırlar ve sinir sistemini uyarır.

Yarattığınız ve dalıp gitmeden farklılaştırabileceğiniz imgeleme konusunda gerçekçi olmamanız önemlidir. İdeal olarak uyguladığınız imgeleme, sonuçta değil, ilgili süreç içinde kökleşmiş olabilir. Örneğin bir altın madalya kazandıktan sonra röportaj vermeyi hayal etmeye karşı, bir atışın mükemmel yapıldığını hayal etmek.

Etkin imgelemenin iki ana özelliği vardır⁴:

- **Canlılık:** duyguların ve düşüncelerin deneyimine ve ortama özel ilgi vererek mümkün olduğunca ayrıntılı veya canlı imgeleme yaratmak
- **Kontrol edilebilirlik:** becerilerin doğru yerine getirilmesini canlandırmak için istendiğinde görüntüleri değiştirme kabiliyetini geliştirmek

İmgelemeyi antrenman oturumlarına dahil etmek, zaman ve çabayı gerektirir.

Etkin olarak imgelemeyi yaratmak için beş aşamalı bir stratejiyi kullanabilirsiniz:

- **Hazırlık:** geçmiş deneyimlere dayalı özel bir becerinin gerçekleştirilmesi için en iyi zihinsel ve fiziksel durumu yaratmak.
- **Görüntülemek:** becerinin mükemmel yapılışını zihinsel olarak resmetmek.
- **Odaklanmak:** ilgili ipuçları, düşünceler ve hislere göre yoğun şekilde tüm dikkatini vermek.
- **Gerçekleştirme:** sonuç hakkında bilinçli düşünmeksizin berrak ve sessiz bir zihinle beceriyi gerçekleştirmek.
- **Değerlendirmek:** görevin yapılış kalitesini gözden geçirmek ve iyileştirme yollarını analiz etmek.

Yaşınıza, performans seviyenize, yarışmanın yapısına ve özel ihtiyaçlarına göre bu stratejiyi değiştirebilirsiniz. Birçok sporcu, gerçek bir atışı yapmadan önce bir atışın yapılmasını başarılı olarak görselleştirebilir. Bu bir atış programına az bir süre ilave edebilirken, güven, tutarlılık ve hassasiyeti radikal şekilde iyileştirir. İmgeleme, bir yarışma sırasında kötü atış serisinin ardından düzeltme yapmaya yardım da edebilir.

Bir atıştan önce doğru tekniğin ve icranın hayal edilmesi, iyi bir atışı bozabilecek kaygı ve şüpheyi azaltır. Üstelik, imgeleme, performans öncesi veya sonrasında bir gevşeme tekniği olarak kullanılabilir, dinlendirici konforlu bir yeri hayal ederseniz, duyularınız bu yere yanıt verir.

7. Uyarılmışlık nedir ve bir sporcu uyarılmışlığı etkin olarak nasıl kontrol edebilir?

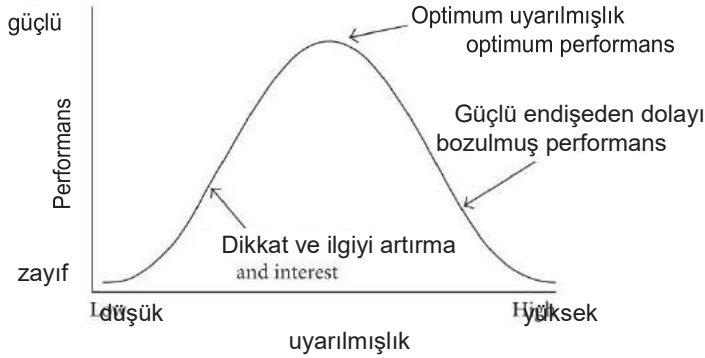
Uyarılmışlık, spor performansının ayrılmaz bir parçasıdır. Bir sporcunun özel bir göreve ilişkin ne kadar heyecanlı ve motive olduğunu tanımlayan zihinsel bir durumdur. 5 iyi performans göstermek için gerekli enerji artışı sağlar. Uyarılmışlık seviyesi, ilgili alanı etkiler. Bir kontrollü uyarılmışlık seviyesi, akli gevşetebilir ve bir sporcuya açıklık ve öz güven sunar. Diğer taraftan daha yüksek uyarılmışlık, daha düşük ilgi alanına, artan kas gerilmesine, azalan koordinasyona ve daha yüksek yorgunluğa neden olabilir böylece olumsuz bir etkiye sahiptir.

Uyarılmışlık ve vücut üzerindeki etkilerine dair çeşitli teoriler vardır. “Teşvik teorisi”, uyarılmışlıkta artışın, performansta iyileşmelere neden olduğunu önerirken, “ters U-hipotezi” teorisi, iyileştirmelerin yalnızca optimum nokta (noktanın konumu, bireylere göre değişir) olarak adlandırılan belirli bir noktaya kadar gerçekleşeceğini önerir. 7

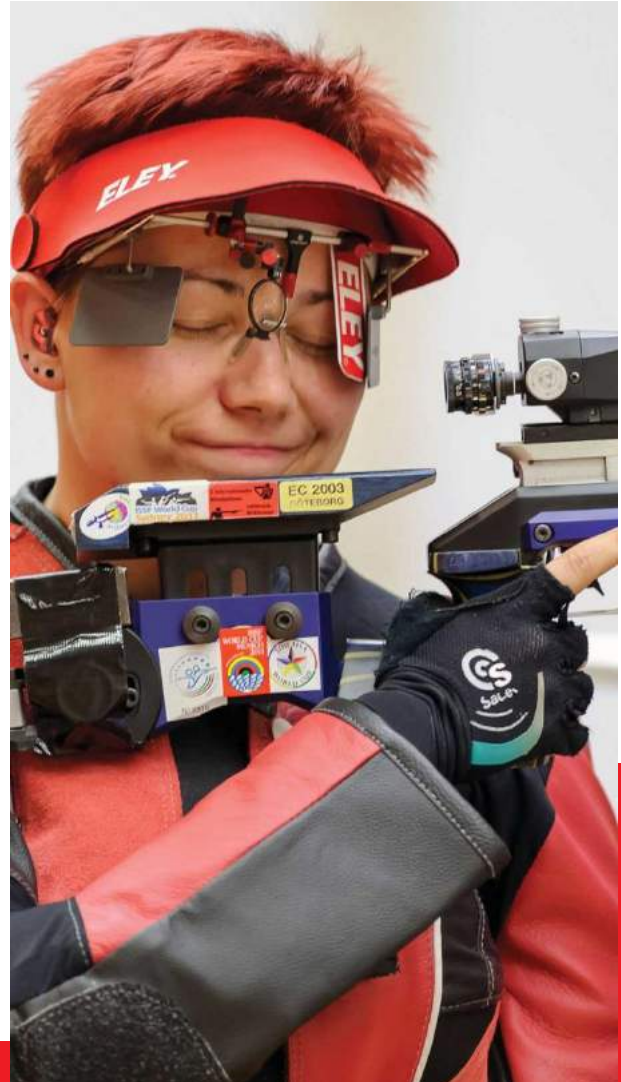
‘Dönüm noktası teorisi’, optimum noktaya erişildikten sonra uyarılmışlıktaki ileri bir artışın tıkanma olarak bilinen belirgin bir performans azalmasına neden olabileceğini belirtir. 8

Nefes almanın farkında olmanız uyarılmışlığı izlemek için iyi bir göstergedir. Birkaç elit sporcunun, kademeli olarak heyecanlarını azaltmalarına, nefes alışlarını yavaşlatmalarına ve kalp hızlarını düşürmelerine izin veren kendi uyarılmışlık seviyelerine özel nefes alma teknikleri vardır.

İyi uyarılmışlık yönetimi sıklıkla pozitif zihniyetle bağlantılıdır. Yalnızca olumlu düşünmeden farklıdır ve uzun bir süreyle geliştirilen alışkanlıkların ve tekniklerin bir sonucudur. Bu tür bir zihniyet, tutarlı olarak performansı destekleyen bir akıl çerçevesinde kalmanızı sağlar. Ayrıca, çok çeşitli yaşam durumlarına da size hazırlayabilir.



Uyarılmışlığı tanıma, yorum ve kontrol, tüm sporcular için önemlidir. Uyarılmışlık seviyelerini izleme ve anlama becerileri, büyük maç baskısını yönetmek için zorunludur.



8. Bazı sporcular “formunun zirvesinde olma” deneyiminden konuşuyorlar- nedir ve bir sporcu bunu başarmak için nasıl çalışabilir?

Formunun zirvesinde olmak basit şekilde, bir aktiviteyi yerine getiren bir kişinin derin odaklandığı ve tam ilgili olduğu bir zihinsel işlem durumunu tasvir eder. Yarışmanın tetiklediği duyguların herhangi bir olumsuz etkisinin olmadığı, performansın kolay ve otomatik olduğu bir durumdur. Bu kimsenin hiçbir endişesi veya dikkat dağınıklığı yoktur tam olarak kendisini kontrol eder.

Bu formu başarmak, çok yüksek seviyeye kadar becerileri ve konsantrasyonu iyileştirmekle ilgilidir. Çeşitli zihinsel eğitim tekniklerinin birleştirilmesini gerektirir ve gereken çaba seviyesi, bireyler arasında büyük oranda değişir.

Formunun zirvesinde olmayı deneyimlemek için kendinize şans vermeyi deneyebileceğiniz bazı hususlar vardır:

- **Odaklanmış uygulama:** Bu, gerçek performans sırasında kas hafızaları aracılığıyla otomatik yanıt şansını artırmak için tüm teknik ayrıntılara dikkat ederek becerileri uygulamayı içerir.
- **İmgeleme:** Bu, çeşitli becerilerin yerine getirilmesine aktif olarak odaklanmayı ve olası yarışma ortamı hakkında akılda canlı ve ayrıntılı görüntüler yaratmayı gerektirir.
- **Uyarılmışlık kontrolü:** uyarılmışlığı etkin olarak yönetebilmek, duyguları kontrol şansını böylece formunun zirvesinde olma şansını etkin şekilde artırır.
- **Performans öncesi program:** kariyeriniz boyunca tekrarlanabilecek uygun bir programı geliştirebileceğiniz ve bir yarışma öncesinde genel kontrol edebileceğiniz yönlere dair kendi farkındalığınızı yaratabilirsiniz.



9. Bir sporcu çeşitli atış turları arasında aklı nasıl dinlendirebilir?

Bir yarışma sırasında birçok duyguyu yaşamak doğaldır. Performans sırasında akıl vücut gibi aktif kalır. Bir sporcu, turlar arasında vücudu dinlendirdikçe, konsantrasyon gerektiren zihinsel çaba için aklı da dinlendirmeyi öğrenebilir. Bunun, birçok yararı vardır ve bir sporcunun uzun süreler boyunca iyi performans göstermesine yardımcı olabilir.

Aklı dinlendirmek turlar arasındaki molalar sırasında ve atış sıranızı beklerken özellikle yararlıdır. Bir mola sırasında performansı fazla düşünmemeniz önemlidir. Hatalarınızı analiz etmekten kaçınmalısınız ve bunun yerine ilginizi, bir şişe su içme veya oyunu tamamen akıldan çıkaracak cihazları inceleme gibi diğer rutin aktivitelere yönlendirebilirsiniz. Son olarak mola bittiğinde, kademeli olarak yeniden oyuna odaklanabilirsiniz.

Bu odaklanmayı ileri geri değiştirme kabiliyeti, bu nedenle bir yarışma sırasında aklı dinlendirmek için yararlıdır. Böyle yapabilmek, odaklanmayı iyileştirir, stratejiyi değerlendirmek ve skorları analiz etmek için akla mola sağlar. Kaygıya karşı savaşılabılır ve konsantrasyonun sona ermesini önler. Gün boyunca oyun hakkında düşünmek, taahhüdü ön plana çıkarabilir ancak aklınızı yorarak negatif etkiler de oluşturur.



10. Akli eğitmede yarım istemek için başvurulabilecek uzmanlar kimlerdir?

Akli eğitmede yardımcı olabilecek uzmanlar, spor psikologlarıdır. Danışılırsa bir spor psikoloğu yalnızca güçlükle karşılaştığınızda yardım etmekle kalmayıp aynı zamanda akıl oyununuzu iyileştirmeye de rehberlik edebilir.

Spor psikologları, kişilik ve performans arasındaki ilişkiyi incelerler. Zihinsel sağlamlığınızı, öz güveninizi, motivasyonunuzu iyileştirme konusunda çalışabilirler. Üstelik, ekip çalışması ve koordinasyona izin veren ekip ortamlarını yaratmaya da yardım ederler.

Bir spor psikoloğu, yalnızca kötü form veya diğer bir güçlükle karşılaştığınızda değil her zaman başvurabileceğinizi akılda tutmalısınız. İlaç veya tedavi almayı beklemeyin, konsültasyon daha büyük olasılıkla bir konuşmadır.

Danışıldıktan sonra, anlamlı sonuçları görmek için en az 5-7 hafta süreyle tartışılan fikirleri uygulamak ve ısrarcı olmak önemli olacaktır. Belirli bir teknik hemen yarar göstermediyse, hayal kırıklığı hissetmemelisiniz. Sabırlı olmak ve sonuçların ortaya çıkması için süre tanımak önemlidir.

“Onunla çalışmanın önemli bir yönü, çok iyi soruları yöneltirken, yanıtları bulmama daima izin vermesiydi. Bu iyi bir spor psikoloğunun yaptığı şeydir. Size yanıt vermek yerine bulmanıza izin verir. Birisinin ısrarcı olup çözümünün olduğunu iddia etmesi halinde kuşulanmalısınız! Bir sporcu olarak yanıtları ve çözümleri bulmak zorundasınız ancak psikoloğun konuşmayı yönlendirmesine izin verin. Çok önemli olabilir. Asla bunu kendi kendime yapamazdım. Kariyerimde önemli bir şahıstı.

– Niccolò Campriani
Edward Etzel ile çalışması üzerine söyledikleri



“Birçok başarısızlıktan sonra, hayal kırıklığına uğradığımı hissettiğim zamanlar oldu. Ancak daha sonra diğer insanların bana sundukları destek ve çabayı düşündüm. Öğretmenler, arkadaşlar ve özellikle ailemin benden çok beklentisi vardı. Başarısızlıklardan sonra beni teşvik ettiler. Başarısızlıklardan hayal kırıklığı duymuyorum, denemeye devam edeceğim, bir gün başaracağım. Başarısızlıkların nedenlerini, rehber olacak bir şansa sahip olduğumuzda fırsatları nasıl yakalayacağımızı öğrenmek zorundayız. Bu, ısrar etmeyi sürdürme ve denemede bana yardım eden motivasyondur.”

- Hoang Xuan Vinh

ÖRNEK İMGELEME EĞİTİMİ:

Çok çeşitli imgeleme seviyesi vardır. Her bir seviyeyi başarmanız birkaç gün alabilir.

1. **Seviye: Nesne**- ateşli silahınız gibi sizin için bilindik olan bir şeyi hayal ederek başlayın. Açık bir görüntüye sahip olduğunuzda, görme, renk ve çeşitli kısımlar gibi ayrıntılara odaklanın.
2. **Seviye: Kişi**– kendinizi tetiği çekmeye hazırlanarak ateşli silahı tutarken hayal edin. Ateşli silahı tutma şeklinize, duruşunuza, görünme biçiminize ve hedefe odaklanın.
2. **Seviye: Ortam** – bir fiili yarışma sırasında tüm yarış ortamını hayal edin. Gürültüyü ve diğer dikkat dağıtanları, çeşitli pozisyonlardaki rakiplerinizi, görevlileri, skor tahtasını ve hedefi bulmaya hazırlandığınızı hayal edin.
3. Seviyeye erişmenizden sonra, zihinsel olarak tüm bölümleri işleyebilirsiniz.
 - Yavaş nefes alma gibi bir gevşeme tekniğini kullanarak, akıllı nazik şekilde egzersiz için hazırlayın.
 - Ateşli silahı kaldırmayı ve hedefe odaklanmayı hayal edin. Elinizde silahı hissedin, görüşe odaklanın.
 - Tetiği çekmeyi hayal edin. Hedefe isabet ettiği yeri ve sonuç puanını görmeye çalışın.
 - Mükemmel sonucu almayı, nasıl hissettirdiğini antrenörünüzün övgüsünü hayal edin.
 - Atışın niçin etkili olduğunu analiz edin ve sonraki atışınız için yeniden hazırlığa başlayın.
 - Egzersizin bitmesinden sonra, bu deneyim hakkındaki ilginç düşünceleri kaydedin.

Benzer bir şekilde, gerçek yarışmadan önce çeşitli durumlar zihinsel olarak prova edilebilir.

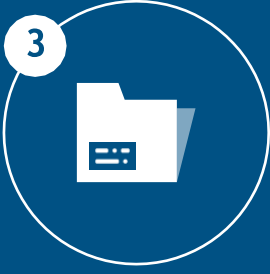
ÖZET SAYFASI



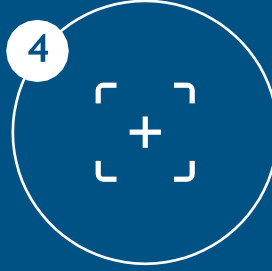
Yaptığınız her eylem bir düşünceyle başlar.



Fiziksel pratik aynı zamanda zihinsel pratiktir.



Kendinizi daha iyi tanımak mı istiyorsunuz?
Düşüncelerinizi belgelendirin.



dikkat dağınıklığına direnmeyi öğrenmek odaklanmanızı iyileştirir.



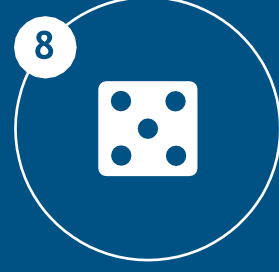
Her zihinsel durumun bir vücut yanıtı vardır, biyolojik geribildirim eğitimi bunu düzenlemeye yardım eder.



Kendinizi hayal etme, performansı artırmaya yardım edebilir.



Baskıyı yönetmek, uyarılmışlığı iyi kontrol tekniklerini gerektirir.



Düzenli zihinsel eğitim, formunun zirvesinde olma şansını artırır.



Vücudunuz gibi, aklınız da dinlenmeye gerek duyar.



Her zaman, bir spor psikoloğuyla görüşmek için iyi bir zamandır.

KAYNAKÇA

¹Hart, P. (n.d.). Akıl-Vücut Bağlantısı Nedir? Taking Charge of your Health & Wellbeing'den alınmıştır: <https://www.takingcharge.csh.umn.edu/what-is-the-mind-body-connection>

²Harkness, T., Wilson, V. S., & Sime, W. E. (2016). Sports. In M. S. Schwartz, & F. Andrasik, Biofeedback: Bir Hekimin Rehberi, 4. Baskı (sayfa: 607-625). New York: Guilford Press yayınevi.

³Harkness, T. (n.d.). Biyolojik Geribildirim altını: Abhinav Bindra, Hindistan'ın ilk Olimpiyat Altın Madalyasını kazanıyor. Thought Technology Ltd'den alınmıştır.: <http://thoughttechnology.com/pdf/Gold%20for%20Biofeedback.pdf>

⁴Robazza, C. (2016). 3. Bölüm – İmgelemeyle Pratiği İyileştirme, C. Robazza, ISSF B ANTRENÖR KURSU Spor Bilimi (sayfa: 29-29). Münih: ISSF.

⁵Rea, S. (2015). 5. Bölüm: Spor Psikolojisinin Temelleri, S. Rea, Spor Bilimi – Tam Bir Sunum. Londra: John Murray Learning Yayınevi

⁶Hull, C. (1943). Davranış İlkeleri. New York: Appleton-Century-Crofts.

⁷Stafford-Brown, J., & Rea, S. (2010). BTEC 3. Seviye Ulusal Spor ve Egzersiz Bilimleri , Üçüncü Baskı (sayfa. 63). Abingdon: Hodder Arnold.

⁸Hardy, J., & Fazey, L. (1988). Ters U Hipotezi: Spor psikolojisi için bir felaket mi? Leeds: Ulusal Antrenörlük Vakfı: İngiltere Spor Bilimleri Vakfının yazısı, no:1

Tüm web siteleri veya web sitelerindeki belge(ler)e 31 Mart 2018 tarihinde erişilmiştir.

5.KISIM: ZİHİNSEL VE DUYGUSAL ZORULUKLA BAŞA ÇIKMA HAKKINDAKİ 10 ŞEY

Giriş

Bir spor olarak atıcılık zihinsel olarak yoğun etkinlikleri kapsar ve uzun sürelerle odaklanmayı gerektirir. Yarışırken her zaman en iyisini yapmanız ve hata marjlarının minimum olması beklenir. Ne kadar kendinizi işe adanmış veya sporcu olarak ne kadar yetenekli olduğunuza bakmaksızın, sürekli başarılı olmak pratikte imkansızdır. Kendinizi kötü ve bunalımlı hissettiğiniz evrelerden geçmeniz son derece doğaldır.

Kendinizi “niçin sürekli bunalımlı hissediyorum?” “niçin büyük bir yarışmadan önce sürekli kaygılıyım?” “niçin atıcılık eskiden olduğu gibi beni ilgilendirmiyor”, “Olimpiyatlar veya Dünya Kupası gibi büyük bir yarışmadan sonra boşluk duygusunu hissetmem normal mi”? veya atıcılık kariyerimi yoluna sokmak veya aklımın kontrolünü geri almak için neler yapabilirim” gibi bazı soruları düşünürken bulabilirsiniz.

Birçok durumda, olumsuz düşünceler, hisler veya ruh hali, tedavi gerektiren bir tıbbi durumun sonucu olabilir. Sessizlik içinde açış çekmek yerine uzman yardımı istemek daha iyidir. Hislerinizi göz ardı etmek veya kaçınmak bunları çözmek yerine sorunları ağırlaştırabilir. El kitabının bu bölümü, bu kaygıları daha iyi ele almanıza ve zihninizi daha iyi anlamana yardımcı etmek üzere tasarlanmıştır.



1. Ruh sağılığının bileşenleri nelerdir ?

Dünya Sağılık Teşkilatı, ruh sağılığını, her bir bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirdiği, yaşamın normal stresleriyle başa çıkabildiği, verimli ve yararlı olarak çalışabildiği ve kendisine ve camiasına katkıda bulunabildiği bir refah durumu olarak tanımlamaktadır. ¹

Bir bireyin duygusal, fizyolojik ve sosyal refah seviyesini belirtir ve bir kimsenin düşünme, hissetme veya hareket etme şeklini etkiler. ²

Yaşamınızda ruh sağılığının etkilendiği durumlar olabilir. Buna katkıda bulunabilecek faktörler kimyasal dengesizlikleri veya yetersizlikleri, kötü yaşam deneyimlerini ve aile geçmişini içerir. Bu durumlara, genelde akıl rahatsızlığı denir ve beynin nörolojik yapısındaki özel rahatsızlıklarla karakteriz edilir.

İyi akıl sağılığının belirteçleri aşağıdadır:

- Diğerleriyle açıkça iletişim kurma ve anlamlı ilişkiler geliştirme kabiliyeti
- Dürtüleri kontrol etme ve durumlara uygun yanıt verme kabiliyeti.
- Duygusal dengeyi sürdürme kabiliyeti
- Mevcut ihtiyaçlarla geçmişin yaşam deneyimlerini bağlantılandırmaya dayalı iyi karar alma becerileri
- Gerçek dışı korkular olmaksızın kendini bilme
- İyi ahlaki tasavvura sahip olma ve daha iyisi için çalışma kabiliyeti.

İnsan beyni, anılar, düşünceler, hisler ve ruh halinin yanı sıra koordinasyon, denge ve vücut hareketleri gibi fiziksel yönlerden sorumludur. Bunların çoğu birbirine bağlantılıdır ve birisinin dengesizliği veya aksaması, diğerini sıklıkla etkiler. İyi akıl sağılığı, beynin uygun işlediğine işaret eder.



2. Ruh sağlığı spor performansıyla ne kadar ilgilidir?

Sporda, ilerleme ve gelişimi etkileyen bazı benzersiz durumsal ve çevresel faktörler vardır. Genç yaşta başlayan spor antrenmanı, farklı şekillerde zihne stres veya yorgunluk getirebilir.

Bir sporcu, uluslararası seviyede düzenli olarak yarışmaya başladığında, bu düzenli stres faktörleri, ruh sağlığı sorunlarını tetikleyebilir.

Aşağıda spor kariyerinde, akıl sağlığını etkileyebilecek bazı faktörler verilmiştir:3

- Fiziksel yaralanmalar
- Kilometre taşlarını başaramama, bir yarışmanın başlangıcı/bitişinde sıkıntı, kötü form gibi performans sorunları
- Bir yarışmada elemeyi geçememek
- Akranları/antrenörlerle profesyonel ilişkiler
- Aile/arkadaşlarla kişisel ilişkiler
- Yeterli ara vermeksizin sürekli katılım
- Antrenman sıkıntıları ve yeterince uyumamak
- Mantıksız beklentiler
- Büyük bir olimpiyat yarışmasının bitiş
- Emeklilik
- Sosyal Medyada trollenme ve medya eleştirisi



Kaygı rahatsızlıkları, panik ataklar, uyku sorunları, yeme bozuklukları ve öfke sorunları gibi sorunlardan depresyon, kopma, paranoya, psikoz, ve hatta intihar düşünceleri gibi çok daha ciddi sorunlara kadar değişen birtakım sorunlarla karşılaşabilirsiniz. Bu yüzden semptomları tanıma kabiliyeti ve bir uzmanı aramak önemli olmaktadır.

Ruh sağlığı başarınız için kritiktir ve ruh hastalığını bağlı herhangi bir kusurdan kurtulunması önerilir. Sorunların çoğu tedavi edilebilir ve bu nedenle, yardım istemek sessizlik içinde acı çekmekten daima daha iyi bir seçenektir. Üstelik, ruh sağlığı uzmanları yalnızca semptomları yönetmeye yardım etmekle kalmayıp aynı zamanda, performansı artıracak stratejileri de önerirler.

3. Stres ve kaygının tetikleyicileri ve işaretleri nelerdir? Baş etme mekanizmaları nelerdir?

Stres, o durumla baş etmek için mevcut kaynakların zihinsel değerlendirmesine göre bir duruma vücudun verdiği yanıt sürecidir. İki tür stres vardır4- öztres (gerekli çabayı sergilemek için heyecanlı ve uyarılmış hissetme) ve distres (gerekli çabayı sergilemek için olumsuz ve hazırlıksız hissetme) Kaygı, belirsiz gelecek yaşama deneyimine dair rahatsızlık hissidir. İki çeşit kaygı vardır5- sürekli kaygı (birisinin kişiliğine bağlıdır) ve durum kaygısı (performans ortamına dayanır)



Kaygı ile baş etmenin en etkin yolu, nefes alma teknikleri ve meditasyonla farkındalığın geliştirilmesidir. Farkındalık, herhangi aşırı türde duygulara ve yanıtlara direnirken, mevcut durumun tümüyle farkında olma ve bunun birleşiminden oluşan kabiliyettir. Sistematik hassasiyet azaltma diğer yararlı bir tekniktir. Kendinizi, artan derecede kaygıya neden olan durumlara sokmanızı ve kademeli olarak gerçek performans ortamına ulaşmanızı gerektirir. 6 Üstelik, kaygı, kaygıya göre fiziksel yanıtlar için vücudu hazırlayan özel egzersizlerle yenilebilir.

Bir sporcuda stress ve kaygı işaretleri 3 seviyede görülebilir:

- **Bilişsel semptomlar** – düşünme süreçleriyle ilgilidir ve hafıza sorunlarını, huzursuzluğu, kötü karar ve güven kaybını içerir.
- **Fiziksel semptomlar**–fizyolojik yanıtla ilgilidir ve kas gerilimi, terleyen eller, baş ağrısı, uykusuzluk ve düşük enerjiyi içerir.
- **Davranış semptomları**– çekingen duruş, tırnak batması, göz temasından kaçınma ve değişken davranış gibi davranış şablonlarıyla ilgilidir.

Stresle baş etmek için yaygın bir yaklaşım, birisinin, semptomlardan çok taleplerle uğraştığı sorun odaklı baş etmedir.

Yarışmada karşılaşabileceğiniz stress faktörlerini uymayı gerektiren bir teknik olan imgeleme, stresle baş etmede yararlıdır. Üstelik, gevşeme teknikleriyle duygu yönetimi, olumlu bir zihniyet geliştirme ve sosyal destek sistemlerini belirlemek de yararlı olabilir.

Stres ve kaygı birbiriyle etkileşir. Stresin sporcu üzerine beklenti yükünü koyan ve endişeye neden olan uyarıcı olacağı görülmektedir. Örneğin, bir yarışmanın kendisi bir stres faktörüdür. Şimdi bu yarışma, bir sporcunun yarışmayı nasıl algıladığına bağlı olarak kaygıya neden olabilir (örneğin, yarışmayı bir zorlu görev veya bir tehdit olarak görüp görmeme)

4. Farkında olunması gereken bazı yeme ve uyku bozuklukları nelerdir?

Sporcular sıkı şekilde antrenman yaptıklarında ve çeşitli yarışmalara sık sık seyahat ettiklerinde, vücut aktivitelerinin iki önemli aktivitesini ihmal riskinin altına girerler: uyku ve yeme. Çok sıklıkla sporcular, önemsiz olarak varsaydıklarından gıda ve uykuya öncelik vermezler. Ancak, yeme veya uyuma şablonunda devam eden rahatsızlıkla ilgili çeşitli sorunlar ve hastalıklar vardır.

Yeme bozuklukları, yeme veya yemeye ilgili devam eden bir davranış bozukluğuyla karakterize edilir. 7

Fiziksel sağlığa ve fizyolojik iyiliğe önemli risk sunarlar.

Yaygın olarak teşhis edilen bazıları:

- **Anoreksiya nervoza:** kilo alma korkusundan dolayı gıda alımını sürekli olarak sınırlandırma
- **Bulimia Nervoza:** hemen ardından zorlayarak kusma gibi telafi edici davranışların izlediği fazla miktarlarda gıda yeme döngüsü.
- **Aşırı yeme:** olumsuz düşüncelerle baş etmek için tekrarlayan gıda tüketimi.
- **Pika:** tebeşir, metal, cam gibi yenilmez maddelerin tekrarlayan tüketimi.

Yaygın yeme bozukluklarının semptomları, sürekli kaygı, aşırı egzersiz ihtiyacı, konsantrasyonda güçlük, kilo kaybına kafayı takma, sıvı kaybı, kas krampları, diş ve diş eti sorunları ve laksatiflerin veya diyet haplarının zorlayıcı kullanımını içerir.

Yeme bozukluklarının bazı nedenleri, beslenme hakkındaki yanlış inançları veya yanlış kavramları, sağlıksız baş etme mekanizmalarını, akranlar ve hatta genetikle ilgili yaygınlığı içerir. Tedavi genelde beslenme danışmanlığı ve ilacı içerir.

Uyku, onarım ve iyileşme için gerekli bir aktif vücut sürecidir. Artan süre taleplerinden dolayı uyku, sıkı antrenman programları yüzünden kaybedilebilir.8

Bazı yaygın bozukluklar içerir:

- **Uykusuzluk:** gündüz uykulu olmanın eşlik ettiği sürekli uykuya dalma veya uykuda kalma güçlüğü
- **Gecikmiş Uyku Faz sendromu:** uyanma güçlüğü'nün izlediği çok geç zamanlarda uykuya dalma eğilimi
- **Uyku Apnesi:** Tıkanık hava yollarından dolayı uyku sırasında nefes alma güçlükleri.
- **Uyku terörü:** geçici olarak tam bilinci yeniden kazanamamanın izlediği derin uykudan aniden uyanma.
- **Narkolepsi:** gündüz aşırı uyku hali veya sersemliği.
- **Kronik uyku yoksunluğu:** Gerektiği gibi uyanık kalma güçlüklerine yol açan, uyku programlarındaki düzenli bozulma.

Bu tür rahatsızlıkların nedenlerinden bazıları, aşırı antrenman, jet-lag, okul veya aile gibi spor dışı taahhütler, performans kaygısı, mahalle baskısı ve aşırı sosyal medya kullanımınıdır.

Tedavinin yapısı, her duruma özeldir ve ilgili tıp uzmanında kararlaştırılır. Zamanında tedavi istemenin dışında, günlük olarak uyku yoğunluğunu değerlendiren ve anlamlı geribildirim sağlayan polisomnografi benzeri prosedürlerin yardımına da başvurulabilir.8

Uyku bozuklukları uyuma modellerindeki ısrarcı rahatsızlıkla karakterize edilir.

5. Gevşeme teknikleri nelerdir ve ne kadar yararlıdır?

Uyarılmışlık ve kaygı, yarışmaya doğal bir yanıttır. Yetersiz şekilde kontrol edildiklerinde veya sağlıklı baş etme davranışlarına neden olduklarında olumsuz etkilere neden olurlar. Gevşeme teknikleri buna yardımcı olabilir. Vücut, aklı ve vücudu geri dengeye getiren doğal bir gevşeme yanıtına sahipken, bazı teknikler, her gerekli olduğunda bu tür bir süreci başlatabilir.

Çeşitli gevşeme teknikleri vardır ve en iyisi, bir bireye ve ilgili olaya en uygun olanı seçmektir.

Bu tekniklerden bazıları şunlardır:

- Derin nefes alma
- Kademeli kas gevşetme (özel kas gruplarını germe ve gevşetme)
- Meditasyon (zihni eğitme)
- Ritmik hareket egzersizleri (dans ve aerobik)
- İmgeleme veya görselleştirme
- Yoga
- Masaj
- Müzik dinlemek
- Yaratıcı hobiler

Bazı teknikler bir atış veya bir yarışmadan hemen önce kullanılabilirken, diğer birkaçı, günlük stres faktörlerini ele almak için antrenman sırasında uygulanabilir.

Yarışma sırasında gevşeme teknikleri, birleştirilemez. Zamanla ve uygulamaya göre en uygun tekniği seçip geliştirmeniz önerilir. Bu tür teknikler, ruhsal durum tümüyle fark yarattığından ve performans ortamındaki dikkat dağıtıcılar dışında çok az olduğundan atıcılık sporuyla daha fazla ilgilidir. Teknikler, ruh sağlığı sorunlarına dair riskleri de azaltabilir ve yaşam kalitesinde genel iyileşmeye neden olabilir.

Gevşeme teknikleri beyne kan akışının artması ve kan basıncının dengelenmesi, kasların gevşemesi, kalp ve nefes alma hızının düşmesi gibi özel vücut yanıtlarına neden olur. 9 Bu tür yanıtlar, akli sakinleştirir, soğukkanlılığı artırır ve son olarak iyileşen performansa neden olur.

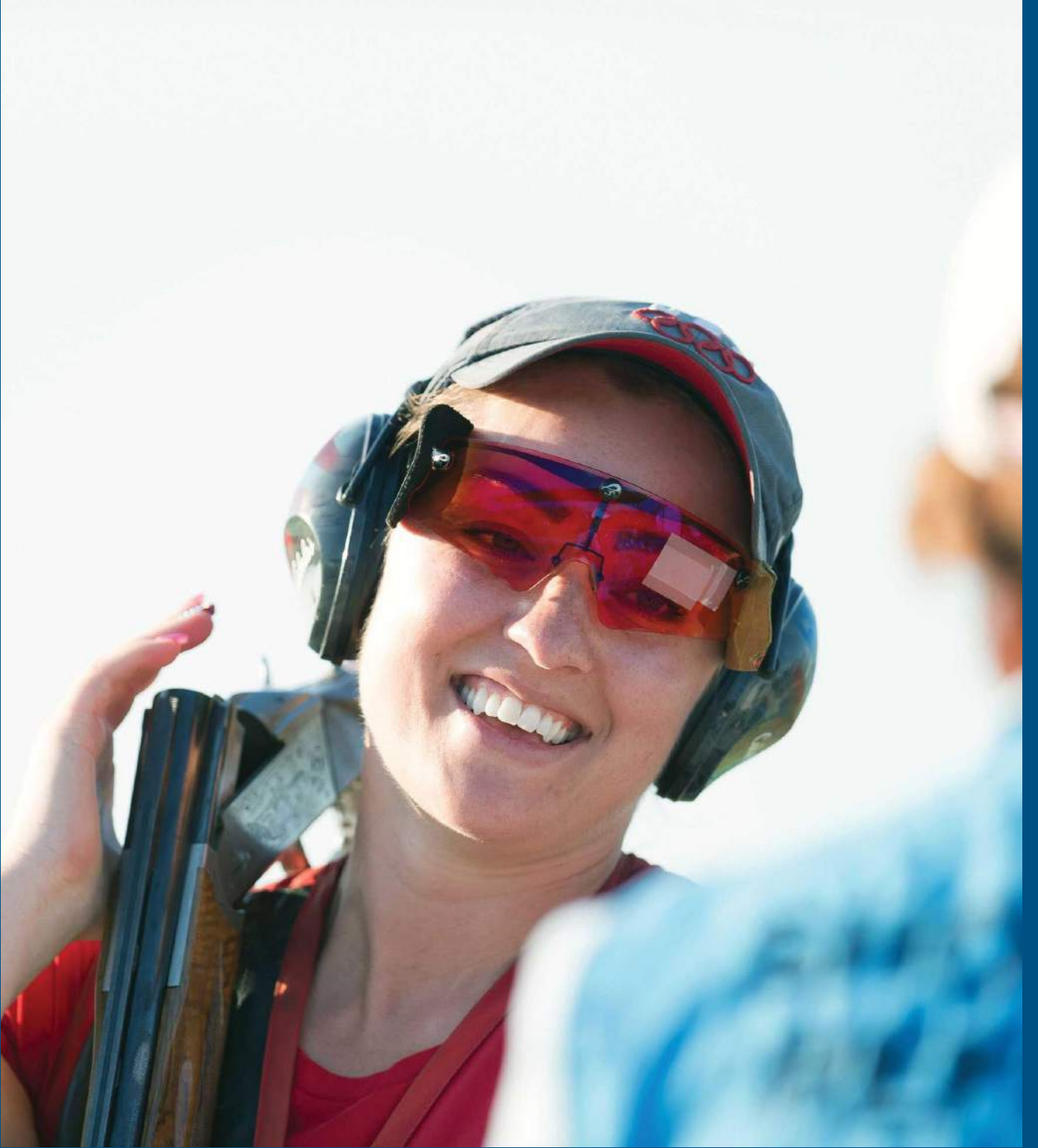


“Sabah patene giderdim sonra okula ve daha sonra tüfek egzersizine giderdim. Artistik buz pateni daima benim için güzel bir çıkış noktasıydı. Dengeme yardım etti, benim için iyi bir sosyal deneyimdi . Sevdiğim eğlenceli bir hobi oldu.”

- Virginia Thrasher



Ruh sağılığı başarınız için kritiktir ve ruh hastalığıyla bağlantılı bir kusurdan kurtulunması önerilir. Sorunların çoğı tedavi edilebilir ve bu nedenle, yardım istemek sessizlik içinde acı çekmekten daima daha iyi bir seçenektir. Üstelik, ruh sağılığı uzmanları yalnızca semptomları yönetmeye yardım etmekle kalmayıp aynı zamanda, performansı artıracak stratejileri de önerirler.



Özellikle kendini bir sporcu olarak tanımlamadan kaçınma ve öz kimliğini sporculuk rolüyle farklı uğraşalara genişletmek, emekliliğe hazırlanmak için iyi bir yoldur. Alternatif ilgi alanlarını keşfetmek ve spor aracılığıyla öğrenilen becerileri diğer yerlerde kullanma yollarını keşfetmek önerilir.

6. Ruh sağlığını etkileyebilecek sosyal ve çevresel risklerden bazıları nelerdir?

Sosyal ve çevresel risk faktörleri, bireysel zayıf noktaları, gerçek ruh sağlığı sorunlarına döndürebilir.¹⁰ Bu faktörler, akran etkileşimlerinden bir kimsenin eğitim aldığı veya temsil ettiği yerin kültürüne göre sorunları çözme fırsatlarına kadar değişen bir kimsenin kontrolünün dışındaki faktörleri içerir.

Sporcuların spora katılırken özellikle düşünmesi gereken bazı faktörler vardır:

- **Süre talepleri:** bir sporcunun diğer spor dışı aktivitelere veya eğlence aktivitelere katılımını önleyen programlar.
- **Yetersiz uyku:** iyi bir uykunu önemini tanımayan veya önceliklendirmeyen programlar
- **Performans baskısı:** kendinden kaynaklanabilir veya akranlarla veya antrenörle verimsiz iletişimle yaratılabilir.
- **Antrenörlük tarzı:** performansa göre kişiyi farklılaştırmayan ve ego-merkezli yaklaşımları kullanan antrenman programları.
- **Kurumsal politikalar:** körü körüne performansı teşvik eden yapıların yaygınlığı ve koruma mekanizmalarının olmaması
- **Akran baskısı:** akranların riskli davranışlarla meşgul olduğu veya sağlıksız baş etme stratejilerini teşvik ettiği bir ortam.
- **Şiddet veya tacizin yaygınlığı:** yardım istemeyi damgalayan veya aktif olarak tacizi teşvik eden bir ortam.

- **Ayrımcılığın yaygınlığı:** etnik veya cinsel azınlığa ait bireylere karşı ayrımcılık yapan bir ortam.

Ayrıca, bir sporcuyu ek ruh sağlığı sorunlarının gelişim riskine sokabilecek bazı davranışlar veya bireysel özellikler vardır¹⁰:

- Akran onayına mantık dışı yüksek değer verme.
- Sağlıksız davranışı aktif olarak teşvik eden kıdemli sporcular veya takım arkadaşlarıyla arkadaş olmak istemek
- Utanç, suçluluk veya yetersizlik hislerini içselleştirmek ve yardım istemeyi kötü görmek
- Genetik veya ailede akıl hastalığı geçmişı.

Tüm bu risk faktörler dikkate alındığında, yaşamınızdaki herhangi bir zararlı etkiyi azaltacak bazı yollardan yararlanılabilir:

- Kendini izole etmemek- akranlar, arkadaşlar ve aileden oluşan güvenilir bir destek grubunu oluşturmak ve geliştirmek.
- Eğitim ortamında koruma mekanizmalarını sağlamak- idari kuruluşların politikalarının uygulanmasını sağlama ve yardım istemeyi teşvik eden etkileşimlere sahip olma, farkındalık veya tarama programlarını araştırmayı içerir.
- Ruh sağlığı sorunlarının fiziksel yaralanmalar gibi bir iyileşme döneminin olduğunu bilme ve konuya dair diğer üyeleri duyarlı hale getirmek.

7. Depresyon nedir ve semptomları nelerdir? Bir kimse depresyon için ne zaman pforesyonel yardım aramalıdır?

Depresyon bir kimsenin nasıl hissettiğini, düşündüğünü ve hareket ettiğini olumsuz etkileyen bir ruh sağlığı rahatsızlığıdır.11 bir zamanlar kişi için keyif verici olan aktivitelere ilginin kaybolması ve mutsuzluk hissine neden olur. Sonunda, kişinin görevlerini yerine getirme kabiliyetini azaltır. Depresyon hafife alınmaması gereken ciddi bir sağlık durumudur.

Depresyon semptomları dört farklı kategoriye sınıflandırılabilir12:

- **Duygular:** değişken mutsuzluk, umutsuzluk, suçluluk ve öfke oluşumu
- **Düşünceler:** halüsinasyonlar veya yanılsamalar eşliğinde konsantre olma, karar alma, hatırlamada güçlük.
- **Davranışlar:** ilişkiler, alkol veya madde bağımlılığı, ani ruh hali değişiklikleri ve kendine zarar vermeye kalkışmak
- **Fiziksel Sorunlar:** uyuşukluk, iştah değişiklikleri, açıklanamayan kilo kaybı veya kilo alma, vücut ağrıları, uyku bozukluğu.

Depresyonun belirgin bir özelliği, semptomların zamanla değişme eğilimi göstermesidir. Bazen, her şeyin kontrol altında olduğunu hissedebilirsiniz ancak aniden aksini hissedersiniz. Depresyonlu ruh hali ve semptomlar iki haftadan fazla sürerse, bir ruh sağlığı uzmanına danışmanız önerilir.

Depresyonun tetikleyicileri, çok fazla olabilir- diğerleri arasından kötü performans, kişisel kayıp, finansal istikrarsızlık, bir yarışmanın elemesini geçememek, emeklilik sayılabilir. Sporcu depresyonu, son zamanlarda yaygın olarak tartışılan bir konudur ve depresyonla karşılaşırsanız daima profesyonel yardım almanız önerilmektedir.



8. Bir sporcu kötü form veya yaralanmaların neden olduğu aralarla nasıl baş edebilir?

Bir sporcu için, yaralanma birçok güçlükler çıkarır. Oyunda sağlanan ilerleme ve gelişmeler durma noktasına gelir. Ayrıca, fiziksel ağrı ve tedavi sıkıntısı vardır. Zaman zaman, yaralanma, depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarının oluşumuna neden olabilir. İştah sorunları, uyku bozukluğu ve duygusal dengesizlik gibi semptomların uzayan yaygınlığı genelde bu tür sorunların başlangıcına işaret eder.

Atıcılık sporunda her sporcu, kariyerinde mutlaka bir kötü form evresini yaşar. Üstelik, hata payının düşük olduğu göz önüne alındığında, bir sporcunun bir yarışmanın elemesinden beklenmedik şekilde geçemediğine tanık olmak yaygın bir durumdur. Bir sporcunun mümkün olduğunca düzenli antrenman yapabilmesine rağmen, kariyeri boyunca bir sporcunun en yüksek formunu veya performansını sürdürmesi imkansızdır. Ancak, kötü performansın düzelmemesi veya başarısızlığı kabullenmeme, bir ruh hastalığı sorununun oluşmasına neden olabilir.

Tüm beklenmedik aralar veya olaylar bir risk çıkarır. Sorunlarla karşılaşma olasılığını önlemenin en iyi yolu, spor dışında mevcut fırsatları veya kimlikleri keşfetmek ve zor durumu kabullenmeyi öğrenmektir. Üstelik, bir sporcu, güvenilen dostlar ve ailenin duygusal desteğine ulaşmaya da gerek duyar. Benzer evreleri yaşamış deneyimli sporcular, bir moral kaynağı olarak işlev görebilecek güçlü tavsiyeyi sunabilirler. Sosyal medyadaki tepkiden kaçınmak ve güvenilir insanların fikrini almak en iyisidir.

Bu aralar, ayrıca bilişsel yeniden yapılandırma (yani, motivasyonu artırmak için olumlu içsel konuşmayı teşvik etme ve kendi kendini engelleyen iç diyaloglarla uğraşmayı önleme), imgeleme, hedef belirleme ve gevşeme teknikleri gibi çeşitli psikolojik stratejileri keşfetmek de bir şans sağlamaktadır. Atıcılığa ara verebilirsiniz, yeni hobileri deneyebilirsiniz veya yenilenen coşkuyla antrenmanı yeniden başlamak için yeni teknikleri öğrenebilirsiniz.

Atıcılığa ara verebilirsiniz, yeni hobileri deneyebilirsiniz veya yenilenen coşkuyla antrenmana yeniden başlamak için yeni teknikler öğrenebilirsiniz.



Sporcular, Olimpiyat veya Dünya Kupası gibi büyük bir yarışmanın sonrasında bir boşluk duygusu hissedebilir. Bu, yarışmanın bitmesi üzerine yarışma öncesindeki günlük programlara tümüyle odaklanılırsa gerçekleşir. Görevin tamamlanmasından sonra bir sporcu, depresyon gibibir ruhsal hastalığına neden olan ilham veya yön kaybını yaşayabilir. Spor dışındaki ilgili alanlarını keşfederek ve önceden yarışma sonrasındaki programları planlayarak bundan kaçınılabilir.

9. Bir sporcu kariyerinin bitişinin getirdiği ruhsal glklerle nasıl baş edebilir?

Profesyonel sporcular için spora elveda demek kaçınılmaz ancak yapmak zorunda oldukları en zor şeylerden birisidir. Sporcular, çoğu durumda gençliklerin en güzel yıllarını harcayarak, çoğu durumda yıllarca yoğun şekilde antrenman yaparlar ancak emekli olduklarında nelerin olabileceğini ngrmezler.

Tüm sporcular emekliliğe sorunsuz olarak geçiş yapmazlar ve “düzenli hayat”a adapte olmaya çabalamak yaygındır. Adrenalini bol yarışma ve seyahate harcanan zamanın, takım ortamında sıkı antrenmanla dolu günlerin yerini doldurmayı zor bulabilirsiniz. Halk desteği ve iyi dilekte bulunanların övgüleri birden kaybolur. Bu bir sporcunun depresyona meyilli olduğu bir zamandır.



İlgili riskler dikkate alındığında spordan emekliliği idare etmek için yararlı bir takım iyi uygulamaların farkına varmak üstün ıkarınızdır.¹³

:

- Oyunculuk kariyerinin son evresi sırasında kariyer geçişine hazırlanmak.
- Kendinizi özellikle bir sporcu olarak tanımlamaktan kaçınmak ve öz kimliğinizi spor rolünden farklı uğraşlara genişletmek
- Sporla ilgisiz aktivitelerdeki ilgi alanlarını keşfetmek için zaman ayırmak.
- Spor yaparken, alternatif geçim fırsatlarını veya eğitimi takip etmek
- Diğer alanlara spor aracılığıyla öğrenilen becerileri aktarma yollarını geliştirmek.
- Emekliliğe ruhsal ve duygusal yanıtı öngörmek için bir spor psikoloğuna danışmak. Önceden emekliliğe hazırlanmak için imgeleme gibi teknikleri kullanmak.
- sosyal destek grubunu genişletmek. Arkadaşlarınızın ve derneklerinizin çoğunluğu, atış sporundan olacağından, bu nedenle, emeklilikten hemen sonra kendinizi yalnız ve birbaşına hissedebilirsiniz.



“Tutku ve takıntı arasında ince bir dengedir. Doğru mesafeyi bulmak zorunda olduğunuzda sağlıklı bir ilişki gibidir. Çok uzak değil, çok yakın da. Başlangıçta, asla bu dengeyi bulamadım. Bu yüzden, ya Üniversite eğitimleri veya (Ferrari’deki) yarı zamanlı meslekle bu dengeyi uygulamaya koymak zorunda kaldım. Kendimi bu gibi diğer şeylere dahil ettim ve Oyunlara yaklaşık dört- altı ay varken, yavaşlamaya başladım. Daha fazla antrenman yoktu sadece zihin enerjisi biriktirdim. Kademeli olarak, Olimpiyat finalinde nasıl hissedeceğim ve ne yapacağım hakkında düşünmeye başladım. Bunun ideal bir hazırlık olduğu ortaya çıktı!”

- Niccolò Campriani

RUH SAĞLIĞI: YARARLI BİLGİLER

Ruh sağlığı sorunu	Tanımı
Stres	Bir durumla baş etme kabiliyetinin değerlendirilmesine dayanan vücut yanıtı.
Kaygı	Kesin olmayan bir şey hakkında tedirginlik hissi.
Depresyon	Sürekli mutsuzluk ve ümitsizlik hissi.
Yeme bozukluğu	Sürekli yeme veya yemeye ilgili davranış bozukluğu.
Öfke sorunları	Şiddet veya yıkıcı davranışla sürekli diğerlerine tepki göstermek.
Uyku bozukluğu	Uyku düzeninde ısrar eden rahatsızlık.
Panik atak	Fiziksel rahatsızlığa ve korkuya neden olan bir duruma abartılı ve ani yanıt.
Kopma	Bir travmatik olay sonrasında gerçekten şiddetli kopuş
Şizofreni	Yanlış inanışlar, şaşkınlık, yanılsama ve azalan sosyal bağlılığın eşlik ettiği gerçekten tam kopuş.
Kişilik bozukluğu	Değişken ve kontrol edilemez tutumlar, inançlar ve davranıştan dolayı anlamlı ilişkiler kuramamak.
Paranoya	Bilinmeyenden korkma, tehdit altında olma konusunda abartılı şüphe veya his.
Psikoz	Yanılsamalar ve halüsinasyonlara göre gerçeği algılama veya yorumlama.
Mevsime bağlı duygusal rahatsızlık	Yılın özel bir zamanı veya mevsiminde depresif semptomların oluşması.
İntihar düşünceleri	Bazen bir uygulama planının eşlik ettiği bir kimsenin yaşamını sonlandırma konusundaki düşünceleriyle meşgul olması.

KENDİ KENDİNE KLİNİK DEPRESYON TEŞHİSİ KOYMA KONTROL LİSTESİ

Sıra No.	Semptom	Evet / Hayır
1.	Mutsuzluk ve ümitsizlik	
2.	Huzursuzluk ve kolayca sinirlenme	
3.	Konsantrasyonda sıkıntı	
4.	Aktivitelere ve hobilere ilginin kaybolması	
5.	kararsızlık	
6.	uyuşukluk	
7.	uykusuzluk	
8.	Ağırlıkta açıklanamayan değişiklik	
9.	Vücut ağrıları	
10.	Kişisel ilişkileri kurma ve sürdürmede güçlük	
11.	Evet ise bu durumlar 2 hafta veya daha fazla sürdü mü?	

7'den fazla soruya EVET yanıtı verdiyseniz, bir ruh sağlığı uzmanına görünmeniz önerilir.

ÖZET SAYFASI



Ruh sağlığı, nasıl düşünüp, hissettiğimizi ve hareket ettiğimizi etkileyebilir.



Yardım istemek , sessizlik içinde acı çekmekten daima daha iyidir.



Farkındalığı geliştirmek kaygıyla baş etmeye yardım eder.



Tutarsız yeme ve uyku düzenleri rahatsızlıklara neden olabilir.



Gevşeme teknikleri stresle baş etme kabiliyetini artırır



Sosyal ve çevresel faktörler sporcular için ek risk çıkarır.



Depresyon, yaygındır, hazırlanmak için semptomlarını bilin.



Beklenmedik kariyer arası halinde destek grubunuzu belirleyin.



Yalnız sporcu olarak tanımlanmaktan kaçının ilgi alanınızı genişletin diğerlerini destekleyin.



konuşun, yardım isteyin, gerek duyan

KAYNAKÇA

¹WHO. (2014). Ruh sağlığı: bir refah hali. Dünya Sağlık Teşkilatından alınmıştır: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/

²Ruh Sağlığı Nedir. (n.d.). ABD Sağlık ve İnsan Servisleri Bakanlığı: <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health/>

³Sporda Ruh Sağlığı. (2014, April 16). MentalNotesConsulting'den alınmıştır: <http://mentalnotesconsulting.com.au/mental-health-in-sport/>

⁴Selye, H. (1983). Stres kavramı: geçmiş, günümüz ve gelecek. C. L. Cooper, Stres Araştırması: Yetmişlerin Sorunları (sayfa: 1-20). New York: John Wiley & Sons.

⁵Rea, S. (2015). Bölüm 5: Spor Psikolojisinin Temelleri. S. Rea, Spor Bilimi – Bir Tam Sunum. Londra: John Murray Learning Yayınevi.

⁶Wolpe, J. (1958). Karşılıklı Ketlemeyle Psikoterapi. Stanford: Stanford Üniversitesi Yayınevi.

⁷Thompson, R. (2014). Yeme Bozuklukları. NCAA, Akıl, Vücut ve Spor (sayfa: 25-28). Indianapolis: Ulusal Üniversiteler Sporcu Derneği (NCAA).

⁸Grandner, M. (2014). Uyku Bozuklukları. Akıl, Vücut ve Spor (sayfa: 51-53). Indianapolis: Ulusal Üniversiteler Sporcu Derneği (NCAA).

⁹Robinson, L., Segal, R., Segal, J., & Smith, M. (2018, Şubat). Helpguide.org. Gevşeme Tekniklerinden alınmıştır: <https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm?pdf=true>

¹⁰Kroshus, E. (2014). Spor Ortamındaki Risk Faktörleri. Akıl, Vücut ve Spor (sayfa: 73-75). Indianapolis: Ulusal Üniversiteler Sporcu Derneği (NCAA).

¹¹Parekh, R. (2017). Depresyon Nedir. Amerikan Psikiyatri Derneğinden alınmıştır: <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>

¹²beyondblue. (n.d.). Depresyon un işaretleri ve semptomları. Beyondblue'dan alınmıştır: <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/depression/signs-and-symptoms>

¹³Vickers, E. (n.d.). Spor sonrası yaşam: emekli sporculardaki depresyon. Believe Perform'dan alınmıştır: <http://believeperform.com/wellbeing/life-after-sport-depression-in-retired-athletes/>

Tüm web sitelerine veya web sitelerinden belge(lere) 31 Mart 2018 tarihinde erişilmiştir.



BÖLÜM III - BİR PROFESYONEL OLARAK İLERLEMEK

6. KISIM:

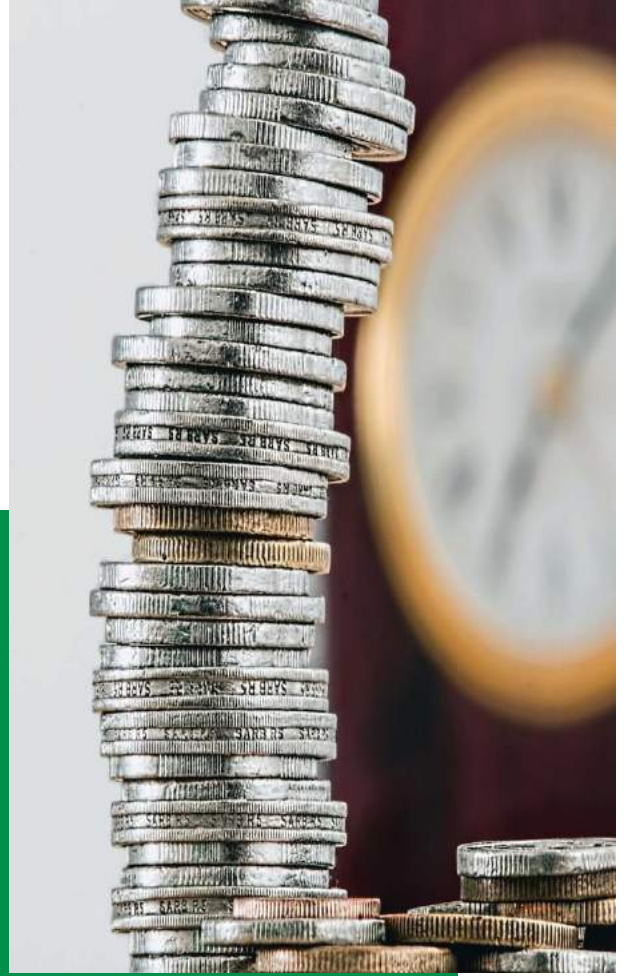
TİCARİ KONULAR HAKKINDAKİ 10 ŞEY

Giriş

Bir sporcu için, spor başarısı ana hedeftir. Ancak, ticari konuları temel seviyede anlamak da, bir spor kariyerinin yararlarını maksimuma çıkarmak için de gereklidir.

Belirli yasal ve finansal kavramları bilmek, yaşamda başarılı olma kabiliyetini ve karar alma kapasitesini geliştirebilir.

Kariyerinizde ilerledikçe, reklam anlaşmaları, sponsorluklar veya satış fırsatları gibi farklı ticari anlaşma türlerini yapabilirsiniz. Sizin için mevcut çözüm yollarını ve hakları anlamak, risklerinizi azaltmanın yanında kendiniz için en iyi anlaşmayı müzakere etmenize yardımcı olabilir. Kariyerinizin finansal planlaması ve bütçe yapmanın yararlarını anlamak da size önerilir. Finans durumunuzu organize etmek, ani fon sıkıntısından dolayı oluşabilecek stresli durumlardan kaçmak ve gereksinimlerinizi karşılamaya yardım edebilir.



Bu noktada, “sporculuk kariyerimden bekleyebileceğim farklı finansal fırsat türleri nelerdir?” “marka değerimi nasıl artırabilirim”, bir sponsorluk veya reklam anlaşmasını yapmadan önce nelere dikkat etmeliyim? Veya kariyerime ilişkin yasal ve finansal yönler, anlamak için başvurulacak uzmanlar kimlerdir?” gibi bir takım sorularınız olabilir. Bu bölüm, bu yönlerle ilişkin kısa bir genel bakışı size sağlamak üzere tasarlanmıştır.

1. Sözleşme nedir? “haklar ve yükümlülüklerle” ne kastedilir?

Bir sözleşme, bir mahkemede uygulanabilecek iki taraf arasındaki geçerli bir anlaşmadır. Bir sözleşmenin uygulanabilirliği:

- Sözleşmenin, her iki taraf için bir şekilde bedel sağlayan ve kabul edilmiş bir teklifi içerip içermediğine. Bu bir ücret, bir şeyi yapma sözünü veya diğer bir değeri içerebilir.
- ilgili tarafların, serbest iradeleriyle sözleşmeyi yapma kapasitesinde olup olmadıkları ve sözleşmeyi imzalayıp imzalamadıkları ve sözleşmeyi yapmaya zorlanıp zorlanmadıkları veya çıkarları için yönlendirip yönlendirmedikleri
- Konu veya ilgili maddi hükmünün yasal ve meşru olup olmamasına göre belirlenir.

Haklar ve yükümlülükler iki taraf arasındaki bir anlaşma veya sözleşme düzenlemesinin temelini oluşturur.

Basitçe söylemek gerekirse, haklar, işlemle ilgili mevcut yetkilendirmeler iken, yükümlülükler, uzlaşmanın bitmemesi için bir tarafın yerine getirmesi gereken görevleri belirtir. Her kişiye, işlemin başarılı olması için bazı yükümlülükleri yerine getirmesi ve bazı hakların verilmesi gerekir.

Yükümlülükler, sözleşme yapılan karşı tarafa bağlı olarak değişebilir. Genelde bir taraf yükümlülüklerini yerine getirirse karşılığında haklarını kullanmaya yetkilidir.

Ne zaman ve nasıl himzetin verileceğini veya diğerlerinin verdiği hizmetlerin ödemesinin nasıl yapılacağını seçme hakkına sahipsiniz ve izniniz olmadan bunların yapılmasına zorlanamazsınız. Bu sözleşme özgürlüğü, “haklar ve yükümlülüklerin” temelini oluşturur.



2. Bir sporcunun profesyonel sporda imzalamayı bekleyebileceği farklı sözleşme türleri nelerdir?

Profesyonel kariyerde, bir sporcuya, çeşitli insanlarla ve kuruluşlarla anlaşmalar yapma fırsatlarının sunulması muhtemeldir.

Bazı genel örnekler şöyledir:

- **Sporcu Sözleşmeleri:** Bu sözleşmeler, bir sporcunun hizmetlerinin, Ulusal Olimpiyat Komitesi (NOC) veya ilgili ulusal federasyon temsilcisi veya mesleki sıfatla istenebileceği sözleşmeleri içerir. Bu tür sözleşmeler ayrıca bir ulusal spor finansman ajansı gibi diğer idari bir kuruluş veya yarışma organizatörüyle de yapılabilir.
- **Sponsorluk Sözleşmeleri:** Bu sözleşmeler, sponsorun (örneğin zaman takviminin yanında alınacak ödemeler) ve sporcunun (sıklıkla bir ürünü kullanmak) hak ve yükümlülüklerini düzenler. İlgili sponsorluklar parasal veya para dışı bir değer (giysi, ekipman veya sarf malzemeleri) bir karışımı olabilir. Uluslararası yarışmalara hazırlanmak için burs teklif eden özel ve devlet kurumları da sözleşmeler aracılığıyla servislerini teklif edebilir.
- **Reklam Sözleşmeleri:** bir sporcunun ücret karşılığında tanıtmak veya reklamını yapmayı kabul etmiş olduğu ürünler veya servislerin üreticileri/tanıtıcılarıyla ilişkileri yönetir. Bu sözleşmeler, yerine getirilmesi gereken özel sorumlulukları içerir. Örneğin, ürünleri ve servisleri sosyal medya kanallarında tanıtmaya taahhüdünde bulunmak zorunda kalabilirsiniz. Ayrıca, bir reklam kampanyasının parçası olarak bir foto veya video çekiminde görünmek zorunda kalabilirsiniz.
- **Katılım Sözleşmeleri:** Bu sözleşmeler, kamu tanıtımları veya etkinliklere katılmaya ilgili durumları ve ücreti düzenler. Örneğin, bir tanıtım etkinliğinde konuşmak için davet edilebilirsiniz veya bir ürünün lansmanına veya mağaza açılışına, vb. katılabilirsiniz. Bu tür katılım koşulları bu sözleşmelerde belirlenir.
- **Bir Spor Menajeriyle Temsil Sözleşmesi:** Bu sözleşmeler, bir spor menajerinin üçüncü taraflara ticari hakları verdiği ve yönettiği ölçü ve kapsama göre koşulları düzenler². Sporcunun adına menajer tarafından müzakere edilen her bir ticari anlaşma için menajere ödenecek komisyona dair ayrıntıların üzerinde de durulur.



3. Bir sözleşme ihlal edilirse veya çiğnenirse hangi yasal yollar söz konusudur?

Bir sözleşmenin ihlali veya çiğnenmesi, bir kişi sözleşme kısmını teslim etmezse veya yerine getirmemezse veya sözleşmenin yasakladığı bir şeyi yaparsa gerçekleşir.

Bu tür durumlarda mevcut yasal yollardan bazıları şunlardır:3

- **Sözleşmenin İptali:** ihlal etmeyen taraf için en yaygın yasal yol, sözleşmeyi iptal etmektir. Bu, bir sözleşme ihlali varsa, ihlalde bulunmayan tarafın, yükümlülüklerini yerine getirmeye devam etmesinin gerekmediğini ve sözleşmeyi feshedebileceği anlamına gelir. Bu yasal yola genelde diğer yasal yollara ek olarak başvurulur.
- **Tazminat:** bir sözleşmenin ihlali veya çiğnenmesine maruz kalan herhangi bir kişi tazminat için mahkemede bir dava açabilir. "Tazminat", zarar gören tarafın maruz kaldığı kaybın parasal olarak telafisini kasteder. Normalde, bir sözleşme bu tür bir durumun cezasından söz edecektir.
- **Aynen ifa:** Aynen ifa, temerrüde düşen tarafın şart ve koşullarına göre sözleşmeyi yerine getirmesini belirten bir mahkeme emridir. Bu yasal yol, iki durumda mevcuttur: bir taraf, ikame kapasitesinde olmayan bir işlemin yerine getirilmemesine bağlı tazminatları hesaplayamazsa veya sözleşmenin ihlali, bazı spesifik ürünleri devretmemeyeyle ilişkiliyse.
- **Tedbir kararı:** Bir tedbir kararı, genelde özel bir işlemin yapılmasından kaçınılmayı belirten bir mahkeme emridir. Mahkeme, ihlal eden tarafın işlemini engelleyerek, başka zarar veya beklenen zarardan ihlalde bulunmayan tarafı korur.

Uygulanacak yasanın ülkeden ülkeye değiştiği not edilmelidir, en uygun yasal yolu seçmeden önce uzman hukuki tavsiyenin istenmesi önerilir.



Sözleşmeler hakkında

- Bir sözleşme mahkemede uygulanabilen iki taraf arasındaki geçerli bir anlaşmadır.
- Nelerin üzerinde anlaşıldığının kanıtı olduğundan yazılı sözleşmeler, sözlü işlemler veya sözlü anlaşmalardan daha güvenilirdir.
- Sözleşmeyi imzalamak için zorlanmamalı veya baskı görmemelisiniz, serbest iradenizle yapmalısınız.
- Rüşt yaşına yani 18 yaşına erişmeden önce geçerli bir sözleşme imzalayamazsınız. Reşit olmayanlarla sözleşme yapmak için vasilerin veya ebeveynlerin katılımına dair prosedürler vardır.
- Sözleşmenin tüm yasal sonuçlarını anlayın, para sadece bir bölümüdür.
- Sıklıkla bir sözleşme, sözleşmeyi teklif eden kişi veya kuruluşa daha uygun bir şekilde tasarlanır. Müzakere süreci yoluyla geribildirim sağlayın ve alın, körü körüne koşulları kabul etmeyin.
- Bir taraf sözleşmenin yasakladığı bir şeyi yaparsa bir sözleşme ihlali veya çiğnenmesi gerçekleşir.
- Sözleşmeniz ihlal edilirse mevcut yasal yollar vardır, siz ihlal ederseniz de sonuçları vardır.
- Sporda farklı sözleşme tipleri vardır, daima amacını belirlemelisiniz.
- Haklarınızın farkında olmak ve çıkarlarınızı savunmak, sürekli mesleki başarı için anahtardır.
- Herhangi bir sözleşmeyi yapmadan önce hukuksal tavsiye isteyin.



4. Marka değerinin bileşenleri nelerdir? Aktif olarak nasıl iyileştirilebilir?

Bir marka, piyasada benzersiz bir şekilde farkındalık, saygınlık ve şöhret yaratan birşeydir.4 Markaya atfedilen değere, genelde marka değeri denir. Bu değer hem ekonomik hem de duygusaldır. Markayı özel yapar belirginleştirir ve markanın potansiyel müşterileri için bir cazibe yaratır.



Sporcular kendi spor başarılarıyla piyasadaki kimlik ve değerlerini belirlerler. O andan itibaren, medya platformlarının desteğini kullanarak kendi kişisel markalarını daha da geliştirme fırsatına sahip olurlar. Halk, genelde performansla yapılanlar kadar dürüstlük ve orijinallikle ilgilenir. Performanstan farklı olarak, bu nitelikler daima, bir sporcunun kontrolü altındadır ve sporcunun kendi marka değerini etkin olarak geliştirmesine yardım edebilir.

Sosyal medyanın çıkışıyla, kendi kişisel markanızı yaratmada daha yüksek kontrole sahipsiniz. Sosyal medyadaki düzenli ve orijinal etkileşimler, değer ortaklıkları için fırsatlar yaratır ve dikkat çeker. Kariyerinizin başında, medya platformları aracılığıyla daha yaygın şekilde size tanıtabilecek insanlar ve markalarla çalışma şansına sahip olabilirsiniz. Ancak, gerçekten inandığınız markalarla bağlantı kurmalısınız ve ürünleri ve servisleriyle ilgili kendinizi eğitmelisiniz. Bu tür birlikteliklerin getireceği ticari yararlar, kariyerinizi uzatabilir ve geleceğinizi güvenceye alabilir.

“Başlangıçtan beri, online (çevrimiçi) ortamda bulunmanın önemli olacağını biliyordum. Ne olarak görülmek istediğime göre kendi markamı geliştirmeye başladım. Bu konuların tümü değerlerim, gerçekte neyi tanıtmak istediğim, neyi temsil ettiğim ve ne kadar sıkı çalıştığım ile ilgilidir. Bu şekilde sosyal medyada utanabileceğim ve saygınlığıma veya sponsorlarımın adına zarar verebilecek hiç bir şey yok. Sporcular, neyi tanıttıkları hakkında rahat hissetmeli. Kendi potansiyel sponsorlarıyla bağlantı şekillerinde kendilerini tanıtmaları ve çok yaratıcı olmaları gerekiyor.”

- Danka Bartekova

5. Sponsorluklar ve reklam anlaşmaları nelerdir? Bir sporcunun bu tür hakları üçüncü taraflara vermeden önce neleri kalında tutması gerekir?

Sponsorluk, bir şirket veya kuruluşun, tanıtım karşılığında ilgili uzman masrafların tümü veya bir kısmı için bir sporcuya ödeme yaptığı ticari bir sözleşmedir. Bir sporcunun ilk birkaç sponsoru muhtemelen, ekipmanlar veya sarf malzemeleri için olacaktır. Sponsorluklar, yalnızca aynı (ürün ücretsiz olarak size verilir) veya parasal (sağlanan ürünü özellikle kullanmak için size ödeme yapılır) olabilir. Reklam anlaşması, bir sporcunun özel bir ürün, servis veya markaya desteğini alenen gösterdiği bir işlemdir. Karşılık olarak sporcu, bir tür (çoğunlukla ücret) ödeme alır. Marka, sözleşme süresince reklam verenin adını, resmini ve görüntüsünü tanıtım aktivitelerinde kullanabilir.6 Bu görev, sosyal medya kanallarında görev yapma yükümlülüklerine uzanabilir.

Sponsorluklar ve reklam anlaşmaları, uluslararası sahnede mükemmel olmak için gerekli uzmanlık, olanaklar ve ekipmanlara erişmenize yardımcı olmada kritik bir rol oynar. Sosyal medya aracılığıyla kişisel markanızı yaratmak için çaba gösterebilmenize karşın, ilk sponsorluk anlaşmaları sizden bunun için aktif olarak çabalamanızı isteyecektir. İlgili şirket web sitelerinden irtibat bilgilerine erişmek için bir çevrim içi arama yapabilirsiniz veya akranlarla irtibat kurabilirsiniz antrenörden tavsiye alabilirsiniz. Kuruluşları seçerken, en iyisi, size ve performansınızı istemesi en olası seyirci tipine erişmeyi isteyen kuruluşlarla bağlantı kurmaktır. 5. Bir bağlantı yapıldıktan sonra, yüz yüze toplantıları başlatmak, size gerçekten bir anlaşmayı güvence almada en iyi şans size sağlayacaktır. Kötü veya yanlış yönetilen kuruluşlar, marka değerinin erozyonuna neden olabilir bir dikkat dağınıklık kaynağı olabilir. Ayrıca, düzenli olarak ortaklığın gidişatını inceleme ve bir ortaklığı geliştirecek yeni yolların yaratılması önerilir.



Kariyerinizin başında, aldığınız her ticari teklifin cazibesine kapılabılırsınız. Ancak, kişiliğiniz ve çıkarlarınızla eşleşen ilişkileri seçme kabiliyeti, uzun vadeli marka değerini artıracak ve tanınmış uluslararası bir sporcu olmanızdan sonra sizi daha çekici yapacaktır.

Lisans verme ve Satış ve pazarlama:

Spor bağlamında lisans verme ve satış ve pazarlama terimleri mal ve ilgili ürünlerin üreticileri ve sporcular veya spor takımları arasındaki anlaşmaları belirtmek için kullanılır.

Lisans, tanıtım amaçları için kişiliğin diğer taraflarını veya ad, resim, görüntünün kullanım hakkının bir sporcu tarafından verilmesini gerektirir.

Satış ve pazarlama anlaşmaları, genelde semboller, logolar, amblemleri mal ve ürünler üzerine koyma hakkıdır ve bu hak özellikle farklı türdeki üreticiler tarafından çok istenir. Örneğin bir sporcu, ürün ambalajı üzerinde imzasının kullanılması veya adının ürünler üzerine konma hakkını bir üreticiye verebilir.

Herhangi bir lisans veya satış pazarlama hakkını vermeden önce dikkate alınacak konular:

- **Malın Kalite Kontrol onayı:** Bu, malı incelemenize ve ürünlerin kalitesinin önceden belirlenmiş standartları yerine getirmesini ve sizi tatmin etmesini sağlamaya izin verir.
- **Pazarlama Harcaması ve Satış Çabaları Garantisi:** lisans verilen malın maksimum satışını sağlayacak bir güvence, minimum yıllık satış hedefi ve/veya ödenecek telif hakkı ücreti açısından bir minimum garanti, bir minimum pazarlama harcaması belirleyerek istenebilir.
- **Lisans Ücretleri ve Telif Hakkı ücretleri:**
Telif hakkı ücretleri olarak ödenecek karların yüzdesinin yanı sıra ödenecek sabit lisans ücretleri.





Sporcular kendi spor başarılarıyla piyasadaki kimlik ve değerlerini belirlerler. O andan itibaren, medya platformlarının desteğini kullanarak kendi kişisel markalarını daha da geliştirme fırsatına sahip olurlar. Halk, genelde performansla yapılanlar kadar dürüstlük ve orijinallikle ilgilenir



İyi finansal planlama, hedefleri başarma şansını önemli derecede iyileştirebilir ve olmasını beklemediğiniz kaynakları getirebilir. Bu süreç ideal olarak kariyerin başlarında başlamalıdır. Bunun için size yardım edebilecek mali danışmanlar gibi çeşitli uzmanlar vardır.

6. Profesyonel spordaki çeşitli gelir kaynakları nelerdir?

Sporcuların gelir modeli, gelir kaynaklarındaki çeşitlilik ve belirsizlikten dolayı diğer mesleklerle karşılaştırıldığında benzersizdir. Kazançlar bir parça değişken olma eğilimi gösterir- kariyerin başlangıcı boyunca gelir sınırlı olabilir ancak başarı ve tanınma, gelirden ani bir çıkışa neden olabilir. Örneğin, dünya şampiyonalarında veya Olimpiyatlarda başarı, kesinlikle medya ilgisini çekecektir ve devletin nakit ödülleri veya sponsorluk fırsatlarını getirebilecektir. Üstelik, oynarken, geçici veya uzun süreli alternatif mesleklerle meşgul olmak, geliri önemli derecede iyileştirebilir. Bir sporcu tanındıktan sonra, spor yoluyla sağlanan bir kaç yaygın gelir kaynağı olur:

- Burslar ve sponsorluk
- Para ödülleri ve maç ücretleri
- Nakit, senet veya mallarla ödemesi yapılan reklam anlaşmaları
- Ayni veya nakdi özel ödüller
- Ulusal federasyon veya kurumsal şirketlerden maaşlar ve ücretler.

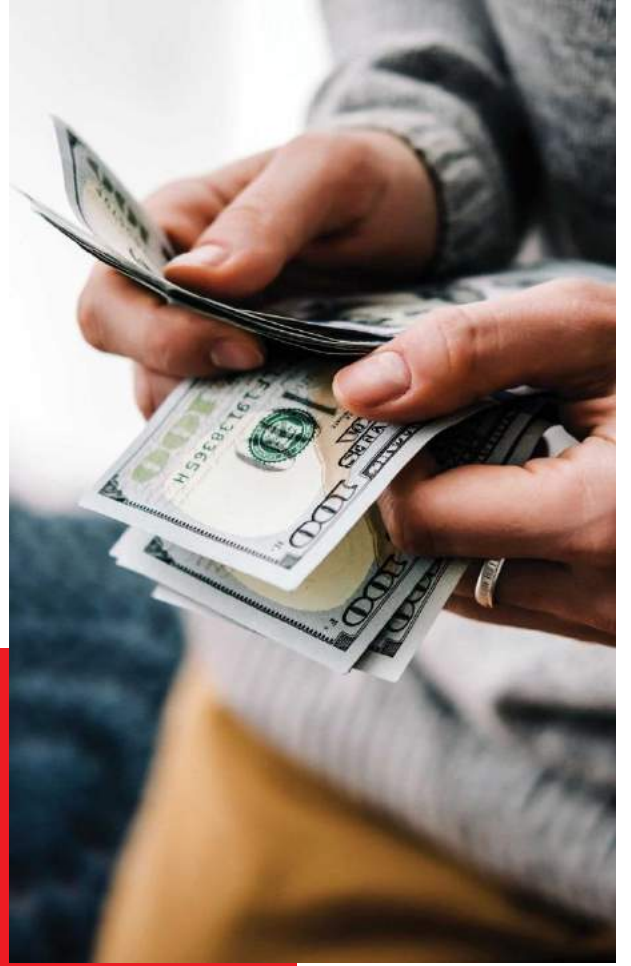
Ayrıca, planlanan yatırımlar, aşağıdakiler gibi diğer kaynakları sağlayabilir:

- Birikimler, tahviller ve tasarruf sertifikaları aracılığıyla birikimler üzerinden kazanılan faiz
- Sahip olunan mülkiyetten alınan kira
- Varlıkların tasarrufundan sağlanan karlar
- Hisse senetleri ve yatırım fonlarının karları ve kar payı gelirleri

Gelir üretimini olumsuz olarak etkileyebilecek bir kaç faktörün olduğunu not etmek önemlidir:

- Ciddi fiziksel yaralanmalar
- Yükümlülüklerini yerine getirmemek
- Zorla erken emeklilik

Bu nedenle alınan paranın, harcama ile tasarruf arasındaki doğru dengeyi bularak iyi yönetilmesi önemlidir.



7. Finansal planlamanın yararları nedir?

Spor kariyeri için gerekli fonların peşinden koşmak zorlu olabilir ve beklenmedik başarısızlıklarla sonuçlanabilir. Kısa vadeli ve uzun vadeli hedefleri yaratırken veya değerlendirirken, bir sporcu için mali yönlerini düşünmek önemlidir. Etkin planlama, hedefleri başarma şansını önemli ölçüde iyileştirebilir ve sporcunun sahip olmayı beklemediği kaynakları getirebilir. Sonraki aşamalarda paniğin çıkmasını önlemek için bu süreç ideal olarak kariyerin başındayken ele alınmalıdır.



Finansal planlamanın sunabileceği yararlardan bazıları şunlardır:

- Kariyerin başlangıç günlerinde fazla harcamayı önlemeye yardım eder.
- Antrenman, ateşli silahlar, seyahat ve kitlere dair tüm spora özel gereksinimleri karşılayacak kaynaklarınızı organize edebilirsiniz.
- Fonların aniden eksilmesiyle ilgili endişe ve stresin oluşmasını önleyebilir.
- Özel ve gerçekçi uzun vadeli hedefleri belirleyebileceksiniz ve bunları güvenli olarak başatabileceksiniz.
- Aileniz için destek ve güvenceyi sağlayabileceksiniz.
- Emeklilik sonrasında meşgul olunacak daha geniş bir geçim fırsatı seçimini sağlayabilir.
- Kariyeriniz boyunca ve sonrasında iyi bir yaşam standardını temin edebilir.
- Vergilerden dolayı, para kaybını en aza indirmeye yardım edebilir.
- Yüksek getiri için parasal yüksek risk alma ihtiyacını azaltır.

Emeklilikleri sonrasında çeşitli alanlara başarılı olarak geçiş yapmış çeşitli sporcu örnekleri vardır. Yeterli finansal kaynaklara sahip olmak ve risk yönetim stratejilerini kullanmak, bu tür olasılıklar için dayanak sağlar.

8. Bir sporcu bütçe yapma ve yatırımlar yoluyla finansmanını yönetebilir?

Bütçe yapmak, üretilen gelirle giderleri dengeleyerek, bir kimsenin finansmanını yönetmek için ayrıntılı bir planı yaratma sürecidir. Harcamayı izleyecek bir araç olarak işlev görür. Sporcuların kazandığı gelirin değişken olma eğilimini gösterdiği düşünüldüğünde, bir haftalık ve yıllık bütçe planı, sporcunun mevcut kaynaklardan en iyi yararlanmasına çok fazla yardım edebilir.



Yaratılacak bütçenin yapısı, büyük oranda yaş, yarışma seviyesi ve kişisel taahhütlere göre değişir. Başlangıç olarak bütçe planlarını yaratmak için size yardımcı olabilecek ve size en uygun yöntemi seçebileceğiniz çeşitli uygulamalar ve çevrimiçi şablonlar vardır. Bütçeler yalnızca plan yapmanıza ve parayı çeşitli aktivitelere tahsis etmenize yaramaz aynı zamanda, kötü harcama modellerini tanıyıp düzeltebilirsiniz.

Yatırımlar yarar sağlama beklentisiyle yapılan oara tahsisini gerektirir. Gelecekteki kaynaklardan yararlanmak için mevcut kaynakları kullanmasında bireye yardım ederler.

Yatırımların birçok yararı vardır:

- Yatırımlar aktif fiziksel çaba olmaksızın birikmiş servetten gelir kazanmaya yardım ederler. Örneğin, bir ev gibi gayri menkul yatırımından kira alma.
- Vergiyi azaltma, bazı finansal araçlara yatırım yaparak başarılabilir.
- Hem uzun hem de kısa vadeli uzak finansal hedefler, bir çeşitli yatırım portföyü ile planlanıp gerçekleştirilebilir.
- Genç yaştan itibaren akıllıca yatırım yapmak, kariyer sonrasındaki finansal güçlükleri engellemeye yardım edebilir ve sorunsuz emekliliği sağlayabilir.

Finansmanınızı yönetmek için size yardım edebilecek mali danışmanlar gibi çeşitli uzmanlar vardır. Üstelik kredi birlikleri ve bankalar gibi finans kurumları, yatırım tavsiyesi, mobil bankacılık ve krediler gibi yararlı servisleri sunarlar.7. Bu servislerden yararlanmanız ve mevcut tüm yöntemler ve araçlar konusunda kendinizi eğitmeniz önerilir.

Bütçe yapma ve yatırımlar, yalnızca kısa vadeli getiri sağlayan düşüncesiz harcamadan kaçınmanıza yardım eder ve daha büyük çıkarları düşünmenize imkan verir.

ÖRNEK AYLIK BÜTÇE PLANI®:

Giderler	Ay (ay/yıl)	Notlar
Konaklama masrafları		
Elektrik		
İnternet		
Televizyon		
Cep telefonu		
Seyahat ve yakıt masrafları		
Sigorta poliçeleri ve yatırımlar		
Kredi geri ödemeleri		
Gıda		
Spor salonu ve antrenman masrafları		
Üyelik ücretleri		
Eğlence aktiviteleri		
Beklenmeyen masraflar		
Toplam giderler		
Gelir		
Sponsorluk / Hibeler		
Maaş		
Yatırım getirileri		
Beklenmeyen gelir:		
Brüt gelir		
Vergi		
Toplam Gelir		
Gelir- gider		

9. Sigortanın rolü nedir? Hangi tip sigortalar mevcuttur ?

Sigorta, beklenmedik gider veya finansal kayıp riskinden bir koruma aracıdır. Bir şirketin, şu anki para ödemesine karşılık gelecekte öngörülen kayıp, zarar, hastalık veya ölüm durumunda ödeme garantisini sağlamayı taahhüt ettiği bir sözleşmedir. 9 Ödenen belirlenmiş para miktarına prim denir ve bir kişiden diğerine ve bir şirketten diğerine farklılık gösterir.

Talepte bulunma olasılığı önemli ölçüde daha düşük olduğundan genç sporcular, daha düşük primli sigortayı seçebilirler¹⁰. Bir sporcu yaşlandıkça veya sağlık sorunlarıyla karşılaşmaya başladıkça, sigorta poliçelerinin buna göre değiştirilmesi gerekebilir.

Ayrıca, ulusal federasyonlar ve Ulusal Olimpiyat Komitesi gibi yönetim organları sıklıkla sigorta hükümlerini oluştururlar.

Bazı yaygın sigorta tipleri:

Hayat Sigortası: bireyin ölümü gibi bir olayın üzerine sigortalı veya belirlenen faydalanıcılara belirli bir para miktarını verir.¹¹

Sağlık Sigortası: kaza, hastalık, sakatlık veya kazara ölüm ve kol/bacak kaybı durumunda maruz kalınan tıbbi giderlerden korur.

Genel Sigorta: hayat ve sağlık sigortasının kapsamının dışındaki zararlara ve hasarlara karşı korur.¹¹Bu sigorta, konut sigortası, değerli eşya sigortası, araç sigortası, vb.ni içerir.

Seyahat sigortası: seyahat ederken ani hastalıktan kaynaklanan tıbbi giderleri, seyahat firmalarının mali temerrüdü, uçuş bileti iptal ücretleri, eşyaların çalınması, ülkeye geri dönüş masrafları ve diğer herhangi kayıpları kapsar.¹⁰

Sporcuların özel ihtiyaçlarına yanıt verecek diğer bazı sigorta türleri de vardır:

- Değer kaybı sigortası (beklenen gelecek mali kazançları gerçekleştirmenizi önleyebilecek bir sağlık durumu gibi herhangi bir durumun riskine karşı korur)
- Sakatlık sigortası (sizi sürekli olarak spor yapamaz halde bırakan ağır bir yaralanmadan korur)¹⁰
- Sponsorluk kayıp poliçeleri (belirli koşullar altında ticari sponsorluk kaybı için teminat sağlar)
- Kişisel sorumluluk sigortası (kasten veya istemeden diğer bir kişi için zarar veya kayba neden olmadan dolayı yükümlülüğe maruz kaldığınızda teminat sunar)¹⁰

Sigorta poliçeleri, poliçeyi satın almadan önce dikkatlice okuyup tamamıyla anlamanız gereken çeşitli koşullar, sınırlamalar ve maddeleri içerir. Primler, ayrı durumlara ve teminat altında alınan riske uygun olmalıdır. Uygun seçimlere yardım etmeleri için güvendiğiniz uzmanlara danışmanız önerilir.

Bir sporcu için sigorta beklenmedik olaylara karşı koruma sağlayabilir ve alternatif bir yatırım işlevini görür. Gerekli sigortanın türü katılım seviyesi ve yaşa bağlıdır.

10. Sözleşme, yasal ve finansal durumlara ilişkin başvurulacak uzmanlar kimlerdir?

Avukatlar: uyuşmazlıklar ve ticari konulara ilişkin sorularınız varsa veya bir sözleşmeden önce bir avukata danışmak daima iyi bir fikirdir. Ortaya çıkan fırsatlar ve sorunların yapısını etkileyebilecek birçok kural, yasa, yönetmelik ve madde olduğundan avukatlar yasal sonuçları bilirler.

Muhasebeciler: Ticari, vergiyle ilgili ve finansal konulara ilişkin olarak güvenilir uzman muhasebecinin olması çok önemlidir. Muhasebe ve vergi dosyalarına yardım etmesi için bir uzman muhasebeciyi tutmak istemenize karşın, ideal olarak, bir muhasebeci aynı zamanda, sözleşmeler ve işlemlerin yapılandırmasına katılıp bilgi verebilir. Avukatlarınız, işlemi belgelendirirken, muhasebecilere danışabilirler.

Mali Danışmanlar: Bir mali danışman bir planlama ortağıdır. Fiziksel sağlık konusunda bir doktorun yaptığı gibi, bir danışman, bireylere, mali sağlıklarını anlamalarına yardım ederek işe başlar ve daha sonra, uygulanacak yolu önerirler. Mali danışmanların ele aldığı birçok konu vardır:

örneğin ne kadar para biriktirebilirsiniz, hangi tip hesaplara ihtiyacınız var, mevcut farklı kredi türleri, uygun sigorta planları ve vergi planlama konuları.

Varlık yöneticileri: servetinizi yönetmenize yardım edebilirler. Bu uzmanlar mali danışmanlara benzerdir ancak özellikle yüksek varlığa sahip bireylere tavsiyede bulunurlar. Bu tür kişilerin erişmek istediği fırsatlar, planlar ve yönetmelik konusunda çok tecrübelidirler. Bazı bankaların kendi varlık yöneticileri vardır.

Sigorta Acenteleri: mevcut farklı sigorta planları arasında seçim yapmanıza yardımcı olabilirler ve ihtiyacınıza en uygun sigorta poliçesini alma sürecini kolaylaştırabilirler. Bu uzmanlara ek olarak, bu tür konularda deneyimi olan federasyon yetkilileri veya takım yetkilileri ile benzer durumlarla karşılaşmış olabilecek diğer kıdemli sporculardan bilgi ve tavsiye istemeyi de seçebilirsiniz.



FİNANSAL PLANLAMAYA GENEL BAKIŞ

Finansal Çözüm		Tasarruflar	Varlık	Koruma	Krediler
Yaşam Evresi					
Başlama ve antrenman	Ekipmanlar, antrenörlük olanakları ve antrenmanla ilgili yüksek yatırım ihtiyaçları	Düşük	Düşük	orta (kendisi için)	Yüksek
Kariyerin başları	Temsil, sponsorluk, para ödülü, reklam anlaşmaları ve diğer taahhütlerden dolayı gelir akışında tutarlı artış	Orta	Orta	Orta (kendisi için)	düşük
Profesyonel kariyerde en yüksek nokta	Gelir kazanma kapasitesinde en yüksek nokta	Yüksek	yüksek	yüksek (kendisi için)	düşük
Spordan emeklilik	Ani yaşam tarzı değişiklikleri, aileye dönük odak değişikliği	Düşük	Düşük	yüksek (aile için)	yüksek
Alternatif kariyer	Alternatif kariyere alışma, nihai emeklilik planlamasına ihtiyaç	Yüksek	Orta	yüksek (aile için)	orta

“Sponsorluk anlaşmaları, ekstra para kazanmamı sağladı sonuçta, aldığım hibeler aracılığıyla karşılanmayan antrenman giderlerini geri ödememe yardım etti. Ticari çıkarlarımı yönetmek için bir menajer tutmamın çok iyi bir karar olduğu ortaya çıktı ve bana çok yardımcı oldu. Bu uzmanın bana getirebileceği yalnızca para değil aynı zamanda çok deneyimli iyi bir portföyü olan güvенеbileceğiniz takımınızdaki bir kişiye sahip olmaktı. Kar üzerinden komisyon alma seçeneğine sahip olabilir ve sizi destekleyecek sponsorları bulmak için iyi motivasyon kaynağı olarak hizmet edebilir.”

- Danka Bartekova

ÖZET SAYFASI



Haklar yetkilerinizdir, yükümlölükler görevlerinizdir.



Farklı sözleşme türleri arasında ayırım yapmayı öğrenin.



bir sözleşme ihlalinin sonuçları ve çözümleri vardır.



Bir marka olabilirsiniz, marka değerinizi geliştirin.



Sponsorluk, performansınızı artıracak kaynakları size sağlayabilir.



Spor geliri çeşitli kaynaklardan gelebilir.



Finansal planlama, uzun vadeli gerçekçi hedefleri belirlemenize yardım eder..



Kazançlarınızı yönetecek araçları ve yöntemleri öğrenin.



Sigorta size finansal kayıp riskinden koruyabilir.



Bugün hemen bir mali danışmanla tanışın.

KAYNAKÇA

¹Sözleşme. (n.d.). YourDictionary'dan alınmıştır: <http://www.yourdictionary.com/contract>

²Kamath, N. (21 Nisan 2014). Spor Hukuku ve Politikası Merkezi. Hindistanlı sporcu menajerleri, sık sorulan sorulardan alınmıştır: <http://sportslaw.in/home/2014/04/21/faqs-on-sports-agents-for-indian-athletes/>

³Shekar, S. (6 Temmuz 2012). Spor Hukuku ve Politikası Merkezi. Reklam Anlaşmalarının İhmalinden alınmıştır: <http://sportslaw.in/home/2012/07/06/stumped-breach-of-endorsement-agreements/>

⁴Keller, K.L. (2012). 1. Bölüm: Markalar ve Marka Yönetimi, K.L. Keller, Stratejik Marka Yönetimi: Marka Değerini Geliştirme, Ölçme ve Yönetme, 4. Baskı (sayfa 2). New Jersey: Pearson.

⁵MacIntosh, E. (2017). Sponsorluk – Kariyerinizi destekleme. Athlete Learning Gateway'den alınmıştır: <http://onlinecourse.olympic.org/mod/resource/view.php?id=733>

⁶Gopalakrishna, R. (25 Eylül 2013). Reklam Anlaşmasının Anatomisi. The Sports Law & Policy Centre'dan alınmıştır: <http://sportslaw.in/home/2013/09/25/the-anatomy-of-an-endorsement-agreement/>

⁷IOC. (n.d.). Finansal olarak bilgili bir sporcu olmak. Athlete365'den alınmıştır: <https://www.olympic.org/athlete365/news/financially-savvy-athlete/>

⁸Finans ve Bütçe yapma. (n.d.). High Performance Sport New Zealand'dan alınmıştır: http://hpsnz.org.nz/sites/all/modules/filemanager/files/For_Athletes/Athlete_Life/Weekly_budget.xls

⁹Sigorta. (n.d.). Oxford Sözlükleri: English Dictionary, Thesaurus, & grammar help'den alınmıştır: <https://en.oxforddictionaries.com/definition/insurance>

¹⁰IOC. (n.d.). Sporcular için sigorta bilgisi. Athlete365'den alınmıştır: https://www.olympic.org/athlete365/wp-content/uploads/2015/11/Information-on-Insurance-for-Athletes-_L-and-F.pdf

¹¹Sigorta tipleri. (n.d.). Insurance Info'dan alınmıştır: http://www.insuranceinfo.com.my/learn_the_basics/types_of_insurance.php

Tüm web siteleri veya web sitelerinden belgelere 31 Mart 2018 tarihinde erişilmiştir.

7.KISIM: BİR SPORCUNUN KARİYERİNİ YÖNETME HAKKINDA 10 ŞEY

Giriş

Kariyerinizi etkin olarak yönetmek için gerekli bilgi ve beceriler çeşitlidir ve ilgi gerektirir. Sporun dışındaki bir kariyeri planlamaya başlamak için veya performansınız hakkında farkındalık yaratmak için medyayı etkin olarak kullanma konusunda düşünmeye başlamak asla erken değildir.

Medya, kişisel markanızı yaratma ve başarılarınızı yansıtmada çok önemli bir rol oynayabilir. Sosyal medya platformları, size hakkınızda üretilen içeriği doğrudan kontrol etme kabiliyetini sunar. Tüm dünyadaki hayranlarınız ve akranlarınızla doğrudan iletişim kurmanıza izin verirler.



Sporun dışındaki bir yaşama geçiş yapmak, sporcular için eşit derecede önemlidir. Rekabetçi bir spordan emekli olduğunuzda geçiş sürecinizin yumuşatmaya yardım etmesi için atıcılık kariyerinizle eş zamanlı olarak eğitim veya mesleki becerileri edinmeyi düşünmek önerilir.

“medya görünürlüğünün avantajları ve dezavantajları nelerdir”, “kariyerden geçiş yaparken nelerin farkında olmam gerekir?” veya “kariyer yönetimine yardımcı olması için başvurulacak uzmanlar kimlerdir?” gibi soruları yöneltmek isteyebilirsiniz. Bu bölüm, bu sorulara dair temel bilgilerle size donatacak metinle bu konulara ışık tutmak üzere tasarlanmıştır.

1. Profesyonel sporda medyanın rolü nedir? Medya görünürlüğünün artıları ve eksileri nelerdir?

Halka bilgileri ve verileri sağlamak için kullanılan her türlü iletişim araçları ve platformlarına medya denir. Spor ve medya, “sembiyotik ilişki” olarak da adlandırılan bir karşılıklı yarar ilişkisine sahiptir. Medya ilgisi, bilgilerin yayılmasına yardımcı olur ve spor ve sporcular hakkında popülerliği geliştirir ve sonuç olarak, insanların spor haberlerine ve yarışmalarına ilgisi artırır. Bu ilgi bir sporcunun kabiliyetini vitrine çıkarır ve daha sonra sporu düzenli olarak takip etmeyen veya teknikleri hakkında bilgisi olmayan bir kişi tarafından bile anlaşılabilir basit terimlerle başarılarını ifade eder.

Asıl olarak üç medya sınıfı vardır- basılı, görsel ve dijital. Basılı medya, gazeteleri, dergileri ve diğer yayınları içerir. En eski medya tipidir ve erişimine genelde “okurluk” denir. Görsel medya televizyon, radyo ve diğer sesli- görsel ürünleri içerir. Erişimine izleyicilik veya dinleyicilik denir. Dijital medya, en yeni medya türüdür ve tüm bilgi kaynakları çevrim içi olarak mevcuttur.

Bilgiler, metin, ses ile video bilgilerini sunan uygulamalar yoluyla ve web sitelerinde sağlanır. Bu günlerde çoğu basılı ve görsel medyanın dijital biçimi de vardır.

Medya görünürlüğü, bir birey veya bir kuruluşun farklı medyada görünme veya ilgi görmesinin ölçüsüdür. Bunun hem artıları hem de eksileri vardır. Medya görünürlüğü, bir sporcunun başarılarının bilinmesini sağlayabilir, bir hayran kitlesini geliştirebilir, kendisi için önemli olan sorunlara desteği çıkarabilir ve sponsorlara erişmesine olanak verebilir. Kişisel markanın yaratılmasına katkıda bulunabilir ve ticari fırsatları getirebilir. Ancak, medyaya fazla poz vermek, odağı performanstan uzaklaştırabilir ve kariyer beklentilerine zarar verebilir.

Medyanın oynadığı veya oynayabileceği önemli rol inkar edilemezken, daima sahadaki performans ilgiyi teşvik eder. Ayrıca, önemli ölçüde tanınırlık kazandıktan sonra medya görünürlüğünü yönetmek için bir uzmana başvurabilirsiniz.



2. Sosyal medya platformlarının tipleri ve yararları nelerdir?

Sosyal medya, insanların sanal topluluklar veya “ağlar” aracılığıyla bilgileri, fikirleri veya yaşam deneyimlerini yaratma, paylaşma ve değişmesine olanak veren internet tabanlı bir iletişim platformudur. 12



Geleneksel medya biçimlerinden farklı olarak, sosyal medya, içeriğin kullanıcı tarafından üretildiği platformları sunar. Sporda, bu, sporcuların kendileri hakkında yayılan bilgileri daha iyi kontrol etmesine ve akranlar, arkadaşlar, hayranlar ve daha geniş dünyayla doğrudan iletişim kurmalarına olanak tanır.

Geleneksel medyada çıkma, başlangıçta bir sporcunun kimlik ve ününü kabul ettirmek için yine de gerekiyken, sosyal medya, o andan itibaren, ilişkilerini sürdürmesini ve geliştirmesine yardım edebilir ve profesyonel fırsatları getirebilir.

Sosyal medya size kişiliğinizin daha az bilinen yönlerini yansıtacak bir çıkışı sağlayabilir.3 Bildirmek istediğiniz konulara ve bunları iletmek için kullanabileceğini yenilikçi yollara dair bir medya planını yaratabilirsiniz.

Şu anda popüler olan çeşitli sosyal medya platform tipleri:

- **Sosyal ağ kurmak:** bir kullanıcıya ağda kendilerine bağlanan diğerleriyle bilgileri yüklemek ve paylaşmak için izin veren platformlar, örneğin Facebook ve LinkedIn.
- **Video-paylaşmak:** bir kullanıcının internet boyunca veya spesifik bir insan grubuyla paylaşılacak videoları yüklemesine izin platformlar, örneğin, YouTube ve Vimeo.
- **Canlı yayın:** bir kullanıcının bilgisayarı ve akıllı telefonundan canlı video izlemesine veya yayınlamasına izin veren platformlar, örneğin Periscope ve Facebook Live.
- **Mikrogünlük tutma:** bir kullanıcının sınırlı veya az miktardaki karakterle bilgi ve içeriği paylaşmasına izin veren platformlar örneğin Twitter ve Tumblr
- **Günlük tutma:** bir kimsenin, diğerlerinin izlemesi, yorum yapması ve paylaşması için herhangi bir belirlenmiş limit olmadan makaleleri veya video içeriğini paylaşabileceği yer, örneğin WordPress ve Blogger.
- **Fotoğraf paylaşmak:** bir kullanıcının kendi kişisel veya mesleki yaşamından fotoğrafları yükleme ve paylaşma platformu, örneğin, Instagram, Snapchat ve Flickr.

Üstelik, herhangi bir sorunla ilgiliyseniz, bu sorun daha geniş ilgi için iletilebilir. İdeal olarak, bir sosyal sorun sizi etkilemiş olan veya sizi tutku ve anlayışla konuşabileceğiniz bir şeye ve bir kişisel seviyeye taşıyan bir şey olmalıdır.

3. Bir sporcu sosyal medya konusunda hangi önlemleri almalıdır? Bir sporcu trollenme ve sosyal medyadaki eleştiriyeye nasıl yanıt verebilir?

Güncellemeler ve sözler başta olmak üzere sosyal medya konusunda önlem almak zorunludur. Bir sporcu her posta konusunda dikkatli ve bilinçli olmalıdır ve hem içerik hem de biçim olarak uygun olmasını sağlamalıdır. Bir postanın yanlış anlaşıldığı veya yanlış yorumlandığı ve istenmeyen bir dikkat dağınıklığına neden olduğu durumlar olabilir. Bu yüzden sosyal medya bir geçmiş zamandan çok performans bağlamında en iyi şekilde kullanılır.



Özellikle kötü bir performanstan sonra sosyal medyada eleştiri ve trollenmeye maruz kalmak yaygındır. Nelerin söylendiğine tepki vermeden önce arkasındaki niyeti anlamak en iyisidir.

İnsanlar, negatif elektriklerini size yansıtarak hissettikleri hoşnutsuzluğu açıklamak için böyle yapabilirler. Bir trolün hedefi olup olmayacağını kontrol edemezsiniz ancak daima, bir trolün kurbanı olmak isteyip istemediğinize karar verebilirsiniz. Bir tartışmaya çekildiğiniz veya bir yanlış suçlamanın veya dedikodunun konusu olduğunuz durumlar olabilir. Bu tür durumlar esnasında, sosyal medyanın kullanımı, düşüncesizce değil stratejik olarak yapılmalıdır. Açıklama yapma dürtüsünü hissetmeniz durumunda, daima tümüyle sosyal medyadan kaçınmanız ve basın toplantısı gibi diğer geleneksel yöntemleri kullanmanız önerilir. Sosyal medyayı kullanmanız halinde, sorumlu olmadığınız şeyler için özür dilemekten kaçınırken, mesajlarınızı samimi ve zamanlı bir şekilde iletmeniz. Bu bakımdan antrenörünüz, kıdemli atletler veya halkla ilişkiler uzmanlarının tavsiyeleri yararlı olacaktır. Üstelik, en iyisi, konuyla ilgili diğerlerine özel olarak hitap etmek ve sosyal medyayı yalnızca iyilik dileyenler ve destekçilerle etkileşimden bulunmak için kullanmaktır.

Alacağınız bazı tedbirler şunlardır :

- Online profillerinizin tümünü kişisel olarak yönetin ve güvenilir posta gönderin.
- Akranlarınıza ve iyilik dileyenlerle en iyi bağlantı şansını size sunan platformları seçin ve izleyin.
- Gizlilik ayarlarını öğrenin ve açık bilgilerin tümünün görülebileceğinin farkında olun.
- Takım seçimi ve stratejisi gibi gizli bilgiler hakkındaki postalardan kesinlikle kaçının
- Yarışmalar sırasında sosyal medya kullanım rehberlerinin farkında olun.
- Dikkat kaybı veya odak kaybı durumunda bildirimleri kapatın.
- Herhangi bir kimseyle arkadaş olmak veya izlemek zorunda değilsiniz, her konudaki seçiminizi saklayın.
- Başta akranlarınız olmak üzere, iletişimde bulunduğunuz kişilerin hakları, çıkarları ve tercihlerine saygı duyun.
- Özellikle sporun dışındaki bir konuya, posta göndermeden önce bir konu hakkında tam bilgilenin
- Bir rol model olarak sorumluluğunuzu anlayın, düşüncesizce posta göndermekten kaçının.
- Herhangi bir suistimal, taciz veya hesabınıza saldırıyı ilgili makamlara rapor edin.

4. Bir sporcu, bir gazeteciyle etkileşime, bir televizyon röportajına veya bir basın toplantısına nasıl hazırlanabilir?

Röportajlar gibi medya etkileşimleri, spor başarılarının dışında sporcuları tanıma şansını halka sağlar. Halk genelde, kişisel çabalarınızı, yaşam hakkındaki bakış açınızı, değer sistemlerinizi ve ilgilendiğiniz şeyleri bilmek ister.



- Karşınızdaki bir basılı medya gazetecisiyse, o zaman, daha kayıtsız olma özgürlüğüne sahipsiniz. Daha dikkatlice ve iyice düşündükten sonra soruları yöneltebilirsiniz. Röportajın sonunda yanıtları gözden geçirebilirsiniz ve bir değişiklik isteyebilirsiniz.
- Bir televizyon röportajı veya bir şov ise, hazırlanmak ilk seferinde hiç hata yapmamak için daha fazla çaba göstermek zorunda kalırsınız. İzleyicinin sizi hem işitip hem de gördüğü dikkate alındığında, vücut diliniz, elbise ve jestler gibi görünümünüze katkıda bulunan tüm faktörlere özel ilgi göstermeniz gerekir. En iyisi o zamanki olağan iş elbisenizle çıkıp gelmektir. Bir sporcu olarak röportaj yapılması, iş gününüzün bir parçasıdır.
- Basın toplantısı, genellikle, özel bir olay, etkinlik veya yarışmaya dair medyaya bilgileri dağıtma amacı için düzenlenir. Burada soruları yanıtlarken, herkese karşı nazik, açık ve saygılı olmalısınız.

O dilde rahat değilseniz dünyanın hiçbir yerinde İngilizce veya diğer özel bir dili konuşmanız gerekmez. Bir takım üyesi veya görevlinin, tercümanlık yapmasını ve soruları ve yanıtları tercüme etmesini isteyebilirsiniz. Etkileşimin başlamasından kısa bir süre önce, sorulabilecek zor veya hileli soruları ve bunlara vermek istediğiniz yanıtları düşünmelisiniz- sorular, yaralanma, seçilme veya antrenörlük konularıyla ilgili olabilir. Bu şekilde, bu tür sorular ortaya çıktığında şaşırmayacak veya zor durumda kalmayacaksınız ve ikna edici ve dikkatli şekilde konuşabileceksiniz.

Medya etkileşimlerinin diğerleri üzerinde olumlu bir etki bırakma potansiyelinin olduğu düşünüldüğünde, özgün olmaya çabalamalısınız ve kasten kendinizi olmadığınız biri gibi göstermekten kaçınmalısınız.

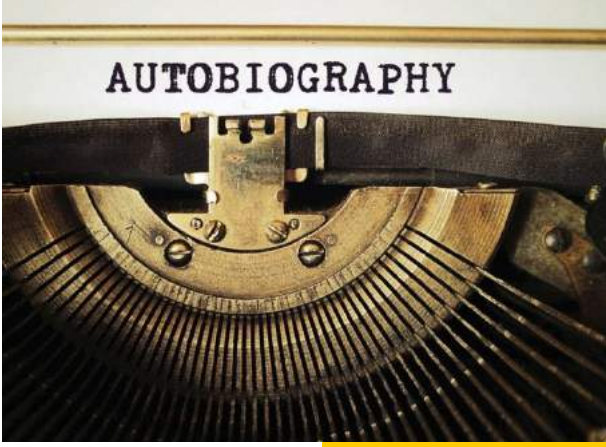
Medya etkileşimiyle her muhatap olduğunuzda, ilgili medya tipini kontrol etmeniz önerilir. Yayın/TV kanalının adını bilmiyorsanız, bu durumda internette bir arama veya arkadaşlara/bilenlere sorarak konu hakkında temel araştırma yapmanız önerilir.

RÖPORTAJLARI İDARE ETMEK - İYİ UYGULAMALAR:

Etkileşim öncesi	Etkileşim sırasında	Etkileşim sonrasında
Gazetecinin hangi medya kuruluşunu temsil ettiğini kontrol edin.	Dostane, saygılı ve rahat olun.	Etkileşimden hoşlanırsanız, ilgisi için gazeteciye teşekkür edin.
Kuruluşun yanı sıra gazetecinin önceki işleri ve saygınlığı konusunda temel araştırma yapın.	Özellikle bir TV röportajı ise uygun kıyafet kullanın.	(yalnızca gazeteciden memnun olmanızdan sonra) gazeteci ve diğerlerinden yapıcı geribildirim sağlamalarını isteyin.
Gazetecinin ne türde rapor/şov üretmeyi istediğini öğrenin.	Her soruyu dikkatlice dinleyin ve yanıtlamadan önce düşünün.	Yanlış anlatılmanız veya yanlış yorumlanmanız durumunda, tepki göstermeye değil değmediğini kontrol edin.
Röportajı onaylamadan önce antrenörünüz, kıdemli bir sporcu veya takım yöneticisiyle beklentileri tartışın.	Eleştirel veya rahatsız edici bir soru durumunda savunmacı ve saldırgan olmaktan kaçının.	Böyle bir soru gelirse daima resmi prosedürler aracılığıyla yanıt verin (internet üzerinden şikayetçi olmak gibi)
Olası soruları bekleyin ve iletilecek temel mesajları hazırlayın.	Diğerlerinden ödünç alınan fikirler yerine gerçekler veya kişisel yoruma dayalı olarak sorulara doğru yanıt verin	Sonuçtan etkilendiyseniz, gazeteciye takdir edin.
Konuşmaktan kaçınılacak hususların bir listesini yapın.	Bir noktayı iletme için kendi kariyerinizden örnekler verin.	Marka değerinizi geliştirmek için size gösterilen ilgiyi kullanın.

5. Biyografiler ve otobiyografiler bir sporcunun kariyerinin dışında bir miras bırakmasına nasıl yardımcı olabilir?

Bir kimse hakkında diğerleri tarafından medya platformlarında sürekli yazılırsa, tarafsız, önyargısız veya herhangi bir peşin hüküm olmaksızın sunulma ihtiyacını hissetmek çok doğaldır. Çeşitli sporcular, biyografiler ve otobiyografiler kanalıyla kendi hikayelerini anlatmak için inisiyatif kullanırlar.



Bir biyografi, öznenin çeşitli deneyimlerine dayanan yaşam hikayesinin bir tanımını veren kurmaca olmayan bir anlatımdır. Bu tür bir anlatım, kişimim kendisi veya özne tarafından yazıldığında, otobiyografi olarak bilinir. Bir biyografi, gerçekleri çeşitli perspektiflerden sunabilen ve objektif üslubu koruyabilen bir profesyonel yazar tarafından yazılma fırsatını verir. Diğer taraftan, bir otobiyografi, daha kişiseldir, öznenin daha fazla kontrolündedir, hissedilen duyguların özgün tanımlarını verebilir ve okuyucuyla daha samimi bir bağ kurar.

Bu tür bir projeye girişmek için keşfedebileceğiniz birkaç seçenek şöyledir:

- Gazeteci camiasından güvenilir arkadaşlar veya mensuplara başvurmak.
- Becerilerinize potansiyel kitlenin ilgisini ölçmek için günlük tutma ve serbest yazarlık görevlerine girişin.

- Bilinen kitap yayıncılarına kendinizin ulaşması veya yayıncı temsilcileri aracılığıyla ulaşmak
- E-kitap konusunda uzman olan serbest editörler, tasarımcılar ve dijital pazarlama şirketlerinin yardımını alarak kendi yayını yapma.

Bu tür kişisel hesapları geliştirmeye çabalamak, birçok amaca hizmet edebilir:

- **Gerçeği açıklamak:** Bu biyografiler, okuyucuya kendi yaşam hikayenizin kişisel bir sürümünü sunma şansını önerirler ve gerçeklerin ve yaşam olaylarının özgün bir yorumunu sağlarlar.
- **Öz- farkındalık:** Geçmişinizi yansıtmanız ve yaşamınızdaki durumları yeniden düşünmeniz gerekir. Geçmiş hislerinizi ve algılanan engelleri anlamlandırmanıza ve kariyerinizin dönüm noktalarına odaklanmanıza imkan verecektir.
- **Geleceği planlamak:** arzularınızı, güçlü yanlarınızı ve aklarınızı yeniden birleştirecektir ve bu daha iyi bir geleceği planlamanızı sağlayabilir.
- **İlham:** Hikayeniz, gelecek nesil için ilham ve içgörülerini sunabilir. Genç sporcuların kendi karar almalarını iyileştirmelerine ve yaşam durumlarını kabul etmek veya karşılaşmaya daha hazırlıklı olmalarına yardım edebilir.
- **Gelir Elde Etme:** Bir kitap yayın anlaşması, gelir elde olasığını getirir. Sporcuları içeren çeşitli kitaplar en çok satılan kitaplar olduğundan, bu tür bir olasılıktan finansal kazanç, düşünmeye değerdir.



Medya, günümüz sporunun ayrılmaz bir parçasıdır. Çeşitli platformlar aracılığıyla, halk arasında spor ve sporcu farkındalığı yaratırlar. Röportajlar gibi medya etkileşimleri, halka çabalarınızdan ilham alma ve sporculuk başarılarınızın dışındaki tarafınızı bilme şansını verir.



Spor kariyerleri kısa ömürlüdür ve bir sporcunun spordan emekli olduktan sonra alternatif bir kariyere geçiş yapmak zorunda olması kaçınılmazdır. Bir kimseyi sporda başarılı kılan çeşitli beceriler ve kişisel özellikler, iş yerinde de başarılı olmasına yardım edebilir. Bu tıpkı spor performansı gibi çok planlama gerektirir ve bir sporcunun beklentileri, buna ayrılan süreye bağlıdır.

6. Eğitim ve spor dışı beceriler ne rol oynayabilir?

Sporcular için eğitim ve yaşam becerilerinin önemi, çeşitli forumlarda uluslararası ölçekte izlenmektedir. Bu becerilerin izlenmesi yalnızca alternatif kariyerlere geçişi kolaylaştırmamakta aynı zamanda kariyer boyunca motivasyonu ve performansı iyileştirmektedir. Bu bakımdan sporculara bilgilendirme seçimlerini sağlamak için IOC'nin Sporcu Kariyer Programı gibi çeşitli programlara girilmiştir. Eğitim birçok avantaj getirir. Yaratıcı düşünme becerilerini iyileştirebilir ve sporun dışındaki anlamlı uğraşlar için fırsatları sunmaktadır. Böyle yapabilmek, eğitim alınacak uygun konuları seçmeye ve doğru eğitim kurumlarıyla ilişkiler kurmaya bağlıdır. Sonuçta bu, zaman yönetimi, ertelemenin üstesinden gelme ve aktif eğitim becerilerine bağlıdır⁶. Bu tür becerileri keskinleştirmek için özel yöntemler vardır ve buna zaman ayırmanız üstün yararınızadır.

Birleşmiş Milletler Çocuk Fonu (UNICEF), yaşam becerilerini, bireylerin etkin şekilde günlük yaşamın taleplerini ve güçlüklerini ele almasına imkan veren uyarlanabilir ve olumlu davranış becerileri olarak tanımlar. 6 Bir spor kariyeri boyunca, bir sporcu, yarışmaya katılım ve eğitim yoluyla birçok yaşam becerisini geliştirme şansını yakalar. Ya gözlem veya diğerlerinin yayması yoluyla bunları tanımlamak ve daha da geliştirmek için bir çaba göstermek, yaşam kalitesinde ve refahta genel iyileşmeye neden olabilir.

Sorun çözme becerilerinizi, karar alma kabiliyetlerinizi, hedef belirleme stratejilerinizi geliştirmenize ve bir rol model olarak kapasitenizi ilerletmenize de yardımcı olabilirler. Spor kuruluşları tarafından geliştirilen online araçlar, çalıştaylar ve girişimlere de göz atabilirsiniz.

Eğitim ve yaşam becerileri en iyi şekilde siz gençken izlenir. Emekli olduğunuzda ve daha geniş bir bakış açısı geliştirmede kariyer geçişiniz için size hazırlayabilir.



7. Alternatif kariyerlere geçiş hakkında farkına varmanız gereken şeyler nelerdir ?

Spor kariyerleri, kısa ömürlüdür ve bir sporcunun spordan emekli olduktan sonra diğer bir kariyere geçmek zorunda olması kaçınılmazdır. Bazen bir sporcu, sporda aktifken alternatif bir kariyeri izlemek zorunda kalabilir. Bir kimseyi sporda başarılı yapan çeşitli beceriler ve karakter özelliklerinin, işyerinde de başarılı olması için de yardımcı olabileceği not edilmelidir. Kariyer geçişi, yalnızca motivasyon gibi iç faktörlere değil aynı zamanda ekonomik ve siyasi durum gibi dış faktörlere de bağlı olabilir. Tıpkı spor performansı gibi, çok planlama gerektirir ve bir kimsenin beklentileri, ayırdığı süreye bağlıdır.



Bu açıdan yardım için, online kariyer uygunluk testlerini yapabilirsiniz, kariyer danışmanlarına, kıdemli sporculara, ilgili NOC, üniversitelere danışabilirsiniz hatta athletes@adecco.com adresinden Sporcu Kariyer Programına yazabilirsiniz.

- İkinci evre, alternatif kariyer hedeflerini belirlemeyi, mesleki ağları geliştirmeyi ve farklı bağlamlardaki spora özel becerileri güçlendirmeyi öğrenmeyi kapsar. Ağları geliştirmek, kariyeriniz boyunca tanıştığınız çeşitli alanlardan ilgili insanları belirleyerek ve bunlarla iletişim kurarak gerçekleştirilebilir. Bu ağlar, iş fırsatları hakkında can alıcı bilgileri toplamanıza yardım edebilir ve temel tanıtımları sağlayabilir. 6 Daha sonra, çeşitli endüstrilerdeki spor aracılığıyla öğrenilen becerilerin (zaman yönetimi, liderlik, baskıyla başa çıkma, vb.) kullanımını keşfedebilirsiniz. Kariyer koçları, acenteler ve sanayi liderlerine bu evre boyunca yardım için başvurulabilir.
- Üçüncü evre, bir profesyonel Özgeçmişini oluşturmayı, iş görüşmelerine hazırlanmayı ve ilgili iş fırsatlarına hazırlanmayı kapsar. Bu açıdan çeşitli antrenman teknikleri yararlı olabilir, örneğin bir yarışmadan önce imgeleme yaptıysanız, bunu görüşmelere hazırlanmak için de kullanabilirsiniz. Etkin olarak hazırlanmanıza yardım etmek için görüşme ortamına benzeyen online olarak mevcut çalışma sayfaları ve modüller vardır. Özgeçmişinize dair düzenli geri bildirim istemek, görüşme becerileri ve başvurulmuş işler, uygun uyarlamalar yapmanıza yardım edebilir ve ideal fırsatı yakalama şansınızı artırabilir.

Kariyer geçişi üç evreyi kapsar: 7

- Birinci evre bir kimsenin tutkuları, motivasyon, becerileri ve ilgilerini kapsar. Değerlendirme sonuçlarına ve eğitim seviyesine bağlı olarak, size en uygun iş pazarında mevcut fırsatları inceleyebilirsiniz. Bu tür fırsatlar, tam zamanlı işleri, yarı zamanlı işleri, stajları, stajyerlikleri veya iş başı eğitimini içerebilir.

Sporda aktifken, kariyer geçişini düşünmek, planlamak ve hazırlanmak en iyisidir. Mevcut kaynakların en iyi kullanımına ve başarılı olarak kişisel ihtiyaçlarınızın karşılanmasına imkan verecektir.

8. ISSF Sporcu Komitesi tarafından sağlanan roller ve fırsatlar nelerdir?

ISSF Sporcu Komitesi, sporcu ve ISSF arasında bir köprü kurmak amacıyla kurulmuştur. Komite, sporculardan ihtiyaçlarına dair bilgi ve görüşleri toplar ve bunları ele almak için ISSF ile doğrudan bir bağlantı noktası olarak hizmet eder 9

Sporcu Komitesi, bir Başkandan ve tümü önceki sporcu olan altı üyeden oluşur. Komitenin parçası olmakla ilgiliyseniz, ISSFde mevcut aday formları aracılığıyla Ulusal Federasyonca adaylığınızın konulması gerekir. Seçimler ISSF Dünya Şampiyonları sırasında 4 yılda bir yapılır. Oylama genelde, seçim yerinde mevcut atanmış Seçim Kabinlerinde gerçekleşir. Her bir katılan sporcunun, aday gösterilenler arasında 4 üyeyi seçme şansına sahip olduğu bir süreci içerir.

7 üyeden 4'ü, bu süreç aracılığıyla seçilir. Kalan 3 üye, cinsiyet, kıtalar ve disiplinler arasındaki bir dengeyi garanti etmek için ISSF İcra Komitesi tarafından atanır. Komite başkanı da İcra Komitesince seçilir.

Birinci ISSF Sporcu Komitesi, 2006 yılında yapılan seçimlerden sonra oluşturulmuş ve Finlandiyalı Juha Hirvi başkan seçilmiştir. Komite, spor elçisi olmak için iyi bir fırsat sunmaktadır ve gelecekteki gelişimiyle ilgilenir. İlgili üyeler, sporcuların görüşlerinin karar alma sürecine katılmasını sağlamakla kalmayıp aynı zamanda bu sporu çeşitli forumlarda temsil ederler.

ISSF denetimindeki bir yarışma için sporun herhangi yönüne dair görüşlerinizi ileri sürmek isterseniz, Sporcular Komitesinin herhangi bir üyesine başvurabilirsiniz.

Üstelik, athletes@issf-sports.org adresi aracılığıyla görüşlerinizi e-posta ile de iletebilirsiniz.

ISSF Sporcu Komitesi tarafından gerçekleştirilen çeşitli roller:

- Refahlarına destek olmak ve izlemek için sporcular arasındaki iletişim kanallarını iyileştirecek çabayı göstermek.
- Sporculardan düzenli olarak yorumları, görüşleri ve teklifleri toplamak.
- Sporcuların görüşlerine dayalı olarak ISSF İdari Kuruluna önerilerde bulunmak
- Antrenman ve yarışma sürsince tüm sporcular için iyi antrenman, konaklama ve yaşam koşullarını sağlamaya çabalamak.
- Performans artırıcı maddelerin kullanımı veya dopinge karşı mücadeleyi desteklemek.
- Çeşitli sporcularla buluşmak ve çıkarlarını korumak için ISSF denetimindeki yarışmalarda fiziki olarak bulunmak.



Sporcular Komitesi hakkında daha fazla bilgiyi www.issf-sports.org/theissf/organisation/committees/issf_athletes_committee.ashx adresinden alabilirsiniz.

9. ISSF Akademisi tarafından sağlanan roller ve fırsatlar nelerdir?

ISSF Akademisi, ISSF'nin resmi eğitim ve gelişim koludur. 10 Olimpiyat atıcılık sporcularına yönelik antrenör eğitim kurslarını geliştirme ve verme özel amacıyla 1992 yılında kurulmuştur. Akademi, bir antrenörün kulüp seviyesinden Olimpiyat seviyesine kadar mezun olmasına imkan sunan çok kapsamlı kursları sunmaktadır. Bu kursların tamamlanması üzerine antrenörlere çeşitli lisanslar verilir. IOC'nin ISSF'i uluslararası atıcılık federasyonu olarak tanıdığı dikkate alındığında, ISSF antrenörlük lisansına sahip olmak, uluslararası seviyede yetkiliğin açık bir göstergesidir.



ISSF Antrenör Logoları

ISSF Akademisindeki kurs yapısı, atıcılıkla ilgili kavramların ayrıntılı olarak anlaşılmasını sağlamak üzere tasarlanmıştır ve sporcu merkezli bir metodolojiye dayanmaktadır. Kursların her birisi, önceki kursu esas alarak geliştirilmektedir. ISSF Akademisinin antrenör lisansı, bir antrenörün yoğun bir eğitim almasını ve gerekli tüm sınavlardan geçmesini garanti eder. Düzenlenen lisans 4 yıl süreyle geçerlidir sonrasında yenilenmeleri gerekir. D- Kursu, ev sahibi federasyonlarca çevrilebilirken veya yerel tercümanların yardımıyla yürütülebilirken, A,B ve C Kurslarının tümü şu an için İngilizce olarak verilmektedir.

Bu kursların yanında, ISSF Akademisi, Ulusal Federasyonlar ve kendi kıdemli antrenör ve idari personelleri için bir haftalık bir kurs düzenlemektedir. IOC/ISSF Ulusal Eğitim Sistemlerini Geliştirme Kursu, Olimpiyat atıcılık sporlarına yönelik bir ulusal antrenörlük yapısını geliştirme ve uygulamaya yardım etmeyi amaçlamaktadır. Bu, federasyon tarafından önerilme dışında, giriş koşulunun olmadığı ücretsiz bir kurstur. Bu şekilde, ISSF Akademisi, bu sporun gelişimi için çok çeşitli servisleri sunmayla bizzat uğraşmaktadır. Ya antrenörlük veya bir idari sıfat yoluyla katkıda bulunmayla ilgilenen sporcular, ISSF Akademisindeki fırsatlara erişebilirler.

ISSF Akademisi yoluyla sağlanan fırsatlar hakkında daha fazlasını bilmek için ISSF web sitesindeki sayfayı ziyaret edin:

: www.issf-sports.org/theissf/academy.ashx

Öğrenimin mezuniyet sistemi, bir antrenörün D lisansından C lisansına sonra B ve en son A lisansına ilerlemesini gerektirir. D- kursu, bir ulusal federasyonun isteği üzerine yapılır, C- kursu her yıl, B- kursu her iki yılda bir yapılır ve A kursu, nitelikli lisans sahiplerinden her yeterli talep olduğunda yapılır.

Bu bölümün sonunda ISSF Akademisinde sunulan kurslar hakkında daha fazla bilgi bulabilirsiniz.

10. Kariyer yönetimine yardımcı olması için başvurulacak uzmanlar kimlerdir?

Gazeteciler: genelde karşılaştığınız medya kaynaklı ilk uzmanlar, gazetecilerdir. Güvenebileceğiniz bir kaç gazeteci ile iyi ilişkiler kurmak ve sürdürmek uzun süreli yararlar getirebilir. Kariyerinize ilişkin özel konuları tartışmak ve yansıtmak isterseniz, gazetecilere başvurabilirsiniz. Ayrıca, yayıncılara yaklaşmak için ideal yollar konusunda bilgi verebilirler.

Medya eğitimcileri medya fırsatlarını ele almak ve yararlanmak için gerekli dil ve iletişim becerilerini bildirecek eğitimi verebilir ve hocalık yapabilirler.

Menajerler, iyi bir tanınma seviyesine erişmenizden sonra yardımcı olabilirler. Bir tanınan menajer, değerli bir kariyer ve rehberlik kaynağı olabilir.

İyi menajerler:

- Halkın sizi zaten tanıdığı algısını yaratırlar ve uygun şekilde markanızı geliştirmenize yardım ederler.
- Kriz durumlarında size destek olurlar ve medyaya konuşulanları kontrol ederler.
- Medyayla ilgilenme için etkin stratejiler konusunda sizi eğitirler.
- Etkin bir sosyal medya stratejisi geliştirme ve yürütmede yardımcı olurlar
- Mazeret olarak para veya ekstra tanınırlık önererek görevlerinizin veya sahanızdaki hazırlık yolunun dışına asla çıkarmazlar.

Yayıncı temsilcileri, hikayenizi yayınlamak istemeniz durumunda uygun yayıncılarla çalışmak üzere bağlantı kurabilirler ve sizi temsil edebilirler. Sözleşmeleri, telif hakkı ödemelerini müzakere etme ve eserinize kamu tanınırlığını sağlayarak size rehberlik edebilirler.

Ulusal Spor Federasyonu, ISSF ve IOC tarafından sağlanan fırsatlara erişmenize rehberlik edebilir. Ayrıca, özel girimler ve programlara dair doğrudan bilgi isteyen sporcular için ISSF web sitesine mevcut çeşitli e-posta irtibatları vardır:

ISSF Sporcu Komitesi:
athletes@issf-sports.org

ISSF Akademisi:
academy@issf-sports.org



“Güçlü bir eğitim avukatıyım. Üniversite derslerine başladıktan hemen sonra Ukraynaca öğrenmeye başladım, atıcılıkla bağlantılı olmayan şeyleri de yaparak ve eğitim yönünde çalıştığımı da bilerek kendimi hayallerimi başarmış olarak hissettim. İki şeyi vurgulamam gerekir. Birincisi, istediği eğitimi alma fırsatını herkes hak eder. Yalnızca bir sporcu olmanız başarılı olmak zorunda olmanız, eğitime gerek duymadığınız anlamına gelmez. İkincisi, yaşamınızı yalnızca atıcılık sporu etrafında kurgulamayın. Hayallerinizi takip edin ancak yaşamınızın eğitim yönünü de ihmal etmeyin. „

- Zorana Arunovic

ISSF AKADEMİSİNDEKİ KURSLAR VE FIRSATLAR

ISSF Akademisi, 4 kursu içeren bir eğitim mezuniyet sistemini sunar.10

D-Kursu	- Akademide sunulan ilk ve en temel kursur. - Bir ulusal federasyonun talebi üzerine yürütülür. Dersler, modüler şekilde tasarlanmıştır ve 3 günlük bir sürede verilir. - Kurs, ev sahibi federasyon tarafından çevrilebilir veya bir yerel tercümanın yardımıyla yürütülebilir. - Kursa giriş ev sahibi ulusal federasyonun onayı ve tavsiyesiyledir. Kurs ücretleri de federasyon tarafından belirlenir. - Sınavda 100 üzerinden 50 puanı başarma üzerine, bir kimse D-lisansı için başvurma şansını yakalar.
C-kursu	- Uluslararası olarak tanınmış antrenörlük lisansı için bir aşamadır. - Bir ISSF Akredite Eğitim Merkezindeki ortamda her yıl 6 günlük bir süreyle yürütülür. - Eğitim, İngilizcedir ve Ulusal ve uluslararası seviyede gerekli bilgi ve becerileri geniş şekilde anlamayı amaçlar. - İlgili ulusal federasyonun onayı ve tavsiyesiyle kursa girilir. Kurs ücretleri, 1,250 Avrodur. - Sınavda 100 üzerinden 50 puanı başarma üzerine, bir kimse C-lisansı için başvurma şansını yakalar.
B-Kursu	- Uluslararası dünya kupası seviyesinde istenen sporu daha iyi anlamak üzere tasarlanmıştır. - Bir ISSF Akredite Eğitim Merkezindeki ortamda her 2 yılda bir 6 gün süreyle yürütülür. - Ders programı, İngilizce verilir ve Spor Bilimine özel önem verir. - Kursa giriş, ilgili ulusal federasyonun onay ve tavsiyesine dayalı olarak geçerli C-ruhsat sahipleriyle sınırlanmıştır. Kurs ücretleri 1,250 Avrodur. - Resmi sınav sürecinde 100 üzerinden 50 puanını başarma üzerine bir kimse B-lisansına başvurma şansını yakalar. Bir A-kursuna başvurmak için %75 puan gerekir.

A kursu • ISSF akademisi tarafından sunulan en yüksek seviyeli kurstur. Spora ilişkin en yüksek mesleki becerileri ve en büyük taahhüdü yansıtır.

- B-lisansı sahiplerinden her yeterli talep olduğunda yürütülür. Bir ISSF Akrediteli Eğitim Merkezindeki ortamda 6 günlük bir süreyle gerçekleşir.
- Ders programı İngilizce verilir ve özellikle rekabet planlamasına ve taktik durumlara odaklanır.
- Kursa giriş, ilgili Ulusal Federasyonun öneri ve onayı üzerine en az 100 üzerinden 75 puan almış geçerli B lisansı sahiplerine açıktır. Kurs ücretleri 1,250 Avrodur.
- Kurstan önce, bir D kursunun alınması ve kurs malzemesi çalışması, araştırma projesi, eğitim günlüğü dahil bir yıllık kurs öncesi çalışma gerekir.
- Değerlendirme, taktik eğitim planları ve kriz yönetimine ilişkin verilen bir sunum yoluyla yapılır. Bir geçme notu, A-lisansına uygunluğu sağlar.

ISSF Akademisi Lisansları, kursun sonunda doğrudan düzenlenmez. Başarılı adaylara 50 Avro lisans ücretiyle birlikte doğrudan ISSF genel merkezine başvurabilmeleri için bir başvuru formu verilir. Lisanslar, dört yıllık bir süreyle geçerlidir sonrasında yenilenmeli veya güncellenmelidir.

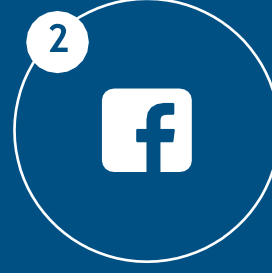


2018 yılında Finlandiya'da yürütülen ISSF Akademisi C-Kursunun katılımcıları.

ÖZET SAYFASI



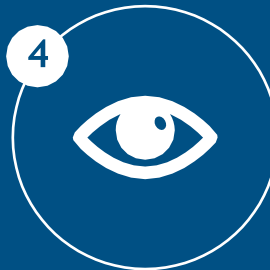
Basılı, görsel ve dijital medya sınıflarınızı bilin.



Sosyal medya bağlanmanıza, ilham almanıza ve gelişmenize yardım eder.



Sosyal medyada yolladıklarınıza dikkat edin, birçok kişiye ilham verirsiniz.



Fiili olarak gerçekleşmeden önce medya etkileşimini görselleştirin..



Hikayenizi yayınlamayı hiç düşündünüz mü?



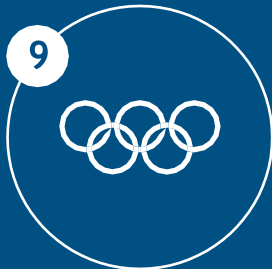
Eğitim en iyi siz sporda aktiften izlenir.



spor performansını planlamak kadar kariyer geçişini planlamak da gerekir..



ISSF Sporcular Komitesi, ISSF ile sporcular arasında bir köprüdür.



ISSFAkademisi, Olimpiyat seviyesinde bir antrenör olmanıza yardım edebilir.



Medya eğiticileri, kolaylıkla röportajların üstesinden gelmenize yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

¹Beck, D., & Bosshart, L. (2003). Sporlar ve Medya. İletişim ve Kültür İncelemesi için Merkezin İletişim Araştırma Eğilimleri- cilt 22 (sayfa. 3).

²Ahlqvist, T., Bäck, A., Halonen, M., & Heinonen, S. (2008). Sosyal medya yol haritaları- sosyal medyanın başlattığı gelecekleri keşfetmek. VTT Tiedotteita – Araştırma Notları 2454, (p.13).

³Juratovac, A. (2015, July 8).Sosyal medya ile sporcu markanızı geliştirmek (Adweek). <http://www.adweek.com/digital/adam-juratovac-building-athlete-brand-social-media-guest-post/> adresinden alınmıştır.

⁴Lewis, M. (n.d.).Otobiyografi veya kişisel anıları niçin yazmanız gerektiğine dair 4 neden (Money Crashers dergisi) <https://www.moneycrashers.com/reasons-write-autobiography-personal-memoir/> adresinde alınmıştır.

⁵IOC. (2015). Spor ve Eğitimi Dengelemek. Olympic Games: https://www.olympic.org/athlete365/wp-content/uploads/2015/11/CIO1444-1_Education_interactif_vfinale_EN.pdf adresinden alınabilir.

⁶UNICEF. (2003). Terimlerin tanımı. https://www.unicef.org/lifeskills/index_7308.html adresinden alınmıştır.

⁷IOC. (2017). Sporcu Kiti (IOC Spor Kariyer Programı): İstihdam. Olympic Games: https://stillmed.olympic.org/Documents/Elite_Athletes/Athletes%20Kit/acp-kit-en-employment.pdf adresinden alınmıştır.

⁸Hardy, T. (2017). Kariyer Geçiş – Gelecek Başarıya hazırlanmak (Ders 3: ağ kumak). Athlete Learning Gateway: <http://onlinecourse.olympic.org/mod/resource/view.php?id=991> adresinden alınmıştır.

⁹ISSF. (n.d.). Organizasyon: ISSF Sporcular Komitesinin üyeleri. http://www.issf-sports.org/theissf/organisation/committees/issf_athletes_committee.ashx adresinden alınmıştır.

¹⁰ISSF. (n.d.). ISSF Eğitim Akademisi: Olimpiyat Atıcılık Sporcuları için Profesyonel Antrenör Eğitimi. Münih: ISSF.

Tüm web siteleri veya web sitelerinden belgelere 31 Mart 2018 tarihinde erişilmiştir.

8. KISIM: PROFESYONEL DÜRÜSTLÜK HAKKINDA 10 ŞEY

Giriş

Spor ortak bir hedefi izlemek üzere bir araya gelmede tüm dünyadan insanlar için ortak bir platform yaratır. Engelleri yok etmeye yardım eder, hem oyuncular hem de coşkulu taraftar için keyif verir. Bir sporcu olarak, dürüst oyun, iyi sporculuk, dürüstlük ve rekabet ruhu gibi idealleri bir araya getirmeniz beklenir.

Bunu yapmak için, adil, eşitlikçi, özgür ve saygılı ortamlarda eğitim almanız ve katılmanız gerekecektir. Ancak, bazı koşullar, bu idealleri bir araya getirmek için zayıf ve baskı altında hissettirebilir. Bu tür durumlarda, spora ilginizi sürdürmek ve kötü davranışı önleme seçimi size kalır.

Bu şeylere kafa yorarsanız, “rekabeti manipüle etme nasıl oluşur ve nasıl kaçınılabılır? Masum doping ihlallerine karşı kendimi korumak için hangi tedbirleri alabilirim? Taciz durumlarını rapor etme prosedürü nedir ve sporda dürüstlük konularına dair başvurulacak uzmanlar kimlerdir? Benzeri bir takım sorularınız olabilir.

El kitabının bu bölümü öncelikle sporun bütünlüğünü bozan durumları açıklar ve ikinci olarak, bu tür durumlara uygun yanıt vermek veya kaçınmak için yapabileceğiniz şeyler hakkında tavsiye sunar.



1. Sporun temel değerleri nelerdir ve bütünlüğün anlamı nedir?

İyi sporculuk, adil, kapsayıcı ve güvenli ortamı sağlama, dürüstlük, saygı, dürüst oyun ve sonuçların belirsizliği sporun temel değerlerinden bazılarıdır. Bu değerler, çok geniş paydaşların çıkarlarını olumlu bir sonuca dair bireyin arzusunun önüne koyar. Bir olumlu sonucun kısa süreli yararlarının olabilmesine karşın, yalnızca spor değil aynı zamanda sosyal hayatlar üzerinde de uzun süreli bir etkisi olan katılımcı sporcular tarafından örneklendirilen değerlerdir. Dürüstlük, istenen sonucu başarmaya yardım etmediğinde bile bir sporcunun her zaman kendi değerleri ve standartlarına göre kendisini sorumlu tutma seçimidir. Neden spor yaptığınıza ve kendinizi nasıl idare ettiğinize odaklanmanıza yardım eden süreklilik arz eden bir kişisel değerdir.

Haksız avantaj kazanmak için performans artırıcı ilaçları kullanmak, yaşını yanlış bildirmek, düşmanca bir ortam yaratmak, vb.ni kullanarak sonuçları manipüle etmek, sporda dürüstlüğe zarar veren davranış örnekleridir. Bu tür uygulamalar, ya, sporun değerlerini tanımamak veya sorunları çözmeye yardımcı istememekten veya sporun çıkarlarını kendi kişisel çıkarlarının üzerine koyamamaktan kaynaklanır. Diğer taraftan, temel değerleri destekleyen bir şekilde dürüst yarışmak diğerlerine ilham verebilir ve hem spor hem de sporcunun mirasını güçlendirebilir.



2. Doping nedir, performans artırıcı ilaçlar nelerdir?

Doping, spor performansını iyileştirecek yöntemlere veya yasaklanmış maddeleri kullanmaya denir. ¹ Dünya Doping Mücadele Kanununun 2.1-2.10 maddelerinde doping suçu, bir veya daha fazla doping mücadele kural ihlalinin gerçekleşmesi olarak tanımlanır. ² Performans artırıcı maddeler, yapay olarak spor performansını iyileştirmek için kullanılacak maddelerdir. Genelde uyarıcılar, hormonlar, anabolik steroidler veya diüretikler biçimindedir. Bu maddeler genelde konsantrasyonu iyileştirir, kas gücünü artırır ve uzun süreler boyunca antrenman yapmaya yardımcı eder, spor yaralanmalarından daha hızlı iyileşmeye yardımcı olur veya diğer yasaklanmış maddelerin kullanımını maskeleyerek için kullanılır. 1999 yılında kurulan Dünya Doping Mücadele Ajansı (WADA), sporda dopinge ilgili tüm konuları ele alan bağımsız ajanstır.

Konuya dair bilimsel araştırma ve eğitimle ilgilenmektedir ve Dünya doping mücadele kurallarını ("Kurallar") yayınlamıştır. Kurallar, doping hakkındaki ayrıntıları, kuralları, politikaları ve yönetmelikleri içeren bir temel belgedir. ⁴ ISSF, kuralların imzacı tarafıdır ve doping mücadele programının tüm alanlarında Kuralların emrini takip etmektedir. ⁵

Aşağıdaki üç kriterden en az ikisini yerine getirdiğinde bir madde veya yöntem genelde yasaklanır: ³

- Spor performansını artırır;
- Bir sporcunun sağlığı için tehdit oluşturur;
- Sporun ruhunu ihlal eder;



3. Dopingte mücadele kural ihlalleri nelerdir? Bir sporcunun farkında olması gereken test prosedürleri nelerdir?

Bir dopingte mücadele kural ihlali (ADRV), aşağıdaki durumlardan birisini veya daha çoğunu belirtebilir :2

- Bir sporcunun numunesinde metabolitlerin veya markörlerin veya yasaklanmış maddelerin bulunması.
- Yasaklanmış bir maddenin veya yöntemin kullanılması.
- Bildirim yapılmasından sonra bir numune vermekten kaçınma, reddetme veya vermeme.
- Gerekli nerede olduğu bilgisini verememe veya üst üste üç testin eksikliği
- Doping kontrol sürecini sabotaj etmeye kalkışmak veya kasten bozmak.
- Bir yasaklanmış madde veya yöntemi bulundurmak
- Bir yasaklanmış maddenin veya yöntemin kaçakçılığını yapmaya kalkışmak veya kaçakçılığını yapmak.
- Bir yasaklanmış maddeyi veya yöntemi bir sporcuya uygulamak veya uygulamaya kalkışmak
- Dopingke ilişkili bir suç katılmaktan suçlu bulunmuş herhangi bir kişiyle (sporcu arkadaş, antrenör, doktor veya fizyoterapistle) bir ilişki.
- Dopingte ilgili herhangi bir duruma kasten yardım etme, teşvik etme, yardımcı olma, suç ortaklığı veya dahil olmak.

ISSF müsabakalarında yarışan ve bir ISSF

kimliğine sahip olan tüm sporcular, hem yarışma içinde hem de yarışma dışında teste tabidirler6 Atıcılık sporunda yarışma içinde test, sporcunun katılmasının planlandığı bir yarışmadan on iki saat öncesi ile bu yarışmanın bitişi arasındaki dönem sırasında bir ISSF şampiyonasında gerçekleşebilecek numune alma sürecini belirtir.

Yarışma dışı test, yılın herhangi bir zamanında (yarışma içi test dönemleri hariç) ve sporcunun evi, antrenman sahası ve hatta kişisel veya antrenman gerekçeleriyle dışarıda olduklarında bile herhangi bir yerde gerçekleşebilir. Bu tür bir süreç sırasında, sporcuya önceden haber verilmez.

Dünya dopingte mücadele kuralları (kurallar), çeşitli teknik alanlardaki dopingte mücadele kuruluşları arasında uyumu sağlamayı amaçlayan altı uluslararası standartla birlikte geliştirilmiştir. WADA, ayrıca, sporcuya analiz için numuneleri getirmesini bildirmeden numunelerin kimlik ve doğruluğunu sağlamaya kadar etkin bir testi planlamak üzere Uluslararası Test ve incelemeler standardını da (ISIT) yaratmıştır. Tüm doping kontrol süreçleri ISTI'da genel hatlarıyla verilmiştir ve saygı gösterilmiştir. ISTI ve Uluslararası Standartlar, www.wada-ama.org/en/international-standards adresinde ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

Kayıtlı Test Havuzu (RTP), ISSF veya bir ulusal dopingte mücadele kuruluşunun test dağıtım planının parçası olarak teste tabi tutulan üst düzey sporcular havuzunu belirtir.6 havuz ISSF ve/veya ilgili ulusal dopingte mücadele kuruluşu tarafından yaratılır. RTP sporcuları, yılın her günü test için mevcut olabilen bir 60 dakikalık zaman aralığı dahil nerede oldukları bilgisini vermelidir. Bu nerede olma bilgileri, ADAMS (WADA'nın çevrim içi dopingte mücadele yöntemi sistemi) aracılığıyla teslim edilir. Nerede olduğu bilgisini ADAMS aracılığıyla doğru ve zamanında vermemek veya on iki ay içinde üç kez belirtilen yer ve zamanda bulunmamak, bir dopingte mücadele kuralının ihlaline neden olur. RTP havuzu her üç ayda bir güncellenir ve sporcular genel olarak bir RTPye grime ve çıkmaları hakkında bilgilendirirler. Daha fazla bilgiyi, www.issf-sports.org/theissf/antidoping.ashx adresinden bulabilirsiniz

4. Bir sporcu, dopingle mücadele ihlallerinden kaçınmak için hangi önlemleri alabilir? Bir dopingle mücadele kuralının ihlalinin iddia edilmesinin sonuçları nelerdir?

Sporcuların her yıl 1 Ocakta güncellenen ve yayınlanan yasaklanmış maddeler ve yöntemler listesi için kurallara düzenli olarak bakması ve farkında olması gerekir. Yasaklanmışlar listesi, başta sporlar olmak üzere yarışma içinde ve dışında yasaklanmış çeşitli performans artırıcı maddeleri ve yöntemleri belirten bir kapsamlı belgedir.2 ISSF, kuralların imzacı bir tarafı olarak yasaklanmışlar listesini izler ve bir katılım koşulu olarak, tüm atıcılık sporcularının bağlı kalması gerekmektedir.

Bir önlem olarak herhangi bir maddeyi kullanmadan veya yemeden önce, ister gıda, takviye, ilaç, krem, isterse, damla veya sprey şeklinde olsun içeriğinin yasaklanmamış olduğundan emin olmalısınız. Tüm sporcular, ülkeler arası seyahat ettiklerinde veya internet üzerinden alınan şeyle hakkında uyarılmaktadır. İhtiyatlı davranmanız durumunda, bunun kanıtları (açıklama veya bilgi istemek için yazılan belgeler veya yazıların e-posta veya yazılı nüshaları) yararlı olabilir. Ayrıca bu el kitabında önceden not edildiği gibi, bazı takviyeler üretim süreci sırasında kirlenebileceğinden birlikte kullanılmalarından kaçınmak en iyisidir. Nihayetinde, yediğiniz veya kullandığınız şeylerden yalnızca siz sorumlusunuz.

Olumsuz Analitik Bulgu (AAF) terimi, (yarışma içinde veya dışındaki bir test sırasında) bir sporcudan alınan bir numunenin pozitif doping sonucu verdiğini belirten WADA tarafından akredite edilmiş bir laboratuvarın rapor ettiği bulguları belirtir.

Bir AAF yalnızca bir resmi talep ve ilk incelemenin tamamlanmasından sonra bir doping kuralının iddia edilen ihlali (ADRV) olur. Ayrıca, ISSF dopingle mücadele oturum panelinin yazılı ve gerekçeli kararı sağlamasından sonra, bir ADRV'nin gerçekten meydana gelip gelmediği ve her bir vakanın fiili durumlarına göre uygun yaptırımın ne olması gerektiğine dair bir oturum gerçekleştirilir.

Bir yarışmadan diskalifiye edilme, bir uyarı, dört yıllık men veya yaşam boyu spordan men gibi değişkenlik gösterebilen yaptırımlar dışında, dopingin bazı sağlık ve finansal sonuçları vardır. Doping, artan saldırganlık ve ruh durumu değişikliklerine neden olabilir, (iğne kullanımından) hepatit ve HIV kapma, iktidarsızlık, libido bozuklukları, kısırlık, erken kellik, yüksek tansiyon ve kalp yetmezliği riskini artırabilir.5 Ayrıca sponsorluk anlaşmalarının kaybedilmesine, para ödülünün kaybına ve para kaybına da neden olabilir. Üstelik, yaşam boyu men geçim kaynağının kaybına da neden olacaktır ve yasal ücretler ve devam eden masrafları hala ödemeniz gerekirken borca bataabilirsiniz.

WADA, dopingle mücadele kural ihlallerini gerçekleştirmiş Sporcu Destek Personelinin diskalifiye edilme durumunun bitiş tarihini ve adı, milliyetini içeren bir Yasaklanmış Birliktelik Listesini yayınlar.5. bu listede adı verilen herhangi bir kimseyle birlikte bulunma da bir ADRVye neden olabilir. O yüzden bir sporcunun bir dopingle mücadele kural ihlali sonucundan kaçınmak için Yasaklanmış Birliktelik Listesinin ve bu listedeki adların farkında olması gerekir. www.issf-sports.org/theissf/antidoping.ashx adresindeki ISSF web sitesinden indirilebilir.



5. Tedavi edici kullanım istisnaları. Bu istisnalar nelerdir ve bir sporcu bunu uygulamaya neden gerek duyar?

Bir tedavi edici kullanım istisnası (TUE), bir kimsenin meşru tıbbi bir durumun tedavisi için yasaklanmış bir madde veya yöntemi kullanmak için önceden onay alabildiği bir yöntemdir.7 Bir TUE, gerekli tedaviyi izlemek için resmi izin verir.

TUE'nin verilmesi ve reddi, WADA web sitesinden indirilebilecek Dünya Doping Mücadele Kurallarının Tedavi edici Kullanım İstisnaları Uluslararası Standardına göre yönetilir. Uluslararası seviyede, ISSF'nin, tüm yapılan TUE başvurularını inceleyen ve izin veren veya reddeden kendi TUE Komitesi vardır. 5 Uluslararası seviyedeki sporcuların, yarışmak istedikleri bir yarışmanın başlamasından en az 30 gün önceden destek mahiyetindeki tüm ilgili tıbbi bilgiler eşliğinde ISSF'ye TUE başvurularını yapmaları gerekir. ISSF, TUEye izin verirse, sporcuya ve ADAMS aracılığıyla kendi doping mücadele kuruluşuna ve kendi ulusal federasyonuna haber verecektir. ISSF TUE Başvuru şablonu, indirmek için ISSF web sitesinde mevcuttur.

Başvurusuna istinaden kendi ulusal doping mücadele kuruluşundan verilmiş bir ulusal seviyeli TUEye sahip olan bir ulusal seviyedeki sporcunun, herhangi bir uluslararası müsabakada yarışmadan önce TUE konusunda ISSF'yi bilgilendirmesi ve ISSF'den TUE'yi tanınmasını istemelidir. ISSF tarafından tanınmadıkça, TUE, uluslararası seviyede geçersiz kabul edilecektir. Düzenlenen TUE'nin (a) verildiği sürenin sonunda otomatik olarak sona ereceğinin (b) Tedavi edici kullanım istisnalarına dair uluslararası standartta söz edilen gereklilikler veya koşullara uymazsanız iptal edilebileceğinin(c) kriterlerin gerçekte karşılanmadığı sonradan belirlenirse, geri çekilebileceğinin veya (d) WADA veya CAS tarafından incelenme üzerine geri bozulabileceğinin farkına varmalısınız.

Bir TUEyi verme kriterleri : 5

- Sözkonusu yasaklanmış madde veya yöntem, bir akut veya kronik tıbbi durumu tedavi etmek için gerek olması ve sporcunun, tedavi önlenirse sağlığında önemli bir bozulmanın yaşanmasıdır.
- Tedavi amaçlı kullanımın, sağlığın normal duruma dönmesinin dışında performansta ek bir bir artışı üretmesi yüksek derecede olasılık dışıdır.
- Makul başka bir alternatif yoktur.
- Kullanım gerekliliği, bu kullanım zamanında yasaklanmış bir madde veya yöntemin (bir TUE olmaksızın) önceki kullanımının kısmen veya tamamen bir sonucu değildir.

Gerçekte, WADA, ya kendi girişimi veya etkilenenlerin talebi üzerine herhangi bir zamanda tüm TUE kararlarını inceleme yetkisine sahiptir. Ulusal Doping Mücadele Kuruluşu, ISSF tarafından verilen TUE'nin, Tedavi edici Kullanım İstisnalarına dair Uluslararası Standartta düzenlenen kriterleri yerine getirmediğini düşünürse, inceleme için konuyu WADaya sevk etmek için 21 günü vardır.5 Ayrıca, WADA, kuruluş veya sporcu talep ederse, ulusal doping mücadele kuruluşu tarafından verilen bir TUEyi reddetmek için ISSF kararını da gözden geçirebilir. Son olarak TUElere dair WADA'nın herhangi bir kararı, sporcu, ulusal doping mücadele örgütü ve/veya ISSF tarafından Spor Tahkim Mahkemesinde (CAS) temyiz edilebilir. Tedavi edici kullanım istisnalarına ilişkin daha fazla bilgi, ISSF Kural kitabının 5. Bölümünde (alt bölüm 4.4) mevcuttur:

www.issf-sports.org/theissf/rules.ashx

THE WORLD ANTI-DOPING CODE
**INTERNATIONAL
STANDARD**



PROHIBITED LIST

JANUARY 2018



Yasaklanmışlar Listesi, her yıl 1 Ocakta Dünya Doping Mücadele Ajansı tarafından yayınlanan kapsamlı bir belgedir. Başta sporlar olmak üzere yarışma içinde ve yarışma dışında yasaklanmış çeşitli performans artırıcı maddeleri ve yöntemleri listeler. ISSF, WADA kurallarının imzacı tarafı olarak Yasaklanmışlar Listesini izlemektedir. Listeye WADAnın web sitesinden erişebilirsiniz:
https://www.wada-ama.org/sites/default/files/prohibited_list_2018_en.pdf



Ayrımcılık ve kasti şiddetin tüm biçimlerinden uzak ve saygılı, eşitlikçi bir ortam, güvenli spor yapma hakkını kullanmak için gereklidir. Ayrımcı davranışı tanıma ve güvenli bir destek grubunu yaratma kabiliyetinizi geliştirin.

6. Yarışmayı manipüle etme ile ne kastedilir ve bir sporcu buna karşı hangi tedbirleri alabilir?

Yarışmayı manipüle etmek, kendisi veya diğerleri için haksız bir yarar sağlamak üzere bir spor yarışmasının seyrini veya sonucu kasten değiştirmeye denir.⁹ Bu tür davranışlar dürüst spora bir hakarettir ve yarışmanın kestirilemez yapısının bir kısmını veya tümünü bozar. Şike, içerden alınan bilgiyi açıklama, rüşvet, poligon manipülasyonu vb. dahil bir yarışmanın sonucunu manipüle edecek çeşitli yöntemleri kapsar.

- Şike, bir kimsenin üzerine bahis oynadığı yarışmaların veya sonuçların gerçekten meydana gelmesini sağlamak için bir yarışma içindeki yarışmalar serisi veya bireysel yarışının manipülasyonunu içerir.
- Rüşvet, performansı veya resmi faaliyetleri kasten değiştirmek için para veya diğer menfaatleri teklif etme, söz verme, verme veya kabul etme işlemidir.
- İçerden alınan bilgiyi açıklama, bahis oynama veya diğer manipülasyon biçimi amaçları için bir yarışmayla ilgili gizli bilgilerin kasten açıklanmasına denir.
- Atıcılık yarışmalarında poligon manipülasyonu, yarışma verilerine veya sistemlere izinsiz erişim sağlama ve yarışma sonuçları, puan verme kararları, cephane testi, ekipman testi, ekipmanların kasten ve yasadışı manipülasyonunu kapsar. ¹⁰
- Hileli bahis, bu şekilde para veya diğer menfaatleri almak maksadıyla bir sporcunun parçası olduğu veya katıldığı bir yarışma üzerine bahis oynama işlemine denir.

Bu yasaklanmış faaliyetler, Dünya kupası veya olimpiyatlar gibi profesyonel veya yüksek profilli yarışmalarla sınırlı değildir.

Bu manipülasyonlar, ister bölgesel, ister ulusal veya uluslararası seviyede tüm yarışma seviyelerinde gerçekleşebilir. Özel bir yarışmanın sonuçlarını manipüle etmek için herhangi bir üçüncü tarafça istemde bulunulursa, irtibat kurulursa veya para verilirse, bu tür faaliyetleri en kısa sürede rapor etmeniz çok önemlidir. Raporlama mekanizmaları, 147. Sayfada tanımlanmaktadır.

- Yarışma, poligon veya ekip hakkındaki gizli bilgileri paylaşmanız için bir üçüncü tarafça sizle irtibat kurulursa
- İlgili bireye yardımcı olmak için size bir teşvikin önerilip önerilmemesine bakmaksızın birisi tarafından sonuçları manipüle etmeye çalışmanız için irtibat kurulursa,
- Başka birisinin, sonuçları manipüle etmeye çalıştığından makul şekilde şüpheleniyorsanız veya biliyorsanız veya sonuçları manipüle etmek için irtibat kurulmuşsa
- Herhangi bir yapıda fiili veya gizili tehdit aldıysanız derhal rapor etmelisiniz.

Akranlarınız dahil olursa, ödül yüksekse veya size yaklaşan bireyler güvendiğiniz pozisyondaki yakın bir arkadaşsa, bunu yapmak özellikle zor olabilir. Ancak, en iyisi şeytana uymaktan kaçınmak, korkularınızı bir kenara bırakmak ve cesaretli olmaktır. Bu tür bir faaliyeti rapor etmezseniz veya rapor etmeyi reddederseniz ve daha sonra bu durum ortaya çıkarsa, bahis veya yarışmanın sonucuna bakmaksızın bir soruşturma ve ciddi bir yaptırımla karşılaşabilirsiniz.

Yarışmayı manipüle etmeye ilişkin daha fazla bilgi ISSF Kural kitabının 5. Bölümünde (madde 3.1.2.3.5) mevcuttur:

www.issf-sports.org/theissf/rules.ashx

7. Neler “ taciz veya istismarı” oluşturur ve bir sporcu buna karşı hangi önlemleri alabilir?

Ayrımcılık ve kasti şiddetin tüm biçimlerinden uzak ve saygılı, eşitlikçi bir ortam, güvenli spor yapma hakkını kullanmak için gereklidir.¹¹ Taciz ve istismar olayları, bunlar sporcuların refahı üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğundan güvenli spora bir tehdit oluşturabilirler. Bu sorunu ele almanın önemini dikkate alarak uluslararası olimpiyat komitesi, 2016 yılında bir Uzlaşma Beyanını yayınlamıştır. Bu tür girişimler aracılığıyla edinilen bilgiler ve gerçekler, gerekli tedbirleri alırken bir savunma ve destek işlevini görebilir.

Taciz ve İstismar dört tipe ayrılır:³

- **Psikolojik İstismar:** daha düşük bir statüdeki bir bireye yetkili bir kişinin kasti, sürekli, alçaltıcı, fiziki temas içermeyen davranışını içerir. Bu istismar, küçümseme, hakir görme, günah keçisi yapma, mağduru geri çevirme veya tecrit etmeyi içerebilir.
- **Fiziksel istismar:** fiziksel yaralama veya zarar verme maksadıyla bir bireyi kasten şiddete maruz bırakmayı kasteder. Bu, kasten travma, fiziksel yaralama, uygunsuz eğitim yüklerini uygulama, doğrudan fiziksel istismar, tehlikeli antrenman yöntemlerinin kullanımı, zoraki alkol istismarı, sistematik doping uygulama ve güvensiz antrenman ortamlarının yaratılmasını içerebilir. Başka bir birey veya grup tarafından işlenebilir.
- **İhmal:** bunu yapmak için araçlar, bilgi ve servis erişimi mevcutken bir bireyin fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamamayı gerektirir. Ayrıca, önlenebilir hastalık veya yaralanmaya neden olan güvenlik mekanizmalarını uygulama veya zamanında sağlık hizmetinin reddi gibi kasten bir ihmali de içerebilir.
- **Cinsel taciz ve istismar:** Cinsel yapıdaki istenmeyen veya nahoş bir davranışı içerir.¹² Fiziksel teması içerebilir veya içermeyebilir sözlü olabilir veya olmayabilir ve aktif veya pasif olabilir. Üstelik, rızanın zorlandığı, manipüle edildiği veya kesinlikle verilemeyeceği bir durumu içerebilir. Genellikle, öncesinde kabullenme zorunluluğunu yaratan korku ve sahte güvene dayalı bir ilişki aracılığıyla mağduru sistematik olarak hazırladığı ve hissizleştirildiği bir hazırlık süreci olabilir.

Bu tür bir davranış genelde, spor ortamındaki güç dengesizliklerinden kaynaklanır- bu gerçek hiyerarşi veya algılanan hiyerarşi olabilir. Bu tür dengesizlikler sıklıkla faillerin ya fiziksel, sözlü veya siber esaslı kişiler arası mekanizmaları kullandığı bir ayrımcı davranışa neden olur. Herhangi bir sporla alakalı veya dengi bir kurumda gerçekleşebilir ve cinsiyet, sakatlık, yaş, cinsel yönelim, ırk, sporcu kabiliyeti, etnik köken, inanç veya finansal durumdan kaynaklanabilir. Tüm sporcular bu tür sorunlara duyarlıyken, elit, engelli, çocuk ve lezbiyen/eşcinsel/transseksüel (LGBT) sporcuların en yüksek risk altında olduğu not edilmektedir.

Alabileceğiniz bazı önlemler içerebilir:

- Taciz ve istismarın önlenmesine ilişkin rollerinizi ve haklarınız anlamak için çaba göstermek
- Akranlar, arkadaşlar ve aile gibi arkadaş çevrenizin dışında olan üyeleri içeren bir güvenilir destek grubunu yaratmak
- Ayrımcı davranışı tanıma kabiliyetinizi geliştirmek
- Tanık olduğunuzda veya yaşadığınızda istismarı rapor etmek (buna ilişkin prosedürler, 147. Sayfada açıklanmıştır)
- İster yarışma isterse antrenmandaki taciz veya istismar olaylarını rapor etmek için ISSFnin belirlediği koruma mekanizmaları, güvenlik politikaları ve açık yolları kullanmak
- Spor kuruluşlarında emniyete dair sesinizi ve endişelerinizi duyuracak yolları arama
- Antrenörler, sporcular, ortamlar ve antrenman veya yarışmaya katılım öncesindeki sporcu koruma mekanizmalarına dair durum değerlendirmesi yapmak.



8. Bir sporcu, rekabet manipölasyonu, taciz ve diğér etik ihlal olaylarını nasıl rapor edebilir?

IOC'nin ahlak kurallarına göre, uluslararası olimpiyat komitesi, uluslararası federasyonlar, ulusal olimpiyat komitesi, ulusal federasyonlar ve diğér IOC'nin tanıdığı örgütler gibi tüm spor kuruluşlarının, sporcuların emniyetini sağlama ve şikayetleri ele alma yükümlölüğü vardır.

Bu paydaşlara hitap edecek mekanizma, ilgili bireyler ve oluşma zamanına bağılıdır.

- ISSFe bağılı yetkilileri içeren veya ISSF denetimindeki yarışmalar sırasındaki herhangi şikayetler, suçlamalar veya yönlendirme için, o yarışmada mevcut Teknik Delege(ler)e başvurabilirsiniz. Ayrıca, bunları yazılı olarak ISSF'e de yönlendirebilirsiniz veya olay hakkındaki bir e-postayı ehics@issf-sports.org adresine gönderebilirsiniz. Bir Etik Komitesi, bir soruşturmayı yürütüp yürütmemeye karar vermek için birleşim yerine çağrılacaktır. Etik Komitesinin prosedürleri, bu bölümün sonunda açıklanan ISSF Ahlak Kurallarına dayanmaktadır. Tüm bu tür süreçler, sıkı şekilde gizli tutulmaktadır.
- Herhangi bir özel endişeyi iletmek için ISSF Sporcular Komitesine de başvurabilirsiniz. Yarışmalarda mevcut herhangi bir üyeyle doğrudan iletişim kurabilirsiniz veya bir e-postayı, athletes@issf-sports.org adresine gönderebilirsiniz.
- IOC'ya bağılı görevlileri içeren veya Gençler Olimpiyat Oyunları ve Olimpiyat Oyunları gibi IOC denetimindeki yarışmalar sırasındaki şikayetler için, <https://secure.registration.olympic.org/en/issue-reporter> adresinde mevcut IOC Dürüstlük ve Uyum yardım hattını kullanabilirsiniz.

Olimpiyat oyunları sırasındaki taciz veya istismarla ilgili şikayetler için, Oyun Süresi boyunca Olimpiyat Köyünde bulunacak görevli IOC Emniyet Görevlisine başvurabilirsiniz. Ayrıca, IOC Tıp ve Bilim Komisyonu veya IOC Sporcular Komisyonunun üyelerine başvurabilirsiniz.

IOC'ye bağılı kuruluşlar veya bireylere yapılan tüm şikayetler, Etik ve Uyum Ofisi tarafından analiz edilir ve her uygulanabilir olduğunda IOC Etik Komisyonuna sevk edilir.¹³ Bu prosedürler, Olimpiyat web sitesinde belirtilen IOC ahlak kurallarına dayanır.

- Hem ISSF Etik Komitesi hem de IOC Etik Komisyonu, kendi kararlarını ve yaptırımlarını temyiz etme yolunu sağlarlar.
- Ulusal spor kuruluşlarına bağılı görevlileri içeren veya ulusal seviyedeki yarışmalar sırasındaki tüm şikayetler için, ilgili kuruluş tarafından düzenlenen prosedürlere bakmalı ve izlemelisiniz. Kuruluşun, politikası yoksa veya şikayeti etkin şekilde ele alma araçlarına sahip değilse, yine analiz ettikten sonra konuyu onaylayabilecek ISSF veya IOCye başvurabileceğiniz not edilmelidir.
- İdari çözümlerden tatmin olmamanız durumunda, emniyet teşkilatları ve spor bahis kuruluşları gibi kamu yetkililerine başvurarak yasal çözümü isteme seçeneğine sahipsiniz. Uygulanacak yasa, suçun gerçekleştirdiği yere ve ilgili şikayetin yapısına bağılı olacaktır.

9. Spor Tahkim Mahkemesinin (CAS) rolleri ve işlevleri nelerdir ?

Spor Tahkim Mahkemesi (CAS), sporla ilgili uyuşmazlıkların çözümü için 1984 yılında kurulmuş bağımsız uluslararası bir yarı yargısal kurumdur. 1994 yılında kurulan (2007 ve 2010 yılında revize edilen) spor kurallarıyla ilgili tahkim CAS'ın kuruluş ve tahkim prosedürlerini yönetmektedir.¹⁴

Bir birey, IOC veya ISSF gibi bir spor kuruluşunun karar veya yaptırımından memnun değilse ve olası tüm iç hukuk yollarını tüketmişse, CAS'a başvurabilir. CAS tarafından ilan edilen tahkim kuralları olağan mahkemelerin kararlarıyla aynı uygulanabilirliğe sahiptir. CAS kararları çoğu durumda nihai ve bağlayıcıdır ve yalnızca özel durumlarda İsviçre Federal Mahkemesinde temyiz edilebilir.

CAS, Olağan Tahkim Şubesi ve (herhangi bir karar itiraz için temyiz durumunda) bir Temyiz Tahkim Şubesinden oluşur. Daha ayrıntılı bilgiler için lütfen CAS web sitesini ziyaret edin: <http://www.tas-cas.org/en/index.html>

Spor kurallarıyla ilgili tahkim, çeşitli ilgili prosedürlerin yanı sıra ICAS ve CAS'ın işlevlerine dair tüm kuralları içerir. CAS web sitesindeki kurallara bakabilirsiniz: <http://www.tas-cas.org/en/icas/code-statutes-of-icas-and-cas.html>

10. Sporda dürüstlük konularına dair başvurulacak uzmanlar kimlerdir?

Nelerin doping oluşturduğu ve hangi tedbirleri almanız gerektiğine dair farkındalık isterseniz, ya, ISSF Tıp Komitesine veya TUE komitesine başvurabilirsiniz. Ayrıca, düzenli olarak tavsiye almak için spor uzmanları, nitelikli spor diyetisyenlerine de başvurabilirsiniz.

Taciz veya manipülasyona dair sorunlar için, şikayetlerinizi, sayfa 147'de tanımlanan prosedürlere göre iletmeniz.

Ayrıca taciz ve istismara dair ciddi durumlarda, ilgili güvenlik makamlarına başvurabilir ve bir suç duyurusunda bulunabilirsiniz.

Yarışma manipülasyonu, dürüstlüğe uymama ve taciz ve istismara dair doğrudan rapor vermek istemeniz durumunda IOC, online platform biçiminde bir dürüstlük ve uyum yardım hattını yaratmıştır. Bu hatta <https://secure.registration.olympic.org/en/issue-reporter/index> adresinden ulaşabilirsiniz.

Antrenörler ve yarışma menajerleri, ekip ortamı veya profesyonel yolculuğunuza ilişkin diğer endişeleriniz için irtibat kurabileceğiniz yetkili kişilerdir.

ISSF AHLAK KURALLARI: YARARLI BİLGİLER

Aşağıda, ISSF Ahlak Kurallarının içeriğine dair bazı yararlı bilgiler verilmektedir.

Bu ahlak kuralları, ISSF faaliyetleri ve yarışmalarına diğer katılanlar ve Kıtalar arası Atıcılık Sporları Konfederasyonları, ISSF üye federasyonları, ISSF'nin tüm çalışanları ve görevlileri, sporcuları, antrenörlerine uygulanır.

Ayrıntılı bilgiler için, lütfen aşağıdaki web sitesindeki ISSF Ahlak Kuralları dahil resmi ISSF Kural kitabına başvurun:

www.issf-sports.org/theissf/rules.ashx

Suç	Tanım
Çıkar çatışması	Dürüstlük ve bağımsız bir şekilde görevleri yapma kabiliyetini düşüren özel veya kişisel çıkar (özel veya kişisel çıkarlar, aile üyeleri, akrabalar, arkadaşlar ve tanıdıklar için olası bir avantajı kazanmayı içerir)
Hediyeleri teklif etme ve kabul etme	Bir karar veya oy verme davranışı etkilemek için verilen ve çıkar çatışmasını veya haksız bir avantajı yaratacak hediyeleri teklif etme ve kabul etme.
Rüşvet ve yolsuzluk	diğer üçüncü taraflarla birlikte veya doğrudan veya dolaylı olarak yapılan, resmi faaliyetlerle ilgili bir işlemin ihmali veya yerine getirilmesi için bir haksız avantajı önerme, söz verme, verme veya kabul etme.
Ayrımcılık	ırk, ten rengi, etnik, ulusal veya sosyal köken, cinsiyet, dil, din, siyasi görüş veya diğer herhangi bir görüş, varlık, doğum veya diğer herhangi bir statü, cinsel yönelim veya diğer herhangi bir neden yüzünden küçültücü, ayrımcı veya karalayıcı sözler ve eylemler yoluyla bir insan grubu veya kişi, bir ülkenin saygınlık ve bütünlüğünü rencide etmek
Manipülasyon	- birden fazla branşı içeren spor yarışmasının herhangi bir yarışmasına ilişkin olarak veya bir sporcunun doğrudan katıldığı bir yarışmaya ilişkin bahse girmek. - Kişisel yararlar ilişkili olarak kestirilemezliği yok etmek için bir yarışmanın seyrini veya sonucunu uygunsuz şekilde değiştirmeyi amaçlayan kasti düzenleme, eylem veya ihmal.

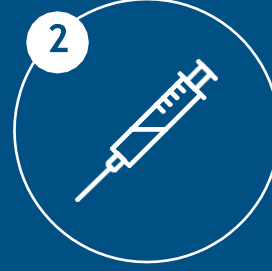
Suç	Tanım
Rüşvet davranışı	• bir yarışmanın münipülasyonuna ilişkin herhangi bir menfaati sağlama, isteme, alma, talep etme veya kabul etme veya diğer yolsuzluk biçimi.
İçeriden alınan bilgi	• bahis amaçları, yarışmanın manipülasyonu veya diğer yolsuzluk amaçları için menfaat içeren veya içermeyen gizli bilgileri kullanmak veya ifşa etmek. Bu tür içeriden alınan bilgilerin gerçekten verilir verilmeyeceğine bakmaksızın, içeriden alınan bilginin tedariki için bir menfaati vermek veya almak.
Rapor etmemek veya işbirliği yapmamak	• Kuralların ihlali anlamına gelebilecek olaylar veya davranışa kalkışmak için alınan davetleri veya tutumları rapor etmemek. • Kuralların olası bir ihmaline ilişkin olarak ISSF tarafından yerine getirilebilecek herhangi bir incelemeyi kasten engelleme veya geciktirme veya işbirliği yapmamak.

Ek bilgiler	
İhlalin Tayini	Aşağıdakiler ISSF Ahlak Kurallarının ihlalinin işlenip işlenmediğinin tayininde dikkate alınmaz: • Katılımcının yarışmaya katılıp katılmadığı • Yarışmanın sonucu • Menfaat veya bedelin gerçekte verilmesi veya alınması • Bahsin yapısı veya sonucu • Katılımcının yarışmadaki performansı veya çabasının söz konusu eylemler veya ihmalden etkilenip etkilenmediği. • Yarışmanın sonucunun, söz konusu ihmal veya eylemlerden etkilenip etkilenmediği. • Manipülasyonun herhangi bir ISSF kuralının ihlalini içerip içermediği
Yaptırımlar	• Suça bağlı olarak, uyarılar, para cezaları, ödüllerin iadesi, elenme, askıya alma, ihraç, yarışmaya girmeden veya bir yerden men veya herhangi bir atıcılıkla ilgili faaliyetle meşgul olmaktan men gibi çeşitlilik gösterebilir. Etik Komite durumu ilgili kolluk kuvvetlerine haber vermeye de karar verebilir.

ÖZET SAYFASI



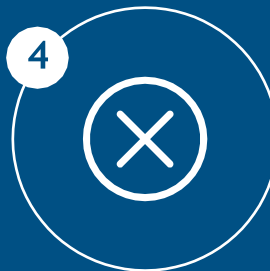
Sporun merkezinde savunmanız gereken bazı idealler vardır.



Doping bir suçtur ve yaptırımlara neden olabilir.



Yarışma içi ve dışı testlere tabi tutulursunuz.



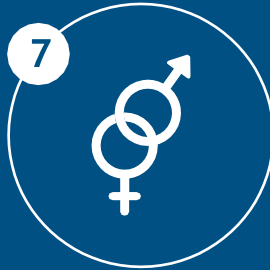
Düzenli aralıklarla yasaklanmış maddeler listesini kontrol edin. s.



İlaçlara ihtiyaç duyduğunuzda TUEyi bilmek zorunludur..



Yarışmanın manipülasyonu hem sizin hem de sporun imajına zarar verir..



Taciz ve istismar yasadışıdır farkında olun ve tetikte bekleyin..



Etik ihlalini ele almak nerede ve nasıl oluştuğuna bağlıdır.



Bir yaptırımdan memnun kalmazsanız, CAS'a temyiz için başvurabilirsiniz.



IOC dürüstlük ve uyum yardım hattını hiç duydunuz mu?

KAYNAKÇA

¹Konu Alanı 2: Sporda dopinge mücadele. (n.d.). Avustralya Sporda Dopinge Mücadele Makamı - ASADA: https://www.asada.gov.au/sites/g/files/net126/f/Topic%202_Anti-Doping%20in%20Sport%20-%20PDF_0.pdf?v=1478494970 web sitesinden alınmıştır.

²WADA. (n.d.). Dünya Dopinge Mücadele Kuralları 2015. Dünya Dopinge Mücadele Ajansının (WADA): <https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada-2015-world-anti-doping-code.pdf> web sitesinden alınmıştır.

³WADA. (n.d.). Dünya Dopinge Mücadele Ajansı (WADA): YASAKLANMIŞLAR LİSTESİ Sorular Ve yanıtlar, Dünya Dopinge Mücadele Ajansının (WADA): <https://www.wada-ama.org/en/questions-answers/prohibited-list-qa#item-391> web sitesinden alınmıştır.

⁴WADA. (n.d.). Kurallar. Dünya Dopinge Mücadele Ajansının (WADA): <https://www.wada-ama.org/en/what-we-do/the-code> web sitesinden alınmıştır.

⁵ISSF. (n.d.). Dopinge Mücadele. 12 Aralık 2017, ISSF – Uluslararası Atıcılık Spor Federasyonu - [issf-sports.org: http://www.issf-sports.org/theissf/antidoping.ashx](http://www.issf-sports.org/theissf/antidoping.ashx) web sitesinden alınmıştır.

Doping'in Sonuçları. İngiltere Dopinge Mücadele Kurumunun web sitesinden alınmıştır: <https://ukad.org.uk/education/athletes/performance/consequencesofdoping/>

⁷WADA. (Ocak 2016). Uluslararası Tedavi edici Kullanım İstisnaları Standardı- WADA. Dünya Dopinge Mücadele Ajansı (WADA) web sitesinden alınmıştır: https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/wada-2016-istue-final-en_0.pdf

⁸Bölüm 5: ISSF Dopinge mücadele yönetmelikleri.. (2017). ISSF, Resmi Mevzuatlar ve Yönetmelikler – 2017 baskısı (ikinci baskı 01/2018) (sayfa: 138-204). Münih: ISSF.

⁹IOC. (2016).Yarışmalarda Manipülasyonun Önlenmesine dair Olimpik Hareket Kuralları. Olimpiyat | Olimpiyat Oyunları, Madalyalar, Sonuçlar, Haberler | IOC web sitesinden alınmıştır: https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/Who-We-Are/Commissions/Ethics/Good-Governance/olympic_movement_code_on_the_prevention_of_the_manipulation_of_competitions-2015-en.pdf

¹⁰ISSF. (2017). Bölüm 3: ISSF Genel Yönetmelikleri. Resmi Mevzuatlar, Kurallar ve Yönetmelikler – 2017 baskısı (ikinci baskı 01/2018) (sayfa 71-82). Münih: ISSF – Uluslararası Atıcılık Spor Federasyonu.

¹¹Mountjoy, M., Celia, B., & Malia, A. (2016). IOC Uzlaşma Beyanı: sporda istismar ve taciz. British Journal of Sports Medicine dergisi, 1-8.

¹²IOC. (2007, February 8). SPORDA CİNSEL TACİZ VE İSTİSMAR Uzlaşma Beyanı. Olimpiyat | Olimpiyat Oyunları, Madalyalar, Sonuçlar, Haberler | IOC web sitesinden alınmıştır: <https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/News/20070802-IOC-adopts-Consensus-Statement-on-sexual-harassment-and-abuse-in-sport/EN-Sexual-Harassment-Abuse-In-Sport-report-1125.pdf>

¹³IOC. (2016). Ahlak Kuralları, Olimpiyat | Olimpiyat Oyunları, Madalyalar, Sonuçlar, Haberler | IOC web sitesinden alınmıştır: https://stillmed.olympic.org/Documents/Commissions_PDFfiles/Ethics/2016_ioc_code_of_ethics-book-en.pdf

¹⁴CAS. (n.d.). Sık Sorulan Sorular. Tribunal Arbitral du Sport / Spor Tahkim Mahkemesinin web sitesinden alınmıştır: <http://www.tas-cas.org/en/general-information/frequently-asked-questions.html>

Tüm web site(ler)ine veya web sitelerinden belge(lere) 31 Mart 2018 tarihinde erişilmiştir.



BÖLÜM IV – ATICILIK YARIŞMALARI İÇİN SEYAHAT ETME VE FIRSATLAR

9. KISIM: ULUSLARARASI ATICILIK YARIŞMALARINA KATILMA HAKKINDA 10 ŞEY

Giriş

Deneyiminize bağlı olarak, yarışmada atış yapmanın antrenmanda atış yapmaktan çok farklı olduğunu fark etmiş olabilirsiniz. Yarışma baskılarının dışında, spor alanının dışındaki çeşitli konuların da farkına varmanız gerekir. Seyahat, belgeler, ISSF Şampiyona kurallarını anlamak, dopingle mücadele kurallarındaki gelişmeleri izleme, tescil ve akreditasyon prosedürlerinin belgesi, yarışma sırasında ve öncesinde bilmek zorunda olacağınız birçok ayrıntıdan sadece biridir.

Yarışmayla ilgili çeşitli idari prosedürlerin önceden planlanması önerilir. Bir sporcunun konu hakkında, “ISSF Şampiyonalarına katılmak için uygunluk kuralları nelerdir?”, “ISSF Şampiyonalarına uygulanacak sponsorluk kuralları nelerdir?”, “Bir yarışma sırasında nasıl itiraz ederim?” ve “Başvurabileceğim uzmanlar kimlerdir” gibi çeşitli soruları olabilir. Bu bölüm, tüm yarışmalara zemin hazırlayan geniş kapsamlı bir planı hazırlamanıza yardım eder ve tüm bu soruları yanıtlar.



1. ISSF Şampiyonalarına katılmak için farkında olunması gereken uygunluk kuralları nelerdir?

ISSF Uygunluk Kuralları, sporcuların katılmak için uygun oldukları koşulları belirtir ve tüm ISSF Şampiyonalarına harfiyen uygulanır¹

İlgili Ulusal Federasyon	• ISSF tarafından tanınan ilgili Ulusal Federasyonun bir ISSF yarışmasına bir sporcu sokmasını gerektirir. Genelde federasyonlar, yarışma başına maksimum üç (üç) yarışmacıyla ve “atış yarışması dışında” iki (2) ek sporcuyla katılabilir. • Yarışmaya giren sporcular: • Ulusal Federasyon veya ISSF tarafından düzenlenen özel yönetmelikler ve tüm prosedürlere uymalıdır. • Temsil ettikleri ülkenin yurttaşı olmalıdır. *milliyete göre katılma uygunluğunun, ilgili ülkenin yasalarına uygun olarak ilgili ulusal federasyon tarafından belirlendiğini not edin. İtiraz edilen vatandaşlık durumunda, katılım, Olimpiyat Tüzüğü’nün 41. Kuralı (Yarışmacıların Milliyeti) ve ilgili yönetmeliklere göre belirlenir.
Men etme kuralı	• ISSF tarafından veto edildiği bir yarışmaya bilerek katılan bir sporcu, belirli bir süreyle yarışmalara katılmaktan men edilir. • Menedilen bir Ulusal Federasyonun yurttaşı olan bir sporcu, İcra Kurulundan izin isteyerek kendi ulusunun bayrağı değil ISSF bayrağı altına Bağımsız Atıcılık Katılımcısı (ISP) olarak ISSF yarışmalarına katılabilir. • Doping, şiddet, ırkçılık ve usulsüz veya yasadışı bahis eylemleri gibi uygunsuz bir davranıştan men edilen bir sporcunun katılımı uygun değildir. Bu tür bir sporcu bir ISSF yarışmasına gönderen bir Ulusal Federasyon, Genel Kurulda temsil edilme hakkı haricinde tüm ayrıcalıklarını kaybedecektir. • Sponsorluk veya reklamla ilgili ISSF kuralarını ihlal etmiş olan bir sporcunun katılımı uygun değildir.
Yaş kuralı	• Yarışmalar/Şampiyonalar yılının 31 Aralığında 21 yaşın altındaki sporcular, gençler kategorisinde kabul edilir ve kendi ulusal takımının üyeleri olarak tüm ISSF denetimindeki Yarışmalar/Şampiyonlara katılabilir.

Yaş Kuralı	• Gençler, özel bir şampiyonada yapılan yarışmalara ya genç veya büyükler sınıfında katılabilir. • Bir şampiyonada özel bir yarışma için genç sınıfı yoksa, gençler, şampiyonadaki diğer bir yarışmaya genç sınıfında katılmış olsalar bile büyükler sınıfında katılabilirler.
Cinsiyet kuralı	• Bir bayan sporcunun hiperandrojenizm (cinsiyet farklılaşma sorunu) olmasından şüphelenirse, ISSF Tıp Komitesinin üyeleri ve diğer uzmanlardan oluşan bir Uzman Kurulu durumu değerlendirmek üzere görevlendirilecektir. • Ergenlikten sonra bir cinsiyet belirleme ameliyatı olan ve ISSF yarışmalarına katılmak isteyen bir sporcu, yarışmadan önce ISSF Tıp Komitesi tarafından muayene edilmelidir. • Yukarıdaki konularda alınan herhangi bir karar, yalnızca Spor Tahkim Mahkemesinde temyiz edilebilir ve sporcuların saygınlığını ve mahremiyetini korumak için ISSF tarafından gizlilik sağlanır.
Finans kuralı	• Olimpiyat Oyunlarına ve ISSF yarışmalarına katılım, sporcunun herhangi bir finansal gerekliliğine bağlı değildir.

Sporcuların uygunluğuna ilişkin yönergelere dair daha fazla bilgi, ISSF Kural kitabının 4. Bölümünde mevcuttur: www.issf-sports.org/theissf/rules.ashx



2. Bir sporcu ISSF şampiyonlarını planlamak ve yönetmek için bir kontrol listesini nasıl kullanabilir?

Çeşitli ISSF yarışmalarına katılım, tüm dünyada sık seyahati gerektirir.

Yarışma veya antrenman için seyahat etmeden önce kapsamlı bir kontrol listesini hazırlamak, iyi bir uygulamadır ve kariyer boyunca kullanılabilir. Karşılaşabileceğiniz zorluklara karşı hazırlıklı olmanızı sağlamak için gözden geçirmek isteyebileceğiniz ayrıntılara dikkat etmenize yardım edebilir.

Sporcuya özel değerlendirmeler	Yarışmaya özel değerlendirmeler	Yere özel değerlendirmeler
- Ateşli silah, cephane ve kıyafet gereklilikleri - Ekipman kontrol yönetmelikleri - VİZE ve silah izinleri - ISSF kimlik no ve akreditasyon - Yeterlilik belgeleri (gerekirse) - Pasaport, resmi yazılar ve diğer göç belgeleri. - Kıyafet Yönetmelikleri (ISSF Kıyafet Kuralı) - Gıda parçaları ve su şişesi - Seyahat sigortası	- İlgili seyahat programı ve havalimanları - Kayıt ve akreditasyon formaliteleri - Konaklama düzenlemeleri (resmi otel) - Atış poligonunun ayrıntıları - Poligona gidiş geliş düzenlemeleri - Ateşli silah ve cephane saklama düzenlemeleri - Ateşli silah ve cephane tamir düzenlemeleri - Medya ve Basın Toplantısı Odaları	- Yerel iklim özel giysiler. - Büyükelçilik veya konsolosluk iletişim detayları - Yerel para birimi ve geçim gideri - Yolculuğun süresi yeni saat dilimleri ve jet lag. - Yerel mutfak ve kişisel beslenme gereksinimi. - Haritalar ve yerel ulaşım rehberleri. - Yerin etrafındaki turistik yerler - Acil tıp tesisleri.

3. Yarışmalar için seyahat ederken, jet lag bir sporcunun performansını nasıl etkileyebilir?

Sporcular çeşitli yarışmalara katılmak için dünya genelinde seyahat ederler ve uzun mesafeli uçuşların vücut üzerinde olumsuz etkileri olabilir. Jet lag, saat dilimleri boyunca hava yolculuğunun sonucu olarak yorgunluğa neden olan geçici bir rahatsızlıktır. Bu durum genelde, iç sistemin, kendisini ayarladığı zaman diliminden ayrılmanın verdiği rahatsızlığın üstesinden gelmek ve yeni saat dilimine alışmak için zamana gerek duymasından oluşur.



Aşağıdakiler jet lag'in bazı genel semptomlarıdır:2

- Uyku düzeninin bozulması
- Gündüz yorgunluğu
- Mide sorunları, kabızlık ve ishal
- Konsantrasyonda güçlük
- Kas ağrısı
- Adet düzensizliği (kadınlarda)
- Enerji yokluğu

Jet lagin etkisini azaltmak için mevcut bazı basit önlemler vardır2.

Uçuş öncesi:

- Varış zamanlarına dikkat edin. Varış zamanı öğleyin olan sporcular sabah gelenlere göre daha az jet lag semptomuna sahiptirler. Ayrıca varış ve çıkış şehirlerindeki son tam gece uykuları arasında daha kısa süre olan sporcular daha az semptomla karşılaşır.

- Varış yerinizin saat dilimine uygun olarak uçuşunuzdan birkaç gün önce uyku düzeninizi ayarlayın.

Uçuş Süresince:

- Saatinizi varış yerinin saat dilimine göre ayarlayın.
- Yeterince sıvı alın.
- Yolculuk boyunca az yemek yiyin.
- Gece vakti gidiliyorsa şekerlemeler yapın.
- Elektronik cihazların kullanımını sınırlayın, rahat elbiseler giyin ve bir göz maskesi kullanın.

Uçuş sonrası:

- Özellikle batı yönüne gerçekleştirilen gezilerden sonra, duş alın ve kısa bir süre kestirin.
- Güneş ışığına maruz kalmayı artırmak ve vücudun daha hızlı adapte olmasına yardımcı olmak için yürüyüşe çıkın. Bu yürüyüşün doğu yönüne seyahatte sabah ve batı yönüne seyahate akşam yapılması önerilir.
- Yaralanma riskini azaltmak için varıştan sonraki 1-2 gün süreyle antrenman yoğunluğunu sınırlandırın.
- İlk bir kaç gün şekerli gıdalar ve tatlılardan kaçının ve aynı gün içindeki kafein alımını azaltın.

Şiddetli semptomlar durumunda, doping ile ilgili prosedürlerin farkında olan bir tıp uzmanına danıştıktan sonra Melatonin ve Zolpidem gibi yasaklanmamış ilaçları almayı düşünebilirsiniz. Üstelik, yeni koşullara vücudun adapte olma kabiliyetini artırabilecek fiziksel formu geliştirerek önlem alabilirsiniz.

4. Ateşli silahlarla ve ekipmanlarla seyahat etmekle ilgili prosedürler nelerdir?

Yarışma için seyahat etmeden önce, ateşli silahların taşınmasına ilişkin kural, yasa ve yönetmelikleri öğrenmeniz gerekir. Ülkeden ülkeye ve bir havalimanından diğerine değişecektir. Gümrük izni ve göç formaliteleri ayrı ve karmaşıktır ve bir uçuş yolculuğundan önce, sırasında ve sonrasında sorunlardan kaçınmak için gerekli tüm belgeleri araştırmanız ve hazırlamanız gerekir.

Yardımcı olabilecek bazı öneriler aşağıdadır:

- Ateşli Silah ve Cephane Formunda getirilecek ateşli silahları ve cephaneyi beyan edin. Havalimanına varış üzerine, doğrulama için Gümrük makamlarına formu (üç nüsha olarak) verin.
- Organizasyon Komitesi genellikle belirlenmiş havalimanındaki ateşli silahlar ve cephanenin kabul ve gümrük izni için ön düzenlemeleri yapar. Havalimanının adı, önceden bildirilir, o hava limanına indiğinizden emin olun.
- Seyahat etme deneyimlerine dair arkadaşınız olan veya kıdemli sporcularla ayrıntılı bir konuşma yapın.
- Web sitelerindeki havalimanı politikalarını gözden geçirin. Seyahat etmeden önce bunun bir basılı sürümünü taşımak en iyisidir.
- Uçtuğunuz, geçtiğiniz, varacağınız ülkelerin Gümrük ve Göç Politikalarını gözden geçirin. Bu tür politikalar, değişikliğe tabidir ve en iyisi, seyahat etmeye her ihtiyaç duyduğunuzda bunları kontrol etmektir. Tüm izinlere ve gereken izinlere önceden başvurun.
- Cephane dahil ateşli silahı sökerek parçalarını taşıyabilirsiniz. Ancak yalnızca mümkünse ve yeterli teknik uzmanlığa sahipseniz bunu yapın.
- Önceden silah kılıfınızı ve cephaneyi tartın³
- Silah kılıfınızı havalimanına kilitli olarak taşıyın ve bilet kontrolünde, beyan edecek bir ateşli silahınızın olduğunu söyleyin. Bagajınızdaki silah kılıfınızın anahtarlarını alın.³
- Önceden tüm gerekli formları alın. Bunları istenen sıraya göre düzenleyin ve uçuş zamanında her şey hazır olsun.
- Başta büyükelçilik olmak üzere acil durum irtibat numarasının tümünü cep telefonunuza yükleyin.
- Çıkabilecek sorunlara karşı uçak kalkış saatinden çok öncesinden havalimanına gelin.

5. ISSF Şampiyonlarında bir sporcunun uyması gereken sponsorluk kuralları nelerdir?

ISSF Şampiyonları boyunca pazarlama ve sponsorluğa ilişkin çeşitli kurallar ve yönetmelikler vardır. Yalnızca bu kurallara uygunsalar, tabelalar, afişler, posterler veya diğer materyallerin üzerindeki sponsor işaretleri, sporcunun giysisinin üzerinde gösterilebilir. Ayrıca, bu kurallar, yaz olimpiyatları veya Gençlik olimpiyat oyunları gibi IOC yarışmalarında değişikliğe tabidir.

Yerinde reklam:

Sporcuların aklında tutması gerekir:1

- Bir ISSF yarışması esnasında poligondaki reklam, sporcuların görüş açılarını bozacak bir şekilde hedef alanlarının içine konamaz.
- ISSF, poligon giriş alanına, resmi skor tahtaları ve skor monitörleri, hedef çerçeveleri ve sırt numaralarının üzerindeki sponsor işaretlerini kontrol etme hakkını saklı tutar.

Bireysel Sponsorluk:

Bir sponsorluk, para, mallar ve servis şeklinde sporcuya sağlanan sözleşmeye dayalı bir destektir.

Sponsorluğa ilişkin aşağıdaki kurallar, ISSF denetimindeki yarışmaların tüm resmi bölümlerinde uygulanır:

- Hem bir bireysel sporcu hem de bir Ulusal Federasyon, reklam veya ekipman tedariki, sponsorluk için bir ticari firma veya kuruluşla bir sözleşme yapabilir. Bu sözleşmeler, sporcuların atletik başarılarının veya adlarının fotoğraflarının reklamlarda görünmesine izin verebilir.
- Bir üretici tanıtımı, bir ticari marka veya üretici adının ürün ve/veya menşesini tanıtmak amacıyla ürün üzerinde gösterimidir.

Bu tanıtım ya, üreticinin adı, logosu veya her ikisinin bir birleşimi olabilir.

- Ekipman parçası giysi/aksesuarlar başına yalnızca bir üretici tanıtımına izin verilir. Silah parçaları, ekipman parçaları olarak kabul edilir.
- Gez ve arpacık üzerindeki göz bandında üretici tanıtımına izin verilmez. Ayrıca, şapka, başlık, atıcılık gözlükleri veya saç bandına da konulamaz.

Bir sponsor işareti, ürün üzerinde oluşturulan bir reklam işaretidir. Antrenman ve yarışma sırasında, tek amacı sponsor işaretini göstermek olan malzemelere izin verilmez. Sporcu tarafından kullanılan malzemeler üzerindeki sponsor işaretlerinin boyut ve görünümüne ilişkin şartnameler sonraki sayfadaki tabloda açıklanmaktadır.

Önceden, Yaz olimpiyatları veya gençlik olimpiyat oyunları gibi IOC yarışmalarında sponsor işaretlerine izin verilmiyordu ve sporcuların yarışma sırasında reklam amaçları için adlarını, fotoğraflarını veya spor başarılarını kullanmaları yasaktı. Ancak, IOC, 2015 yılında belirli özel koşullara göre reklam ve sponsor işaretlerine izin veren bir değişikliği tanıttı. Her ülkede bu değişikliğin uygulanması, ilgili ulusal olimpiyat komitesinin sorumluluğundadır. Reklamlarda görünen sponsor işaretlerinin kullanımına dair açıklamalar için kendi ulusal olimpiyat komitenize başvurabilirsiniz ve sonrasında bir başvuru sürecini başlatabilirsiniz.

Tablo: Sponsor İşaretleri için Kurallar¹

Sınıf / Madde	Uygulanacak Kural	
1. Ekipman		
Silahlar	Sınırlama uygulanmaz	
Diğer ekipman	Tüfek kayışları, çök minderleri, tüfek standları, dürbün standları, gözlem dürbünleri, silah kılıfları, atıcılık çantaları, valizle ve giysi çantaları, vb. için sınırlama uygulanmaz.	
2. Giysi	Uygulanacak kural	Diğer sınırlandırmalar
2a. Yarışma Giysisi		
Atıcılık dışındaki giysi (ceket, yelek, gömlek, süeter, vb.)	Ön: omuz ve orta alanda (gövdenin üst ve ortasının üçte birinde) maksimum 3 sponsor işareti ve kalça alanında (gövdenin alt üçte birinde) maksimum 2 işarete izin verilir.	Omuz alanının sol kenarına, ISSF amblemi konmalıdır, orta alanın sol kenarına ulusal federasyon amblemi ve/veya bayrağı konmalıdır.
	Arka: kalça alanında maksimum 3 sponsor işareti izin verilir.	Omuz alanı, ulusun IOC kısaltması ve sporcunun adı için ayrılmalıdır orta alan ise yalnızca sırt numarası içindir.
	Kol: maksimum 1 sponsor işareti izin verilir.	Aynı işaret her iki kol üzerinde görünebilir.
Alt Üniforma (pantolonlar, şortlar, eşofmanlar, etek, vb.)	Maksimum 1 işarete izin verilir.	Aynı işaret, alt üniformanın her iki bacağı üzerinde görünebilir.

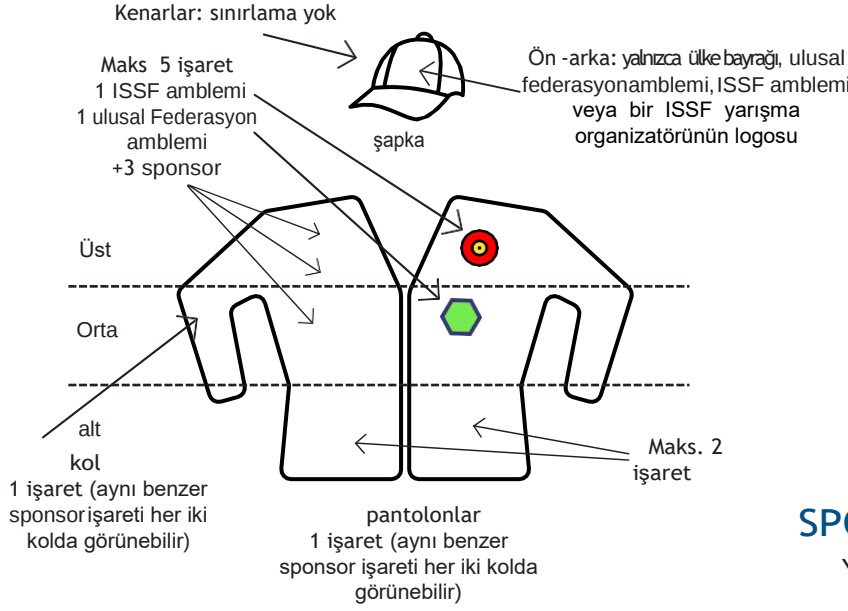
2b. Resmi Üniformalar		
Merasim kıyafeti (protokolün ulusal federasyonun kısaltması veya amblemi, adının gösterilmesinin gerektiği, şampiyonaların tüm resmi bölümleri sırasında takım üyeleri ve sporcu tarafından giyilen giysi.	Ulusal federasyon tarafından onaylanan 5 sponsora kadar marka veya ada izin verilir.	Bir merasim kıyafeti üzerinde 1 üretici tanıtımı veya ürün teknolojisinin tanıtımı, sponsor işareti olarak sayılmaz.
2c. Günlük kıyafet (sporcu yarışmadığında veya merasim kıyafet protokolünü izlemediğinde yarışma yerinde giyilen tüm kıyafeti içerir.)	Hiçbir sınırlama uygulanmaz.	
3. Aksesuarlar		
3a. kemer, havlu, çorap, su şişesi, eldiven, gözlük, atıcılık gözlükleri, kulak koruyucu, ayakkabı	Hiçbir sınırlama uygulanmaz	
3b. Şapka (şapka, başlık veya saç bandı)	Hiçbir sınırlama uygulanmaz	Yalnızca ülke bayrağı, ulusal federasyon amblemi, ISSF amblemi veya bir ISSF yarışma organizatörünün amblemi ön ve/veya arka tarafta olabilir.
3c. Ön /arka göz bantları	Sponsor işaretlerine izin verilmez.	

Ticari haklar ve sponsorluklara ilişkin rehberler hakkında daha fazla bilgi ISSF Kural kitabının 4. Bölümünde mevcuttur: www.issf-sports.org/theissf/rules.ashx

SPONSOR İŞARETLERİ (TÜM)

Dış Giysinin ÖNÜ (Sağ elini kullanan Atıcı için)

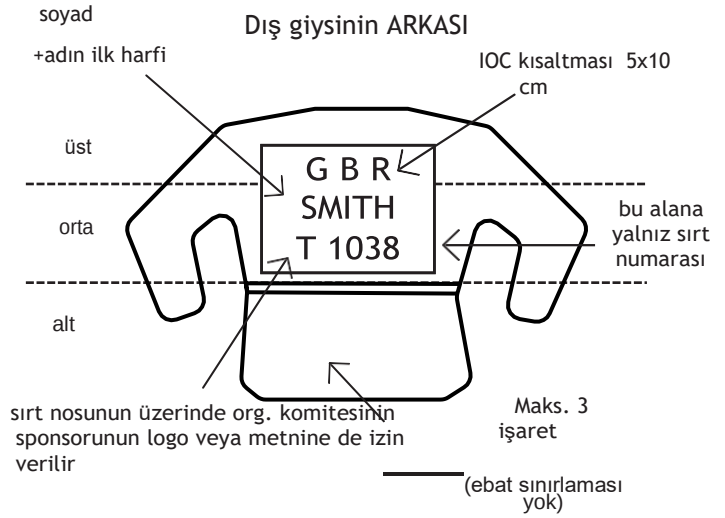
EBAT SINIRLAMASI YOK



SPONSOR İŞARETLERİ

YİVSİZ TÜFEK HARİÇ
TÜMÜ

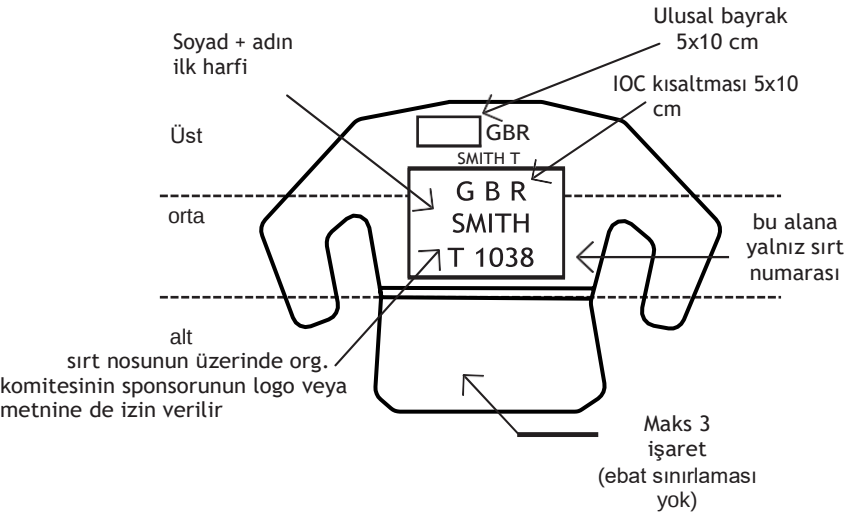
Dış giysinin ARKASI



SPONSOR İŞARETLERİ

YALNIZ YİVSİZ TÜFEK

Dış Giysinin ARKASI



ISSF yarışmalarındaki sporcular için kıyafet yönetmelikleri:

- Sporcular tarafından giyilen giysi, her bir disiplin için – tabanca, tüfek ve yivsiz tüfek- öngörülen Kıyafet Yönetmeliklerine uymalıdır.
- Antrenman, elemeler, seçmeler ve finallerde giyilen tüm giysiler uygun olmalı ve sporun olumlu imajını taşımalıdır.
- Yarışmalar sırasında, sporcular, ulusal, NOC (ulusal olimpiyat komitesi) veya ulusal federasyon renklerini ve amblemlerini gösteren veya bir araya getiren spor tipi giysileri (eşofman, eşofman altı veya ısınma üniformaları) giymelidir.
- Bir takım yarışmasına katılan bir takımın üyeleri, temsil ettikleri ulusu yansıtan aynı üniformayı giymelidir. Ödül törenleri veya diğer törenler sırasında, sporcuların, kendi resmi ulusal üniformalarını veya ulusal eşofmanlarını giymeleri gerekir.
- Yarışmalar sırasında şortlar giyilirse, bacağın altı, diz kapağının merkezinden 15 cm'den fazla yukarıda olmamalıdır. Etekler ve giysiler de bu ölçüye uymalıdır.
- Yarışmalar ve törenler için yasaklanmış giysi malzemeleri, blucin, kotlar veya spor dışı renklerdeki benzer pantolonlar, kamuflaj giysisi, kolsuz tişörtler, uygunsuz şortlar, yırtık, kesik şortları içerir.
- Sporcular, herhangi bir tipteki sandalet giyemez veya (çoraplı veya çorapsız) ayakkabılarını çıkaramaz.
- Elbiseleri değiştirme, oyun sahasında değil belirlenmiş alanlarla yapılmalıdır. Atış noktalarında veya poligonlarda elbise değiştirmeye izin verilmez.

Tüm kıyafetler, üretici ve sponsor işaretlerinin gösterimine dair Sponsorluk ve Reklam Kurallarına uymalıdır.

Giysilere dair daha fazla bilgi, ISSF kural kitabının 6. Bölüm (genel teknik kurallar)- 6.20 altbölümünde mevcuttur: www.issf-sports.org/theissf/rules.ashx



Herhangi bir ISSF Şampiyonasının yarışmasına katılmak için seyahat etmeden önce, kapsamlı bir kontrol listesini düzenlemek iyi bir uygulamadır. Ateşli silahlar ve cephanelerle seyahat etmek, bir ülkeden diğerine ve bir havalimanından diğerine değişen belgeler ve beyanları gerektirir. Seyahat zamanındaki sorunlardan kaçınmak için önceden araştırma yapmalı ve tüm yasal prosedürleri tamamlamalısınız.



ISSF İcra Komitesi, her ISSF yarışması için ISSF Teknik Delegelerini, Jüri Üyelerini ve diğer çeşitli teknik görevlileri atar. Uygun ve doğru olarak yarışmaya dair endişeleri iletebilmeniz için her birinin oynadığı rolü bilmeniz önerilir.

6. Yarışma yerinde gerekli akreditasyon ve kayıt formaliteleri nelerdir?

ISSF Online Kayıt Servisi (<http://entry.issf-sports.info>) tüm ISSF Üye Federasyonlarının sporcularının ve yetkililerinin internet üzerinden ilk ve son kayıtlarını yapmasına izin verir. Federasyonlar, son kayıtlarını Final kayıt son tarihinden önce (genelde resmi varış gününden 30 gün önce) yalnızca online platform aracılığıyla ISSF Genel Merkezlerine iletmelidirler⁴. Varış üzerine delegelerin takım liderleri, Organizasyon Komitesine Resmi kayıtları rapor etmelidir ve Ön-Yarışma öncesi antrenmandan bir gün önce son kayıtlarını onaylamalıdır.

Maksimum sporcu sayısına erişilmemişse, geç kayıtlar, yalnızca resmi varış gününden önceki 3 güne kadar kabul edilecektir. Geç kayıt son tarihinden sonra alınan ek kayıtların onayına izin verilmeyecektir. ISSF Üye Federasyon Delegelerinin Takım Liderleri, bu tür kayıtlar için akreditasyon sürecini tamamlamalıdır.

ISSF Yarışmasıyla ilgili tüm kişiler (sporcular, takım görevlileri, ISSF Görevlileri, organizasyon komitesi görevlileri, medya mensupları) yerel ulaşımı kullanmak ve atış poligonundaki kontrollü alanlara girmek için (fotoğraf, soyad ve ad, milliyet ve görevi içeren) akreditasyon sahibini açıkça tanıtan akreditasyonlara sahip olmalıdır⁶.



Örnek giriş kartı

Örnek bölge kodları-bölge-yetki : mavi- oyun alan-operasyon alanları- genel dolaşım alanları- kırmızı- operasyon alanları, genel dolaşım alanları- beyaz :genel dolaşım atantarı- beyaz : medya atantarı

Bir ISSF yarışmasına katılmadan önce, sporcular bir "Sporcu Beyanını" imzalamalı ve bir resmi EFFE Kimlik Nosunu (ISSF Kimlik Nosu) çıkarttırmalıdır.⁵ ISSF Kimlik numaraları, resmi başvuru formunu kullanarak ISSF genel merkezlerinden alınabilir. ilgili üye federasyonlar, başvuruları sunmak ve daha sonra ISSF tarafından yaratılmalarından sonra ISSF kimlik Numara listesini iletmek zorundadır. Adınızı ve milliyetinizi değiştirerseniz, gerekli değişiklikleri yapmak üzere derhal ISSF'e iletilmek zorundadır.

Sporcu delegasyonunun akreditasyonları, son kayıtlara göre Organizasyon komitesince hazırlanacak ve yarışma yerinde kayıt ücretlerinin ödemesinden sonra dağıtılacaktır.

Bunlar akreditasyon için kabul edilen çeşitli sınıflardır:

- IOC Ailesi
- ISSF Ailesi
- Yetkililer, Hükümet Temsilcileri,
- Seçkin misafirler
- Görevliler ve jüri üyeleri
- Medya – Gazeteciler, fotoğrafçılar, yayıncılar, radyo, internet gazetecileri
- Sporcular ve takım görevlileri
- Organizasyon komitesi ve yönetimi,
- Personel, tıp servisleri, güvenlik, servis sunum sanayi, gönüllüler
- Resmi sponsorlar ve tedarikçiler
- gözlemciler

7. Bir yarışmada mevcut çeşitli ISSF görevlilerinin sorumlulukları nelerdir?

ISSF İcra Komitesi, her ISSF Yarışması için ISSF Teknik Delegelerini, Jüri üyelerini ve teknik görevlileri atar.

Teknik delegeler, yarışmalar/şampiyonalar sırasında ve öncesinde organizasyon komitesine bilgi verme ve bir ISSF yarışmasındaki organizasyon, poligonlar ve tesisleri incelemekten sorumludur. Ayrıca, Dünya Rekorlarının tanınması ve yarışmalara dair itirazlar konusunda İcra Komitesine rapor sunarlar.

Jüri üyeleri, yarışma jürilerini ve temyiz jürisini içerir. Organizasyon Komitesi tarafından atanan yarışma görevlilerini bilgilendirme, atama ve denetlemeden sorumludurlar.

Yarışma jürileri, kendi ilgili disiplinlerindeki (tüfek, tabanca, yivsiz tüfek ve hareketli hedef) yarışmaların yürütülmesini denetler. Bu jüriler ayrıca içerir:

- Puanlama ve sonuç işlemlerini denetleyen RTS (sonuç, zamanlama ve puanlama) jürileri.
- Sporcuların giysi ve ekipmanlarının testini denetleyen Ekipman Kontrol Jürileri

Temyiz jürisi, Yarışma Jürilerinin kararlarına karşı tüm temyizlerde son kararları vermeden sorumludur. Tüm jüri üyeleri, görev başındayken (kırmızı renkli) resmi ISSF jüri yeleğini giyerler.

Teknik görevliler içerir:

Poligon Amiri(CRO)

- CRO, tüm poligon görevlilerinden sorumludur.
- CRO, poligon personelinin jüriyle koordinasyonunu sağlama ve poligon komutlarını vermeden sorumludur.
 - CRO, poligonu işletmek için gerekli uzmanlar ve gereçleri sağlama ve ekipman arızalarının düzeltilmesinden sorumludur.

Poligon Görevlisi (RO):

- Her on (10) atış noktası için veya her poligon bölümü için görevlendirilirler.
- Başlangıç listesine uymalarını sağlamak için sporcuların adlarını ve sırt numaralarını kontrol ederler.
- Sporcuların silahları, ekipmanları ve aksesuarlarının, incelenip onaylanmasını sağlarlar ve ihlal durumunda Jüriyi bilgilendirirler.
- Sözlü protestoları alırlar ve hemen bir jüri üyesine rapor ederler.

- Tüm usulsüzlükleri, sıkıntıları, cezaları, bozulmaları, çapraz atışları, izin verilen ekstra süreyi, izin verilen yenilenmiş atışları, Poligon olay rapor formlarına kaydederler.
- CRO komutlarının izlenmesini sağlarlar.

Yıvsız tüfek hakemleri:

- Atışın her bir turunun yürütülmesini sağlarlar ve hedef üzerine isabet veya iskanın beyanından nihai olarak sorumludurlar.
- Ekipmanların, giysi ve teknik kuralların uygulamasından sorumludurlar.

RTS (Sonuç, zamanlama ve puanlama) amiri:

- CRTSO, her ISSF yarışması için görevlendirilir. Tüm RTS görevlilerinden yükümlüdür ve yarışmadaki tüm puanlama ve sonuç işlemlerinin doğru yürütülmesinden sorumludur.

RTS Görevlileri (RTSO):

- Bir RTSO, yarışmalarda kullanılan her poligon için atanır.
- RTSO'lar, kendi poligonlarındaki puanlama ve sonuç işlemlerini kolaylaştırmak için RTS jürisi, yarışma jürisi, Rolar ve Resmi sonuç sağlayıcısı ile çalışmadan sorumludur.

Resmi Sonuç Sağlayıcısı: Kayıtlar, sporcuların sonuçları, yarışma işlemleri, sonuçların sunumu ve sonuçları arşivlemenin yönetimi için gerekli elektronik teknolojinin sağlanması ve işletiminden sorumludurlar.



8. Bir yarışma sırasında itirazlara karar vermeye ilişkin prosedürler nelerdir ?

ISSF, yarışmaları sırasında uygun davranış kurallarını belirler. Sporcular veya katılan takımların yarışmalar, ISSF kural ve yönetmeliklerine göre yürütülmediğinde itiraz hakları vardır.⁷

İtirazları yapma ve karar vermeye ilişkin ISSF kuralları aşağıdaki gibidir:

- Hemen poligonlarda verilir kararlaştırılabilir sözlü itirazlar
- Uygun jüri tarafından karar verilecek yazılı itirazlar ve
- Bir temyiz jürisi tarafından kararlaştırılacak jüri temyizleri

İtirazları almakla ilgili tüm görevlilerin benzersiz sorumlulukları vardır:

- Poligon görevlileri, poligondaki tüm sözlü itirazları alabilir. Buna dair yarışma jürilerini bilgilendirirler.
- Yarışma jürileri tüm itirazları alma ve karar vermeden sorumludur.
- Temyiz jürisi, yarışma jürilerinin kararlarına karşı tüm temyizlerde son kararları verir. Temyiz jürisinin kararları, temyiz edilemez.

İtirazların hemen kararlaştırılması gereken son tur için, yarışma jürisi ve temyiz jürisinden iki üyeden oluşan bir final itiraz jürisi atanır.

Bir itiraz final sırasında yapılırsa, itiraza dair hemen karar vermeden sorumludurlar. Final jürisinin kararları temyiz edilemez.

Son turda, bir atış hatasını belirtmek dışında puan itirazına izin verilmez.

ISSF ana sözleşmesi, ISSF Genel yönetmelikleri veya Teknik kurallar, arasındaki çelişkileri içeren itirazlar durumunda, ISSF ana sözleşmesi ISSF Genel yönetmelikleri veya teknik kurallarına üstün olacaktır. IOC kurallarını kapsayan çelişkiler halinde, IOC kuralları üstün olacaktır.

İtirazda bulunma ve karar vermeye ilişkin rehberler hakkında daha fazla bilgi ISSF kural kitabının 3. Bölümünde mevcuttur:

www.issf-sports.org/theissf/rules.ashx

PROTEST FORM – PAGE 1

	PROTEST FORM	P
Protest Information (To Be Completed By Athlete or Team Official)		
Event:		
Protest to Jury:		
Date	and time	of action or decision being protested.
Action or Decision Being Protested (describe in writing):		
Reason for Protest (also list ISSF Rules concerned):		
Protest Submitted By:		
Name and Signature		
Protest RECEIPT (To Be Completed By Official Receiving Protest)		
Protest received: Date:		Time:
Amount Fee Paid:		Received by:
Printed Name and Signature of official receiving protest:		

Örnek ISSF İtiraz Formu (*bunun ISSF resmi yasa, kural ve yönetmeliklerinin ekran görüntüsü olduğu ve yalnızca bilgilendirme amacıyla izinle çoğaltıldığını not edin.)

9. Etik ilkeler ve kuralların ihlaline ilişkin suçlar nasıl ele alınır?

Etik ilkeler ve kuralların ihlaline ilişkin tüm şikayetler, suçlamalar veya rehberlik, yazılı olarak Genel Sekreterliğe yönlendirilecektir veya ethics@issf.org⁸ adresine e-postayla iletilmelidir. Bir soruşturmanın yürütülüp yürütülmemesine karar vermek için yarışma yerine bir Etik Komitesi çağrılacaktır.8 İhlaller, aşağıdaki yaptırımlardan birisi veya daha fazlasıyla cezalandırılır:

- Uyarı
- Para cezası
- Ödüllerin iadesi
- diskalifiye
- askıya alma
- ihraç
- bir yer veya yarışmaya katılmadan men
- atıcılıkla ilgili bir faaliyete katılmadan men

Etik komitesi, bu yaptırımların kapsam ve süresine karar verir.

Bir ihlali işledikleri iddia edilen katılımcı, iddia edilen eylemin ayrıntıları ve olası yaptırım türü konusunda bilgilendirilmelidir.

Tüm prosedürler boyunca gizlilik ilkesi takip edilir ve yalnızca bilinmesi gereken esasına göre kurumlarla bilgi değişimi yapılır. Tüm sporcuların, ISSF temyiz prosedürlerini izleyerek temyiz haklarının olduğu not edilmelidir. Ayrıca, Komitenin aldığı kararlar, Spor Tahkim Mahkemesinde (CAS) temyiz edilebilir. Temyiz için süre limiti, temyize ilişkin kararın alınmasından sonraki yirmi bir gündür ve sabittir.

Ahlak kuralları hakkında daha fazla bilgi, ISSF Kural kitabının 3. Bölümünde mevcuttur:: www.issf-sports.org/theissf/rules.ashx

Yaptırım, failin suçunun derecesi ve koşullar,saik, failin yardım ve işbirliği dahil vakanın tüm ilgili faktörleri dikkate alınarak uygulanır. Yaptırımlar, bir yarışma gibi bir veya daha fazla sınıf veya bir coğrafi alanla sınırlı olabilir. Birden fazla ihlalin işlendiği yerde, yaptırım, en ciddi ihlale dayalı olacaktır.



10. Seyahat ve lojistiğe dair başvurulacak uzmanlar kimlerdir?

Yetkililerin listesi, bir ISSF Şampiyonasından diğerine değişmesine rağmen, tüm yarışmalar boyunca çeşitli benzer irtibat noktaları vardır. Bir kaçından aşağıda söz edilmektedir.

YETKİLİ	BAŞVURU KONUSU
Organizasyon Komitesi üyesi	Konaklama, seyahat ve kayıtla ilgili sorular
ISSF Akreditasyon Görevlisi	Akreditasyonla ilgili sorular
ISSF İletişim Görevlisi	Halkla ilişkiler, yayın ve reklamlarla ilgili sorular
Doping Kontrol Görevlisi	Dopingle mücadele kuralları/test prosedürleri
Ekipman Kontrol Amiri	Ekipman/Kıyafetin yeterliği ve denetim ve testlerine dair sorular
Poligon Görevlisi	Sözlü itirazlarda bulunma
Yivsiz tüfek görevlisi	Sözlü itirazda bulunmanın yanı sıra koşullara ilişkin endişeler ve sorular
RTS Amiri	Yarışma sırasında puanlama ve sonuç işlemlerine ilişkin sorular
Poligon Amiri	Atış poligonuna ilişkin endişeler ve sorular
Yarışma jürileri	Yazılı itirazlarda bulunma ve ihlalleri rapor etme
Teknik Delege	Ciddi etik ihlalleri raporlamanın yanı sıra dünya rekorlarının onayı, tesislere ilişkin sorular (örneğin cinsel taciz)

Bir yarışmayla ilgili tüm diğer sorular için ulusal federasyonunuza danışabilirsiniz.

Örnek Sporcu Beyanı ve ISSF Kimlik No Başvuru Formu:

Not:*Bunlar ISSF Resmi Yasaları, Kuralları ve Yönetmelikler belgesinin ekran görüntüleridir ve yalnızca bilgi için izinle çoğaltılır)



ISSF Athlete Declaration Page 1 of 2

- 1) To participate in ISSF Championships it is mandatory for all athletes to have an ISSF Identification Number (ISSF ID Number).
- 2) In order for an ISSF ID Number to be issued, the athlete's ISSF Member Federation must submit an application on the form that follows.
- 3) Each athlete must be a national of the country that they represent and must provide a copy of the passport with their application.
- 4) Each athlete may only apply for one (1) ISSF ID Number.
- 5) A fee of Euro 10.00 is charged for the issue of each ISSF ID Number.
- 6) The ISSF Member Federations must send all applications for ISSF ID Numbers to the ISSF. Only typed or e-mail application(s) will be accepted.
- 7) The ISSF will send the ISSF Member Federations a list with all new ISSF ID Numbers within 14 days after the application(s) are submitted. The ISSF Member Federations must check and approve this list and return it to the ISSF. No response will be taken as approval.
- 8) Express application (issue within one (1) week) increases the fee to Euro 20.00.
- 9) If an athlete changes his/her name or nationality, the ISSF must be notified without delay, so that necessary changes can be made by the ISSF. The original ISSF ID Number will not change, but the ISSF must correct data associated with the ISSF ID Number.
- 10) I am aware of the rules and regulations of the ISSF, including its Anti-Doping Rules. I agree to comply with such rules, regulations and procedures in the respective applicable version, to submit to the jurisdiction of the bodies which are in charge of applying them, and to be bound by any enforceable penalties deriving from my breach of these rules and regulations whether in the course of ISSF official competitions or out of competition.
- 11) I understand that I have important obligations under the ISSF Anti-Doping Rules and that I am liable for a breach of these obligations.
- 12) I agree to submit to testing when requested to do so and to respect all possible consequences arising from the doping control process.
- 13) I agree and consent to the ISSF collecting, processing, disclosing and using information for the purposes of the implementation of the ISSF Anti-Doping Rules in accordance with the International Standard for the Protection of Privacy and Personal Information and pursuant to applicable data protection laws.



ISSF Athlete Declaration

Page 2 of 2

- 14) I agree that any dispute arising between myself and ISSF which cannot be settled amicably and which remains once the remedies provided for in the ISSF Regulations have been exhausted, shall be settled fully and finally by the Court of Arbitration for Sport in accordance with the Code of Sports-related Arbitration, to the exclusion of any recourse to ordinary courts.

Date:		Place:		Signature athlete:	
In case of minor age, name of legal representative:				Signature of legal representative:	



Application Form for the Issue of an ISSF ID Number

The ISSF Member Federation of

herewith applies for the issue of an ISSF ID Number which is necessary for the participation in ISSF supervised competitions and championships for the following athlete:

Family Name(s):

Given Name(s):

Maiden Name(s):

Nationality:

Gender: Male ☐ Female ☐

Date of Birth: Day Month Year

Event(s): Rifle ☐ Pistol ☐ Shotgun ☐ Target Sprint ☐ Running Target ☐

Name who signs for federation:

Signature of federation:

Français:

1. Je reconnais avoir pris connaissance des règles et règlements de l'ISSF en vigueur, incluant les règles antidopage. J'accepte de me soumettre à ces règles et ces procédures dans la version respectivement applicable. Je reconnais la compétence des instances qui sont chargées de les appliquer et accepte d'être lié par les sanctions imposables pour une violation à cette réglementation, que ce soit en compétition officielle de l'ISSF ou hors compétition.
2. Je reconnais mes obligations en matière d'antidopage telles qu'énoncées dans les "ISSF Anti-Doping Rules" et conviens que ma responsabilité soit engagée pour toute violation de ces règles.
3. J'accepte de me soumettre aux contrôles antidopage lorsqu'exigé, ainsi qu'à respecter les résultats et conséquences découlant de ces contrôles.
4. Je consens et autorise l'ISSF à collecter, traiter, divulguer et utiliser certaines informations pour les fins de son programme antidopage en conformité avec le Standard international pour la protection de l'information privée et personnelle et autres lois applicables.
5. J'accepte que tout différend survenant entre l'ISSF et moi-même, lequel ne pourrait être réglé à l'amiable et subsisterait après l'épuisement des recours prévus aux réglementations de l'ISSF, soit tranché définitivement en conformité avec le Code de l'arbitrage en matière de sport, au Tribunal Arbitral du Sport (TAS) à Lausanne et ce à l'exclusion de tous recours aux tribunaux ordinaires.

German:

1. Ich erkläre hiermit, dass mir die Regularien der ISSF inklusive der ISSF Anti-Doping Regeln bekannt sind. Ich bin damit einverstanden, diesen Regeln, Bestimmungen und den dazugehörigen Verfahrensregeln in der jeweils anwendbaren Fassung unterworfen zu sein.
2. Ich erkenne an, dass ich nach dem ISSF Anti-Doping Regeln bestimmten Pflichten unterworfen und verantwortlich bin, wenn ich diese verletze.
3. Ich erkläre mein Einverständnis, mich den Dopingkontrolluntersuchungen zu unterziehen, wenn ich dazu aufgefordert werde, und sämtliche sich aus den Dopingkontrolluntersuchungen ergebenden Konsequenzen zu respektieren.
4. Ich erkläre mein Einverständnis und meine Zustimmung zur Erfassung, Verarbeitung, Veröffentlichung und Verwendung von Daten durch die ISSF zum Zwecke der Umsetzung der ISSF-Anti-Doping Regeln entsprechend dem Internationalen Standard Für den Schutz der Privatsphäre und persönlicher Informationen und gemäß den anwendbaren Datenschutzgesetzen.
5. Ich erkläre mich damit einverstanden, dass sämtliche zwischen mir und der ISSF entstehenden Streitigkeiten, bei denen keine gütliche Einigung möglich ist, nach Erschöpfung des verbandsinternen Rechtsweges, vor dem Internationalen Sportgerichtshof („CAS“) in Lausanne, Schweiz, gemäß dem Code of Sports-related Arbitration unter Ausschluss staatlicher Gerichte bindend und endgültig geregelt werden.

Español:

1. Confirmando tener conocimiento de las reglas y reglamentos de la ISSF, incluyendo su Reglamento Antidopaje. Me comprometo a someterme a dichas normas, reglamentos y procedimientos en la versión respectivamente aplicable, y a la jurisdicción de los organismos que se encargan de su aplicación. Además, estoy de acuerdo con estar sujeto a las posibles sanciones aplicables derivadas de mi incumplimiento con estas reglas y reglamentos, ya sea en el curso de las competiciones oficiales de la ISSF o fuera de competición.
2. Reconozco la importancia de cumplir con las obligaciones que me impone el Reglamento Antidopaje de la ISSF y que soy responsable por mi incumplimiento con dichas obligaciones reglamentarias.
3. Estoy de acuerdo en someterse a las pruebas de control antidopaje que me sean solicitadas y respetar todas las posibles consecuencias derivadas de dichos controles antidopaje.
4. Estoy de acuerdo y consiento que la ISSF recoja, procese, utilice y difunda la información necesaria para cumplir con los procedimientos establecidos en el Reglamento Antidopaje de conformidad con el Estándar Internacional para la Protección de la Privacidad y la Información Personal.
5. Estoy de acuerdo con que cualquier disputa que me enfrente a la ISSF, que no pueda resolverse amigablemente y que permanezca una vez que los recursos previstos en el Reglamento de la ISSF se hayan agotado-, será resuelta por el Tribunal de Arbitraje Deportivo en Lausana, Suiza, como instancia final y de acuerdo con el Código de Arbitrajes Relacionados con el Deporte (Código del CAS, por sus siglas en inglés), excluyendo cualquier recurso ante los tribunales ordinarios.

ÖZET SAYFASI



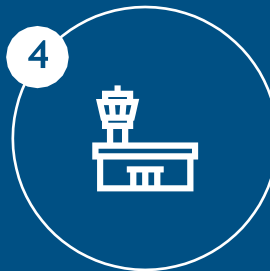
ISSF yarışmalarına katılmak için uygunluk kurallarına riayet edin..



Seyahat etmeden önce kontrol listelerini hazırlamak, uzun vadeli yararlar getirir.



Jet lag, can sıkıcıdır, etkisini azaltacak çözüm yollarını bilin.



Ateşli silahınız yüzünden havalimanında mahsur kalmak istemezsiniz!.



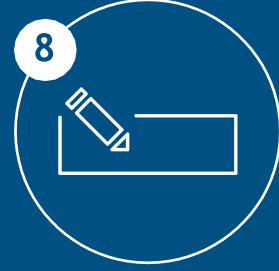
Kıyafetlerinizde sponsor işaretlerini kullanmak, kurallara tabidir.



Katılmak için kayıt ve akreditasyon gereklidir.



Yarışma yerindeki her ISSF görevlisi, özel bir rol oynar.



Haksız rekabetten şüphelenirseniz, itiraz hakkınız vardır.



Etik ilkelerin her ihlali, Etik Komitesiince ele alınır.



Sözlü itiraz yapmak için kime başvuracağınızı biliyor musunuz ?

KAYNAKÇA

¹ISSF. (2017). Bölüm 4 - ISSF Uygunluğu, ISSF Ticari Hakları ve ISSF Sponsorluk/Reklam Kuralları. Resmi Yasalar, Kurallar ve Yönetmelikler- 2017 Baskısı (İkinci baskı 01/2018) (sayfa 124-125) Münih: ISSF- Uluslararası Atıcılık Spor Federasyonu.

²ISSF Tıp Komitesi. (18 Nisan 2017). Jet Lag sendromu: etkiler ve hızlı fiziksel iyileşme. Uluslararası Atıcılık Spor Federasyonundan (ISSF) alınmıştır: International Shooting Sport Federation (ISSF): <http://www.issf-sports.org/athletes/news.ashx?newsid=2776>

³McHale, T. (2014, July 3). Hareketli hedeflere atış hakkında bilmeniz gereken 10 ipucu Beretta'dan alınmıştır: <http://blog.beretta.com/10-gun-tips-you-need-to-know-about-flying-with-guns>

⁴ISSF. (2017). ISSF Katılım Prosedürleri 2017. Münih: ISSF – Uluslararası Atıcılık Spor Federasyonu

⁵ISSF. (2017). Bölüm 3 - ISSF Genel Yönetmelikleri. Resmi Yasalar, Kurallar ve Yönetmelikler – 2017 Baskısı (İkinci Baskı 01/2018) (sayfa 60-62). Münih: ISSF - Uluslararası Atıcılık Spor Federasyonu.

⁶ISSF. (Aralık 2016). Akreditasyon Rehberleri, Final Poligonları, Victory Ceremonies. Munich: ISSF - Uluslararası Atıcılık Spor Federasyonu.

⁷ISSF. (2017). Bölüm 3 - ISSF Genel Yönetmelikleri. Resmi Yasalar, Kurallar ve Yönetmelikler – 2017 Baskısı (İkinci Baskı 01/2018) (sayfa 84-85). Münih: ISSF - Uluslararası Atıcılık Spor Federasyonu.

⁸ISSF. (2017). Bölüm 3 - ISSF Genel Yönetmelikleri. Resmi Yasalar, Kurallar ve Yönetmelikler – 2017 Baskısı (İkinci Baskı 01/2018) (sayfa 79-82). Münih: ISSF - Uluslararası Atıcılık Spor Federasyonu.

Tüm web sitelerine veya web sitelerinden belge(ler)e 31 Mart 2018 tarihinde erişilmiştir.

10. KISIM: IOC ARACILIĞIYLA SAĞLANAN FIRSATLAR HAKKINDA 10 ŞEY

Giriş

Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), Olimpik Hareketin en üst noktasıdır. Genel merkezi, Lozan İsviçre'dedir ve dünya çapında sporcular ile sporu koordine eden kar amacı gütmeyen, bağımsız uluslararası bir örgüt olarak işlev görür. 23 Haziran 1894 tarihinde Pierre de Coubertin tarafından yaratılmıştır.

IOC her dört yılda bir yazın ve kışın düzenlenen Olimpiyat oyunlarını ve gençlik olimpiyat oyunlarını düzenler. IOC tarafından düzenlenen ilk yaz olimpiyatı, 1896'da Atina Yunanistan'da yapılmıştır ve ilk Kış olimpiyatı, Chamonix Fransa'da 1924 yılında düzenlenmiştir. Benzer şekilde ilk yaz gençlik olimpiyatları 2010 yılında Singapur'da ve ilk kış gençlik olimpiyatı 2012 yılında Innsbruck'da düzenlenmiştir.

IOC'nin ana amaçlarından birisi, sporcuların tümünün Olimpik Hareketin merkezinde olduğunu göz önüne alarak, sporcu refahını teşvik etmektir. IOC, olimpik hareketinin geleceği için stratejik yol haritası işlevini gören Olimpik Gündem 2020'yi lanse etmiştir. Oyunların güvenilirliğini güçlendirmeyi ve toplum üzerindeki olumlu etkisini artırmayı amaçlayan 40 öneriyi içerir. Sporcular, tüm bu 40 önerinin merkezinde yer almaktadır.

Bu amaç doğrultusunda yıllarda çeşitli programlar ve girişimler tanıtılmıştır ve ilerlemeyi ve gelişmeyi sürdürmektedirler. Bunlar hakkında daha fazlasıyla ilgilenebilirsiniz. Athlete365, Olimpik Dayanışma Bursları, Sporcu Kariyer Programını duymuş olabilirsiniz ve bunlar hakkında bilgi aramayı isteyebilirsiniz. El kitabının bu bölümü, mevcut fırsatları en iyi kullanmasına imkan sağlamak için çeşitli IOC kaynakları ve girişimlere ışık tutmayı amaçlamaktadır.

*Not: bu bölüm, Mart 2018'e kadar aktif ancak değişikliğe tabi web sitelerine ve web sayfalarına linkleri içermektedir.



1. Athlete365 nedir?

Athlete365, IOC'nin sporcu odaklı girişimlerinin ve iletişiminin tümünü birleştiren ve sporcular için sporcular tarafından yaratılmış yeni bir markadır.¹ 2018 yılında tanıtılan Athlete365, dünya çapındaki elit sporcuların aktif, online topluluğunu yaratmayı amaçlamaktadır ve android ve IOS işletim sistemleri için bir mobil uygulama olarak indirmek için hazırdır.

Athlete365, bilgi paylaşımı, sporcu refahı ve eğitimine odaklanır. Destek ve bilgi aramak ve kariyerinizin her aşamasında anlayış sağlamak için kullanabilirsiniz. Hen ilgili hem de zamanlı gerekli konular hakkında içerik sağlar ve altı ana alana ayrılır: ses, öğrenme, finans, kariyer, refah ve oyunlar

Ayrıca uluslararası elit spordaki tüm haberleri ve en son gelişmeleri de barındırır ve hem yarışan hem de yakın süre önce emekli olan sporculara yöneliktir.

Önceki ve güncel olimpiyat katılımcıların özel giriş hakkı ve bu hak, özel teklifler, kurslar, programlar, IOC kaynak kütüphanesi ve online forumlar gibi ek avantajlara erişim sağlar. Kaydolup arkadaşınız olan sporculara bağlanabildiğiniz Facebook benzeri bir sosyal medya platformu gibidir. Bu site yarışma boyunca sörf yapmak için gerekli olabilecek destek bilgilerini sağlayan platform olarak Olimpiyat Oyunları sırasında özellikle yararlıdır. Üstelik, Olympian derneğinin üyeleri, iş fırsatları ve indirimler gibi özel teklifleri alabilir. Örneğin, Sporcu Kariyer Programı gibi projelerde çalışmak için IOC tarafından teklif edilen işlerin reklamı burada yapılır.

Athlete365'e web linki, olympic.org/athlete365'dir.



Mart 2018 tarihindeki Athlete365 sitesinin ana sayfası

“Olimpiyat Sporcularının Merkezi (güncel olarak Athlete365olarak bilinir) bizim için ana merkezdir. Günlük olarak sporcularla iletişim kurmak için ana aracımızdır ve bunu yalnızca bilgi sağlamak için değil aynı zamanda bir topluluk oluşturmak için de kullanmak istiyoruz. Sporcuların ihtiyaç duydukları herşeyi bulabildikleri ve oyun alanında ve dışında kendilerine destek olmak için gerekli araçları onlara sağlayabileceğimiz bir sanal platform olmasını istiyoruz.”

- Danka Bartekova

2. Sporcu Öğrenme Geçidi (Athlete Learning Gateway) nedir? Aracılığıyla sağlanan fırsatlar nelerdir?

Sporcu Öğrenme Geçidi, IOC tarafından lanse edilmiştir ve elit sporcular, antrenörler ve diğerlerinin bilgiye erişip geliştirebilecekleri dijital platform olarak hizmet eder. Geçit aracılığıyla sağlanan servislere herhangi bir yer ve zamanda ücretsiz olarak erişilebilir. Herkese açıktır ve ilgilenenlerin bir kısa Ücretsiz kayıt prosedürünü tamamlamaları gerekir.

Gateway (geçit), çeşitli kısa kurslardan oluşur. Bu kısa kurslar, spor dünyasından akademisyenler ve uzmanların sağladığı video modül serisinden oluşur. Seçmek için 30'dan fazla online kurs vardır ve bu kurslar, değişen ihtiyaçları karşılamak için sürekli revize edilmektedir. Ayrıca, elit sporun ilgili özellikleri etrafından yaratılan tartışma forumuna başvurulabilir ve katılabilirsiniz.

Kurslar, en iyi sporcular, antrenörler ve ilham veren liderlerin pratik anlayışlarını sunmaktadır². Geçit ayrıca bilgiyi artırabilen, motive eden, ilham veren ve mevcut kavramlara meydan okuyan çeşitli makaleleri ve videoları da içerir. Tartışma forumu ve yorum konuları aracılığıyla, sık etkileşim ve bilgi değişim fırsatı da mevcuttur.

Kapsama alınan konular, kariyerinizin çeşitli aşamalarında kesinlikle yararlıdır. Sporcu Öğrenme Geçidindeki öne çıkan kurslardan bazıları, "Spor Tıbbı: Spor Yaralanmalarını Anlama", Sporda Beslenme: Yarışmak için yeme", "Taciz ve İstismardan sporcuları koruma" ve " Profesyonel Spor Yönetimi"dir.³ Sporcu Öğrenme Geçidine web linki, <http://onlinecourse.olympic.org/dur>.

Athlete Learning Gateway

LANGUAGE ▼ COURSES ARTICLES ▼ COMMUNITY LOG IN FREE SIGN UP

Athlete Learning Gateway

BOOST YOUR PERFORMANCE - SHAPE YOUR FUTURE

Sign up for **FREE** courses from world-leading institutions designed for elite athletes and their entourage.

VIEW OUR COURSES

Short Courses and Features

Take courses led by world renowned academics and sporting minds. Explore articles and videos from well respected sporting sites.

VIEW OUR COURSES

Have you visited our Community?

Engage with Olympic athletes, elite coaches and great sporting minds! You'll find exclusive insights and top tips here too.

JOIN THE DISCUSSION

Mart 2018 tarihindeki Athlete Learning Gateway sitesinin ana sayfası

3. IOC Sporcular Komisyonu ve rolü nedir?

IOC Sporcular Komisyonunun misyonu, Olimpik Hareket kapsamındaki sporcuları temsil etmek ve spor ve spor dışı kariyerlerinde başarılı olmaları için desteklemektir. İlk olarak 1981 yılında kurulmuştur ve çoğunlukla sporcular tarafından seçilen ülkelerden oluşur.

IOC Sporcular Komisyonu, sporcularla ilgili konularda IOC başkanı ve (Komisyon başkanının bir üye olduğu) IOC yürütme kurulu, bilgilendirici IOC oturumu aracılığıyla IOC ile sporcular arasında bir köprü görevini yapar.

Komisyonun, Olimpik Hareket ve sporcular için öncü rolleri vardır²
Sporculara ilişkin stratejisi içerir:

- Olimpik Hareket karar alımına sporcu katılımını güçlendirmek
- Sporculuk ve spor dışı kariyerlerde sporcu gelişimini desteklemek

Olimpik Harekete ilişkin stratejisi içerir:

- Olimpik Hareket karar alımına sporcu katılımını teşvik etmek
- Olimpik hareket karar alımına sporcu katılımını sağlamak

IOC Sporcular Komisyonunun bir üyesi olmak isterseniz, ulusal olimpiyat komitesince (NOC) aday gösterilmeniz gerekir. IOC, tüm uygun ulusal olimpiyat komitelerini bir aday göstermeye davet ederek, sonraki Olimpiyat Oyunlarındaki Olimpiyat köyünün açılışından tam bir yıl önce tüm ulusal olimpiyat komitelerine ihbarda bulunur. IOC İcra Kurulunun onayının ardından, adaylar, Olimpiyat oyunlarının her birine seçilecektir. Her yaz oyununda dört üye ve her kış oyununda iki üye seçilir. IOC başkanı, bölgeler, cinsiyet ve sporlar arasında bir dengeyi sağlamak için ek üyeleri atayabilir.

IOC Sporcular Komisyonu, uluslararası federasyonlar, ulusal olimpiyat komiteleri ve dünya dopingle mücadele ajansı gibi çeşitli spor organizasyonlarının spor organlarıyla işbirliği içinde çalışır. Üyeler, sporcuları en fazla etkileyen konuları tartışmak için yıl boyunca düzenli olarak toplanırlar. IOC Sporcular Komisyonu ayrıca, sporcuların karşılaştığı en önemli konular hakkında geri bildirim istemek ve sporcu camiasıyla ilgilenmek için her iki yılda bir Uluslararası Sporcular Formunu düzenler.²

Sporcular Komisyonu ile irtibat kurmak isterseniz, athletes@olympic.org adresinden yapabilirsiniz.

IOC Sporcular Komisyonuna dair daha fazla bilgi: <https://www.olympic.org/athlete365/athletes-commission> adresinde mevcuttur.

4. IOC Uluslararası Sporcular Forumu nedir ve bir sporcu nasıl katılabilir?

IOC uluslararası sporcular forumu, sporcular komisyonu tarafından iki yılda bir kez düzenlenir.

Aşağıdakiler gibi temel amaçları yerine getirmeye çabalar:

- En son stratejiler ve programlar hakkında sporcuları bilgilendirmek
- Sporcuların Olimpik Hareketteki sesini güçlendirmek
- Kendileri için önemli olan temel sorunlar hakkında sporculara danışmak
- Spor liderleri ve elçileri olacak sporcuları güçlendirmek.

Forum, aşağıdakiler dahil Olimpik Hareketteki kuruluşlardan çok çeşitli sporcu kuruluşunun sporcu temsilcilerini davet eder:

- Uluslararası konfederasyonlar
- Kıtasal dernekler
- Olimpiyat oyunları organizasyon komitesi
- Dünya doping mücadele ajansı
- Uluslararası paralimpik komitesi
- Dünya olimpien derneği

Katılmak için bu tür sporcu kuruluşlarının bir parçası olmanız ve IOC tarafından başvurulduğunda ilgili kuruluştan aday gösterilmenizi gerektirir .

Tartışma Olimpik Hareketteki kilit konuları çözmek etrafında yoğunlaşmaktadır. Sporcu temsilcileri, bir dizi ara oturumlar, çalıştaylar ve seminerler aracılığıyla ilgili sporcu kuruluşlarınca ileri sürülen konular ve endişeler etrafındaki tartışmayı başlatabilir. Bu tür tartışmalar, yeni fikirlerin gelişimine ve sonraki programların tanıtımına neden olabilir. Örneğin, Sporcu Kariyer Programı, 2002 yılında düzenlenen bu tür bir Forumdan doğmuştur.

IOC Başkanı sık sık katılır ve bu, sporculara karşılaştıkları en zor konular hakkında soru sorma fırsatını verir. Forumu yalnızca sporcular katılmaz. Forumu hazırlanırken ve forum sırasında, Athlete365 web sitesi aracılığıyla temsilcilere ve konuşmacılara sorular sorarak dahil olabilirsiniz.

Yarışmaya katılan sporcu kuruluşlarının sayısı ve eşimi dikkate alındığında, Forum yararlı bilgilerin ve uygulanmasının tartışılması ve değişimi bu kuruluşları daha da güçlendirme şansını verir. Dünya çapındaki sporcularla daha güçlü bağlantılar oluşturabilirsiniz ve sorunlar konusundaki uzlaşmayı yaratabilirsiniz.

Uluslararası Sporcular Forumunun 2017 yılı toplantısı, Lozan İsviçre’de Olimpik Müzede düzenlenmiştir ve yaklaşık 100 sporcu temsilcisinin katılımına tanıklık etmiştir. ISSF, genelde, Sporcu Komitesinin başkanınca etkinlikte temsil edilir.

Sporcular Forumuna dair daha fazla bilgiyi, <https://www.olympic.org/athlete365/international-athletes-forum/> adresinde bulabilirsiniz.

5. Bir sporcu IOC Sporcu Kariyer Programından nasıl yararlanabilir?

Sporcu Kariyer Programı (ACP), Uluslararası Sporcular Formunun bir devamı olarak 2002 yılında tanıtılmıştır ve Adecco ile işbirliği içinde sunulmaktadır. Spor kariyerlerinden bir alternatif kariyere geçişlerinde sporculara destek olmayı amaçlar. Bir sporcunun ilgili becerilerini geliştirerek ve motivasyonunu iyileştirerek, spora katılım gibi heyecan verici alternatif kariyerler oluşturmak amacıyla yaratılmıştır.

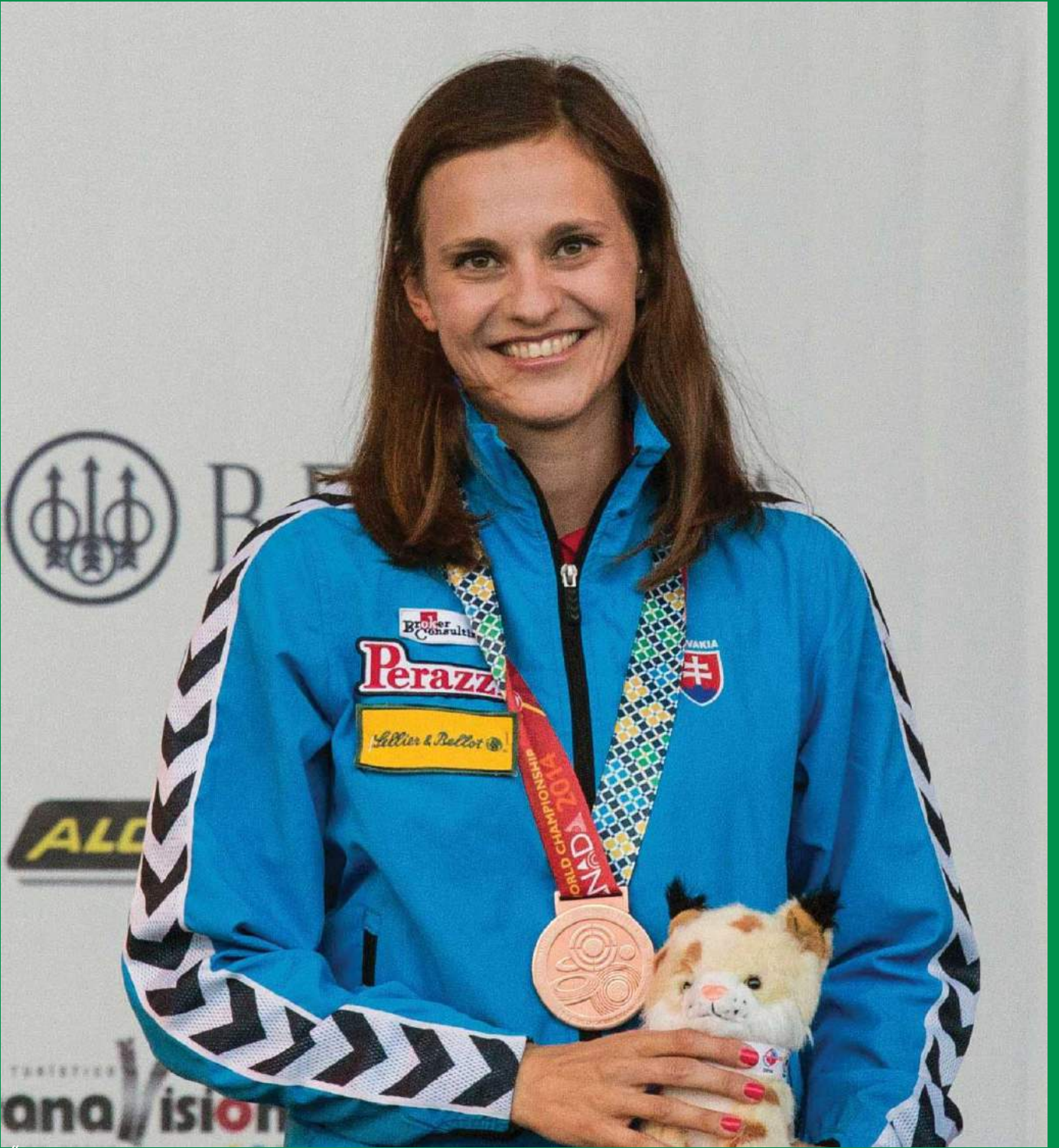
Bu program, katılım yaşına bakmaksızın hem aktif hem de emekli sporculara açıktır. Bir sporcu olarak programdan⁶

- Becerilerinizin ve varlıklarınızın akademik veya çalışma ortamına nasıl aktarılabilceğini anlayarak
- Geleceğiniz hakkında bilgiye dayalı kararlar almak için kaynaklara erişerek
- Güncel spor ağınızın değerini anlayarak, mesleki ağınızı genişleterek ve profesyonel fırsatlar ve yarışmalara erişerek yardımcı olur.

Program eğitim, yaşam becerileri ve istihdam olarak üç ana ayağa dayanır. Bu ayaklardan herbirisi, her bir sporcunun ihtiyaçlarına ve kaynaklarına dayalı olarak verilen yoğun eğitim materyalini ve eğitimini içerir. Ana programa ek olarak, ACP, ayrıca, “destek” olarak bilinen kişisel eğitim aracılığıyla doğrudan bilgiler veren küresel çalıştayları sunar.

Program, hem sporcuları işe almak isteyen şirketlere hem de sporculara açıktır. Programla ilgileniyorsanız, spor veya ülkenizle ilişkili alakalı sporcu kuruluşuna veya ilgili Ulusal Olimpiyat Komitesine başvurabilirsiniz. Ulusal olimpiyat komiteniz bu programa katılmıyorsa, ve benzer alternatif bir programı yoksa, alternatiflere dair athletes@olympic.org adresinden IOC ile irtibat kurabilirsiniz.

Ayrıca ilgili web sitesinde ilginizi ifade edebilirsiniz- <https://athlete.adecco.com>



Yalnızca bir sporcuyken, tüm dünyam atıcılık sporuydu. Atıcılık sporcusuydum ve her şey yalnızca bu spora endeksliydi. Şimdi, spordaki farklılıkları biliyorum ve tüm sporculara daha fazla saygı duyuyorum, çünkü bir sporcu için çok zorlu olabileceğini hissediyorum. Ve aynı zamanda sporcuların, topluma ve dünyaya olumlu katkı yapabileceklerini fark ettim. Ayrıca, Olimpiyat oyunları ve gençlik olimpiyat oyunları organizasyonunun arka planında neler olduğunu ve bu tür yarışmaları düzenlemek için ne kadar fazla çaba, zaman ve paranın gerektiğini de daha iyi anladım. Gerçekten aydınlatıcı bir deneyim oldu.”

- Danka Bartekova, IOC Sporcular Komisyonunun Başkan Yardımcısı



Gençlik Olimpiyat Oyunları (YOG), gençlerin spora başlamasını teşvik eden bir girişimdir. 15-18 yaş arasındaki sporcuların bu yaş grubunda dünyadaki en iyilerle yarıştığı çok sporlu bir yarışmadır. Gençlik Olimpiyat oyunları her dört yılda bir kez yapılır. Birinci Yaz Gençlik Olimpiyatına 2010 yılında Singapur ev sahipliği yaparken, Innsbruck, ilk yaz olimpiik oyunlarına 2012 yılında ev sahipliği yapmıştır.

6. Dünya Olimpian Derneği nedir ve Olimpianlılara nasıl yardımcı olur?

Dünya Olimpian Derneği (WOA), Olimpianlılar için uluslararası bir mezunlar derneğidir.

WOA'nın misyonu, Olimpianlılara yardım etmek böylece dünyada daha iyi yerde olmaları için kendilerini güçlendirmektir.

WOA'nın ana stratejik hedefleri⁸:

- Sürekli olarak WOAYı güçlendirme ve çeşitli girişimleri etkinleştirmektir.
- Ulusal Olimpian Derneklerinin (NOA) sayısı ve etkinliğini artırmak
- Yaşam dönüşüm programları ve kariyer sonrası sağlık girişimleri gibi hizmet ve değerleri Olimpianlılara sağlamak.
- Sürdürülebilir camia temelli programları ve girişimleri desteklemek
- WOA kapasitesini ve kaynaklarını en çok ihtiyaç duyanlara yaymak.

WOA şu anda 148 NOA'ya (ulusal olimpian derneğine) sahiptir. Kendi NOA'nızın ayrıntıları NOA dizinimizde bulabilirsiniz:

<https://olympians.org/olympians/noa-directory/>

Olimpianlılara Hizmet: WOA, dünya çapındaki tüm Olimpianlılara çok çeşitli teklifleri sunar.

- "OLY" kısaltma unvanına başvuru - <https://olympians.org/olympians/oly/>
- olympian.org e-posta adresine başvurma - <https://olympians.org/olympians/olympian-org-email/>
- WOA'nın şimdiye kadarki en büyük Olimpian Sağlık Çalışmasına katılmak - www.olympians.org/health

Topluma Hizmet: WOA'nın girişimleri Olimpianlıları kendi topluluklarına hizmete teşvik eder.

- (Olimpianlıların öncülük ettiği topluluk projelerini teşvik etmek için) Toplum Hibelerine ve (NOA'ları güçlendirme için) Kalkınma Hibelerine Hizmet Etme
- Emekli Olimpianlıların yaşam dönüşümüne maruz kalan genç Olimpianlılara destek ve yardım sağladığı bir akıl hocalığı programına kılavuzluk etmek.
- OLY Sanat Komitesi aracılığıyla Olimpian'ın gelişimini desteklemek. Daha fazla

bilgiyi, www.olympians.org adresinde bulabilirsiniz.



7. Gençlik Olimpiyat Oyunları nedir? Genç sporcuların refahı ve yetişmesi için düzenlenen programlar nelerdir?

Gençlik Olimpiyat Oyunları (YOG), IOC tarafından düzenlenen bir uluslararası bir çok sporu kapsayan bir etkinliktir. Hem kış hem de yaz organizasyonlarında çeşitli spor disiplinlerinde tüm dünyadan 15-18 yaşındaki sporcuların katılımını içerir. 10. Dört yılda bir kez düzenlenirler ve genç sporculara elit seviyede uluslararası yarışma hissine sahip olma ve önündeki güçlüklerle karşılaşmak için kendilerini hazırlama fırsatını verir.

Değişim Yaratıcılar (YCM) Programı :

Bu, YOG'a katılan genç sporculara akıl hocalığı yapacak 20-25 yaş arasındaki spor hayranlarına şans sunan bir girişimdir. Ulusal delegasyona katılmak için ilgili NOC tarafından seçilir. Sporcuların büyük abileri ve büyük ablaları gibidirler, sporcularla temel bilgileri paylaşarak, farklı eğitim faaliyetlerini teşvik etmeye ön ayak olurlar. NOC, IOC ve YOG Organizasyon Komitesi arasındaki bir bağlantı noktası olarak hizmet eder ve ayrıca, yıl boyunca projeler veya kampanyaların parçası olma şansını da elde ederler. Buradan program hakkında daha fazlasını öğrenebilirsiniz:

<https://youtu.be/oMBpYcIyF64>

Sporcu Rol Modelleri (ARMs) Programı : Bir ARM, başarılı olmuş ve örnek bir kariyere sahip olan, spora birikimlerini geri vermeyi isteyen bir Olimpiyen

programıdır. Gençlik Olimpiyat Oyunlarının programındaki bir sporun her uluslararası federasyonunun (IF) disiplin başına iki ARM ataması beklenir:

- Bir erkek ve bir bayan sporcu
- Geniş uluslararası erişimi olan bir mükemmel İngilizce konuşmacı ve bir iyi seviyeli İspanyolcaya sahip konuşmacı.

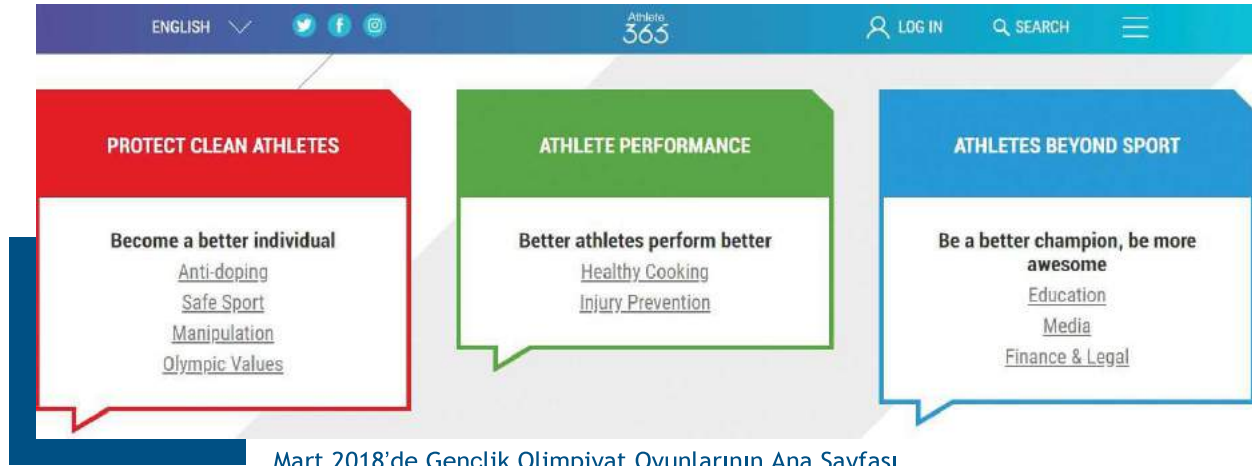
ARM'nin hedefi, kendi kişisel ve sporculuk deneyimlerini paylaşarak genç sporculara ilham ve destek vermektir.

YCM ve ARM programıyla ilgilenmeniz durumunda, daha fazla bilgi için sırasıyla NOC ve IF'nizle iletişim kurabilirsiniz.

Oyunların dışında, genç sporcuların refahı için IOC tarafından lanse edilen çeşitli programlar vardır. Bu programlar üç ana konu hakkında yaratılmıştır:

- Temiz Sporcuları korumak- aldatmaya karşı direnç ve daha iyi bir birey olma farkındalığı
- Yüksek Performans- sağlıklı yeme ve yaralanmayı önleme farkındalığı
- Sporun Dışındaki Sporcular – eğitim, medya, finans ve yasal konular hakkında farkındalık.

Athlete365 <https://www.olympic.org/athlete365> 'da uygun sekme üzerine tıklayarak veya YOGteam@olympic.org yazarak daha fazla bilgi edinebilirsiniz-



Mart 2018'de Gençlik Olimpiyat Oyunlarının Ana Sayfası

8. Bir sporcu Olimpiyat Dayanışmadan nasıl yararlanabilir?

Olimpik dayanışma, Uluslararası Olimpiyat Komitesinin en eski girişimlerinden birisidir. Ulusal seviyede sporun yayılmasını destekleyecek yapıları geliştirmek için özellikle Asya ve Afrika'da yeni bağımsız ülkelere yardımcı olmak için 1960 yılında kurulmuştur. Yetenekli oyuncuların Oyunlara eşit erişim şansının olmasını ve Olimpiyat arenasında başarılı olmasını temin etmek için ulusal olimpiyat komitelerine yapılandırılmış yardımı sağlar.¹¹

Bu girişim, Olimpik dayanışma Komisyonunca denetlenir.

Üç ana sınıfa ayrılır¹²:

- **Dünya Programları**—özel spor gelişim faaliyetlerini kapsayan beş birime ayrılır (sporcular, antrenörler, NOC Yönetimi ve Bilgi Paylaşma, Olimpiyat Değerlerinin, Forum ve Özel projelerin tanıtımı)
- **Kıtasal Programlar**—her bir kıtanın önceliklerine dayalı olarak Ulusal Olimpiyat Komitelerinin özel ihtiyaçlarını karşılar.
- **Olimpiyat Oyunlarına Katılım için IOC Sübvansiyonları**—Oyunlar öncesi, sırası ve sonrasındaki üç aşamada NOC'u desteklerler.

Dünya programlarının parçası olan 7 Sporcu programı vardır. Bu programlar, sporcuların tabandan elit bir seviyeye ve en sonunda spor sonrası kariyere

geçmesine yardım eder. Programlar içerir:

- **Olimpiyat bursları**: Bir dayanışma bursuna başvurmak isterseniz, Olimpik dayanışmasına resmi olarak adaylığınızı göndermesi gereken ulusal olimpiyat komitenizce (NOC) seçilmelisiniz. Bu adaylıklar, bursların verilmesinden önce uluslararası federasyonlarla (IF) yakın işbirliği içinde analiz edilir.
- **Sporcu Kariyer Dönüşümü**: Sporcu Kariyer Programı (ACP) hakkında farkındalığı artırmak için veya spor kariyeri sonrasındaki bireysel eğitim kurslarına destek olmak için NOClara teknik ve finansal destek verilir.
- **Mülteci Sporculara Destek**: elit mülteci sporcuları tanıyıp destekleyebilmeleri için mültecileri kabul eden ülkelerdeki NOClara sağlanan destektir. Bu (UNHCR- birleşmiş milletler mülteciler yüksek komiserliği- ile işbirliği içinde) sporcuları belirlemeye teknik ve mali yardımın yanı sıra uluslararası yarışmalara katılmaları ve antrenmanlarına izin için hibeleri ve seyahat ödeneğini içerir.

Bir burs almak için ulusal ve uluslararası seviyede iyi performans göstermeniz gerekir. Bir burs alırsanız, yeterli eğitim olanaklarına, disiplininizde uzman antrenöre, düzenli tıbbi ve bilimsel yardıma, kaza ve hastalık sigortasına erişim, yiyecek ve konaklama masrafları ve Olimpiyat seçme yarışmaları gibi çeşitli finansman kalemlerinden yararlanabilirsiniz.⁵

<https://www.olympic.org/olympic-solidarity> sitesine girebilirsiniz.



Rio'da 2016 Olimpiyatlarında, atıcılık disiplininde 48 sporcuya burs verilmiştir. 50 m tabanca yarışmasında altın madalyalı Koreli atıcı Jin Jong-oh, bu bursu alanlar arasındaydı.

9. Toplumda olimpiyat ruhunu teşvik etmek için IOC tarafından üstlenilen girişimler nelerdir?

Olimpik hareket aracılığıyla barışçıl ve daha iyi dünya geliştirme çabasında, IOC Toplumda Olimpiyat ruhunu teşvik etmede aktif olmuştur. Çeşitli girişimler yoluyla, IOC, ayrımcılık yapmamayı, sürdürülebilirliği, arkadaşlığı, dayanışma ve dürüst oyunu teşvik etmeyi amaçlar.¹⁵

Bu açıdan bazı girişimler aşağıda kısaca açıklanmaktadır:

- **Sporda Kadınlar:** IOC, yalnızca Olimpiyatlarda değil aynı zamanda sporda idarecilik ve liderliğe kadınların katılımını teşvik etmek için çalışmaktadır. Bu programlar, Sporda Kadın Komisyonunca denetlenmektedir. Programlardan birisi, kadınları spora bağlayan ve cinsiyet eşitliğini destekleyen liderler için yararlı kaynakları sağlayan Sporda Kadınları İlerletme adlı bir çevrimiçi işbirlikçi öğrenme grubunun yaratılmasını içerir.¹⁵ <https://www.hivelearning.com/advancingwomen/> sitesine kaydolarak işbirliğine katılabilirsiniz.
- **Olimpik Değer Eğitim Programı:** IOC tarafından yaratılmış ücretsiz ve erişilebilir öğretim kaynakları serisidir. Olimpiyat ruhunu ve bireysel sağlık, eğitim ve sosyal etkileşim üzerindeki etkisini anlama yoluyla çocuk ve gençliğin gelişimini teşvik etmeye yardım eder.¹⁷ Programla ilgileniyorsanız, <https://secure.registration.olympic.org/ovep/en> adresindeki basit kayıt prosedürünü tamamlayarak yazılımı indirebilirsiniz.
- **Umut için Spor:** Bu program, spor tesislerine acil ihtiyaç olan bölgelerde çok işlevli spor merkezlerinin inşasını içerir.¹⁸ yapılandırılmış bir herkes için spor yaklaşımıyla sporla uğraşacak her yaştan insanlara fırsat sağlar. Lusaka Zambiya'daki Olimpik Gençlik Gelişim Merkezi, bu programın ilk projesidir ve buna dair bilgileri <https://www.olympic.org/sport-for-hope/zambia> sitesinden okuyabilirsiniz.
- **Olimpik Çalışma Merkezi:** Bilgi ve hibelere sağlanması yoluyla uzmanlar ve araştırmacılarla Olimpik bilgiyi paylaşma göreviyle kurulmuştur. Beşeri bilimler ve sosyal bilimler perspektifinden Olimpiyatlarla ilgili araştırma yapıyorsanız, iki araştırma hibe programına başvurabilirsiniz.¹⁹
 - İleri Olimpik Araştırma Hibe Programı: belirlenmiş araştırmacılar için
 - Doktora öğrencilerinin Araştırma Hibe Programı: erken kariyer araştırmacıları için. Hibelere ilişkin bilgiler, <https://www.olympic.org/olympic-studies-centre/research-grant-programmes> adresinde mevcuttur. Olimpik Dünya Kütüphanesine link adresi: <https://library.olympic.org/>
- **Spor ve Aktif Toplum:** IOC Spor ve Aktif Toplum Komisyonu ile birlikte, sporu bir sosyal gelişim aracı olarak kullanan projeleri geliştirmek üzere Olimpik Hareket boyunca tüm kuruluşlar için tasarlanmış programlara ve program geliştirme araçlarına sahiptir.²⁰
 - Programların uygulanmasına yardım eden geliştirme araçları, <https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/Promote-Olympism/Sport-And-Active-Society/Sport-And-Active-Society-Programmes-Guide.pdf> adresinde bulunabilir.

10. IOC Programları hakkında daha fazlasını öğrenmek için başvurulacak uzmanlar kimlerdir?

IOC, çeşitli girişimleri tasarlamak ve uygulamak için çoğunlukla ulusal olimpiyat komiteleriyle çalışır. İlgili ayrıntılar için en iyisi, ilgili ulusal olimpiyat komitesiyle irtibat kurmaktır.

Olimpik Hareketteki spor kuruluşlarının çoğu, Sporcular Komitesi, Sporcular Komisyonu veya Sporcular Konseyi gibi görevlendirilmiş sporcu kuruluşlarına sahiptir, girişimler hakkında bu kuruluşlarla ilişkili bireylere de başvurabilirsiniz.

Dünya Olimpian Derneğine ve mevcut hibelere ilişkin bilgiler için, ilgili ulusal olimpian derneğiyle iletişim kurabilirsiniz.

Ayrıca, doğrudan bir bağlantı kurmak veya ilgili bilgilere erişmek için belge boyunca söz edilen internet linklerine erişebilirsiniz.

IOC'nin çeşitli programlarına ve girişimlerine web linkleri

Athlete365	www.olympic.org/athlete365/
Sporcu Öğrenme Geçidi	onlinecourse.olympic.org
IOC Sporcular Komisyonu	www.olympic.org/athlete365/athletes-commission
IOC Sporcular Komisyonu Stratejisi	www.olympic.org/athlete365/ioc-athletes-commission-strategy/
IOC Uluslararası Sporcular Forumu	www.olympic.org/athlete365/international-athletes-forum/
Dünya Olimpian Derneği	www.olympians.org
Olimpik Dayanışma	www.olympic.org/olympic-solidarity
Sporcu Kariyer Programı	http://athlete.adecco.com
Toplumda olimpiyat ruhu	www.olympic.org/the-ioc/promote-olympism
Resmi Youtube kanalı	www.youtube.com/channel/UCTI3QQTvqHFjurroKxexy2Q

ÖZET SAYFASI



Athlete365, IOC'nin sporcu odaklı girişimlerin tümünü birleştirir.



Sporcu öğrenme geçidiyle bilgi isteyin ve geliştirin.



IOC Sporcu Komisyonu sporcuları Olimpik Hareketin merkezinde tutar.



IOC uluslararası sporcular forumu dünya çapında sporcular arasındaki bağı iletmeye yardım eder..



Sporla ilişkiniz mi var? IOC Sporcu Kariyer Programını öğrenin.



Dünya Olimpian Derneği camianıza hizmet etmenize yardım edebilir.



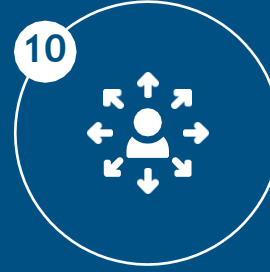
Gençlik Olimpiyat Oyunları, gençliğin olimpik değerlerini keşfetmesine yardım eder.



Bir Olimpik dayanışma bursu, Olimpiyat düşlerinizi gerçekleştirebilir.



Cinsiyet eşitliğini destekliyorsanız Sporda Kadınları İlerletme Programına katılın..



En son teklifler ve fırsatların tümü için bugün NOA'nızla irtibat kurun.

KAYNAKÇA

¹Bartekova, D. (n.d.). Yolculuğunuz / Geleceğiniz, Athlete365'den alınmıştır: <https://www.olympic.org/athlete365/voice/your-journey-your-future/>

²Bokel, C. (1 Ocak 2015). 'Sandalyeden'. Athlete365'den alınmıştır: <https://www.olympic.org/athlete365/fr/nouvelles-fr/from-the-chair/>

³IOC. (n.d.). Kısa Kurslar ve Özellikler. Athlete Learning Gateway'den alınmıştır: <http://onlinecourse.olympic.org/course/index.php?categoryid=2>

⁴IOC. (n.d.). All In: IOC Sporcular Komisyonunun Stratejisi. IOC Sporcular Komisyonunun Stratejisinden alınmıştır: <https://d2g8uwgn11fzhj.cloudfront.net/wp-content/uploads/2018/01/18112926/IOC-Athletes-Commission-Strategy-All-In-September-2017-For-IOC-EB-approval-1.pdf>

⁵IOC. (n.d.). IOC Uluslararası Sporcular Forumu. Athlete365'den alınmıştır: <https://www.olympic.org/athlete365/international-athletes-forum/>

⁶IOC. (2015). Sporcu Kariyer Programı (ACP). Athlete365'den alınmıştır: https://www.olympic.org/athlete365/wp-content/uploads/2015/11/CIO1444-1_Programme_interactif_vfinale_EN.pdf

⁷WOA. (22 Ekim 2015). Anayasa ve yönetmelikler. Dünya Olimpiyan Derneğinden alınmıştır: https://olympians.org/library/woa_constitution_2015_en.pdf

⁸WOA. (2017). Stratejik Plan 2017-2020. Dünya Olimpiyan Derneğinden alınmıştır: https://olympians.org/library/woa_strategic_plan_2017_2020.pdf

⁹WOA. (2017). WOA-Hakkında: Tanıtım. Dünya Olimpiyan Derneğinden alınmıştır: <https://olympians.org/woa/about/introduction/>

¹⁰IOC. (2017). YOG Nedir? Athlete365'den alınmıştır: <https://www.olympic.org/athlete365/youth-zone>

¹¹IOC. (15 Şubat 2018). Olimpik dayanışma: Olimpik Düşlerin Gerçekleşmesine yardım etme. Olimpiyatlar - Program, Sonuçlar, Madalyalar ve Haberlerden alınmıştır: <https://www.olympic.org/news/olympic-solidarity-helping-make-olympic-dreams-come-true>

¹²IOC. (2017). Olimpik Dayanışma Planı 2017-2020. Olimpiyatlar - Program, Sonuçlar, Madalyalar ve Haberlerden alınmıştır: <https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/Who-We-Are/Commissions/Olympic-Solidarity/2017-2020-OS-Plan-Brochure-ACTIVATED-EN.pdf>

¹³IOC. (n.d.). Olimpik Dayanışma: Nasıl Olimpik Burs Sahibi Olursunuz ? Olimpiyatlar - Program, Sonuçlar, Madalyalar ve Haberlerden alınmıştır: <https://www.olympic.org/olympic-solidarity-how-to-become-an-olympic-scholarship-holder>

¹⁴Olimpik-Dayanışma. (2016). 2016 Yıllık Raporu – Bir Doğrudan Hat! Olimpiyatlar - Program, Sonuçlar, Madalyalar ve Haberlerden alınmıştır: https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/Who-We-Are/Commissions/Olympic-Solidarity/2016-Report-A-Direct-Line.pdf#_ga=2.33764129.1857873324.1521873560-2103207961.1507034144

¹⁵IOC. (n.d.). Toplumda olimpiyat ruhunu teşvik edin. Olimpiyatlar - Program, Sonuçlar, Madalyalar ve Haberlerden alınmıştır: <https://www.olympic.org/the-ioc/promote-olympism>

¹⁶IOC. (n.d.). Sporda kadınları ilerletme. Olimpiyatlar - Program, Sonuçlar, Madalyalar ve Haberlerden alınmıştır: <https://www.olympic.org/women-in-sport/support/advancing-women-in-sport-platform>

¹⁷IOC. (n.d.). Olimpik değerler eğitim programı. Olimpiyatlar - Program, Sonuçlar, Madalyalar ve Haberlerden alınmıştır: <https://www.olympic.org/olympic-values-and-education-program>

¹⁸IOC. (n.d.). Umut için Spor : program hakkında. Olimpiyatlar - Program, Sonuçlar, Madalyalar ve Haberlerden alınmıştır: <https://www.olympic.org/sport-for-hope/about-the-programme>

¹⁹IOC. (n.d.). Olimpik Çalışma Merkezi: Araştırma Hibe Programları. Olimpiyatlar - Program, Sonuçlar, Madalyalar ve Haberlerden alınmıştır: <https://www.olympic.org/olympic-studies-centre/research-grant-programmes>

²⁰IOC. (n.d.). Spor ve Aktif Toplum. Olimpiyatlar - Program, Sonuçlar, Madalyalar ve Haberler: <https://www.olympic.org/sport-and-active-society>

Tüm web siteleri veya web sitelerinden belge(ler)e 31 Mart 2018 tarihinde erişilmiştir.



BÖLÜM V – GELECEĞİ PLANLAMAK

11.KISIM: KARIYER HEDEFLERİNİ BELİRLEME HAKKINDA 10 ŞEY

Giriş

Şu andan on yıl geriye doğru atıcılık kariyerinize baktığınızda, neleri başarmış olmayı umarsınız? Olimpiyat altın madalyası mı? Bir Dünya Şampiyonluğu madalyası mı? Kısa ve uzun vadeli hedefler belirlemek, düşlerinizi başarmaya yardımcı olmak için hayatidir. Özel, ölçülebilir, eylem odaklı, gerçekçi, zamana bağlı, eğlenceli ve yeniden değerlendirilebilir hedeflere sahip olmanız önemlidir. Üstelik, antrenörler gibi dış kaynaklarca teşvik edilmeniz yerine doğal olarak motive olduğunuzda hedeflerinizi başarmanız daha olasıdır.

Hedef belirlemenin etkinliği, kullanılan yöntemlere bağlıdır ve istenen başarı ölçüğü ve motivasyon seviyesine göre değişir. Hedef belirleme adanmış çabayı gerektirir ve bireylerin veya takımların, mevcut kaynakları en iyi kullanımıyla potansiyel en iyi seviyelerine erişmelerine yardım edebilir. Bu bölüm, “hedef belirlemek performansımı nasıl etkiler?, hedefime doğru gelişimi nasıl izleyip değerlendirebilirim? Veya etkin hedef belirlemeye yardımcı olması için başvurabileceğim uzmanlar kimlerdir? gibi soruları ele alacak ve hedef belirlemeyi anlamanıza yardım edecektir.



1. Bir sporcunun sahip olabileceği hedef tipleri nelerdir?

Hedefler paylaşılan amaca sahip bir kişiyi mi yoksa bir grubu mu içerdiklerine bağlı olarak bireysel veya takım hedefleri olarak sınıflandırılabilir. Sporda, hedefler, oynanan oyunun yapısına bağlıdır. Örneğin, atıcılık sporcusu Olimpiyatlarda bir altın madalya kazanma hedefine sahip olabileceken, futbol durumunda bir turnuvayı kazanma hedefi bir takım hedefidir. Ayrıca, bir takım içindeki insanların, genel takım hedefiyle ilgili olması gereken bireysel hedefleri olabilir.

İlgili zaman çizelgesine göre, hedefler kısa veya uzun vadeli olabilir. Kısa vadeli hedeflerin kısa zaman dilimi vardır ve yakın gelecekle ilgilidir. Genelde birçok kısa süreli hedefler, birlikte uzun vadeli bir hedefi yaratmakla bağlantılıdır. Uzun vadeli hedefler uzun zaman dilimine sahiptir ve bir sporcunun yaşamında yerine getirmeyi arzuladığı kapsamlı amaçlarla ilgilidir. Örneğin bir uzun vadeli hedef, bir olimpiyat madalyasını kazanmak hakkında olabilir ve kısa vadeli hedef, izleyen üç içinde kapsama alınacak özel antrenman programları hakkında olabilir.

İstenen sonuçlara dayalı olarak, hedefler, üç tipte olabilir- sonuç hedefleri, süreç hedefleri veya performans hedefleri¹

Sonuç hedefleri, bir sporcunun bir yarışmada veya yaşamında başarmak istediği özel sonuçlar hakkındadır. Bu hedefler, büyük resmi verirler ancak bir sporcunun tümüyle kontrolünde değildirler. Sporda, asıl olarak kazanma sonucuna odaklanılır. Bu hedefler, etkin olarak yönetilmezse kaygı ve hayal kırıklığına neden olabilirler. Olimpiyatlardaki bir yarışmada bir altın madalya kazanmak, sonuç hedefinin bir örneğidir.

Süreç hedefleri sonucu başarmayla ilgili çeşitli küçük aşamalar hakkındadır. Çoğunlukla bir sporcunun kontrolündedirler ve aşama aşama sonucu başarmak için tasarlanabilirler.

Sporda, bir teknik hareket veya bir becerinin doğru yapılmasına dayanan antrenman hedeflerinden oluşabilir. Bir yarışmada yeni bir nefes alma tekniğini başarılı olarak uygulamak,

Bir süreç hedefinin örneğidir.

Performans hedefleri, başarılan sonuca bakmaksızın, bir görevin yerine getirilmesinde arzulanan gelişmeler hakkındadır. Bu hedefler, yalnızca bir sporcunun kontrolündedir ve dış standartlardan etkilenmez. Sonuçlar sporcuların övgüye değer performanslarına rağmen dikkatle incelendiğinden, bu hedefler özellikle sporla ilgilidir. Bir yarışmada elde edilen final skorunu 5 puan artırmak, bir performans hedefi örneğidir.



Tüm bu üç hedef tipi, olumlu davranışa yöneltme ve başarıları teşvik etmede oynayacak rollere sahiptir.

Sonuç hedefleri, antrenman programlarını anlamlı yapmak için gerekli motivasyon ve yönlendirmeyi sağlarken, süreç ve performans hedefleri, beceriyi yerine getirmenin özel yönlerine ilgiyi odaklamaya yardımcı olur.

2. Hedefleri belirlemek spor performansını nasıl etkileyebilir?

Spora katılma, bir birey veya takımın kabiliyeti ve çabalarına dayanan özel çıktıları gerektirir. Hedef belirlemek, çeşitli mevcut kaynaklara dayalı ayrıntılı bir yol haritasının yaratılmasına imkan vererek hedefi kolaylaştıran bir süreçtir.

Hedef belirlemenin spor performansını etkilediği çeşitli yollar vardır?

- Gerçekçi bir uzun vadeli vizyonun geliştirilmesini sağlar.
- Bir kimsenin becerilerinin ve kabiliyetlerinin daha iyi fark edilmesine neden olur?
- Bir sporcunun ilgisini yapılan görevlere yönlendirir.
- Bir sporcunun kaynaklarını harekete geçirir.
- Anında ilerlememe veya sıkıntılı süreç başarısızlık karşısında dayanıklılığı teşvik eder.
- Sürekli yapılandırılmış öğrenme araçlarını sağlar.
- Azalmış kaygı ve gelişmiş öz güven gibi dolaylı fizyolojik yararları neden olur.

Belirlenen hedefler zorlu olduğunda, antrenman programlarında ince düzeltmeler gerekir. Bu bireyselleştirilmiş öğrenmeye neden olarak yeni görev çözümlerinin yaratılmasını teşvik eder.

Ayrıca, hedef belirleme, yeni öğrenme stratejilerinin geliştirilmesine neden olabilir. Örneğin, dengenizi iyileştirmeye karar vererseniz, diğer çeşitli teknik becerilerin uygulanmasıyla, antrenman programlarında bunu hesaba katmanız gerekecektir.

Bu, arkadaş ve genç sporculara da yarar verebilecek ihtiyaçlarınıza özel, benzersiz yeni bir antrenmana yol açabilir.

Üstelik, hedef belirleme, sürekli izleme ve değerlendirmeyi gerektirdiğinden takım çalışmasını ve koordinasyonu da iyileştirir. Bu antrenörler, akranlarla ve diğer uzmanlarla yapılandırılmış etkileşimi teşvik ederek, öğrenme ve performans üzerinde olumlu bir etkisi olan destekleyici ilişkiye neden olur. Örneğin kısa süreli eğitim hedeflerinin düzenli değerlendirilmesi, performansınız hakkında zamanında ve önemli etkileşimleri sağlayan antrenörünüzle aranızdaki tartışma noktaları olarak işlev görebilir.



3. Bir sporcu nasıl DAHA AKILLI (SMARTER) hedefleri belirleyebilir?

Hedefleri belirlemenin en yaygın yollarından birisi AKILCILIKtır. Özel, Ölçülebilir, Eylem Odaklı, Gerçekçi Zaman Bağlı, Eğlenceli ve Yeniden değerlendirilebilir terimlerini temsil eder.¹ Bu kavram hem kısa hem de uzun vadeli hedefleri güvenceye alır.

S-Özel: Açıklık, görevlerini yerine getirirken bir sporcunun gerekli çabalara açıkça odaklanmasına izin veren hedef belirlemenin önemli bir yönüdür. Hedefler, “elimden geleni yaparım” gibi benzersiz ibarelerden daha çok hassas ve davranışla ilgili terimlerle tanımlanmalıdır. Örneğin, “gelecek altı ay içinde karın kaslarımın gücünü geliştirmeye çalışacağım.”

M-Ölçülebilir: bir kimsenin bazı yönlerini ölçerek ilerlemeyi kontrol edebileceği hedeflerinin olması, gösterilen çabaları analiz etmeye yardım eder ve zamanında düzeltmeleri yapar. Bu yönlere, genelde göstergeler denir. Örneğin, başarılan en yüksek ve en düşük skor arasındaki fark fizyolojik antrenman boyunca başardığınız uyumluluğun bir göstergesi olabilir.

A-Eylem Odaklı: Hedeflerin günlük olarak çabayı teşvik eden stratejiler veya çok güçlü görevleri kapsamaları gerekir. İdeal olarak bu stratejiler, antrenman programlarına eklenecek teknik, fiziksel ve fizyolojik yönleri içermelidir. Örneğin, tutma tekniği, aeroobik form ve duygusal düzen üzerinde çalışarak altı aylık bir süre içinde konsantrasyonu daha yüksek bir seviyeye getirmek.

R-Gerçekçi: Hedefler, kabiliyetleri artırmalıdır ve zorlu olabilir ancak her aşamada mümkün olduğunca durmayı gerektirir. Yaş, beceri seviyesi, yarışma takvimi ve fiziksel form gibi faktörlere özel önem vermek gerekir. Örneğin, bir yaralanmadan iyileştikten iki ay sonra bir yarışmada altın madalya kazanmak gerçek dışı bir hedefken, minimum seçilme skorunu başarmak gerçekçi bir hedef olabilir.

Zaman bağlı: kısa süreli ve uzun süreli amaçlar arasında kesin bir bağlantı kurarak hedeflerin her birisi için makul bir sürenin ayrılması gerekir. Bir son tarih, bir hedef tarih olarak görülebilir ve o süre içinde bir şeyi başarma çabalarına odaklanmaya yardım eder. Örneğin, beş dakika süreyle plank egzersizini yapabilmek isterseniz, üç aylık bir süreyi belirleyebilirsiniz ve gelişmeleri, birkaç haftada kademeli olarak başarılabilecek küçük birimlere ayırabilirsiniz.

Eğlenceli: Hedeflerin başarisilmasinin eğlence ve tatmin getirmesi gerekir. Hedefler, bireysel ihtiyaçlar, çıkarlar, hayaller ve geçmiş deneyimlere uygun olmalıdır. Üstelik, geri bildirim isteyecek uygun kanalların olması gerekir. Uyarılmışlığı etkin olarak kontrol etme veya nefes alma tekniğinde ustalaşma gibi bir süreç hedefini izlemek, bir yarışmayı kazanmak gibi bir sonuç hedefinden daha eğlenceli olabilir.

Yeniden -değerlendirilebilir: Hedeflerin, izlemek için benimsenen yöntemleri periyodik olarak gözden geçirme şansını sunan bir şekilde tasarlanmaları gerekir. İlerlemeyi düzenli olarak belgelemek yalnızca mevcut görevlere açıkça odaklanmak için değil aynı zamanda geçmişte gösterilen çabaları analiz etmek için de yararlıdır. Örneğin fişlerin üzerine izleyen altı ay için antrenman hedeflerinizin tümünü listeleyebilirsiniz ve ilgili görevler her tamamlandığında not alabilirsiniz. Bu kartlar hem antrenman öncesinde bir referans olarak hem de performansınız hakkında antrenörünüzle tartışmalarınız için kullanılabilir.

Başlangıçta hedeflerin sayısını sınırlamak en iyisidir, çok fazla hedef, enerjiyi boşa harcar ve izleme yapmayı imkansız kılarken, ilgiyi başka yöne çevirir. Bir veya iki kısa süreli hedefle başlayıp kademeli olarak listeye ekleyebilirsiniz. Bu tür birçok hedefi başarmak motivasyon ve performansı artıracaktır.

4. “Sabit” ve “gelişimci” zihniyet nedir? Hedef belirlemeyi nasıl etkiler?

Zihniyet bir birey veya bir grubun sahip olduğu varsayımlar, perspektifler ve kavramlar dizine denir. Bir kimsenin dünya görüşünü ve kendi potansiyeli hakkındaki inancını şekillendirir. Tüm karar alma egzersizlerinin temelini oluşturur ve yeni davranışların benimsenmesini ya engeller veya teşvik eder. Hedefler ve hedef belirlemenin yararı, ilgili zihniyetten etkilenir.

Zihniyet “sabit” veya “gelişimci” olarak düşünülür.² Bir sabit zihniyet, performansın, bir kimsenin doğuştan sahip olduğu yetenek ve kabiliyet miktarıyla belirlendiğini belirten inancı gerektirir.³ Sabit zihniyetli bireyler zorluklardan kaçarlar, çabayı yararsız görürler, geri bildirimde kayıtsızdırlar ve diğerlerinin başarısından tehdit hissederler. Bir gelişimci zihniyet, performansın; bir göreve adanmış pratiğin yapısı ve çaba miktarıyla belirlendiğini inancını gerektirir.³ Gelişimci zihniyetli bireyler, güçlükleri kabul ederler, zorluğa direnirler, sonuç yerine çabaya değer verirler, eleştiriden ve diğerlerinin başarısından öğrenirler.



Bir zihniyetle ilgili inanç, yaşam deneyimlerinin yorumuna dayanır. Bu yorumların düşünceler, duygular ve öz farkındalık üzerinde etkisi vardır ve sonuç olarak performansı etkilerler. İnançlar yardımcı olabilir (“sıkı çalışıyorum”, “güvenliyim”, vb.) veya yararsız olabilir (“maçı kazanmak için inancım yok”, “yeterince iyi değilim”, vb.) Gelişimci bir zihniyete adapte olmak, yararlı inançların bir araya gelmesini gerektirir. Bu tür inançlar, rakipler arasındaki performans eksikliklerinin gelecek sonuçların bir tahmin faktörü olmadığını ancak gerekli çabanın bir göstergesi olduğu önermesine dayanır.

Bir sabit zihniyet, ve eşlik eden inanç sınırlaması, bir sporcuyla yeni antrenman tekniklerini öğrenmeye isteksizleştirir, fırsatları terk eder ve beklenenden az başarı gösterir. Bu tür bir zihniyet, genelde, bir kimsenin tümüyle kontrolünde olmayan sonuç hedeflerinin yaratılmasına öncülük eder. Diğer taraftan, gelişimci zihniyet, başarılı sonuçlara bakmaksızın sürekli öğrenmeyi sağlayabilir ve uzun vadeli yararları getirebilir. Süreç veya performans hedeflerinin önceliklendirilmesine neden olur ve hedef belirlemenin etkinliğini artırır.

5. Bir kimsenin motivasyonu hedeflerini izlemesini nasıl etkiler?

Motivasyon, “amaca yönelik davranışın başlama, yön, büyüklük, sebat, süreklilik ve kalitesini etkileyen süreç” olarak tanımlanır.⁴ Hem iç hem de dış kaynaklardan gelir ve hedefleri başarmak için gereken çaba miktarını etkiler.

Motivasyon bir bireyin kişiliğine, çevresine veya bu iki faktörün etkileşimine dayanır. 3 içsel veya dışsal olabilir:

- Bir aktivite veya görevi üslanmeden doğal tatminle bağlantılı olduğunda içseldir⁵
- Bir kimsenin kontrolünün dışındaki korku veya ödül gibi faktörlerle bağlantılı olduğunda dışsaldır.

Hedef belirlemenin etkinliği bir kimsenin dış faktörlerden motive olduğu duruma göre, içsel olarak motive olduğunda daha yüksektir. Bu sonuçta, bir kimsenin çabalar ve kararlara dair deneyimlediği özerklik seviyesine bağlıdır.⁶

Özerklik, bir kimsenin, kendi eylemleri üzerinde kontrolünün olma inancına denir ve aşağıdakileri belirleme fırsatına sahip olmayla geliştirilir:

- Bir kimse neyi başarmak ister?
- Bunu başarmak niçin önemlidir?
- Hedefin gerektirdiği bedeller nelerdir ve ödemeye istekli midir?

Örneğin, yalnızca antrenörünüzden yeni bir antrenman programını isteyerek yeni bir tutma tekniğinde ustalaşma hedefini izlemeye koyulabilirsiniz. Diğer taraftan, bunun yapılmasının niçin gerekli olduğunu, nasıl performansı iyileştireceği, ustalaşmanın ne kadar süre alacağını belirlemek için çaba gösterebilirsiniz. Bu, motivasyonunuzu ve istenen sonucu başarma şansını iyileştirecektir. „daha iyi bir tutma tekniğine ihtiyacım var“ı düşündüğünüz bir noktadan, „tutma tekniğimi iyileştireceğim“ noktasına geçiş yapabileceksiniz.



“Final heyecanını yenmek zorundaydım- karşılarında yarıştığım herkesin önceden bir Olimpiyat finaline katıldığını biliyordum. Zihinsel olarak farklı bir moda geçmeniz ve bir parça kibirli ve kendinem emin olmanız gerekir. Kendime burada olmayı hak ediyorum dedim. Yapabileceğim herşeyi yaptım. Oraya gidip başaracağım.”

- Amber Hill, Rio 2016 Olimpiyat Oyunlarına zihinsel hazırlığa dair. ¹¹.



Bir sabit zihniyet, ve eşlik eden inanç sınırlaması, bir sporcuu yeni antrenman tekniklerini öğrenmeye isteksizleştirir, fırsatları terk eder ve beklenenden az başarı gösterir. Diğer taraftan gelişimci bir zihniyet, başarılı sonuçlara bakmaksızın sürekli öğrenmeyi temin edebilir ve uzun süreli yararları sağlayabilir.



Sonuçlar ve kişiliğiniz hakkındaki farkı düşünmeniz önerilir. Bazı sonuçları üretebilirsiniz ancak sonuçlardan ibaret değilsiniz. Hedeflerinizi başarmayı becerirseniz, bu başarılı olduğunuzu kastetmez. Hedeflerinizi başaramazsanız, bu başarısız olduğunuzu ifade etmez. Sonuçtan süreç ve performansı ayırabilirseniz, başarılı veya başarısız olduğunuza bakmaksızın kutlama yapabilirsiniz.

6. “Performans profilini çıkarma” nedir? Bir hedef belirleme stratejisine nasıl katkıda bulunabilir?

Performans profilini çıkarmak, davranışın bir bireyin durumları ve olayları nasıl yorumladığına bağlı olduğu bir kişilik teorisine dayanan sporcu merkezli performans değerlendirme stratejisidir.

⁷ Bu teknik, sporcuları, kariyerlerinde daha iyi başarılar için gerekli kilit nitelikleri belirleme ve yansıtmaya teşvik eder. Sporcuların bazı niteliklerine göre kendilerini derecelendirerek kabiliyetlerinin grafiksel bir sunumunu yarattıkları bir alıştırma gerektirir. Bu tür bir sunuma, performans profili denir ve özel antrenman programlarını geliştirme rehberi olarak hizmet eder. **Performans profilini çıkarmak bir yapılandırılmış hedef belirleme öncüsü olarak işlev görür çünkü:**

- Kabiliyetler ve performans seviyesi hakkındaki özfarkındalığı yükseltir.
- Üzerinde çalışılacak yönlerin açıkça tanımlanmasına yardımcı olur.
- Bir özerklik hissi şansını sunar ve doğal motivasyonu geliştirir.
- Bir sporcunun mesleki gelişimi üzerinde daha yüksek kontrol sağlar.

Herhangi bir hedef belirleme stratejisi, aşağıdaki üç aşamayı içerir:

- Arzular ve kabiliyetlere dayalı olarak istenen sonuçları tanımlama
- Çeşitli hedef belirleme yöntemleri hakkında kendinizi eğitme
- DAHA AKILLI hedefler yaratarak istenen sonuçları başaracak en uygun yöntemleri benimseme.

Antrenman ve pratiğiniz için kilit odak alanları açıkça belirlemeye ve somut öz değerlendirmeye imkan vermek için ilk aşamada performans profilini çıkarmayı kullanmak en iyisidir. Antrenörün performansı izlediği ve programları dikte ettiği bir sistemin aksine, bu teknik, neleri iyileştirmenizin gerektiğini ve niçin buna gerek duyduğunuzu anlamana imkan sağlar.



BİR TÜFEK ATICISI İÇİN ÖRNEK PERFORMANS PROFİLİ (0=İDEAL, X=GÜNCEL)

ÖZELLİKLER	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	İDEAL	GÜNCEL	FARK
TEKNİK													
Atış programı	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	10	7	3
hazırlık	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	10	8	2
tutma	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	9	7	2
iç his	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	8	6	2
tetik kontrolü	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	9	8	1
nişan alma	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	8	7	1
zamanlama	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	6	6	0
görüş	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	8	8	0
nefes alma	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	9	7	2
FİZİKSEL													
Fitnes	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	9	4	5
dayanıklılık	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	8	4	4
Kardiyo	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	8	4	4
Karın kası	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	9	7	2
Nefes kontrolü	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	8	6	2
denge	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	7	6	1
esneklik	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	8	5	4
diz, kalça stabilitesi	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	8	6	2
FİZYOLOJİK													
Yeniden odaklanma	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	8	5	3
Olumlu düşünme	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	8	5	3
konsantrasyon	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	9	7	2
öz güven	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	9	7	2
Zihinsel hazırlık	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	10	6	4
görselleştirme	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	9	7	2
özfarkındalık	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	9	8	1
baskı altında	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	8	6	2
Performans	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	9	7	2
analiz kabiliyeti	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	9	7	2
uyum	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	9	7	2
	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	9	5	4
	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	9	5	4

7. Bir sporcu hedeflere ilerlemeyi nasıl izleyip değerlendirebilir?

Hedefler, bir kimsenin düşlerini gerçekleştirmesi için mevcut fırsatların en iyi kullanılmasına yardım eder. Ancak, birisi ilerleme izini yitirse ve kısa süreli sonuçlarla motivasyonunu kaybederse, etkinliğinin sona erme riski vardır. Düzenli aralıklarla yapılan izleme ve değerlendirme, bu soruyu ele alabilir ve istenen başarının aşama aşama başarılmasını sağlayabilir.

Bu, bir sporcunun devam eden faaliyetlerin ilerlemesini izlemesine ve performans seviyesinin arkasındaki nedenleri anlamasına izin verir. Ayrıca, gerektiğinde ve gerekli olduğunda zamanında düzeltmeleri ve adaptasyonları yapmaya yardım eder. Bu süreç göstergelerin kullanımını gerektirir. Bir gösterge, ölçülebilir, gözlemlenebilir ve bir hedefe doğru sağlanan ilerlemeyi temsil eden antrenman veya performansın bir yönüdür

Izleme ve değerlendirme, geçmiş, mevcut ve gelecek eylemler arasında bağlantılar kurarak sonuçları yönetme sürecine denir.⁸

Göstergenin seçimi, belirlenen hedeflerin yapısına bağlıdır. Örneğin, daha uyumlu olma performans hedefini izliyorsanız, bir yarışma sırasında başarılı (atış başına) en yüksek ve en düşük skor arasındaki fark bir gösterge görevini üstlenebilir. Aksine, yarışmayı kazanmaya dair bir sonuç hedefini izliyorsanız, sonucun kendisi bir gösterge olabilir.

Kaydedilen ilerlemeyi belgelendirmek için mevcut çeşitli yöntemler ve araçlar vardır. Başarılan hedeflerin bir kaydı veya antrenman günlükleri, fişleri kullanarak, görsel listeler, görünür tablolar, çizelgeler yaratarak sizin için en iyi iş gören bir yöntemi kullanabilirsiniz. Düzenli olarak kaydetmeye ayrılan bir çabayı gerektiren yöntemler, özerklik ve taahhüdü sağlayabilir. Seçilen göstergelerin incelenmesine dayalı olarak, güncel durumun gerekçeleri, değerlendirilebilir ve zamanındaki düzeltmeler, antrenörünüzle tartışmayla yapılabilir.

Örnek izleme ve değerlendirme tablosu:

Hedef: 10 atışlık bir serideki puanı 4 ay içinde 90dan 94' e çıkarmak (10 m havalı tabanca)

	EE	ME	BE	HS	Sapma nedeni	Gelecek ay için eylem planı
1. ay	>91	91	<91	91.5	yolunda	
2. ay	>92	92	<92	89.4	Beldeki tekrarlayan ağrıdan dolayı performans azalmıştır	Rahatsızlığı iyileştirmek için fizyoterapistle çalışın.
3. ay	>93	93	<93	92.2	Kaygı sorunlarından dolayı performans istenen ölçüde iyileşmemiştir.	Psikoloğa danışın. antrenörden geri bildirim alın ve nefes alma tekniklerinde iyileşmeyi tartışın.
4. ay	>94	94	<94	93.8	Hedef neredeyse başarılı! Sonuçtan mutluluk duyulmaktadır	

Bu tabloda EE= beklentiyi aşar, ME= beklentiyi karşılar, BE= beklentinin altı ve HS= en yüksek skor. Sporcu bir DAHA AKILLI hedefi belirlemiştir ve ilerlemeyi nasıl izleyip değerlendireceğini tanımlamıştır. Bu, gidişatı düzeltmesine, doğru yolda kalmasına ve nihai olarak hedefi başarmasına yardım etmektedir.

8. Etkin iletişim ve geribildirim bir hedefin izlenmesine nasıl katkıda bulunabilir?

İletişim, farklı kanallar aracılığıyla mesajları gönderme, alma ve yorumlamayı içerir. 9. İki bileşeni kapsar: bilgilendirici ve duygusal. Bir mesajın etkisi, yalnızca taşıdığı şeyler değil aynı zamanda taşınma şekline de bağlıdır. İletişim, sözlü (konuşma/yazma) veya sözsüz (yüz ifadeleri, jest, vücut dili ve konumlanma) olabilir.

Geribildirim, pratik çabaların sonuçları hakkında göreve özel bilgi olarak tanımlanır ve bir Pratik öncesi ve sonrasında sağlanabilir. 10 İdeal olarak basit, açık, kısa, yapıcı ve performans iyileşmelerine odaklıdır. Geri bildirim, bilginin bir dış kaynaktan (genelde antrenörden) sağlandığında dışsal veya öz değerlendirmeye dayalı olduğunda içsel olabilir.

İlgili geribildirim mekanizmaları ve antrenörle iletişim, antrenman yöntemlerinde uygun değişiklikler yapma ve kötü performansı analiz etme, yenilgileri ele almada çok önemlidir.

Aksine kötü iletişim, en iyi bireysel çabalara karşın olumsuz bir etkiye sahip olabilir.

Etkin iletişimin bazı özellikleri şunlardır:

- Doğrudan, tam ve özel
- Sporcu merkezli: sporcu karar almada eşit söz hakkına sahiptir :
- Tutarlı davranış.
- Tutarlı sözsüz mesajlar.
- Olumlu ve olumsuz mesajların ayrımı .

İletişimde bulunduğunuz kişilerin hedefleri ve hedefleri belirlemenizin gerekçelerini açıkça anlaması gerekir.

Geribildirime gelince, dış rehberliğe güvenmeyi azaltırken, size sorun çözme becerilerini geliştirmeye ve öz değerlendirmeye zorlayan bir şekilde geri bildirim istemelisiniz. Geleceğe odaklı talimatları içeren yapılandırıcı geribildirim, size performansınız ve yaşamınıza daha fazla sahip çıkmaya teşvik edecektir.



“Antrenörlerinin yaptıkları herşeyi bilmesi ve antrenörlerine güvenmeleri her sporcu için aşırı derecede amaca uygundur. Antrenörün antrenman programınızda yeni şeyleri uygulayacak yolları hesaplama ve bilgiyi iyileştirme konusunda 7 gün 24 saat çalıştığını bilmek beni gururlandırıyor ayrıca daha iyi bir sporcu olmaya teşvik ediyor.”

- Zorana Arunovic

9. Bir sporcu hedef belirleme alıştırmalarının sonuçlarını aldıktan sonra neleri takip edebilir?

Hedefleri belirlemek ve düzenli olarak izlemek, bir sonucun başarıma şansını artırır ancak garanti etmez. Bir sporcu, bir hedefi başarmak için çaba tükettiğinde ardında ya başarma veya başarısız olma olasılığı vardır.

Sonuca bakmaksızın, düşünülecek bazı noktalar vardır:

Tanıma : sonuca karşı bir duygusal tepkinin olması doğaldır- ya mutlu ya da hayal kırıklığına uğramış hissedersiniz. Duygularınızı tanımak ve ifade etmek için kendinize izin vermeniz gerekir. Bu sonucu kabullenmenin ve ileri gitmenin ayrılmaz bir parçasıdır.

Sonuçları bireyselden ayırma: Sonuçlar ve kişiliğiniz hakkındaki farkı düşünmeniz önerilir. Bazı sonuçları üretebilirsiniz ancak sonuçlardan ibaret değilsiniz. Hedeflerinizi başarmayı becerirseniz, bu başarılı olduğunuz anlamına gelmez. Hedeflerinizi başaramazsanız, bu başarısız olduğunuzu ifade etmez. Bu tür bir zihniyet, başarılı veya başarısız olup olmamanıza bakmaksızın pozitif kalmanızı ve kutlama yapmanızı sağlayabilir.

Öğrenme: Hedeflerin izlenmesi, ilgili deneyimlerden öğrenme şansını sağlar ve destekleyici ilişkileri geliştirir. Öğrendiklerine dayalı olarak, gelecekte iyileştirilecek alanlar ve gerçekten destekleyici olan insanlar, etkinlik göstermiş yöntemler, güçlü yanlarınızı tanımlamak için performans profilini çıkarma gibi yöntemleri kullanabilirsiniz.

Hedefi yeniden belirleme: öğrenilenler ve duygular değerlendirildikten sonra bir kimse, ileride başarılabilecek sonraki aşamaları formüle edebilir. Deneyimi belgeleme ve yeniden gözden geçirmek, hedeflerinizi yeniden belirlemede yararlı olabilir ve ayrıca, bilgeliği paylaşmanıza ve diğerlerine ilham vermenize de yardım edebilir.



10. Hedef belirlemeye yardım için başvurulacak uzmanlar kimlerdir?

Başvurulacak insanlar, kariyeriniz sırasında ve sonrasında farklı olabilir. Kariyer boyunca genellikle, hedeflerinizi belirleme ve izlemede size destek olabilecek antrenörünüz veya kıdemli sporculardır.

ISSF akademisinden en az C- seviyesinde lisans almış olan tüm atıcılık sporu uzman antrenörleri hedef belirleme ve performans profilini çıkarma konusunda eğimlidir. Bu tür bireyleri aramak ve isteklerinizi tartışmak için ağırlarınızı kullanabilirsiniz.

Yönetici antrenörler, hedefleri planlama, izleme ve yürütmede eğitimli uzmanlardır. Uzun vadeli hedeflerin izlenmesine dair yeni perspektifleri sunarlar ve spor dışındaki kimliğiniz ve liderliğinizi geliştirirler. Bu yüzden, kendilerine danışılması yararlı olacaktır.

Bir sporcunun kariyeri kısa süreli ve belirsiz olabilir. Ancak emeklilik sonrasında, seçim yapılacak çok alternatif vardır ve planlama yapılmışsa, seçtiğiniz şeyde mükemmelleşebilirsiniz. Hedef belirlemede uzmanlığa sahip profesyonellere başvurmak yalnızca spor performansınızı artırmaz aynı zamanda, yaşam boyu başarıyı sağlamak için spordan öğrenilen becerilerin güçlendirilmesine de yardım eder.





“Yolculukta eğleneceğiniz hedefe gereksiniminiz var ve bu hedef çantada keklik de değil. Ancak sürekli olarak geriye bakmak ve neleri öğrendiğinizi anlamak önemlidir çünkü, yalnızca hedefe odaklanırsanız, gerçekleşmeyebilir. Şu anın izni kaybetmemelisiniz. Spordan hoşlanmanın ve etkin kalmanın tek yolu, geleceğin düşlerinde değil şu anda kalmaktır. ... bir hedef geliştirin ancak sürecin de keyfini çıkarın çünkü en iyi yanınız budur. “

- Niccolò Campriani

ÖRNEK HEDEF SAYFASI

Başarmak istediğiniz somut hedef(ler) nelerdir?

- Kısa süreli (3 ay / 6 ay / 1 yıl):
- Orta vadeli (3-5 yıl):
- Uzun vadeli (> 5 yıl)

Bu hedefler sizin için neden anlamlıdır?

Hedeflerinizi başarmak için güveneceğiniz mevcut güçlü yanlarınız nelerdir?

Bu hedefleri izleme yoluyla geliştireceğiniz yeni güçlü yanlar nelerdir?

Yolunuzda bulunabilecek sınırlandırıcı inançlar nelerdir? Bunlarla hangi güçlendirici inançları değiştirebilirsiniz?

Hedefleriniz doğrultusundaki ilerlemeyi nasıl izleyip değerlendirirsiniz?

Hedeflerinizi başarma yönünde çalıştığınızda size yardımcı olacak insanlar kimlerdir?

ÖZET SAYFASI



Hedefler, sonuç, süreç veya performans temelli olabilir..



Hedef belirleme yeni öğrenme stratejilerinin gelişimine neden olabilir.



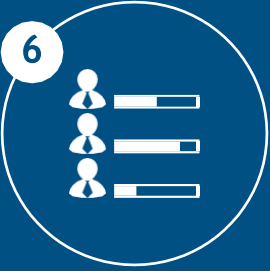
DAHA AKILLI hedefleri belirlemek, sonuçları daha iyi başarmaya yardım eder.



Bir gelişimci zihniyete adapte olma, hedefleri izlerken, yararlı inançları teşvik eder.



Doğal motivasyonu geliştirme, ideal bir hedef belirleme aşamasıdır.



Performans profilini çıkarmak, iyi bir hedef belirleme alıştırmalarının iyi bir öncüsü olabilir.



Hedefi takip edin ara verin izleyin ilerleyin.



Doğru, açık ve gelecek odaklı geribildirim bekleyin.



Sonuçlarınızdan ibaret değilsiniz. Yalnızca sonuçları üretirsiniz.



Hiç bir yönetici antrenörle karşılaştınız mı?

KAYNAKÇA

- ¹Robazza, C. (2016). Bölüm 2 –Hedef Belirleme. ISSF C SEVİYE ANTRENÖR KURSU Spor Bilimi (sayfa. 13-21). Münih: ISSF – Uluslararası Atıcılık Spor Federasyonu.
- ²Dweck, C. S. (2007). Zihniyet: Başarının yeni psikolojisi. New York: Random House.
- ³Rea, S. (2015). Bölüm 5: Spor Psikolojisinin Temelleri. S. Rea, Spor Bilimi – Bir Tam Tanıtım. Londra: John Murray Learning.
- ⁴Maehr, M. L., & Akane, Z. (2009). Başarı Hedefi Teorisi: geçmiş, şimdi ve gelecek. K. R. Wentzel, & A. Wigfield, Okulda motivasyon el kitabı (sayfa. 77-104). New York: Routledge.
- ⁵Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Kendi kaderini tayin hakkı teorisi ve içsel motivasyon, sosyal gelişim ve refahın kolaylaştırılması. Amerikan Psikolog (cilt 55), (sayfa 68-78).
- ⁶Cox, R. H. (2011). Spor Psikolojisi: Kavramlar ve Uygulamalar, 7. Baskı: Missouri: McGraw-Hill Education.
- ⁷Robazza, C. (2016). Bölüm 1 – Performans profilini çıkarma, C. Robazza, ISSF C SEVİYE ANTRENÖR KURSU Spor Bilimi (sayfa. 5-10). Münih: ISSF – Uluslararası Atıcılık Spor Federasyonu.
- ⁸UNDP. (2009). Gelişim sonuçlarını planlama, izleme ve değerlendirme el kitabı, Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı: <http://web.undp.org/evaluation/handbook/documents/english/pme-handbook.pdf> adresinden alınmıştır.
- ⁹Robazza, C. (2016). Bölüm 3 – İletişim . C. Robazza, ISSF C SEVİYE ANTRENÖR KURSU Spor Bilimi (sayfa 22-33). Münih: ISSF – Uluslararası Atıcılık Spor Federasyonu.
- ¹⁰Robazza, C. (2016). Bölüm 4 –Beceri Öğrenme ve İyileştirme için Talimatlar ve Geribildirim C. Robazza, ISSF C SEVİYE ANTRENÖR KURSU Spor Bilimi (sayfa 34-42). Münih: ISSF – Uluslararası Atıcılık Spor Federasyonu
- ¹¹www.clay-shooting.com/features/interview/qa-an-interview-with-amber-hill/

Tüm web siteleri veya web sitelerinden belge(ler)e 31 Mart 2018 tarihinde erişilmiştir.

YAYIN KURULU



Dr. Kevin Kilty

Dr. Kevin Kilty, şu anda, ISSF Antrenör Danışma Komitesinin Başkanıdır. ISSF Akademisinin Yivsiz Tüfek Hocasıdır ve ISSF'nin en yüksek antrenörlük ödülü olan ISSF "A" Antrenör Lisansına sahiptir. Olimpiyat Oyunlarının yanında tüm önemli ISSF şampiyona yarışmalarında antrenörlük yapmıştır. Aralık 2014'da, atıcılık sporunun dünya çapında gelişimine odaklanan ve ISSF Akademisinin gelişimini sürdüren ISSF İcra Komitesine seçilmiştir.

Yüksek Performans sistemlerinde uzman olan Dr. Kilty, Uluslararası Yaz Olimpiyatı Federasyonları Birliğinin (ASOIF) Spor Gelişim ve Eğitim Grubunun bir üyesi olarak ISSF'yi temsil etmiştir. Ayrıca, atıcılık antrenörlüğü konusunda birçok makale ve kitabın yazarıdır ve ISSF Haberler Dergisine düzenli olarak katkı sağlamaktadır.

Dr. James M Lally

Dr. James M Lally, şu anda, ISSF Tıp Komitesinin başkanıdır. 1991 yılında Pasifik Osteopatik Tıp Fakültesinden mezun olmuştur ve AOA kurulunun onayladığı Aile Doktorudur. Amerikan Osteopatik Aile Hekimleri Fakültesinde hoca olan Dr. Lally, Chino (Kaliforniya) Vadisi Tıp Merkezinin Başkanı ve Baş Sağlık Görevlisidir. Spor Tıbbi ve Geriatri Ek Yeterlilik Sertifikalarının sahibidir.



Dr. Lally'nin atıcılık sporuyla ilişkisi, 1993 yılında Prado Tiro, Chino, Kaliforniya'daki Dünya Kupasında başlamıştır. Oyunlarda atıcılık Tıp Direktörünün yanı sıra ABD Atıcılık Takım Doktoru olarak hizmet etmiştir. Uluslararası Olimpiyat Komitesinin tıp komitesinin aktif bir üyesidir. 2005-08 arasında ABD Atıcılık Kurulunun başkanı olarak görev yapmıştır ve 2013-2016 arasında bu sıfatla yine hizmet etmiştir. ISSF Başkanları broşu ve Order of the Blue Cross dahil birçok onur ödülü ve takdirname almıştır.



Abhinav Bindra

Abhinav Bindra, şu anda ISSF Sporcular Komitesinin başkanıdır. 10 m havalı tüfek yarışmasında 2008 yılında ulaştığı üstün başarıyla Olimpiyatlarda Hindistan'dan bireysel altın madalyayı kazanan ilk ve tek sporcudur. Ayrıca 2006 yılında ISSF Dünya Şampiyonasında bir altın madalya kazanmıştır ve Milletler Topluluğu Oyunlar ve Asya Oyunlarında çeşitli madalyalar kazanmıştır. Hindistan hükümeti tarafından verilen en yüksek üçüncü kamu ödülü olarak Padma Bhushan'ı 2009'da almıştır.

Rohit Brijnath ile birlikte Abhinav, Tarihe bir Atış: Olimpiyat Altınına Takıntılı Yolculuğum" adlı otobiyografisinin ortak yazarıdır. Abhinav Bindra Performans Hederini Belirleme Programı aracılığıyla Hindistan'daki sporcuların gelecek neslini hazırlamaktadır ve GoSports Vakfında danışma kurulunun üyesidir.



Dr. Cathy Arnot

Dr. Cathy Arnot, ISSF Tıp Komitesinin bir üyesidir. 1990 yılında Baylor Üniversitesinde Fizik Tedavi Yüksek Lisansını tamamlamıştır ve 2003 yılında St. Augustine Üniversitesinden Fizik Tedavi alanında doktora almıştır. Fizik tedavi grubunun parçası olarak 2003 yılında ABD Atıcılık takımında çalışmaya başlamıştır.

Dr. Arnot, şu anda South Carolina Üniversitesinde Fizik Tedavi Programı Doktoru olarak mobilizasyon, manipülasyon, ortopedi, etik ve tedavi uygulamasını öğretmektedir. Çeşitli makaleler yazmıştır ve ABD Atıcılık Haberleri dergisine düzenli olarak katkıda bulunmaktadır.

Janie Soublière

Janie Soublière, uluslararası atıcılık sporu federasyonunda hukuk danışmanı ve müşaviridir. Sosyal Bilimlerde (Felsefe ve Siyaset Blimi) ve Genel Hukukta lisans derecesi vardır ve 2002 yılında Kanada Yüksek Barosunun Hukuk Derneğine seçilmiştir ve uluslararası spor hukuku alanında yüksek lisans derecesine sahiptir.

Uluslararası spor federasyonlarına dopingle mücadelede hukuk danışmanı olarak hizmet sunmanın yanında, Janie'nin hukuk pratiği, spor tahkimine odaklıdır.

Spor Tahkim Mahkemesinin (CAS), Atletik Dürüstlük Birimi, Spor Kararları UK, Kanada Spor Uyuşmazlığını Çözme Merkezi (SDRCC) ve birçok Uluslararası spor federasyonunun Doping Duruşma Panellerinin aktif daimi üyesidir. Janie, Carleton Üniversitesinde Spor Hukuku dersi vermiştir, Kanada sporcularının menajerliğini yapmıştır ve WISLaw derneğinin (Spor Kanununda Kadınlar) kurucu üyesidir ve Kanada Kayak Onur Listesinin icra kurulu üyesidir.



Dr. Claudio Robazza

Dr. Claudio Robazza, 2011 yılından beri, ISSF Akademisi okutman ekibinin parçasıdır ve Spor Bilimi Hocasıdır. Beden Eğitimi dalında yüksek lisans derecesi vardır ve Fiziksel Aktiviteler ve Spor Teknikleri ve Bilimi alanında Doktora yapmıştır. Bir spor psikoloğu olarak, golf, okçuluk, modern pentatlon, Amerikan futbolu dahil farklı sporlardan üst düzey sporcularla çalışmaktadır. Şu anda İtalya atıcılık takımında görev yapmaktadır.

Dr. Robazza'nın ilgilendiği temel araştırma konuları, performansla ilgili duygular, performans optimizasyonu ve motor öğrenmedir. Spor ve Egzersiz Psikolojisi dergisinin ortak editörüdür, Spor, Egzersiz ve Performans Psikolojisi dergisinin danışman editörüdür ve çeşitli makaleleri hakemli dergilerde yayınlanmıştır.



Dr. Sean McCann

Dr. Sean McCann, Amerika Birleşik Devletlerinde bir spor psikoloğudur. Brown Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun olmuştur ve Hawaii Üniversitesinden Klinik Psikoloji alanında doktora derecesine sahiptir. 12 Yılı daire başkanı olmak üzere 27 yıl süreyle Birleşik Devletler Olimpiyat Komitesinde çalışmıştır. Olimpiyat Komitesi sorumluluğuna ek olarak, top oyunlarından NASCAR'a kadar çok çeşitli sporlardan profesyonel sporcularla çalışmaktadır.

2005 yılında Dr. McCann, alanına göz alıcı katkılarından dolayı Uygulamalı Spor Psikolojisi Derneğinden Seçkin Profesyonel Uygulama Ödülünü almıştır. 2007 yılında, AASP başkanı olarak seçilmiştir. Hakemli dergiler, dergiler, broşürler ve Olimpiyat antrenörleri ve sporcuları için çalışma kitapları dahil birtakım yayınlarda spor psikolojisi hakkında yoğun şekilde yazmıştır.

Dr. Digpal Ranawat

Dr. Digpal Ranawat, uzman spor fizyoterapistidir ve sertifikalı dayanıklılık ve kondisyon uzmanıdır. Manipa Üniversitesinden Fizik Tedavi lisans derecesi vardır ve Osteopati alanında doktora yapmıştır. (Ulusal Dayanıklılık ve Kondisyon Derneği, ABD'den) sertifikalı bir dayanıklılık ve kondisyon uzmandır, (ulusal spor tıp akademisi, ABD'den) sertifikalı performans artırma uzmanıdır, (Polestar Pilates'ten) sertifikalı pilates hocasıdır ve bir sertifikalı EMS (elektromüsküler uyarma) eğitimcisidir.

Dr. Ranawat, şu anda Abhinac Performansı Hedefleme Merkezlerinde Performans Direktörüdür. Güncel görevinden önce, Abhinav Bindra'nın kişisel fizyoterapistiydi ve Rio Olimpiyat Oyunlarında destek ekibinin parçasıydı.



Dr. Timothy Harkness

Şu anda, Londra'da Chelsea Futbol Kulübünün Spor Bilimi ve Psikoloji Başkanı olarak çalışmaktadır. Uzun yıllardır spor psikoloğu olarak, okçuluk, atletizm, atıcılık ve yüzme gibi çeşitli sporlardan çeşitli sporcularla çalışmıştır. Biyolojik geri bildirim eğitimindeki yetkinliğiyle de bilinmektedir.

Dr. Harkness, 2002 yılındaki Dünya Atletizm Şampiyonlarında 4X100 bayrak yarışında altın kazanan takımdaki Ree-Loy Newton ve Mattheww Quinn ile Abhina Bindra ile kişisel olarak çalışmıştır. Başta biyolojik geri bildirim olmak üzere, spor psikolojisi konusunda çeşitli kitap bölümlerini ve makaleleri yazmıştır ve tutkulu bir dağ bisikletçisidir.

Nandan Kamath

Nandan Kamath, Hindistan'ın Ulusal hukuk fakültesinden ve (Rhodes bursuyla) Oxford Üniversitesi, Harvard Hukuk Fakültesinden mezun olmuştur. Hindistan'ın 16 yaş altı takımını temsil eden gençler seviyesinde tutkulu bir kriket oyuncusudur ve Karnataka eyalet takımına kaptanlık yapmaktadır.

Şu anda ülkenin en iyi sporcularına, devlet kuruluşlarına, takımlara ve markalara danışmanlık yapan bir spor ve fikri mülkiyet hukuk uygulama bürosunu işletmektedir. Ayrıca, GoSports Vakfının yönetici üyesidir.



Uluslararası Atıcılık Spor Federasyonu: Uluslararası atıcılık sporu federasyonu (ISSF), çeşitli Olimpiyat dışı atıcılık sporu yarışmalarının ve tüfek, tabanca ve yivsiz tüfek disiplinlerinde olimpiyat atıcılık yarışmalarının yönetim organıdır. ISSF, tüm yarışmalarda ISSF dünya şampiyonaları ve ISSF Dünya kupası finalleri, ISSF dünya kupası serileri gibi uluslararası yarışmaların organizasyonu ve spor, olimpiik niteliklerin düzenlemesiyle ilgilenmektedir. 1907 yılında Uluslararası Atıcılık Birliği olarak kurulan ISSF, bu sporun büyümesini ve gelişimini sağlamak için dünya çapındaki 150den fazla ulusal atıcılık federasyonunu koordine etmektedir.

ISSF Sporcular Komitesi: ISSF Sporcular Komitesi, ISSF ile sporcular arasında bir doğrudan bağlantı oluşturmak amacıyla kurulmuştur. Komite, sporcular için olası en iyi koşulları sağlamaya çabalamakta ve çeşitli uluslararası organizasyonların faaliyetlerini koordine etmektedir. Bu organizasyonlardan yorumları, görüşleri ve teklifleri toplayan Komite ayrıca, ISSF İdare Kuruluna ilgili ve zamanlı tavsiyelerde bulunmaktadır. Çeşitli uluslararası forumlarda sporcuları temsil etmekte ve refahlarını teşvik eden düzenli projeleri başlatmaktadır.

GoSports Vakfı: GoSports Vakfı, Olimpiyat ve Paralimpik disiplinlerinde yarışan Hindistan'ın en yetenekli gelişim içindeki ve elit sporcularının gelişimine yönelik faaliyet gösteren kar amacı gütmeyen bir girişimdir. Hindistan'ın tek bireysel olimpiyat madalya sahibi Abhinav Bindra, eski Hindistan kriket kaptanı Rahul Dravid ve All England Badminton yarışmasının şampiyonu Pullela Gopichand'in yönetim kurulunda bulunduğu vakıf, kendi sporcu bursları ve bilgi geliştirme programları aracılığıyla Hindistan'ın en üstün genç Olimpik ve Paralimpik yetenekleriyle çalışmaktadır.



11 bölüm boyunca ayrı 110 soruya yanıtları içeren ISSF Sporcu El Kitabı, atıcılık sporcularının kişisel ve mesleki yaşamlarına dair çeşitli konularda yararlı bir rehberdir.

Bu el kitabı, GoSports Vakfının işbirliğiyle, Uluslararası Atıcılık Spor Federasyonu, ISSF Sporcular Komitesi ve çeşitli konu uzmanları tarafından geliştirilmiştir.

