

MİNİK AYAKLAR, BÜYÜK HAYALLER

Barselona Eğitim Modeli

Yazarlar
Dr. Erkut TUTKUN
Dr. Hakan ACAR



© Copyright 2025

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN 978-625-375-834-9	Sayfa ve Kapak Tasarımı Akademisyen Dizgi Ünitesi
Kitap Adı Minik Ayaklar, Büyük Hayaller Barselona Eğitim Modeli	Yayıncı Sertifika No 47518
Yazarlar Erkut TUTKUN ORCID iD: 0000-0003-4233-7798 Hakan ACAR ORCID iD: 0000-0002-9233-9647	Baskı ve Cilt Vadi Matbaacılık Bisac Code SPO000000 DOI 10.37609/akya.3963
Yayın Koordinatörü Yasin DİLMEN	

Kütüphane Kimlik Kartı

Tutkun, Erkut.

Minik Ayaklar, Büyük Hayaller Barselona Eğitim Modeli / Erkut Tutkun, Hakan Acar.

Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2025.

161 s. : şekil, tablo. ; 160x235 mm.

Kaynakça var.

ISBN 9786253758349

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Futbol, yalnızca bir oyun değil; karakterin, disiplinin ve takım ruhunun şekillendiği bir yaşam okuludur. Bu kitap, dünyanın en başarılı altyapı sistemlerinden biri olarak kabul edilen FC Barcelona'nın futbol felsefesini, özellikle 7-12 yaş grubu çocuklar için uygulanan antrenman modellerini ele alarak, bu okulun kapılarını sizlere aralıyor.

Barcelona'nın efsanevi "La Masia" akademisi, FC Escola'sı yalnızca yıldız futbolcular yetiştirmekle kalmaz; aynı zamanda öz güveni yüksek, sorumluluk sahibi, takım bilinci gelişmiş bireyler ortaya çıkarır. Bu başarının arkasında ise sistematik bir eğitim anlayışı, yaş gruplarına göre uyarlanmış antrenman metodolojileri ve her çocuğun potansiyeline saygı duyan bir yaklaşım vardır. Ancak bu satırlar yalnızca bir futbol kulübünün metodolojisini anlatmak için değil; Türkiye'de yıllardır ihmal edilen, ikinci plana atılan ama aynı zamanda büyük bir potansiyeli barındıran altyapı anlayışına ayna tutmak için kaleme alındı. Ne yazık ki ülkemizde birçok kulüp, kısa vadeli başarı hedeflerinin gölgesinde altyapıya yeterince yatırım yapmamakta, çocukların gelişimini bir proje olarak görmek yerine bir zorunluluk gibi değerlendirmektedir. Oysa ki uzun soluklu başarı, sağlam temellerle inşa edilir. Bu noktada, ülkenin dört bir yanında, zor şartlara rağmen büyük bir inançla çalışan altyapı antrenörlerini unutmamak gerekir. Kimi zaman bir köy sahasında, kimi zaman tesis bile denemeyecek ortamlarda, sadece çocukların gözlerindeki umut için çabalayan bu isimsiz kahramanlara minnet borçluyuz.

Yolculuğumuzda, 7-12 yaş aralığındaki çocukların hem fiziksel hem zihinsel gelişim özelliklerine uygun olarak Barcelona altyapısında nasıl çalışıldığını; antrenmanların içeriğini, eğitimde kullanılan ilkeleri ve saha içi-saha dışı gelişimi destekleyen yaklaşımları detaylı bir şekilde ele aldık. Hedefimiz, yalnızca yetenekli futbolcular değil, iyi bireyler yetiştirme idealine katkı sunmaktır.

Bu kitap, hem o gizli kahramanları çabalarını görünür kılmak hem de doğru örneklerle altyapı sistemimizin gelişimine katkı sunmak amacıyla yazıldı. Onlara ilham olabilecek her bilgi, bu sayfalarda bir ışık yakmak için yer aldı. Aynı zamanda çocuklarının gelişimini futbol üzerinden desteklemek isteyen ebeveynler için de önemli bilgiler sunmaya özen gösterdik.

Hayallerinin peşinden koşan her çocuk ve onların elinden tutan her eğiticilere ithafla...

İÇİNDEKİLER

Giriş.....	1
Barcelona Modeline Neden Dünya Hayranlık Duyuyor?.....	2
Barcelona Altyapı Modeli – Temel İlkeler ve Uygulama Yapısı.....	4
Barcelona Antrenmanlarının Uygulamalı Yapısı II.....	9
Kamp Günlüğü.....	13
Beslenme ve Alışkanlıklar.....	18
Antrenman Notları: Teknik ve Taktiksel Temel Prensipler	22
Barcelona Futbol Kulübünün Felsefesini Oluşturan 6 Temel Unsur.....	15
Antrenman Örnekleri.....	24
Ebeveyn Rehberi: Çocuğunuzun Futbol Yolculuğunda Yanında Olmak.....	143
Türkiye'nin İsimsiz Kahramanları: Kök/temel gurup (altyapı) Antrenörlerine Rehber.....	145
Temel Grup Gençlerine ve Ailelerine Psikolojik Destek Rehberi.....	147
Temel Gurup Gençleri İçin Bilimsel Temelli Beslenme ve Antrenman Destek Rehberi.....	151
Günlük Hayatta Uygulanabilecek Pratik Beslenme ve Antrenman Destek Önerileri.....	153
Kaynaklar.....	154

KAYNAKLAR

1. Behm,D.G., Blazevich,A.J. Kay,A.D.,M.,(2016).Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(1)
2. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*.
3. Burke, L.M., (2015). Re-examining high-fat diets for sports performance: Did we call the ‘nail in the coffin’ too soon? *Sports Medicine*, 45(1).
4. Calder, P.C., Ahluwalia,N.,Brouns,F, ve ark.(2011). Dietary factors and low-grade inflammation in relation to overweight and obesity. *British Journal of Nutrition*, 106(S3).
5. Casa,D.J.,Armsrong,L.E.,Hilman S.K.,ve ark., (2000). National Athletic Trainers’ Association position statement: fluid replacement for athletes. *Journal of Athletic Training*, 35(2).
6. Côté, J., Baker, J., Abernethy, B., (2007). Practice and play in the development of sport expertise. *Handbook of sport psychology*.
7. Ece,A., Barcelona 2009: Tarihin en güzel takımı? (*goal.com* 19 Ocak 2010)
8. Fraser-Thomas, J.L., Côté, J.,Deakin, J., (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5).
9. Fredricks,J.A.,Eccles,J.S.,(2005). Family socialization, gender, and sport motivation and involvement. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(1).
10. Harwood,C.G., Knight, C.J., (2014). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(3).
11. Jeukendrup, A. E.,Killer, S.C.,(2010). The myths surrounding pre-exercise carbohydrate feeding. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 20(1).
12. Phillips,S.M.,Van Loon,L.J.,(2011). Dietary protein for athletes: from requirements to optimum adaptation. *Journal of Sports Sciences*, 29(sup1).
13. Rodriguez, N.R., DiMarco, N.M.,Langley, S., (2009). Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: nutrition and athletic performance. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(3).
14. Sahoo, K.,Sahoo,B., Choudhury,A.K.,Sofi ,N.Y.,Kumar,r.,Bhadoria,A.S., (2015). Childhood obesity: causes and consequences. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(2).
15. Sawka,M.N.,Burke,L.M.,Eichner,E.R.,Maughan,R.J.,Mountain,S.,Stachenfeld,N.,(2007). American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(2).
16. Tamminen,K.A.,Holt, N.L.,(2010). Adolescent athletes’ learning about coping and the roles of parents, coaches, and peers. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(3).
17. Thomas,D.T.,Erdman,K.A.,Burke,L.M.,(2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: nutrition and athletic performance. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3).
18. Kabat-Zinn,J.,(2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
19. Jowett,S.,Cockerill,I.M.,(2003). Olympic medalists’ perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4).
20. Watson,A.M., (2017). Sleep and athletic performance. *Current Sports Medicine Reports*, 16(6).
21. White,G,D, (2011),The Cruyff Turn: Performance in the Cultural Memory of International Soccer, *Sport in Society*, 10: 2.
22. <http://www.attabot.com/haber-oku/barcelona-nin-basarisinin-sirri-la-masia-3588393/>
23. <http://www.socceramerica.com/article/32493/barcelonas-approach-to-youth-development.html>
24. http://www.yptusa.com/res_barca_lab_8.21.10.htm
25. http://blogs.telegraph.co.uk/sport/duncanwhite/9668587/Barcelona_academy_sets_the_stan-

- dard/
26. http://www.haberkonya.com/haber/18253/Barcelonanin_sirri_La_Masiada_sakli.html
 27. <http://www.totalbarca.com/2011/youth/la-masia-the-value-of-having-values/#ixzz1NDLrJtSa>
 28. <http://www.barcaforum.com/showthread.php/6421-La-Masia-Barcelona-s-secret-to-soccer-success>
 29. <http://worldsoccer.about.com/od/soccercultur1/a/La-Masia.htm>
 30. <http://www.fifa.com/worldfootball/clubfootball/news/newsid=1413342.html>
 31. <http://www.uefa.com/uefachampionsleague/news/newsid=1544257.html>
 32. <http://www.articlesbase.com/soccer-articles/soccer-training-for-kids-1873099.html>
 33. <http://www.barcaforum.com/showthread.php/6421-La-Masia-Barcelona-s-secret-to-soccer-success>
 34. <http://www.2de1.com/spor.haberleri/189178-bir.kulupten.daha.fazlasi.fc.barcelona.html>
 35. <http://bleacherreport.com/articles/16018-fc-barcelona-a-youth-system-for-success>
 36. <http://www.campusfcbarcelona.com+2campusfcbarcelona.com+2>