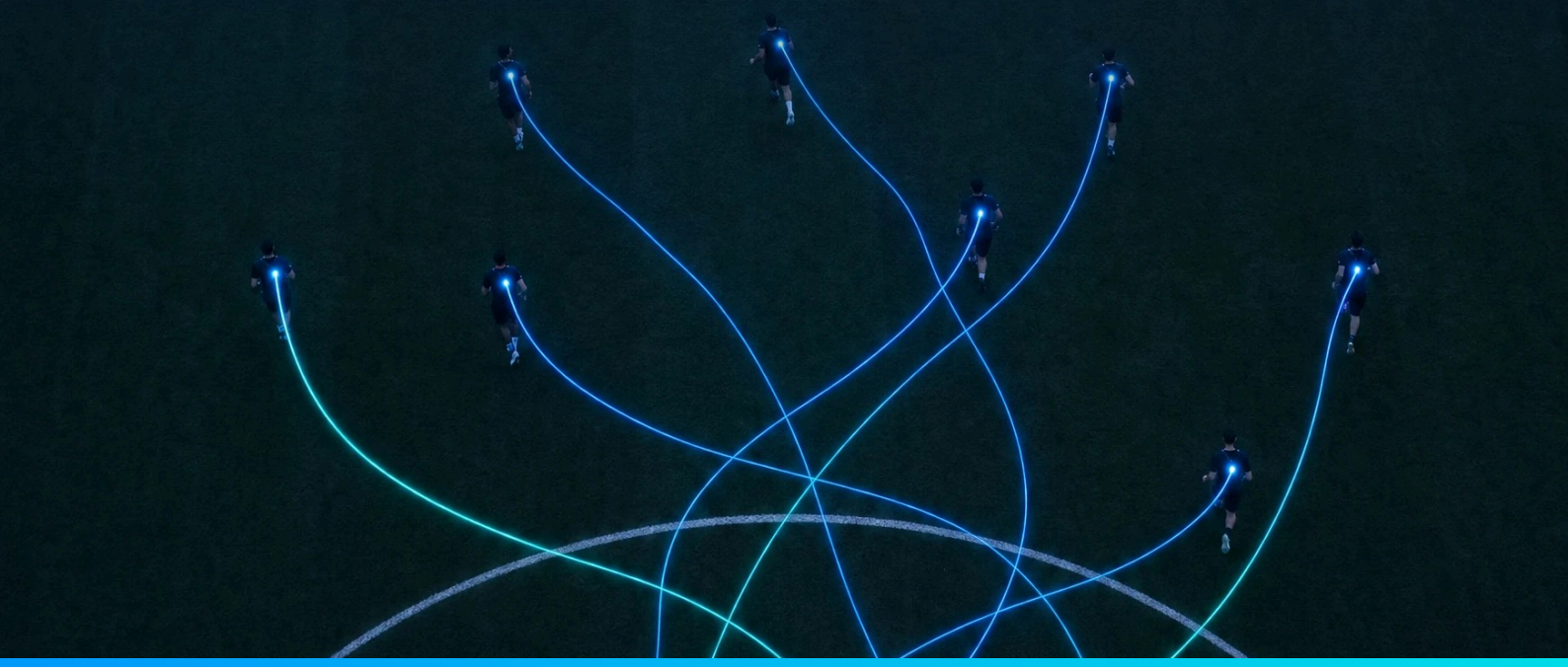
WearCoach

D2.2 Eğitim el kitabının Ek A'sı

Şablonlar

Rıza bildirisinden erken uyarı kontrol listesine kadar, modüllerde anılan çalışma kağıtları.

Erasmus+ Sport Small-Scale Cooperation Partnerships
ERASMUS-SPORT-2025-SSCP | Proje No: 101229603



Co-funded by the European Union

Koordinatör:	Wellnist (Türkiye)
Ortaklar:	Focus Coaching Academy (Türkiye), Vidisport (Estonya), Oslo Orcas IF (Norveç)
Ait olduğu çıktı:	D2.2 Giyilebilir Teknolojiler Programı ve Eğitim Modülü
Yazan:	WEARCOACH proje ekibi
Sürüm:	2.0
Tarih:	Ekim 2026
Dil:	Türkçe
Gizlilik:	Kamuya Açık (PU)

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

İçindekiler

	Şablonlar	**3**
A1	Rıza ve veri yönetişimi bildirisi	4
A2	Cihaz seçim matrisi	8
A3	Bireysel sporcu profili	11
A4	Yük hesap çizelgesi	13
A5	90 günlük entegrasyon planı	15
A8	Günlük karar kuralları	18
A9	Erken uyarı kontrol listesi	20
A10	Veri için personel rolleri (RACI)	22

Şablonlar

Şablonlar programın onlara verdiği numaraları korur; bu yüzden liste A5'ten A8'e geçer ve Şablon A6 ya da A7 yoktur.

- A1 Rıza ve veri yönetişimi bildirisi (sayfa 4)
- A2 Cihaz seçim matrisi (sayfa 8)
- A3 Bireysel sporcu profili (sayfa 11)
- A4 Yük hesap çizelgesi (sayfa 13)
- A5 90 günlük entegrasyon planı (sayfa 15)
- A8 Günlük karar kuralları (sayfa 18)
- A9 Erken uyarı kontrol listesi (sayfa 20)
- A10 Veri için personel rolleri (RACI) (sayfa 22)

"Bu konuda oku" satırlarında anılan bölümler, wearcoach.sports4.eu/tr/downloads/ adresinden indirilebilen eğitim el kitabında ve wearcoach.sports4.eu/tr/learn/ adresindeki çevrimiçi modüllerdedir. Şablonlar wearcoach.sports4.eu/tr/toolkit/templates/ adresinde ekranda da doldurulabilir.

A1 Rıza ve veri yönetişimi bildirisi

Sporculara sade bir dille neyi ve neden topladığınızı, kimin gördüğünü, ne kadar süre sakladığınızı ve rızalarını nasıl geri çekebileceklerini anlatır; imzalanacak bir rıza bölümü içerir.

Lütfen dikkat: Bu bir başlangıç noktasıdır. Kullanmadan önce ulusal mevzuatınıza göre inceletin.

Bu konuda oku: Modül 1, 1.5 İlk bakışta etik ve GDPR: rıza temeli; Modül 5, 5.2 Veri yönetişimi ve antrenörlük pratiğinde GDPR
Çevrimiçi dene: Veri yönetişimi öz-denetimi (wearcoach.sports4.eu/tr/learn/integration/)

Nasıl kullanılır

1. Kulübünüzün yapmayı düşündüğünü değil, bugün gerçekten yaptığını anlatın.
2. Metni benimsemeden önce yerel yasal incelemeden geçirin.
3. Herhangi bir cihaz açılmadan önce sporcuları ve 16 yaşın altındaki sporcuların vasilerini bilgilendirin.
4. İmzaları toplayın ve kulübünüzün kayıtlarıyla birlikte saklayın.
5. Bildiriyi her sezonun sonunda yeniden okuyun. Personel ve platformlar değiştikçe politikalar kayar.

Örnek

Sporcuya ne anlatıyoruz
Neyi topluyoruz: Her antrenman seansından sonra kağıt üzerinde seans RPE'si. Antrenman sırasında göğüs bantlarından kalp atış hızı. Seçilmiş seanslarda paylaşımlı bir GPS pod'dan konum verisi.
Neden topluyoruz: Her haftanın her oyuncu için ne kadar zor geçtiğini görmek ve antrenman yükündeki ani sıçramalardan kaçınabilmek için.
Kim görebilir: Yalnızca antrenörler.
Kiminle paylaşıyoruz: Hiç kimse.
Ne kadar süre saklıyoruz: Oyuncu kulüpteyken ve kulüpten ayrıldıktan sonraki 24 ay boyunca. Sonra silinir.
Rıza nasıl geri çekilir: Baş antrenöre söyleyin. Veri toplamayı durdururuz ve elimizdekileri silmemizi isteyebilirsiniz. Bu, kadro seçiminde hiçbir şeyi değiştirmez.

Kulübün kayıtları için
Hukuki sebep (GDPR Madde 6): Rıza, Madde 6(1)(a).
Sağlık verisi için sebep (GDPR Madde 9): Açık rıza, Madde 9(2)(a).

Örnek yanıtlar, Modül 4'teki vaka 4.5.5'te ve 90 günlük entegrasyon planının (sayfa 15) taban futbolu örneğindeki gibi bir taban gençlik akademisine aittir.

Co-funded by the European Union

A1 Rıza ve veri yönetişimi bildirisi

Sporcuya ne anlatıyoruz

Her yanıtı sporcunun yaşına uygun, sade bir dille yazın.

Kulüp ya da kuruluş

Neyi topluyoruz
Her veri türü ve geldiği cihaz ya da form. Yalnızca ihtiyacınız olanı toplayın.

Neden topluyoruz
Verinin yanıtlamaya yardımcı olduğu antrenörlük sorusu.

Kim görebilir
Kişileri değil rolleri yazın. Gözlemciler, menajerler ve sponsorlar listede yer almaz.

Kiminle paylaşıyoruz
Bir federasyonla, ulusal takımla ya da araştırma projesiyle paylaşım kendi rızasını ve yazılı bir anlaşmayı gerektirir. Kimseyle paylaşılmıyorsa “hiç kimse” yazın.

Ne kadar süre saklıyoruz
Yalnızca amacın gerektirdiği süre kadar.

Rıza nasıl geri çekilir
Kime söyleneceği ve sonra ne olacağı. Hayır demek sporcuya yerini kaybettirmemelidir.

Sorular için kime başvurulur
Tek bir rolün adı ve o rolde olan kişiye nasıl ulaşılacağı.

Co-funded by
the European Union

A1 Rıza ve veri yönetişimi bildirisi

Haklarınız

Verilerinizi görmeyi ve hataların düzeltilmesini isteyebilirsiniz. Yasanın koyduğu sınırlar içinde verilerinizin silinmesini isteyebilirsiniz. Rızanızı geri çekebilirsiniz.

Rıza

Sporcunun adı

Sporcunun imzası ve tarih

Ebeveyn ya da vasi (16 yaşın altındaki sporcular)
Ülkenizdeki yaş eşiğini kontrol edin.

Ebeveynin ya da vasinin imzası ve tarih

☐ **Genç sporcuya yaşına uygun bir açıklama yapıldı**

Co-funded by
the European Union

A1 Rıza ve veri yönetişimi bildirisi

Kulübün kayıtları için

Sporcunun imzaladığı metnin parçası değildir. Bildirinin bir karara dayandığını gösterir.

Hukuki sebep (GDPR Madde 6)
Giyilebilir veri için en temiz sebep genellikle rızadır.

Sağlık verisi için sebep (GDPR Madde 9)

Veri kaybolursa önce kime haber verilir
Belirli ihlaller denetim makamına 72 saat içinde bildirilmelidir. Kayıp dizüstü de sayılır.

Ulusal mevzuata göre inceleyen ve inceleme tarihi

Bir sonraki inceleme

A2 Cihaz seçim matrisi

Seçeneklerinizi kriter kriter karşılaştırın; böylece bir yönetime, veliye ya da federasyona seçiminizi neden yaptığınızı gösterebilirsiniz.

Bu konuda oku: Modül 1, 1.3 Cihaz pazarının haritalanması: kategori temelli karşılaştırma; Modül 1, 1.4 Araştırmacı olmayan antrenörler için geçerlilik ve güvenilirlik
Çevrimiçi dene: Gerçek bir bütçeyle cihaz seçmek (wearcoach.sports4.eu/tr/learn/fundamentals/)

Nasıl kullanılır

1. Önce antrenörlük sorusunu yazın. Bu soruyu yanıtlamaya yardım etmeyen bir cihazın pratiğinizi değiştirme olasılığı düşüktür.
2. Her kriterin sizin için ne kadar önemli olduğunu 0'dan 5'e kadar belirleyin. Gerekirse kendi kriterlerinizi ekleyin.
3. Her seçeneği her kriterde 0'dan 5'e kadar puanlayın.
4. Her puanı kendi kriterinin ağırlığıyla çarpın ve toplayın: ağırlıklı puan budur.
5. Karar vermeden önce kazananın ödünleşimini okuyun. Matrisin amacı kazanan değil, gerekçedir.

Örnek

Karşılaştırmadan önce
Spor, seviye ve sporcu sayısı: Gençlik futbolu, 12 ile 16 yaş arası yirmi oyuncu.
Sezon bütçesi: 1.200 €

Kriterler ve ağırlıklar

Kriter	Ağırlık (0-5)
Bütçeye uyar	5
Sporunuzda doğruluk	4
Sporcu konforu ve uyumu	3
İşletmek için personel zamanı	3
Dışa aktarılabilir veri	2

Seçenekler

Seçenek	Kategori	Puanlar	Ağırlıklı puan	Ödünleşim
Kağıt sRPE günlükleri		5, 3, 4, 4, 3	67	Ücretsiz ve her zaman kullanılabilir; tamamen dürüst günlük raporlamaya bağlı.
20 göğüs bandı HR monitörü, tanesi 60 €		4, 5, 2, 3, 4	63	Dinamik işte doğru; bazı genç sporcular kayışı sevmez.
Haftalık dönüşümlü bir paylaşımlı GPS pod		4, 4, 4, 2, 4	62	Aynı anda bir oyuncu için iyi dış mekan verisi; planlama yükü.
Sporcuya ait tüketici saatleri		5, 2, 5, 2, 1	56	Satın alma maliyeti yok; ancak karışık modeller, karışık doğruluk ve dışa aktarım sınırları.
Tüm kadro için GPS takım yelekleri		0, 5, 3, 2, 5	45	Açık ara en iyi veri ve mevcut bütçenin yaklaşık on beş katı.

Örnek, proje web sitesinde Modül 1'in cihaz seçimi alıştırmasındaki Mehmet'in seçimidir; o alıştırmanın varsayılan ağırlıklarıyla.

Co-funded by
the European Union

A2 Cihaz seçim matrisi

Karşılaştırmadan önce

Cihazın yanıtlamanıza yardımcı olması gereken antrenörlük sorusu

Spor, seviye ve sporcu sayısı

Sezon bütçesi

Kriterler ve ağırlıklar

Kriter	Ağırlık (0-5)

Co-funded by the European Union

A2 Cihaz seçim matrisi

Seçenekler

Her seçenek için bir satır. Her kriteri yukarıdaki tablonun sırasıyla 0'dan 5'e kadar puanlayın. Kategori için Modül 1'deki cihaz kategorilerini kullanın.

Seçenek	Kategori	Puanlar	Ağırlıklı puan	Ödünleşim

Satın almadan önce doğrulama çalışmasını okuyun

Satıcıdan hakemli bir çalışma isteyin ve dört şeye bakın.

- [ ] Örneklem: kim, hangi sporda, hangi yoğunlukta test edildi.
- [ ] Altın standart: cihaz neyle karşılaştırıldı.
- [ ] İstatistik: yalnızca korelasyon değil, ortalama yanlılık ve uyum sınırları.
- [ ] Ekolojik eşleşme: koşullar sizinkine benziyor muydu?

A3 Bireysel sporcu profili

Bir sporcu için tek sayfa: takip ettiğiniz her metriğin ortalaması, SD'si ve bugünkü değeri, bir bayrakla birlikte. Sabah toplantısı referansınız.

Bu konuda oku: Modül 3, 3.1 Gerçekten anlamlı bir sporcu bazal değeri oluşturma
Çevrimiçi dene: Bazal değer ve referans aralığı oluşturucu (wearcoach.sports4.eu/tr/learn/performance/)

Nasıl kullanılır

1. Bazal değeri doldurmadan önce en az 4 ile 6 hafta veri toplayın. Beş güne kurulan bazal değer gürültüdür.
2. Ölçüm koşullarını her gün aynı tutun ve buraya yazın.
3. Her metrik için sporcunun kendi ortalamasını ve standart sapmasını (SD) hesaplayın.
4. Her sabah bugünkü değeri girin ve bayrağı kadroya göre değil, sporcunun kendi aralığına göre okuyun.
5. Asla tek metriğe göre hareket etmeyin. Bayrakları birlikte okuyun.

Bayrağı okumak

- **Yeşil:** sporcunun ortalamasının bir SD'si içinde. Planlandığı gibi antrenman yapın.
- **Sarı:** bir SD altında. İzleyin ve sporcuya nasıl hissettiğini sorun.
- **Turuncu:** iki SD altında. Seansı önceden belirlenmiş miktarda değiştirin.
- **Kırmızı:** üç SD altında. Seansı başka bir seansla değiştirin ve inceleme için iletin.

Bayraklar, düşüşün uyarı işareti olduğu HRV gibi bir metrik için yazılmıştır. Yükselişin uyarı işareti olduğu yerde, örneğin bir ağrı ölçeğinde ya da itiş sayılarında, "altında" yerine "üstünde" okuyun. HRV'de tek bir günün okuması asla tek başına eyleme yol açmaz: önemli olan 5 ile 7 günlük trenddir.

Her bayrağın neye yol açacağı günlük karar kurallarınızda (Şablon A8, sayfa 18) yazılıdır.

Örnek

Sporcu ve bazal değer
Ölçüm koşulları: HRV uyanınca, sırtüstü yatarken, kontrollü nefes, kafeinden önce. Uyku: her gece aynı cihaz.

Takip edilen metrikler

Metrik	Birim	Ortalama	SD	Normal aralık (ortalama ± 1 SD)	Bugün	Bayrak
Sabah HRV'si	ms	69	4,2	64,8 ile 73,2 arası	58	Turuncu

Örnek satır, proje web sitesinde Modül 3'ün bir aracı olan bazal değer oluşturucunun on okumasını (ortalama 69 ms, SD 4,2 ms) ve bugünkü değerini (58 ms) kullanır. On okuma örneği kısa tutar; gerçek bir bazal değer 4 ile 6 hafta gerektirir.

Co-funded by the European Union

A3 Bireysel sporcu profili

Sporcu ve bazal değer

Sporcu
Başkalarının görebileceği bir sayfada baş harfler ya da bir kod yeterlidir.

Spor ve mevki

Bazal değer dönemi
Bazal değerin dayandığı 4 ile 6 haftanın tarihleri.

Ölçüm koşulları

Takip edilen metrikler

Üç ile beş metrik yeterlidir. İyi kullanılan küçük bir metrik seti, kullanılmayan büyük bir setten daha iyi performans gösterir.

Metrik	Birim	Ortalama	SD	Normal aralık (ortalama ± 1 SD)	Bugün	Bayrak

Bağlam

Başka neler oluyor
Alkol, hastalık, sınavlar, yaşam stresi. HRV bunların hepsine tepki verir.

Bazal değerin son hesaplandığı tarih

A4 Yük hesap çizelgesi

Her seansın RPE'sini ve süresini her sporcu için seans yüküne, haftalık yüke ve ACWR'ye dönüştüren bir kadro çizelgesi.

Bu konuda oku: Modül 2, Pratik laboratuvar: Stat Pack #1; Modül 4, 4.2 Yük yönetimi ve sakatlık-antrenman paradoksu
Çevrimiçi dene: Yük hesaplayıcı: sRPE, TRIMP ve ACWR (wearcoach.sports4.eu/tr/learn/data-tracking/)
Bu şablonun hesap çizelgesi dosyası wearcoach.sports4.eu/tr/downloads/ adresinden indirilebilir.

Nasıl kullanılır

1. Sayıların ne anlama geldiğini bilmek için önce bir seansı elle hesaplayın. Sonrasını hesap çizelgesi dosyasına bırakın.
2. Her seanstan sonra her sporcunun süresini dakika olarak ve RPE'sini (0 ile 10 arası) girin.
3. Bir değer eksikse hücreyi boş bırakın. Sıfır "yük yok" der; boş hücre "bilmiyoruz" der.
4. Haftalık özeti haftada bir kez, sporcunun iyilik hali ve hafta hakkındaki bilginizle birlikte okuyun.

Hesap çizelgesi dosyası neyi hesaplar

- **Seans yükü (sRPE)** = RPE × dakika olarak süre, keyfi birim (AU) cinsinden.
- **Bu hafta (akut yük)** = son 7 günün toplam seans yükü.
- **Kronik yük** = haftalık yükün 28 günlük hareketli ortalaması.
- **ACWR** = akut yük ÷ kronik yük.
- **Monotoni** = ortalama günlük yük ÷ günlük yükün standart sapması (bir hafta boyunca).
- **Gerilim** = haftalık yük × monotoni.

Sayıları okumak

ACWR yararlı bir ipucudur, bir karar değildir. Sık alıntılanan aralık yaklaşık 0,8 ile 1,3 arasıdır. Bir zirve araştırmaya değer ve 1,5'in üzerinde kalan bir oran dikkat gerektirir. Tek bir sayıyı evet/hayır sakatlık yordayıcısı olarak ele almayın: onu sporcunun geçmişi, iyilik hali ve hafta hakkında bildiklerinizle birlikte okuyun.

Sürekli yüksek monotoni, özellikle yüksek ortalama yükte, yükselmiş hastalık ve aşırı yüklenme riskiyle ilişkilendirilmiştir. Gerilim haftalar boyunca takip için yararlıdır, tek haftalık bir karar için daha az yararlıdır.

Örnek

Seans kaydı

Tarih	Sporcu	Süre (dk)	RPE (0-10)	Seans yükü (AU)
Salı	A	60	7	420

Haftalık özet

Sporcu	Bu hafta (AU)	Kronik yük (AU)	ACWR	Monotoni	Gerilim	Not
A	3.300	2.400	1,375			Sık alıntılanan aralığın üst sınırı. Haftanın neden ağır geçtiğine bakın.

Örnek, Modül 2'nin işlenmiş hesaplamasıdır (RPE 7'de 60 dakika; 2.400 AU kronik yüke karşı 3.300 AU akut yük). Hesap çizelgesi dosyasındaki tek tek seanslar yalnızca gösterim içindir; toplamları el kitabındakilere eşit olacak biçimde kurulmuştur.

Co-funded by the European Union

A4 Yük hesap çizelgesi

Seans kaydı

Tarih	Sporcu	Süre (dk)	RPE (0-10)	Seans yükü (AU)

Haftalık özet

Sporcu	Bu hafta (AU)	Kronik yük (AU)	ACWR	Monotoni	Gerilim	Not

A5 90 günlük entegrasyon planı

Her alanı doldurun; örnekler rehberdir.

Örnekler

1. Bağlam analizi

Taban futbolu: Taban gençlik futbol akademisi; 12-16 yaş arası 20 oyuncu; bütçe 1.200 €; kağıt sRPE günlükleri + paylaşımlı bir GPS pod.
Para-spor: Tekerlekli sandalye basketbolu takımı; 12 yetişkin sporcu; ulusal lig; IMU türevi itiş sayıları + haftalık omuz ağrısı ölçekleri.

2. PDCA sorusu

Taban futbolu: Haftalık sRPE temelli yük bayrakları bu sezon önlenebilir aşırı kullanım şikayetlerini azaltabilir mi?
Para-spor: İtiş sayısı + omuz ağrısı izlemesi aşırı kullanımı iki hafta daha erken yakalayabilir mi?

3. Metrikler (3-5) + adlandırılmış bir sporcu için kişiselleştirilmiş eşikler

Taban futbolu: Haftalık sRPE, monotoni, ACWR (sRPE'den), iyilik hali. Bayrak: ACWR>1,5 ya da 2 hafta boyunca iyilik halinde düşüş.
Para-spor: Haftalık itiş sayısı (8 haftalık kronik değere karşı), omuz ağrısı (0-10), iyilik hali, sRPE. Bayrak: ağrı >=4 ya da itişlerde +1 SD.

4. Yönetişim bildirisi (rıza, erişim, saklama)

Taban futbolu: Vasi rızası (reşit olmayanlar), yalnızca antrenör erişimi, sezon sonrası 24 ay saklama (Şablon A1, sayfa 4).
Para-spor: Sporcunun açık rızası, tıbbi personel + antrenör erişimi, kulüp politikasına göre saklama (Şablon A1, sayfa 4).

5. İletişim planı (sporcular / veliler)

Taban futbolu: Sezon başında oyuncular + veliler bilgilendirilir; bayraklar 'cezalandırma değil, değiştirme' olarak çerçevelenir.
Para-spor: Sporcular bilgilendirilir; ağrı ölçekleri bire bir toplanır; ortak karar olarak çerçeveleme.

6. 30 / 60 / 90. günde başarı kriterleri

Taban futbolu: Gün 30: günlüklerin >%90'ı eksiksiz. Gün 60: bayraklar her hafta gözden geçiriliyor. Gün 90: bazal değere göre daha az aşırı kullanım şikayeti.
Para-spor: Gün 30: izleme rutini yerleşmiş. Gün 60: 2 erken bayrağa göre harekete geçilmiş. Gün 90: omuz kaynaklı zaman kaybı daha düşük.

7. İnceleme kontrol noktaları (takvim tarihleri)

Taban futbolu: ___ / ___ / ___ (tarihleri yazın)
Para-spor: ___ / ___ / ___ (tarihleri yazın)

8. Durdurma koşulları

Taban futbolu: Kayıt tutma yükü katılımı düşürürse ya da oyunculardaki sayı kaygısı görülürse durdurulur.
Para-spor: İzleme kararlara değer katmıyorsa ya da sporcunun kaygısını artırıyorsa durdurulur.

Co-funded by the European Union

A5 90 günlük entegrasyon planı

1. Bağlam analizi

2. PDCA sorusu

3. Metrikler (3-5) + adlandırılmış bir sporcu için kişiselleştirilmiş eşikler

4. Yönetişim bildirisi (rıza, erişim, saklama)

Co-funded by
the European Union

A5 90 günlük entegrasyon planı

5. İletişim planı (sporcular / veliler)

6. 30 / 60 / 90. günde başarı kriterleri

7. İnceleme kontrol noktaları (takvim tarihleri)

8. Durdurma koşulları

A8 Günlük karar kuralları

Sezondan önce yazılmış sabah kurallarınız: her bayrağın bugünkü seans için ne anlama geldiği; böylece karar doğaçlama verilmez.

Bu konuda oku: Modül 3, 3.2 Periyotlama çerçevelerinde giyilebilir veri; Modül 3, 3.3 Toparlanma metrikleri: ne gösterdikleri ve ne göstermedikleri

Nasıl kullanılır

1. Her sabah hangi girdileri okuyacağınıza karar verin. Olağan üçlü HRV, uyku ve iyilik halidir.
2. Her bayrak için seansa ne olacağını yazın. Eylemi adlandıramıyorsanız, kural henüz yoktur.
3. Kuralları kullanmadan önce personelinizle üzerinde anlaşın ve sporculara anlatın.
4. Asla tek metriğe göre hareket etmeyin. Diğerleri sabitken bir girdideki sarı bayrak, sorulacak bir sorudur; değiştirilecek bir seans değil.

Örnek

Sabah kontrolü

Her sabah neyi okuyoruz: Sabah HRV'si, uyku süresi ve 1'den 5'e kadar puanlanan beş iyilik hali maddesi: uyku kalitesi, yorgunluk, ağrı, ruh hali, stres.

Kim okuyor ve ne zamana kadar: S&C antrenörü, antrenmandan önce.

Kurallar

Bayrak	Ne görüyorsunuz	Bugünkü seansa ne olur	Kimler dahil
Yeşil	HRV, uyku ve iyilik hali sporcunun normal aralığında.	Planlandığı gibi antrenman yap.	
Sarı	Bir girdi sporcunun bazal değerinin bir SD altında, diğerleri sabit.	İzle. Sporcuya nasıl hissettiğini sor. Seansta değişiklik yok.	Antrenör ve sporcu.
Turuncu	Bir girdide iki SD ya da aynı anda birkaç girdide sarı bayrak.	Yoğunluğu veya hacmi belirli bir oranda azalt (örneğin %30). Sporcuyla görüş.	Antrenör, S&C antrenörü, sporcu.
Kırmızı	Herhangi bir girdide üç SD ya da sporcu semptom bildiriyor.	Seansı başka bir seansla değiştir. Bir sonraki maruziyetten önce tıbbi personele ilet.	Antrenör, S&C antrenörü, tıbbi personel.

Yeşil, proje web sitesinde Modül 3'ün bir aracı olan bazal değer oluşturucunun satırıdır. Sarı, turuncu ve kırmızı, Modül 4'ün (bölüm 4.4, slayt 40) ve yine proje web sitesindeki erken uyarı sistemi oluşturucunun katmanları, eylemleri ve kişileridir.

Co-funded by the European Union

A8 Günlük karar kuralları

Sabah kontrolü

Her sabah neyi okuyoruz

Kim okuyor ve ne zamana kadar

Kurallar

Modül 3 yeşil, sarı ve kırmızıdan söz eder. Bu şablon, sporcu profiliniz ve erken uyarı kontrol listenizle uyuşsun diye proje web sitesindeki araçların dört bayrağını kullanır.

Bayrak	Ne görüyorsunuz	Bugünkü seansa ne olur	Kimler dahil
Yeşil			
Sarı			
Turuncu			
Kırmızı			

Üzerinde anlaşıldı

Kimlerle anlaşıldı (personel) ve tarih

Sporcuların bilgilendirildiği tarih

A9 Erken uyarı kontrol listesi

Erken uyarı sisteminiz tek sayfada: birkaç girdi, her biri için bir eşik ve her bayrak için eylem; tıbbi personelle üzerinde anlaşılmış.

Bu konuda oku: Modül 4, 4.4 Bir erken uyarı sistemi tasarlama
Çevrimiçi dene: Erken uyarı sistemi oluşturucu (wearcoach.sports4.eu/tr/learn/injury-prevention/)

Nasıl kullanılır

1. Beş adımı sırayla tamamlayın. Hiçbirini boş bırakmayın.
2. Biten sayfayı tıbbi personelinizle ya da fizyoterapistinizle gözden geçirin ve imzalatın.
3. İlk bayrak yanmadan önce sporcuları ve personeli bilgilendirin.

Örnek

Girdiler ve eşikler

Girdi	Eşik	Sayı nereden geliyor
ACWR (sRPE temelli)	1,5 üzeri zirve	Yük hesap çizelgesi (Şablon A4, sayfa 13)
HRV trendi	Bireysel ortalamanın 1, 2 ya da 3 SD altı	Bireysel sporcu profili (Şablon A3, sayfa 11)
Uyku süresi	3 ardışık gece 7 saatin altı	Giyilebilir cihaz
Subjektif iyilik hali (5 madde)	Bazaldan 1 puan veya daha fazla düşüş	Sabah anketi

Katmanlar ve eylemler

Katman	Tetikleyici	Önceden kararlaştırılmış eylem	Kimler dahil
Sarı	Bir girdi, bireysel bazalın bir SD altında.	İzle. Sporcuya nasıl hissettiğini sor. Seansta değişiklik yok.	Antrenör ve sporcu.
Turuncu	Bir girdide iki SD veya birden fazla girdide sarı bayrak.	Yoğunluğu veya hacmi belirli bir oranda azalt (örneğin %30). Sporcuyla görüş.	Antrenör, S&C antrenörü, sporcu.
Kırmızı	Herhangi bir girdide üç SD veya bildirilen semptom.	Seansı başka bir seansla değiştir. Bir sonraki maruziyetten önce tıbbi personele ilet.	Antrenör, S&C antrenörü, tıbbi personel.

Örnekler, proje web sitesinde Modül 4'ün bir aracı olan erken uyarı sistemi oluşturucunun girdileri, eşikleri ve eylemleridir.

Co-funded by the European Union

A9 Erken uyarı kontrol listesi

Beş adım

- [ ] Girdiler seçildi: sporumuza uygun üç ya da dört girdi. Dört tavandır.
- [ ] Her girdi için eşikler, her sporcunun kendi bazal değerinden belirlendi.
- [ ] Eskalasyon katmanları tanımlandı: neyin sarı, turuncu ve kırmızı sayıldığı.
- [ ] Her katman için eylemlere önceden, yazılı olarak karar verildi.
- [ ] Herkes bilgilendirildi: sporcular turuncu bayrağın “cezalandırma değil, değiştirme” anlamına geldiğini biliyor.

Girdiler ve eşikler

Ortama göre örnekler. Açık alan takım sporu: ACWR, sRPE temelli haftalık gerilim, uyku süresi, subjektif iyilik hali. Dayanıklılık sporu: ACWR, HRV trendi, uyku, iyilik hali. GPS olmayan kapalı alan takım sporu: sRPE temelli haftalık yük, sRPE’den hesaplanan ACWR, uyku, iyilik hali.

Girdi	Eşik	Sayı nereden geliyor

Katmanlar ve eylemler

Katman	Tetikleyici	Önceden kararlaştırılmış eylem	Kimler dahil
Sarı			
Turuncu			
Kırmızı			

Onay

Kadro ve sezon

Gözden geçiren (tıbbi personel ya da fizyoterapist) ve tarih

Sporcuların ve personelin bilgilendirildiği tarih

Sistemin bir sonraki incelemesi

A10 Veri için personel rolleri (RACI)

Her veri türüyle kimin ne yaptığı; böylece iki kişi birbiriyle çelişen kararlar vermez ve hiçbir veri okunmadan durmaz.

Bu konuda oku: Modül 5, 5.4 Çok disiplinli bir personele entegre olma

Nasıl kullanılır

1. Personelinizin gerçekten ele aldığı veri türlerini sıralayın. İhtiyacınız olmayan satırların üzerini çizin.
2. Her satırda her sütuna tek bir harf yazın (R, A, C veya I) ya da hücreyi boş bırakın.
3. Her satırı sistemin iki başarısızlık moduna göre kontrol edin. Veri alanını kimse sahiplenmediği için birden fazla personel çelişkili kararlar alır. Başka birinin sorumlu olduğu varsayıldığı için veri analiz edilmeden durur.
4. Haftalık performans toplantısını takvime koyun. Sistemi yerleştiren odur.

Örnek

Matris

Veri alanı	Baş antrenör	S&C antrenörü	Analist	Tıbbi	Yardımcı antrenörler	Spor psikolojisi
Günlük hazırlık taraması	I	R	C	C		
Haftalık yük raporu	A	R	R	I		
Erken uyarı bayrakları	A	R	I	C		
Kırmızı bayrak ve sevk	I	C	I	R		
Rıza ve saklama	A	I	C	C		

Örnek, eğitim slaytlarında Modül 5 için gösterilen matristir.

Co-funded by the European Union

A10 Veri için personel rolleri (RACI)

Dört harf

- **R, Sorumlu:** işi yapar.
- **A, Hesap veren:** kararın sahibidir.
- **C, Danışılan:** karardan önce görüşü sorulur.
- **I, Bilgilendirilen:** sonradan bilgilendirilir.

Matris

Veri alanı	Baş antrenör	S&C antrenörü	Analist	Tıbbi	Yardımcı antrenörler	Spor psikolojisi

Önerilen satırlar: Günlük hazırlık taraması; Haftalık yük raporu; Erken uyarı bayrakları; Kırmızı bayrak ve sevk; Rıza ve saklama

Haftalık performans toplantısı

Gün ve saat

Kimler katılır

Gündem

Gündemi önceki haftanın izleme çıktılarına bağlayın.

WearCoach

wearcoach.sports4.eu



Wellnist vidisport ORCAS IF FCA FOCUS COACHING ACADEMY

Co-funded by the European Union

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Proje No: 101229603

CC BY-SA 4.0

Bu eser Creative Commons Atıf-AynıLisanslaPaylaş 4.0 Uluslararası (CC BY-SA 4.0) lisansıyla lisanslanmıştır. Lisans AB amblemini, projenin ve ortakların logolarını ve üçüncü taraflara ait olduğu belirtilen materyalleri kapsamaz.

creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Bu şablonlar, WEARCOACH projesi için Focus Coaching Academy'nin yazdığı WEARCOACH eğitim el kitabının Ek A'sıdır. Şablonları proje ekibi aynı materyalden yola çıkarak ekledi. Koordinatör Wellnist bu baskıyı hazırladı ve yayımlıyor.