

FUTBOL VE GÜNCEL ANTRENMAN

Tansu YAAN

Giriş

Futbolda yıllık antrenman planlaması her antrenör için kafaları meşgul eden bir konu olmuştur. Federasyonların belirlemiş oldukları takvimler dahilinde antrenörler antrenman periyotlarının başlangıç ve bitiş tarihlerini belirleyerek yapacakları antrenmanları bu takvime yerleştireceklerdir.

Antrenör kendi görüşüne göre çalışma kamplarının yeri süresi ve başlama tarihlerini, takımın karşılaşma yapacağı en önemli maçları (Şampiyona, kupa maçları, milli maçlar) tarih sırasına görev sıralar..

Periyotlamaların en önemli özelliği yıl içinde sporun özelliğine göre hedef müsabakalar için zirve yapabilecek planlamaların oluşturulmasıdır. Futbol vb takım sporlarının en önemli özelliği yıl içerisinde lig sistemi olmasından dolayı yıllık olarak planlayacağınız antrenman yüklerinin aslında hazırlık döneminden sonra en az 15-20 haftalık ard arda gelen müsabakalar ve sonrasındaki 2-3 haftalık kısa bir aradan sonra aynı süreçte devam eden lig maçları ve bunun yanı sıra ulusal ya da uluslararası kupa maçları da bu bu planlama içerisine girmektedir. Bu nedenle antrenörler yıl içerisinde birden çok zirve yapacak biçimde planlama yapmalıdırlar.

Antrenman planlanması başarının anahtarıdır. Yıllık antrenman planı bir antrenörün bir yıl boyunca futbolcularına neler yaptıracağı konusunda yön verir. Plansız, programsız gerçekleştirilen antrenmanlar sonucunda başarısızlığın nedenleri bilinemeyecektir. Antrenman planlanması bir yıl boyunca neyin, hangi amaçla hangi yöntemle yapılacağını bir ön tasarımıdır.

Bireysel sporlardan yola çıkılarak hazırlanan antrenman planlamaları takım sporlarının antrenman planlamalarında oldukça farklı olması kabul görmektedir.

Çeşitli takım sporlarında yapılan anketler ve edinilen gözlemlerde geleneksel antrenman planlama modellerinin benimsendiği görülmüştür (Gracham, 2002, Bompa ve Carrera, 2003).

Bunun yanı sıra bir çok yayında klasik modelde yapılan planlamaların çoğu takım sporunda verimsiz olduğu da ortaya konmuştur (Baker, 1998, Gamble, 2006).

Yapılan antrenmanlarda eski dönemlerde olduğu gibi koş koş antrenman yerine daha küçük alanlarda sporcunun pas verebilme , baskı esnasında topu kontrol edip çabuk karar verebilme, yön değiştirme dribling yapabilme hatta şut atma becerilerini aynı alan içerisinde minyatür maç profilinde ama maçın oluşturduğu etkilerden daha fazlasını oluşturabilen çalışmaları tercih etmektedirler.

Bu çalışmaların seçilmesinin en önemli sebepleri ise, oyuncuların motivasyonu gelişir, taktiksel farkındalığı artırır, tekniksel beceriyi artırırken antrenman zamanını ve fiziksel yükü uygun biçimde kullanmaya da imkan sağlamaktadır.

Bu alanda yapılan çalışmaların sayısı her geçen gün artmakta ve spor camiasına yeni bilgiler aktarmaktadır. Bu aktarımların ışığında futbol müsabakalarının daha göze hoş gelen hızlı ve mücadele dolu bir rekabete yol alacağı inancımız tamdır.

KAYNAKLAR

1. Gracham J. (2002); Periodization Research And Example Application. *Strength Cond J*; 24 (6): 62-70
2. Bompa TO, Carrera MC. (2003); Peak Conditioning For Volleyball. In: Reeser JC, Bahr R, Editors. *Handbook Of Sports Medicine And Science: Volleyball*. London: Blackwell Science Ltd.; 29-44
3. Baker D. (1998) Applying The In-Season Periodization Of Strength And Power Training To Football. *NSCA Journal*, 20 (2): 18-27
4. Gamble P. (2006); Periodization Training For Team Sports Athletes. *Strength Cond J*; 28 (5): 56-66
5. Fleck S, Kraemer W. (1987); *Designing resistance training programs*. 2nd ed. Champaign (IL): Human Kinetics,
6. Brown,LE., Bradley-Popovich,GE., Haff.GG. (2001); Nonlinear versus linear periodization models. *Strength Cond J*; 23 (1): 42-3
7. Filipe M., Clemente, Msc., Fernando M., Martins.L., Rui S. Mendes. (2014); Periodization Based On Small-Sided Soccer Games: Theoretical Considerations, *National Strength And Conditioning Association Volume: 36, Number: 5, October*.
8. McMillan K, Helgerud J, Grant SJ, Newell J, Wilson J, Macdonald R, Hoff J.(2005); Lactate threshold responses to a season of professional British youth soccer. *Br J Sports Med* 39: 432-436.
9. Dündar,U., Gönülateş,S., Tetik,S.,Yaan,T.,Dündar,K. (2017); Analazing The Effects Of Platelet On The Durability Training, *The Online Journal of Recreation and Sport – October Volume 6, Issue 4*.
10. Dellal A, Chamari K, Pintus A, Girard O, Cotte T, Keller D. (2008);Heart rate responses during small-sided games and short intermittent running training in elite soccer players: a comparative study. *J Strength Cond Res* 22: 1449-1457, 2008.
11. Hill-Haas SV, Dawson B, Impellizzeri FM, Coutts AJ.(2011); Physiology of small-sided games training in football: a systematic review. *Sports Med* 41: 199-220,
12. Kelly DM, Drust B. (2009); The effect of field dimensions on heart rate responses and technical demands of small-sided soccer games in elite players. *J Sci Med Sport* 12: 475-479,

13. Little T. (2009); Optimizing the use of soccer drills for physiological development. *Strength Cond J* 31: 67–74,
14. Rampinini E, Impellizzeri FM, Castagna C, Abt G, Chamari K, Sassi A, Marcora SM. (2007); Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *J Sports Sci* 25: 659–666,
15. Owen A, Twist C, Ford P. (2004); Small-sided games: the physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers. *Insight: FA Coaches Assoc J* 7: 50–53.
16. Bompa TO. (1999); *Periodization: Theory and Methodology of Training* (4th ed). Toronto, Ontario: Human Kinetics Publishers. pp. 358.
17. Impellizzeri FM, Rampinini E, Marcora SM. (2005); Physiological assessment of aerobic training in soccer. *J Sports Sci* 23: 583–592,
18. Delgado-Bordonau JL Mendez- Villanueva A. (2012); Tactical periodization: Mourinho's best-kept secret? *Soccer J* 1: 28–34,
19. Bangsbo J. (1996); Physiology of training. In: *Science and Soccer*. Reilly T, ed. London, United Kingdom: Taylor & Francis Group, pp. 51–64.
21. Reilly T. (2007); *Science of Training—Soccer: A Scientific Approach to Developing Strength, Speed and Endurance*. New York, NY: Taylor & Francis, pp. 83–95.
22. Janssen P. (2001); *Lactate Threshold Training*. Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 1–150.
23. Gönülateş,S., Tetik,S., Dündar,U., Yaan,T., Dündar,K. (2017); Analyzing the before and after Effects of Endurance Training on ACTH Hormone, *International Journal of Science Culture and Sport*, December : 5(4)