

# FUTBOL ANTRENMANLARINDA ANAEROBİK GÜÇ ÇALIŞMALARI VE ÖNEMİ

Alırıza Han CİVAN<sup>1</sup>

İbrahim BOZKURT<sup>2</sup>

Adem CİVAN<sup>3</sup>

## Giriş

Günümüzün yaşam şartları sporun önemini ve spora olan ilgiyi artırmıştır. Teknolojinin gelişmesiyle beraber hem kaynaklara kolay ulaşım sağlanmış hem de spora olan ilgiye kolay erişim sağlamıştır. Bu yolla insanlar spor alanlarına yönelmeye ve spor alanlarında ilerlemeye başlamışlardır.

Futbol günümüzde çağımızın oyunu olarak adlandırılmaktadır tüm ülkelerin ilgiyle izlediği ve yaptığı spor branşı olarak karşımıza çıkmaktadır(Kumartaşlı ve ark.2014) Dünya da çeşitli spor alanlarına yönelimler vardır. Bu yönelimlerden büyük kitlenin ilgi duyduğu spor branşı ise futboldur. Futbola duyulan ilginin kanıtlarından biri de uluslararası düzenlenen futbol müsabakalarında insanların duymuş olduğu ilgidir. Bu müsabakalara izleyici olarak katılan insan sayısı futbolun insanlarda oluşturduğu sevgiyi de açıkça ortaya çıkarmaktadır. Ülkemizde de futbol en çok izlenen spor branşları arasında olup büyük bir kitlenin katılım sağladığı spor dalıdır. Futbol çocukluk çağında bile oyunlarda çocukların oynamaktan çok zevk aldığı spor türüdür. Sadece zevk alınması yönünden değil aynı zamanda motor beceriler yönünden de bireyin gelişmesini sağlamaktadır.

<sup>1</sup> Yüksek Lisans Öğr. Selçuk Üniv. sağlık bilimleri enst.

<sup>2</sup> Prof. Dr. Selçuk Üniv. spor Bil. Fak. ibrahimbozkurt@selcuk.edu.tr

<sup>3</sup> Doç .Dr. Selcuk üniv. spor Bil. Fak. acivan@selcuk.edu.tr

Özdemir (2013) yapmış olduğu çalışmada ise genç futbolcularda çeviklik, sürat, güç ve kuvvet arasındaki ilişkinin yaşa göre incelenmesi araştırmıştır. Yapılan araştırmanın sonucunda ise U15, U16 ve U17 yaş kategorisindeki genç futbolcularda çeviklik ile güç değerleri arasında istatistiksel yönden anlamlı bir ilişki belirlenmezken ( $p>0.05$ ), U18 genç futbolcularda çeviklik ile güç arasında anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Sürat ile kuvvet arasındaki ilişkiye bakıldığında U15 genç futbolcularda anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

Sökmen (2018)'in yapmış olduğu çalışmada ise, genç futbolcularda anaerobik gücün farklı çeviklik ve sürat testleri ile ilişkisini incelemiş olup sporculara uygulamış oldukları testlerin analizleri sonucunda sürat performanslarının çeviklik parametresi ile anlamlı bir korelasyona sahip olduğunu bildirmektedir.

Sonuç olarak futbolda sürat ve çeviklik parametrelerinin geliştirilmesi, diğer parametrelere ve motor becerilerin gelişimine de katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu yüzdende antrenmanlarda, sporculara yeterli kapsam ve şiddette sürat ve çeviklik antrenmanları yaptırmak sporcunun diğer özelliklerinin gelişmesine de fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Bunun için gerekli olan antrenman programlarına özellikle hazırlık dönemlerinde yeterince yer verilmeli, sporculara önemi anlatılmalı yeterli dinlenme ve iyi bir antrenman programı ile sporcular müsabakaya hazırlanmalıdır. Sürat ve çeviklik testleri ile sporcu yetenek seçimi yapılmalı ve aynı zamanda sporcuların gelişimleri bu testlerle takip edilmelidir.

## KAYNAKLAR

Akcan F, 2013.Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören çeşitli branşlardaki erkek öğrencilere uygulanan iki farklı kuvvet antrenman programının bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

- Akçakaya İ, 2009. Futbol, atletizm ve basketbol takımlarındaki sporcuların bazı motorik ve antropometrik özelliklerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Açıkada C, 1991. Kuvvetin mekanik temelleri. Antrenman Bilgisi Sempozyumu, Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Bölümü; Yayın No: 4,5,90, Ankara.
- Ak M, 2010. Türkiye ve Azerbaycan futbol liglerinde mücadele eden u15 u16 u17 takım futbolcularının aerobik güç performansının karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Aktuğ Z.B, 2013. Futbolcularda izokinetik hamstring ve quadriceps kas kuvvet oranı ile dikey sıçrama ve sürat performans ilişkisi, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Aksoy F, 2012. Kuvvet, Sürat, Dayanıklılık, Koordinasyon Driileri II, Has Matbaacılık Ankara.
- Albay F, 1999. Tekrarlı sürat koşularının futbol üzerinde oluşturduğu yorgunluğun performans açısından değerlendirilmesi, Yüksek lisans tezi, 19 Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun
- Ancın S, 2005. 18 - 24 yaş erkek voleybolcuların antropometrik ve temel motorik özelliklerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kıbrıs.
- Bavlı Ö, 2009. Havuz pliometrik egzersizleri ile alan pliometrik egzersizlerinin adolesan dönem basketbolcuların biyomotorik ve yapısal özelliklerine etkisi.
- Bayraktar, I, 2013. Elit boksörlerin çeviklik, sürat, reaksiyon ve dikey sıçrama yetileri arasındaki ilişkiler. Akademik Bakış Dergisi. ISSN:1694-528X (35)1-8.
- Bloomfield J, Polman R, O'Donoghue P, 2007. Physical demands of different positions in FA premier league soccer. Journal of Sports Science and Medicine; 6: 63 70.
- Bompa T.O, 1998. Antrenman kuramı ve yöntemi. 1. Baskı, Ankara, Bağırhan yayınevi, s 431-443
- Bompa TO, 2003. Antrenman kuramı ve yöntemi. Çev: İlknur Keskin, A. Burcu Tuner. Ankara-Kültür ofset.
- Bompa T.O, Haff G.G, 2015. Dönemleme Antrenman kuramı ve yöntemi. 1. Baskı, Ankara, Spor Yayınevi
- Boyar, H, 2013. Futbol branşına katılan 9-14 yaş grubu erkek çocuklarının ısı ve reaksiyon zamanlarının belirlenmesi. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Çelik N, 2016. Futbolcularda Dengenin Çeviklik Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Dural M, 2018. Anaerobik Dayanıklılığın Sürat Performansı Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Konya.
- Ek, R.O., Temoçin, S., Tekin, T. A., Yıldız, Y, 2007. Futbolculara uygulanan bazı motorsal egzersizlerin birbirlerine etkilerinin incelenmesi.
- Eler N, (2018). Farklı sporlarda antropometrik ve fiziksel uygunluk parametrelerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 31-45.
- Eniseler N, Çamlıyer H, Göde O, 1996. Çeşitli lig seviyelerine ve bu liglerde futbol oynayan oyuncuların oynadıkları mevkilere göre 30 m mesafe içindeki sprint derecelerinin karşılaştırılması. *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 3(2), 3-8.
- Eniseler N, 2010. Bilim Işığında Futbol Antrenmanı. Birleşik Matbaacılık. İzmir
- Gökhan, İ, Aktaş, Y, Aysan H. A, 2015. Amatör Futbolcuların Bacak Kuvveti İle Sürat Değerleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal Of Science Culture And Sport (Intjscs)*, 3(4), 47-54.
- Günay M, Yüce A. İ, 1996. Futbol antrenmanının bilimsel temelleri, 1. Baskı, Ankara, Seren matbaacılık, S 99-106 .
- Hazır, T., Mahir, Ö. F, Açıkada, C, 2010. Genç Futbolcularda Çeviklik İle Vücut Kompozisyonu Ve Anaerobik Güç Arasındaki İlişki. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 146-153.
- Hacıcaferoğlu, B, 1996. 2. Lig 5. Grupta mücadele eden Malatya Spor-Diyarbakır ve Siirt Köy Hizmetleri Spor futbol takımlarında oynayan futbolcuların fizyolojik özelliklerinin analizi ve mukayesesi (Master's thesis, İnönü Üniversitesi).
- Karacabey, K. 2013. Sport performance and agility tests Sporda performans ve çeviklik testleri. *Journal of Human Sciences*, 10(1), 1693-1704.
- Kale M, 2004. Sprinterlerin sürat ve sıçrama parametrelerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe
- Karatosun H, 2010. Antrenmanın Fizyolojik temelleri. 3. Baskı, Isparta, Altıntuğ Matbaası, s 78
- Kartal, A., Kartal, R, İrez G. B, 2016. Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere Göre Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Cbü Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 55-62.
- Kayıhan, G., Özkan, A., Yiğiter, K. B., Ergun, N., & Ersöz, G. 2011. Dört haftalık temel antrenmanın ampute futbol milli takımının vücut

- kompozisyonu üzerine etkisi. Selcuk Univercity Journal of Physical Education and Sport Science, 13.
- Kızılet A., Atılan O., Erdemir I 2010. The effect of the different strength training on Quickness and jumping abilities of basketball Players between 12 and 14 age group, 12 (2) : 44-57
- Kumartaşlı, M., Topuz, R., & Dağdelen, S. (2014). 10-12 Yaş Grubu Futbolcuların Motorik Performansının Değerlendirilmesi. International Journal Of Sport Culture And Science, 2(Special Issue 2), 101-113.
- Kramer JW, 1995. Physiological adaptonions to anaerbic and aerobic endurance training and conditioning. Second edition.
- Moreno, E. (1995). High School Corner: Developing Quickness, Part II. Strength & Conditioning Journal, 17(1), 38-39.
- Muratlı S, 2013. Çocuk ve spor. 3. Baskı, Ankara, Nobel akademik yayıncılık, s 270-275
- Müniroğlu S, Yıldırım Y, Karakulak İ, 2011. Futbolda Taktik Konusunda Görüşlerin İncelenmesi . Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2011, IX (3) 97-103
- Nas K, 2010. Futbolcularda sürat ve çabukluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Özdemir F.Ö, 2013. Genç futbolcularda çeviklik, sürat, güç ve kuvvet arasındaki ilişkinin yaşa göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özgür, B., Demirci, D., & Özgür, T. (2016). Futbolcularda 6 Haftalık Sürat Antrenmanının Sürat ve Çeviklik Üzerine Etkisi. Spor Bilimleri Dergisi, 6(4), 11-16.
- Taşkın, C., Karakoç, Ö., Acaroglu, E., & Budak, C. (2015). Futbolcu Çocuklarda Seçilmiş Motorik Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi, 6(2), 101-107.
- Temoçin, S., Ek, R. O., & Tekin, T. A. (2004). Futbolcularda sürat ve dayanıklılığın solunumsal kapasite üzerine etkisi. Spormetre Beden Eğ. ve Spor Bil. Derg. 2(1), 31-35.
- Sever, O., Arslanoğlu, E. 2016. Agility, acceleration, speed and maximum speed relationship with age factor in soccer players Futbolcularda yaşa bağlı çeviklik, ivmelenme, sürat ve maksimum sürat ilişkisi. Journal of Human Sciences, 13(3), 5660-5667.
- Seyrek E, 2018. Sürat koşularında oluşan yatay-dikey kuvvet ve sıçrama parametrelerinin adım uzunluğu ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, KOCAELİ

Futbol Antrenmanlarında Anaerobik  
Güç Çalışmaları ve Önemi

- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of sports sciences*, 24(9), 919-932.
- Stolen T, Chamari K, Castagna C, Wisloff U, 2005. Physiology of Soccer. *Sports Med*; 35(6): 501 – 536.
- Sökmen A.T, 2018. Genç futbolcularda anaerobik gücün farklı çeviklik ve sürat testleri arasındaki ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Şentürk İ, 2016. Elit hentbolcularda sürat, çeviklik ve kuvve parametrelerinin pozisyonlara göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.