11.
Chapter

LIFE KINETIC TRAINING AND APPLICATIONS IN FOOTBALL

Metin Can KALAYCI[1]

Burak GÖNÜLTAŞ[2]

Abstract

The importance of training contents based on scientific bases that are well planned in terms of peak performance in football has been known for many years. In football, the development of the athletes' skills that require coordination as well as their technical and tactical characteristics are also important. In addition to muscle strength, maximum movement speed and neuromuscular activation are also important for optimum performance. Life Kinetic is one of the first training models to cover all the motor skills known so far. Along with the effects of life kinetic exercises on performance and the speed of skill learning, its contribution to the development of coordinative abilities has attracted attention by sports science researchers in recent years. In the researches, it is stated that Life Kinetics creates new structures in the central nervous system by speeding up the learning process of the athletes and

[1] Lecturer, Dicle University, College of Physical Education and Sports, Department of Coaching Education. metincan.kalayci@dicle.edu.tr

[2] Doctoral Student, İnönü Üniversitesi, Instute of Health Sciences, Department of Physical Education and Sports. burakgonultas.4423@hotmail.com

References

1. Lutz, H. (2010). Fußball spielen mit life kinetik. Münih, Blv buchverlag gmbh co.kg,1-143. 27.
2. Peker, A.,T. (2014). Life Kinetik Antrenmanlarının Koordinatif Yetenekler Üzerine Etkisi. Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
3. Lutz, H. (2011). Life kinetik&wetenschappelijk onderzoek research en samenstelling, november,1-8.
4. Lutz H. (2014). Summary of scientific references by horst lutz november, 1-11.
5. Pietsch, S., Böttcher, C. & Jansen, P. (2017). Cognitive motor coordination training improves mental rotation performance in primary school-aged children. Mind, Brain and Education, 11(4); 176-180.
6. Jain, A., Bansal, R., Kumar, A., & Singh, K. D. (2015). A comparative study of visual and auditory reaction times on the basis of gender and physical activity levels of medical first year students. *International journal of applied & basic medical research*, *5*(2), 124–127. https://doi.org/10.4103/2229-516X.157168
7. Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., & Rowland, T. W. (2009). Youth resistance training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association. *The Journal of Strength & Conditioning Research,* (23); 60-79.
8. Funk, M. & Brugger, P. & Wilkening, F. (2005). Motor processes in children's imagery: The case of mental rotation of hands. Developmental science. 8. 402-8. 10.1111/j.1467-7687.2005.00428.x.
9. Akdemir, B. (2006). 6-12 yaş arası zihinsel engelli çocukların görsel algı becerilerinin değerlendirilmesi yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Konya, Selçuk üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü çocuk gelişimi ve ev yönetimi anabilim dalı, çocuk gelişimi ve eğitimi bilim dalı.
10. Erkmen, N. (2006). Sporcuların Denge Performanslarının Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
11. http://www.lifekinetik.com/wissenschaft.html/ Erişim tarihi: 08.10.2014a.
12. Arslan, C. (2009). Anger, self-esteem, and perceived social support in adolescence. *Social Behavior and Personality: An international journal*, *37(4)*, 555-564.
13. Maraşlı, T. (2010). İlköğretim okulu birinci sınıf öğrencilerinin görsel algı düzeyleri ile yazım hatalarının incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, Zonguldak.
14. Duru, H. (2008). Gelişimsel görsel algı testi-2'nin 6 yaş çocukları için güvenirlik ve geçerlik ön çalışması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
15. Canbulat, T. (2006). İlköğretim sınıf öğretmenlerinin bilişsel gelişim alanındaki bilgi düzeyleri ile öğrencilerin akademik başarıları arasındaki ilişki yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Manisa, Celal Bayar üniversitesi sosyal bilimler enstitüsü ilköğretim anabilim dalı, sınıf öğretmenliği bilim dalı.

16. Bear, M.F., Connors, B. W., and Paradiso M.A. (2019). Neuroscience: Exploring the Brain. Baltimore: Lippincott, *Journal of Innovation Management, JIM,* 7:(2);1-6.
17. Beck F. & Beckmann J. (2009). Die Bedeutung striataler Plastizitätsvorgänge und unerwarteten Bewegungserfolgs für sportmotorisches Lernen. Sportwissenschaft, 40 (1), 19–25.