

# FUTBOL VE TEMEL MOTORİK ÖZELLİKLER

Doç. Dr. Ayça GENÇ<sup>1</sup>

Futbol, aerobik ve anaerobik sistemlerin arka arkaya kullanıldığı kuvvet, sürat, çeviklik, denge, esneklik, kassal/kardiorespiratuvar dayanıklılık ve koordinasyonun performansına etki ettiği popüler bir spor dalıdır.

Futbolda performans gelişimi; teknik-taktik, psikolojik ve biyomekanik süreçler, motorik özellikler, fizyolojik parametreler, teknolojik ve tıbbi gelişmeler gibi birden fazla komponente bağlıdır. Üst düzey bir performans gelişimi için sporcunun fizyolojik profilinin saptanması, mükemmel teknik, taktik, zihinsel ve motor hazırlık süreciyle beraber fizyolojik temellere uygun yüklenmelerin yapılması gerekmektedir.

### **Futbol ve Sürat**

Sürat; kişinin kendini en yüksek hızla bir yerden bir yere hareket ettirmesi, mümkün olan en hızlı şekilde hareketleri yapması, vücudun bir kısmı veya bütününe hareket ettirme yeteneğidir.

<sup>1</sup> Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, genc\_ayca@hotmail.com

## Kaynaklar

- Bu çalışma**, *Futbolda Yetenek Seçim Modelleri*, (2007), Akademi Yayınevi, İstanbul, kitabından derlenerek/geliştirilerek hazırlanmıştır.
- Akgün, N. (1994). Egzersiz fiziyojisi (Birinci Baskı). İzmir:Ege Üniversitesi Basımevi, 50.
- Akilveren, E. (2018). Futbolda Yüksek Şiddetli İnterval Antrenman ve Tekrarlı Sprint Antrenmanlarının Aerobik Performans Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.
- Åstrand, P.O., Rodahl, K.(1986). Textbook of Work Physiology Physiological Bases of Exercise. 3th ed. McGraw-Hil.
- Bangsbo, J., Mohr, M., Krstrup, P. (2006). Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. J Sports Sci 24: 665-74.
- Bompa, T.U. (1998). The Theory of Training and Method. Tercüme: Keskin İ, Tuner AB. Antrenman Kuramı ve Yöntemi. Ankara. Bağırğan Yayınevi. 78.
- Brocherie, F., Morikawa, T., Hayakawa, N., Yasumatsu, M. (2004). Pre-Season Anaerobic Performance Of Elite Japanese Soccer Players. J Sports Sci 22: 527-8.
- Demirhan, B., Botobaev, B., Canuzakov, K., Geri, S. (2017). Investigation of Agility Levels According To Different Sport Branches. Turkish Journal of Sport and Exercise, 19 (1), 1-6.
- Foss, M.L, Keteyian, S.J.(1998). Fox's Physiological Basis for Exercise and Sport. 6th ed. WCB/McGraw-Hill.
- Gökkurt, K. (2019). U19 Futbolcularda 8 Haftalık Yüksek Yoğunluklu İnterval Antrenmanın Sürat, Çeviklik ve İvmelenme Üzerine Etkisi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- Günay, M. (2020). ÖABT Beden Eğitimi Öğretmenliği Konu Anlatımlı Soru Bankası. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Günay, M. Cicioğlu, İ., Şıktar, E., Şıktar, E. (2019). Çocuk, Kadın, Yaşlı ve Özel Gruplarda Egzersiz. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Helgerud, J. Engen, L.C., Wisloff, U., Hoff, J.(2001). Aerobic Endurance Training Improves Soccer Performance. Med Sci Sports Exerc;33: 1925-31.
- Howard, N., Stavrianeas, S.(2017). In-Season High-Intensity İnterval Training Improves Conditioning in High School Soccer Players. International Journal of Exercise Science, 10, 713.
- İri, R., Yılmaz, A., ve Aktuğ, Z.B. (2016). Elit futbol ve hentbolcuların fiziksel uygunluk düzeyleri ve motorik özelliklerinin karşılaştırılması. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 8(1), 19-25.
- Kalinowski, P., Sysiak, W ., Jerszyński, D., Groniek, Piotr. (2020). Resistance Training in Football. TRENDS in Sport Sciences 2020; 27(1): 25-28.
- Karacabey, K., Paşaoğlu, A. (2018). Voleybolda Antrenman. Ergün Basımevi, İzmir.

- Küçük, V.(2009). Futbolda Yetenek Seçimi. İstanbul: Elma Basım.
- Köklü, Y., Özkan, A. Ersöz, G. (2009). Futbolda Dayanıklılık Performansının Değerlendirilmesi ve Geliştirilmesi. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4 (3) , 142-150 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/cbubesbd/issue/32228/357784>
- Köklü, Y., Alper, A. Ş. Ç. I., Hazır, T., Alemdaroğlu, U., Açıkada, C. (2007). Futbolcularda Anaerobik Güç ve Kapasite Testleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Spor Hekimliği Dergisi, 42(3), 119-128.
- McArdle, W.D., Katch, F.I., Katch, V.L.(2000). Essentials of Exercise Physiology. 2th ed. Johnson E, Gulliver K, eds. Lippincott Williams and Wilkins.170-205.
- Mohr, M., Krustup, P., Bangsbo, J.(2003). Match Performance Of High-Standard Soccer Players with Special Reference to Development with A 25-Second Walk of Fatigue. J Sports Sci 21: 519-28.
- Nedelec, M., McCall, A., Carling, C., Legall, F., Berthoin, S., and Dupont, G. (2012). Recovery in soccer: part I - post-match fatigue and time course of recovery. Sports Medicine, 42(12), 997-1015.
- Sands, W.A., McNeal, J.R., Ochi, M.T., Urbanek, T.L., Jemni, M., Stone, M.H. (2004). Comparison Of The Wingate And Bosco Anaerobic Tests. J Strength Cond Res 18: 810-4.
- Sevim, Y.(2007). Antrenman Bilgisi.Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Sperlich, B., De Marées, M., Koehler, K., Linville, J., Holmberg, H.C., Mester, J. (2011). Effects of 5 Weeks of High-İntensity Interval Training vs. Volume Training in 14-Year-Old Soccer Players. The Journal of Strength Conditioning Research, 25, 1271-8.
- Taş, M. (2006). Futbolcularda Sürat Egzersizlerinin Serum Süperoksid Dismutaz, Katalaz Ve Malondialdehit Düzeylerine Etkisi. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- Yıldız, S.A. (2012). Aerobik ve Anaerobik Kapasitenin Anlamı Nedir? Solum dergisi. 14:1-8.

## İnternet Kaynakları

<https://www.tff.org/Resources/FutbolGelisimBulteni/12/>