

Futbolcuların Topla ve Topsuz Yapılan Antrenmanlara Yönelik Görüşlerinin Belirlenmesi*

Mehmet YILDIZ **

Bilal ÇANDIR ***

Özet

Futbolda özellikle aerobik kapasite ve anaerobik eşiğin topla yapılan çalışmalarda istenilen yüklenme şiddetine ulaşılamayacağı düşünüldüğünden, dayanıklılığın geliştirilmesinde topsuz yapılan koşular ve interval çalışmalar önerilmektedir. Fakat futbolcuların topsuz yapılan bu tip çalışmalara yönelik görüşleri henüz netlik kazanmamıştır. Bu araştırmanın amacı; futbolcuların topla ve topsuz yapılan antrenmanlarla ilgili görüşlerini belirlemektir. Yapılan araştırmaya Afyonkarahisar ilinde bulunan ve süper amatör kümede oynayan yüz kırk beş futbolcu (yaş: 22.70±4.53 yıl; antrenman yaşı: 8.94±2.01 yıl) katılmıştır. Araştırmada futbolcuların demografik bilgilerinin yanında, topla ve topsuz yapılan antrenmanlarla ilgili görüşlerinin belirlenmesine yönelik sorular sorulmuştur. Futbolcuların %17'si topsuz antrenmanı sevmediğini, %9.7'si ise nefret ettiğini bildirmiştir. Bunun yanında %24,1'i normal şiddete ve sürede topsuz antrenmanı tercih ederken, %75.9'u daha yüksek şiddette ve uzun sürede topla yapılan antrenmanı tercih edeceğini bildirmiştir. Sonuç olarak futbolcuların topla yapılan antrenmanlarda antrenmanın şiddeti yüksek ve süresi uzun olsa da topla yapılan antrenmanları daha fazla istedikleri görülmüştür. Literatürde topla yapılan dar alan oyunları ve drillerdeki yüklenme şiddetinin topsuz antrenmana göre daha yüksek olduğu bildirilmektedir. Futbolcuların topla yapılan çalışmalara olan isteklerinin motivasyon aracı olarak kullanılması ile antrenman sayısının düşük olduğu amatör takımlarda çalıştırıcıların futbolcularda fiziksel, teknik ve taktik özellikleri kombine bir şekilde geliştirebilmeleri için doğru şekilde planlanmış topla yapılan dar alan oyunları ve drilleri kullanmaları önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Topsuz antrenman, Yüklenme şiddeti

Determination of the Opinions of the Soccer Players Regarding the Training With and Without Balls

Abstract

Running and interval exercises without a ball is an important part of the training in football. Since aerobic capacity and anaerobic threshold cannot be achieved in trainings performed with the ball, it is recommended that running and interval based exercises without a ball are performed to improve endurance. However, the opinions of footballers about this type of exercises without a ball have not been clarified yet. The purpose of this study was to determine the opinions of football players regarding exercises without a ball. 145 soccer players (age: 22.70 ± 4.53 years; training age: 8.94 ± 2.01 years) in Afyonkarahisar province participated in the current study. In addition to demographic information, questions were asked to determine the opinions of the players about the exercises with and without balls. 17% of football players reported that they did not like to train without balls while 9.7% of them reported that they hate that. In addition, while 24.1% preferred to exercise without a ball during normal intensity and duration, 75.9% reported that they would prefer training

* Bu çalışma 2. Uluslararası Spor Bilimleri, Turizm ve Rekreasyon Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur

** Dr. Öğretim Üyesi1, Afyon Kocatepe Üniversitesi1, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokul Okulu, Afyonkarahisar, Türkiye, mehmetyildiz@aku.edu.tr

*** Öğrenci, Afyon Kocatepe Üniversitesi1, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokul Okulu, Afyonkarahisar, Türkiye, bcandır003@hotmail.com

with a ball in higher intensity and longer duration. As a result, it was seen that football players wanted to conduct training with a ball more even if the training was high intensity and the duration was long. It has been reported in the related literature that the load intensity of small side games and drills is higher in exercises with a ball than the exercises without a ball. It is suggested that amateur teams with low training numbers should use correctly planned small side games and drills in order to improve the physical, technical and tactical characteristics of footballers in combination using their opinions regarding exercises with a ball as a motivation tool.

Keywords: Football, Opinion, Without a ball, Training intensity

GİRİŞ

Futbolda performans birçok faktöre bağlıdır. Bunların içinde de teknik beceri ve dayanıklılık kapasitesi müsabaka performansı üzerine etki eden en önemli faktörlerin başında gelmektedir (Bangsbo, 1994). Aerobik dayanıklılık performansı maksimal oksijen tüketimi (VO₂ max), anaerobik eşik ve iş ekonomisi şeklinde üç ana unsura dayanır. VO₂ max büyük kas grupları tarafından ortaya konan dinamik egzersizlerde alınan en yüksek oksijen miktarı olarak tanımlanır. Geçmiş çalışmalara bakıldığında VO₂ max ile müsabaka süresince kat edilen mesafe arasında önemli derecede ilişki olduğu ortaya konmuştur. Ne var ki, futbolcuların dayanıklılık kapasiteleri geleneksel olarak, topsuz koşu drillerinden oluşmaktadır (Aguar ve ark., 2012).

Bunun en büyük nedeni topla yapılan futbol oyun ve drillerinin yeteri kadar fiziksel yüklenme yapmadığı inancıdır (Helgerud ve ark., 2001; Wisloff ve ark., 1998). Fakat futbolda dayanıklılık için dar alan futbol drilleri üzerine yapılan birçok çalışmada yüksek yoğunluğa ulaşıldığı bildirilmiştir (Billat, 2001; Reilly ve White, 2004). Koşu aktiviteleri her ne kadar futbolcular tarafından tercih edilmese de VO₂ max gelişimi için uygun şiddette egzersiz yüklemesinin sadece futbol egzersizleri ile geliştirilemeyeceği bildirilmiştir (Hoff ve ark., 2002). Helgerud ve ark. (2001) topsuz yapılan interval egzersizleri ile yüklenme şiddetinin kalp atım monitörleri ile rahatlıkla gözlenebileceğini, fakat futbol etkinliğinde rakibe ya da kendi takım arkadaşına odaklanma, top kontrolü, müsabaka durumu ya da antrenmanın yarattığı stresin yüklenme şiddetini düşürebileceğini belirtmiştir (Helgerud ve ark., 2001; Wisloff ve ark., 1998). Literatürde futbola özgü çalışmalardaki şiddetin futbolcularda mutlaka nabız ya da oksijen tüketim ilişkisi ile ele

alınması gerektiği vurgulanmıştır (Blix ve ark., 1974; Herd, 1991). Helgerud ve ark. (2001) 9 hafta, haftada iki gün, dört set ve her sette dört dakika yüksek şiddetli egzersiz (maksimal kalp atımının %90-95'inde maksimal tepe yukarı koşu) ve setler arası maksimal kalp atımının %70'inde aktif dinlenme ile maksimal oksijen tüketiminde %11'lik gelişim olduğunu bildirmiştir. Bu gelişimi müsabaka süresince %20'lik kat edilen mesafe gelişimi, topla yapılan hareketler de %23'lük artış ve sprintlerde %100'lük artış takip etmiştir. Futbolda topsuz olarak yapılan koşular ve intervaller antrenmanların önemli bir kapsamını oluşturmaktadır. Özellikle aerobik kapasite ve anaerobik eşik toplu çalışmalarda istenilen yüklenme şiddetine ulaşamayacağı düşünüldüğünden bu tip çalışmalarda topsuz yapılan koşular ve interval çalışmalar önerilmektedir (Hoff, ve ark., 2002; Helgerud ve ark., 2001).

Her ne kadar kondisyon amaçlı yapılan futbola özgü drillerde bazı oyuncuların düşük yoğunlukta yüklenmeye maruz kaldığı düşünülse son zamanlarda yapılan çalışmalarda iyi organize edildiğinde farklı oyuncuların benzer yüklenmeye maruz kaldıkları gösterilmiştir (Little ve Williams, 2006; Little ve Williams, 2007; Rampinini ve ark., 2007). Bununla birlikte teknik ve dayanıklılık kapasitelerinin topla yapılan futbol oyun drilleri kullanılarak aynı anda antrene edilmesi gerek zaman kazancı gerekse de fiziksel yüklenme açısından en etkili yöntem olacağı önerilmiştir. Futbola özgü toplu drillerin kombine teknik ve fizyolojik antrenmanla birleşmesinden oluşan antrenmanların topsuz yapılan kondisyon çalışmalarına oranla bilinen açık etkilerinin yanında sporcuların motivasyonlarını arttırdığı varsayılmaktadır (Little, 2009). Her ne kadar futbolcuların topsuz yapılan çalışmaları daha sıkıcı buldukları varsayılsa

da ilgili literatürde bununla ilgili olarak sınırlı sayıda bilgi bulunmaktadır. Bu çalışmada futbolcuların topla ve topsuz yapılan antrenmanlarda gerek antrenman şiddetinin yüksekliği gerekse de antrenman süresinin uzunluğuna bakmaksızın topla yapılan antrenmanları tercih edeceği hipotez edilmiştir.

Çalışmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı futbolcuların toplu ve topsuz yapılan antrenmanlarla ilgili görüşlerinin belirlenmesidir.

YÖNTEM

Katılımcılar

Çalışmaya Afyonkarahisar ilinde bulunan ve süper amatör kümede oynayıp haftada 3-4 gün/1-2 saat antrenman yapan 145 erkek futbolcu (yaş: 22,70± 4.53; antrenman yaşı: 8,94±2.01) gönüllü olarak rastgele yöntemle katılmıştır. Katılımcıların tamamı çalışma öncesi gönüllü olur formunu doldurmuştur.

Veri toplama aracı

Sporcuların toplu ve topsuz yapılan çalışmalara yönelik görüşlerinin belirlenmesi amacıyla kısa bir anket düzenlenmiştir. Anket çalışmasında toplam yedi soru sorulmuştur. Demografik bilgiler kısmında katılımcıların yaş, antrenman yaşları, hafta da kaç gün antrenman yaptığı, bir antrenman süresinin ne kadar olduğunun belirlenmesi 4 soru, topla ve topsuz yapılan antrenmanlarla ilgili görüşlerinin belirlenmesi için de üç soru sorulmuştur.

Verilerin analizi

İstatistiksel analiz için SPSS paket programı kullanılmıştır. Ankette sorulan sorulara yönelik verilen cevaplar frekans ve yüzdelerle değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1'de görüldüğü üzere topsuz antrenmanı çok seviyorum diyen futbolcuların oranı %13,1 (f=19), seviyorum diyenlerin oranı %36,6(f=36,6), olsa da olur olmasa da olur diyenlerin oranı %23,4(f=34), sevmiyorum diyenlerin oranı %17,2 (25) ve nefret ediyorum diyenlerin oranı %9,7(f=14) şeklindedir.

Tablo 2'de görüldüğü üzere katılımcıların topsuz ve topla yapılan çalışmalara karşı tutumlarının süre açısından karşılaştırmalarını istendiğinde, katılımcıların %24'ü (f=35)şiddeti aynı olan normal sürede (1 saat) biten topsuz antrenmanı tercih ederken, katılımcıların %75,9'u (f=110) normal sürede biten topsuz antrenman yerine şiddeti aynı olan daha uzun süreli (1,5 saat) biten toplu antrenmanı tercih edeceğini bildirmiştir.

Tablo 3'de görüldüğü üzere katılımcıların topsuz ve topla yapılan çalışmalara karşı tutumlarınınyüklenme şiddeti açısından karşılaştırmaları istendiğinde katılımcıların %24'ü (f=35)normal şiddette topsuz antrenmanı tercih ederken, katılımcıların %75,9'u (f=110) normal şiddetli topsuz antrenman yerine yüksek şiddette toplu antrenmanı tercih edeceklerini bildirmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların topsuz yapılan Çalışmalarla ilgili fikirlerinin frekans ve yüzde Dağılımları

Değişkenler	f	%
Çok seviyorum	19	13.1
Seviyorum	53	36.6
Olsa da olur , Olmasa da olur	34	23.4
Sevmiyorum	25	17.2
Nefret ediyorum	14	9.7
Total	145	100

f=frekans, %=yüzde

Tablo 2: Katılımcıların topsuz ve topla yapılan çalışmalara karşı fikirlerinin süre açısından karşılaştırmalarını gösteren frekans ve yüzde değerleri

Değişkenler	f	%
Şiddeti aynı olan normal sürede (1 saat) biten topsuz antrenman mı?	35	24.1
Şiddeti aynı olan daha uzun süreli (1,5 saat) biten toplu antrenman mı?	110	75.9
Total	145	100

f=frekans, %=yüzde

Tablo 3: Katılımcıların topsuz ve topla yapılan çalışmalara karşı fikirlerinin yüklenme şiddeti açısından karşılaştırmalarını gösteren frekans ve yüzde değerleri

Değişkenler	f	%
Norma şiddette topsuz antrenman mı?	35	24.1
Yüksek şiddette toplu antrenman mı?	110	75.9
Total	145	100

f=frekans, %=yüzde

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmanın amacı futbolcuların toplu ve topsuz yapılan antrenmanlarla ilgili görüşlerinin belirlenmesidir. Çalışma sonunda futbolcuların topla yapılan antrenmanlarda antrenmanın şiddeti yüksek ve süresi uzun olsa da topla yapılan antrenmanları daha fazla istedikleri görülmüştür.

Futbolda fizyolojik, teknik ve taktik becerilerin önem arz ettiği ve antrenman planlamasının bu değişkenler üzerinde oynanarak yapıldığı bilinmektedir. Literatürde her ne kadar topla yapılan çalışmalarda yüksek yüklenme şiddetinin yakalanamayacağı bildirilse de (Helgerud ve ark., 2001; Wisloff ve ark., 1998; Hoff ve ark., 2002), doğru planlama yapıldığında topla yapılan dar alan oyunları ve drillerde yüklenme şiddetinin topsuz antrenmana göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Reilly, 2005). Örneğin; Reilly ve Ball (1984) futbolcuları iki gruba ayırıp bir grubu koşu bandında şiddeti gittikçe hızlanan bir protokolle koşturmuşlardır. Aynı şekilde diğer grup ise aynı koşu hızında top sürerek koşuyu gerçekleştirmişlerdir. Çalışma sonunda her iki grubun harcadıkları enerji, kan laktat değerleri ile yorgunluk algıları karşılaştırılmıştır. Çalışma sonunda yüklenme şiddetinin topla koşu yapan grupta daha fazla olduğu bildirilmiştir. Çalışmadan da anlaşılacağı gibi top ile yapılan çalışmalarda futbolcuların topa olan ilgilerinden dolayı daha fazla yüklenme şiddetine ulaşıldığı düşünülmektedir. Bu tip fiziksel antrenmanlar teknik antrenmanlarda birleştirildiğinde sporcular açısından da zaman tasarrufu

sağlamaktadır (Reilly, 2005). Bir diğer çalışmada İngiltere Premier ligi takımlarının genç klasmanda oynayan futbolcular iki gruba ayrılmıştır. Birinci grup klasik interval şeklinde 6 hafta boyunca haftada 3 gün 4 set X 4dk. koşu, 3 dk. aktif dinlenme gerçekleştirirken, diğer grup aynı süre şiddette antrenörün gözetiminde ve cesaretlendirmesiyle 5x5 dar alan oyunu oynamışlardır. Çalışma sonunda her iki grubun da aerobik kapasite ve laktat profilleri benzerlik göstermiştir.

Bir müsabaka süresince teknik standartları devam ettirmek ve müsabakanın fiziksel ihtiyaçlarını karşılayabilmek için sporcular yüksek bir fitness düzeyine sahip olmalıdırlar. Düzenli olarak müsabaka yapmak sporcunun fitness düzeyinin devamına yardımcı olur. Fakat ek olarak fitness antrenmanları gereklidir. Çalışmalarda topun olması futbolda kullanılan kasların çalışmasını sağlayarak ve sporcuların motivasyonunu arttırmaktadır (Bangsbo,1995). Sporculardaki topla yapılan antrenmanlara karşı olan motivasyonun etkisiyle daha yüksek şiddetli ve daha uzun süreli antrenmanlar planlanması sadece teknik gelişim değil aynı zamanda sporcuların dayanıklık kapasitelerinin de daha fazla gelişmesine olanak sağlayabilir.

Sonuç olarak futbolcuların topla yapılan antrenmanlarda antrenmanın şiddeti yüksek ve süresi uzun olsa da topla yapılan antrenmanları daha fazla istedikleri görülmüştür. Literatürde topla yapılan dar alan oyunları ve drillerdeki yüklenme şiddetinin topsuz antrenmana göre daha yüksek olduğu bildirilmektedir. Futbolcuların topla yapılan çalışmalara olan isteklerinin motivasyon aracı olarak kullanılması ile antrenman sayısının düşük olduğu amatör takımlarda çalıştırıcıların futbolcularda fiziksel, teknik ve taktik özellikleri kombine bir şekilde geliştirebilmeleri için doğru şekilde planlanmış topla yapılan dar alan oyunları ve drilleri kullanmaları önerilmektedir. Bu tip egzersizler koşu, ağırlık antrenmanı, esneklik egzersizleri, pliometrikler ve çeviklik drilleri gibi egzersiz modellerinin yapılmaması anlamına gelmemektedir.

KAYNAKÇA

- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2012). A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of human kinetics*, 33, 103-113.
- Bangsbo, J. (1994). Fitness training in football: a scientific approach. August Krogh Inst., University of Copenhagen.
- Billat, L. V. (2001). Interval training for performance: a scientific and empirical practice. *Sports Medicine*, 31(1), 13-31.
- Helgerud, J., Engen, L. C., Wisloff, U., & Hoff, J. (2001). Aerobic endurance training improves soccer performance. *Medicine and science in sports and exercise*, 33(11), 1925-1931.
- Hoff, J., Wisloff, U., Engen, L. C., Kemi, O. J., & Helgerud, J. (2002). Soccer specific aerobic endurance training. *British journal of sports medicine*, 36(3), 218-221
- Little, T., & Williams, A. G. (2006). Suitability of soccer training drills for endurance training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 20(2), 316-319.
- Little, T., & Williams, A. G. (2007). Measures of exercise intensity during soccer training drills with Professional soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(2), 367-371., 2007
- Little, T. (2009). Optimizing the use of soccer drills for physiological development. *Strength & Conditioning Journal*, 31(3), 67-74.
- Rampinini, E., Impellizzeri, F. M., Castagna, C., Abt, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2007). Factors influencing physiological responses to small-sided soccer games. *Journal of sports sciences*, 25(6), 659-666.
- Reilly, T., & Ball, D. (1984). The net physiological cost of dribbling a soccer ball. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 55(3), 267-271.
- Reilly, T., & White, C. (2005). Small-sided games as an alternative to interval-training for soccer players. *Science and football V*, 355-8.
- Sassi, R., Reilly, T., & Impellizzeri, F. (2005). A comparison of small-side games and interval training in elite Professional soccer players. *Science and football V*. Oxon: Routledge, 352-4.
- Wisloff, U. L. R. I. K., Helgerud, J., & Hoff, J. (1998). Strength and endurance of elite soccer players. *Medicine and science in sports and exercise*, 30, 462-467.