

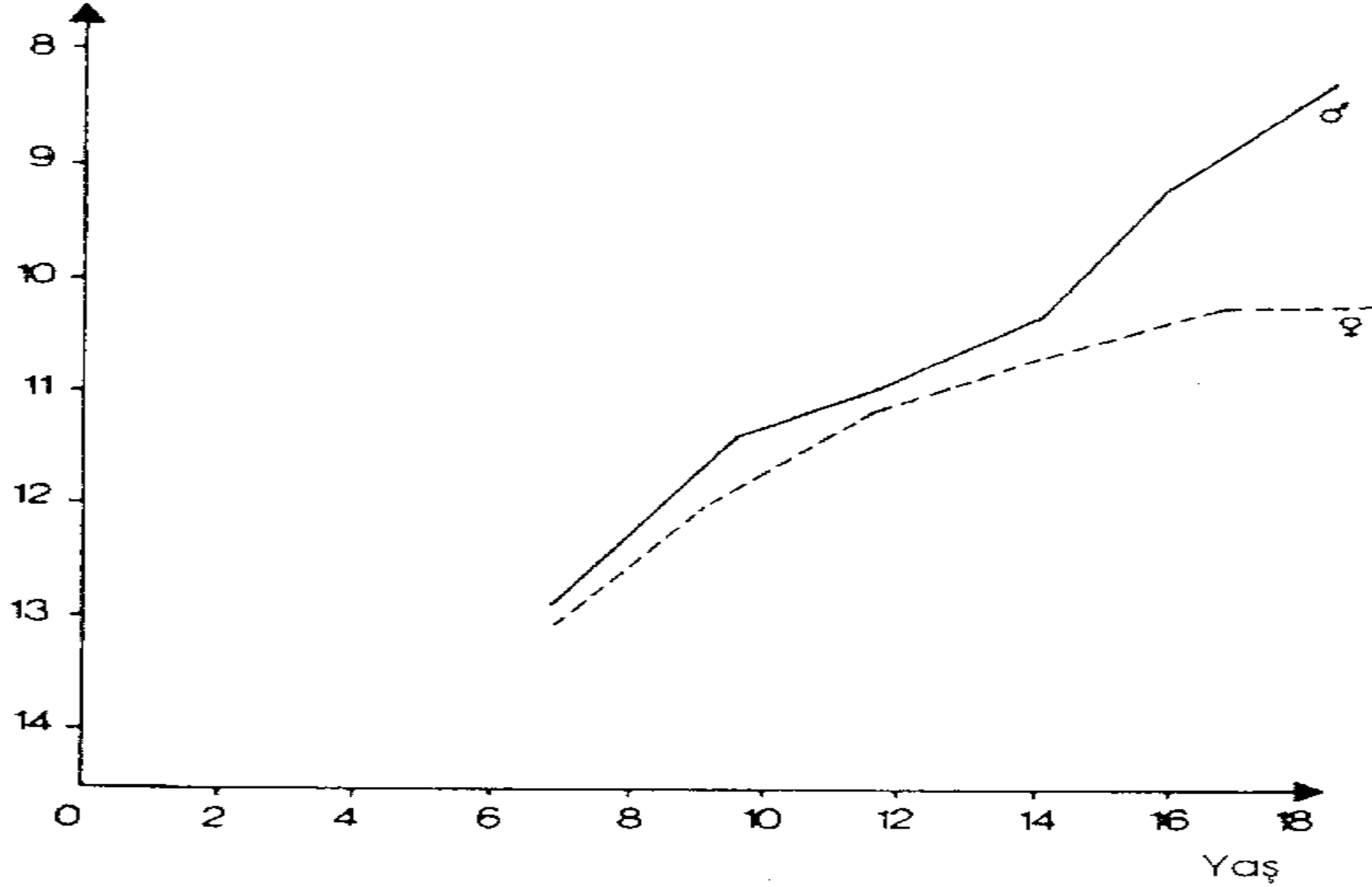
SÜRAT

Çocuk Süratin Gelişimi Ve Antrenmanları

Sürat günümüz futbolunda aranan öncelikli bir yetidir. Diğer biyomotor yetilerle kıyaslandığında; antrenmanlarla geliştirilebilme düzeyi en düşük, buna karşılık en erken çalışmaya başlanabilecek olan yetidir.

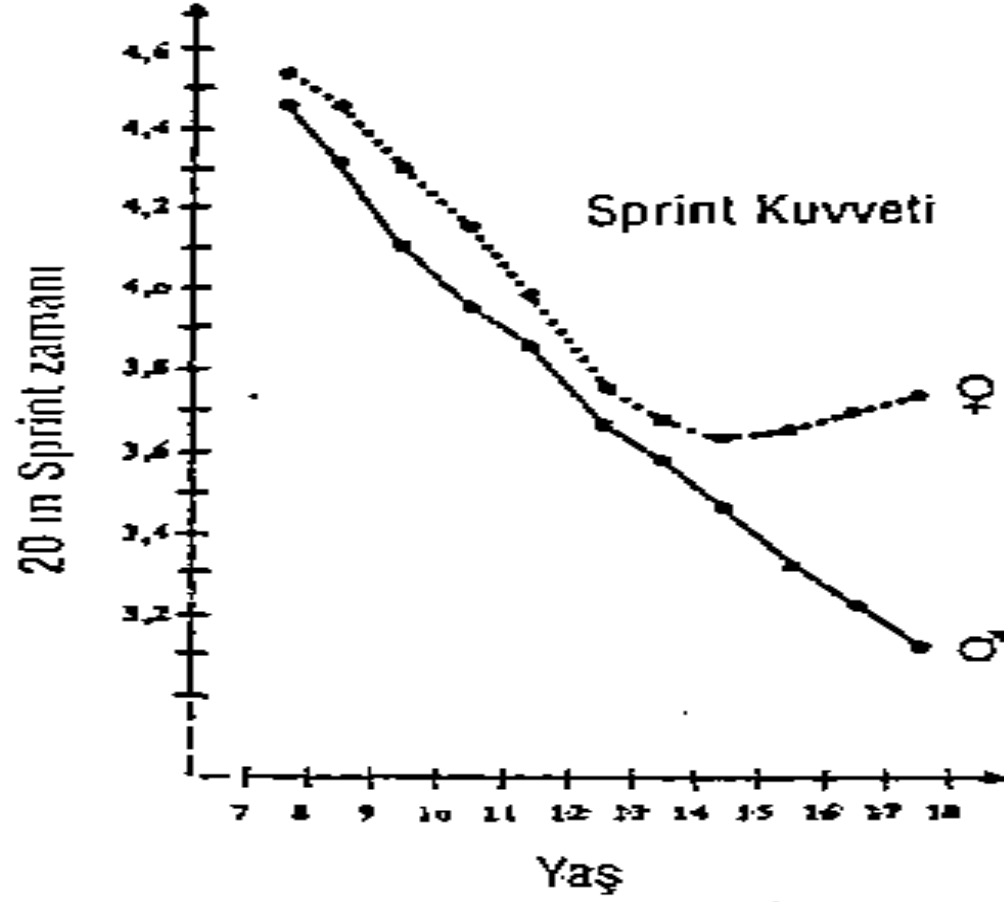
Genellikle, “insan sprinter doğar, sprinter olunmaz” teine inanılmaktadır. Sürat yetisinin erken yaşlardan itibaren geliştirilmeye başlanmasında ortaya çıkan güçlükler; ön koşul olarak iyi bir koordinasyon düzeyi gerektirmesinden; bu çağlarda doğal olarak maksimal kuvvet ve çabuk kuvvet özelliklerinin yetersiz olmasından kemik ve kas gelişimlerinin henüz uygun düzeyde tamamlanamamasından ve psikolojik olarak aşırı bir zorlanmayı gerektirmesinden kaynaklanmaktadır.

Koşu zamanı (s)



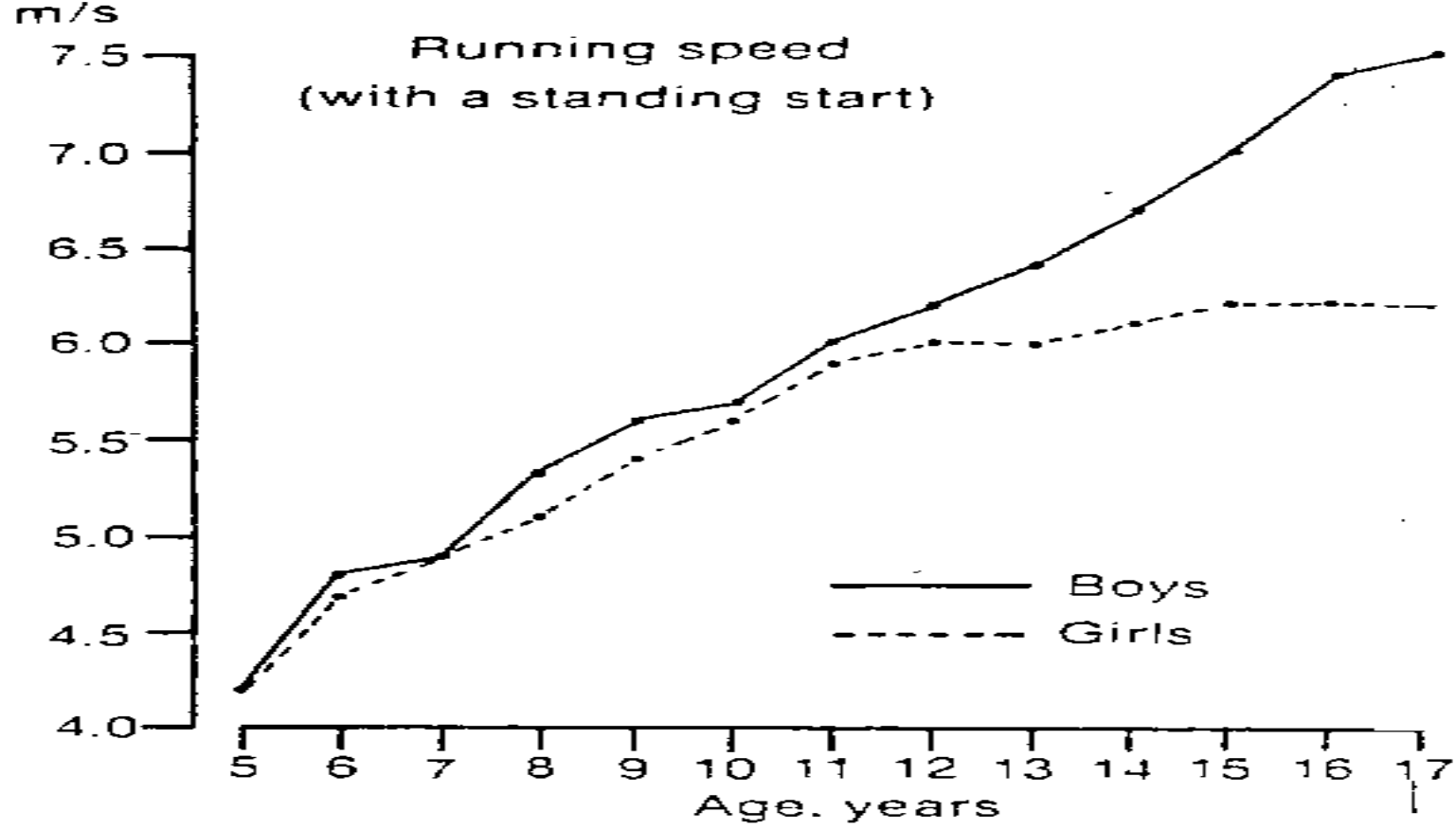
Sprint Kuvveti Gelişimi

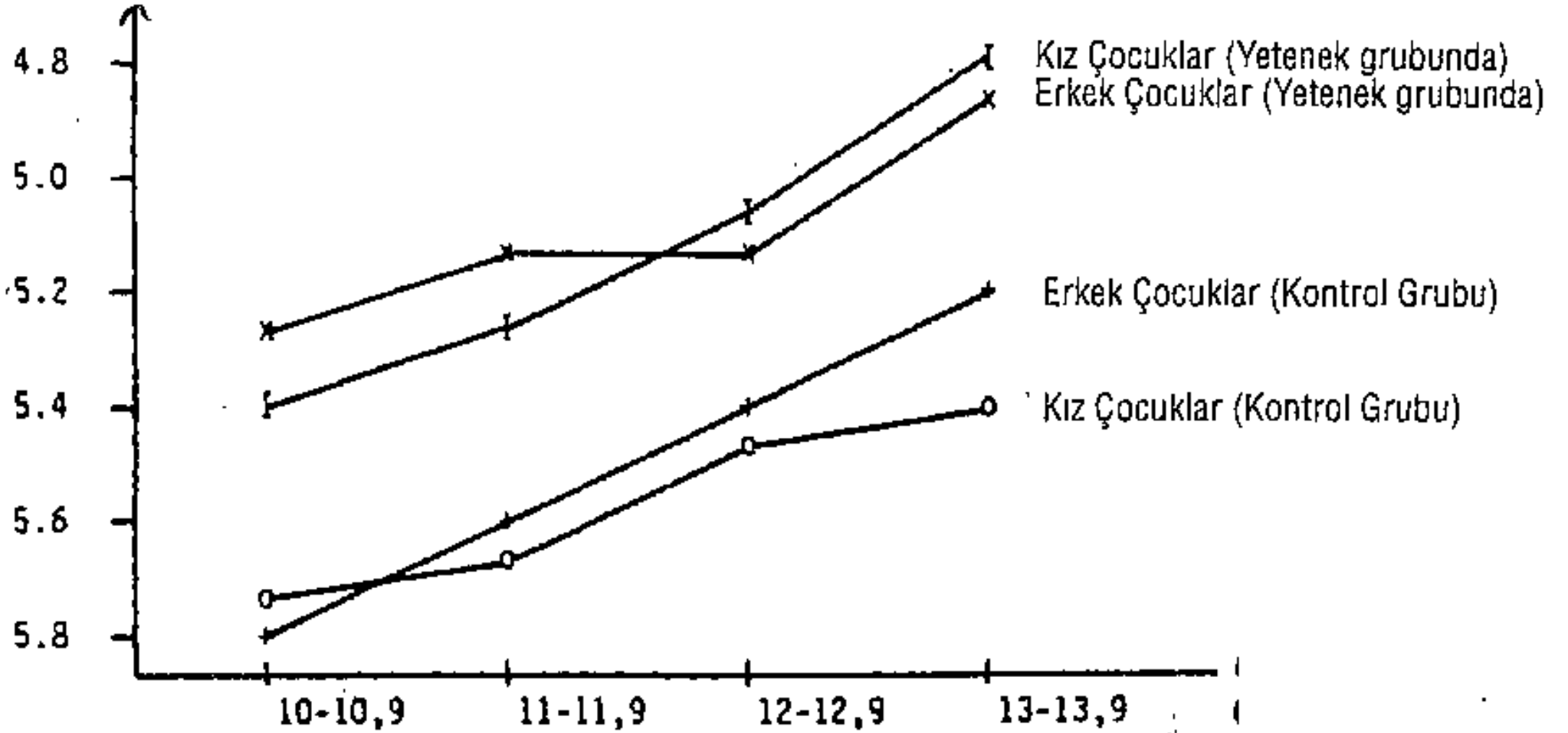
Çocuk yaşlarında sprint kuvvetindeki gelişimin üç belirleyici bileşeni vardır. Bunlar ekstremitelerin büyümesi, kasların gelişimi, adım frekansının artmasıdır



Koşu Hızı Gelişimi

Haubenstricker ve Seefeldt'in 1984 yılında Amerikalı kız ve erkek çocuklar üzerinde yaptıkları bir araştırmada koşu hızının 5 ile 17 yaş arası erkeklerde linear bir gelişim gösterdiğini, kızlarda ise koşu hızı gelişiminin 11-12 yaşına kadar devam ettiğini ve sonra 17 yaşa kadar yavaşlayarak geliştiğini ortaya çıkarmışlardır



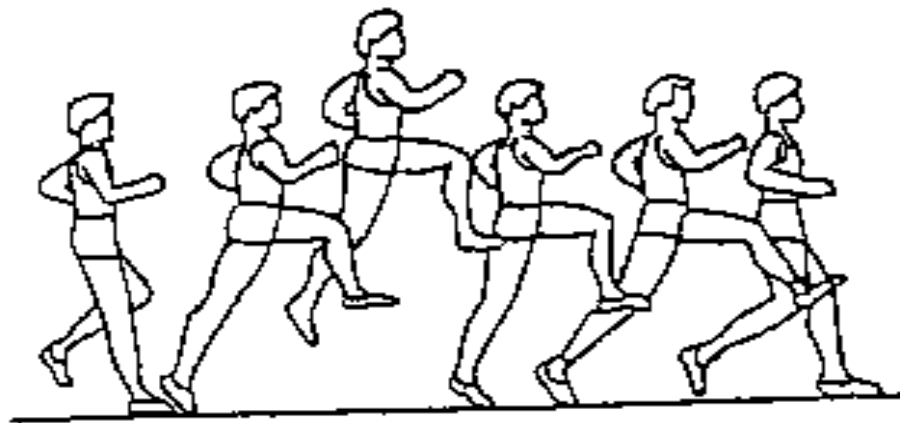


Yapılan bir çalışmada yetenekliler eğitimi grupları ile kontrol gruplarındaki 10-14 yaş arası çocukların ayakta çıkışla 30 m sprint derecelerini incelemiştir. Grafikte görülen sonuçlar ortaya çıkmıştır.

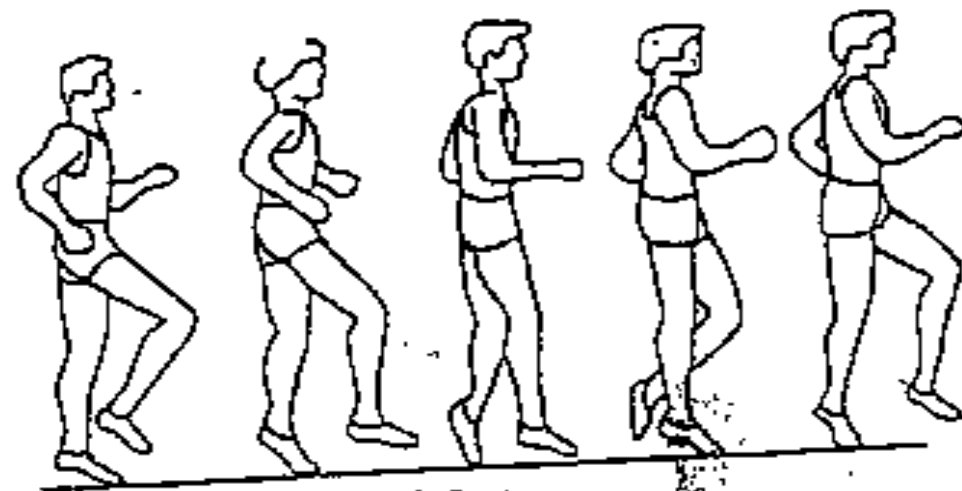
- **Antrenman örnekleri:**

- **Örnek 1:**

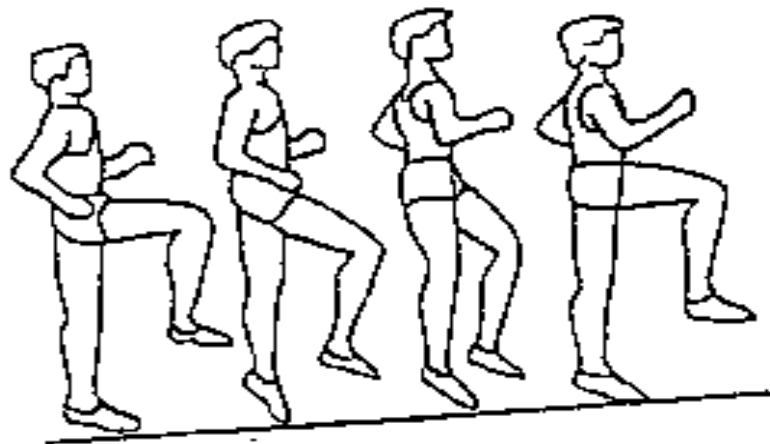
- - Isınma (Jog-yürüyüş temposuyla 500 metre)
- - Cimnastik (7 dak.)
- - Özel koşu dirilleri (10 diril, 10 metre katedilecek şekilde)
- - Değişik duruşlardan çıkışlar (10x10 m)
- - Yumuşak zeminde (kum olabilir) çift ayakla sıçrama (50 kez)
- - Arttırmalı koşu (4x30 m. 2-5 dak. arayla)
- - Eğitsel oyun
- Yumuşak tempo ile 5-6 dakika koşu.



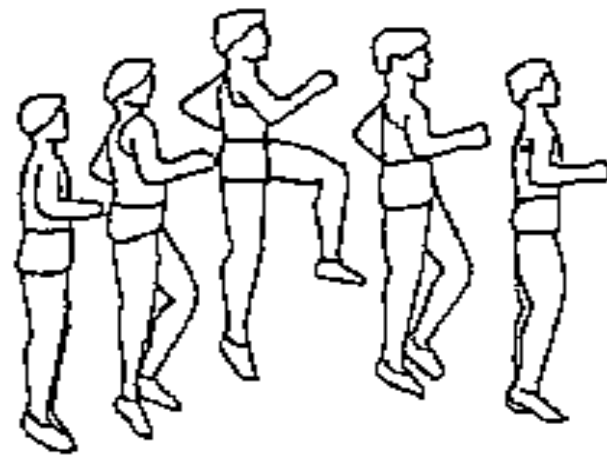
Hoplama Koşusu



Ayak Bileği Çalışması



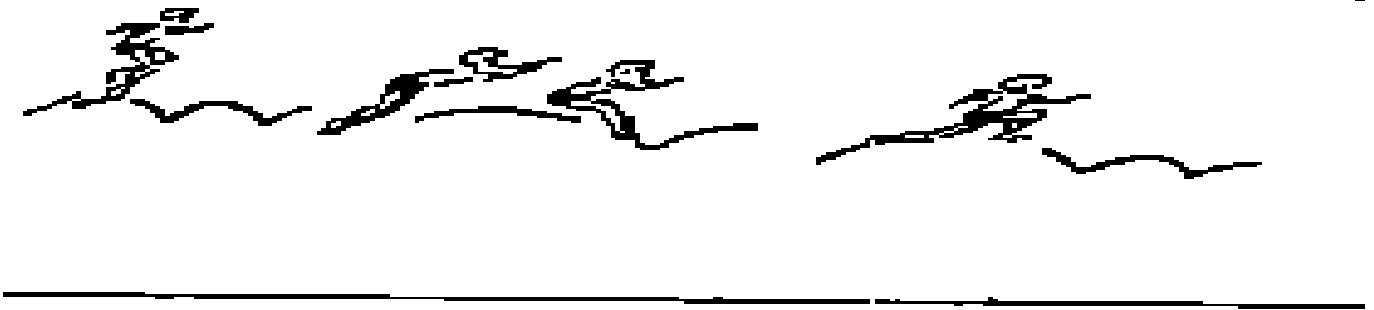
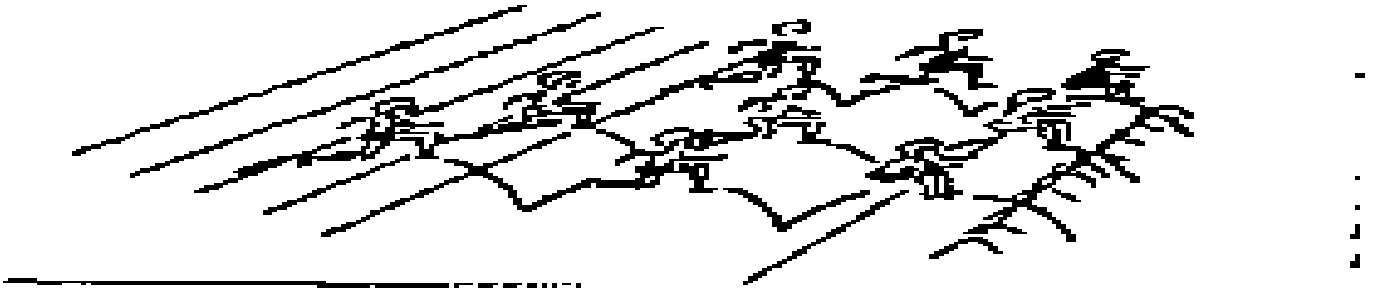
Diş çekme koşusu



Değişmeli Sıçrama

- **Örnek 2:**

- - Isınma (Farklı adım uzunluğunda ve ritminde 5 dakika koşu)
- - Cimnastik (8 dak.)
- - Cimnastik sopası ile değişik diriller (denge, reaksiyon, hareket genişliği ve kuvvete yönelik alıştırmalar. 7-8 dak.)
- - Çim üzerinde dikey ve uzunlamasına sıçramalar (50 kez)
- - Düz koşu tekniğini düzeltme ve sürat çalışması (3x30 m. koşu 2 dakika aralarla/1x40-50-60 m. ,%75 - 80 yoğunlukla)
- - Eğitsel oyun
- Jog ve yürüyüş (5 - 6 dak.).



Sıçramalı değişik bayrak yarışları