

YILLIK ANTRENMAN PERİYOTLAMASINDA FUTBOL ÖRNEĞİ

1. Yıllık Strateji

Takımın içinde bulunduğu dönem veya sezonda, başarıyı belirleyen ve etkileyen tüm faktörlerin bilimsel olarak planlanmasına strateji diyoruz kendi arasında üçe ayrılır.

-Genel Strateji

Gelişmeyi sağlayabilmek ve başarılı olmak için, yapılması gereken zorunlu görevlerin planlanmasıdır ki eğitim birimlerini de içeren çok geniş kapsamlı, uzun süreli ve çok sayıda uzman personelin yer aldığı bir yapılanmaya sahiptir.

-Hazırlık Stratejisi

Lig (puan) ve kupa maçlarının başarısına yönelik (zorunlu müsabakalar öncesi) hazırlık devresinin planlanmasıdır. Az sayıda uzman personel gerektiren bir yapıdadır.

-Operatif Strateji

Zaman açısından kısa dönemleri içerir, en çok iki üç müsabakanın planlanmasıdır.

2. Antrenmanların Planlanmasında Amaçlar

Antrenman planlanmasındaki bu ana başlıkların içerdikleri şu şekilde sıralanabilir.

*Hedeflerin belirlenmesi

*Öz kaynak düzeninin organizasyonu.

*Transfer planı.

*Futbol sezonu için amaç (terfi etme, şampiyonluk, kümede kalma).

*Ekonomik imkanlar.

Bu özellikler Teknik personel ve yönetim kurulunun bir arada çalışması ile açığa kavuşur.

Ön şartların açığa kavuşturulması:

*Bir önceki maddeye bağlı olarak, ekonomik imkanlar içerisinde özkaynak ve dış transferlerin yapılması.

*Antrenman malzemelerinin temin edilmesi.

*Antrenman sahaları ve çalışma zamanlarının belirlenmesi.

*Fikstüre veya gruplara göre rakiplerin incelenmesi, araştırılması.

*İçeriklerin belirlenmesi

*Teknik ve idari personelin iş bölümü.

*Metod ve öğretim yollarının tespiti

*Fizik ve fizyolojik testler sağlık kontrolü, antrenman planlamaları, hazırlık döneminin dinamik gelişmesi

*Sonuçların analizi

*Ara devre planlaması

*Yılsonu planlaması (müsabaka ve antrenmanlarda futbolcuların basan grafiklerinin etüdü)

*Son değerlendirme

*Gelecek yılın planlamasına esas olacak değerlendirmeler ve sonuç raporu hazırlanarak yönetim kuruluna verilir.

3. Antrenman Peryotlaması ve Devreleri

Performans kazanmanın uzun vade de çeşitli araştırmalardan geçirilmesi periyot olarak isimlendirilen ektedir. Antrenman periyotlamasının amacı uygun bir sistematik sayesinde:

*Antrenmanları ve müsabaka şartlarını koordine etmek

*Futbolcuların müsabaka esnasında en iyi performansını ortaya koymasını performans yeteneğinin geliştirilmesi ve devamlılığını sağlamaktır.

Antrenman yükleme şekline göre periyotlarda dikkate alınması gereken iki özellik vardır:

a)Yoğun antrenman / seyrek maç

b)Yoğun maç / yoğunluğu kontrol altına alınan antrenman

Peryotlarının devrelere ayrılması ise şu şekilde oluşmaktadır.

Yıllık antrenman periyotlamaları müsabaka devrelerine göre tek uçlu veya iki uçlu olarak düzenlenir. Yıllık periyotda müsabaka devresi tek ise tek uçlu periyotlama, müsabaka devresi iki olanda iki uçlu periyotlamaya dahildir.

3.1. Yıllık antrenman periyotlaması devreleri

Yukarıda belirtildiği gibi yıllık antrenman periyotlamasının devreleri.

-Hazırlık periyodu.

-I. müsabaka periyodu.

-Devre arası veya ara periyot.

-II. Müsabaka periyodu.

-Geçiş periyodu şeklinde oluşmaktadır.

3.1.1. Hazırlık Periyodu

İlk lig maçından 4-6 hafta önce başlar sezon için, bedensel temel özellik kazanılır. (Uzun süreli ve planlı yapılan hazırlıkta performans daha uzun korunabilir.) Daha sonra takım çalışmalarına geçilir. (Teknik, taktik oyun anlayışı yeni futbolcuların montajı) Dört haftalık bir hazırlıkta antrenmanların haftalara dağılımı aşağıdaki şekilde düzenlenir.

1.Hafta=Aerobik çalışma, genel dayanıklılık özellikle topsuz. (Antrenmanda geniş kapsam, düşük şiddet kullanılır)

2.Hafta=Anaerobik çalışma, süratle devamlılık ve kuvvette devamlılık (geniş kapsam, yüksek şiddet)

3.Hafta=Futbola özgü dayanıklılık (örn. 8:8 oyun) kuvvet, sürat, top çalışmaları (yüksek şiddet, dar kapsam. 1:1 mücadele)

4.Hafta=Sürat, maharet, oyun (Düşük şiddet, dar kapsam)

Bu dönemde en erken 2. haftadan itibaren dostluk (hazırlık) maçları yapılmaya başlanır. Bu maçlarda iki ilkeye özellikle dikkat edilir.

-Daha zayıf takımlara karşı ilk hazırlık maçlarının oynanması. Amaçlanan oyun anlayışının geliştirilmesi, taktik önlemlerin denenmesidir.

-İlerleyen zaman içinde daha güçlü takımlara karşı hazırlık maçlarının oynanması. Amaçlanan performans seviyesinin ortaya çıkartılmasıdır.

3.1.2. Birinci Müsabaka Periyodu

Antrenman kapsamının, şiddetinin ve hazırlık periyodundaki kazanımların, bu dönemde korunması gerekir. Her 14 günde bir kuvvet antrenmanı yapılırken, müsabaka periyodunda önemli antrenman birimlerinden biride süratle devamlılıktır. I. müsabaka sezonunun sonunda antrenman kapsamı düşürülür.

3.1.3. Devre Arası Periyodu

Bu periyod normalde 3 hafta üzerinden planlanırken amatörlerde, düzensiz olduğu görülmektedir. Çalışma birimlerinin haftalara dağılımı ise şu şekilde oluşur.

-1. Hafta= Aerobik çalışmalar, aktif dinlenme, (geniş kapsam, düşük şiddet)

-2. Hafta= Anaerobik çalışmalar (dar kapsam yüksek şiddet)

-3. Hafta= II. müsabaka periyodunun ilk maçından önce normal antrenman haftası programı uygulanır.

3.1.4. İkinci Müsabaka Periyodu

II. Müsabaka periyodu, I. Müsabaka periyodu ile içerik açıdan benzerlik gösterir. II. devrenin sonunda puan cetveline göre kapsam ve şiddet düşürülür.

3.1.5. Geçiş Periyodu.

Bu periyotta dikkat edilmesi gereken konular; Haftada en az 3 antrenman yapılmalıdır, tatilde performans ne kadar ařađıya dūřerse, çıkarmak için o derece zorluk çekilir. Geçiş periyodunda % 10-15. performans kaybı normal kabul edilir. Yaz tatilinde yapılacak kontrolsüz gūneř banyosu beslenme ve eđlenceler, performansını % 30 dūřürür. Antrenmalarda dar kapsam-dūřük řiddet uygulanır, mecburi hekim kontrolü, kilo kontrolü yapılır.

3.2. Yıllık Antrenman Peryotlamasında Antrenman Birimlerinin Dağılımı

Antrenman birimleri ve uygulamalardaki % değerli yıllık periyotlarda farklı dağılımlar göstermektedir. Her dōnemin (Hazırlık. I. mūsabaka, Ara II. mūsabaka geçiş) kendisine ait öncelikli çalışmaları ve % değerleri bulunmaktadır. Bu değerlerin yıllık periyotlamada kendi yerinde yapılması yıllık planlamanın asıl amacını oluşturur. Yıllık antrenman periyotlamasında dōnemlere gōre yapılması gereken teknik-taktik ve kondisyon çalışmalarının dağılımı tablo 1'de verilmiştir.

3.3. Yıllık zaman tablosunda, antrenman verim durumu ve antrenman modellerinin dağılım eğrisi.

3.3.1. Yıllık periyotlamada antrenman verim durumu çizgisinin yıllık zaman tablosundaki dalgalı eğri

Antrenman biliminde çalışmalar, yatay zaman çizgisi ve dikey kalite-yük çizgisi olarak gösterilir şemada {şema 1) öz ve yalın olarak antrenman çizgisinin yıllık zaman tablosunda yaptığı dalgalı eğri gōr÷lmektedir.

Bu eğride (Antrenman verim durumu eğrisi)

-Hazırlık devresi % 60-80

-Yarışma devresi % 80-100.... noktaları arasında dalgalanmalar yapmaktadır.

şemada A eğrisi: Antrenman yükü çizgisinin yıllık planlamada oluşturduğu fonksiyon eğrisinin dalgalanmasını. B eğrisi: Tavan performans çizgisini, C eğrisi: Taban minimum çizgisini göstermektedir.

3.3.2. Yıllık periyotlamada genel yöntem ve antrenman modellerinin yıllık zaman tablosundaki dalgalı eğrisi.

Zaman çizgisinin üzerinde yıllık çalışmaların genel yöntem ve antrenman modellerinin dağılım eğrisi verilmektedir. Ancak bu eđri hemen belirtelim aşağı yukarı ve bağımlıdır. Sporcuların kişisel güç dūzeylerinin özelliklerine ve mevcut antrenman organizasyonu elemanlarının ekonometrik değerlere gōre değişkenlik gösterebilmektedir.

Konumuzun bu bölümünde önemle ifade etmeliyim ki yıllık antrenman periyotlamasında; Antrenman verim durumu eğrisi (şema 1) ve genel yöntem ve antrenman modellerinin dağılım eğrisi (şema 2} mutlaka dikkate alınmalı, planlamanın hareket noktasını teşkil etmelidir.

3.4. Yıllık antrenman periyotlaması ve içerikleri.

Konu başlığında yoğunlaştırmış olduğumuz bilgileri üç ayrı tablo halinde aktarmanın daha uygun olacağı düşüncesindeyim.

Tablo 2. Futbol sezonu hazırlık çalışmaları

Tablo 3. Futbol antrenman metotları

Tablo 4. Antrenman metotları ve içeriği

4. Aylık Antrenman Planlaması

Yıllık antrenman periyotlamasından ayların, karşılığı olan aylık antrenman programı, yıllık periyottaki zamanın aylık dökümünü karşılar. Örneğin yıllık periyottaki Eylül ayının kapsamında bulunan çalışmaların, eylül ayı aylık programına indirgenmesidir. Bunu rakamlarla ifade ederiz

Aylık antrenman programı şekil olarak incelendiğinde görüleceği gibi:

-Haftalar, günler, tarihler yatay doğrultuda

-Teorik, pratik ve maçların planlanması dikey doğrultuda yer almıştır.

Bu planlamadaki önemli nokta faaliyetler günlere sayısal olarak dağılırken, faaliyetlerin yük değeri ise haftalık plan içinde görülür.

Aylık antrenman programının işlenmesi haftada hergün antrenman ve hafta sonu maç yapan bir takım için yapıldığında bir haftalık dağılım şu şekilde olacaktır. (Tablo 5)

-Pazartesi ; 1 devamlılık antrenmanı

-Salı; 1 Kombine

-Çarşamba; 1 + 1, teknik 4- çabukluk antrenmanı

-Perşembe; 1 taktik, 1 Kaleci özel antrenmanı

-Cuma; 1 Teknik, 1 Kaleci genel antrenmanı

-Pazar; MAÇ

Çarşamba; 1 teorik, 1 Kritikler, 1 görsel eğitim (veya bir tanesi)

Cuma; Cumartesi; kamp ve maça hareket lig maçı

Cumartesi; Görsel eğitim, rakip takımın video çekimini izlenmesi

Pazar; Maç deplasmanda

5. Haftalık Antrenman Planlaması

5.1. Haftalık antrenmanda yük ve zaman dağılımı.

Haftalık antrenmanlarda yüklerin % değerinin dağılımı şemada gösterilmektedir. Pazar günü müsabakaya çıkan takımın haftanın diğer günlerindeki antrenmanların yüklenme şiddeti % değeri ve yük eğrisi dalgalanması doğru bir haftalık planlama için dikkatli incelenmelidir (Şema 3)

Pazar- Maç

Pazartesi- Dinlenme

Salı- %25-35 yüklenmeli antrenman

Çarşamba- %75-80 yüklenmeli antrenman

Perşembe- %65 yüklenmeli antrenman

Cuma- %30 yüklenmeli antrenman

Cumartesi - Dinlenme - ter antrenmanı

Pazar: Maç

5.1.1. Periyotlama dönemlerine göre haftalık yük dağılımı.

Haftalık yük dağılımının hazırlık devresi, I ana periyot II ana periyot ve ara devrelerde haftalık yük dağılımı şemada görülmektedir, (şema 4)

Şemada kesik çizgilerle gösterilen eğri; hazırlık döneminin ve müsabakalar birinci ana periyot ilk yarı

Nokta nokta ile gösterilen eğri; Müsabakalar 1.nci ara periyot, 2 inci yarı ve ara devre ----- düz çizgi ile gösterilen eğri: 2 inci periyot ortalarından ikinci yarı

5.1.2. Müsabaka periyodunda haftalık yük dağılımı.

Müsabaka döneminde haftalık antrenman programının yük ve zaman dağılımı şemada görülmektedir, (şema 5)

Pazartesi- % 30-40 yüklemeli antrenman

Salı- %40-75 yüklemeli antrenman

Çarşamba- %75-85 yüklemeli antrenman

Perşembe- %80 e düşer

Cuma- %80'den %60 düşer

Cumartesi- %60

Pazar- Maç %90-100

5.1.3. Haftalık antrenman programı düzenlemesi.

Program düzenlemesine üç ayın örnek verilecektir.

Örnek 1:Haftalık antrenman programının dış çerçevesi günde iki antrenmana göre planlanmış (Tablo 6)

Örnek 2:Haftalık antrenman programı günde iki çalışma (Tablo 7) Örnek 3: Haftalık antrenman programı günde bir çalışma (Tablo 8}

6. Günlük antrenman planlaması

6.1.Günlük antrenman planında dikkat edilmesi gereken hususlar.

- Sezonun hangi döneminde bulunulduğu
- Oyuncuların antrenman durumu
- Son maçın psikolojik ve fizyolojik yüklenme seviyesi
- Gelecek maçın muhtemel yüklenmesi ne olabilir.
- Antrenmanlarda hangi amaca hizmet edildiği
- Bu antrenmanlar haftanın hangi günlerinde yapıldığı.

6.2. Organizasyon yönünden dikkat edilecek noktalar

- Antrenman yeri ve zamanı
- Antrenman araçları
- Çalışma birimlerinin yaklaşık süreleri
- Organizasyon formları
- Çalışma dizisi ve süreleri
- Hataların düzeltilmesinde ön zihinsel çalışma

6.3. Bir antrenman biriminin dış çerçevesi

- Hazırlık kısmı
- Ana kısım
- Sonlanış olarak bir antrenman biriminin dış çerçevesi belirlenmiştir.

Adalelerin esnetme yetenekleri ve elastikiyetinin geliştirilmesi hazırlık kısmını oluşturur, ana kısım ile ilişkisi olmalıdır. Oyuncular psikolojik yönden gelecek yüklenmelere hazırlanır. Ana kısım, tüm antrenman süresinin 2/3 ü 3/4 ünü oluşturur. Yüklenim şiddeti ne kadar yüksek olursa yüklenim kapsamında o derece azalır. Sonlanış kısmında ise nabız frekansı düşürülür adaledaki metabolizma artıkları atılır. Yüklenmeler hafif olarak uygulanır.

Bir antrenman biriminin dış çerçevesi oluşturulurken mutlaka dikkat edilmesi gereken konu ise; sürat ve kuvvet çalışmaları dinlenik organizmayla gerçekleştirilir. Antrenman biriminin başında topla yapılacak çalışmalar konsantrasyon nedeni ile dayanıklılık çalışmalarının önünde yer alır. Bu ayrıntı günlük antrenman biriminin önemli özelliğidir. Bir antrenman biriminin dış çerçevesi tablo 9'da gösterilmiştir.

6.4.Günlük Antrenman Planı

Uygulanacak olan günlük antrenmanın bir amacı olmalıdır. Çalışmaların içeriği sporcuların yaş, gelişim durumu, peryotlama dönemi, dış faktörler göz önüne alınarak planlanır.

Günlük antrenman bölümleri (kısımları)

-Giriş bölümü

Antrenman amacı ve yapılacak çalışmaların açıklanması

-Hazırlık bölümü

Genel ve özel ısınma, yüklenmelerle organizmayı hazırlama (Topsuz veya top ile kas gruplarını hazırlama ana bölümdeki amaca göre hazırlık dönemi düzenlenir.)

-Ana bölüm

Bu bölüm üç safhaya ayrılır

-Birinci safha

Sürat, kuvvet, dayanıklılık gibi motorik özellikler geliştirilir.

-İkinci safha

Teknik-taktik

-Üçüncü safha

Eğitsel oyunlar-Antrenman maçı

-Bitiş Bölümü

Organizmayı sakinleştirici, dinlendirici alıştırmalar ve antrenman değerlendirilmesi yapılır.

6.5. Günlük antrenman düzenlenirken dikkat edilmesi gereken faktörler

-Alıştırmaların yoğunluğu basamaklamalı yükseltilir

- Doğru ve uygun alıştırmalar seçilmelidir
- Bilinen alıştırmalar uygulanır
- İlgi antrenman sonuna kadar canlı tutulmalıdır.
- Alıştırmalar açıklanmalı ve gösterilmelidir
- Yeni görevler açıklanır, görev dağılımı yapılır
- Düzen ve disiplin sağlanır

6.6. Günlük antrenmanda çalışma birimlerinin dizilişi

Günlük antrenman düzenlemesinde çalışmalar öncelik sırasına göre üç örnek üzerinde açıklanacaktır. Örneklerdeki alışma birimlerinden herhangi biri programa alınmayabilir. Ancak çalışmaların sırası değiştirilmemelidir.

Örnek-A

1. Isınma

Hareketlilik

-Aktif

-Pasif

2. Teknik-Taktik

3. Sürat

4. Teknik-Taktik

5. Dinamik maksimal kuvvet veya çabuk kuvvet

6. Dayanıklılık (Aerobik - Anaerobik)

7. Bitiriş

Örnek-B

1. Isınma

Hareketlilik

-Aktif

-Pasif

2. Teknik-Taktik

3. abuk kuvvet

4.Teknik-Taktik

5.Dayanıklılık (Aerobik-Anaerobik)

6.Bitiriş

Örnek-C

1. Isınma

Hareketlilik

-Aktif

-Pasif

2.Teknik-Taktik

3.Sürat

4.Teknik-taktik

5.Statik kuvvet çalışması

6.Aerobik dayanıklılık

7.Bitiş

Bu diziliş örneklerine göre günlük antrenman çıkış eğrisi şemada gösterilmiştir

(şema 6)

6.7. Bir antrenman biriminde kondisyon çalışmalımı yeri

Uygun bir antrenman efekti sağlayabilmek için amatörlerde antrenman planlaması haftada 2 veya 3 antrenman birimi düşünülmelidir. Kondisyon çalışmaları antrenman biriminin ana bölümünde yapılması gerekir ancak konsantrasyon neden ile teknik-taktik çalışmalar kondisyon çalışmalarından önce yapılır.

Kondisyon çalışmalarının yapılışı şu sırayı takip eder:

-Genel çalışmalar-Özel çalışmalardan önce

-Sürat çalışmaları-kuvve t çalışmalarından önce

-Kuvvet çalışmaları

-Dayanıklılık çalışmalarından önce

Sportif antrenman sürecinin objektif kurallarına uyabilmek için ağırlık noktası kondisyon çalışmaları olan antrenman biriminde iki maksimumlu günlük program tavsiye edilir(şema 7).

Genel antrenman programında iki yüksek noktalı program şeması. Hazırlanma ve son bölüm istenilen hedefe göre düzenlenir, ana bölüm ise iki maksimumlu olarak planlanır.

6.8. Bir antrenman biriminde yapılacak çalışmaların niteliğine göre, yüklenmelerin zaman ve birim değerleri

Antrenman programında, yüklenmelerinin zaman ve birim değerleri şemada işlenmiştir (şema Düz çizgi ile gösterilen eğri bir kondisyon antrenmanındaki yük eğrisini, kesik çizgiler tekniğin ağırlıkta olduğu bir antrenmanda teknik yük eğrisini göstermektedir.

Bir antrenman birimindeki yük dağılımını gösteren şemada üst kısımda Romen rakamları ile gösterilen bölümlerin karşılığı şu şekilde anlam bulur.

Isınma süresini ve yük % sini

Bir üst düzeydeki yüklenmeleri

Ana yüklenmeye hazırlık olan ilk yüklenmeyi

Kondisyon eğrisinde Aktif dinlenmeyi

Ana yüklenmeyi

Yüklenmenin üst düzeyde tutulması

Teknik eğrisinde aktif dinlenmeyi

Aktif dinlenme süresini ve dinlemede yük basamakları

Son bölüm; en az on dakikalık kültür fizik, streçing ile kapatılır.