

**TÜRKİYE
FUTBOL FEDERASYONU**

2007 – 2008
TEKNİK DİREKTÖRLÜK KURSU
III. Aşama

**ANTRENMAN BİLİMİ
DERS NOTLARI**

ANTRENMAN PLANLAMASI

Hazırlayan

Yrd. Doç. Dr. **Ali KIZILET**
Kondisyoner / Egz. Uzm. **Bülent KAYITKEN**

**Trabzon
06 / 2008**

Eğitmenlerden ...,

Siz Farklı olun !

Bu teksir, planlama evrelerine daha hakim olmanız ve derslerde anlatılacak bilgilere ilişkin öğrenimlerinizin desteklenmesi amacıyla hazırlanmıştır.

Hiçbir antrenman programı bir başarı reçetesi olarak düşünülmemelidir. Antrenman planlamaları bir hastalık reçetesi değildir. Günümüzde hiçbir antrenman bilimci, tanımadığı, görmediği, test etmediği ve çalışmadığı bir takım için “*sihirli bir başarı planlaması*” yapamaz. Dolayısıyla her takım için antrenman planlaması özel olarak yapılır. Planlamalar futbolcuların genel ve özel niteliklerini, takımın genel olarak zayıflıklarını, kuvvetli yanlarını, takımın hedefleri için ihtiyaç duyduğu gelişim alanlarını ve bunlara ihtiyaç duyulan dönemleri, bu dönemlerin süre bazından aşamalarını, rakiplerin durumlarını, fikstür avantaj ve dezavantajlarını, vb. bir çok etmeni barındırır. **Bu nedenle bir takımda başarıya ulaşılmış bir programı alıp kendi takımınıza uygulamanız size başarıyı getirmeyecektir.** Çünkü sizin “*sihirli*” olarak gördüğünüz o program, o programı uygulayan takımın özellikleri göz önünde bulundurularak hazırlanmıştır ve beklide sizin takımınıza kesinlikle **uygun değildir.**

Yeni bir şeyler üretmek ve tasarlamak enerji gerektirir. Zor ve çetin bir süreçtir. Kendine güvenmeyen, bilimsel gerçekleri göz ardı eden, bilgisizliğinin farkında olmayıp duruma hakim olduklarını sanan ve yaptığı işi yeteri kadar önemsemeyen bireylerin hemen hepsi başkalarından gördüklerini kendi işlerine uyarlamayı hedef edinirler. ***Yani taklit ederler.*** Taklit etmek kolaydır ama risklidir. Taklit edilen şey ne kadar iyi taklit edilirse edilsin asla gerçeği gibi olamaz. ***Sizi ne zaman yarı yolda bırakacağını bilemezsiniz.***

Antrenman programları da aynı böyledir. Eğer taklit bir program kullanıyorsanız, takımınız kötü gittiğinde ve futbolcularınızın performanslarında büyük düşüşler olduğunda duruma müdahale edemezsiniz, ***çünkü ne yaptığınızı bilmiyorsunuzdur.***

Hatanın nerede olduğunu tespit etmeniz zordur ve tespit etseniz bile düzeltmesi uzun zaman alır. **Zaten çoğu zamanda hatanın sizde olduğunu kabul etmek istemezsiniz ve sakatlıklar, cezalar, parasızlık, saha zemini gibi çeşitli bahanelere sığınırsınız. Ama sakatlıkların kuvvetsizlikten kaynaklandığını, cezalı oyuncuların her takımda olduğunu, o zeminde diğer takımlarında oynadığını aklınızdan bile geçirmek istemezsiniz.** Kendinizi kandırmamak ve size inanları hayal kırıklığına uğratmamak için ASLA TAKLİT ETMEYİN.

Sizden öncekilerin çalışma yöntemlerinin doğru olduğunun garantisi yoktur. Daha da önemlisi, kendinizin, sizden öncekilerden çok daha iyilerini yaratmaya potansiyelinizin olduğunu göz ardı etmeyin. ***İYİNİN DAHA İYİSİ DAİMA OLACAKTIR.*** Siz her şart ve koşulda iyinin iyisini yapan olun...

Dr. Ali KIZILET

11.06.2008

Drt. Bülent KAYITKEN

11.06.2008

İÇİNDEKİLER

Önsöz (Eğitmenlerden)	2
İçindekiler	4
1.) Örnek Antrenman Planlamaları	5
Haftada Tek Müsabaka Üzerinden Yapılan Örnek Plan	5
Haftada Çift Müsabaka Üzerinden Yapılan Örnek Plan	6
Ülkemiz Takımlarını ve Oyuncu Profillerini Göz Önünde Bulundurarak Haftada Tek Müsabaka Üzerinden Düzenlediğimiz Kendi Örnek Planımız	7
2.) Örnek Antrenman Planımızın Günlük Açılımı	8
2.1.) Salı Antrenmanı	8
2.2.) Çarşamba Antrenmanı	10
2.2.1.) Çarşamba Sabah Antrenmanı	10
2.2.2.) Çarşamba Akşam Antrenmanı	13
2.3.) Perşembe Antrenmanı	15
2.4.) Cuma Antrenmanı	16
2.5.) Cumartesi Antrenmanı	18
3.) Farklı Oyun Durumları ve Takım Senaryolarına Yönelik Program Geliştirme	20
3.1.) Senaryo 1	20
3.1.1.) Salı Günü Antrenmanı	22
3.1.2.) Çarşamba Günü Antrenmanları	23
3.1.3.) Perşembe Günü Antrenmanı	25
3.1.4.) Cuma Günü Antrenmanı	25
3.2.) Senaryo 2	20
3.2.1.) Salı Günü Antrenmanı	29
3.2.1.1.) Antrenman Esnasında ve Sonrasında, Beslenme Stratejisine İlişkin Kısa Özet	30
3.2.2.) Çarşamba Günü Antrenmanı	32
3.2.3.) Perşembe Günü Sabah Antrenmanı	35
4.) Özel Durumlar	38
Kuvvet Yetisinin Geliştirimine İlişkin Sezon Öncesi Hazırlık Kampı ve Sezon İçi Müsabaka Evresini İçeren Örnek Bir Periyodlama (Dönemleme)	
4.1.) Genel Düşük Şiddetli Kassal Dayanıklılık Antrenmanları	41
4.2.) Genel Orta Şiddetli Kassal Dayanıklılık Antrenmanları	42
4.3.) Genel Yüksek Şiddetli Kassal Dayanıklılık Antrenmanları	44
4.4.) Futbol' a Özgü Maksimal Kuvvet Antrenmanları	45
4.5.) Futbol' a Spesifik Kuvvet' e Dönüştürüm Antrenmanları	47
4.6.) Futbol Spesifik Kuvvet Antrenmanları	48
5.) Örnek Bir Hazırlık Kampı Periyodlaması	49

1) ÖRNEK ANTRENMAN PLANLAMALARI

Aşağıda **Haftada Tek Müsabaka Üzerinden Yapılan Plan** (*Training, Bangsbo 2005*) örneği bulunmaktadır. Plan sezon içi müsabaka evresine uygun olarak dizgelenmiştir. Referans olarak alındığı kaynak ve referans olarak kullanan diğer uluslar arası kaynaklar aşağıdaki haftalık düzenleme ile benzer mantıkta hazırlanmış planlamaların, Avrupa' nın üst düzey futbol takımları tarafından kullanıldığını bildirmektedir.

Örn. Ant. Tabl. 1

Pazar	Müsabaka
Pazartesi	Tüm Gün İzin
Salı	15 dk Isınma 30 dk Teknik/Taktik Antrenman 23 dk Şiddetli Aerobik Antrenman (Kritik Şiddet Düzeyinde ve oyunsal interval niteliğinde) 15 dk Oyun
Çarşamba	<u>Sabah</u> 60 dk Kuvvet Antrenmanı <u>Akşam</u> 15 dk Isınma 30 dk Teknik/Taktik Antrenman 30 dk Oyun
Perşembe	15 dk Isınma 30 dk Teknik/Taktik 30 dk Oyun
Cuma	25 dk Isınma/Teknik Antrenman 20 dk Uzun Mesafeli Sprint Antrenmanı 18 dk Şiddetli Aerobik Antrenman (Kritik Şiddet Düzeyinde ve oyunsal interval niteliğinde)
Cumartesi	25 dk Isınma/Teknik Antrenman 20 dk Kısa Mesafeli Sprint Antrenmanı 30 dk Oyun
Pazar	Müsabaka

Aşağıda **Haftada Çift Müsabaka Üzerinden Yapılan Plan** (*Training, Bangsbo 2005*) örneği bulunmaktadır. Plan, aynı yukarıdaki plana benzer şekilde, sezon içi müsabaka evresine uygun olarak dizgelenmiştir. Referans olarak alındığı kaynak ve referans olarak kullanan diğer uluslar arası kaynaklar aşağıdaki haftalık düzenleme ile benzer mantıkta hazırlanmış planlamaların, Avrupa' nın üst düzey futbol takımları tarafından kullanıldığını bildirmektedir.

Örn. Ant. Tabl. 2

Pazar	Müsabaka
Pazartesi	30 dk Düşük/Orta Şiddetli Aerobik Dayanıklılık 30 dk Kuvvet Antrenmanı
Salı	15 dk Isınma 30 dk Teknik/Taktik Antrenman 10 dk Yüksek Şiddetli Aerobik Antrenman (Kritik Şiddet Düzeyinde) 15 dk Oyun
Çarşamba	Müsabaka
Perşembe	30 dk Düşük/Orta Şiddetli Aerobik Dayanıklılık 30 dk Kuvvet Antrenmanı
Cuma	25 dk Isınma/Teknik Antrenman 10 dk Uzun Mesafeli Sprint Antrenmanı 20 dk Yüksek Şiddetli Aerobik antrenman (Kritik Şiddet Düzeyinde)
Cumartesi	25 dk Isınma/Teknik Antrenman 20 dk Kısa Mesafeli Sprint Antrenmanı 30 dk Oyun
Pazar	Müsabaka

Aşağıda ise **Ülkemiz Takımlarını ve Oyuncu Profillerini Göz Önünde Bulundurarak Haftada Tek Müsabaka Üzerinden Düzenlediğimiz** kendi örnek planımız bulunmaktadır. Bundan sonraki bölümler bu örnek plan üzerinden açıklanacaktır.

NOT: Plan kesinlikle **ÖRNEKTİR**. Hayali bir takım düşünülerek hazırlanmıştır. Çok daha farklı nitelikte program örnekleri takımın ihtiyaçları ve antrenman durumuna göre hazırlanabilir.

Örn. Ant. Tabl. 3

Pazar	Müسابaka
Pazartesi	Tüm Gün İzin
Salı (80 – 85 dk)	25 dk Top ile Isınma 20 dk Reaksiyon, Çabukluk Çeviklik 18 dk Şiddetli Aerobik Antrenman (Kritik Şiddet Düzeyinin hemen altında ve oyunsal interval niteliğinde) 20 dk Orta tempo koşu (herkes kendi temposunda)
Çarşamba Sabah (60 dk) Akşam (60 – 65 dk)	Sabah 60 dk Kuvvet Antrenmanı Akşam 15 dk Isınma 30 dk Statik Taktik Antrenman (Duran top Çalışmaları ve İsabete yönelik ritmi düşük kanat organizasyonları) 20 dk Laktik Asid Antrenmanı (Glikoliz Antrenmanı)
Perşembe (73 – 80 dk)	25 dk Top ile Isınma/Teknik 30 dk Taktik Antrenman 18 dk Yüksek Şiddetli Aerobik antrenman (Kritik Şiddet Düzeyinde ve oyunsal interval niteliğinde)
Cuma (65 – 70 dk)	25 dk Isınma/Teknik Antrenman 20 dk Uzun Mesafeli Sprint Antrenmanı 25-30 dk Taktik Antrenman
Cumartesi (50 dk)	15 dk Top İle Isınma 20 dk Kısa Mesafeli Sprint Antrenmanı 15 dk Oyun
Haftalık Toplam	378 – 395 dk antrenman
Antrenman Başına	63 – 66 dk çalışma süresi
Pazar	Müسابaka

2) ÖRNEK ANTRENMAN PLANININ GÜNLÜK AÇILIMI

2.1) Salı Antrenmanı Açılımı

Salı	25 dk Top ile Isınma 20 dk Reaksiyon, Çabukluk - Çeviklik 18 dk Şiddetli Aerobik Antrenman 20 dk Orta tempo koşu (maks kalp atımının % 70 – 75 yada % 70 - 80' i gibi)
-------------	--

25 dk Top İle Isınma (Orta yuvarlak içinde)

- Tüm Oyuncular Orta yuvarlak içinde
 - 2 dk 1 oyuncu:1 top çok hafif tempo dripling
 - 1 dk jonklör
 - 3 dk komut ile yüksek top ve ayak içi, dışı, üstü hareketli kontrol
 - 3 dk esnetme
 - 2 dk 1 oyuncu:1 top çok orta tempo dripling
 - 3 dk gerdirme
- Oyuncuların yarısı Orta yuvarlak içinde, yarısı dışında. Çalışma süresi 30 saniye değişerek çalışma. Top Dış oyunculara. Hareket temposu aktif.
 - Yerden top al – ver, yön değiştir.
 - Yüksek topta al – ver, yön değiştir.
 - Gelen yüksek topa göğüs kontrol yüksek pas ver, yön değiştir.
 - Gelen yüksek topa, ayaklar yerde pozisyon alarak kafa pas ver, yön değiştir.
 - Gelen yüksek topa, sıçradıktan sonra askıda kalarak kafa pas ver, yön değiştir.
 - Yüksek topta al – ver yap, gelen ikinci topta askıda kalarak kafa vuruşu yap, yön değiştir.
 - 3 – 5 dk gerdirme

20 dk Reaksiyon, Çabukluk - Çeviklik

- ***Reaksiyon (Görsel Algı Kullanılarak)***

5-6 tekrar x 0,5 – 2 saniyelik farklı açı ve yönlerde reaktif çıkış.
Çıkışlar arası dinlenim 1 dakika.

- ***Çabukluk - Çeviklik (Görsel, Duysal ve Çoklu Algı Kullanılarak)***

5 – 6 tekrar x 2-5 saniyelik farklı açı, dönüş ve koşu yönlerinde “**yüksek hızda çabukluk**” çalışması. (High speed quickness)
Tekrarlar arası dinlenim 1 dakika.

3 – 4 tekrar x 5-8 saniyelik farklı açı, dönüş ve koşu yönlerinde “**maksimum oyun hızı**” çalışması. (Maximum playing speed)
Tekrarlar arası dinlenim 1 dakika.

18 dk Yüksek Şiddetli Aerobik Antrenman

(Kritik Şiddet Düzeyinin hemen altında, anaerobik eşik şiddetinin üst sınırı civarlarında)

Özel kuralı 4 x 4 dar alan, minyatür kale oyun (Oyun alanı 28 m x 40 m)

Yüklenme Süresi	: 4 dk
Set Sayısı	: 3 set
Set arası Dinlenim	: 3 dk
Hedeflenen Oyun Şiddeti	: Maksimal Kalp Atım Sayısının % 85 - % 90' ı

BU ANTRENMANA İLİŞKİN GELİŞİM STRATEJİSİ

Takımımızın başlangıç düzeyinde reaksiyon çabukluk çeviklik antrenmanlarında; 5-6 tekrar x 1-2 saniyelik farklı açı ve yönlerde “*reaktif çıkış*” çalışmasını 2 haftada 1 tekrar arttırabilirsiniz. Buna ek olarak; “*yüksek hızda çabukluk*” ve “*maksimum oyun hızı*” çalışmalarını da iki haftada 1 tekrar arttıracak şekilde düzenleyebilirsiniz. O halde bir hafta *reaktif çıkıştan 1 tekrar*, sonraki hafta; *yüksek hızda çabukluktan 1 tekrar*, diğer hafta da *maksimum oyun hızından 1 tekrar* artış yapabilirsiniz.

En son hafta da artış yapmayarak plato yaparsınız. Dolayısıyla her ay 3 tekrar artış yapmış olursunuz ve çabukluk – çeviklik – reaksiyon antrenmanı için her ay yaklaşık 3,5 – 4 dakika artış yapılmış olunur.

Dayanıklılık çalışması bölümünde de; 3 x 3 dakika yüklenmeler ile başladığınızı ve her hafta 1 dakika artış yapacağınızı örnek olarak planlayalım. Buna göre ilk hafta **3 – 3 – 3 dk** yüklenme, 2. hafta **3,5 – 3,5 – 3 dk** yüklenme, 3. hafta **4 – 3,5 – 3,5 dk** yüklenme yapar ve 4. haftayı dinlenim amacıyla yeniden **3 – 3 – 3 dk** olarak gecer 5. haftada ise kaldığımız yerden, yani; **4 – 3,5 – 3,5 dakikadan** başlar, 6. hafta ise yine 1 dakika artış yaparak yüklenme sürelerini **4,5 – 4 – 3,5** olarak uygulayabilirsiniz.

Tüm bunları göz önüne aldığımızda antrenman her ay yaklaşık olarak 6 – 8 dk uzayacaktır. Öyleyse sezon içi haftalık planlaması olarak hazırladığımız örnek planlama sezonun ilk devresinin sonuna gelindiğinde **Salı günü antrenmanı 80 – 85 dakikaya kadar uzamış olur**. Bu noktadan sonra antrenmanın süresini daha fazla arttırmak çok mantıklı değildir. Artık şiddet bir noktaya kadar daha artırılarak bir süre sonra uyumun korunması amacıyla artık artışa son verilip, mevcut antrenmanların düzeyi korunur.

Örnek bir dar alan çalışması yüklenme sistematiği: (kalın renk yüklenme, ince olan dinlenmeyi ifade eder) – (kırmızı altı çizili renk, **sadece bu çalışmaya ilişkin** yükün azaltıldığı dinlenme haftalarını ifade eder).

1. hafta : 3 – 4 – 3 – 4 – 3 dk**2. hafta :** 3,5 – 4 – 3,5 – 4 – 3 dk (↑)**3. hafta :** 4 – 4 – 3,5 – 4 – 3 dk (↑)**4. hafta :** 4,5 – 4 – 4 – 4 – 3 dk (↑)**5. hafta :** 3 – 4 – 3 – 4 – 3 – 4 – 3 dk (↑)**6. hafta :** 3 – 3 – 3 – 3 – 3 – 4 dk (↑)**7. hafta :** 3 – 4 – 3 – 4 – 3 – 4 – 3 dk (↑)**8. hafta :** 3,5 – 4 – 3,5 – 4 – 3 – 4 – 3 dk (↑)**9. hafta :** 3,5 – 4 – 3,5 – 4 – 3,5 – 4 – 3,5 dk (↑)**10. hafta:** 3 – 3 – 3 – 3 – 3 dk (↓)**11. hafta:** 3,5 – 3 – 3,5 – 3,5 – 3,5 – 3,5 – 3,5 dk (↔)**12. hafta:** 4 – 3 – 4 – 3 – 4 – 3 – 4 dk (↑)**13. hafta :** 4 – 3 – 4 – 3 – 4 – 3 – 4 dk (↔)**14. hafta :** 3 – 3 – 3 – 3 – 3 dk (↓)**15. hafta :** 4 – 3 – 4 – 3 – 4 – 3 – 4 dk (↔)**16. hafta :** 4 – 3 – 4 – 3 – 3 – 3 – 3 – 3 – 3 dk (↑)**17. hafta :** 4 – 3 – 4 – 3 – 4 – 3 – 3 – 3 – 3 dk (↔)**18. hafta :** 4 – 3 – 4 – 3 – 4 – 3 – 4 dk (↑)**19. hafta :** 3 – 3 – 3 – 3 – 3 dk (↓)

Kritik şiddet düzeyindeki dar alan çalışmalarına hazırlık döneminin 2. yada 3. haftasından itibaren başladığınızı varsayarsak yandaki 19 haftalık çalışmanın ilk 5 – 6 haftasının hazırlık döneminde geçileceğine dikkat edin.

2.2) Çarşamba Antrenmanı Açılımı

2.2.1)Çarşamba Sabah Antrenmanı

Çarşamba	<u>Sabah</u> 60 dk Kuvvet Antrenmanı
-----------------	---

60 dk Kuvvet Antrenmanı

Yük Belirlemede Kullanılan Yöntem	: Tekrar Maksimum Yöntemi
Set Dizaynı	: 1 Isınma Seti – 1 Adaptasyon Seti – 2 Ana Set
Ana Setlerin Şiddet Aralığı	: 6 - 9 tekrar maksimum (6-9 RM) = <u>(% 85 – % 77,5)</u>
Guruplama Sistemi	: Benzer Performans Düzeyinde 3' er Oyuncu

Not: 3' er oyuncu guruplaması; aşağı yukarı set arası 1:3 Dinlenmeye denk gelir. Aşağıdaki hareketler için kullanılan 6-9 RM yüklerde ise bu takriben 90 - 100 saniyelik aralığı ifade eder. Böylece süre tutulmasına gerek kalmaksızın set arası dinlenim kontrol altına alınır. Tenik direktör ve antrenörlerin yapması gereken en önemli şey hareket hızları ve hareket tekniklerini kontrol etmektir.

Sporcular kullanacakları yükleri, istasyonların arkasındaki panellerden okurlar. Uygulaması oldukça basittir ve her sporcunun kendi sınırları içerisinde antrene edilmesini sağlar. Her sporcunun kendi sınırları içinde antrene edilmesi, gelişimin en üst düzeye çıkmasını sağlar.

Aşağıdaki Örnek Programdır. Yükler, set ve tekrar sayıları izafi olarak yazılmıştır. Örnek Program ***Kesinlikle*** Genelî İfade Etmez. Her takımın kendi ihtiyacına göre program özel olarak hazırlanmalıdır.

	Isınma	Adaptasyon	1. Ana Set	2. Ana Set
Göğüs Pres (Göğüs) (Bench Press)	14 – 18 x 20 kg	8 – 10 x 35 kg	7 – 8 x 45 kg	6 – 8 x 45 kg
Göğüs' e Çekme (Sırt) (Seated Row)	14 – 18 x 35 kg	8 – 10 x 45 kg	8 – 9 x 55 kg	7 – 9 x 55 kg
Ön Bacak Çekiş (Ön uyluk) (Knee Extantion)	12 – 14 x 25 kg	8 – 10 x 35 kg	9 – 10 x 50 kg	8 – 10 x 50 kg
Arka Bacak Çekiş (Arka Uyluk) (Knee Extantion)	13 – 15 x 20 kg	8 – 10 x 30 kg	9 – 11 x 40 kg	9 – 10 x 40 kg 3. Set: 8 – 9 x 40 kg
Omuz Pres (Omuz) (Shoulder Pres)	8 – 10 x 10 kg	12 – 14 x 10 kg	8 – 9 x 15 kg	7 – 9 x 15 kg 3. Set: 7 – 8 x 15 kg
Split Squat (Tek Bacak) (Tüm uyluk ve Kalça)	-----	8 – 10 x 20 kg	7 – 9 x 30 kg	7 – 8 x 30 kg

Tüm Takım Aynı Anda Merkez Karın-Kalça Antrenmanı (10 dk)

	Adaptasyon	1. Ana Set	2. Ana Set
Karın sıkıştırma	20 tekrar	35 tekrar	25-30 tekrar
Ters Mekik	12 tekrar	20 tekrar	15-17 tekrar
Alt Karın Kombine	8 tekrar	12 tekrar	10-12 tekrar
Kalça elevasyon	20 tekrar	40 tekrar	30-35 tekrar

↓ SüperSet

Bir sporcu başına 6 ana istasyonda 12 ana set, 6 adaptasyon seti
Büyük Kas Gurupları **48 dakika**, karın-kalça çalışması **10 dakika** toplam **58 dakika**

Yan tarafta merkez karın-kalça bölgesi iyi antrene edilememiş bir sporcunun durumu gösterilmektedir.

Karın ve kalça kasları hareket zincirinin merkez noktasıdır. Vücudun diğer kasları ne kadar kuvvetli ve dayanıklı olursa olsun, merkez bölgesi zayıf olan sporcu potansiyelinin hiçbir zaman tamamını performansına yansıtamaz.

Yandaki şekilde de açık bir şekilde gösterildiği üzere, sadece merkez bölgenin düzenli olarak antrene edilmesi bile, sporcunun potansiyelini daha verimli ortaya koymasına bağlı olarak önemli ölçüde performans artışına sebep olur.

Şut çekme, hızlanma, durma, dönme, sıçrama gibi futbol’ a özgü tüm hareketlerde ve ikili mücadelelerde 1. düzeyde önem gerektiren merkez bölge düzenli olarak antrene edilmelidir.

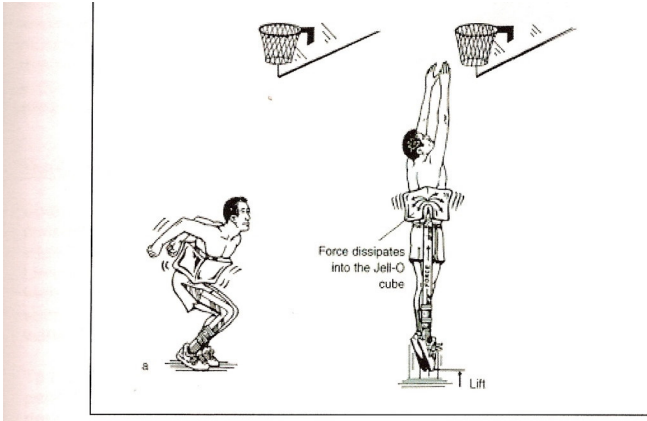


Figure 4.1: Poor transfer of force due to poor core stability.

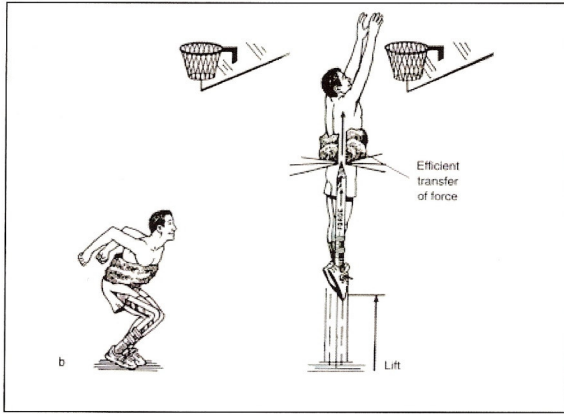
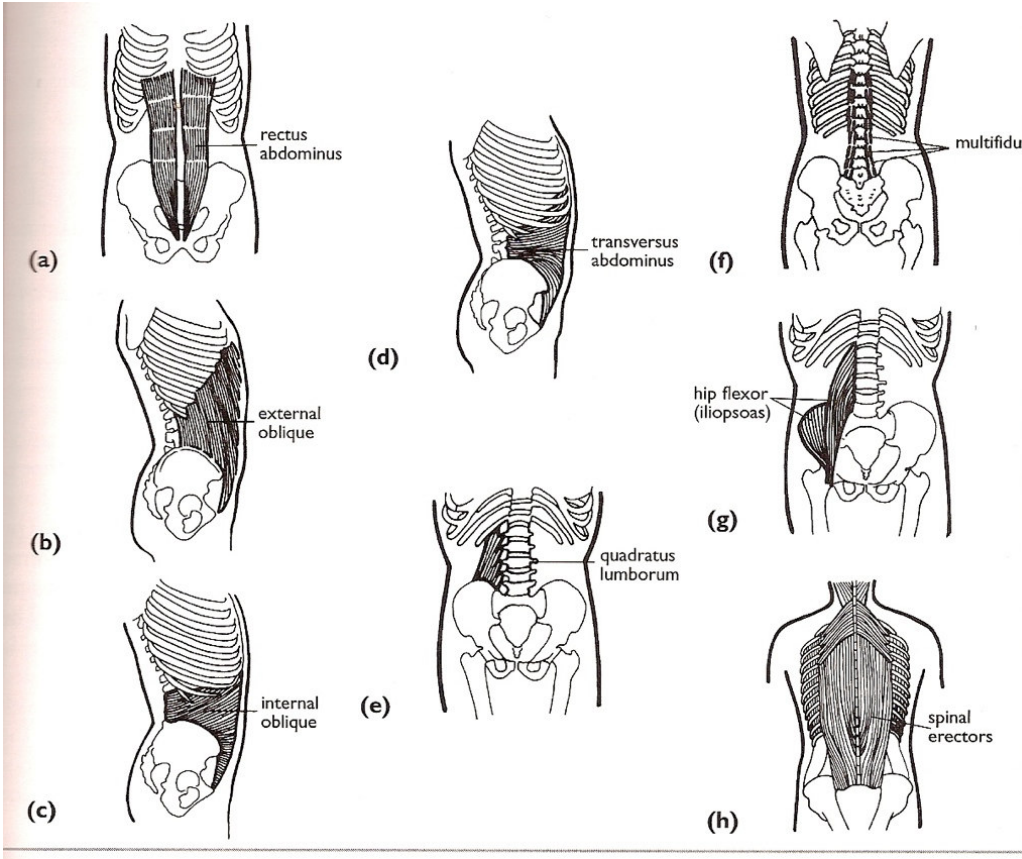


Figure 4.2: Efficient transfer of force due to good core stability.



. Yukarıda “merkez” antrenmanının hedeflediği kaslar gösterilmektedir

BU ANTRENMANA İLİŞKİN GELİŞİM STRATEJİSİ

Kuvvet antrenmanlarında daha sonraki bölümde açıklanmış ve her kuvvet gelişim evresi için örnekleri sıralanmış antrenmanları kullanabilirsiniz. Kuvvet antrenmanlarında 4-5 haftada bir defa sporcunun aktif dinlendirilmesini sağlamak amacıyla, ***dinlenme antrenmanı***, uygulayabilir ya da dinlenme olarak planladığınız haftada lastik ya da kendi vücut ağırlığı ile farklı bir antrenman planlayabilirsiniz.

Kuvvet gelişiminin devam edebilmesi için ya da en azından elde edilmiş gelişimlerin korunabilmesi için sezon içinde de kuvvet antrenmanına devam etmelisiniz. Sezon içerisinde ilk hafta kuvvet salonunda, 2. hafta balistik antrenman, 3. hafta tekrar kuvvet salonu ve 4 hafta lastik ya da plates gibi bir antrenman ile dinlenim amaçlı farklı bir tarz ile kuvvet antrenmanı planlayabilirsiniz. Ancak takımın kuvvet yetisinin daha hala istenilen düzeye ulaşmadığını düşünüyorsanız. Salonda uygulayacağınız düzenli kuvvet antrenmanlarına ve yine sahada ya da kapalı alanlarda uygulayabileceğiniz balistik kuvvet antrenmanlarına önem vermelisiniz.

Karın – kalça ve bel bölgesindeki kasları kuvvetlendirmek için uygulanan ***“merkez antrenmanlarını”*** kesinlikle ihmal etmeyiniz. Merkez bölge, futbolcunun alt gövdesi ile üst gövdesi arasındaki kuvvet aktarma köprüsüdür. Dayanıklılık dahil olmak üzere, şut çekme, uzun mesafeye yüksek pas verme, ani hızlanma ve durma, sıçrama, kayarak müdahale yapma, vb. tüm futbol’ a özgü becerilerde vücudun performansa etki eden en önemli bölgesidir.

2.2.2) Çarşamba Akşam Antrenmanı Açılımı

Çarşamba	<u>Akşam</u> 15 dk Isınma 30 dk Statik Taktik Antrenman (Duran top Çalışmaları ve İsabet' in ön planda tutulduğu ritmi düşük kanat Organizasyonları) 20 dk Laktik Asid Antrenmanı (Glikoliz Antrenmanı)
-----------------	--

15 dk Isınma

- 5 dk serbest hafif tempo koşu
- 5 dk gurup halinde koordinatif ısınma
- 5 dk gerdirme

30 dk Statik Taktik Antrenman

- Korner ve serbest vuruş çalışmaları.
- Ritmi düşük, tekrar sayısı az, kanat organizasyonları. Gelen yüksek topa savunmanın ve hücum oyuncularının yer alma ve hamle yapma çalışmaları, vb..
- Ritmi düşük, oyun dizilimi çalışmaları, vb..
- Ritmi düşük, kayma çalışmaları, vb..

20 dk Laktik Asid Antrenmanı (Glikoliz Antrenmanı)

- 90 metrelik (100 yard) Mekik Koşusu

Mekik Açıklığı	: 9 m (10 yard)
1 setteki git-gel sayısı	: 10
90 metrelik mekiğin performans süresi	: 25 saniye ve altı (sporunun maksimumu olmalı)
Mekik stili	: Düz
Koşu Stili	: Düz git – Düz gel (mekisel olarak değiştirilebilir)
Set arası dinlenme süresi	: 150 saniye (2.5 dk)
Set sayısı	: Ara Dinlenmeli 6 set

Kurgu : 3 set uygulamadan sonra 5 – 8 dakikalık tam dinlenme verilir ve diğer 3 set uygulanır (3 set – Ara Dinlenme – 3 set).

BU ANTRENMANA İLİŞKİN GELİŞİM STRATEJİSİ

Bu antrenmanlarda futbolcuların çalışma esnasında üretebilecekleri maksimum laktik asid düzeylerine ulaşabilmeleri hedeflenir. Çünkü futbolcu ne kadar çok laktik asid üretebiliyorsa o kadar yüksek miktarda anaerobik enerji üretebiliyor demektir.

Bu çalışmada verilen yüklenmeler arası dinlenim (2,5 dakika - 180 saniye) aralıkları 25 – 30 saniyelik maksimal bir yüklenme sonrası organizmanın ikinci bir yüklenmeyi kaldırabileceği kadar dinlemeyi sağlayacak düzeydedir. Buna rağmen kan laktat ve kas içi laktik asid konsantrasyonları halen yüksektir ve futbolcular yüksek kan laktat ve kas laktik asid düzeylerinde diğer yüklenmeleri sürdürürler. Bu aynı zamanda kan ve diğer dokuların laktat ve laktik asid' i tamponlama becerilerini de geliştirir. İşte bu nedenle 2-3 adet yüklenme sonrası tam dinlenmeye yakın bir uzun dinlenme yapılarak futbolcuların yenilenmesi hedeflenir.

Aslında bu ilk başlarda uygulanan bir uyum stratejisidir. Eğer bir futbolcu uzun yıllar boyunca düzenli olarak bu ve buna benzer antrenmanları yapmış ise zaten daha başlangıç tekrarları ve ara dinlenmeleri bile farklı olacaktır. Temelde bizim ulaşmak istediğimiz hedef aralarda 2,5 dakika dinlenmelerin uygulandığı ardı ardına 12 adet 30 saniyelik yüklenmeyi tamamlamaktır.

Siz bu 30 saniyelik yüklenmeleri eğer futbolcularınız maksimal verimi elde edebiliyor ise 1:1, 2:2 mücadele şeklinde 30 – 45 saniyelik yüklenmeler ile yapabilirsiniz. Ancak bizim önerdiğimiz, önce normal koşu sitilindeki glikoliz antrenmanları ile bu berinin geliştirilip daha sonra 1:1 ve 2:2 gibi mücadele yüklenmeleri ile daha futbol' a özgü hale getirilmesidir.

Yani siz futbolcularınızın laktik asid tolerans becerilerinin geliştiğini düşünüyorsanız, vakit kaybetmeden artık bu antrenmanları 1:1 – 2:2 gibi uygulamaya geçmelisiniz. Bu şekilde **futbol' a özgü glikoliz ve laktik asid tolerans çalışmalarını** uygulamaya başlamış olursunuz. Ancak uygulamalarınızda hem 1:1 hem de 2:2 oyunlarda sporcularınızın maksimal efor' u uyguladığından emin olmalısınız. Mücadele esnasında oyunun durmasına izin vermeden topun oyun dışı olduğu an tekrar diğer taraftan oyuna sokacağınız top ile ritmi artırmalısınız. Burada 30 – 45 saniye yüklenme referans noktasıdır. Eğer sporcularınızın maksimal eforu uyguladığını görürseniz 30 saniyede yüklenmeyi kesebilirsiniz. Ancak mücadelenin gelişimine göre 1-2 saniyelik birkaç defa durma olduyorsa yüklenmeyi 45 - 50 saniye ye kadar uzatıp, sporcularınızın gereken şiddet düzeyinde yüklenmeye maruz kalmalarını sağlamalısınız.

Bu çalışmalarda sporcularınızdan alacağınız geri bildirimlere mutlaka kulak asınız. Siz antrenmandan önce 6 ya da 8 tekrar planlamış olabilirsiniz. Ancak sporcularınız “**yeter**” diyorsa antrenmanı kesiniz. Bu tip antrenmanlar tüketici antrenmanlardır. **Asla çalışma pahasına, sporcunuzun gözündeki ateşi söndürmeyin.**

2.3.) Perşembe Antrenmanı Açılımı

Perşembe (73 – 80 dk)	25 dk Top ile Isınma/Teknik 30 dk Taktik Antrenman 18 dk Yüksek Şiddetli Aerobik antrenman (Kritik Şiddet Düzeyinde)
---------------------------------	--

25 dk Top İle Isınma/Teknik

- 5 dk serbest hafif tempo koşu
- 3 kişi 1 top (Ara Mesafe 10 metre, 1 oyuncu ortada. Top orta oyuncuda)
 - 30 saniye, hafif tempo dripling, pas ver – hareketli kontrol ile al driplinge devam et
 - 30 saniye, aktif tempo dripling, pas ver – hareketli kontrol ile al driplinge devam et
- 3 kişi 2 top (Ara Mesafe 10 metre, 1 oyuncu ortada. Toplar kenar oyuncularında)
 - 30 saniye, aktif koşu hızında yerden pas al – ver.
 - 30 saniye, aktif koşu hızında yüksek pas al – ver.
 - 30 saniye, aktif koşu hızında göğüs kontrol – yüksek pas ver.
 - 30 saniye, aktif koşu hızında ayaklar yerde kafa vuruşu yap.
- 5 dk gerdirme (diziliş bozulmadan herkes olduğu yerde)
- 3 kişi 2 top (Ara Mesafe 15 metre, 1 oyuncu ortada. Top orta oyuncuda)
 - 30 saniye, aktif hızda topla dripling, pas ver – arkadan dön – top al – dripling
 - 30 saniye, aktif hızda topla dripling, pas ver – al – ver – arkadan dön – top al – dripling
 - 30 saniye, aktif hızda, havada askıda kalarak kafa vuruşu yap
- 5 dk gerdirme

30 dk Taktik Antrenman

- Standart sahada, Çarşamba günkü antrenmanda tanımlanmış saha dizilimi, kaymalar, kanat varyasyonları ve duran top taktiklerinin uygulanmasına yönelik çift kale uygulaması yapılır.
- Tercihen araları 2-3 dakikalık dinlenmeler ile ayrılmış, 3 x 8 dakika uygulanır. Aralarda özel uyarılar yapılır yada taktik değişikliğine gidilir.
- Tercihen 1. ve 3. 8 dakikalık bölümlerde oyunda durdurarak komutlar, duran top çalışmaları gibi kesintiler yapılır. Ancak en azından 2. yani ortadaki 8 dakikalık bölümde taç, korner uygulaması yapılmadan ve oyunun kesilmesine izin verilmeden **% 100 oynanmasına izin verilir.**
- Tekmelik kullanımı zorunludur.

18 dk Yüksek Şiddetli Aerobik Antrenman (Kritik Şiddet Düzeyinde)

Özel kurallı 3 x 3 dar alan, minyatür kaleli oyun
Oyun alanı 20 m x 30 m

Yüklenme Süresi	: 4 dk
Set Sayısı	: 3 set
Set arası Dinlenim	: 3 dk
Hedeflenen Oyun Şiddeti	: Maksimal Kalp Atım Sayısının % 90 - % 95' i

ÖNEMLİ NOT: YÜKSEK ŞİDDETLİ AEROBİK DAR ALAN ÇALIŞMASI İLE TAKTİKSEL ANTRENMANIN YERLERİ DEĞİŞTİRİLEREK UYGULANABİLİR. YANI ÖNCE DAR ALAN ÇALIŞMASI YAPILIP, ARDINDAN TAM SAHA ÇALIŞMASINA GEÇİLEBİLİR.

2.4) Cuma Antrenmanı Açılımı

Cuma (65 - 70 dk)	25 dk Isınma / Koordinatif Çalışma 20 dk Uzun Mesafeli Sprint Antrenmanı 25-30 dk Taktik Antrenman
-----------------------------	---

25 dk Isınma / Koordinatif Çalışma

- 2 tur (4 dk) hafif tempo koşu
- Yer Merdiveni (10 aralıklı, 5 metrelik yer merdiveni)
(2 merdiven kurulmalıdır. Böylece bekleme zamanı kısaltılarak çalışma tam aktif hale getirilir)
 - 2 x hafif tempo, alçak skip
 - 2 x orta tempo, alçak skip
 - 1 x hafif tempo yüksek skip
 - 1 x orta tempo yüksek skip
 - 1 x yan alçak skip
 - 1 x yan orta skip
 - 2 – 3 dk gerdirme
 - 1 x dıştan tek bacak, alçak skip
 - 1 x dıştan tek bacak, yüksek skip
 - 6 basamak yüksek skip + 4 basamak yan alçak skip + son basamak çiftle – çık (1 m)
 - 4 basamak yüksek skip + 4 basamak yan alçak skip + son basamak çiftle – çık (3 m)
 - 4 basamak yan alçak skip + son basamak çiftle – çık (5 m)
 - 5 dk gerdirme
- 5 dakika 2 kişi 1 top 30 – 50 metre mesafeden, serbest, hareketli paslaşma

20 dk Uzun Mesafeli Sprint Antrenmanı

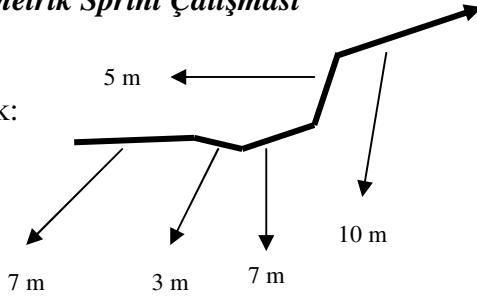
- *Şut Çalışması Niteliğinde, Toplu Uzun Sürat Çalışması*

Örnek:

- Sprint dripling ile 30 – 40 m, toplu koşuyu takiben ceza sahası yayı hizasından gol vuruşu (**Dripling hızı maksimum olmalı. Test sonuçlarının kullanımı iyi olur.**)
- 4 - 5 tekrar sağdan, 4 - 5 tekrar soldan. Adam başı toplam 8 - 10 tekrar. Çıkışlar çok seri ve ardı ardına olmalı. **Bu nedenle 2 hatta 3 ayrı kale kullanılabilir.**
- Oyuncuların geri dönüşleri daha önceden belirlenmiş parkur üzerinden organize bir şekilde hafif tempo koşu niteliğinde olmalı.
- Her oyuncu bir önceki çıkışından yaklaşık 1 dk sonra diğer çıkışını yapacak ritimde tekrarlar organize edilmeli.

Topsuz, Asimetrik Sprint Çalışması

Örnek:



ÖNEMLİ NOT: Bu; 90 derecelik açılar kullanılmamalıdır anlamında algılanmamalıdır. Özellikle orta saha oyuncularının 90 derecelik açıları sık kullanmaları sebebiyle onlara farklı parkur çalıştırılabilir. Ancak kanat ve forvet oyuncuları daha az keskin dönüşler olan parkurlarda çalıştırılmalıdır. **(HAYAL GÜCÜNÜZÜ KULLANIN)**

Keskinlikle **90 derece gibi** keskin dönüşler mümkün olduğunca az kullanılmalıdır. Dönüş açıları sıklıkla **45 - 50 derece** civarında olmalıdır.

Keskin dönüşleri hızın düşmesine sebep olur. Sporcuyu hızını maksimuma ulaştırmak yerine, enerjisini dönüşler esnasında vücudunu kontrol etmek için kullanmak zorunda kalır. Bu durum çabukluk-çeviklik antrenmanlarında ele alınmalıdır. **Sürat çalışmalarında amaç;** futbol' a özgü davranışları içeren rota boyunca birim mesafede ulaşılabilen en yüksek hıza ulaşmaktır. **Sporculardan maksimum konsantrasyon istenmelidir. Teknik direktör motivasyonu elzemdir.**

Tekrar Sayısı : 3 sağdan – 3 soldan
Tekrarlar arası Dinlenme : 1,5 – 2 dakika
Şiddet : Ulaşılabilen Maksimum Hız (Supramaksimal Şiddet)

25 – 30 dk Taktik Antrenman

- Standart sahada, Çarşamba ve Perşembe günlük antrenmanlarda tanımlanmış saha dizilimi, kaymalar, kanat varyasyonları ve duran top taktiklerinin uygulanmasına yönelik çift kale uygulaması yapılır.
- Oyunun belirli bir bölümünde taç, korner uygulaması yapılmadan ve oyunun kesilmesine izin verilmeden **% 100 oynanmasına izin verilir**. Örneğin oyuna başlamadan önce, sayınma odasında da antrenman öncesi yaptığınız konuşmaları hatırlatan kısa bir konuşma sonrası, adaptasyon amacıyla ilk 5 dakika serbest oyun oynanır ve bunu takiben 6-8 dakika % 100 tempoya geçilir. Kenarından, sahanın farklı bölgelerine dağılmış olan teknik direktör ve yardımcı antrenörler sürekli bağırarak tüm takımı aynı anda maksimum oynatırlar. Daha sonra, korner, taç, kanat ve duran toplara ilişkin statik taktiğe geçilir.
- Tekmelik kullanımı zorunludur.

BU ANTRENMANA İLİŞKİN GELİŞİM STRATEJİSİ

Bir hafta toplu sürat çalışmasından 1 tekrar, diğer hafta topsuz sürat çalışmasından 1 tekrar artırıp, bir hafta aynı tekrar sayısını kullanıp daha sonra dinlenme haftası amacıyla ilk hafta kullandığınız sayıları kullanın. Dolayısıyla bir süre sonra sizin antrenman amacıyla kullandığınız yükler artık sizin dinlenme yükleriniz haline gelmeye başlayacaktır.

Toplu sürat çalışmasını toplamda 20 tekrarın üzerine çıkarmayın. Bunu 10' ar tekrarlık 2 set halinde uygulayabilirsiniz. Topsuz sürat çalışmasında da, eğer antrenman'ı Cuma günü yapmaya devam ederseniz toplamda **250 – 300 metreyi** geçmeyin. Eğer tüm mesafeyi tek bir çalışma dirilinde kullanmayı düşünüyorsanız bu pek mantıklı olmayacaktır. Onun yerine yeni bir drill daha yaratıp, iki farklı dirilde toplamda **250 – 300 metre** çalışın.

2.5.) Cumartesi Antrenmanı Açılımı

Cumartesi (50 dk)	25 dk Top İle Isınma/Oyun 20 dk Kısa Mesafeli Sprint Antrenmanı 5 dk Hareketli Pas
-----------------------------	---

25 dk Oyun İle Isınma

- 4-5 dk hafif tempo serbest koşu
- Oyun ile Isınma
 - 3 x 5 dk, jokerli ya da jokersiz, 10m-10m kare alan içinde 5:2 oyun ya da 18m-18m kare alan içinde 6:3 oyun

NOT: 6:3 OYUN DAHA ÇOK MÜSABAKAYA ÖZGÜ NİTELİKTEDİR ANCAK ŞİDDET DÜZEYİ YÜKSEKTİR. BU NEDENLE KENDİ TAKIMINIZA UYGUN OLAN OYUNU TERCİH EDİN. MAÇTAN BİR GÜN ÖNCEKİ ANTRENMANLARDA ANCAK ÜST DÜZEY FİZİKSEL GELİŞİMİ TAMAMLAMIŞ TAKIMLAR 6.3 OYUNU KULLANIRLAR.

- Set aralarında 2-3 dk gerdirme egzersizleri

20 dk Kısa Mesafeli Sprint Antrenmanı

- **Çoklu seçimli Top ile reaktif çıkış (5 m)**
 - Engel hizası :60 cm
 - Koşu mesafesi :5m
 - Tekrar sayısı :5
 - Tekrarlar arası dinlenim :1 dk
- **Hareketli Aldatma Çıkışı ile 10m Sprint**
 - Koşu mesafesi :10m
 - Aldatma Dönüş mesafesi :3m
 - Tekrar sayısı :2
 - Tekrarlar arası dinlenim :1-1,5 dk
- **Hareketli Çıkış ile 15m Sprint**
 - Koşu mesafesi :30m (15 metre artırma – 15 metre maksimum sprint)
 - Tekrar sayısı :2
 - Tekrarlar arası dinlenim :1,5 - 2 dk

Toplamda;

(5 x 5 m) 25m hacimde 5 m' lik sprint

(2 x 10 m) 20m hacimde 10 m' lik sprint

(2 x 15 m) 30m hacimde 15 m' lik sprint ile 75 metrelik total sprint antrenmanı yapılmıştır.

Futbolcular bir müsabaka esnasında toplam kat ettikleri mesafenin % 1-10' u arasında sprint yaparlar ve bu sprintlerin % 90' ı 30 metrenin altındaki mesafelerde tamamlanır. Günümüzde Avrupa liglerinin ortalama müsabaka mesafesi 10 – 12 km düzeyinde tanımlanmaktadır. Ancak bazı liglerde bu değerler 11 – 14 km olarak ifade edilmektedir. Dolayısıyla bir futbolcu toplamda bir müsabaka esnasında 100m ila 1200m arasında toplam sprint mesafesini 30m ve altındaki koşular ile tamamlayabilir.

Bu antrenmanda yapılan 75 metrelik değer; uluslararası standartlar göz önünde bulundurulduğunda, bir müsabakada en az sprint yapan oyuncunun, en minimal değerlerine yakın bir düzeye denk gelmektedir.

Bu tip bir antrenmandan sonra organizmanın kendini müsabakaya kadar metabolik olarak **24 saat içinde çok rahat bir şekilde toplayabilecek olmasına rağmen**, sinir sisteminin yorgunluğu ve tüm hafta boyunca yapılan çalışmalar göz önünde bulundurularak toplam mesafe artırılmamalıdır. Dahası daplaman yolculuklarının organizmaya etki ettireceği ek yük de mutlaka göz önünde tutulmalıdır.

Bu antrenmanların tamamı gibi; yukarıdaki kısa mesafe sprint antrenmanı da müsabaka evresindeki bir takım için **örnek** amacıyla yazıldığını unutmayınız. Her takımın özelliğine göre antrenman planlaması ayrı tutulmalıdır. Eğer takımınızın kısa mesafe sprint becerisinin kötü olduğunu düşünüyorsanız. Kısa mesafeli özel sprint antrenmanını yeni bir haftalık düzenleme ile organizmanın en diri olduğu gün olan Salı günü programına yerleştiriniz. Böylece; 100 – 1200 metre arasındaki total hacimleri uygun planlama ile kullanabilirsiniz.

Kesinlikle unutmamalısınız ki; 30 metrenin altındaki mesafeler ile yapılacak toplamdaki 600 metrelik bir antrenman hali hazırda bir sporcu için oldukça stresli ve yorgun düşürücü bir antrenmandır.. Sprint antrenmanları sporcuların merkezi sinir sistemlerini yorgun düşürür. Buna bağlı olarak üst düzey bir sprint antrenmanını takip eden gün; koordinasyon, reaksiyon zamanı, çoklu reaksiyon, sinir sistemi yorgunluğuna bağlı olarak teknik beceriler, denge ve maksimal kuvvet üretme becerileri olumsuz yönde etkilenir. Dolayısıyla tüm haftalık programınızı yeniden planlamanız gerekmektedir. ***Plyometrik antrenmanlar, ağırlık yelekleri, paraşütler, disk çekiciler, motorize sprint makinaları ve lastik çalışmaları*** özel sürat geliştirme yöntemleridir. Sistematik bir antrenman dönemi geçirmiş, alt yapısı müsait olan sporcularda bu tip özel yöntemlerin uygulanması gelişimlerin daimi tutulması açısından önem arz edecektir.

3.) FARKLI OYUN DURUMLARI VE TAKIM SENARYOLARINA YÖNELİK PROGRAM GELİŞTİRME

Bu bölümde hayali takımımızın farklı eksikliklerini konu alarak, bu eksikliklerini karşılayacak nitelikte haftalık antrenman programı planlamaları yapılacaktır.

3.1.) Senaryo 1

Takımımızın oyun temposu iyi ancak oyunun bazı bölümlerinde dramatik şekilde oyundan düşüyorlar ve rakip karşısında beklenmedik pozisyon hataları yapıyorlar. Bu bölümlerde özellikle göze çarpan ise atağa katılan oyuncuların geri dönüşlerinin yavaş olması ve döndüklerinde mücadele güçlerinin bir süreliğine önemli ölçüde azaldığı. Buna ek olarak özellikle 1. bölgede karşıladığımız toplardan sonra reboundları kaybediyoruz ve savunma ilk savuşturduğu pozisyondan hemen sonra tekrar rakip atakla karşılaşılıyor. En çok gol pozisyonunu bu dönemlerde veriyoruz.

Yapılan testlerde takımın 5 – 10 – 20 – 30 metrelerdeki sürat düzeyleri iyi çıktı ancak sürat devamlılığı (repeated sprint performance) normalin altında çıktı. Bunun yanı sıra aerobik güç (VO₂ Max) değerleri ulusal lig standartlarında olsa da hedeflenen oyun anlayışı için beklenen düzeyde değil. Anaerobik eşik değerleri standartlara yakın olmasına rağmen, “Yo-Yo intermittent endurance” testinde elde edilen mesafelerin Avrupa liglerinin çok altında olduğu görüldü. Bu: takımımızın futbol’ a özgü dayanıklılık açısından incelediğimizde takımımızın dayanıklılık performansının hedeflediğimiz oyun anlayışının ve beklentilerimizin çok daha altında olduğunu gösterdi.

Örn. Ant. Tabl. 4

Pazar	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
MÜSABAKA	TAM GÜN İZİN	<p>Aksam</p> <p>25 dk Top ile Isınma</p> <p>25 dk Reaksiyon, Çabukluk Çeviklik + Uzun Sürat</p> <p>25 dk Şiddetli Aerob. Antrenman</p>	<p>Sabah</p> <p>60 dk Kuvvet Antrenmanı</p> <p>Aksam</p> <p>15 dk Isınma</p> <p>30 dk Statik Taktik Antrenman</p> <p>20 dk Laktik Asid Antrenmanı (Glikoliz Antrenmanı)</p>	<p>Aksam</p> <p>15 dk Top ile Isınma/Teknik</p> <p>25-30 dk Taktik Antrenman</p> <p>25 dk Yüksek Şiddetli Aerob. antrenman</p>	<p>Öğlen</p> <p>20 dk Isınma/Teknik Antrenman</p> <p>25-30 dk Taktik Antrenman</p> <p>20 dk Süratte Devamlılık</p>	<p>Aksam</p> <p>15 dk Top ile Isınma/Oyun</p> <p>10 dk Reaksiyon – Kısa Sürat</p> <p>15 dk Oyun</p>	MÜSABAKA

Senaryo 1' e bağlı olarak yazdığımız yeni programımız yukarıdaki şekilde oluştu. Bu yeni antrenmanımızı “örnek antrenman tablosu 4” olarak adlandırdık. Şimdi, “örnek antrenman tablosu 4” ü daha önce yazmış olduğumuz, “örnek antrenman tablosu 3” ile karşılaştırarak aralarındaki yaptığımız değişiklikleri tartışalım.

3.1.1) Salı Günü Antrenmanı

Normal antrenman planımızda Salı günü top ile yapılan ısınmadan sonra 20 dk süren reaksiyon, çabukluk ve çeviklik çalışması yapmaktaydık. Yeni programımızda ise bu çalışma içerisindeki reaksiyon, çabukluk ve çeviklik çalışmalarının oranını düşürerek, ek olarak uzun sürat çalışmasını ekledik.

Buraya eklediğimiz uzun sürat çalışması; Cuma günü antrenmanına eklediğimiz sürat devamlılığı (tekrarlanan sprint performansı) çalışmasının ön koşuludur. Ayrıca Çarşamba günü yapacağımız glikoliz antrenmanındaki artırdığımız mesafeler ile uyum göstermesi açısından, dayanıklılığı vurgulayacağımız bu evrede uzun sürat çalışmaları bizim için önem arz edecektir.

Uzun sürat çalışmasında örnek antrenman tablosu 3' ün açıklama bölümünde uyguladığımız çalışmaların benzerleri uygulanacaktır. Uygulama mesafelerinin 30 – 50 metre arasında olmasına, tekrarlar arasında organizmanın toparlanması için yeterli kadar süre tanınmasına ve toplamdaki mesafenin ilk hafta 400 – 500 metre, ikinci hafta 450 – 550 metre ve üçüncü haftadan sonra ise 500 – 650 metreden fazla olmamasına dikkat edin. Unutmayın ki bu çalışma hali hazırda normal bir antrenman gününün sadece bir bölümüdür. Burada önerilen mesafeler standartlar göz önünde bulundurularak ve uygulamadaki tecrübeler ışığında sunulmuştur. Takımları bağlayıcı değildir. Her teknik ekip kendi takımlarının ihtiyacına göre planlamasını yapar. **Önemli olan futbolcuyu tüketmemektir.**

Salı günü antrenmanında ayrıca şiddetli aerob antrenman bölümündeki süre 18 dakikadan 25 dakikaya çıkarılmıştır. Daha önceki 18 dakikalık çalışmamızda, yüksek şiddet düzeyinde (MKAS' nın % 85-90' ı) 3 x 4 dk yüklenme yapmaktaydık ve setler arası 3 dakikalık dinlenmemiz vardı. Şimdi ise kritiküksek şiddet düzeyinde 4 x 4 dk yüklenme yapılacaktır. Setler arası dinlenim 3 dk olarak uygulanmaya devam edilecektir. Kan laktat konsantrasyonlarının artmasını engellemek için 3 dk dinlenmeler minimal eşiği ifade eder. Siz dinlenim aralarınızı 4 dakikaya kadar arttırabilirsiniz. Ancak 4 dakikayı geçmeyiniz. Uluslar arası tavsiye edilen ve Avrupa takımları tarafından uygulanan aralık 3 dakikadır.

Antrenman süresinde yaptığımız değişiklik ve şiddetli aerob dayanıklılık çalışmasındaki süre artışı sebebiyle antrenmanın sonunda uyguladığımız orta tempo devamlılık çalışmasını kaldırdık.

3.1.2.) Çarşamba Günü Antrenmanı

Normal antrenman planımızda Çarşamba günü sabah yapılan kuvvet antrenmanımızda 6 ana harekette 12 ana set kullanmakta ve 6 – 9 tekrar maksimum aralığını uygulamaktaydık. Dayanıklılık çalışmalarının vurgulandığı evrelerde, kuvvet antrenmanları da bu özelliği öne çıkaracak nitelikte yeniden uyarlanırsa gelişime katkısı daha nitelikli olur. Öyleyse uyguladığımız kuvvet antrenmanını kuvvette devamlılık özelliğini geliştirecek nitelikte yeniden planlamalıyız. **Bunun için; tekrar sayısını 12 – 16 arasına yükseltip, hacim artışını dengelemek için hareket sayısını 5’ e düşürmeliyiz.**

Göğüs Pres (Göğüs) (Bench Pres)
Göğüs’ e Çekme (Sırt) (Seated Row)
Arka Bacak Çekiş (Arka Uyluk) (Knee Extantion)
Omuz Pres (Omuz) (Shoulder Pres)
Split Squat (Tek Bacak) (Tüm uyluk ve Kalça)

5 hareketin sıralaması yanda da görüldüğü üzere hazırlanabilir. Diğer programla karşılaştırdığımızda ön bacak (quadriceps) yani “leg extantion” hareketinin çıkarıldığını görmekteyiz. Bunu sebebi ise; zaten artmış sprint çalışmalarının quadriceps kası için ek bir uyarın olduğu ve bu evrede arka uyluk yani hamstring kasının sakatlanma riskine karşı özel önem gösterilmesidir.

Bunun yanı sıra split squat hareketi zaten quadriceps kas gurubu için yeterince etkili bir çalışma sunmaktadır. Hatta bilinenin aksine “leg extantion” hareketi squat hareketleri ile karşılaştırıldığında çapraz bağ yaralanmalarına olan etkisi bakımından daha önemsiz bir kuvvet istasyonudur.

Ana istasyonlardan sonra uyguladığımız “core abdomin-hip” yani merkez karın-kalça çalışmasını aynı nitelikte uygulamaya devam edebiliriz. Zaten o çalışma supersset özelliğinde hazırlanmıştır.

Çarşamba günü akşamki antrenmanımızda ise taktik antrenmanından sonra 20 dakikalık bir glikoliz antrenmanı yapmaktaydık. Çalışmamız 90 metrelik (100 yard) mekik koşusu niteliğinde organize edilmişti ve aşağıdaki şekilde dizgelenmişti.

Mekik Açıklığı	: 9 m (10 yard)
1 setteki git-gel sayısı	: 10
90 metrelik mekiğin performans süresi	: 25 saniye
Mekik stili	: Düz
Koşu Stili	: Düz git – Düz gel
Set arası dinlenme süresi	: 150 saniye (2.5 dk)
Set sayısı	: Ara Dinlenmeli 6 set

Kurgu : 3 set uygulamadan sonra 5 – 8 dakikalık tam dinlenme verilir ve diğer 3 set uygulanır (3 set – Ara Dinlenme – 3 set).

Bu evrede kritik şiddet düzeyindeki dayanıklılığı, kuvvette devamlılığı ve sürat devamlılığını vurguladığımız için; glikoliz antrenmanımızda uyguladığımız mesafeleri de buna uyarlamamız gerekmektedir. Buna bağlı olarak glikoliz antrenmanımızı aynı amaca hizmet edecek şekilde aşağıdaki gibi yeniden uyarlayabiliriz.

90 metrelik (100 yard) Mekik Koşusu

Mekik Açıklığı	: 18 m (20 yard)
Performans süresi	: 25 – 27 saniye ve altı (sporunun kendi maksimum düzeyinde)
Mekik stili	: Düz
Koşu Stili	: Düz git – Düz gel
Set arası dinlenme süresi	: 150 saniye (2.5 dk)
Set sayısı	: Ara Dinlenmeli 6 set

Kurgu : 3 set uygulamadan sonra 5 – 8 dakikalık tam dinlenme verilir ve diğer 3 set uygulanır (3 set – Ara Dinlenme – 3 set).

Önemli Not: Teknik kapasitesi yüksek oyunculardan kurulu olan takımların glikoliz antrenmanlarını top ile uygulamaları önerilmektedir.

3.1.3.) Perşembe Günü Antrenmanı

Normal antrenman planımızda Perşembe günü 25 dakikalık bir ısınmamız vardı. Ancak Perşembe günkü kritik şiddet düzeyindeki aerob dayanıklılık çalışma süremizi tıpkı Salı günü olduğu gibi 25 dakikaya çıkardık. Bu nedenle toplam antrenman stresinin azaltılması amacıyla ısınma bölümümüzün süresini kısalttık.

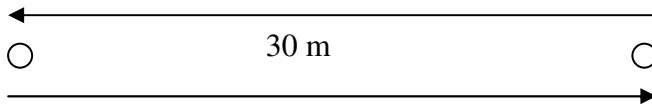
3.1.4.) Cuma Günü Antrenmanı

Normal antrenman planımızda Cuma günleri taktik antrenmanından önce 20 dakikalık bir uzun sürat çalışması yapmaktaydık. Ancak yeni planımızda bu çalışmayı Salı gününe kaydırdık. Bu günkü antrenmanımızda ise; *“bir sporcunun belirli bir mesafede toplu ya da topsuz olarak ortaya koyduğu sprint performansını, farklı koşullarda hızını düşürmeden ardı ardına bir çok defa ortaya koyabilmesi”* anlamına gelen sürat devamlılığı ya da bir başka tanımlamayla tekrarlanan sprint performansı çalışması yapacağız.

Sürat devamlılığı çalışması yorgun düşürücü bir antrenman olması sebebiyle, taktik çalışmadan sonra uygulanmalıdır. Eğer taktik çalışmadan önce sürat devamlılığı antrenmanı yaparsanız, futbolcular artmış kan laktat konsantrasyonu ve yorgun düşmüş merkezi sinir sistemleri sebebiyle taktik antrenman çalışmalarında hareket koordinasyonu ve hareket zamanlaması (timing) bozuk, saldırgan ve öfkeli bir mizaca sahip olurlar. Dolayısıyla hem siz hemde futbolcular hatalı pas, kötü gol vuruşları, hatalı seçimler gibi sebepler yüzünden moral bozukluğu yaşayabilir. Bu da takım maça iyi motive değil gibi YANLIŞ BİR DÜŞÜNCEYİ beraberinde getirebilir. Lütfen anlık düşünüp bunlara aldanmayın. Bir adım geri çekilin ve resmin tamamını görün.

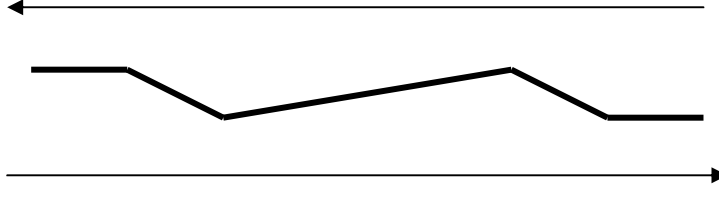
Futbol’ a özgü sürat devamlılığı çalışmaları için örnek istasyonlar;

Örnek istasyon 1



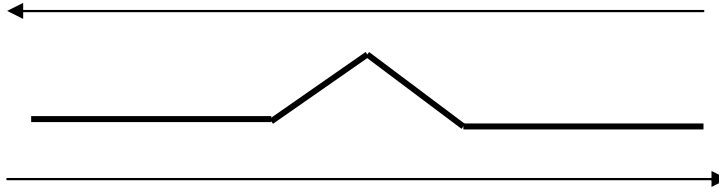
Koşu aralığı	: 30 m
Ön Hareketlilik Mesafesi	: 10 m
Sprint Sayısı	: 7 – 10
Sprintler arası Süre	: 20 sn

Örnek istasyon 2



Koşu aralığı : 30 - 35 m
Ön Hareketlilik Mesafesi : Yok (jog' dan direk giriş yapılır)
Sprint Sayısı : 7 – 10
Sprintler arası Süre : 20 - 30 sn

Örnek istasyon 3



Koşu aralığı : 30 - 35 m
Ön Hareketlilik Mesafesi : Yok (jog' dan direk giriş yapılır)
Sprint Sayısı : 7 – 10
Sprintler arası Süre : 20 - 30 sn

3.2.) Senaryo 2**BU BÖLÜMDE FUTBOL İÇİN ÇOK ÖNEMLİ OLAN BALİSTİK KUVVET ANTRENMANINA DEĞİNİLMİŞTİR. LÜTFEN DİKKAT EDİNİZ.**

Takımımızın oyun temposu, çabukluk-çeviklik değerleri iyi. Tempoyu koruma, ataklardan sonra geri dönme ya da 3-5 dakikalık mücadele gücü yüksek bir bölümden sonra hızlı atağa çıkmada ya da savunmaya dönmeye problem yaşamıyor.

0 zaman biz neden bu kadar çok pozisyon veriyoruz ?

Bilgisayar programlarıyla yaptığımız görüntülü maç analizlerinde oyuncularımızın ikili mücadele top kaybı oranlarının çok yüksek olduğunu, hava topu kazanma oranlarının ise çok düşük olduğunu tespit ettik. Buna ek olarak, ligde rakibe verdiğimiz gol pozisyonlarının % 30' unun 2. bölgede kaybettiğimiz ikili mücadele ve hava topları sonrasında olduğunu dahası yediğimiz gollerin % 32' sinin kendi 1. bölgemizde savunmamızdan dönen toplara sahip olamamaktan kaynaklandığını tespit ettik. Şimdi, yukarıdaki senaryoya bağlı olarak ilk yaptığımız antrenman örneği olan “örnek antrenman tablosu 3” üzerinden yeni programımızı oluşturalım.

Örn. Ant. Tabl. 5

Pazar	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
MÜSABAKA	TAM GÜN İZİN	<p>Öğle</p> <p>25 dk Toplu Isınma/Oyun</p> <p>20 dk Reaksiyon, Çabukluk Çeviklik + Kısa Sürat</p> <p>20 dk Oyun</p>	<p>Sabah</p> <p>15 dk Isınma</p> <p>25 dk Plyometrik Patlayıcı Kuvvet Çalışması</p> <p>25-30 dk Statik Taktik Antrenman</p> <p>10 dk Glikoliz Antrenmanı (Bu antrenmanda hedef değişikliğine bağlı olarak değişime uğramıştır)</p>	<p>Sabah</p> <p>60 dk Balistik Kuvvet Antrenmanı</p> <p>Aksam</p> <p>15 dk Top ile Isınma/Teknik</p> <p>30 dk Taktik Antrenman</p> <p>25 dk Yüksek Şiddetli Aerob. Antrenman</p>	<p>Aksam</p> <p>25 dk Koordinatif Isınma</p> <p>25-30 dk Taktik Antrenman</p> <p>12-15 dk Uzun Sürat</p>	<p>Aksam</p> <p>25 dk Top ile Isınma/Oyun</p> <p>10 dk Reaksiyon – Kısa Sürat</p> <p>5 dk Oyun</p>	MÜSABAKA

Yukarıda görüldüğü üzere programımızda, taktik çalışmalarını ve dar alan kritik şiddet aerob dayanıklılık çalışmalarına ek olarak, ikili mücadele performansımıza ve hava topu mücadelelerine etki etmesi için hazırlanmış,

1 adet Reaksiyon, çabukluk-çeviklik + kısa sürat çalışması,

1 adet plyometrik patlayıcı kuvvet çalışması,

1 adet uzun sürat çalışması

ve

1 adet ikili mücadeleye özgü hazırlanmış **Balistik kuvvet çalışması** ile

1 adet dar alanda maksimum hareketliliğe adapte edilmiş glikoliz antrenmanı bulunmaktadır.

Hafta içerisinde birçok defa patlayıcı kuvvet' e yönelik çalışma yapılacağı için, sinir sisteminin kendini yeteri oranda toparlayabilmesi hedefiyle müsabakadan önceki 2 gün doz düşürülmüştür. Cuma günü ısınma koordinatif çalışma niteliğinde yapılmış ve taktik çalışmayı takiben antrenmanın son bölümünde sadece asimetrik 5 – 6, adet 25 – 35 metrelik koşuyu içeren uzun sürat çalışması koyulmuştur. Cumartesi günü uygulanan 10 dakikalık reaksiyon – kısa sürat çalışmasında ise amaç 1 sonraki gün oynanacak müsabaka öncesinde sinir sisteminin uyarılmasıdır ve toplamda 6 – 8 adet, 1 metrelik çıkış ile 4 adet, 3 – 5 metrelik çıkış sonrası devam koşusu yapılacaktır.

3.2.1.) Salı Günü Antrenmanı

Salı günü daha önce de tanımladığımız benzer özellikleri taşıyan reaksiyon, çabukluk-çeviklik çalışmalarına ek olarak, 5 – 10 – 15 – 20 metrelik mesafeleri içeren “*maksimum oyun hızı*” çalışmaları yapılacaktır. Bu çalışmaların bazıları, uygun çeviklik çalışmaları ile birleştirilebilir.

Salı günü antrenmanında, örnek antrenman 3’ e göre en önemli fark kritik şiddet düzeyinde yapılan aerob dayanıklılık antrenmanının uygulanmamasıdır. *Onun yerine pas alış verişini vurgulayan ya da topun alanlar arasında hızlı yer değiştirmesini geliştirmeyi amaçlayan oyun koyulmuştur.* Kritik şiddet antrenmanı haftada 1 gün sadece Perşembe günü uygulanmıştır. Dayanıklılık antrenmanının 1’ e düşürülmesiyle Salı gününden Çarşamba gününe kadar futbolcuların toparlanması daha kolay olacaktır.

Dayanıklılık düzeyi iyi olan ve hali hazırda haftada 3 taktik antrenmanı ve 1 glikoliz antrenmanını düzenli olarak yapıp, kuvvet çalışmalarına özen gösteren bir takım için haftada 1 gün vurgulanan kritik şiddet düzeyindeki aerob dayanıklılık çalışması takımın “**aerob dayanıklılığa ilişkin**” form durumunu 3 – 5 hafta gibi uzun süre koruyabilir. Daha sonra haftada 2 adet kritik şiddet antrenmanının uygulandığı 3 – 5 haftalık bir dönem ile yeni gelişimler tetiklenip, tekrar haftada 1 antrenmanlık 3 – 5 hafta süren koruma döngüsüne dönülebilir.

Salı günlük antrenmanın öğlen saatlerine koyulduğuna dikkat ediniz. Bu; akşam yapıldığı durum ile karşılaştırıldığında, sporcuların en azından Çarşamba sabahki antrenmana kadar 1 ana öğün 1 de ara öğün fazladan tüketebileceği anlamını taşımaktadır. Salı günlük antrenmandan sonra takım öğle yemeği ve öğle yemeğini takiben 2-3 saat sonra uygulanacak ara öğün için tesislerde tutulur ise daha verimli toparlanma sağlanabilir. ***Salı günlük antrenman biter bitmez ilk 30 dk içinde yüksek glisemik indekse sahip şeker ve eser miktarlarda kullanılacak amino asid birleşiminden oluşan solüsyon toparlanma hızını maksimize eder.***

NOT: LÜTFEN DİKKATLE OKUYUNUZ !

3.2.1.1) Antrenman Esansı ve Sonrasında, Beslenme Stratejisine İlişkin

Kısa Özet

- ANTRENMANLARDAN SONRA İLK 30 DAKİKA VE BUNU TAKİP EDEN İLK 120 DAKİKA TOPARLANMANIN HIZLANDIRILMASI VE SPORCUNUN O ANTRENMANDA YAPILMIŞ FİZİKSEL YÜKLENMEYE MAKSİMUM UYUM GÖSTEREREK KENDİNİ GELİŞTİRMESİ İÇİN BÜYÜK ÖNEM ARZ EDER.
- YÜKLENME TAMAMLANDIKTAN SONRA İLK 2 SAAT (*İLK 30 DK DAHA YÜKSEK*) METABOLİZMANIN KANDAKİ KARBONHİDRAT VE AMİNO ASİDLERİ KAS DOKUSUNA ALIP İŞLEME ORANI ÇOK YÜKSEKTİR. SONRAKİ 2 SAAT BU ORAN BİR MİKTAR AZALIR VE ANTRENMANDAN SONRAKİ 8. SAAT' E KADAR YAVAŞ YAVAŞ GERİLEMEYE DEVAM EDER.
- DOLAYISIYLA ANTRENMANDAN SONRAKİ İLK 4 SAAT SPORCUNUN TOPARLANMASI VE GELİŞİMİNİN SAĞLANMASI AÇISINDAN ÇOK ÖNEMLİDİR. DAHASI İLK 30 DAKİKA ÇOK DAHA FAZLA ÖNEMLİDİR.
- UNUTMAMALISINIZ Kİ ANTRENMAN SADECE BİR UYARANDIR. SPORCU ANTRENMAN ESNASINDA DEĞİL, ONUN YERİNE DİNLENİYORKEN VE BESLENİYORKEN GELİŞİR.
- BUNUN İÇİN SPORCULARIN KENDİNİ YENİLEME HIZLARININ EN YÜKSEK OLDUĞU İLK 4 SAATLİK BÖLÜMDE KAN AMİNO ASİD VE KARBONHİDRAT KONSANTRASYONLAININ YÜKSELTİLMİŞ OLMASI GEREKİR.
- ANTRENMANDAN SONRA SPORCULARINIZIN TESİSLERDE DUŞLARINI ALIP, YEMEK SALONUNA GELMESİ VE YEMEĞE BAŞLAMALARININ TECRÜBELERİMİZ İŞİĞİNDA 1 – 1,5 SAATİ BULDUĞUNU BİLİYORUZ.

- NORMAL ORANLARDA KARBONHİDRAT, PROTEİN VE YAĞ İÇEREN BİR ÖĞÜNÜN TAM OLARAK SİNDİRİLMESİ 3 – 6 SAAT SÜRER VE BAZI DURUMLARDA BU 8 SAAT’ E KADAR ÇIKABİLİR. BU DEMEKTİR Kİ; ORGANİZMANIN KENDİNİ TOPARLAMASI İÇİN ÖNEMLİ OLAN İLK 4 SAATLİK BÖLÜMDE KAN AMİNO ASİD VE KARBONHİDRAT MİKTARLARI ÇOK AZ YÜKSELECEKTİR.
- OYSA Kİ, ANTRENMANDAN SONRAKİ İLK 30 DAKİKA İÇİNDE SIVI OLARAK UYGULANACAK VE SİNDİRİM SİSTEMİNDE DOLULUK HİSSİ YARATMAYACAK BİR KARBONHİDRAT – AMİNO ASİD KARIŞIMI UYGULASAYDIK VE SPORCULAR BUNU TAKİP EDEN SÜRE İÇİNDE YEMEKLERİNİ YESELERDİ, ANTRENMAN BİTTİĞİ ANDAN İTİBAREN ARTAN KAN KARBONHİDRAT VE AMİNO ASİD DEĞERLERİ SÜREKLİ YÜKSEK DEĞERLERDE UZUN SÜRE TUTULABİLECEKTİ.
- EN AZINDAN; ISINMA EVRESİ İLE ANA EVRE ARASINDA, ANA EVRE İLE SOĞUMA EVRESİ ARASINDA VE ANTRENMAN BİTTİKTEN HEMEN SONRA SIVI KARBONHİDRAT VE AMİNO ASİD SOLÜSYONLARI KULLANMAKTAN KORKMAYINIZ.
- SIVI KARBONHİDRAT VE AMİNO ASİD SOLÜSYONLARININ KULLANILMASI, ÖZELLİKLE HAZIRLIK EVRESİ KAMPLARINDA VE ŞİDDET’ İ YÜKSEK ANTRENMAN HAFTALARINDA GÖZ ÖNÜNDE BULUNDURULMASI GEREKEN BİR BESLENME DESTEĞİDİR.
- UYGULAMALAR KESİNLİKLE BİLİNÇLİ YAPILMALIDIR. KULAKTAN DOLMA ORANLAR KULLANILMAMALIDIR. UYGULAMALARDAN ÖNCE MUTLAKA BİR UZMAN DESTEĞİ ALINMALIDIR.

3.2.2.) Çarşamba Günü Antrenmanı

Bu hafta programında yapılan en bariz değişimlerden biri Çarşamba günkü çift antrenmanı Perşembe gününe alıp, Çarşamba gününü tek antrenman ile geçmek olmuştur. Çarşamba antrenmanının sabah uygulanmasının sebebi; Çarşamba günü antrenmanının plyometrik çalışmaları ve glikoliz antrenmanını içeriyor olmasıdır. Plyometrik antrenmanlardan sonra merkezi sinir sisteminin toparlanması ve glikoliz antrenmanından sonra metabolik toparlanmanın sağlanıp, Perşembe günü sabah yapılacak balistik kuvvet antrenmanına diri girilmesi amacıyla, Perşembe günkü sabah antrenmanı ile arasında 1 tam gün verilmesine dikkat edilmiştir.

Bunun yanı sıra plyometrik antrenmanlar ve balistik kuvvet antrenmanları merkezi sinir sisteminin uyarım frekansı ile yakından ilişkili olduğu için ana bölümlerin sabah saat 10:30 – 12:00 arasında olmasına dikkat edilmiştir.

Plyometrik çalışma yapılacak antrenmanda örnek antrenman ısınması

- 2 tur (4 dk) hafif tempo koşu
- Koordinatif – Sekme ve Sıçramalı ısınma (8-10 m mesafeli)
 - 1 x hafif tempo, alçak skip
 - 1 x orta tempo, alçak skip
 - 1 x orta tempo, yüksek skip
 - 1 x orta tempo, içe savurmalı, yüksek skip
 - 1 x orta tempo, kalçaya savurma (wall slide)
 - 1 x yüksek tempo, kalçaya savurma (wall slide)
 - 1 x yan alçak skip
 - 1 x yan orta skip
 - 2 – 3 dk gerdirme
 - 1 x orta yükseklik efe sıçraması (african drum)
 - 1 x orta yükseklik, düz, kangru sıçraması (cangroo)
 - 1 x yüksek efe sıçraması (african drum)
 - 1 x yüksek, düz, kangru sıçraması (cangroo)
 - 2 – 3 dk gerdirme

Not: Plyometrik antrenmanlardan önce spesifik ısınma sakatlanmaların önlenmesi için önemlidir. Plyometrik antrenmanlardan önce yapılan antrenmanlarda gerdirme süreleri kısa tutulmalı ve gerim düzeyleri yüksek olmamalıdır. Aksi halde merkezi sinir sisteminin “**inhibe (baskılama, koruma) mekanizmaları**” aktive olur ve plyometrik çalışmalarda maksimum merkezi sinir sistemi aktivasyonu sağlanamaz. Bu da potansiyelin % 100’ ünün kullanılamayacağı anlamına gelir.

Sıçrama becerisi, reaksiyon süresi ve kuvvetini geliştirici plyometrik çalışma örneği:

Sıçrama becerisi = Kafa topu, ilk hamle, çıkış, duruş

Reaksiyon süresi ve Kuvveti = Görsel, duysal ya da dokunmatik bir algıya mümkün olan en kısa sürede ve en uygun hareket hızı ve kuvvetinde tepki verebilme; ilk topa basma, hamle yapma, vb..

• **Hareketli konumdan Lateral engel sıçraması (60 cm) ve reaktif dikey çıkış**

Tekrar Sayısı : 5 tekrar soldan + 5 tekrar sağdan

Tekrarlar arası dinlenim : 30 - 40 sn

• **Platformdan aşağı drop ve reaktif dikey sıçrama**

Platform yüksekliği futbolcunun test sonucuna göre kullanılır.

Tekrar Sayısı : 6 – 8 tekrar

Tekrarlar arası dinlenim : 30 - 40 sn

• **Tek bacak platformda dikey sıçrama**

Tekrar Sayısı : 5 tekrar soldan + 5 tekrar sağdan

Tekrarlar arası dinlenim : 30 - 40 sn

• **Reaktif Çoklu Engel Sıçraması** (dikey mesafe düşük, yatay mesafe yüksek)

Engel Sayısı : 8

Engel Yüksekliği : 75 cm

Engel Aralığı : 120 – 150 cm

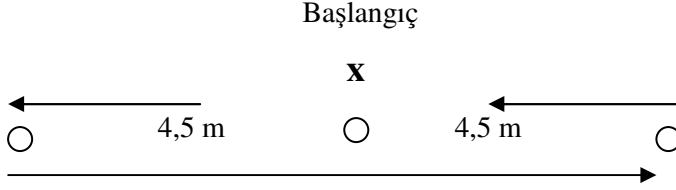
Tekrar Sayısı : 4 set

Set arası dinlenim : 1,5 - 2 dk

Çarşamba programımızda plyometrik çalışmadan sonra 25 – 30 dakikalık statik taktik çalışması ve bu bölümü takiben 15 dakikalık glikoliz antrenmanı çalışmaları yapılacaktır. Bu programa özgü bir çalışma olması bakımından glikoliz antrenmanının yeniden düzenlenmesi gerekmektedir. Aşağıdaki yeniden düzenlenmiş glikoliz antrenmanı aslında metabolik etki olarak özelliğini daha çok “*sportif harekete özgü sürat & denge antrenmanı*” şeklini almaktadır. Çünkü az sonra tanımlayacağımız 5 saniyelik yüklenmelerden sonra uygulanan 20 saniyelik dinlenmeler kan laktat birikimini önleyeceği için organizmanın sadece “*kısa sürede maksimum sürat devamlılığı ve denge becerileri*” geliştirecektir.

Daha önceki “glikoliz antrenmanı” örneklerinde uyguladığımız 25 – 30 saniyelik yüklenmelerde kas laktik asid ve kan laktat değerleri çok yüksek konsantrasyonlara ulaşmaktaydı. Buna bağlı olarak da 30 saniyelik süre içerisinde maksimum glikoliz hızı ile üretilebilecek enerji miktarını arttırmaya yönelik çalışmanın yanı sıra kas içinde laktik asidi ve kanda ise laktat’ ı tamponlama kapasitelerinde de gelişimleri tetiklemektedir.

Örnek:



- 18 metrelik (20 yard) Mekik Koşusu

Mekik Açıklığı : 4,5 m – 4,5 m (10 yard)

18 metrelik mekiğin performans süresi : 5 saniye

Mekik stili : Düz

Koşu Stili : Düz git – Düz gel

Tekrar arası dinlenme süresi : 20 saniye

Tekrar sayısı : Ara dinlenmesiz 12 tekrar

Kurgu : Ara dinlenme uygulanmaz. 12 tekrar ardı ardına devam edilir.

3.2.3.) Perşembe Günü Sabah

Diğer yaptığımız haftalık programlardan farklı olarak bu programımızda çift antrenmanımızı Perşembe günü yapmaktayız. Ancak Perşembe gününün çift antrenman gözükmemesi ve bunun müsabakadan 3 gün önce uygulanıyor olması kesinlikle sizleri yanıltmamalıdır. Sabah antrenmanı olarak gözüken balistik kuvvet antrenmanı uzun dinlenmeler kullanılarak yapılan ve set sayıları düşük olan bir çalışmadır. Ancak bu antrenmanın en önemli bölümü **“üst düzey futbolcu motivasyonu”** ve **“antrenman esnasındaki konsantrasyon”** dur.

Balistik kuvvet antrenmanları darbeli antrenmanlardır. Futbolcular balistik kuvvet çalışmalarını korumalı bir rakibe ya da rakip yerine kullanılan objeye karşı yaparlar.

Bu antrenmanlarda bazen tenis topu, pinpon topu, vb. objelerden kaçma çalışmaları uygulanırken bazen de ağırlık topu, darbe yastığı ya da kamufleli özel rakip gibi objelerden gelen darbelere gövdeleriyle karşı koyup, tepki verirler.

Balistik kuvvet antrenmanı futbolcuya rakibe vücuduyla karşı koymayı ve ellerini kullanmadan vücudunun bölümleriyle sahada rakibini ezmeyi öğretir.

Bir futbolcu ne kadar kuvvetli olursa olsun, eğer ürettiği kuvveti rakibe, yere yada top' a aktaramıyorsa, sahip olduğu üst düzey kuvvet becerisinin hiçbir önemi yoktur. Çünkü potansiyelini müsabaka performansına yansıtamaz. Futbolcu rakibi ile temas ettiği anda mümkün olan en kısa sürede üretebileceği en büyük kuvveti üretilip rakibine aktarabilirse, ikili mücadelede avantaj sağlar.

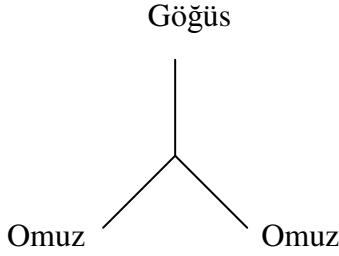
Rakibin arkadan sarj yaptığı durumlar, omuz omuza mücadeleler, kalçanın koyulup topun saklanması gereken pozisyonlar, hava topu mücadeleleri gibi diğer birçok durum topun takımda kalmasını belirleyen ve rakiple yapılan kontak sonucu oluşan durumlardır. Eğer bu durumlarda takım oyuncuları başarılı olur ise; rakip karşısında net ve ezici bir üstünlük elde edilir.

60 dk Balistik Kuvvet Antrenmanı Örneği

- **Eşli Yastık Dövme**

Yan Gövde ile Yastık Dövme	: 5 x 5 sn	
Tekrarlar Arası	: 1 dk	
		→ 3 dk Dinlenme
Sırt ile Yastık Dövme	: 3 x 5 sn	
Tekrarlar Arası	: 1 dk	
		→ 3 dk Dinlenme
Ne varsa (All out)	: 2 x 10 sn	
Tekrarlar Arası	: 1 dk	
		→ 3 – 4 dk Dinlenme

- **Sağlık Topu Karşılama (Sağ omuz, sol omuz ve göğüs ile)**



Bir setteki tekrar sayısı	: 12 (4 sol, 4 sağ omuz, 4 göğüs)
Hareket hızı	: Yüksek
Set sayısı	: 4 - 6 set
Dinlenim Süresi	: 4' lü döngü kadar (1:3)

→ 3 – 4 dk Dinlenme

- **Eşli (aktif rakip) Hava Mücadelesi**

Bir setteki tekrar sayısı	: 4 tekrar
Set sayısı	: 3 – 4
Set arası dinlenim	: 1 – 1,5 dk

→ 3 – 4 dk Dinlenme

- **Domuz Tekmeleme (Kicking the pig)**

Bir setin süresi	: 5 – 7 saniye
Hareket frekansı	: Maksimum
Darbe şiddeti	: Maksimum
Set sayısı	: 3 – 5 set
Set arası dinlenim	: 1 – 1,5 dk

→ 3 – 4 dk Dinlenme

- **Darbeli Gövde Güreşi**

Bir setin süresi	: 7 – 10 saniye
Darbe şiddeti	: Maksimum
Set sayısı	: 3 – 5 set
Set arası dinlenim	: 1 – 1,5 dk

Perşembe akşam, Cuma ve cumartesi günlerinde uygulanan antrenmanlardaki çalışmalar daha önce örneklerine değindiğimiz çalışmalardır. Bu nedenle, bu programa ilişkin yeni bir açıklama yapılmayacaktır.

4.) Özel Durumlar

Kuvvet Yetisinin Geliştirimine İlişkin Sezon Öncesi Hazırlık Kampı ve Sezon İçi Müsabaka Evresini İçeren Örnek Bir Periyodlama (Dönemleme) ve Antrenman Fazlarının Ayrıntılı Açıklamaları

Günümüz takım çalışmaları göz önünde bulundurulduğunda, beklide *en fazla göz ardı edilen antrenman etmenlerinden biri kuvvet antrenmanlarıdır*. Çoğu teknik direktör ve antrenör, genel bir inanış ile kuvvet antrenmanının futbolcuları hantallaştıracağı, kas kilelerinde artışa sebep olup sürat, çabukluk ve çeviklik becerilerini gerileteceği, koordinasyonlarını bozacağını düşünmektedirler. Oysa ki bu inanışlar hiçbir bilimsel temeli olmayan, sadece kulaktan dolma yanlış bilgilerdir.

Kas dokunun temel görevi kuvvet üreterek organizmayı hareket ettirmektir. Yani hareket için yaratılmış olan insan organizmasının en temel becerisi kuvvet üretmektir. Organizma engeller ile karşılaştığında uyguladığı direnç düzeyini artırarak onun üstesinden gelir. Oluşturulan bu kassal kuvvet uzun süreler boyunca uygulandığında; “*kassal dayanıklılık*”, anlık bir tepki olarak uygulandığında; “*reaksiyon kuvveti*”, birim zamanda mümkün olan en yüksek değerde uygulandığında; “*patlayıcı kuvvet*”, ve onun devamlılığı söz konusu olduğunda “*patlayıcı kuvvette devamlılık*” olarak ifade ediliyorken nasıl olurda bu en önemli bio – motor beceriyi göz ardı ederiz.

İnsanlar bilmedikleri ve hakkında yeteri kadar bilgi sahibi olmadıkları şeylerden korkarlar. Kuvvet antrenmanları korkulması ve uzak durulması gereken bir öcü değildir. Tam tersine futbolcu sakatlık oranlarını ciddi düzeyde düşüren ve dayanıklılık, çabukluk, çeviklik, sürat, koordinasyon, esneklik gibi bilinen tüm performanslarına olumlu etkileri olan çok değerli bir antrenman etmenidir.

Aşağıda kuvvet yetisinin gelişimine yönelik örnek bir periyodlama (dönelmeme) bulunmaktadır. Aşağıdaki 28 haftalık dönelmeme; 10 haftalık bir sezon başı hazırlık kampı ve bunu takip eden 17 haftalık lig ve sezon arası döneminin 1. haftasını içermektedir.

Hafta 1 Sezon Başı Kampı Öncesi	Hafta 2 Sezon Başı Kampı	Hafta 3 Sezon Başı Kampı	Hafta 4 Sezon Başı Kampı	Hafta 5 Sezon Başı Kampı	Hafta 6 Sezon Başı Kampı	Hafta 7 Sezon Başı Kampı	Hafta 8 Sezon Başı Kampı	Hafta 9 Sezon Başı Kampı	Hafta 10 Sezon Başı Kampı
Genel Düşük Şiddetli Kassal Dayanıklılık - 1 (Anatomic.Adaptation)	Genel Düşük Şiddetli Kassal Dayanıklılık - 2 (Anatomic.Adaptation)	Genel Orta Şiddetli Kassal Dayanıklılık - 1 (Hypertrophy)	Genel Yüksek Şiddetli Kassal Dayanıklılık - 1 (Hypertrophy)	Dinlenme Amaçlı Düşük Şiddetli Kassal Dayanıklılık -1 (Transition)	Futbol Maksimal Kuvvet - 1 (Maximal Strength)	Futbol Maksimal Kuvvet - 2 (Maximal Strength)	Futbol Maksimal Kuvvet - 2 (Maximal Strength)	Futbol Spesifik kuvvet' e Dönüştürüm - 1 (Conversion - 1)	Futbol Spesifik kuvvet' e Dönüştürüm - 2 (Conversion - 2)

Hafta 11 Ligin 1. Haftası	Hafta 12 Ligin 2. Haftası	Hafta 13 Ligin 3. Haftası	Hafta 14 Ligin 4. Haftası	Hafta 15 Ligin 5. Haftası	Hafta 16 Ligin 6. Haftası	Hafta 17 Ligin 7. Haftası	Hafta 18 Ligin 8. Haftası	Hafta 19 Ligin 9. Haftası	Hafta 20 Ligin 10. Haftası
Dinlenme Amaçlı Düşük Şiddetli Kassal Dayanıklılık -2 (Transition)	Futbol Spesifik Kuvvet - 1	Futbol Spesifik Kuvvet - 2	Genel Yüksek Şiddetli Kassal Dayanıklılık - 2 (Hypertrophy)	Futbol Spesifik Kuvvet - 3	Dinlenme Amaçlı Düşük Şiddetli Kassal Dayanıklılık -3 (Transition)	Futbol Spesifik Kuvvet - 4	Genel Yüksek Şiddetli Kassal Dayanıklılık - 3 (Hypertrophy)	Futbol Spesifik Kuvvet - 5	Dinlenme Amaçlı Düşük Şiddetli Kassal Dayanıklılık -4 (Transition)

Hafta 21 Lig 11. Hafta	Hafta 22 Lig 12. Hafta	Hafta 23 Lig 13. Hafta	Hafta 24 Lig 14. Hafta	Hafta 25 Lig 15. Hafta	Hafta 26 Lig 16. Hafta	Hafta 27 Lig 17. Hafta	Hafta 28 Devre arası dönemin ilk Haftası (Detraining Phase)
Dinlenme Amaçlı Düşük Şiddetli Kassal Dayanıklılık -5 (Transition)	Futbol Spesifik Kuvvet - 6	Futbol Spesifik Kuvvet - 7	Dinlenme Amaçlı Düşük Şiddetli Kassal Dayanıklılık -6 (Transition)	Genel Yüksek Şiddetli Kassal Dayanıklılık - 4 (Hypertrophy)	Futbol Spesifik Kuvvet - 8	Dinlenme Amaçlı Düşük Şiddetli Kassal Dayanıklılık -7 (Transition)	Antrenman dozunun aşamalı Azaltılması amacıyla Düşük Şiddetli Kassal Dayanıklılık (Detraining Phase – Tapering off)

Örnek Programdaki 27 haftalık Çalışma Döneminde;

2 adet <i>Genel Düşük Şiddetli Kassal Dayanıklılık</i> Mikro Döngüsü	(Haftada 2 antrenman)
1 adet <i>Genel Orta Şiddetli Kassal Dayanıklılık</i> Mikro Döngüsü	(Haftada 2 antrenman)
4 adet <i>Genel Yüksek Şiddetli Kassal Dayanıklılık</i> Mikro Döngüsü	(Haftada 2 antrenman)
7 adet <i>Dinlenim Amaçlı Düşük Şiddetli Kassal Dayanıklılık</i> Mikro Döngüsü	
3 adet <i>Futbol' a Özgü Maksimal Kuvvet</i> Mikro Döngüsü	(Haftada 1 antrenman)
2 adet <i>Futbol Spesifik Kuvvet' e Dönüştürüm</i> Mikro Döngüsü	(Haftada 1 antrenman)
8 adet <i>Futbol' a Spesifik Kuvvet</i> Mikro Döngüsü	(Haftada 1 antrenman)

ÖNEMLİ NOT

Kuvvet antrenmanları; *izokinetik dinamometre* (cybex), daha önce kısmen değindiğimiz *balistik çalışmalar, havuz çalışmaları, stadyum basamak çalışmaları, gerim oranı yüksek bantlar, lastikler, labutlar* ve buna benzer farklı araçlar ile yapılabilir.

Plyometrik antrenmanlar; sürat, çabukluk ve çevikliğe özgü reaktif kuvvet çalışmaları oldukları için o bölümde ele alınacaklardır. *Gerek bu teksirin amacını aşmamak gerekse zamanımızı en uygun şekilde kullanarak açıklamalarımızı yapmak amacıyla bu derlemede sadece direnç çalışmalarına dayalı düzenlenecek kuvvet antrenmanı örneklenmiştir. Buradaki hedefimiz yüklenme sistematisindeki değişimleri ortaya koymak ve sizin tarafınızdan kavranmasını sağlamaktır.*

Kuvvet antrenmanı çalışmalarında siz diğer tüm araçları ve kendi olanaklarınızı da göz önünde bulundurarak çok daha kapsamlı, iyi periyodlanmış (dizgelenmiş) ve kendi amacınıza yönelik programlar yaratabilirsiniz.

Bölümün geri kalan kısmında, yukarıdaki **örnek programda** yer alan antrenman dönemlerinin özellikleri, amaçları ve içerikleri ayrıntılı olarak sunulmuştur.

4.1.Genel Düşük Şiddetli Kassal Dayanıklılık Antrenmanları

Bu antrenmanlarda amaç; tendon, ligament, eklem kıkırdakları, eklem kapsülleri, bursalar, kas hücreleri, fasikül çevresi ve kas doku çevresini saran membrenöz dokular ve bunların tendonlar ile yaptığı bağlantı noktalarının kuvvet antrenmanları için hazırlanmasıdır.

Çok eklemlili hareketler kullanılarak organizmanın tamamında oluşacak bir gelişim hedeflenmelidir. “*Genel*” sözcüğü antrenmanın sadece futbol’ a özgü kaslar için değil, organizmanın tamamının fitness düzeyini artıracak kuvvet çalışmalarını ifade etmektedir. Daha sonraki haftalarda uygulanmaya başlayacak şiddetli antrenmanlar döneminde ana kas gurupları ve onların temeli görevini üstlenecek yardımcı kasların fitness düzeyi üst düzeyde geliştirilmelidir.

Düşük – orta – yüksek olarak ayrıştırılan tüm kassal dayanıklılık mikro döngülerinde merkez omuz (core shoulder), merkez karın (core abdomen) ve merkez kalça (core hip) çalışmalarına önem gösterilmelidir. İleriki haftalarda bu üç bölge futbolcularımızın kuvvet üretip aktardığı zincirin ana halkalarını oluşturacaklardır. Bu evrede uygulanması önerilen antrenman değişkenleri aşağıdaki gibi kısaca özetlenebilir.

Tekrar aralığı	: 16 – 20 RM (Maksimumun % 45 – 60’ ı)
Set arası dinlenme süresi	: 60 – 90 sn
Hareket hızı	: Yavaş – Orta
Hazırlık evresinde önerilen haftalık antrenman frekansı	: 2 antrenman / Hafta (45 – 60 dakikalık iki antrenman)
Bir antrenmanda uygulanacak istasyon sayısı	: 8 – 12
Hareket başına set sayısı	
Küçük kas gurupları	: 1 – 2 set
Büyük kas gurupları	: 2 – 3 set
Bir antrenmanda aşılması önerilen toplam set sayısı	: 23 – 25 ana set

Şimdi örnek programımızın ilk iki haftasının genel düşük şiddetli kassal dayanıklılık antrenmanı ile geçeceğimizi göz önünde bulunduralım. Bu antrenman tipi için hazırlık kampında haftada iki antrenman önerilir. Ancak programımızın yoğunluğu sebebiyle biz; 2 haftada 3 antrenman yapabildiğimizi farz edelim. Uygulayacağımız 3 antrenmanın kendi içindeki değişimi aşağıdaki şekilde oluşturulabilir;

1. Antrenman (Çarşamba) (Dairesel Çalışma Niteliğinde)	2. Antrenman (Cumartesi) (Dairesel Çalışma Niteliğinde)	3. Antrenman (Bir sonraki hafta Çarşamba)
Chest Pres – M 2 x 16 – 18 tekrar (20 RM Yükte) Seated Row – M 2 x 16 – 18 tekrar (20 RM Yükte) Crunches – VA 2 x 20 – 25 tekrar Leg Extantion – M 2 x 16 – 18 tekrar (20 RM Yükte) Leg Flexion – M 2 x 16 – 18 tekrar (20 RM Yükte) Back Extantion – VA 2 x 12 – 14 tekrar Shoulder Press – M 2 x 16 – 18 tekrar (20 RM Yükte) Calf Raises – M 2 x 16 – 18 tekrar (20 RM Yükte) Cross – over Leg Raises – VA 2 x 6 – 8 tekrar Set Arası Dinlenim : 90 saniye İstasyon Arası Dinlenim : 90 saniye İstasyon Sayısı : 9 Toplam Set Sayısı : 18 Ana İstasyon Sayısı : 5	Chest Pres – M 2 x 18 – 20 tekrar (20 RM Yükte) Seated Row – M 2 x 18 – 20 tekrar (20 RM Yükte) Crunches – VA 2 x 25 – 30 tekrar Leg Extantion – M 2 x 18 – 20 tekrar (20 RM Yükte) Leg Flexion – M 2 x 18 – 20 tekrar (20 RM Yükte) Back Extantion – VA 2 x 18 – 20 tekrar Shoulder Press – M 2 x 18 – 20 tekrar (20 RM Yükte) Calf Raises – M 2 x 18 – 20 tekrar (20 RM Yükte) Hummer Curl – D 2 x 18 – 20 tekrar (20 RM Yükte) Cross – over Leg Raises – VA 2 x 8 – 9 tekrar Set Arası Dinlenim : 75 - 90 sn İstasyon Arası Dinlenim : 90 saniye İstasyon Sayısı : 10 Toplam Set Sayısı : 20 Ana İstasyon Sayısı : 6	Leg Extantion – M 2 x 18 – 20 tekrar (20 RM Yükte) Leg Flexion – M <u>3</u> x 18 – 20 tekrar (20 RM Yükte) Crunches – VA 2 x 25 – 30 tekrar Chest Pres – M 2 x 18 – 20 tekrar (20 RM Yükte) Seated Row – M 2 x 18 – 20 tekrar (20 RM Yükte) Hip Flexion – M 2 x 18 – 20 tekrar Shoulder Press – M <u>3</u> x 18 – 20 tekrar (20 RM Yükte) Calf Raises – M 2 x 18 – 20 tekrar (20 RM Yükte) Hummer Curl – D 2 x 18 – 20 tekrar (20 RM Yükte) Triceps Press Down 2 x 18 – 20 tekrar (20 RM Yükte) Cross – over Leg Raises – VA <u>3</u> x 8 – 9 tekrar Set Arası Dinlenim : 75 - 90 sn İstasyon Arası Dinlenim : 90 saniye İstasyon Sayısı : 11 Toplam Set Sayısı : 25 Ana İstasyon Sayısı : 7

M = Makine

D = Dambıl

SA = Serbest ağırlık

VA = Vücut Ağırlığı

4.2. Genel Orta Şiddetli Kassal Dayanıklılık Antrenmanları

Bu antrenmanlardaki amaç tıpkı genel düşük şiddetli kassal dayanıklılık antrenmanlarında olduğu gibi tendon, ligament, eklem kıkırdakları, eklem kapsülleri, bursalar, kas hücresi, fasikül çevresi ve kas doku çevresini saran membrenöz dokular ve bunların tendonlar ile yaptığı bağlantı noktalarının kuvvet antrenmanları için hazırlanmasıdır. Bu evrenin tek farkı kullanılan tekrar sayısı (dolayısıyla şiddet) ve hareket hızında yapılan değişimdir. Orta şiddetli kassal dayanıklılık antrenmanları; düşük şiddetli kassal dayanıklılık antrenmanları ile yüksek şiddetli kassal dayanıklılık antrenmanları arasındaki geçiş antrenmanlarıdır. Bir önceki evre olan düşük şiddetli kassal dayanıklılık antrenmanlarında dikkat edilmesi öngörülen tüm noktalara uymaya devam edilir. Bu evrede uygulanması önerilen antrenman değişkenleri aşağıdaki gibi kısaca özetlenebilir.

Tekrar aralığı	: 12 – 16 RM (Maksimumun % 55 – 70' i)
Set arası dinlenme süresi	: 60 – 90 sn
Hareket hızı	: Orta - Aktif
Hazırlık evresinde önerilen haftalık antrenman frekansı	: 2 antrenman / Hafta (45 – 60 dakikalık iki antrenman)
Bir antrenmanda uygulanacak istasyon sayısı	: 8 – 10
Hareket başına set sayısı	: Küçük kas gurupları için 1 – 2 set : Büyük kas gurupları için 2 – 4 set
Bir antrenmanda aşılmaması önerilen toplam set sayısı	: 20 – 24 ana set

Örnek programımızın üçüncü haftasını genel orta şiddetli kassal dayanıklılık antrenmanı ile geçeceğimizi göz önünde bulunduralım. Bu antrenman tipi için hazırlık kampında haftada iki antrenman önerilir. Şimdi en son yaptığımız düşük şiddetli kassal dayanıklılık antrenmanını yan sütuna koyarak iki orta şiddetli kassal dayanıklılık antrenmanımızın **örnek** değişimini görelim;

En son Uyguladığımız Düşük Şiddetli Kassal Dayanıklılık Antrenmanı	1. Orta Şiddetli Kassal Dayanıklılık Antrenmanı (Salı)	2. Orta Şiddetli Kassal Dayanıklılık Antrenmanı (Cuma)
Leg Extantion – M 2 x 18 – 20 tekrar (20 RM Yükte) Leg Flexion – M 3 x 18 – 20 tekrar (20 RM Yükte) Crunches – VA 2 x 25 – 30 tekrar Chest Pres – M 2 x 18 – 20 tekrar (20 RM Yükte) Seated Row – M 2 x 18 – 20 tekrar (20 RM Yükte) Hip Flexion – M 2 x 18 – 20 tekrar Shoulder Press – M 3 x 18 – 20 tekrar (20 RM Yükte) Calf Raises – M 2 x 18 – 20 tekrar (20 RM Yükte) Hummer Curl – D 2 x 18 – 20 tekrar (20 RM Yükte) Triceps Press Down 2 x 18 – 20 tekrar (20 RM Yükte) Cross – over Leg Raises – VA 3 x 8 – 9 tekrar Set Arası Dinlenme : 75 - 90 sn İstasyon Arası Dinlenme : 90 saniye İstasyon Sayısı : 11 Toplam Set Sayısı : 25 Ana İstasyon Sayısı : 7	Squat – SA 2 x 12 – 14 tekrar (16 RM Yükte) Crunches – VA 2 x 25 – 30 tekrar Leg Flexion – M 2 x 12 – 14 tekrar (16 RM Yükte) Chest Press – M 2 x 12 – 14 tekrar (16 RM Yükte) Seated Row – M 2 x 12 – 14 tekrar (16 RM Yükte) Calf Raises – M 2 x 12 – 14 tekrar (16 RM Yükte) Shoulder Press – M 2 x 12 – 14 tekrar (16 RM Yükte) Cross – over Leg Raises – VA 2 x 8 – 9 tekrar Hip Flexion – M 2 x 12 – 14 tekrar (16 RM Yükte) Set Arası Dinlenme : 90 sn İstasyon Arası Dinlenme : 90 saniye İstasyon Sayısı : 9 Toplam Set Sayısı : 18 Ana İstasyon Sayısı : 6	Squat – SA 3 x 12 – 14 tekrar (14 RM Yükte) Crunches – VA 3 x 25 – 30 tekrar Leg Flexion – M 3 x 12 – 14 tekrar (14 RM Yükte) Chest Press – M 2 x 12 – 14 tekrar (14 RM Yükte) Seated Row – M 2 x 12 – 14 tekrar (14 RM Yükte) Dumbell Lunge - D 2 x 12 – 14 tekrar (14 RM Yükte) Shoulder Press – M 2 x 12 – 14 tekrar (14 RM Yükte) Cross – over Leg Raises – VA 3 x 8 – 9 tekrar Hip Flexion – M 3 x 12 – 14 tekrar (14 RM Yükte) Set Arası Dinlenme : 75 - 90 sn İstasyon Arası Dinlenme : 90 saniye İstasyon Sayısı : 9 Toplam Set Sayısı : 23 Ana İstasyon Sayısı : 7

4.3. Genel Yüksek Şiddetli Kassal Dayanıklılık Antrenmanları

Bu antrenmanlardaki amaç önemli bir fark dışında, tıpkı düşük ve orta şiddetli kassal dayanıklılık antrenmanlarında olduğu gibi tendon, ligament, eklem kıkırdakları, eklem kapsülleri, bursalar, kas hücresi, fasikül çevresi ve kas doku çevresini saran membrenöz dokular ve bunların tendonlar ile yaptığı bağlantı noktalarının kuvvet antrenmanları için hazırlanmasıdır. Farkı ise; kullanılan yüklerin artışıdır. Bu antrenmanlar organizmayı, maksimal kuvvet antrenmanlarına hazırlar. Düşük şiddetlerin kullanıldığı kassal dayanıklılık antrenmanları ile maksimal' e yakın kuvvetlerin uygulandığı şiddetli antrenmanlar ile köprü oluşturur. Sporcuların beklide hormonal olarak kendilerini en güçlü hissedecekleri antrenman yükleri bu evrede uygulanır ancak antrenmanlarda da bir o kadar yorulurlar. Dinlenme aralığının 90 saniyenin altında tutulmasına devam edileceği için aynı zamanda lokal kas bölgelerinde çalışma esnasında önemli düzeyde laktat birikimleri de olacaktır. Bu yükler ve tekrar sayıları, kuvvet gelişimine etkilerinin yanı sıra lokal laktik asid tampon yeteneğinde de gelişimlere etki eder.

Bu antrenman dönemiyle birlikte artık karın ve kalça antrenmanları “merkez karın-kalça” antrenmanı niteliğinde çalışılmaya başlanır. Bu nedenle kuvvet antrenmanlarında sadece ana setler ifade edilir. Merkez antrenman, daha önce örneğini yaptığımız gibi, kuvvet antrenmanının hemen ardından 10 - 15 dakikalık ayrı bir çalışma bölümü olarak yapılır.

Tekrar aralığı	: 9 – 12 RM (Maksimumun % 65 – 77,5' i)
Set arası dinlenme süresi	: 60 – 90 sn
Hareket hızı	: Aktif
Hazırlık evresinde önerilen haftalık antrenman frekansı	: 2 antrenman / Hafta (45 – 60 dakikalık iki antrenman)
Bir antrenmanda uygulanacak istasyon sayısı	: 6 – 8
Hareket başına set sayısı	: Küçük kas gurupları için 2 – 3 set : Büyük kas gurupları için 2 – 5 set
Bir antrenmanda aşılması önerilen toplam set sayısı	: 12 – 18 ana set

Örnek programımızın üçüncü haftasını genel yüksek şiddetli kassal dayanıklılık antrenmanı ile geçeceğimizi göz önünde bulunduralım. Bu antrenman tipi için hazırlık kampında haftada iki antrenman önerilir. Zaten bu haftada çift antrenmanın kullanıldığı son evredir. Bu evreden sonra haftalık kuvvet antrenmanı tek oturuma düşer. Şimdi en son yaptığımız orta şiddetli kassal dayanıklılık

antrenmanını yan sütuna koyarak iki yüksek şiddetli kassal dayanıklılık antrenmanımızın örnek değişimini görelim;

En son Uyguladığımız Orta Şiddetli Kassal Dayanıklılık Antrenmanı	1. Yüksek Şiddetli Kassal Dayanıklılık Antrenmanı (Salı)	2. Yüksek Şiddetli Kassal Dayanıklılık Antrenmanı (Cuma)
Squat – SA 3 x 12 – 14 tekrar (14 RM Yükte) Crunches – VA 3 x 25 – 30 tekrar Leg Flexion – M 3 x 12 – 14 tekrar (14 RM Yükte) Chest Press – M 2 x 12 – 14 tekrar (14 RM Yükte) Seated Row – M 2 x 12 – 14 tekrar (14 RM Yükte) Dumbell Lunge - D 2 x 12 – 14 tekrar (14 RM Yükte) Shoulder Press – M 2 x 12 – 14 tekrar (14 RM Yükte) Cross – over Leg Raises – VA 3 x 8 – 9 tekrar Hip Flexion – M 3 x 12 – 14 tekrar (14 RM Yükte) Set Arası Dinlenme : 75 - 90 sn İstasyon Arası Dinlenme : 90 saniye İstasyon Sayısı : 9 Toplam Set Sayısı : 23 Ana İstasyon Sayısı : 7	Squat – SA 3 x 10 – 12 tekrar (12 RM Yükte) Shoulder Press – M 2 x 10 – 12 tekrar (12 RM Yükte) Leg Flexion – M 3 x 10 – 12 tekrar (12 RM Yükte) Chest Press – M 2 x 10 – 12 tekrar (12 RM Yükte) Dumbell Lunge - D 3 x 10 – 12 tekrar (12 RM Yükte) Seated Row – M 2 x 10 – 12 tekrar (12 RM Yükte) Set Arası Dinlenme : 75 - 90 sn İstasyon Arası Dinlenme : 120 sn İstasyon Sayısı : 6 Toplam Set Sayısı : 15 Ana İstasyon Sayısı : 6 + Ana Setleri Takiben 10 – 15 dakikalık “merkez karın-kalça antrenmanı”	Squat – SA 3 x 8 – 10 tekrar (10 RM Yükte) Chest Press – M 3 x 8 – 10 tekrar (10 RM Yükte) Leg Flexion – M 4 x 8 – 10 tekrar (10 RM Yükte) Seated Row – M 3 x 8 – 10 tekrar (10 RM Yükte) Shoulder Press – M 3 x 8 – 10 tekrar (10 RM Yükte) Set Arası Dinlenme : 75 - 90 sn İstasyon Arası Dinlenme : 120 sn İstasyon Sayısı : 5 Toplam Set Sayısı : 16 Ana İstasyon Sayısı : 5 + Ana Setleri Takiben 10 – 15 dakikalık “merkez karın-kalça antrenmanı”

4.4.Futbol’ a Özgü Maksimal Kuvvet Antrenmanları

Her spor branşının gerektirdiği maksimal kuvvet düzeyi farklıdır. Amerikan futbol’ u ve rugby gibi diğer futbol türlerinde % 90 - % 100 yükler ile 1 – 2 tekrar kadar düşük tekrar sayıları çalışılıyorken futbol için bu böyle değildir. Futbol spesifik kuvvet antrenmanları öncesindeki son aşama olan futbol’ a özgü maksimal kuvvet evresinde 4 – 6 tekrarlı % 75 – 85 arasındaki şiddetler kullanılır. Ağırlık olarak en yüksek değerler bu evrede görülür. Daha sonra uygulanmaya başlanacak futbol spesifik kuvvet antrenmanlarında kullanılacak tekrar aralığı 7 – 10 tekrar arasındadır.

Bu evrede uygulanması önerilen antrenman frekansı haftada 1 oturumdur. Yani bizim örnek programımızı göz önünde bulundurduğumuzda 3 haftada yapılacak 3 antrenman oturumu anlamını taşımaktadır. Antrenman değişkenleri aşağıdaki gibi kısaca özetlenebilir.

Tekrar aralığı	: 4 – 8 RM (Maksimumun % 75 – 85’ i)
Set arası dinlenme süresi	: 60 – 90 sn
Hareket hızı	: Aktif
Hazırlık evresinde önerilen haftalık antrenman frekansı	: 1 antrenman / Hafta
Bir antrenmanda uygulanacak istasyon sayısı	: 4 – 6
Bir antrenmanda aşılmanması önerilen toplam set sayısı	: 12 – 18 ana set

Şimdi 3 futbol’ a özgü maksimum kuvvet antrenmanımızın **örnek** değişimini görelim;

1. haftada uygulanan Futbol’ a özgü maksimal kuvvet antrenmanı	2. haftada uygulanan Futbol’ a özgü maksimal kuvvet antrenmanı	3. haftada uygulanan Futbol’ a özgü maksimal kuvvet antrenmanı
Squat – SA 3 x 4 – 6 tekrar (8 RM Yükte) Chest Press – M 3 x 4 – 6 tekrar (8 RM Yükte) Koparma - Omuzlama – SA 3 x 4 – 6 tekrar (8 RM Yükte) Military pres, Tek Bacak Squat - M 3 x 4 – 6 tekrar (8 RM Yükte)	Squat – SA 3 x 4 – 6 tekrar (6 RM Yükte) Chest Press – M 3 x 4 – 6 tekrar (6 RM Yükte) Koparma - Omuzlama – SA 3 x 4 – 6 tekrar (6 RM Yükte) Military pres, Tek Bacak Squat - M 3 x 4 – 6 tekrar (6 RM Yükte)	Squat – SA 4 x 4 – 6 tekrar (6 RM Yükte) Chest Press – M 3 x 4 – 6 tekrar (6 RM Yükte) Koparma - Omuzlama – SA 3 x 4 – 6 tekrar (6 RM Yükte) Military pres, Tek Bacak Squat - M 3 x 4 – 6 tekrar (6 RM Yükte)
Set Arası Dinlenme : 2 – 3 dk İstasyon Arası Dinlenme : 3 – 4 dk İstasyon Sayısı : 4 Toplam Set Sayısı : 12	Set Arası Dinlenme : 2 – 3 dk İstasyon Arası Dinlenme : 3 – 4 dk İstasyon Sayısı : 4 Toplam Set Sayısı : 12	Set Arası Dinlenme : 2 – 3 dk İstasyon Arası Dinlenme : 3 – 4 dk İstasyon Sayısı : 4 Toplam Set Sayısı : 13
Ana İstasyon Sayısı : 4 +	Ana İstasyon Sayısı : 4 +	Ana İstasyon Sayısı : 4 +
Ana Setleri Takiben 10 – 15 dakikalık “merkez karın-kalça antrenmanı”	Ana Setleri Takiben 10 – 15 dakikalık “merkez karın-kalça antrenmanı”	Ana Setleri Takiben 10 – 15 dakikalık “merkez karın-kalça antrenmanı”

4.5. Futbol' a Spesifik Kuvvet' e Dönüştürüm Antrenmanları

Futbol oyunu patlayıcı kuvvetin ön planda olduğu aksiyonlardan oluşur. Öyleyse kuvvet antrenmanları esnasında yaptığımız çalışmalarda, o hareketin tekniği bozulmadan yapabileceğimiz en yüksek hızları kullanmalıyız. Futbol spesifik kuvvet antrenmanlarından önceki son antrenman fazı olan futbol' a spesifik kuvvet' e dönüştürüm fazı, bu zamana kadar yaptığımız çalışmalarda elde ettiğimiz kassal kuvvet' i hızlı aksiyonlara aktarmadan önceki köprüdür.

Bu evrede uygulanması önerilen antrenman frekansı haftada 1 oturumdur. Yani bizim örnek programımızı göz önünde bulundurduğumuzda 2 haftada yapılacak 2 antrenman oturumu anlamını taşımaktadır. Antrenman değişkenleri aşağıdaki gibi kısaca özetlenebilir.

Tekrar aralığı	: 7 – 10 tekrar (10 – 14 RM Kullanarak)
Set arası dinlenme süresi	: 1 – 2 dk
Hareket hızı	: Çok Hızlı
Hazırlık evresinde önerilen haftalık antrenman frekansı	: 1 antrenman / Hafta
Bir antrenmanda uygulanacak istasyon sayısı	: 4 – 6
Bir antrenmanda aşılması önerilen toplam set sayısı	: 12 – 18 ana set

1. haftada uygulanan Futbol' a Spesifik Kuvvet' e dönüştürüm antrenmanı	2. haftada uygulanan Futbol' a Spesifik Kuvvet' e dönüştürüm antrenmanı
Bench Press – SA 3 x 7 – 10 tekrar (10 -14 RM Yükte) Seated Row – M 3 x 7 – 10 tekrar (10 -14 RM Yükte) Military pres, Tek Bacak Squat - M 3 x 7 – 10 tekrar (10 -14 RM Yükte) Seated Press – SA 3 x 7 – 10 tekrar (10 -14 RM Yükte) Leg Flexion - M 3 x 7 – 10 tekrar (10 -14 RM Yükte)	Bench Press – SA 3 x 7 – 10 tekrar (10 -14 RM Yükte) Lat Pull Down – M 3 x 7 – 10 tekrar (10 -14 RM Yükte) Hack Squat - M 3 x 7 – 10 tekrar (10 -14 RM Yükte) Seated Press – SA 3 x 7 – 10 tekrar (10 -14 RM Yükte) Leg Flexion - M 3 x 7 – 10 tekrar (10 -14 RM Yükte)
Set Arası Dinlenme : 1 – 2 dk İstasyon Arası Dinlenme : 2 – 3 dk İstasyon Sayısı : 5 Toplam Set Sayısı : 15	Set Arası Dinlenme : 2 – 3 dk İstasyon Arası Dinlenme : 3 – 4 dk İstasyon Sayısı : 4 Toplam Set Sayısı : 12
Ana İstasyon Sayısı : 5	Ana İstasyon Sayısı : 4
+	+
Ana Setleri Takiben 10 – 15 dakikalık “merkez karın-kalça antrenmanı”	Ana Setleri Takiben 10 – 15 dakikalık “merkez karın-kalça antrenmanı”

4.6. Futbol Spesifik Kuvvet Antrenmanları

Futbol spesifik kuvvet çalışmalarında tavsiye edilen tekrar aralığı 7 – 10 dur. Hareketler maksimum konsantrasyon ile tekniği bozmadan mümkün olan en yüksek hızda yapılır. Mümkün olduğunca serbest ağırlıklar ve dumbell’ lar kullanılmalıdır. Uygun direnç düzeyine sahip lastik direnç de çalışma amacıyla kullanılabilir.

Bu evrede uygulanması önerilen antrenman frekansı haftada 1 oturumdur. Antrenman değişkenleri aşağıdaki gibi kısaca özetlenebilir.

Tekrar aralığı	: 7 – 10 tekrar (7 - 10 RM Kullanarak)
Set arası dinlenme süresi	: 1 – 2 dk
Hareket hızı	: Çok Hızlı
Hazırlık evresinde önerilen haftalık antrenman frekansı	: 1 antrenman / Hafta
Bir antrenmanda uygulanacak istasyon sayısı	: 4 – 6
Bir antrenmanda aşılması önerilen toplam set sayısı	: 12 – 18 ana set

Futbol Spesifik Kuvvet Antrenmanı	
Örneği	
Bench Press – SA	
3 x 7 – 10 tekrar	(7 - 10 RM Yükte)
Seated Row – M	
3 x 7 – 10 tekrar	(7 - 10 RM Yükte)
Squat - SA	
3 x 7 – 10 tekrar	(7 - 10 RM Yükte)
Sprinting Arm Swing – D	
3 x 7 – 10 tekrar	(7 - 10 RM Yükte)
Dead Lift - SA	
3 x 7 – 10 tekrar	(7 - 10 RM Yükte)
Set Arası Dinlenme	: 1,5 – 3 dk
İstasyon Arası Dinlenme	: 2 – 3 dk
İstasyon Sayısı	: 5
Toplam Set Sayısı	: 15
Ana İstasyon Sayısı	: 5
+	
Ana Setleri Takiben 10 – 15 dakikalık “merkez karın-kalça antrenmanı”	

5.) Örnek Bir Hazırlık Kampı Periyodlaması (Dönemlemesi)

Aşağıda örnek bir hazırlık kampı periyodlaması bulunmaktadır. Daha önceki bölümlerde, anlatım amacıyla hazırlanmış programlar gibi bu periyodlama da hayali bir takım üzerine kurulmuştur. Amaç; antrenman periyodlamasının kısmi olarak mantığını kavratmaktır. Hiçbir şekilde geneli ifade etmez.

Aşağıdaki periyodlama 9 hafta üzerinden yapılmıştır. Yani bu 9 haftanın son haftası müsabaka haftasıdır ve takım lig müsabakasını oynar. Yapılan bir çok farklı planlamada bazen ligin ilk 1-2 haftası eğer çok ciddi 1. düzeyde rakip ile mücadele edilmiyorsa hazırlık evresine dahil edilebilir.

Bu 9 haftalık plan kesinlikle örnektir. Plan hazırlanırken;

- ***Futbolcuların farklı takımlardan transfer edildikleri.***
- ***Hırslı, mücadele gücü yüksek oyuncuların transfer edilmiş olduğu.***
- ***Sezon öncesi hazırlık kampından önce kendilerine dikkat etmemiş olmaları olasılığının göz önüne alındığı,***
- ***Futbolcuların hiçbirinin çok sistematik bir alt yapı veren takımdan gelmediğinin bilinmesi,***
- ***Futbolcuların hiçbirinin üst düzey takımdan (daha önce oynamış olabilir ancak siz daima bir sezon öncesini göz önünde bulundurmalısınız) gelmemiş olduğu ve takımımızın bulunduğu ligden, üst ligin düşmeye yakın takımlarından ya da alt ligin iyi takımlarından gelmiş olduğu düşünülmüştür.***

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
	1. Gün	2. Gün	3. Gün	4. Gün	5. Gün	6. Gün	7. Gün
SABAH ANTRENMANI	Aerob Genel Dayanıklılık (% 50 – 65) - 1 -	Top' a Uyum - 3 -	Merkez Antrenman (Core Stability) + Stretching Oturumu - 5 -	1 derece Plyo. + Çabukluk, Çeviklik, Denge' nin Temelleri + Oyun - 7 -	Kuvvet Antrenmanı + Merkez Antrenman (Core Stability) - 9 -	İZİN - 11 -	1 derece Plyo. + Çabukluk, Çeviklik, Denge' nin Temelleri + Oyun - 13 -
AKŞAM ANTRENMANI	Merkez Antrenman (Core Stability) + Stretching Oturumu - 2 -	Aerob Genel Dayanıklılık (% 55 – 70) - 4 -	İZİN - 6 -	Teknik – Taktik + Koordinatif Parkurda Aerob. Genel Dayanıklılık (% 60 – 75) - 8 -	Teknik – Taktik - 10 -	TESTLER - 12 -	Aerob Genel Dayanıklılık (DAÇ) (% 65 – 80) - 14 -

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
8. Gün	9. Gün	10. Gün	11. Gün	12. Gün	13. Gün	14. Gün
Kuvvet Antrenmanı + Merkez Antrenman (Core Stability)	Sürat' in Temelleri (Örn 10m - 10m interval çalışması) + Oyun	İZİN	1 derece Plyo. + Reaksiyon, Çabukluk, Çeviklik, Denge' nin Temelleri	Kuvvet Antrenmanı + Merkez Antrenman (Core Stability)	Sürat' in Temelleri (Örn 20m - 20m interval çalışması) + Oyun	İZİN
- 15 -	- 17 -	- 19 -	- 21 -	- 23 -	- 25 -	- 27 -
Teknik – Taktik + Oyun	Aerob Özel Dayanıklılık (DAÇ) (% 70 – 85)	İZİN	Teknik – Taktik + Oyun	Teknik – Taktik + Aerob Özel Dayanıklılık (DAÇ) (% 75 – 90)	Merkez Antrenman (Core Stability) + Stretching Çalışması	İZİN
- 16 -	- 18 -	- 20 -	- 22 -	- 24 -	- 26 -	- 28 -

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
15. Gün	16. Gün	17. Gün	18. Gün	19. Gün	20. Gün	21. Gün
<p>Teknik – Taktik</p> <p>+</p> <p>Aerob Özel</p> <p>Dayanıklılık</p> <p>(DAÇ)</p> <p>(% 80 – 90)</p> <p>(Anaerob Kapasite)</p> <p>- 29 -</p>	<p>3 derece Plyo.</p> <p>+</p> <p>Reaksiyon,</p> <p>Çabukluk, Çeviklik,</p> <p>Denge</p> <p>+</p> <p>Oyun</p> <p>- 31 -</p>	<p>Kuvvet Antrenmanı</p> <p>+</p> <p>Merkez Antrenman</p> <p>(Core Stability)</p> <p>- 33 -</p>	<p>Kısa ve Uzun Sürat</p> <p>Çalışması</p> <p>+</p> <p>Oyun</p> <p>- 35 -</p>	<p>3 derece Plyo.</p> <p>+</p> <p>Reaksiyon,</p> <p>Çabukluk, Çeviklik,</p> <p>Denge</p> <p>+</p> <p>Oyun</p> <p>- 37 -</p>	<p>İZİN</p> <p>- 39 -</p>	<p>İZİN</p> <p>- 41 -</p>
<p>Merkez Antrenman</p> <p>(Core Stability)</p> <p>+</p> <p>Stretching Çalışması</p> <p>- 30 -</p>	<p>İZİN</p> <p>- 32 -</p>	<p>Teknik – Taktik</p> <p>+</p> <p>Aerob Özel</p> <p>Dayanıklılık</p> <p>(DAÇ)</p> <p>(% 80 – 90)</p> <p>(Anaerob Kapasite)</p> <p>- 34 -</p>	<p>İZİN</p> <p>- 36 -</p>	<p>Teknik – Taktik</p> <p>+</p> <p>Aerob Özel</p> <p>Dayanıklılık</p> <p>(DAÇ)</p> <p>(% 80 – 90)</p> <p>(Anaerob Kapasite)</p> <p>- 38 -</p>	<p>Kuvvet Antrenmanı</p> <p>+</p> <p>Merkez Antrenman</p> <p>(Core Stability)</p> <p>- 40 -</p>	<p>İZİN</p> <p>- 42 -</p>

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
22. Gün	23. Gün	24. Gün	25. Gün	26. Gün	27. Gün	28. Gün
<p>4 derece Plyo. + Reaksiyon, Çabukluk, Çeviklik, Denge + Kısa Sürat - 43 -</p>	<p>Kuvvet Antrenmanı + Merkez Antrenman (Core Stability) - 45 -</p>	<p>Top ile Koordinasyon / Denge + Uzun Sürat - 47 -</p>	<p>İZİN - 49 -</p>	<p>İZİN - 51 -</p>	<p>TEST - 53 -</p>	<p>İZİN - 55 -</p>
<p>Teknik – Taktik + Aerob Özel Dayanıklılık (DAÇ) (% 85 – 95) (Aerobik Güç) - 44 -</p>	<p>İZİN - 46 -</p>	<p>Teknik – Taktik + Aerob Özel Dayanıklılık (DAÇ) (% 90 – 95) (Aerobik Güç) - 48 -</p>	<p>1. HAZIRLIK MÜSABAKASI - 50 -</p>	<p>Kısa ve Uzun Sürat + Oyun - 52 -</p>	<p>Kuvvet Antrenmanı + Merkez Antrenman (Core Stability) - 54 -</p>	<p>Teknik – Taktik + Laktik Asid Antrenmanı (Glikoliz Antrenmanı) - 56 -</p>

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
29. Gün	30. Gün	31. Gün	32. Gün	33. Gün	34. Gün	35. Gün
Teknik – Taktik - 57 -	Teknik – Taktik + Aerob Özel Dayanıklılık (DAÇ) (% 90 – 95) (Aerob Güç) - 59 -	İZİN - 61 -	İZİN - 63 -	5 derece Plyo. + Reaksiyon, Çabukluk, Çeviklik, Denge + Teknik – Taktik - 65 -	Kuvvet Antrenmanı + Merkez Antrenman (Core Stability) - 67 -	İZİN - 69 -
Teknik – Taktik - 58 -	İZİN - 60 -	2. HAZIRLIK MÜSABAKASI - 62 -	Teknik – Taktik + Oyun - 64 -	Teknik – Taktik + Aerob Özel Dayanıklılık (DAÇ) (% 90 – 95) (Aerob Güç) - 66 -	Teknik – Taktik + Laktik Asid Antrenmanı (Glikoliz Antrenmanı) - 68 -	5 derece Plyo. + Reaksiyon, Çabukluk, Çeviklik, Denge - 70 -

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
36. Gün	37. Gün	38. Gün	39. Gün	40. Gün	41. Gün	42. Gün
<p>Kısa – Uzun Sürat + Oyun</p> <p>- 71 -</p>	<p>İZİN</p> <p>- 73 -</p>	<p>İZİN</p> <p>- 75 -</p>	<p>Kuvvet Antrenmanı + Merkez Antrenman (Core Stability)</p> <p>- 77 -</p>	<p>Teknik – Taktik + Laktik Asid Antrenmanı (Glikoliz Antrenmanı)</p> <p>- 79 -</p>	<p>İZİN</p> <p>- 81 -</p>	<p>İZİN</p> <p>- 83 -</p>
<p>Teknik – Taktik + Aerob Özel Dayanıklılık (DAÇ) (% 90 – 95) (Aerobik Güç)</p> <p>- 72 -</p>	<p>3. HAZIRLIK MÜSABAKASI</p> <p>- 74 -</p>	<p>İZİN</p> <p>- 76 -</p>	<p>Teknik – Taktik + Aerob Özel Dayanıklılık (DAÇ) (% 90 – 95) (Aerobik Güç)</p> <p>- 78 -</p>	<p>İZİN</p> <p>- 80 -</p>	<p>4. HAZIRLIK MÜSABAKASI</p> <p>- 82 -</p>	<p>İZİN</p> <p>- 84 -</p>

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
43. Gün	44. Gün	45. Gün	46. Gün	47. Gün	48. Gün	49. Gün
5 derece Plyo. + Reaksiyon, Çabukluk, Çeviklik, Denge + Kısa – Uzun Sürat - 85 -	Kuvvet Antrenmanı + Merkez Antrenman (Core Stability) - 87 -	İZİN - 89 -	Teknik – Taktik + Oyun - 91 -	İZİN - 93 -	İZİN - 95 -	TEST - 97 -
Teknik – Taktik + Aerob Özel Dayanıklılık (DAÇ) (% 90 – 95) (Aerobik Güç) - 86 -	Teknik – Taktik + Laktik Asid Antrenmanı (Glikoliz Antrenmanı) - 88 -	5 derece Plyo. + Teknik – Taktik + Aerob Özel Dayanıklılık (DAÇ) (% 90 – 95) (Aerobik Güç) - 90 -	İZİN - 92 -	5. HAZIRLIK MÜSABAKASI - 94 -	İZİN - 96 -	5 derece Plyo. + Reaksiyon, Çabukluk, Çeviklik, Denge + Teknik - Taktik - 98 -

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
50. Gün	51. Gün	52. Gün	53. Gün	54. Gün	55. Gün	56. Gün
İZİN	Kısa – Uzun sürat + Teknik – Taktik + Aerob Özel Dayanıklılık (DAÇ) (% 90 – 95) (Aerobik Güç)	İZİN	İZİN	Kısa – Uzun Sürat + Teknik – Taktik + Aerob Özel Dayanıklılık (DAÇ) (% 90 – 95) (Aerob Güç)	İZİN	İZİN
- 99 -	- 101 -	- 103 -	- 105 -	- 107 -	- 109 -	- 111 -
Kuvvet Antrenmanı + Merkez Antrenman (Core Stability)	İZİN	6. HAZIRLIK MÜSABAKASI	İZİN	İZİN	7. HAZIRLIK MÜSABAKASI	İZİN
- 100 -	- 102 -	- 104 -	- 106 -	- 108 -	- 110 -	- 112 -

LİG HAFTASI (MÜSABAKA HAFTASI)

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
57. Gün	58. Gün	59. Gün	60. Gün	61. Gün	62. Gün	63. Gün
<p>İZİN</p> <p>- 113 -</p>	<p>Reaksiyon, Çabukluk, Çeviklik, Denge + Aerob Özel Dayanıklılık (DAÇ) (% 90 – 95)</p> <p>- 115 -</p>	<p>Kuvvet Antrenmanı + Merkez Antrenman (Core Stability)</p> <p>- 117 -</p>	<p>- 119 -</p>	<p>- 121 -</p>	<p>- 123 -</p>	<p>- 125 -</p>
<p>İZİN</p> <p>- 114 -</p>	<p>- 116 -</p>	<p>Teknik – Taktik + Laktik Asid Antrenmanı (Glikoliz Antrenmanı)</p> <p>- 118 -</p>	<p>Teknik – Taktik + Aerob Özel Dayanıklılık (DAÇ) (% 90 – 95)</p> <p>- 120 -</p>	<p>Uzun Sürat + Teknik – Taktik</p> <p>- 122 -</p>	<p>Kısa Sürat + Oyun</p> <p>- 124 -</p>	<p><u>ANA LİG</u> <u>MÜSABAKASI</u></p> <p>- 126 -</p>

Toplam 126 birimde (63 gün) Ana Lig Müsabakasına ulaşılmıştır. Bu süreç içerisinde;

- **1 adet lig maçı** (planlamanın son birimi, 63. günün akşamı)
- **7 adet hazırlık müsabakası**
- **31 adet taktik çalışma**
- **15 adet, pas alış verişi ve taktik becerileri pekiştirici oyun çalışması**
- **21 adet aerobik dayanıklılık çalışması**
 - *1 adet MKAS'ın % 50 – 65' inde aerobik genel dayanıklılık koşusu*
 - *1 adet MKAS'ın % 55 – 70' inde aerobik genel dayanıklılık koşusu*
 - *1 adet MKAS'ın % 60 – 75' inde koordinatif parkur aerobik genel dayanıklılık koşusu*
 - *1 adet MKAS'ın % 65 – 80' ninde aerobik genel dayanıklılık **DAÇ** (Dar Alan Çalışması)*
 - *1 adet MKAS'ın % 70 – 85' inde aerobik genel dayanıklılık **DAÇ***
 - *1 adet MKAS'ın % 75 – 90' nında anaerob eşik şiddetinde **DAÇ***
 - *3 adet MKAS'ın % 80 – 90' nında anaerob eşik şiddetinde **DAÇ***
 - *1 adet MKAS'ın % 85 – 95' inde VO₂max şiddetinde (eşik üstü - kritik şiddet) **DAÇ***
 - *11 adet MKAS'ın % 90 – 95' inde VO₂max şiddetinde (eşik üstü - kritik şiddet) **DAÇ***
- **14 adet büyük kas guruplarına yönelik kuvvet çalışması**
 - *2 adet, Genel Düşük Şiddetli Kassal Dayanıklılık Antrenmanı*
 - *2 adet, Genel Orta Şiddetli Kassal Dayanıklılık Antrenmanı*
 - *2 adet, Genel Yüksek Şiddetli Kassal Dayanıklılık Antrenmanı*
 - *1 adet, Dinlenim Amaçlı Genel Düşük Şiddetli Kassal Dayanıklılık Antrenmanı*
 - *2 adet, Futbol' a Özgü Maksimal Kuvvet Antrenmanı*
 - *2 adet, Maksimal Kuvveti, Futbol' a Özgü Kuvvet' e Dönüştürüm Antrenmanı*
 - *1 adet, Dinlenim Amaçlı Genel Düşük Şiddetli Kassal Dayanıklılık Antrenmanı*
 - *1 adet, Futbol' a Özgü Kuvvet Antrenmanı (Futbol spesifik Kuvvet Çalışması)*
- **16 adet merkez karın – kalça bölgesi stabilite ve kuvvet çalışması**
- **12 adet kısa – uzun sürat çalışması** (çabukluk-çeviklik çalışmalarına eklenmiş lan sürat çalışmalarının haricinde, sadece sürat çalışması olarak yapılan)
- **12 adet reaksiyon-çabukluk-çeviklik-denge ve buna eklenmiş sürat çalışmaları**
- **11 adet plyometrik çalışma**
- **5 adet laktik asid' i tolerans çalışması** (glikoliz antrenmanı niteliğinde)
- **4 adet özel stretching çalışması** (antrenmanlarda uygulanan çalışmaların haricinde özel olarak antrenman niteliğinde planlanmış çalışma olarak) yapılmıştır