Unregistered version, please register: www.word-pdf-convert.com

KALECİ SEÇİMİ VE KALECİYE ÖZEL ANTRENMANLAR

SİNAN TURUNÇ

MİLLİ TAKIMLAR TEKNİK DİREKTÖRÜ

3. Antrenman Bilimi Sempozyumu, 10-12 Haziran 2009, Beytepe-Ankara

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu

Unregistered version, please register: www.word-pdf-convert.com

KALECİ SEÇİMİ VE KALECİYE ÖZEL ANTRENMANLAR

Unregistered version, please register: www.word-pdf-convert.com

GİRİŞ 1

Antrenörün tüm taktiksel varyasyonları, seçeceği taktikler hep elinde mevcut olan kalecinin yeteneklerine, form durumuna bağlıdır.

Kalecilerin bazı oyuncular üzerinde baskı, bazıları üzerinde ise stresse sokma durumları söz konusudur.

Takımın başarılı olmasında kalecinin bireysel yeteneği ve o maçtaki performansı, form durumu en büyük belirleyicidir.

Unregistered version, please register at www.word-pdf-convert.com

GİRİŞ 2

Profesyonel kuluplerde kaleciler için ayrı antrenör bulunur ve bu sayede özel/ farklı kara ve su antrenmanına alınırlar. Bu sayede en iyi perfomansı sağlamaları için uygun hazırlık programı sağlanmış olunur.

Elit kalecilerinin ortak özellikleri arasında; çok sağlam bir karakter, fizik, atletik yapı, kendine güven ve çok kuvvetli ön seziler bulunur.

Üst düzey turnuvalarda kalecilerin kurtarma yüzdeleri orta düzey kaleciler için 40-50%, kaliteli kaleciler için 50-60%, ve elit kaleciler için 60-70% ve seyrek olarakta çok extrem kalecilerde bazen % 70 in üstüne çıkar.

Unregistered version, please register: www.word-pdf-convert.com

GİRİŞ 3

Maç için seçilen taktik, kalecinin karakteri ve durumuna bağlıdır ve her kaleci farklıdır. Burada belirleyici olan kalecidir.

Eskiden günümüze kadar kaleciler “Cool stil“ ve “agresif stil” olarak iki tipte ele alınmaktaydı. Her iki stil içinde; çok ağır bacak çalışması, yüksek ve çabuk zıplama, iyi bir atletik vücut ve her topu kurtarma özelliği ön plandaydı.

Unregistered version, please register: www.word-pdf-convert.com

GİRİŞ 4

Üçüncü bir stil diyebileceğimiz, günümüzdeki kaleci modeli ise teknik ve taktiksel varyasyonların birleştiği, kalecinin bu varyasyonlardan sorumlu oldugu rolü üstlenmesiyle olusan, pozisyon alma modeldir.

Bu koordine edilmiş ve iyi paylaşılmış, çok tekrar edilmiş şablonlar sonucunda kaleci tek başına bırakılmamış oluyor ve defans oyuncularının yoğun yardımıyla daha yüksek performans sağlama sansına sahip oluyor.

Böylece kalecinin önemli maç zamanı "kötü günü veya gününde değildi" durumuna/sendromununa takımca dikkat edilerek beklenmedik kötü riskleri en aza indirmek hedeflenmektedir. Bu durumda belki kaleci maçı domine etmeyecektir ama % 50-60 perfomansında altınada düşmeyecektir.

Unregistered version, please register: www.word-to-chm-convert.com

KALECİ SEÇİMİ

Kaleciler sutopu kurslarından veya bir iki senelik yüzme temel eğitiminden sonra 10 – 12 yaşları arasında seçilirler.

Kalecilerin test edilmesi veya seçiminde önemli olan motorik özellikleri, koordinasyon, esneklik, reaksiyon ve sürat /hız özelliklerinin yanında takım sporuna yatkınlığı kaleci seçimi için başlangıç kriteri olarak belirleyebiliriz.

Muhtemel kaleci adayları daha sonra fiziksel olarak incelenmeli ve boy olarak yeterli olup olamayacağına dikkat edilmesi gerekir. Sırbistan ve Hırvatistan da, üniversitelerinde dahil olup yaptığı çalışmalar sonucunda sadece erkek çocuklar için oluşan formül bize yol gösterici olacaktır:

$$\text{Ulaşacağı boy} = \frac{\text{mevcut boyu} \times 100}{\text{yas katsayısı}}$$

Unregistered version, please register: www.word-pdf-convert.com

KALECİ SEÇİMİ

YAŞ	1	2	3	4	5	6	7	8	9
*Coef.	42.2	49.5	53.8	58.0	61.8	65.2	69.0	72.0	75.0

YAŞ	10	11	12	13	14	15	16	17	18
*Coef.	78.0	81.1	84.2	87.3	91.5	96.1	98.3	99.3	99.8

Örneğin 10 yaşında çocuklardan yapacağımız bir seçimde hedefimiz kalecinin büyüdüğünde 190cm olması ise ,bizim en az 148cm boyundaki adayları seçmemiz gerekir.

Unregistered version, please register: www.word-pdf-convert.com

KALECİ SEÇİMİ

Seçimin üçüncü kısmında havuza geçip sporcuların sudaki hareketlerini, sudaki koordinasyonunu gözlemlemek gerekir.Daha sonra sporcularda temel yüzme tekniklerine eğilip özellikle düzgün ve kuvvetli kurbağa ayağa sahip olmalarına, iyi yapabilmelerine dikkat edilmelidir çünkü bu daha sonra tek tek makas-bisiklet ayak dediğimiz sutopuna özgü tekniğin ilerlemesi, gelişmesinde çok önemli olacaktır.

Son kriter ise antrenörün değerlendirmesine dayalı olarak sporcunun kaleci tekniklerine, duruş ve top kurtarma için yaptıgı hareketlerde bir koordinasyona sahip olması, yatkın olması ve takımın diğer oyuncularıyla uyum içinde olup olmamasıdır.

Fiziksel ölçümler ve diğer testler daha ilerleyen yaslarda ve takımlarda gelişimin takibi, antrenmaların şekillenmesi, seçilen kalecinin karakterinin oluşmasına yardımcı olacaktır.

Unregistered version, please register: www.word-pdf-convert.com

TEMEL TEORİK PRENSİPLER

Kaleciler için genel bazı prensipler şu şekilde özetlenebilir ;

Kalecinin tekniği ve stili kısa ve çabuk lateral (yan) zıplamalara dayanır ve gelişir.

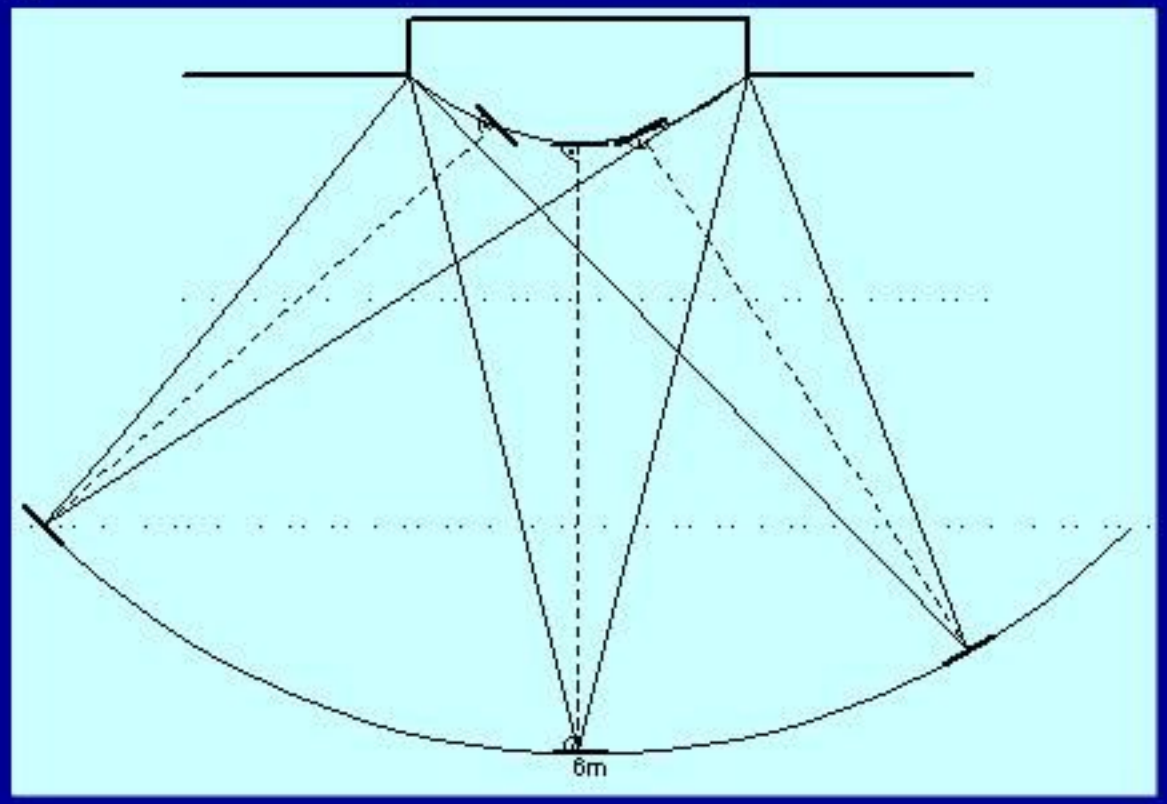
Temel teknik çalışmaları;

1. Maximal ağır /yogun bacak çalışması, Temel kaleci pozisyonu ve daha çok vertical / dikey hareketler.
2. Kol ve ellerin çok az yardımı (eller rahat ve hazır olmalıdır)
3. Reaksiyon hızı; İstatistiksel veriler; 5m ile 7m arasından atılan bir şuta karşı kısa ve hızlı lateral zıplamanın saniyenin 0.25 _ 0.33, arasında olması gerektiğini ortaya koymuştur.

Unregistered version, please register: www.word-art-convert.com

TEMEL TEORİK PRENSİPLER

- Kaleci her zaman şutu atan oyuncu ile paralel pozisyonda olmalı ,göğüs göğüse bakar durumda olmalıdır.
- Kaleci, şutör köşelerde iken ortada ve dışarda olmak yerine gol çizgisine daha yakın olmalıdır (içerde). Kaleci bu tip pozisyonlarda öncelikle "kısa /yakın köşeden" golü önlemekle sorumludur.



Unregistered version, please register: www.word-pdf.com.et.com

KALECİLERİN FİZİKSEL HAZIRLANIŞI

Kalecilerin fiziksel olarak hazırlanması için ;

Genel Dayanıklılık antrenmanları – uzun mesafeler,orta ve yavas tempoda, nabız 150-160 dk , yoğunluk (60-65%).

Dayanıklılık antrenmanları -anaerobik eşik –bu dayanıklıkta en önemli ve etkili antrenman şekli olup nabız 165-170 atım/dk, şiddet 70-75%.

MaxVO2 antrenmanları – hızlı yüzmeler, nabız 180-190 atım/dk, şiddet 80-85%, enerji aerobik ve anaerobik enerji sistemlerinden sağlanır.

Hız antrenmanı –Çok yüksek şiddette kısa mesafe yüzmeler ve çeşitli kaleciye özgü hareketler maksimum hızın en az %95 inde.

Laktat tolerans antrenmanı – Vücudun laktat a karşı olan toleransının arttırılması hedeflenir. 1-3 dk lık yüklenmeler, %95 yoğunlukta uygulanmalı.

Unregistered version, please register at www.word-pdf-convert.com

KALECİLERİN FİZİKSEL HAZIRLANISI

Havuz antrenmanları :

Sutopu oyuncuları bir maç boyunca toplam zamanın %35 yatay , %65 i süre ise dikey durumda oldukları yapılan incelemelerde bulunmustur. Kalecilerde ise dikey pozisyon çok daha fazla ve çok önemli olmasına karşın yatay pozisyon neredeyse yok denebilecek kadar azdır.

Kalecilerin antrenmanları ikiye bölünebilir :

35% – 40% genel yüzme antrenmanları, her kalecinin ihtiyaç duyacağı şekilde (yatay pozisyon, aerobik-anaerobik kapasitenin ve dayanıklılığın geliştirilmesi)

60% – 65% özel kaleci antrenmanı, (dikey pozisyon,spesifik anaerobik-aerobik kapasitenin, dayanıklılığın ve gücün geliştirilmesi).

Unregistered version please register www.word-pdf-convert.com

KALECİLERİN FİZİKSEL HAZIRLANISI

Test mesafeleri: 10, 15, 25, 50, 100, 200 m, kurbağalama (veya kelebek) ve kurbağalama ayak veya bisiklet ayak.

Kelebek, belden bastırarak

Unregistered version please register www.word-pdf-convert.com

KALECİLERİN FİZİKSEL HAZIRLANISI

Spesifik / özel Kaleci antrenmanı ;

Dısardan bir ağırlık veya baskı uygulanmadan yapılan antrenmanlar:

Kalecinin temel duruşu (yüksek ve normal)

Lateral hareketler ve teknikler: “uzanma ” ve “kaymalar”

Lateral teknikler : uzanma, kaymalar

KALECİLERİN FİZİKSEL HAZIRLANISI

Unregistered version please register at www.word-pdf-convert.com

* “ Yürümeler ” (düz ,ileri yanlara).

Unregistered version please register www.word-pdf-convert.com

KALECİLERİN FİZİKSEL HAZIRLANISI

ZIPLAMALAR :

Unregistered version please register www.word-pdf-convert.com

KALECİLERİN FİZİKSEL HAZIRLANISI

Yukarı dik zıplamalar

i)Önce yukarı sonra koları açarak zıplamalar

İi)Önce yukarı sonra koltuk altını kapatmak

Unregistered version please register www.word-pdf-convert.com

KALECİLERİN FİZİKSEL HAZIRLANISI

Yukarıda durarak zıplamalar;

KALECİLERİN FİZİKSEL HAZIRLANISI

Unregistered version please register www.word-pdf-convert.com

* Şandel şuta uzanma tekniği

KALECİLERİN FİZİKSEL HAZIRLANISI

Unregistered version please register at www.word-pdf-convert.com

Kolların kuvvetlendirilmesi ;

ayaklar duvarda

İki topla yatay yürüyerek

Unregistered version please register www.word-pdf-convert.com

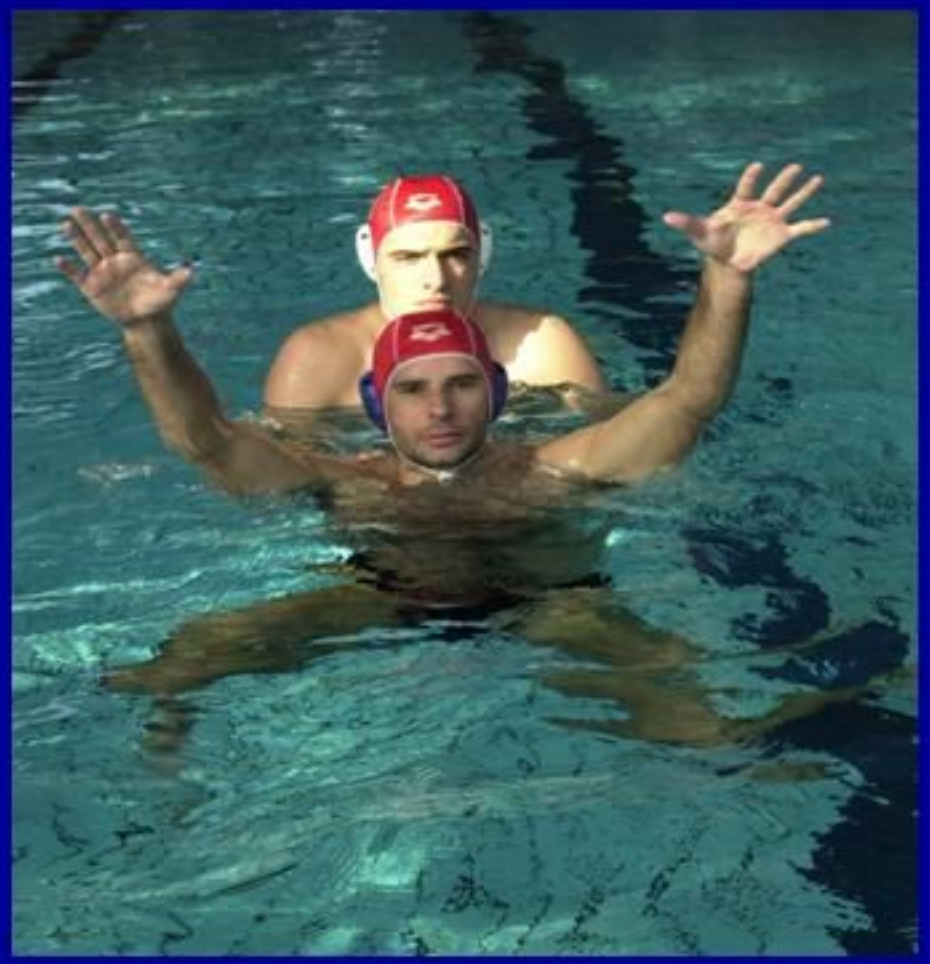
KALECİLERİN FİZİKSEL HAZIRLANISI

* DISARIDAN AĞIRLIK VE BASKI İLE YAPILAN ANTRENMAN ŞEKİLLERİ:

KALECİLERİN FİZİKSEL HAZIRLANISI

Unregistered version please register www.word-pdf-convert.com

* “ YÜRÜME ” eller dısarda ve omuzdan bastırılarak



KALECİLERİN FİZİKSEL HAZIRLANISI

Unregistered version please register www.word-pdf-convert.com

* Makasla (tek , çift) , itmeler

KALECİLERİN FİZİKSEL HAZIRLANISI

Unregistered version please register www.word-pdf-convert.com

- Karsılıklı zıplamalar

Unregistered version please register www.word-pdf-convert.com

KALECİLERİN FİZİKSEL HAZIRLANISI

AĞIRLIK TOPUYLA YAPILAN ANTRENMANLAR:

* Ağırlık topuyla yapılan yürümeler (tek ve çift makasla)
* Ağırlık topuyla zıplamalar
* Ağırlık topuyla zıplama ve yukarıda beklemeler

Unregistered version please register www.word-pdf-convert.com

KALECİLERİN FİZİKSEL HAZIRLANISI

T-shirt ve Ağırlık kemeriyle yapılan antrenmanlar :

- Zıplamalar
- Yukarı zıplayarak yüksek kelebek

Unregistered version please register www.word-pdf-convert.com

KALECİLERİN FİZİKSEL HAZIRLANISI

Kale içinde antrenmanlar :

KALECİLERİN FİZİKSEL HAZIRLANISI

Unregistered version please register at www.word-pdf-convert.com

* NOTLAR :

1. Antrenmanlarda sürekli değişiklik olmalı, haftalık olarakta, maç periodu olarakta
2. Her antrenman şeklini uygulayarak kalecilerin tüm tekniklere sahip olması sağlanmalı.
3. Bu değişik antrenmanlar kalecilerin zaman içinde bir bütün olarak gelişmesini sağlacak olup performansına çok katkısı olacaktır.
4. Belirli aralıklarla kalecileri test edilmeli ve gözlenmeli. Bu gelişimi takip etmek için gereklidir ve hangi özelliklerin eksik, zayıf kaldığını antrenöre gösterecektir.
5. Antrenmanları kaydederek kalecinin kendini iyi hissettiği maç periyotları incelenmeli. Yapılan, planlanan antrenmanların işe yaradığının göstergesi kalecinin kendini iyi , hazır hissetmesi ve maç iyi bir performansıdır.
6. Her kalecinin farklı oldugu unutulmamalı. Bir kalecinin hazırlanış şekli, antenman şekli bir diğer kaleci için uygun olmama ihtimali yüksektir.Tıpkı bir yüzücü gibi kaleciyi zaman içinde tanımak ve keşfetmek önemlidir.

Unregistered Copy - Unregistered Copy

Kalecilerin Yüzme Antrenmanlarına Örnekler

GENEL DAYANIKLILIK (60-65% , 150-160 NBZ)

300m karısık,300m serbest (65%) ,200m serbest (65%),100m serbest (65%)

200m karısık ayak ,300m kelebek (65%)(her 50m de ayaklar değişerek , tek /çift),200m kelebek (65%) ,100m kelebek (65%)

200m makas ayak ,8x25m yüksek yürüme,100m yumuşak

Kalecilerin Yüzme Antrenmanlarına Örnekler

Dayanıklılık ve anaerobik eşik antrenmanları

300m karışık ,8x50m kurbağ /kelebek , (70-75%, 165-170, p.10sn)

100m serbest

8x50m kurbağ/kelebek, (75%, 165-170, p.10sn), 8x50m makas ayak/kurbağ ayak (ayak tahtası dik olarak)(75%, 165-170, p.10sn)

100m serbest

8x25m 25m kelebek /lateral uzanma ve kaymalar

100m yumuşak

Kalecilerin Yüzme Antrenmanlarına Örnekler

MaxVO2 antrenmanları, 80-85%, 180-190 nbz.

300m karısık,4x100m kelebek/kurbağ (80%, nbz 180-190)
50m yumuşak
4x50 kelebek /kurbağ (80%, nbz 180-190)
50m yumuşak
2x50 25m kelebek/zıplama (80%, nbz 180-190)
2x50 25m kurbağlama/zıplama (80%, nbz 180-190)
50m yumuşak
100m ağırlık topuyla yürüme,100m yumuşak

Kalecilerin Yüzme Antrenmanlarına Örnekler

- Hız (sürat) antrenmanı

- 300m karışık ,6x25m kelebek / kurbağlama,50m yumuşak,
- 6x12,5m kelebek / kurbağlama, 50m yumusak
- 6x12,5m kelebek + 6 kısa ve çabuk zıplama,50m yumuşak
- 100m yumuşak

Kalecilerin Yüzme Antrenmanlarına Örnekler

Laktat tolerans antrenmanı

300m karışık,200m kurbağlama (95%, 190-200, p.5')
100m kurbağlama (95%, 190-200, p.3')
2x50m kurbağ/kelebek (95%, 190-200, p.1,5')
100m yumuşak

Kalecilerin Yüzme Antrenmanlarına Örnekler

Güç antrenmanı

- 300m karısık,4 x (12 x 15s) lastikle makas
- Sağa sola zıplamalar,
- Yukarı zıplamalar,
- Yukarı öne zıplamalar, sağ sol

(15s zıplama, 20s pausa , 2' pause set arası)

- 100m yumuşak
- 100m (8x12,5m) ağırlık topuyla yürüme , çift makasla
- 100m yumuşak

Unregistered version, please register. www.word-pdf-convert.com

TEŞEKKÜRLER