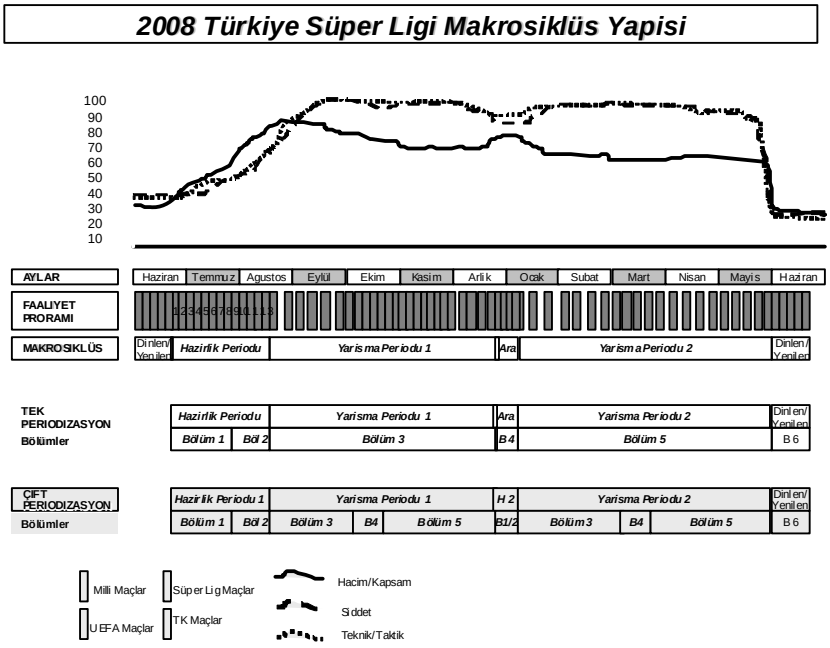
Futbolda Kuvvet Antrenmanlarının Periyodizasyonu

Prof.Dr. Caner Açıkada
Hacettepe Üniversitesi
Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu
Beytepe, 06800, Ankara
acikada@hacettepe.edu.tr
www.sbt.hacettepe.edu.tr

Futbol oyununda "gol" performansın en önemli göstergesi olmakla birlikte; golün arkasında, golü hazırlayan oyun bileşenleri; futbolda performansı daha iyi yansıtan öğeler olarak kabul edilmektedir. Futbol oyunu, aerobik bir alt yapı içerisinde, düzensiz aralıklarla birçok hızlı hareketin, futbol beceri ve teknik yapısında, taktiğe dönük sergilendiği bir oyun yapısı sergiler. Bu nedenle oyun yapısında durma hareketinden, farklı hızlarda ve uzunluklarda, aynı doğrultuda, farklı yönlerde, öne geriye yanlara koşuların olduğu, çok sayıda ikili mücadele, düşme ve kalkma, sıçrama, şut, dribling ve çalım gibi hareketler yer alır. Oyunun bu yapısı, futbolda tüm kas gruplarının kullanılmasını, genel ve özel kuvvetin geliştirilme ve tüm sezon boyunca belli bir düzeyde tutulmasını zorunlu kılar.



Ancak, Türkiye Liglerinin genel yapısı olarak futbol sezonu Ağustos ayı başında başlayarak bir sonraki yılın Mayıs ayı sonlarına kadar süren çok uzun bir lig dönemini (Yarışma Periyodu) kapsar. Dinlenme ve yenilenme periyodu birçok takım için oldukça kısa bir süre Haziran ayının bir bölümünü kapsar. Bu nedenle hazırlık periyodu çok kısa olup yalnız Temmuz ayı ve Ağustos ayının genellikle ilk haftasını içine alır. Bu süreler üzerinden periyodlama, Matveyev'in klasik periyodlama modelinden çok uzaktır. Bu nedenle hazırlık periyodu uzunluğu süre olarak bir kısım biyomotor özelliklerin geliştirilmesi için yeterli uzun süreyi sağlamaz.

Kuvvet antrenmanları ve belli bir amaca dönük genel ve özel kuvvet düzeyi sergilemek; kuvvetle ilgili periyodlama yapmayı, genel periyodlama içerisine yerleştirmeyi gerektirir. Kuvvet periyodlaması; kuvvetin kazanılması ile ilgili genel ve özel kuralları gözetmesi yanı sıra, spor dalının özelliklerini dikkate alır olmalıdır. Bunun yanı sıra, sporcunun bireysel özelliklerini de dikkate almalıdır. Hepsinden önce, kuvvetin periyodlaması, ligin gereksinimlerini karşılayacak şekilde planlanmalıdır. Ancak, yukarıda değinilen lig yapısı ve hazırlık için ayrılan kısa süre, çok uzun lig süresi; ciddi bir kondisyonel ve kuvvet sorununun ortaya çıkmasına neden olur. Hazırlık periyodu çok kısa olduğu için kuvvetin geliştirilmesine yeteri kadar zaman tanımaz. Bunun yanında, 10 aya yakın bir süreyi

alan lig yapısı, geliştirilen kuvvetin devamı için sorun yaratır. Bu nedenle, hazırlık çok kısa, yarışma periyodu ise çok uzundur. Bu durum, futbol hazırlık ve yarışma periyodunu, diğer takım sporları gibi, klasik periyodlama yaklaşımından daha farklı bir yapıda planlanmasını zorunlu kılar.

Kuvvet Antrenmanlarinin Periyodizasyonu

Hazirlik Periodu	
Genel Hazirlik	Maksimal Kuvvetin Gelistirilmesi
Anatomik Hazirlik / Hipertrofik Hazirlik	
Bölüm 1	Bölüm 2
Genel Hazirlik/Anatomik Hazirlik (Hipertrofik Hazirlik) Süre: Deneyimli: 4-6 hft Deneyimsiz: 8-12 hft Siddet: % 40- 60 Siklik: 2-4 antr / hft Hacim: 2-3 set x 8-12 tekrar Yogunluk: 1.0-1.5 dk Alistirma Sayisi: 9-12 alistirma	***Maksimal Kuvvet Gelisimi*** Kuvvet/Dayaniklilik sporari Süre: Deneyimli: 6 hft Deneyimsiz: 8-12 hft Siddet: % 70-100 Siklik: 2-4 antr / hft Hacim: 1-3 set x 1-10 tekrar Yogunluk: 3.0-5.0/7.0 dk Alistirma Sayisi: 9-12 alistirma

Kuvvet Antrenmanlarinin Periyodizasyonu

Müsabaka Periodu		
Aktarim (Transfer)		**Koruma**
Bölüm 3	Bölüm 4	Bölüm 5

Aktarim/Transfer
(Güç gelisimi)

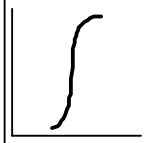
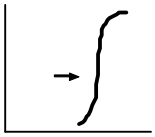
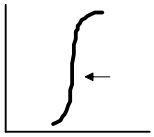
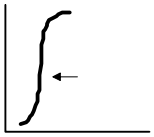
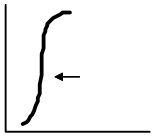
Süre: 8-12 hft
Siddet: % 50-80
-Baslama Kuvveti: % 10-20
-Çabuk Kuvvet: % 0-10
-Siçrama/Pliometrik:
Siklik: 2-4 antrenman/hft ⟹ 2 antrenman/hft

(Bompa, 1990'dan uyarlama)

Diğer taraftan, kuvvetin genel periyodlaması içerisinde hazırlık periyodunda anatomik ve hipertrofik hazırlık, bunları takibeden evredeyse maksimal kuvvetin geliştirilmesi yer almalıdır. Hazırlık periyodunun sonlara doğru olan evresiyle yarışma periyodu içerisine sarkan bir şekilde maksimal kuvvetin "aktarım" kavramı altında futbolun özelliklerini yansıtan çabuk kuvvet, patlayıcı kuvvet, çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılık türüne dönüştürülmesi ve ardından da tüm lig süresince "korunması" aşamasının aşamasına gelinmesi gerekir.

Futbol kuvvet antrenmanlarının uygulanmasında çoğu zaman düşülen hataların başında; kuvvetin etkili bir şekilde geliştirilmesinde böyle bir antrenman planı olması gerektiğinin bilinmemesidir. Bir diğer hata ise; yukarıda belirtilen kuvvet antrenmanı sistematiğinden uzak, gelişigüzel düzenlenmiş bir-kaç haftalık haftada 2-3 ünite kuvvet antrenmanı uygulamasının arkasına kuvvet antrenmanlarının azaltılması veya tamamen terk edilmesidir. Yapılan kuvvet antrenmanlarının tüm sezon oyuncuları götürebilecek kuvvet gelişimi sağladığı inanışıdır. Son zamanlarda sayıları azalmakla birlikte bir kısım futbol antrenörünün kuvvet antrenmanlarının oyuncuları yavaşlattığı veya ağırlaştığı düşüncesinde olmalarıdır.

Kuvvet Antrenmanlarinin Periyodizasyonu

Hazirlik Periyodu				Yarisma Periyodu
Anatomik hazirlik	Hipertrofi	Maksimal kuvvet	Aktarim güç	Koruma
				
100 250 400	100 250 400	100 250 400	100 250	100 250
Degismez % 20-60	Saga kayar % 60-80	Sola kayar % 80-140	Sola kayar % >105 (Eksentrik) % 80-100 % 50-80 % 30-60 % 10-40 % 0-10 % 30-50 dayaniklilik	Sola kaymis olarak kalir

(Vermeil, 1988;Bompa, 1994'dan uyarlama)

Oysa, kuvvet antrenmanlarının yukarıda belirtilen periyodizasyon evrelerini içerisine alacak şekilde; hem futbol oyununun yapısını, hem de oyuncunun güçlü ve zayıf yanlarını dikkate alacak şekilde sezon boyu uygulanması

gerekmektedir. Bu nedenle, çok hızlı bir şekilde artan antrenmanın teknik ve şiddet bileşenleri; kuvvetin geliştirilebilmesi için anatomik ve hipertrofik antrenman içeriğinde yeteri kadar hacım öğesinini arttırılmasına zaman bırakmaz. Bu nedenle antrenmanın periyodizasyonunda gözlenen evrelerin yarışma periyodu içerisine kaymasından çekinmemek gerekir. Bunun yanı sıra, yarışma periyodu içerisinde geliştirilen kuvvetin korunması ve sezon sonuna kadar sürdürülebilmesi için belirli aralarla ve "blok antrenman" yapısıyla hipertrofik ve maksimal kuvvet antrenmanlarını uygulamak gerekmektedir.