KALECİ SEÇİMİ VE KALECİYE ÖZEL ANTRENMANLAR

Sinan TURUNÇ
Milli Takımlar Baş Antrenörü

Özet

Kaleciler takımın en özel ve en önemli pozisyonunda olan, her zaman tek başına kalan özel karakterlerdir. Bu özel oyunculara ayrı bir antrenörle özel antrenman yaptırmak daha iyi performans sergilemeleri için çok önemlidir.

Kaleci antrenmanlarında genel kondüsyon (havuz ve kara) yüzme, zıplamalar, temel duruşlar, teknik, uygun bireysel ve takım taktikleri, kendine güven gibi birçok değişken performansı etkilemektedir. Bunların her birinin maç takvimine göre uygun periodlanması önemli olup her kaleciye farklı yaklaşılmalıdır. Genç, yıldız ve A takım kalecisinin sürekli beraber aynı antrenmanı yapması kesinlikle doğru olmadığı gibi bu hem sporcunun gelişimi hem de ileriki yaşlardaki performansını olumsuz yönde etkileyecektir. Doğru bir seçimle erken yaşta ayrı ve özel antrenman yapılması, ilerleyen yaşlarda da antrenman temposunun kontrollü olarak artırılması gerekmektedir.

Eski tip kalecilik anlayışında kaleci her pozisyondan sorumlu olup, kurtarabileceği her top için çalışır ve ona göre pozisyon alırdı. Artık günümüz kalecilik anlayışında buna pek yer kalmamıştır. Kaleci ve savunma oyuncuları, savunma taktikleri bir bütün olarak ele alınıp her oyuncu kendine düşen parçadan sorumlu olmaktadır. Bu şekilde kalecilerde nereden sut geleceği, nereden gelmeyeceğini bildiği için nasıl pozisyon almalı nerede durması gerektiğini çok daha iyi bilip, ona göre konsantre olmaktadırlar.

TÜRK SUTOPU TAKIMLARINDAKİ TEMEL EKSİKLİKLER

Sinan TURUNÇ
Milli Takımlar Baş Antrenörü

Özet

Milli Takım sporcularını en elit takımlarla karşılaştırdığımızda iki çok önemli eksiklik ortaya çıkmaktadır. Bunlardan birincisi kondüsyonel özellikler, ikincisi ise sporcuların oynadığı maç sayısı.

Sutopunda erken yasta spora başlayan sporculara genelde ağırlıklı olarak toplu hareketler, oyunlar, ufak saha maçlar cazip gelmektedir. Ama bunun yanı sıra sutopçularında tıpkı yüzmede olduğu gibi iyi bir yüzme tekniği ve alt yapısına sahip olması gerekmektedir. Bunun için planlı ve sık sık kontrol edilen yüzme antrenmanlarına da belirli oranda ağırlık verilmesi gerekmektedir. Bunun eksiklikleri ilerleyen yaslarda özellikle sporcu Genç, A takım seviyesine geldiğinde ortaya çıkmaktadır. Daha yüksek seviyedeki antrenmanları kaldıramamak veya istenilen performansa ulaşılamamasının evveliyatı olduğu gözden kaçırılmaktadır.

Diğer en önemli eksikliğimiz ise sporcunun oynadığı maç sayısıdır. Ufak yaşlarda oynanan maç sayıları aşağı yukarı birbirine yakın olsa da ilerleyen yaşlarda bu fark çok ciddi bir şekilde açılmaktadır. Bir Ümit takım sporcusunu 1 sezonda yaklaşık olarak 40 maç oynadığını kabul edebiliriz. Ancak bu sayı ileri düzeyde olan ülkelerde 70-80 civarında olduğu görülmektedir. Bunun birçok nedeni bulunmaktadır. Yurt dışında kulüpler yaz, kış boş buldukları her tarihte bazen 4 bazen 6 takımlı özel turnuvalar organize ederler. Bazılarına o şehrin adı bazılarına da eski, önemli sporcuların adı verilen bu turnuvalar masrafsız, hakemlerin diğer takım antrenörlerinin olduğu ufak ama festival havasında gerçekleşen turnuvalardır. Özellikle ufak yaş turnuvalarına tüm dünyada çok ilgi bulunmaktadır. Yurt dışından davet edilen takımlarda çoğu zaman bu yerel, bölgesel turnuvalara renk katmaktadır. Bunun yanında bölge şampiyonaları ve resmi ülke şampiyonalarında da oynayan bu sporcular daha çok maç oynayarak, tecrübe kazanmaktadırlar. Deneyim, yaratıcılık, performans göstermek için çok önemli olan maç aynı zamanda sporcularında spora bağlılığını artıran en önemli faktördür.

TAKIM VE MAÇ ANALİZİ

Sinan TURUNÇ
Milli Takımlar Baş Antrenörü

Özet

Maç analizinin bir turnuva, bir sezon boyunca ne kadar önemli olduğu, maç istatistiklerinin önemi ve özellikle maç videolarının ister özet ister tüm maç şeklinde olsun bize birçok veriye ulaşmamız için yardımcı olan, takımın başarısında çok önemli bir faktördür.

İlk yıllarda sadece basit istatistik şablonları kullanılırken artık günümüzde giderek teknolojiden ve bu iş için yapılan yazılımlardan faydalanmak antrenöre, takıma ve sporcuya çok şey kazandıracaktır.

Analizlerden ulaşabileceğimiz birçok sonuç bulunmaktadır. Karşı takımın etkili oyuncularının kimler olduğu, nerelere şut attığı, karşı takımın hücum ve savunma setlerinde daha çok neleri tercih ettiği, bu tip analizlerden elde edilebilecek sonuçlar arasındadır.

YAŞ GRUPLARI KUVVET ANTRENMANLARI

Dr. Ali Rıza ALTAY

Özet

Yaş Grubu : 9-10 Yaş

Bu yaş grubu için yapılacak kuvvet çalışmaları genel kuvvet özellikli olmalıdır. Çalışmalarda kuvvet çalışmaları belli bir disiplin içerisinde ancak oyunlar şeklinde olmalıdır. Oyunlar kesinlikle galibiyet üzerine kurulmamalı, doğru teknik ile hareketin yapılması ödüllendirilmelidir. Kuvvet çalışmaları her çalışmanın öncesine ve içerisine dağıtılabilir. Akla gelebilecek her türlü oyun uygulanabilir.

Yaş Grubu: 11-12 Yaş

Bu yaş grubu çalışmalarının kuvvet çalışmaları bir az daha spora özel olmakla birlikte genel kuvvet özelliklerini korumak zorundadır. Genel kuvvet yanısıra, top ile hareket ederken gereken uygulamalar, bacak kuvvet çalışmaları, top atma için kuvvet çalışmaları kullanılabilir. Bu yaş henüz ikili mücadele kuvvet çalışmaları için uygun değildir. Çalışma sırasında birbirlerini sakatlama riski nedeniyle ikili mücadele çalışmaları içerisinde kuvvet uygulamaları kullanılmamalıdır.

Yaş Grubu: 13-14 Yaş

Bu yaş özellikle bayan ve erkek ayrımlaşmasının hızla yaşanmaya başladığı yaş olarak değerlendirilmelidir. Bayan ve erkek sporcuların kuvvet çalışmaları bu nedenle ayrılmaya başlamalıdır. Bu yaşa kadar özellikle erkek ve bayan sporcuların kuvvet çalışmalarında aerob özellik baskın durumda iken, bu yaştan itibaren bayan sporcular aerob yoğun ancak erkek sporcular ise aerob ve anaerob kombine kuvvet çalışmaları yapmalıdır.

Yaş Grubu: 15-16 Yaş

Özellikle erkek sporcuların kas yapısının çok farklılaşması nedeniyle bu yaş için kesinlikle erkek ve bayan sporcuların kuvvet çalışmaları ayrılmaldır. Erkek sporcular direnç çalışmalarını daha yoğun olarak kullanmak ve kas kütlesini artırıcı çalışmalar yapmak durumundadır. Önemsenmesi gereken bu kütle artırıcı çalışmaların sudaki kuvvet ve çabukluk çalışmaları ile desteklenmesi gereklidir.

Yaş Grubu: 17 Yaş ve Üzeri

Artık erişkin tip kuvvet çalışmaları kullanılmalıdır ve uygulamalar her çalışmanın ardından bir toparlanma süresine ihtiyaç duyar. Her gün aynı kas grubuna yönelik kuvvet çalışması yapılması artık uygun değildir. Çalışmalar bir kas grubuna yüklenme sonrası toparlanma sürecine gereksinim duymaktadır.

SUTOPU' NUN FİZYOLOJİK YAPISI

Dr. M. Zeki ÖZKOL
Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Antrenörlük Eğitimi Bölümü

Özet

Sutopu bir yüzyılı aşkın süredir oynanmaktadır. Bu süre içinde oyun kuralları birçok değişikliğe uğramıştır. Gerek teknik, taktik gerekse fizyolojik gereksinimler olarak üst düzey uygulamalara ihtiyaç duymaktadır.

Maç analizleri göstermiştir ki, sutopu aralı-durmalı (intermittent) bir spor karakterine sahiptir, 15sn den az yüksek şiddetli hareketler arasında 20sn den az düşük şiddetli aralar bulunmaktadır. Maç esnasında toplanan fizyolojik verileren sporcuların çok yüksek şiddette metabolik gereksinimlere ihtiyaç duyduğu saptanmıştır.

Sporcuların oynadıkları pozisyonlara göre fizyolojik gereksinimleri farklılaşmaktadır. Uygun antrenman programlarının hazırlanmasında metabolik gereksinimler kadar, sporcuların bireysel ihtiyaçları ve özellikleri göz ardı edilmemelidir.

ELİT SUTOPU TAKIMLARININ YILLIK ANTRENMAN PLANLAMASINDA YÜZME ANTRENMANLARININ YERİ VE ÖNEMİ

Dr. M. Zeki ÖZKOL

Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Antrenörlük Eğitimi Bölümü

Özet

Elit sutopu takımlarının sezon içerisindeki maç yoğunlukları düşünüldüğünde; antrenman planları içerisinde ve maçlar arasında kondüsyonel özelliklerin gerilememesi için yüzme antrenmanları ayrı bir önem taşımaktadır. Bilindiği gibi sutopu metabolik gereksinimler açısından anaerobik sistemlerin üst düzeyde devreye girdiği sporlar arasında yer almaktadır. Bir maç içindeki kondüsyonel hareketler analiz edildiğinde sayısız anaerobik alaktik yüklenmeler, bu yüklenmelerin yarattığı kümülatif laktat birikimleri ve kassal stres ön plana çıkmaktadır. Bu anlamda toparlanmanın yani aerobik kapasitenin de önemi açıkça ortadadır. Kısaca belirtmek gerekirse, kuvvet, sürat ve dayanıklılık gereksinimlerinin vazgeçilmez olduğu bir spor dalıdır ve antrenman planları içerisinde gerek sezon öncesi, gerekse sezon içerisindeki maç periyodlarında bu kondüsyonel özelliklerin çalıştırılması gerekmektedir.