

FUTBOLDA DAR ALAN ANTRENMANLARININ PERFORMANSA ETKİSİ

Dr. Öğr. Üyesi Abdurrahim KAPLAN

...Geleceğin Fikirleri...



FUTBOLDA DAR ALAN ANTRENMANLARININ PERFORMANSA ETKİSİ*

Editör

Tülin ATAN

Yazar

Abdurrahim KAPLAN

ISBN: 978-625-94017-4-4

Copyright © Vizetek

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vizetek Yayıncılık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi'ne aittir. Vizetek Yayıncılık'ın izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı, elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Sayın okuyucularımız, bandrolsüz yayınları satın almamanızı diliyoruz.

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

Yayın Koordinatörü: Ferit RESULOĞULLARI

Kapak Tasarımı & Mizanpaj: Sadık HANGÜL

1. Baskı: Ankara|Ekim, 2023



Seyranbağları Mah. İncesu Cad. 10/2 Çankaya/ANKARA

Tel.: (0312) 482 00 11

Web: www.vizetek.com.tr

E-mail: vizetkeyayincilik@gmail.com

Yayıncı Sertifika No: 41575

Baskı: Vadi Grafik Tasarım ve Reklamcılık Ltd. Şti.
İvedik Org. San. 1420. Cad. No: 58/1 Yenimahalle/ANKARA,
Tel: 0 312 395 85 71

Matbaa Sertifika No: 47479

* **Bu kitap,**

Kaplan A. (2021) Prof. Dr. Tülin Altan danışmanlığında Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Doktora tezinden uyarlanmıştır.

FUTBOLDA DAR ALAN ANTRENMANLARININ PERFORMANSA ETKİSİ

Editör

Prof. Dr. Tülin ATAN

Yazar

Dr. Öğr. Üyesi Abdurrahim KAPLAN



Abdurrahim KAPLAN

Kaplan, 06.06.1985 tarihinde Mardin ilinin Midyat ilçesinde doğdu. MidyatAziz Önen Lisesi'ni bitirdikten sonra Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'ndan 2009 yılında mezun oldu. 2013 yılında Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalında başlamış olduğu yüksek lisans öğreniminden 2016 yılında mezun oldu.2013 yılından bu yana Araştırma Görevlisi olarak görev yapan Kaplan, orta derecede İngilizce bilmektedir. Temel alanı, Spor Bilimleri.

İletişim Bilgileri

E mail: selcukbesyo85@gmail.com

ORCID ID: 0000-0003-3335-4334

ÖNSÖZ VE TEŞEKKÜR

İlk olarak doktora eğitimim boyunca, bilime olan aşkı ve disipliniyle benimle her daim bilgi ve tecrübelerini paylaşarak bana rehberlik eden, yönlendiren ve destekleyen değerli danışman hocam Prof. Dr. Tülin ATAN'a

Tez jürimde bulunan ve katkılarını gördüğüm Prof. Dr. Seydi Ahmet AĞAOĞLU ve Dr. Öğr. Üyesi Levent BAYRAM'a, Doç. Dr. Ahmet MOR'a, Dr. Öğr. Üyesi Gamze DERYA-HANOĞLU'na

Lisansüstü eğitimim boyunca her konuda desteğini gördüğüm Prof. Dr. Şükrü Serdar BALCI ve Arş. Gör. Veysel BÖGE'ye

Bu süreçte fikir alışverişinde bulunduğum gerek bilimsel gerekse manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Şaban ÜNVER'e, Dr. Öğr. Üyesi Samet AKTAŞ'a, Öğr. Gör. Asım TUNÇEL'e, Arş. Gör. Mustafa ARICI'ya, Arş. Gör. Sibel YILDIRIM'a, Arş. Gör. İzzet İSLAMOĞLU'na, Arş. Gör. Yunus BERK'e ve diğer mesai arkadaşlarıma

Sporcuların ölçümlerinde yardımcı olan değerli dostlarım Akif FİDAN, Samet GÜNEŞ, Mehmet DENKTAŞ, Reha BOZGÜNEY'e

Çalışmaya destek ve ilgilerinden dolayı Konya Yıldızeli Spor Kulübü başkanlarına, antrenörlerine ve sporcularına,

Bulduğum noktaya gelmemde çok büyük emekleri olan ve her zaman desteklerini gördüğüm aileme, maddi, manevi destekleriyle her an yanımda olan ve bu süreçte göstermiş olduğu sabırdan dolayı sevgili eşim Gülşen KAPLAN'a, ayrıca varlığına şükrettiğimiz hayatımıza renk katan oğlumuz Şehmus KAPLAN'a en içten duygularıyla sonsuz teşekkür edeirim.

Dr. Öğr. Üyesi Abdurrahim KAPLAN

İÇİNDEKİLER

1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Futbol	5
2.1.1. Futbolun Tarihçesi	5
2.2. Motorik Özellikler	6
2.2.1. Kuvvet.....	6
2.2.2. Sürat.....	8
2.2.3. Esneklik	10
2.2.4. Dayanıklılık	12
2.3. Çeviklik.....	15
2.4. Teknik.....	16
2.4.1. Futbolda Temel Teknik Beceriler	19
2.5. Futbolun Fizyolojik Gereksinimleri	21
2.6. Futbolda Enerji Sistemleri	24
2.7. Futbolda Dar Alan Antrenmanları.....	25
2.7.1. Dar Alan Oyununda Oyuncu Sayısı	28
2.7.2. Dar Alan Oyununda Oyun Alanı Boyutu	29
2.8. Araştırmanın Önemi	32
3. MATERYAL ve YÖNTEM	34
3.1. Araştırma Grubu	34
3.2. Çalışma Yöntemi	34
3.3. Veri Toplama Araçları	34
3.3.1. Antropometrik Ölçümler.....	35
3.3.2. Sürat Testi (30 m)	35
3.3.3. Çeviklik (İllinois) Testi.....	36
3.3.4. Mekik Koşusu (Shuttle Run) Testi	37
3.3.5. Anaerobik Güç Testi (RAST; Running_Based Anaerobik Sprint Test)....	38
3.4. Teknik Testler	39
3.5. Dar Alan Antrenman Yöntemi (3x3 ve 4x4 Kişi ile Oynanan Dar Alan Oyun Antrenmanı)	43
3.6. İstatistiksel Analiz	44
4. BULGULAR	46

5. TARTIŞMA	63
5.1 Fizyolojik Cevaplar	63
5.1.1 Dinlenik Kalp Atım Sayısı.....	63
5.1.2 Mekik Koşusu Sayısı ve MaxVO ₂	64
5.1.3 30 Metre Sürat Koşusu	67
5.1.4 Çeviklik (İllinois).....	68
5.1.5 Anaerobik Güç RAST Testi (Running-Based Anaerobik Sprint)	70
5.2. Teknik Parametreler	73
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	76
KAYNAKLAR	79
EKLER.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Ek 1. Etik Kurul Onayı	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
ÖZGEÇMİŞ.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.