T.C
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SEKİZ HAFTALIK FUTBOLA ÖZGÜ EGZERSİZ PROGRAMININ İÇ VURUŞ VE ŞUT TEKNİĞİNE ETKİSİ

Kadir BAŞTAŞ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

Danışman

Prof. Dr. Halil TAŞKIN

KONYA-2021

ÖNSÖZ

Lisans eğitimim sürecinde bilgi ve tecrübelerini esirgemeyen, yetişmemde büyük emeği olan Selçuk Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Turgut KAPLAN ve Dr. Öğretim Üyesi Ahmet SANİOĞLU hocalarıma teşekkür ederim. Tezimin oluşmasında sabrıyla bana yol gösteren, bakış açımı genişleten, ülkeme spor alanında akademik olarak ürün ortaya koymamda katkı ve desteklerini esirgemeyen danışman hocam Prof. Dr. Halil TAŞKIN'a sonsuz teşekkür ederim. Tez sürecinde katkılarından dolayı Prof. Dr. Nurtekin ERKMEN hocama ve Arş. Gör. Gökhan HADİ hocama teşekkürü borç bilirim.Manavgat Belediye Spor alt yapı hocalarına ve sporcu gençlerimize, Manavgat Bahçeşehir Koleji okul takımı sporcularına katkılarından dolayı teşekkür ederim.Tez süresi boyunca manevi desteklerini esirgemeyen eşim Rahmiye BAŞTAŞ'a oğlum İsmet Tuğra ve kızım Beste'ye teşekkür ederim.Dualarını esirgemeyen annem, babam ve kardeşime sonsuz teşekkürler.

Ayrıca, ülkemizin her karış toprağına sahip çıkan bize bu cennet vatanı armağan eden şehit ve gazilerimize minnet ve şükranlarımı sunarım.

İÇİNDEKİLER

SİMGELER VE KISALTMALAR iv
ÖZET v
SUMMARY vi
1.GİRİŞ 1
1.1. Futbolun Tarihi Gelişimi 2
1.2.Çocuk Gelişimi ve Futbol 3
1.2.1.Birinci Eğitim Safhası (6- 10 yaş) 4
1.2.2.İkinci Eğitim Safhası (10- 13 yaş) 4
1.2.4. Dördüncü Eğitim Safhası (16 yaş sonrası) 5
1.3.Futbolda Tekniğin Yeri ve Önemi 5
1.4.Futbolda Temel Teknikler 7
1.4.1 Toplu Teknikler 7
1.4.2.Topsuz Teknikler 10
1.5.Teknik Geliştirici Antrenmanlar 10
1.6.Futbol Öğretiminde Dikkat Edilecek Hususlar 13
1.7.Teknik Testler 14
1.7.1 Mor-Christian Genel Futbol Yetenek Testi 14
1.7.2. Kısa Pas Testi 17
1.7.3. Duran (Ölü) Topla Şut Testi 17
1.7.4.Top Sürme ve Ceza Sahası Yayı İçinden Kaleye Bant veya İp Üzerinden Gol Atma Testi 18
1.7.5. Kaleye Şut Testi 19
1.7.6. Top Sektirme Testi 19
2. GEREÇ VE YÖNTEM 20
2.1. Boy Ölçümü 21
2.2. Beden Kitle İndeksi (BKİ) 21
2.3. Vücut Ağırlığı 21
2.4. Kısa Pas Testi 21
2.5. Duran (Ölü) Top Şut Testi 22
2.6. Futbola Özgü Egzersiz Programı 22
2.7. İstatistiksel Analiz 23

3. BULGULAR **24**
4. TARTIŞMA **27**
5. SONUÇ VE ÖNERİLER **30**
6. KAYNAKLAR **31**
7.EKLER **33**
EK-A: Turnitin Raporu 33

SİMGELER VE KISALTMALAR

BKİ : Beden Kitle İndeksi

MÖ : Milattan Önce

TFF : Türkiye Futbol Federasyonu

FİFA : Dünya Futbol Federasyonları Birliği

UEFA : Avrupa Futbol Federasyonları Birliği

1x1 : Her iki Takımda 1 Oyunculu Oyun Formu

1x2 :Takımlardan biri 1, Diğer Takım 2 Oyunculu Oyun Formu

2x2 : Her iki Takımda 2 Oyunculu Oyun Formu

ÖZET

T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Sekiz Haftalık Futbola Özgü Egzersiz Programının İç Vuruş Ve Şut Tekniğine Etkisi

Kadir BAŞTAŞ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

YÜKSEK LİSANS TEZİ / KONYA – 2021

Bu çalışmanın amacı sekiz haftalık futbola özgü egzersiz programının iç vuruş ve şut tekniğine etkisinin incelenmesidir. Araştırmaya Manavgat Belediyesi Spor Kulübü ve Özel Manavgat Bahçeşehir Koleji okul takımında yer alan, yaşları ortalaması 12,11±0,758 yıl, boyları ortalaması 150,33±7,670 cm, vücut ağırlıkları ortalaması 42,54±10,075 kg, vücut kitle indeksi ortalaması 18,59±2,871 kg/cm^2 olan 18 futbolcu deney grubu olarak katılmıştır. Yaşları ortalaması 12,06±0,802 yıl, boyları ortalaması 152,50±7,861 cm, vücut ağırlıkları ortalaması 41,05±6,641 kg, vücut kitle indeksi ortalaması 17,59±2,107 kg/cm^2 olan 18 futbolcuda kontrol grubu olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan sporculara haftanın 3 günü teknik antrenman yaptırılmıştır. Çalışma ön test ve son test modeline göre yapılmıştır.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde, kısa pasa ve şuta ilişkin ön test değerlerinde deney ve kontrol grubu bakımından farklılık bulunmazken, son test değerlerinde anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ($P<0,05$). Sekiz haftalık egzersiz öncesi ile sonrası kısa pas ve şutun değerlendirmesinde kontrol grubunda farklılık olmazken ($P>0,05$) deney grubunda anlamlı derecede iyileşme olduğu görülmüştür ($P<0,05$).

Sonuç olarak; 8 haftalık futbola özgü egzersiz programının iç vuruş ve şut tekniğine olumlu anlamda etkisi olduğu görülmüştür. Futbola özgü teknik antrenmanların bu yaş gruplarında düzenli şekilde yapılması iç vuruş ve şut tekniği performansını geliştirebileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbol; iç vuruş; şut; teknik.

SUMMARY

REPUBLIC of TURKEY
SELÇUK UNIVERSITY
HEALTH SCIENCES INSTITUTE

The Effect of the 8-Weekly Football-Specific Exercise Program on Short Pass and Shooting Techniques

Kadir BAŞTAŞ
Department of Coaching Education

MASTER THESIS / KONYA-2021

The aim of this study is to examine the effect of the eight-weekly football-specific exercise program on push pass and shot techniques. The from Manavgat Municipality Sports Club and Private Manavgat Bahçeşehir College school team, as the experimental group average age 12.11 ± 0.758 years, average height 150.33 ± 7.670 cm, body weight average 42.54 ± 10.075 kg, average body mass index of 18.59 ± 2,871 kg / cm^2 18 football players participated in study. As the control group, average age 12,06±0,802 years,averageheight152,50±7,861 cm, body weight average 41,05±6,641 kg, average body mass index of 17,59±2,107 kg/cm^2kg / cm2 18 football players participated in this study. In this study, athletes did technical training 3 days a week. The study was conducted according to the pretest and posttest model.

When the findings were examined, it was found that there was no difference in the pre-test values for short pass and shoot in terms of the experimental and control groups, but a significant difference was found in the post-test values ($P < 0.05$).In the evaluation of short pass and shot for eight weeks before and after exercise while there was no difference in the control group ($P > 0.05$), there was a significant improvement in the experimental group ($P < 0.05$).

As a result; It was observed that the 8-week football-specific exercise program had a positive effect on the short pass and shot technique. It is thought that regular football-specific technical training in these age groups can increase the performance of short pass and shooting techniques.

Keywords: Soccer; push pass; shooting; techniques

1.GİRİŞ

Futbol, çeviklik, sürat, güç ve kuvvet gibi fiziksel performans özelliklerini içinde barındıran ve bütün bu parametrelerden etkilenen üst düzey bir performans sporudur (Özdemir 2013). Futbol, belirli bir alanda ve belirli kurallar dahilinde on birer kişilik iki takım halinde oynanan bir takım sporudur. Oyun alanı 90–120 m x 45–90 m boyutlarında olup yan ve dik çizgilerle sınırlandırılmış dikdörtgen bir alandır (Özdemir 2014).

Futbol popülaritesi giderek artan, kendine özgü teknik ve taktik becerileri barındıran, her yaş grubu tarafından sevilerek oynanan bir spordur. Bu sporun en üst seviyede gerçekleştirilebilmesi, sportif performansın belirleyici etkenleri olarak, oyuncuların sürat, dayanıklılık, anaerobik kapasite ve teknik beceri özellikleri ile ilişkilidir (Akar 2013).

Futbolda hedefe ulaşmak bazı faktörlere bağlıdır. Bunlardan birisi de futbolcunun tekniğidir. Futboldaki performansın temel biçimi yeteneklerin geniş bir biçimde kullanılmasına bağlıdır. Örneğin başarı için çok uzun süre hiçbir şeyden kuşku duymadan şut çalışılır. Bu arada topun hızı ve topu hedefe atmak gibi parametreler futbolcunun tekniği ile yakından ilişkilidir. Yine koşma, yön değiştirme, markaj, sıçrama, topa vurma gibi toplu ve topsuz teknikler futbolcunun teknik düzeyi ile ilgilidir (Lees ve Nolan 1998).

Futbol oyununda topa vuruş tekniği topa hareket vermek olarak tanımlanır. İyi bir vuruş tekniğine sahip olan futbolcuların başarı yüzdesi oldukça artmaktadır. Teknik; hareket –beceri hakkında fikir – bilgi sahibi olmak, nasıl yapılacağının bilinmesi ve uygulanması; futbol tekniği ise amaca uygun hareket akışı ile bir hedefe yönelik, kurallara uygun oyun davranışı sağlayan futbola özgü hareket becerilerini yapabilme yeteneğidir (Kulak 2011).

Bu çalışmanın amacı, “11-13 yaş sporcu çocukların 8 haftalık futbola özgü egzersiz programının iç vuruş ve şut tekniğine etkisini” incelemektir.

1.1. Futbolun Tarihi Gelişimi

Milattan 2500 yıl önce Çin'de imparator Huang-ti'nin, askerlerine, yere dikilmiş iki mızrak arasından, bir topu ayakla tekmelemek suretiyle geçirmeye çalışarak çeviklik talimleri yaptırdığı eski Çin kaynaklarında belirtilmektedir (Akar 2013).

Bugün dünyada popüler spor dallarının başında gelmekte olan futbolun tarihi çok eskilere dayanmaktadır. Futbol oyununun ilk örneklerine Uzak Doğu'da rastlamaktayız. Halk arasında zannedildiğinin aksine, futbolu icat edenler İngilizler değil, yaklaşık olarak M.Ö. 2600-2700'lü yıllarda "topu ayakla oynamak" manasına gelen "tepukü" adlı oyunu oynayan Çinlilerdir. Önceleri sadece askerlerin savunma becerilerini geliştirmeyi amaçlayan bu oyun, içi tüy dolu bir topu fileyle örülmüş ve yerden yüksekliği yaklaşık beş metre olan bir kaleye sokmaya çalışan iki takımla, büyük tapınakların avlularında oynanır ve topa elle dokunulmaz, ayakla ya da basla top diğer tarafa geçirilmeye çalışılırdı (Demir ve Fişek 2005).

Futbol, top oyunlarının günümüzde en popüler olanlarındandır. Kesin olarak başlangıç dönemi ve coğrafik bölgesi hakkında şurasıdır veya şu zamandadır denememektedir. Olimpiyat oyunlarının ortaya çıkışı hakkında nasıl çeşitli efsaneler, mitler ve rivayetler varsa, top oyunlarından futbol oyunu da birçok millete atfedilmektedir. Dünyanın pek çok ülkesinde futbol oyununun ilk formlarının başlangıcı olarak çeşitli top oyunlarından bahsedilmektedir. Ancak, bu belirtilen top oyunları gerek oyunun kuralları gerekse oynanılan alan ve malzeme bakımından da farklılıklar göstermektedir (Şahin ve Tunçkol 2010).

Tanzimat Dönemi'ndeki reformlar, toplumsal hayatın birçok alanında batılılaşma yönünde yenilikler getirirken, modern sporların Türkiye'ye girişini de sağlamıştır. Tanzimat Dönemi'ndeki Fransız etkisi dönemin modern okullarına beden eğitimi derslerinin girmesini sağlamış, bununla birlikte futbol (Mekteb-i Sultani) ve basketbol (Robert Kolej) gibi batılı sporlar da gelmişti (Zelyurt 2014).

Türkiye'nin ilk resmi spor teşkilatı olan, Türk İdman Cemiyetleri İttifakı 1922 yılında İstanbul'da ve buna bağlı olarak 13 Nisan 1923 yılında da Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) kurulmuştur. 21 Mayıs 1923 yılında TFF'nin, FIFA'ya

kabul edilmesiyle Türkiye bu alanda dünyadaki yerini almış ve 26 Ekim 1923 yılında Türk Milli Futbol Takımı İstanbul'da ilk maçını Romanya ile oynamıştır. Türkiye, bir Avrupa ülkesi olarak, 1954 yılında kurulan Avrupa Futbol Federasyonları Birliği (UEFA)'ne kabul edilme mücadelesi vermiş ve bu talebi, FIFA tarafından 10 Şubat 1962 yılında alınan kararla kabul edilmiştir. Bu tarihten itibaren de TFF, UEFA'nın 36 üyesinden biri olarak her türlü organizasyona katılmaktadır (Özdemir 2014).

1.2.Çocuk Gelişimi ve Futbol

Gelişim iç ve dış faktörler sonucunda organizmada birbiri ile ilişkili ve bir düzen içerisinde ortaya çıkan süreç içinde devam eden bir dizi değişiklikler olarak tanımlanır. Gelişimde bireysel farklılıklar söz konusudur. Her bireyin kendine özgü bir gelişim biçimi vardır. Yani gelişim bireyseldir. Gelişim süreci içinde tüm bireyler aynı gelişim aşamalardan geçerler. Gelişim genel olarak önceden tahmin edilebilen bir sıra izler. Gelişim ile ilgili temel kavramlar; büyüme, olgunlaşma, hazır bulunuşluk ve öğrenme şeklinde belirtilmektedir (Ersöz 2012).

Çocuklarda gelişimin süreklilik gösterdiği bilinmektedir. Birçok araştırmacı kişilerin gelişmişlik düzeyini değerlendirmek, gruplandırmak ve standartlaştırarak antrenman programları geliştirmek amacıyla gelişim aşamaları modelleri üzerinde çalışmıştır. Bu çalışmada ortaya çıkan sonuçlar sporcuların mevcut durumlarının değerlendirilmesinde ve istenen performans düzeyine ne kadar yakın olduklarını, zayıf ve kuvvetli yönlerini belirlemede antrenörler için önemli bir kaynak olacaktır (Diker ve Müniroğlu 2016).

Çocuk ve gençlerde yaptırılacak futbol antrenmanının amacı, sistematik çok yönlü sağlam bir temel oluşturarak, bu temel üzerinde çocuğun sporsal verim yeteneğini geliştirmektir(Kurban ve Kaya 2017).

Çocuk ve gençlerin eğitimi her ne kadar 6 yaşından itibaren başlar dense de ancak bu yaş dönemlerine yönelik eğitim ülkemizde kulüp bünyelerinde yeterince yaygın değildir ve bu ihtiyaç ilkokullarda, mahalle aralarında ve boş zamanlarda çeşitli eğitsel oyunlar sayesinde tesadüfen karşılanmaktadır. Hele özellikle plansız kentleşme ve nüfus akımının kırsal kesimden kentlere aşırı akış ve mahalle arası oyun imkanlarının kentlerde ortadan kalkması, çocuğun doğal oyun ihtiyacının

tatmini ve çok yönlü gelişimi açısından bu okul ve mahalle arası oyunlarının desteklenmesi, tarafımızdan çeşitli kurumların bu doğrultuda yönlendirilmesi gerekir. Ancak spor kulüplerinin futbol bünyelerinde de 10 yaşına kadar olan gruplara oyunlar ve eğitim imkanları çerçevesinde verilmesi gerekir (Kurban 2008).

Pek çok çocuk için spora katılımda doruk nokta yaklaşık 12 yaş civarıdır. Gelişimsel psikoloji literatürü; 12 yaşın çocukların kritik yaş zamanı ve birtakım şeylerden vazgeçme veya yarıda bırakma zamanı olarak bildirmektedir(Kaplan 2016).

1.2.1.Birinci Eğitim Safhası (6- 10 yaş)

Bu aşamada çocuklara antrenörler ve öğretmenler tarafından özgür olacakları bir ortam sağlanmalıdır ve onları teşvik edici bir şekilde eğlenceli öğrenme ortamı meydana getirmelidirler(Özkan ve Özkan 2016).

Bu dönem çocuklarında bedensel görünüş değişir. Çocuğun dış görünümü giderek değişmeye başlar. Kaslar ve eklemlerin belirginleşmesiyle yağlar azalır, başın görüntüsü küçülür, göğüs ve karın bölgesi farklılaşır. 7 yaşından sonra iç organlar gelişmiş durumdadır. Performans için genelde iyi bir durum vardır. Bu dönemde çocuk çok yönlü psikomotor deneyimi kazanır. Bu dönemde atletizm, jimnastik, yüzme vs, kaba formlar içinde futbol tekniklerine yatkınlık çalışmaları yapılabilir(Güney ve Yüce 2001).

1.2.2.İkinci Eğitim Safhası (10- 13 yaş)

11 yaş sonuna doğru çocukta motorik öğrenme gelişmede büyük bir artış görülür. Çocukta yüksek öğrenme yetisi, hareketlerde armoni ve zer afetlik görülür. Zor olan becerileri arka arkaya yapar ancak hareketler karmaşıksa çocuk bunu yapmada zorlanır (Sevim 1991).

Temel beceri antrenmanı esnasında yüksek uyarılmışlık seviyesine sahip olurlar ve oyuncular kendi merkeziyetçiliklerinden kurtulup kendilerini eleştirmeye başlarlar (Özkan ve Özkan 2016).

Çalışmada çeşitli koşma oyunları tercih edilmelidir. Aerobik çalışmada yüksek tempodan, maksimal kuvvet çalışmalarından kaçınılmalıdır. Çalışmalarda oyun esastır. Kullanılacak top normal olmalıdır (Kocadağ 2014).

1.2.3 Üçüncü Eğitim Safhası (13 yaşından 16 yaşına kadar olan dönem)

Antrenmanın amacı: Yoğun özel antrenman

a. Futbol teknikerinin sabitleştirilip otomize hale getirilmesi,

b. Kondisyonel yeteneklerin geliştirilmesi,

c. Antrenman yüklenimlerinin artırılmasıdır(Kurban 2008).

Bu aşamada bilindiği üzere ani boy uzamasında ve gelişim özelliklerinde ani değişimler bağlı olarak optimal bir antrenman programı takip edilmelidir. Bu dönemde beceri antrenmanları da antrenman şiddetini artırıldığı gibi artırılmalıdır (Özkan ve Özkan 2016)

1.2.4. Dördüncü Eğitim Safhası (16 yaş sonrası)

Cinsel hormonun devreye girmesiyle uzunluğuna büyüme durur. Dolaşım sistemi ve kas yetişkinlerde olduğu gibi antrene edilebilir (Kurban 2008).

Futbola özgü temel becerileri sergilemede uzmanlaşırlar ve çeşitli yarışma koşulları altında daha da bu becerilerini geliştirmeyi öğrenirler (Özkan ve Özkan 2016).

1.3.Futbolda Tekniğin Yeri ve Önemi

Teknik beceriler hemen hemen tüm spor dalları için belirli düzeyde öneme sahip olup, teknik beceriler aynı zamanda sporda başarıya ulaşabilmenin birinci temel öğesi ve ön koşuludur (Tokgöz ve Dalkıran 2014).

Futbolda performansı etkileyen üç önemli öğe; teknik, taktik ve kondisyondan her biri yapılan karşılaşmanın özelliklerine göre başarıda değişik oranlarda rol oynayabilmektedir (Taşkın ve ark 2015).

Futbol oyunu içerisinde her futbolcunun teknik becerileri, etkili olma ve oyuncu başarısı için vazgeçilmez temeldir. Bundan dolayı teknik temel becerilerin pekiştirilmesi ve mükemmel hale getirilmesi özellikle alt yapılardaki gençler için önem arz etmektedir (Gür ve ark 2008).

Teknik performansın oyuncular ve takımların başarıya ulaşması için önemli olduğu kabul edilir. Teknik yeterlilik uzun pas, şut, top sürme, top kontrolü gibi teknik beceriler özellikle genç futbolcuların gelişiminde önemlidir (Bozkurt ve Küçük 2018).

Futbol oyununda topa vuruş tekniğini kısaca oyun kuralları içerisinde topa hareket vermek olarak tanımlayabiliriz. Futbol temel tekniklerinde en önemlileri arasında yer alır. Her durum ve pozisyonda kullanılabilen bir tekniktir. Vuruşlarla, rakibin hücumunu durdurabildiğimiz gibi, oyun içerisinde pas vermek ve şut atmak amacıyla da vuruşlar kullanılabilir. İyi bir vuruş tekniğine sahip olan sporcuların oyun içerisindeki başarı yüzdesi çok artar. Vuruşlar, oyunu lehimize çevirmek için kullanılabileceğimiz en güçlü taktiksel silahlarımızdır (Deliceoğlu ve ark 2005).

Hazırlık sezonu çalışmalarında antrenmanın fiziksel temelini geliştirmenin yanı sıra, takım sporlarında yer alan sporcular tekniksel ve taktiksel becerilerinin geliştirilmesine de yeterli zaman ayırmalıdırlar (Erkmen ve ark 2005).

Mükemmel spor tekniğine ulaşabilmenin temel ilkesi tekniğin başlangıç yapısına, hareket zenginliğine ve koordinasyon eğitimine bağlıdır. Koordinatif olarak daha iyi eğitilmiş sporcular diğer sporculara göre doğru teknik uygulamayı daha hızlı ve amaca uygun şekilde öğrenebilmektedirler. İyi tekniğe sahip olarak yetiştirilmiş sporcular zaman içerisinde bazı kondisyonel özelliklerini kaybetseler de daha uzun süre spor yapma şansına sahip olurlar. Yeteneğin aranması, tespit edilmesi, seçilmesi, eğitimi ve gelişiminin takip edilmesi bilimsel bazı bilgiler gerektirir. Bu nedenle futbol alt yapısıyla ilgilenen antrenör ve beden eğitimi spor ve öğretmenlerinin çocuk gelişimi süreçlerini, yetenek seçimi ve gelişimi ilkelerini, futbol temel tekniği ve antrenman ilkelerini iyi özümseyerek uygulamaya dönüştürebilmeleri gerekmektedir (Kurban ve Kaya 2017).

1.4.Futbolda Temel Teknikler

Teknik, fiziksel bir alıştırmanın belirli bir biçimde yapılan özel bir durumu olarak kabul edilebilir. Oluşumu ve içeriğiyle, bedensel bir hareketin yapılmasını sağlayan ve kolaylaştıran süreçlerden oluşmaktadır. Sporda iyi bir sonuç elde etmek için, bir sporcu yetkin (mükemmel) bir tekniğe, diğer bir değişle de en verimsel ve mantıksal alıştırmalara gereksinimi bulunmaktadır. Teknik ne kadar iyi olursa, beklenilen sonuca ulaşmak için harcanan enerji o kadar az olmaktadır (Bompa 2007).

Tekniğin gelişim aşamasında göz önünde tutulması gereken bazı noktalar vardır, bunlara örnek olarak motorik gelişim, fiziksel ölçüler, gelişim yaşı ve kondisyonu sayabiliriz. Tekniği genel olarak iki başlık altında toplayabiliriz; toplu ve topsuz vücut teknikleri. Futbolda topla yapılan teknik olarak ilk planda gözümüze çarpan oyun üstünlüğünü elde bulundurmayı sağlayan pas ve oyunun amacı olan şut tekniği taktiksel anlamda iki önemli silahtır.

1.4.1 Toplu Teknikler

Vuruşlar

Oyun içerisinde çoğunlukla kullanılan ve oyunun işlevsel özelliğini belirleyen en temel ve teknik yapılanmalardır. Futbol oyun kurgusunda topa sahip olma ve gol yapabilme kavramlarının temelinde vuruş teknikleri bulunmaktadır.

Ayakla yapılan vuruşlar: Ayak içi vuruş; Ayağın geniş yüzeyi ile vurulduğu için yerden ve havadan gelen toplarda, duran toplarda, kısa mesafelerde isabet oranı yüksek olan vuruşlardır. Paslaşmalarda genellikle sık kullanılan tekniğin dezavantajı uzun mesafelerde etkili olmaması ve koşu anında denge sağlamada zorluk çekilmesidir (Kurban 2008).

Ayak başparmağının kökü ile topuk bilek arasında kalan bölüm ile yapılan vuruşa denir. Bu vuruşlar hedefe isabette pas vermede büyük faydalar sağlar. Çünkü ayağın geniş kısmı ile topa temas edilmektedir. Futbolda en fazla kullanılan ve en garanti vuruş türüdür (Aksoy 2012).

Ayak dış vuruşu; Vuruş tekniği yerdeki ve havadaki toplara göre iki ayrı yöntemle uygulanır. Dış vuruş tekniği sık kullanılmayan ancak zor anlarda veya kısa mesafelere rakipler arasından kurtulmak ve aldatmak için yapılan vuruş tekniğidir. Topun havada veya sektiği anlarda daha kolay uygulanır.

Ayak üst vuruşu; Topun atılacağı yön ile ayağın sallanışının aynı doğrultuyu izlemesi, ayağın geniş kısmı ile vurulması ve vücut ağırlığı ve salınımın tamamen topa aktarılabilmesi dolayısıyla çok sert şut atılabilen bir tekniktir. Bundan dolayı genelde kaleye gol amaçlı vurulan şutlar ve çok uzun mesafelere top atmak için kullanılır (Kurban 2008).

Ayak parmaklarının dip kısmından başlayarak ayak bileğinin kıvrımına kadar devam eden yüzeyle yapılan vuruşa üst vuruş denir (Aksoy 2012).

Ayak iç-üst vuruş; Oyun anında sık kullanılan bir vuruştur. Kısa ve uzun mesafelere pas ya da şut atışında kullanılabilir. Savunmadan hücuma çıkışlarda falsolu aldatıcı paslaşmalar ve şutlarda isabet oranı yüksek vuruş tekniğidir.

Ayak dış-üst vuruşu; Tekniğin uygulanışına göre falsolu veya falsosuz olarak kullanılır. Fakat özelliği aldatıcı ve süratli bir vuruş olması tekniğin önemini artırmaktadır. Özellikle yüksek veya sekerek gelen toplarda etkili vuruş daha rahat yapılabilir.

Kafayla yapılan vuruşlar: Futbol oyununda ayakla yapılan vuruşlar kadar önem taşımaktadır, özellikle gol bölgelerinde etkili olan vuruş tekniğine oyun alanın her yerinde ve oyunun her anında rastlamak mümkündür. Tekniğin uygulanışında, topun, hedefin ve oyuncunun durumuna göre kafanın her bölümü kullanılabilir (Kurban 2008).

Top yaklaşırken vücut öne doğru hareket edip tam baş hizasında iken alın ile topun tam merkezine vurulur. Alın her zaman hedefin doğrultusunda olmalıdır. Çene aşağıya doğru göğse indirilirken göz daima açık tutulur. Kafa vuruşlarında bacak bel ve boyun kasları sıra ile devreye girer. Bu vuruşta zamanlama çok önemlidir (Aksoy 2012).

Kontroller

Topu kontrol altına almak, hareket halindeki topa sahip olarak ona yön verebilmek bir diğer deyişle top tutma sanatıdır. Top kontrolleri vücudun çeşitli yerleri ile yapılabilir bunlar;

- Ayakla top kontrolü,
- Dizle top kontrolü,
- Omuz ve göğüsle top kontrolü,
- Karınla top kontrolü,
- Kafayla top kontrolü(Kurban 2008).

Top sürme (dripling): Bir futbolcunun rakip oyuncuların olduğu veya olmadığı durumlarda topu uzun süre ayağında bulundurarak, değişik yönlere, değişik tempo ile götürmesi diye tanımlanabilir (Aksoy 2012).

Top sürme eyleminin teknik kurgusu futbola özgün bir yapılanmayı gerektirmektedir. Bu amaca uygun olarak top bir yerden diğer bir yere ayak yüzeyleriyle denetlenerek kısa vuruşlar ile yönlendirilerek taşınır. Top sürme teknikleri çeşitli şekillerde yapılır. Bunlar;

- Ayak iç yüzeyi ile top sürme
- Ayak -üst yüzeyi ile top sürme
- Ayak dış üst yüzeyi ile top sürme (Kurban 2008).

Çalım (aldatma): Bir oyuncunun topa sahip olduğu ya da olmadığı durumlarda çeşitli kıvrak hareketlerle savunmasını yapan rakibinden kurtulmasıdır (Aksoy 2012).

Çalımlamalar ya da top ile aldatmacalar kişiye özgü yetenek ve becerilerin teknik ve taktik oluşumda oyun içerisinde yapılması gereken ve oyunun vazgeçilmez unsurlarındandır

Taç atış tekniği: Oyun alanını oluşturan kenar çizgilerden topun dışarıya çıkması sonucu oyun kurallarının belirlediği bir teknikle eller kullanılarak topun

oyuna sokulması tekniğidir. Teknik özellik uygulanış açısından değişiklik göstermez fakat mesafe, hız ve zamanlama özellikleri kullanılarak oyunun akışı değiştirilebilir.

1.4.2.Topsuz Teknikler

Koşma yön değiştirme: Topla ya da topsuz olarak koşma, yön değiştirme hareketlerinin oyun içerisinde değişik hız ve şekilde yapılması oyunun vazgeçilmez özelliğidir. Koşu ve yönelim futbolla ilgili birçok özelliği içermektedir. Bir sporcu yavaş koşu halinde aniden hızlanıp sağa, sola veya geriye dönüşler ani duruşlar yapabilir. Bu eylemler dayanıklılık, hız ve çabukluk performanslarını etkileyen tekniklerdir.

Atlama sıçrama: Oyun içerisinde bir sporcu topa hakim olabilmek, topa yön vermek, rakipten önce müdahale etmek ve gol yapabilmek için sıçrama ve zamanlama becerisinin gelişmiş olması gereklidir. Vücudun kuvvet, koordinasyon ve esneklik özelliklerinin seviyesi tekniği etkileyen önemli unsurlardır (Kurban 2012).

Vücut çalımı boşa kaçma-çıkma: Bir futbolcunun esas niyeti ve gideceği yön konusunda, rakip oyuncuya yaptığı şaşırtıcı ve aldatıcı hareketine vücut çalımı diyebiliriz. Bu oyuncunun stiline ve becerisine göre farklılık gösterir (Aksoy 2012).

Topa ya da rakibe karşı üstünlük kurmak için yapılan aldatma ve vücudu kullanma teknikleridir. Denge ve koordinasyon etkin rol oynamaktadır. Yapılan herhangi bir vücut hareketi veya aldatmadan hemen sonra rakibin tepkisine göre olağan duruma karşı etkili ikinci bir hareketi uygulayabilmek, rakibe göre üstün konuma geçmek açısından önemli tekniklerdendir (Kurban 2008).

Markaj: Topa karşı, boş adamı ya da boş alanı savunmayı gerektiren taktik teknik bileşenli bir süreç ve tekniktir. Topsuz engelleme eyleminin amacı caydırıcı olmak ya da topa karşı üstünlük sağlamaktır (Aksoy 2012).

1.5.Teknik Geliştirici Antrenmanlar

Beceri öğretiminde yeteneklerin doğru değerlendirilmesi ve uygun antrenman parametrelerle desteklenmesi çocuk futbol eğitiminde temel esas olmalıdır (Kulak 2011).

Futbol antrenmanı, özel performans seviyesini yükseltmek veya aynı performans seviyesini muhafaza etmeye yönelik, planlı, programlı ve devamlı çalışmalardan oluşur(Kürkçü ve ark 2009).

Fiziksel uygunluğu yeterli olmayan sporcularda yorgunluk erkenden ortaya çıkarak nöromüsküler koordinasyonu bozar ve teknik kapasiteyi düşürerek arzulanan taktiğin uygulanmasını güçleştirir (Taşkın ve ark 2015).

Futbol oyununda en çok gerekli olan top sürme, pas verme ve şut çekme becerilerinin geliştirilmesi, çocukların futbolculuk kariyerlerinin gelişmesinde önemli bir rol oynayacaktır (Kardaş ve ark 2015).

Baskın ve çekinik ayakları çok iyi kullanmak futbolcular için önemli avantajlar sağlar. Bu nedenle; Futbolda alt ekstremite için iki taraflı beceri eğitimlerinin önemi artmış ve futbolcuların her iki ayağını da çok iyi kullanmaları zorunlu hale gelmiştir (Bozkurt ve Küçük 2018).

Teknik eğitimi mümkün olduğunca erken yaşta başlatılmalıdır. Küçük gruplar halinde yapılan alıştırma çalışması, öğrenmeyi daha etkin kılar(Taşkın 2005).

Üzerinde durulan teknik, ara vermeden 20 dk' dan fazla çalışılmalıdır. Teknik çalışmanın uzun dönemde beklentisi, sporcunun çabasının geniş ayrımda karşılığını oluşturmalıdır. Sonuçta, daha uzun bir ünite, kendi içinde her bölümün ayrı bir amacının olduğu konulara bölünmelidir. Yorgunluğun azalması, motivasyonu yalnızca sporsal karşılaşmada değil, günden güne arttırır, geliştirir. Bu nedenle bir antrenman çalışmasına teknik eğitim ünitesi, kondisyon ünitesinden önce gelmelidir (Dündar 2007).

Futbolda çocuk ve gençlerin temel antrenmanlarına özgü öneriler.

10-12 yaş grubu

1. Antrenmanın temel ilkesi : oynayarak öğrenmek,

2. Antrenmanın planlanması: her hafta 2 antrenman.

Her yıl 70-80 antrenman

Her antrenmanın süresi: 70-80 dakika

3. Antrenmanın bölümleri:

15 dk. Koşu sıçrama ve mücadele oyunlarıyla genel koordinasyon kazanılması (uzun süreli dayanıklılığa hazırlık).

15 dk. Futbola özgü küçük oyunlarla özel kondisyon ve koordinasyon kazanma.

15 dk. oyundaki bazı teknik elementlerin bireysel, eşli ve oyun formları içerisinde öğrenilmesi.

30 dk. oyun: 6x6'dan 11x11'e kadar teknik, temel teknik düşüncelerin çeşitli alıştırmalar içerisinde basamaklamalı öğrenilmesi ve uygulaması.

4.Antrenmanın amacı, içeriği ve araçları

a. Teknik: maçta kullanılan teknik elementler (örneğin; top sürmek, vuruş ve pas çeşitleri, markaj, top kontrolleri), oyun havasında bireysel ve eşli olarak çalışılır. Bu alıştırmalar geliştikçe, daha zorlaştırılmış koşullar ortaya konur. Çok yönlü çeşitli alıştırmalar çalışıldıktan sonra uygun oyun formları içerisinde 1x1, 2x1, 2x2 öğrenime geçilir.

b. Taktik: maç pozisyonları görevlerinin öğrenimi, genel taktik, temel kuralların bilinçli, pratiğe yönelik olarak öğretilmesi. Örneğin; boşa kaçma, perdeleme, vücudun top ile rakip arasında, top ile kale arasına alınması, top ile gelen rakibe yaklaşma, topu sıçratmama, dripling, top ile çalım ya da vücut çalımı ayrıca ikili mücadelelerde taktik araç olarak markaj tekniklerinin denenmesi. Oyun kurallarının detaylı olarak öğrenimi ve bilinçli olarak uygulanması.

c. Koordinasyon: koşu, mücadele oyunları ve eşli çalışmalarda sıçrama ve gövde kaslarının kuvvetlendirilmesi. Bunun yanında genel hareketlilik ve koordinasyonun geliştirilmesi. Düşük yoğunlukta dayanıklılık koşuları (10x10)1000-2000 m,1x1 + 1 sonra 2x1, 2x2, 3x2, 3x3 gibi oyunlarla futbola özgü kondisyon (interval ilkeye göre uzun ve dinlenme aralıklı).

d. Diğer Amaçlar: futbol sevgisi ve iyi sporcu idealini aşılayabilme. İdeal bir sporsal yaşam şeklinin kazandırılması, takım arkadaşları ile olumlu ilişkiler içerisinde bulunmasını sağlama. Futbol araç ve gereçlerini istenilen biçimde kullanabilme (Kurban 2008).

1.6.Futbol Öğretiminde Dikkat Edilecek Hususlar

Futbolda oyun öğrenimi ve gelişiminin ön şartları çeşitli safhalardan oluşur. Bir çocuğu takım oyunlarına alıştırmaya çalışınca küçük oyunlardan başlamak gerekir. Bu eğitsel oyunlar planlı, bilinçli ve istenilen amaca yönelik olmalıdır. Uygulayacağımız oyunlarda beş temel oyun anlayışı futbolculara öğretilmelidir.

a) Oyun karakterindeki topa karşı davranış (Top Becerisi)

b) Oyun karakterindeki bölgeye dağılımı (Sahayı tanıma)

c) Oyun karakterindeki hedefe varış davranışı (şut ve pas oyunları)

d) Oyun karakterindeki eşe karşı davranış (Yardımlaşma)

e) Oyun karakterindeki rakibe karsı davranış (Savunma anlayışı).

Bu beş temel ilkeden hareket edilerek seçilen ve uygulanan küçük oyunlar çocuğu takım oyunlarındaki gerçek davranışlara yöneltir. Bu davranışların basamaklı olarak öğretimi yapılmalıdır. Bu nedenle takım oyunlarına girmeden önce çocuklara mini spor oyunları öğretilmelidir (Kocadağ 2014).

Gösterilen hareketi devamlı tekrar ederek, mümkün olduğu kadar değişkenlik ve sapma göstermeden pekiştirmek.

- Kademeli, basamak basamak ilerleme
- Çok tekrar
- Hata düzeltmesi
- Değişen koşullarda hareketin öğrenildiği gibi uygulanabilmesi (Erdil 2016).

1.7.Teknik Testler

Çocuklara uygulanan fiziksel ve fizyolojik testler, düzenli fiziksel aktivitenin büyüme, gelişme ve sağlık üzerindeki etkilerini değerlendirmek, ergenlik dönemindeki çocukların antrene edilebilirliklerini incelemek amacıyla kullanılmaktadır (Kumartaşlı ve ark 2014).

Futbola özel test programları bir oyuncunun eksik ve güçlü yönlerinin belirlenmesinde ve objektif olarak değerlendirilmesine katkı sağlar. (Rosch ve ark 2000).

Futbol için gerekli yetenek değerlendirmesini ortaya koyan çeşitli testler vardır. Pas, şut, kontrol, dripling ve vb. parametreleri içeren bu testler, futbolda oyun yeteneğin değerlendirilmesinde temel parametrelerdir (Taşkın 2005).

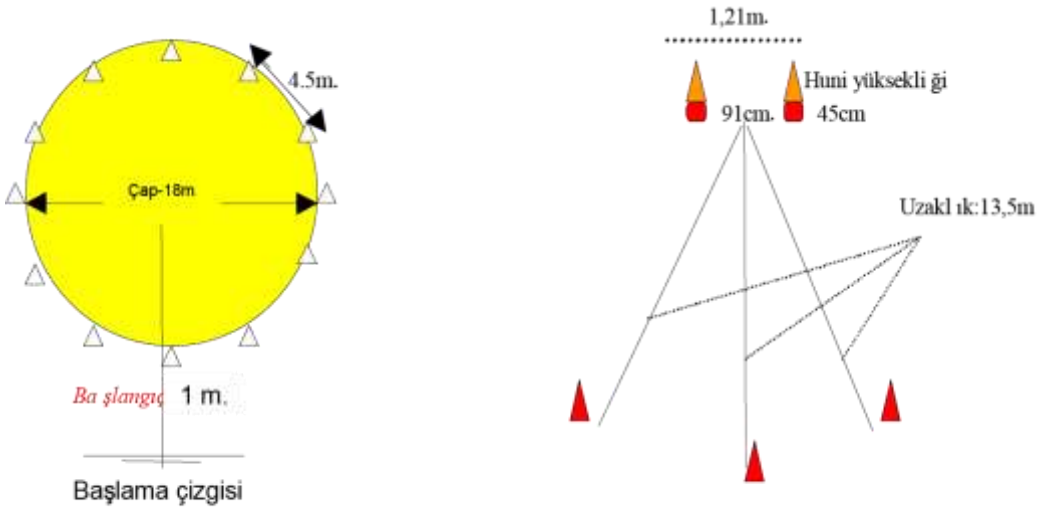
1.7.1 Mor-Christian Genel Futbol Yetenek Testi

Amaç; Futbolda pas verme, top sürme ve şut atmayı değerlendirme. Geçerlilik ve Güvenirlilik; Top sürme için 0,73, pas verme için 0,78 ve şut atma için 0,91 geçerlilik katsayıları ortaya konulmuştur. Kriter ölçüm üç futbol uzmanı tarafından geliştirilen ve kullanılan oranlama ölçeğidir. Test etme ve testin sağlaması yaklaşımını kullanarak top sürme için 0,80, pas verme için 0,96 ve şut atma için 0,98 güvenilirlik katsayıları elde edilmiştir.

Yaş ve Cinsiyet; Orijinali erkek kolej öğrencileri ile yürütülmüştür. İlkokul yaş gurubu ve ortaokul öğrencileri içinde uygundur.

Test ekipmanı; Her üç durum içinde bir kaydedici vardır. Oyuncular topları kendileri yerleştirir.

Teçhizat; Futbol topları, futbol kalesi, metre, işaretleme malzemesi, 17 koni, 1,5m. İp, 2 tane 3m.'lik ip, 4 tane çember, kronometre, kaydetmek için çizelge



a) Top sürme test istasyonu **b) Pas test istasyonu**

Şekil 1. Mor- Christian Genel Futbol Yetenek Testi.

Alan; Pas verme, şut atma ve top sürme testi için 14*18*14m.'lik alan gereklidir.

Test içeriği; Pas verme, şut atma ve top sürme.

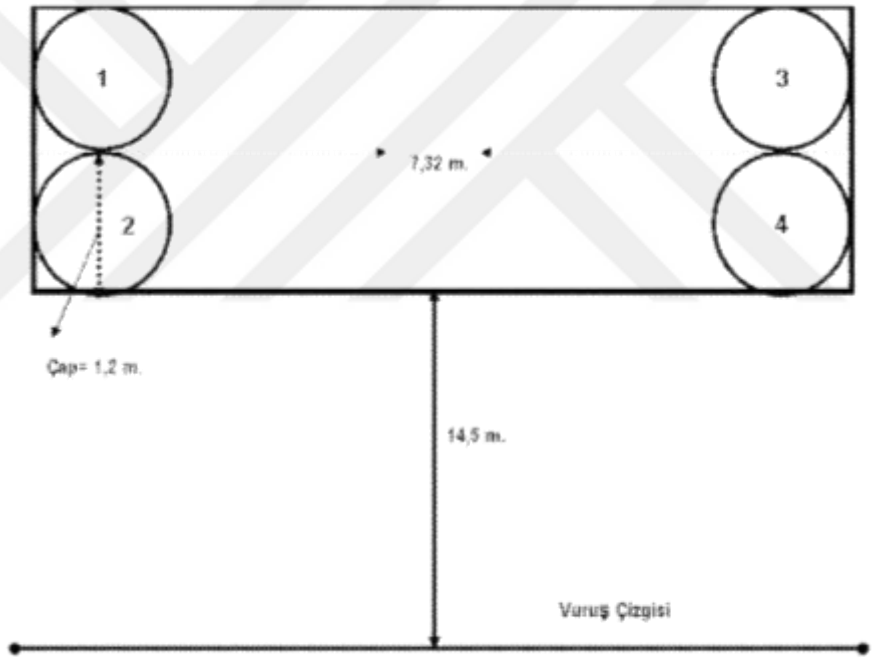
Uygulama: Top sürme testi için istasyonlar şekil 3a'daki gibi hazırlanır. İstasyon çapı 18 m. ölçülür ve işaretlenir 12 tane koni (45 cm. yüksekliğinde) 4.5 m. aralıklarla daire şeklinde sıralanır. 1 m.'lik başlangıç çizgisi dairenin dışında daireye dik olarak işaretlenir.

Pas verme testi için test istasyonları şekil 3b'de gösterildiği gibi hazırlanır, 91cm. genişliğinde ve 45 cm. yüksekliğinde bir kale (iki koni 91 cm. aralıkla konur) kalenin arkasına 1.20 m'lik ip gol çizgisi olarak yerleştirilir. 2 koni gol çizgisiyle 45 derecelik açı yapacak şekilde 13,5 m uzaklığa yerleştirilir, bir üçüncü koni gol çizgisine 90 derece açı ile 13.5 m. uzaklığa yerleştirilir.

Şut atma, Test istasyonları şekil 2'deki gibi hazırlanır. 1.21 m. çapındaki 4 daire şekil 2'deki gibi yerleştirilir. Vuruş çizgisi kaleden 14.5 m. uzaklığa ve kaleye paralel işaretlenir.

Uygulama: Top sürme, “Başla” komutu ile öğrenci başlangıç çizgisinde duran topla koniler arasında mümkün olduğu kadar hızlı top sürerek başlangıç çizgisine döner. İki türlü deneme yapılır, saat yönünde, tersi yönde uygulanır. Pas verme, Üç koninin de bulunduğu yerden kaleye dörder vuruş yapılır (toplam 12 pas), öğrenci pas verirken istediği ayağını kullanabilir. Her noktadan alıştırma yapılmasına müsaade edilir.

Şut atma, Vuruş çizgisinin gerisinden öğrenci hedefe doğru duran toplara vurur, istenilen ayak kullanılabilir ve top vuruş çizgisinin gerisinde herhangi bir yere yerleştirilir. 4 adet olan çember hedeflerin her birine dörder kez vuruş yapılır (toplam 16 kez).



Şekil 2. Mor- Christian şut yetenek test istasyonu

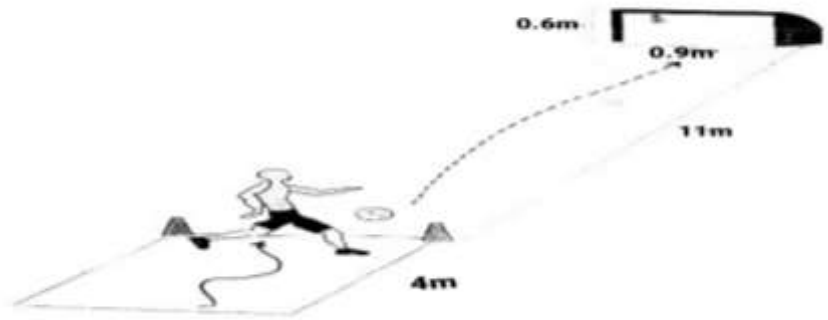
Puanlama; Top sürme: iki denemeden en iyi olan zaman testin sonuç skoru olarak kaydedilir.

Pas verme: Her başarılı pas için 1 puan verilir. Kale konilerine çarpan toplar başarılı olarak kaydedilir. Sonuç skoru 12 pas vuruşunun toplamıdır.

Şut atma: Doğru hedefe giden şutlara 10 puan verilir ve yanlış hedefe giden şutlara 4 puan verilir. Mesela üst- sağ hedefe atılan şut başarılı ise 10 puan verilir, eğer vuruş alttaki hedefe girerse 4 puan verilir. Hedefe doğrudan giren toplar başarılı sayılır, fakat yuvarlanarak veya yerde zıplayarak hedefe giren toplar başarısız sayılır. Sonuç skoru 16 denemenin toplamı olarak kaydedilir (Kurban 2008).

1.7.2. Kısa Pas Testi

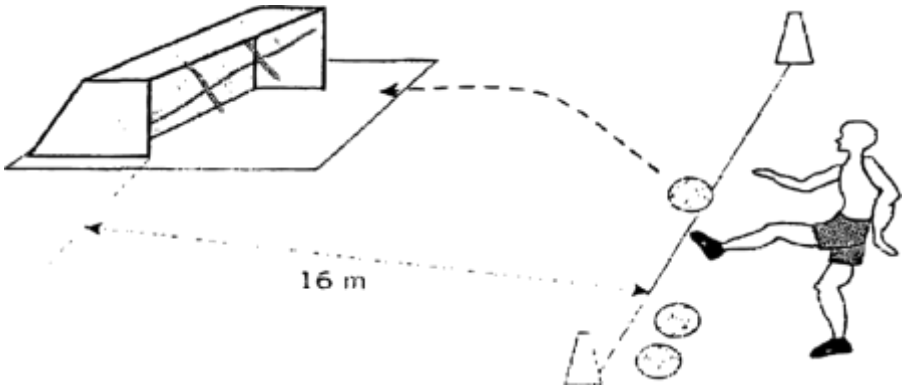
Bu test, hareketli topla koordinasyonu ve isabeti değerlendirmeyi sağlar. Oyuncu 4 metrelik bir mesafeden driplingle çizgiye kadar top sürer. Çizgi ile kale arası 11 metredir. Kale 0,9 metre genişliğinde ve 0,6 metre yüksekliğindedir. Araştırmacı toplam 5 denemeyi ölçer. Eğer top gol olursa 3 puan, top kale direklerine değerse 1 puan.



Şekil 3.Kısa pas testi

1.7.3. Duran (Ölü) Topla Şut Testi

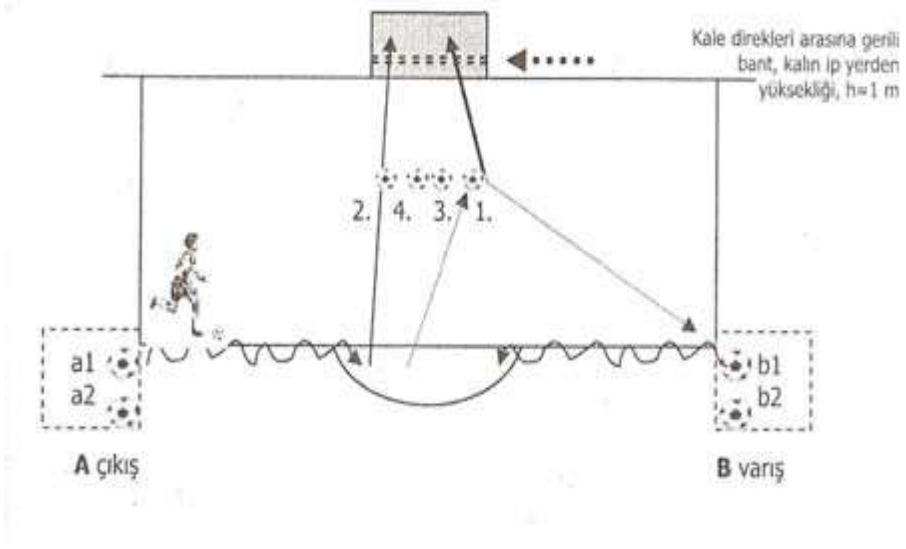
Bu test, hareketsiz topla şut ve isabetin değerlendirilmesini sağlar. Top kalenin ortasından 16 metre uzağına yerleştirilir. Oyuncu 6 eşit parçaya bölünmüş kaleye şut atar. İlk topu sağ üst bölmeye atar. Daha sonra sol üst bölmeye top atar. Araştırmacı, her köşe için toplam 3 şutu ölçer. Eğer şut doğru bölmeye atılırsa 3 puan, eğer top bölmeleri sınırlayan elemente değerse 1 puan. Orta bölmeden geçerse 1 puan, alt bölmeden geçerse 0 (sıfır) puandır (Rosch ve ark 2000; Taşkın 2005).



Şekil 4. Duran (ölü) topla şut testi

1.7.4.Top Sürme ve Ceza Sahası Yayı İçinden Kaleye Bant veya İp Üzerinden Gol Atma Testi

Teknik test olarak; top sürme ve ceza sahası yayı içinden kaleye bant veya ip üzerinden gol atma testi uygulandı (Şekil 5). Amaç, sporcuların isabetli şut atma, toplu ve topsuz sürat düzeyini belirlemekti. Test çocuklar üzerine uygulandığından, büyük sahada 8 topla değil, 20x40 boyutlarında halı sahada 4 topla uygulandı. İki ölçüm alındı ve en iyi sonuç bilgi formuna kayıt edildi.



Şekil 5. Kaleye topla birlikte koşu sonrası isabetli şut atma testi için saha düzeneği

1.7.5. Kaleye Şut Testi

Futbol kalesi 15 parçaya bölündü. Her parçaya puanlar verildi. Denekler kaleyi karşıdan gören 16,5m uzaklıktaki alan içinden kaleye istediği şekilde (iç, üst, vole) toplam altı atışyaptı ve bu altı atışın toplamları kayıt edildi(Güler ve ark 2010).

44	22		22	44
33	11		11	33
44	22		22	44

Şekil 6. 15 Parçaya Bölünmüş Futbol Kalesi

1.7.6. Top Sektirme Testi

Sporculardan, futbol topunu 1.80cm çapındaki dairenin içerisinde önce ayakları üzerindesektirmeleri istendi. Sporculara üçer hak verildi. Her bir hakkında dairenin dışına çıkmadanve düşürmeden yaptırdığı top sektirme sayısı kaydedildi. Her üç hakkını da kullanan deneğinüç hak sonunda toplam olarak kaç kez top sektirdiği adet olarak kaydedildi.Aynı aşama başüzerinde top sektirme içinde uygulandı (İri ve ark 2009).

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Çocuk futbolcularda sekiz haftalık futbola özgü egzersiz programının iç vuruş ve şut tekniğine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırma, 31.01.2020 tarihli ve 15 sayılı, Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Etik Kurul kararınca yapılmıştır.

Çalışmaya, toplam 36 çocuk futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Futbolcular rastgele yöntemle deney ve kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Yaşları ortalaması 12,11±0,758 yıl, boyları ortalaması 150,33±7,670 cm, vücut ağırlıkları ortalaması 42,54±10,075 kg, vücut kitle indeksi ortalaması 18,59±2,871 kg/cm^2 olan 18 futbolcu deney grubunu oluşturmuştur. Yaşları ortalaması 12,06±0,802 yıl, boyları ortalaması 152,50±7,861 cm, vücut ağırlıkları ortalaması 41,05±6,641 kg, vücut kitle indeksi ortalaması 17,59±2,107 kg/cm^2 olan 18 futbolcuda kontrol grubunu oluşturmuştur. Futbolcuların seçiminde son 1 yıl içinde fizyolojik rahatsızlık geçirmemiş olması ve 6 ay içinde ekstremite sakatlığı geçirmemiş olması göz önüne bulundurulmuştur. Futbolculara ve onların ailelerine araştırma hakkında ayrıntılı bilgi verilmiştir. Çalışmaya deney gurubu olarak katılan futbolcular normal antrenmanlarına devam ederken, ilaveten, 8 haftalık antrenman programına tabi tutulmuşlardır. Kontrol gurubu ise normal antrenmanlarına devam etmişlerdir. 8 hafta süresince saha uygulamalarında pedagojik yaklaşım dikkate alınmıştır. Çalışmada, futbol topları, honiler ve kaleyi altı eşit parçaya bölecek renkli şeritler kullanılmıştır.

Çalışmaya başlamadan bir hafta önce futbolcuların ön test değerleri için iç vuruş ve şut tekniğine yönelik testler uygulanmıştır. 8 haftalık saha uygulamalarından sonra ise son test değerleri için iç vuruş ve şut tekniğine yönelik testler tekrar uygulanmıştır. Araştırma ön test – son test modeline uygun olarak yapılmıştır. Çalışma gurubu normal antrenmanlarının yanı sıra futbola özgü antrenman programını uygulamıştır. Kontrol gurubu ise, sadece normal antrenmanlarına devam etmişlerdir.

Pedagojik açıdan dikkat edilecek ilkeler;

- Teknik detaylı bir şekilde anlatıldı.

- Tekniğin tamamı doğru bir şekilde gösterildi.
- Hareket önce topsuz olarak çalışıldı.
- Duran topla çalışıldı.
- Hareketli topla çalışıldı.
- Futbolcu hareket halindeyken çalışıldı.
- Önce pasif sonar aktif rakip ile çalışıldı.
- Maç koşullarında çalışıldı.

Yapılan hatalar anında belirtilip, doğrusu tekrar edilerek, doğru yapılana kadar tekrara devam edildi.

2.1. Boy Ölçümü

Deneklerin boy uzunlukları 0,01 cm duyarlılıkta olan boy skalası ile ölçüldü. Boy uzunlukları; anatomik duruşta, ayaklar çıplak ve topuklar birleşik, nefes tutulmuş ve baş frontal düzlemde pozisyon aldıktan sonra ölçüldü. Elde edilen değer cm cinsinden kaydedildi.

2.2. Beden Kitle İndeksi (BKİ)

Beden kitle indeksinin belirlenmesi için "Beden Kitle İndeksi (BKİ) = Vücut Ağırlığı (kg) / Boy (m)²" formülü kullanıldı (Zorba ve Saygın 2009).

2.3. Vücut Ağırlığı

Vücut ağırlığı ölçümleri hassas dijital tartıyla çıplak ayak yapıldı ölçüm sonucu kilogram cinsinden kaydedildi.

2.4. Kısa Pas Testi

Sporcular 4 metrelik bir mesafeden driplingle çizgiye kadar top sürer. Çizgi ile kale arası 11 metredir. Kale 0.9 metre genişliğinde 0.6 metre yüksekliğindedir. Sporcular 5 deneme yaparlar. Gol olursa 3 puan kale direklerine değerse 1 puan olarak ölçüm kaydedildi (Rosch ve ark 2000; Erkmen ve ark 2016).

2.5. Duran (Ölü) Top Şut Testi

2.44 m -7.32 m ölçülerdeki kale enine ve boyuna kalın ve uzaktan görülebilir renkli bant ve şerit ile bölümlere ayrıldı. Top kalenin ortasından 16 metre uzaklığa yerleştirilir. Sporcular 6 eşit parçaya bölünmüş kaleye şut atar. İlk topu sağ üst bölmeye atar. Daha sonra sol üst bölmeye top atar. Her köşe için toplam 3 şut ölçümü yapılır. Eğer şut doğru bölmeye atılırsa 3 puan, eğer top bölümleri sınırlayan elemente değerse 1 puan. Orta bölmeden geçerse 1 puan, alt bölmelerden geçerse 0 (sıfır) puan olarak ölçüm kaydedildi (Rosch ve ark 2000).

2.6. Futbola Özgü Egzersiz Programı

Tablo 2. 1. Sekiz Haftalık Uygulanan Futbola Özgü Egzersiz Programı

8 HAFTALIK UYGULANAN FUTBOLA ÖZGÜ EGZERSİZ PROGRAMI			
Haftalar	PAZARTESİ	SALI	PERŞEMBE
1	20 dk ısınma, ayak içi pas çalışması, oyun, soğuma	20 dk koordinasyon ısınma, bireysel topla çalışma, soğuma	20 dk topla ısınma, kontrol pas, dar alan oyun, soğuma
2	20 dk topla ısınma, top sürme, eşli pas çalışması,oyun, soğuma	20 dk koordinasyon ısınma, ayak içi, ayaküstü, ayak dışı pas, soğuma	20 dk topla ısınma, eşli pas ve şut çalışması, oyun, soğuma
3	20 dk topla ısınma, dripling, hareketli pas çalışması, oyun, soğuma	20 dk koordinasyon ısınma, ayak içi, üstü, dışı kontrol ve dönüşler, şut, soğuma	20 dk topla ısınma, pas ve şut çalışması, dar alan oyun, soğuma
4	20 dk ısınma, hareketli pas oyunu dar alan oyun soğuma	20 dk koordinasyon ısınma, kontrol pas oyunu, hareketli şut çalışması, soğuma	20 dk topla ısınma, kontroller, dar alan pas oyunları, soğuma
5	20 dk ısınma, eşli pas ve şut çalışması, oyun, soğuma	20 dk koordinasyon ısınma, pas alma hedefe pas çalışması, dar alan oyun, soğuma	20 dk topla ısınma, hareketli pas ve şut çalışması, soğuma

6	20 dk ısınma, bireysel topla kontroller, dönüşler, dar alan oyun, soğuma	20 dk koordinasyon ısınma, pas alma hedefe pas ve şut çalışması, soğuma	20 dk topla ısınma, hareketli pas ve şut çalışması, dar alan oyun, soğuma
7	20 dk ısınma, eşli pas ve grup çalışması, dar alan oyun, soğuma	20 dk koordinasyon ısınma, hareketli pas ve şut çalışması, soğuma	20 dk topla ısınma, kontrol pas, tek pas dar alan oyunları, soğuma
8	20 dk ısınma, ayak içi hedefe pas ve şut çalışması, soğuma	20 dk koordinasyon ısınma, dripling pas ve şut çalışması, dar alan oyun, soğuma	20 dk topla ısınma, pas ve şut çalışması, oyun, soğuma

2.7. İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin düzenlenmesinde, hesaplanmasında ve değerlendirilmesinde SPSS IBM 22 istatistik programı kullanılmıştır. Sporcular ilişkin veriler ortalama ve standart sapmalar verilerek özetlenmiştir. Deney ve kontrol gurubunun karşılaştırılmasında bağımsız guruplarda T testi kullanılmıştır. Gurup içi karşılaştırmalarda ise eşleştirilmiş T testi kullanılmıştır. Bu çalışmada, hata düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

3. BULGULAR

Tablo 3. 1. Araştırmaya katılan sporcuların fiziksel özellikleri ve futbol tekniğine ilişkin ortalama ve standart sapmaları

Değişkenler	Kontrol Gurubu (N=18)	Deney Gurubu (N=18)
	Ort±SS	Ort±SS
Yaş (yıl)	12,06±0,802	12,11±0,758
Boy (cm)	152,50±7,861	150,33±7,670
Vücut Ağırlığı (kg)	41,05±6,641	42,54±10,075
VKİ	17,59±2,107	18,59±2,871
Kısa pas öntest	5,67±1,680	5,17±1,978
Kısa pas sontest	5,67±1,572	7,61±1,461
Şut öntest	3,72±3,064	3,67±1,680
Şut sontest	4,33±1,847	8,28±1,994

Tablo 3, 1. İncelendiğinde, araştırmaya kontrol gurubu olarak katılan sporcuların, yaşları ortalaması 12,06±0,802 yıl, boyları ortalaması 152,50±7,861 cm, vücut ağırlıkları ortalaması 41,05±6,641 kg, vücut kitle indeksi ortalaması 17,59±2,107 kg/cm^2, kısa pas ön test ortalamaları 5,67±1,680 puan, kısa pas son test ortalamaları 5,67±1,572 puan, şut ön testi puanları ortalaması 3,72±3,064 puan ve şut son testi puanları ortalaması 4,33±1,847 puan olarak tespit edilmiştir. Buna karşın, araştırmaya deney gurubu olarak katılan sporcuların, yaşları ortalaması 12,11±0,758 yıl, boyları ortalaması 150,33±7,670 cm, vücut ağırlıkları ortalaması 42,54±10,075 kg, vücut kitle indeksi ortalaması 18,59±2,871 kg/cm^2, kısa pas ön test ortalamaları 5,17±1,978 puan, kısa pas son test ortalamaları 7,61±1,46 puan, şut ön testi puanları ortalaması 3,67±1,680 puan ve şut son testi puanları ortalaması 8,28±1,994 puan olarak tespit edilmiştir.

Tablo 3. 2. Araştırmaya katılan sporcuların futbol tekniğine ilişkin puanlarının deney ve kontrol gurubu bakımından karşılaştırılması

Değişkenler	Kontrol Gurubu (N=18)	Deney Gurubu (N=18)	T	P
	Ort±SS	Ort±SS		
Kısa pas öntest	5,67±1,680	5,17±1,978	0,817	0,419
Kısa pas sontest	5,67±1,572	7,61±1,461	3,844	0,001*
Şut öntest	3,72±3,064	3,67±1,680	0,067	0,947
Şut sontest	4,33±1,847	8,28±1,994	6,156	0,000*

*P<0,05

Tablo 3, 2. İncelendiğinde, araştırmaya katılan sporcuların futbol tekniğine ilişkin puanlarının deney ve kontrol gurubu bakımından karşılaştırılmasında, kısa pas ön test puanlarının guruplar bakımından karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (P>0,05). Kısa pas son test puanlarının guruplar bakımından karşılaştırılmasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu, deney gurubuna ilişkin puanların daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (P<0,05). Şut testine yönelik değerlendirmede ise, ön test sonuçlarının karşılaştırılmasında deney ve kontrol gurubu bakımından anlamlı bir farlılık bulunamamıştır (P>0,05). Buna karşın, şut son test puanlarının karşılaştırılmasında, deney gurubu ve kontrol gurubu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuş olup, bu karşılaştırmada, deney gurubunun şut son test puanları kontrol gurubundan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (P<0,05).

Tablo 3. 3. Araştırmaya katılan sporcuların kısa pas tekniğine ilişkin puanlarının deney ve kontrol gurubu bakımından öntest – sontest karşılaştırılması

Değişkenler	Kısa pas öntest	Kısa pas sontest	T	P
	Ort±SS	Ort±SS		
Kontrol Gurubu	5,67±1,680	5,67±1,572	0,000	1,000
Deney Gurubu	5,17±1,978	7,61±1,461	8,018	0,000*

*P<0,05

Tablo 3. 3. İncelendiğinde, araştırmaya kontrol gurubu olarak katılan sporcuların kısa pas ön test – son test karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05). Buna karşın, deney gurubuna ilişkin kısa pas ön test – son test karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ve son test değerlerinin daha yüksek puana sahip olduğu bulunmuştur (P<0,05).

Tablo 3. 4. Araştırmaya katılan sporcuların şut tekniğine ilişkin puanlarının deney ve kontrol gurubu bakımından öntest – sontest karşılaştırılması

Değişkenler	Şut öntest	Şut sontest	T	P
	Ort±SS	Ort±SS		
Kontrol Gurubu	3,72±3,064	4,33±1,847	1,193	0,249
Deney Gurubu	3,67±1,680	8,28±1,994	11,857	0,000*

*P<0,05

Tablo 3. 4. İncelendiğinde, araştırmaya kontrol gurubu olarak katılan sporcuların şut ön test – son test karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (P>0,05). Buna karşın, deney gurubuna ilişkin şut ön test – son test karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ve son test değerlerinin daha yüksek puana sahip olduğu bulunmuştur (P<0,05).

4. TARTIŞMA

Çocuk futbolcularda sekiz haftalık futbola özgü egzersiz programının iç vuruş (kısa pas) ve şut tekniğine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırmada, kısa pasa ve şuta ilişkin ön test değerlerinde deney ve kontrol grubu bakımından farklılık bulunmazken, son test değerlerinde anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Sekiz haftalık egzersiz öncesi ile sonrası kısa pas ve şutun değerlendirmesinde kontrol grubunda farklılık olmazken deney grubunda anlamlı derecede iyileşme olduğu görülmüştür.

Kurban (2017) yapmış olduğu bir çalışmasında çocukların ayak içi pası ve hedefe yönelik şutu incelemiş, ayak içi pası için ön test ve son test değerleri sırasıyla (X=4,70 ve X=6,77) olarak bulunurken, şuta yönelik ön test ve son test değerleri sırasıyla (X=35,87 ve X=50,30) olarak bulunmuştur. Yapılan değerlendirmede ön test değerleri son test değerlerinden anlamlı derecede düşük bulmuştur. Kulak (2011) yapmış olduğu araştırmasında, erkek futbolcuların şut ortalamalarına ilişkin değeri 10 olarak bulmuşken, kontrol grubunun şut değerlerini 7,66 olarak bulmuştur. Deney grubu ile kontrol grubunun şut ortalamaları arasındaki farkın anlamlı derede önemli olduğunu bildirmiştir. Aynı çalışmada, deney grubunu oluşturan erkek futbolcularının pas ortalamaları 4,14 iken, kontrol grubuna ilişkin pas ortalamaları 2,86 olarak bulunmuştur. Pas özelliği bakımından da deney grubu ile kontrol grubu arasında anlamlı olduğu bulunmuştur. Genç erkek futbolcularda hazırlık döneminde yapılan alt ekstremite kuvvet antrenmanlarının bazı fizyolojik, motorik ve teknik parametrelere etkisinin incelendiği bir çalışmada, iki tane deney grubu bir kontrol grubu oluşturulmuş, deney gruplarına (1 ve 2) içeriği ağırlıklı olarak kondisyon, teknik, taktik ve şut çalışmalarından oluşan 8 haftalık, haftada 4 gün hazırlık dönemi futbol antrenmanı uygulanırken, deney (1) gurubunun birine hazırlık dönemi futbol antrenmanına ek olarak 6 hafta, haftada 2 gün alt ekstremite kuvvet antrenmanı uygulanmıştır. Çalışmada, tekniğe yönelik pas özelliğine ilişkin ön test son test değerleri değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmede, 2. deney grubunun (X = 8,53), 1. deney grubundan (X= 7,66) ön test değerlerinin yüksek olduğu fakat bu farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı; 2. deney grubunun (X= 8,53), kontrol grubundan (X= 5,86) ve 1. deney grubunun da (X= 7,66), kontrol grubundan (X= 5,86) ön test değerlerinin ise istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yine 1. deney grubunun (X= 10,06), 2. deney grubundan (X= 8,93) ve kontrol grubundan (X= 5,93); 2. deney grubunun da (X= 8,93) kontrol grubundan (X= 5,93) son test değerlerinin istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir (Özdemir 2014). Akar (2013) beceri ve oyun tabanlı antrenmanların adölesan erkek futbolcuların fiziksel performans ve teknik beceri gelişimi üzerine etkilerini incelediği çalışmasında, beceri grubunun ilişkin pas özelliğinin ön test ve son test değerlerinin ortalamaları sırasıyla 8.67±0.77 puan ve 10.75±0.79 puan olarak bulunurken, en düşük değer 7 puan en yüksek değer 12 puan olarak tespit edilmiş ve aradaki farkın 2.08 puan olduğu görülmüştür. beceri grubu için oluşan bu aradaki fark % 24.03 oranında anlamlı bir artışa sahip olmuştur. Oyun grubunun pas özelliğine ilişkin ön ve son test değerlerinin ortalaması 8.50±1.16 puan ve 9.83±1.07 puan olarak bulunmuşken, en düşük değerin 6 puan, en yüksek değer 12 puan olduğu görülmüş ve 1.33 puan fark ortaya çıkmıştır. Oyun grubunun pas özelliğinin % 15.68 oranında gelişim gösterdiği tespit edilmiştir. Beceri grubu ile oyun grubu arasındaki gelişim analiz edildiğinde, pas verme özelliği bakımından beceri grubu daha yüksek oranda anlamlı düzeyde gelişim gösterdiği bildirilmiştir. Aynı çalışmada, beceri grubuna ilişkin şut özelliği ön ve son test değerlerinin ortalamaları sırasıyla 68±5.07 puan ve 80±3.74 puan en düşük değerin 60 puan en yüksek değerin 92 puan olduğu, aradaki farkın 12 puan ve % 17.65 oranında oluşan bu gelişimin anlamlı olduğu vurgulanmıştır. Oyun grubunun şut özelliğinin ön test ve son test değerlerinin ortalaması 66.17±4.78 puan ve 74.17±4.29 puan ve en düşük değerin 58 puan, en yüksek değerin 65 puan ve bu farka ilişkin % 12.09 oranındaki gelişimin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu bildirilmiştir. Ayrıca beceri grubu ile oyun grubunun karşılaştırılmasında da şut özelliği bakımından anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Profesyonel futbolcularda teknik parametrelerin tespiti ve liglere göre değerlendirilmesine ilişkin yapılan bir çalışmada, süper lig oyuncularının kısa pas puanları ortalaması 8,22±2,85 puan, 2.lig (A grubu) oyuncularının ortalaması 8,27±3,12 puan, 2.lig (B grubu) oyuncularının ortalaması 8,38±2,97 puan ve 3.lig oyuncularının ortalaması7,00±3,29 puan olarak tespit edilmiştir. Aynı çalışmada, duran topa şut testi için süper lig ile 2. Lig (B grubu), Süper lig ile 3. Lig, 2. Lig (A grubu) ile 3. Lig takımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu bildirilmiştir. Bu karşılaştırmalarda da Süper Lig için elde edilen duran topa şut test ölçümleri 2. Lig (B grubu), 3. Lig ölçümlerinden, 2. Lig (A grubu) ölçümleri de 3. Lig ölçümlerinden

anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (Taşkın 2005). Gür ve ark (2008) genç futbolcuların tercih edilmeyen bacaklarındaki beceri gelişimine antrenmanın etkisinin incelediği çalışmasında, kısa pas vuruşu testinde 12–14 yaş denek grubunda 6,23±1,09 puan ve 9,41±1,46 puan olarak bulunurken, kontrol grubunun 5,50±1,21 puan ve 8,75±1,65 puan olarak tespit edilmiş ve aradaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür. 16-18 yaş denek ve kontrol gruplarının kısa pas vuruş testinde ön ve son test sırasıyla denek grubunda 8,56±2,55 puan ve 10,18±2,07 puan olarak bulunurken, kontrol grubunda 9,00±2,52 puan ve 10,68±1,66 puan olarak tespit edilmiştir. Rösch ve ark (2000) yapmış oldukları çalışmada üst düzey futbolcuların kısa pas vuruşu puanları ortalaması 10,1±3,6, 3. Lig futbolcuların kısa pas puanları ortalaması 9,0±2,5, amatör futbolcuların kısa pas puanları ortalaması 10,4±3,1, yerel lig futbolcuların kısa pas puanları ortalaması 8,2±2,7 olarak tespit etmişlerdir. Aynı çalışmada 16-18 yaş üst düzey futbolcuların kısa pas puan ortalaması 8,5±3,4, üst düzey olmayan futbolcuların kısa pas puan ortalaması 7,5±2,8 olarak tespit edilirken, 14-16 yaş üst düzey futbolcuların kısa pas puan ortalaması 9,3±3,2, üst düzey olmayan futbolcuların kısa pas puan ortalaması 7,3±3,3 olarak tespit edilmiştir. Kardaş ve ark (2018), farklı boyutlarda toplarla yapılan antrenmanların top sürme, pas verme ve şut atma becerileri üzerindeki etkisinin incelediği çalışmasında, çalışma grubu yaş ortalamaları 17.30±0.66 (yıl) ve kontrol grubu yaş ortalamaları 17.75±1.86 (yıl) olarak tespit edilmiş. Kısa pas beceri testinde çalışma grubunda ön test son test sırasıyla 5,91±2,37 puan ve 6,66±2,43 puan olarak bulunurken, kontrol grubunun 6,08±2,72 puan ve 6,18±2,44 puan olarak tespit edilmiştir. Aynı çalışmada şut beceri testine katılan çalışma grubunda ön test son test sırasıyla 43,33±11,67 puan ve 57,16±10,66 puan olarak bulunurken, kontrol grubunun 45,36±11,71 puan ve 48,83±10,32 puan olarak tespit edilmiştir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak 8 haftalık futbola özgü egzersiz programının iç vuruş ve şut tekniğine olumlu anlamda etkisi olduğu görülmüştür. Futbola özgü teknik antrenmanların bu yaş gruplarında düzenli şekilde yapılması iç vuruş ve şut tekniği performansını geliştirebileceği düşünülmektedir. Yapılan egzersiz programının uygulanmasında pedagojik yaklaşımın, 12 yaş grubu çocuklarda gelişim açısından önemli olduğu, aynı zamanda çocukların ergenlik öncesi dönemde olduğu düşünüldüğünde bu durumun daha da anlam kazandığı düşünülmektedir.

Öneriler;

- Futbola özgü farklı teknik antrenmanların yaş gruplarına göre incelenmesi
- Ayak içi vuruş ve şut tekniğinin performansa etkisinin incelenmesi
- Teknik performansın çocuklarda oyuna etkisinin incelenmesi,

6. KAYNAKLAR

Açıkada C, Özkara A, Aşçı A, Turnagöl H, Tınazcı C, Ergen E, 1996. Bir futbol takımında sezon öncesi hazırlık antrenmanlarının bir kısım kuvvet ve dayanıklılık özellikleri üzerine etkisi, Spor Bilimleri Dergisi,7, 24-32

Akar F, 2013. Beceri ve oyun tabanlı antrenmanların adölesan erkek futbolcuların fiziksel performans ve teknik beceri gelişimi üzerine etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.

Aksoy F, 2012. Alt yapıda saha içi uygulamalar , 1. Baskı, İstanbul, Has Matbaacılık, s.9-16.

Aktuğ Z, İri R, Çelenk Ç, 2019. Çocuklarda motor becerileri ile futbola özgü teknik beceriler arasındaki ilişkinin incelenmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi,10, 13-23.

Bompa TO, 2007. Antrenman kuramı ve yöntemi, Geliştirilmiş ve Düzenlenmiş 3. Baskı, Ankara, Spor Yayınevi, s.68.

Bozkurt S, Küçük V, 2018. Comparing of technical skills of young football players according to preferred foot. International Journal of Human Movementand Sports Sciences,*6*(1), 19-22.

Delicelioğlu G, Yalçın B, Doğru D, 2005. Gençlerbirliği alt yapı futbolcularının fiziksel ve teknik yetilerinin incelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,*3,* 27-34.

Demir FY, Fişek KTD, 2005. Futbol olgusu ve futbolda asayiş yönetimi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Diker G, Müniroğlu S, 2016. 8-14 yaş grubu futbolcuların seçilmiş fiziksel özelliklerinin yaş gruplarına göre incelenmesi. Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, 14, 45-52.

Dündar U, 2007. Antrenman teorisi, 7. Baskı, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, s 265.

Erdil G, 2016. Farklılıkla öğrenme motor becerilerin öğrenimine farklı bir bakış. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi,1, 39-50.

Erkmen N, Kaplan T, Taskin H, Sanioglu A, İpekoglu G, 2016. The Effect Of Postural Sway and Technical Parameters Of 8 Weeks Technical Training Performed with Restrict of Visual Input on The 10-12 Ages Soccer Players. Sport Scientific &Practical Aspects, 13 (2):5-12.

Erkmen N, Kaplan T, Taşkın H, 2005. Profesyonel futbolcuların hazırlık sezonu fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin tespiti ve karşılaştırılması. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,3, 137-144.

Ersöz Y, 2012. Çoklu beceri spor eğitim programının 7-10 yaş grubu erkek çocuklarda motor gelişime etkisi. E-Journal of New World Sciences Academy,3,3.

Güler D, Kayapınar FÇ, Pepe K, Yalçıner M, 2010. Futbol şampiyonasına katılan çocukların fiziksel, fizyolojik, teknik özellikleri ve performanslarını etkileyen faktörler. Genel Tıp Dergisi,20, 43-49.

Günay M, Yüce GA, 2001 Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri. 3. Baskı. Ankara, Gazi Kitapevi, s. 45-52.

Gür E, Filiz K, Aydos L, Müniroğlu S, 2008.Genç futbolcuların tercih edilmeyen bacaklarındaki beceri gelişimine antrenmanın etkisi. Sport Sciences,*3,* 116-129.

İri R, Sevinç H, Süel E, 2009. 12–14 yaş grubu çocuklara uygulanan futbol beceri antrenmanın temel motorik özelliklere etkisi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi,6, 122-131.

Kaplan T, 2016. Futbol antrenörlük eğitiminde kavramsal boyutlar,1. Baskı. Konya, Palet Yayınları, s. 276.

Kardaş NT, Özdemir E, Kurt A, Altunyuva MC, 2018. Farklı boyutlarda toplarla yapılan antrenmanların top sürme, pas verme ve şut atma becerileri üzerindeki etkisi. Spor Eğitim Dergisi,2, 21-30.

Kocadağ M, 2014. 8 haftalık futbol antrenmanının 14-16 yaş grubundaki öğrencilerin fiziksel ve fizyolojik özellikleri üzerine etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Şanlıurfa.

Kulak A, 2011. Zihinsel antrenman yönteminin 10-12 yaş futbolcularda teknik beceri performansına etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Şanlıurfa.

Kumartaşlı M, Topuz R, Dağdelen S, 2014. 10-12 yaş grubu futbolcuların motorik performansının değerlendirilmesi. International Journal of Spor tCulture and Science,2, 101-113.

Kurban M, 2008. Futbol antrenmanının 10-13 yaş grubu çocukların teknik gelişimlerine etkisinin araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Kurban M, Kaya Y, 2017. Futbol temel teknik antrenmanlarının 10-13 yaş grubu çocukların bazı motorik ve teknik yetenek gelişimlerine etkisinin araştırılması. Performans Araştırmaları Dergisi,8, 210-221.

Kürkçü R, Afyon YA, Yaman C, Ozdağ S, 2009. 10-12 yaş futbolcu ve badmintoncularda bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi,*6*, 547-556.

Less A, Nolan L. 1998. The biomechanics of soccer: areview. Journal of Sports Sciences, 16, 211-234.

Özdemir FM, 2013. Genç Futbolcularda Çeviklik, Sürat, Güç ve Kuvvet Arasındaki İlişkinin Yaşa Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Özdemir İ, 2014. Genç erkek futbolcularda hazırlık döneminde yapılan alt ekstremite kuvvet antrenmanlarının bazı fizyolojik motorik ve teknik parametrelere etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Özkan A, Özkan A, 2016. Futbolda mükemmellik ve yaşam boyu katılım (uzun süreli futbolcu gelişim modeli–kanada, irlanda ve ingiltere örneğinin türkiye'ye adaptasyonu).International Journal of Sport Culture and Science,4, 93-99.

Rosch D, Hodgson R, Peterson L, Graf-Baumann T, Junge A, Chomiak J, Dvorak J, 2000. Assessment and evaluation of football performance. The American Journal of Sports Medicine, Vol. 28, No. 5, 28.

Sevim Y, 1991. Kondisyon Antrenmanı. 1. Baskı Ankara. Gazi Büro Kitap Evi, s. 5-54. 51.

Şahin MY, Tunçkol HM, 2010. İşçi hareketlerinin futbolun tarihsel gelişim sürecine etkisi. Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi,1, 219-236.

Taşkın C, Karakoç Ö, Acaroğlu E, Budak C, 2015. Futbolcu çocuklarda seçilmiş motorik özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi,6, 101-107.

Taşkın H, 2005. Profesyonel futbolcularda teknik parametrelerin tespiti ve liglere göre değerlendirilmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Tokgöz M, Dalgakıran O, 2014. Üniversite erkek futbol takımı oyuncularında bazı motorik ve koordinatif özelliklerin futbol teknik becerisi üzerine etkilerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.

Zelyurt MK, 2014. Türkiye'de futbolun tarihine bir bakış: toplumsal sonuçları açısından futbol siyaset ilişkisi. Electronic TurkishStudies,*9*(2).

Zorba E, Saygın Ö, 2009. Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk. 2.Baskı. Ankara: İnceler Ofset Mat, s.79-81.

7.EKLER

EK-A: Turnitin Raporu



SEKİZ HAFTALIK FUTBOLA ÖZGÜ EGZERSİZ PROGRAMININ İÇ VURUŞ VE ŞUT TEKNİĞİNE ETKİSİ

ORIJINALLIK RAPORU

%19	%17	%5	%5
BENZERLIK ENDEKSI	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCI ÖDEVLERI

TÜM KAYNAKLARI EŞLEŞTIR (SADECE SEÇILI OLAN KAYNAĞI YAZDIR)

%1

★ library.neu.edu.tr

İnternet Kaynağı

Alıntıları çıkart Kapalı Eşleşmeleri çıkar < 5 words

Bibliyografyayı Çıkart üzerinde