

## Farklı Boyutlarda Toplarla Yapılan Antrenmanların Top Sürme, Pas Verme ve Şut Atma Becerileri Üzerindeki Etkisi

Nurgül TEZCAN KARDAŞ<sup>1</sup>, Emrah ÖZDEMİR<sup>1</sup>, Ayşenur KURT<sup>1</sup>, Mert Can ALTUNYUVA<sup>1</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 25.06.2018  
Kabul Tarihi: 20.10.2018  
Online Yayın Tarihi:  
20.10.2018

Araştırmamızda farklı boyutlardaki toplarla çalışmanın futbol becerileri üzerine olan etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmamızda çalışma grubu (ÇG; n=12) ve kontrol grubu (KG; n=12) sporcuları futbol eğitimi alan sporculardan oluşturulmuştur. Araştırmamızda ÇG yer alan sporculara ısınmadan hemen sonra 8 hafta süresince hafta da 3 gün yaklaşık 70 dakika olacak şekilde farklı boyutlardaki toplarla (hantbol, tenis, pilates) kolaydan zora uygulanırken, KG sporcuları klasik antrenman programlarına devam etmişlerdir. Belirlenen program dahilinde çalışmaya katılan tüm sporcuların antrenman programına başlamadan önce ön testleri, 8 haftalık antrenman programı sonrasında ise son test ölçümleri alınmıştır. Ön ve son testler aynı ekip tarafından aynı yerde yapılmıştır. Testlerde Mor-Christian genel yetenek futbol testi (Top Sürme, Pas Verme, Şut Çekme) yapılarak elde edilen verilerin istatistiksel analizi SPSS paket programında yapılmıştır. Elde edilen bulgular neticesinde çalışma ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılık bulunamazken ( $p>0,05$ ), çalışma grubu sporcuları gelişim göstermiştir ( $p<0,05$ ). Sonuçta bu tür farklılık öğrenme çalışmalarında beceri olgusunun kişiler arasında kavrama açısından zaman alabileceği bu bakımdan erken yaşlarda antrenman programlarının içinde daha uzun süreler yer alması ile daha net sonuçlar vereceği ve genç futbolcuların teknik beceri performansları üzerinde gelişim göstereceği düşünülmektedir.

#### Anahtar Kelimeler

Futbol, Top sürme, Pas verme, Şut çekme

## The Effect of Training with Different Sized Balls on Dribbling, Passing and Shooting Abilities

### Abstract

#### Article Info

Received: 25.06.2018  
Accepted: 20.10.2018  
Online Published:  
20.10.2018

It was aimed to investigate the effect of studying different sizes of balls on football skills. In our study, the experimental group (EG; n = 12) and the control group (CG, n = 12) were composed of athletes trained in soccer players. In our study, CG athletes continued their classical training programs, while interval groups of different sizes (handball, tennis, pilates) were extensive by intensive applied to the athletes in the study, immediately after warming up, for 8 weeks and 3 days a week for about 70 minutes. All of the athletes participating in the specified program were pre-tested before starting the training program and post-test measurements after the 8-week training program. The pre and post tests were carried out by the same team in the same place. Statistical analysis of the Mor-Christian general ability football test (Dribbling, Passing, Shooting) in the tests was performed in the SPSS package program. As a result of the findings, no significant difference was found between the experimental and control groups ( $p> 0,05$ ), while the experimental group showed improvement in the athlete ( $p <0,05$ ). As a result, it is thought that this kind of difference will lead to clearer results by taking longer periods in the training programs at early ages and that the young soccer players will develop their technical skill performances.

#### Keywords

Football, Dribbling, Passing, Shooting

<sup>1</sup>Düzce Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce/Türkiye

## Giriş

Futbol geniş ve uzun bir oyun alanında, 11'er kişilik iki takımın oyuncularının katılımı ve oyunun kuralları gereğince sınırlanmış bir sahada, sonucun kalelere atılan ve yenen goller ile belirlendiği, eller haricinde vücudun her bölümünün kullanılabilirerek oynandığı bir spor dalıdır (Akçınar 2009). Futbol becerileri, doğru zamanlama içinde doğru durumda olabilme ve o anki pozisyona göre doğru tekniği uygulama yeteneği olarak tanımlanabilir. Bu tanıma göre beceri; futbolcunun hareketlerini doğru hedefe ve daha az enerji harcayarak uygulayabilmesini, çabuk değişebilen oyun akışı devam ederken en uygun ve pratik çözüm yolunu üretebilmesi, yeni hareketlerin kısa sürede ve en iyi şekilde öğrenilmesini sağlayan bir özelliktir (Sevinç, 2008).

Futbol branş özellikleri ile katılımcılarının oynadıkları pozisyon ve mevkilerinin gereksinimlerini karşılayabilmeleri için, temel motorik özelliklerinin yani; kuvvet, sürat, dayanıklılık, çeviklik, denge, stabilite ve esneklik gibi özelliklerinin uygun düzeyde olması gerekmektedir. Branş olarak futbol bu özelliklerin tamamını içerir özelliğindedir (Bloomfield ve ark.,2007, Erdem ve ark., 2015) Özellikle çocuk ve gençlerin futbolu bir spor branşı olarak en başta tercih ettiği gözle görülen bir gerçektir. Çocuklar küçük yaşlarda çeşitli yer ve koşullar içinde futbol oynamaya başlamakta ve bazı çocuklar bu oyunu ileriki yaşlarında profesyonel seviyelere kadar taşımaktadırlar. Profesyonel seviyede oynanan futbolda çocukların futbolu daha iyi oynayabilmeleri ve bu spor branşında kendilerini daha çok geliştirmeleri için futbol temel becerilerinin geliştirilmesi gerekmektedir. Futbol oyununda en çok gerekli olan top sürme, pas verme ve şut çekme becerilerinin geliştirilmesi, çocukların futbolculuk kariyerlerinin gelişmesinde önemli bir rol oynayacaktır (Çolak, 2016).

Bu çalışmada 15-20 yaş aralığındaki erkek futbolcularda farklı boyutlardaki toplarla çalışmanın (hentbol, pilates, tenis) top sürme, pas verme ve şut çekme becerilerine olan etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## Materyal ve Yöntem

Yapılan araştırmaya Düzce İl'inde bir amatör spor kulübünde futbol eğitimi alan 24 erkek sporcu gönüllü olarak çalışmaya katılmıştır. Araştırmamızda çalışma grubu (ÇG; n=12) ve kontrol grubu (KG; n=12) sporcuları futbol eğitimi alan sporculardan oluşturulmuştur. Çalışma grubu sporcularına 8 hafta boyunca kolaydan zora olacak şekilde haftada 3 gün ve yaklaşık 70 dakikadan oluşan antrenman programı (EK 1) uygulanmıştır. Kontrol grubu ise klasik antrenman programına devam etmiştir. Egzersizin ilk 20 dakikası ısınma, 40 dakikası esas devre (Farklı boyutlardaki toplarla yapılan çalışmalar) yapılıp, son 10 dakikası ise soğuma yapılması şeklinde antrenman planlanmıştır. Katılımcıların ölçümleri aynı gün içerisinde tamamlanmıştır. Antropometrik ölçüm

olarak vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümleri alınmıştır. Sporcuların futbol beceri testleri Mor-Christian genel yetenek futbol testleri (Pas verme, Şut çekme, Top sürme) uygulanmıştır.

#### *Boy Uzunluğu Ölçümü*

Boy ölçümü testi için düz bir duvarda sabit bir şekilde duran mezurayla düzenek kurulmuştur. Katılımcılar çıplak ayaklarıyla ve dik bir biçimde dururken ölçümler alınmıştır. Katılımcının ayak topukları ve ayakuçlarını birleştirerek yaklaşık 60 derecelik bir açıda tutup dik pozisyonda beklemeleri istenmiştir. Ölçüm sırasında cetvel ile saç preslenip, verteks üzerine yerleştirilmiştir (Çolak 2016). Sonuçlar cm cinsinden kaydedilmiştir.

#### *Vücut Ağırlık Ölçümü*

Katılımcıların vücut ağırlık ölçümü, en yüksek ağırlık düzeyi 150 kg ve ölçüm aralığı 0.1kg olan Fakir Hercules dijital tartı kullanarak yapılmıştır. Ölçümler katılımcıların üzerlerinde spor kıyafeti varken uygulanmıştır. Katılımcılardan tartıya çıktıktan sonra dik bir pozisyonda beklemeleri ve bu pozisyonda ölçüm bitene kadar beklemeleri istenmiştir. Tartının görülen derece, kg cinsi olarak kaydedilmiştir (Çolak, 2016).

#### *Mor – Christian Genel Yetenek Futbol Testi*

Genel olarak futbolda pas verme ve top sürmeyi ölçen bir test olmakla beraber, yapılan araştırmada pas verme, şut çekme ve top sürme becerilerini ölçmek için faydalanılmıştır. Geçerlilik durumu ise pas vermede 0.73, top sürmede 0.78'dir. Güvenirlilik durumu pas vermede 0.80, top sürmede ise 0.96'dır (Tokgöz ve Dalgakıran, 2015).

#### *Top Sürme Testi*

Top sürme testi için parkur, istasyon çapı 18 m. ölçülüp işaretlendikten sonra 12 tane huni (45 cm yükseklikte) 4.5 m. aralıklarla daire şeklinde ayarlanır. Testin başlangıç noktası olan 1 m.'lik çizgi dairenin dışında daireye dik olarak işaretlenir. 'Başla' komutu verildikten sonra sporcu başlangıç çizgisindeki topla huniler arasından mümkün olduğunca hızlı şekilde top sürerek başlangıç çizgisine döner. Sporcu isterse saat yönünde isterse de saat yönünün tersinde top sürme yapabilir. Test protokolüne göre iki denemeden sonra elde edilen en iyi test süresi dikkate alınmıştır (Çolak, 2016).

#### *Şut Beceri Testi*

Futbolculara uygulanan şut beceri testinde 1.21 m. çapında 4 tane daire kaleye yerleştirilir. Topa vurulacak çizgi kalede 14.5 m. uzaklığa ve kaleye paralel işaretlenerek teste hazır hale getirilir. Şut beceri testi başladıktan sonra vuruş çizgisinin gerisinde sporcu hedefe doğru duran toplara vurur. Futbolcular toplara istedikleri ayakla vurabilir ve top vuruş çizgisinin gerisinde istedikleri yere yerleştirilebilir. Şut beceri testinde 4 tane bulunan çember hedeflerin her birine 4'er kez vuruş yapılır. Böylece test süresince toplam 16 vuruş gerçekleştirilir. Sporcunun doğru hedefe attığı vuruşa 10 puan verilirken yanlış hedefe giden şutlara 4 puan verilir. Örneğin; üst sağ

hedefe yapılan vuruş başarılı ise 10 puan verilir fakat şut alt sağ hedefe isabet ettiyse 4 puan verilir. Şut beceri testinde hedefe doğrudan giden toplar başarılı sayılırken diğer şutlar başarısız sayılmıştır (Tokgöz ve Dalgakıran, 2015).

#### *Pas Beceri Testi*

Pas beceri testi için test istasyonları 91 cm. genişlikte, 45 cm. yükseklikte olan bir kale (iki huni 91 cm. aralığında konulmalıdır) kalenin arkasına 1.20 m.'lik ip gol çizgisi olarak yerleştirilmiş. 2 huni gol çizgisiyle 45 derecelik açı yapacak şekilde 13.5 m. uzaklığa yerleştirildikten sonra, 3. bir hunide gol çizgisine 90 derece açıyla 13.5 m. uzaklığa konulmuştur. Pas beceri testi başladığı zaman sporcu 3 huninin olduğu yerden kaleye 4'er vuruş yapar (toplam 12 pas) ve istediği ayakla vuruşunu yapabilir. Futbolculara istedikleri noktadan alıştırma yapmalarına izin verilmiştir (Tokgöz ve Dalgakıran, 2015).

#### *Verilerin Analizi*

Veriler normal dağılım göstermediği için çalışma ve kontrol gruplarının karşılaştırılmasında Man-Whitney U testi, antrenman öncesi ve sonrası değişimin belirlenmesinde Wilcoxon testi uygulanmıştır. İstatiksel analizler SPSS 17.0 istatistik paket programı ile gerçekleştirilmiştir. İstatistik önem düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

## **Bulgular**

**Tablo1.** Çalışma ve Kontrol Grubu Betimleyici İstatistiği

Parametreler	N	Grup	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sap.
Yaş (yıl)	12	Çalışma	16.00	18.00	17.30	0.66
	12	Kontrol	16.00	19.00	17.75	1.86
Boy (cm)	12	Çalışma	165.00	186.00	173.66	11.63
	12	Kontrol	163.00	189.00	174.76	12.42
Vücut Ağırlığı (kg)	12	Çalışma	55.00	88.00	68.08	10.26
	12	Kontrol	57.00	92.00	71.22	11.43
Beden Kitle İndeksi (Kilo/Boy <sup>2</sup> )	12	Çalışma	20.22	25.50	22.74	2.88
	12	Kontrol	21.34	25.77	23.50	2.40

Çalışma grubu yaş ortalamaları  $17.30 \pm 0.66$  (yıl), vücut ağırlığı ortalamaları  $68.08 \pm 10.26$  (kg), boy ortalamaları  $170.66 \pm 11.63$  (cm), beden kitle indeksi ortalamaları  $22.74 \pm 2.88$  olarak analiz edilmiştir. Kontrol grubu yaş ortalamaları  $17.75 \pm 1.86$  (yıl), vücut ağırlığı ortalamaları  $71.22 \pm 11.43$  (kg), boy ortalamaları  $174.76 \pm 12.42$  (cm), beden kitle indeksi ortalamaları  $23.50 \pm 2.40$  olarak analiz edilmiştir. Çalışma ve kontrol grubu homojen bir dağılım göstermiştir.

**Tablo 2.** Çalışma Grubu Ön ve Son Test Karşılaştırması

Parametreler	N	Test	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sap.	P
Top Sürme (sn)	12	Ön	15.34	18.45	16.17	0.87	<b>.003*</b>
		Son	13.96	16.74	15.07	0.73	
Şut (puan)	12	Ön	24.00	58.00	43.33	11.67	<b>.002*</b>
		Son	44.00	72.00	57.16	10.66	
Pas (puan)	12	Ön	3.00	8.00	5.91	2.37	<b>.004*</b>
		Son	5.00	10.00	6.66	2.43	

(p&lt;0.05\*)

Çalışma grubu ön test ve son test analizinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0.01).

**Tablo 3.** Kontrol Grubu Ön ve Son Test Karşılaştırması

Parametreler	N	Test	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sap.	P
Top Sürme (sn)	12	Ön	15.84	19.23	15.52	1.69	.638
		Son	13.40	19.15	15.59	1.65	
Şut (puan)	12	Ön	26	60	45.36	11.71	.928
		Son	28	64	48.83	10.32	
Pas (puan)	12	Ön	4	9	6.08	2.72	1.00
		Son	3	10	6.18	2.44	

(p&lt;0.05\*)

Kontrol grubu ön ve son test analizinde anlamlı farklılık bulunamamıştır (p>0.05).

**Tablo 4.** Çalışma ve Kontrol Grubu Ön Test Karşılaştırması

Parametreler	N	Grup	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sap.	P
Top Sürme (sn)	12	Çalışma	15.34	18.45	16.17	0.87	.494
	12	Kontrol	15.84	19.23	15.52	1.69	
Şut (puan)	12	Çalışma	24	58	43.33	11.67	.359
	12	Kontrol	26	60	45.36	11.71	
Pas (puan)	12	Çalışma	3	8	5.91	2.37	.406
	12	Kontrol	4	9	6.08	2.72	

(p&lt;0.05\*)

Çalışma ve kontrol grubu ön test karşılaştırmasında anlamlı farklılık bulunamamıştır (p>0.05).

**Tablo 5.** Çalışma ve Kontrol Grubu Son Test Karşılaştırması

Parametreler	N	Grup	Min.	Maks.	Ort.	Std. Sap.	P
Top Sürme (sn)	12	Çalışma	13.96	16.74	15.07	0.73	.188
	12	Kontrol	13.40	19.15	15.59	1.65	
Şut (puan)	12	Çalışma	44	72	57.16	10.66	.065
	12	Kontrol	28	64	48.83	10.32	
Pas (puan)	12	Çalışma	5	10	6.66	2.43	.068
	12	Kontrol	3	10	6.18	2.44	

(p&lt;0.05\*)

Çalışma ve kontrol grubu son test karşılaştırmasında anlamlı farklılık bulunamamıştır (p>0.05).

## Tartışma ve Sonuç

Futbol, verilen paslar, yapılan ortalar, atılan serbest atışlar ve şutlar, topla koşma ve top sürmeler, topların bloklanması ve kesilmesi, top kontrolleri ve kafa vuruşları gibi teknik becerilerin etkili bir şekilde ortaya konulmasını gerektirdiğinden futbolda teknik beceriler süratle ve etkili bir şekilde yerine getirilmelidir. Günümüz futbolunda geliştirilen oyun sistemleriyle futbolcuların hareket alanları oldukça daraltılmakta ve futbolcuların bu dar alanlarda güvenli top kontrolü yapabilmeleri, isabetli pas atabilmeleri ve topu rakibe kaptırmadan güvenli bir şekilde dripling yapabilmeleri için futbolun temel becerilerini her iki ayaklarını da kullanarak sistemli bir şekilde öğrenmeleri gerekmektedir.

Çalışmamız erkek futbolcularda (15-20 yaş) farklı boyutlardaki toplarla çalışmanın futbol becerileri üzerine etkisi incelenmiş olup çalışma ve kontrol grubu son test analizinde anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $p>0.05$ ). Fakat çalışma grubu ön ve son test karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

Grant ve Williams (2000), yaptıkları çalışmada 7-7 ve 11-11 iki maç formatında paslaşma tekniği değerlendirilmiş, 7-7 maçların başarılı pas yüzdesi % 61.2 ve 11-11 maçların uzun pas ortalaması % 46.7 olarak tespit etmiş ve küçük sahada yapılan maçların paslaşma tekniğini ve takım elemanları arasındaki olumlu paslaşmayı geliştirdiği sonucuna varmışlardır.

Kelly ve Drust (2009), yaptıkları çalışmada futbolda dar alanda yapılan antrenmanların futbol becerisini geliştirdiğini savunmuşlardır. Fakat bu gibi durumların bütün beceriler üzerine etki etmediğine değinmişlerdir. Çalışmamızda diğer çalışmalarda olduğu gibi alanın değil topun yapısı değiştiğinde futbol becerisine etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Çalışmamızda çalışılan farklı toplarla paslaşma antrenmanlarının ön ve son testlerde anlamlı farklılık bulunmuşken ( $p<0.05$ ) kontrol ve çalışma grubu arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $p>0.05$ ). Farklı toplarla paslaşma çalışmaları yaptığımız çalışmada katılımcıların futbol becerilerine pozitif yönde etki ettiği görülmektedir.

Haaland ve Hoff (2003), yılında yaptıkları çalışmada yaşları farklılıkla öğrenme kapsamında, 15-20 arasındaki futbolcuların tercih edilmeyen bacaklarına yönelik 8 haftalık yaptırmış oldukları çalışma sonunda futbolcuların tercih olarak kullanmadıkları bacaklarının beceri gelişiminde istatistiksel olarak fark tespit etmişlerdir. Benzer şekilde, Tiryaki ve ark., (2005) yılında yaşları 11-12 arasındaki genç futbolcuların tercih edilmeyen bacaklarına yönelik 5 haftalık çalışma sonrasında yaptırdıkları dripling testinde istatistiksel olarak bir gelişme tespit etmişlerdir (Tiryaki ve ark., 2005). Literatürde farklılıkla öğrenme ile ilgili bir diğer çalışmada, Weigelt ve ark., (2000), yılında yaptıkları çalışmada, eğitilen futbolcuların diz ile top sektirme,

tercih edilen ve edilmeyen bacağı kullanarak topu kontrol altına alma konularında performanslarını artırdıkları görülmüştür (Weigelt ve ark., 2000).

Farklılıkla öğrenmenin performans ve bilateral gelişim üzerine etkilerini ortaya koyan bir çalışmada Gür (2008), yaptıkları makalede slalom testlerinde her iki bacak birlikte kullanılarak elde edilen sonuçlara bakıldığında tercih bacaklarının değerlerinden daha iyi sonuçlar elde edildiği görülmüş ve bu sonuç tercih edilmeyen bacağın performansının tercih bacağına olumlu yönde katkıda bulunduğunu göstermiştir (Gür, 2008). Bu çalışmaları destekleyen bir diğer çalışmada Hazar ve Bozkurt (2005), yılında futbolcularla yapmış oldukları çalışmalarında bir baktan diğer bacağına vuruş yeteneğinin taşınabileceği sonucuna varmışlardır (Hazar ve Bozkurt, 2005). Çalışmamızda da yapmış olduğumuz farklı boyutlarda yapılan futbol antrenmanları ile tercih edilmeyen bacağın tercih edilen bacağın performansına olumlu yönde katkıda bulunduğunu düşünmekteyiz. Farklı boyutlarda ve ebatlardaki toplarla çalışmanın, sporcuların görsel ve propriyoseptif sistemlerinin daha etkin çalışmaları ile iç ve dış çevrelerinde önemli bilgileri daha iyi sağlayabilecekleri, sonuçta optik sinir liflerinin yaklaşık % 20 sinin beyin hücrelerine indirekt olarak gittiği ve dengeyi düzenleyip kontrol ettiği bildirilmiştir (Meir 2005). Literatürde top sürme esnasında ayağın topa temas eden bölümü, futbolcunun topa dokunma sıklığı, koşu ritmi ve hareketlerin akıcılığı ile top sürülürken futbolcuların çevre kontrolü gibi unsurlar dripling performansını etkilediği bildirilmiştir (Aksoy 2008).

Çalışmamızda sporculara kullanacakları ayak konusunda herhangi bir kısıtlama konulmamış olmasının hem baskın bacakla topa temas ettiklerinde baskın olmayan bacağın vücudun stabilitesini sağlama üzerindeki etkisini arttırdığını hem de baskın olmayan bacak ile topa temas edildiğinde bu kez baskın bacağın denge görevini üstlenerek karmaşık pozisyonlarda avantaj sağlayacağını düşünmekteyiz. Bu nedenle dominant olmayan ayağın dominant ayak performansına olumlu yönde etki ettiği düşünülmektedir.

Çalışmamızda yapmış olduğumuz farklı toplarla yapılan futbol antrenmanları ile futbol becerisine etki ettiği gözlemlenmiş olup literatürdeki çalışmalarla paralellik göstermektedir. Koordinasyon düzeyi ile top sürme performansı arasında anlamlı ve pozitif yönde bir korelasyon bulunması literatürle paralellik gösteren bir sonuçtur. Çünkü top sürme performansında özellikle top ve çevre kontrolünün büyük bir önemi bulunmakla beraber söz konusu özelliklerin koordinasyon becerisi ile yakından ilişkide olduğu bilinmektedir (Deliceoğlu ve ark., 2005). Çalışmamızda bu bilgi kapsamında top sürme yeteneğinin farklı toplarla çalışıldığında beceriye etkisinin olduğu ön ve son test sonuçlarında saptanmıştır.

Gelişimin bir bütün olduğu ve bununda ilk koşulunun büyüme olduğu mantıksal sürece bağlı bir gerçektir. Teknik beceri gelişiminde fiziksel gelişim ve buna paralel olarak koordinatif

gelişimi beceri gelişiminden bağımsız düşünmek, teknik beceri çalışmaları sırasında yapılacak en büyük hata olur. Bu hataya düşmemek için sporcuların gelişimsel özellikleri göz önünde bulundurularak geliştirilmek istenen özelliğe de katkı sağlayacak şekilde beceri antrenmanların da top tercihi yapılmalıdır. Gereğinden ağır toplar, sporcunun çalışma esnasında topa hükmetme çabası sonucunda koordinatif zorluk yaşamasına ve bu durumda yoğunluğun hareketin akıcılığı yerine, topun kontrol altına alınmasına vermektedir. Ayrıca gereğinden fazla ağır olan toplar belirli bir kuvvet gerektirdiği için ince motor kaslarında yeteri kadar gelişmemiş olması, koordinatif bozukluğa yol açacağından sporcunun topa bütünleşmesinin önünde engel teşkil edecektir. Böyle bir durumda dikkat ve yoğunluk hareketten çok topun kontrolünü sağlamaya yönelecektir. Bu durum istenilen beceri gelişimini engellemekle birlikte futbolun teknik yönünün daha çok güç odaklı bir yapıya bürünmesine olmasına yol açar.

Güler ve ark., (2010) yılında yaptıkları araştırmada adölesan dönemde verilmiş olan eğitimin futbol becerilerini olumlu yönde etkilediğini tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Kürkçü ve ark. (2009), adölesan dönemde yapılan futbol teknik antrenmanlarının, çocukların gelişimi üzerinde önemli etkiler gösterdiğini belirtmişlerdir. Bunun sonucunda beceri gelişimlerinin uzun vadede kazanılacağı düşünülmekte olup uzun süreli çalışmalarla daha iyi sonuçlar alınabileceği çalışma grubunun ön ve son test gelişiminde görülmektedir.

Sonuç olarak, farklı toplarla yapılacak çalışmalarda antrenman sayısının uzatılması, haftada yapılan antrenman sayısının artırılması ve çalışmamıza katılan katılımcıların daha erken yaşlarda farklı boyutlardaki toplarla yaptığımız antrenmanlara katılmasının daha iyi sonuçlar verebileceği düşünülmektedir. Özellikle FIFA'nın belirlediği ölçülerdeki topun boyutlarından daha ufak toplarla yapılan çalışmaların küçük yaşlarda ki çocuklarda ilgiyi ve motivasyonu arttırarak daha eğlenceli bir ortam sunacağını ve sporcularda daha fazla gelişim görülebileceği düşünülmektedir.

Sunulan çalışmada daha küçük boyutta ve daha hafif ağırlıktaki toplarla yapılan antrenmanların ardından normal boyuttaki futbol topuna geçiş yapıldığında topa uygulanan hassasiyet, topun hangi bölgesine ve nasıl dokunmak gerektiği, şut atarken topun neresine hangi şiddette vurulacağı, top kontrol edilirken nasıl pozisyon alınacağı, top sürülürken hangi açı ve hızda topa nasıl hakim olunabileceğinin daha küçük ve daha hafif toplarla yapılan antrenmanlarının ardından normal boyuttaki futbol topuna uygulanırken gelişim göstereceği öngörülmüş, çalışma sonuçlarına bakıldığında ise çalışma grubunun kendi içinde ön-son testlerde tüm parametreler de istatistiksel olarak gelişim gösterdiği, kontrol grubunda ise istatistiksel olarak gelişim görülmediği tespit edilmiştir. Gruplar ön testlerinde karşılaştırıldıklarında homojen bir dağılım gösterdikleri ve aralarında bir farklılık olmadığı görülürken son testlerde her ne kadar



çalışma grubunda yer alan sporcular daha iyi gelişimler gösterse de gruplar karşılaştırıldığında iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Sonuç olarak çalışmamızın sonucunda bu tür farklılıkla öğrenme çalışmalarında beceri olgusunun kişiler arasında kavrama açısından zaman alabileceği bu bakımdan erken yaşlarda antrenman programlarının içinde daha uzun süreler yer alması ile daha net sonuçlar vereceği ve genç futbolcuların teknik beceri performansları üzerinde gelişim göstereceği düşünülmektedir.

## Kaynaklar

Akçınar F. (2009), Profesyonel Futbol Takımı Oyuncularının Fiziksel Uygunluk ve Somatotip Özelliklerinin Değerlendirilmesi (Malatyaspor Örneği), Fırat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı, Yüksek Lisans Tezi, Elazığ, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. Y. S. Biçer).

Aksoy, F. (2008). Futbol-Altyapıda saha içi uygulamalar, Baskı Samsun: Erol Ofset.

Çolak, V. (2016). Futbolda 11-12 Yaş Erkek Çocuklarında Farklı Boyut ve Ağırlıktaki Topların Top Sürme ve Pas Tekniği Gelişimine Etkisi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul (Danışman: Yrd. Doç. Dr. K. Erdem).

Deliceoğlu G., Yalçın, B., Doğru D. (2005). Gençlerbirliği alt yapı futbolcularının fiziksel ve teknik yetilerinin incelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.

Erdem, K., Çalayan, A., Korkmaz, O.Z., Bozdoğan, T., Özbar, N. (2015). Amatör Futbolcuların Vücut Kitle İndeksi, Denge ve Çeviklik Özelliklerinin Mevkilere Göre Değerlendirilmesi, Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi, Cilt 1, Sayı 2, ss. 95-103.

Grant, A., Williams, M. (2000). 7-7 ve 11-11 Gençler Futbol Maçlarının Teknik İhtiyaçları, Çeviri; Bulut, S. Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, 2, 22-26.

Güler, D. ve ark., (2010). Futbol şampiyonasına katılan çocukların fiziksel, fizyolojik, teknik özellikleri ve performanslarını etkileyen faktörler. Genel Tıp Dergisi, 2010;20(2): 43-49.

Gür, E. (2008). Effects of Training on Skill in Non-Dominant Legs of Young Players, Sport Sciences, Vol, 3, No: 3, pp: 116-129.

Hazar, F., Bozkurt, S., (2005). Effects of Unilateral Leg Warming on Shooting Performance in Soccer. THE 46th ICHPER-SD Anniversary World Congress. November.

Haaland, E., Hoff, J. (2003). Non Dominant Leg Training Improves the Bilateral Motor Performance of Soccer Players, Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, Vol, 13, Issue, 3, pp: 179-184.

Kelly DM, Drust B. (2009). The effect of pitch dimensions on heart rate responses and technical demands of small-sided soccer games in elite players. J Sci Med Sports; 12: 475-479.

Kürkçü, ve ark., (2009). 10-12 yaş grubundaki futbolcu ve badmintoncular da bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 2009;6(1), 547-556.

Meir, R. (2005). Conditioning the visual system: a practical perspective on visual conditioning in rugby football. *Strength and Conditioning Journal* 24(4):86-91.

Sevinç, H. (2008). 10 – 14 Yaş Grubu Çocuklara Uygulanan Futbol Beceri Antrenmanının Temel Motorik Özelliklere ve Antropometrik Parametrelere Etkisi, Niğne Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı, Yüksek Lisans Tezi, Niğde, (Danışman: Yrd. Doç. Dr. R. İri).

Tokgöz M., Dalgakıran O. (2015). Üniversite Erkek Futbol Takımı Oyuncularında Bazı Motorik ve Koordinatif Özelliklerin Futbol Teknik Becerisi Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, Cilt:2, Sayı:1.

Weigelt, C., Williams, A.M., Wingrove, T., Scott, M.A. (2010). Transfer and Motor Skill Learning in Association Football, *Journal Ergonomics*, vol., 43, Issue 10, pp: 1698-1707.

### Makale Alıntısı

Kardeş, N.T., Özdemir, E., Kurt A. & Altunyuva, M.C. (2018). Farklı Boyutlarda Toplarla Yapılan Antrenmanların Top Sürme, Pas Verme ve Şut Atma Becerileri Üzerindeki Etkisi [The Effect of Training with Different Sized Balls on Dribbling, Passing and Shooting Abilities], *Spor Eğitim Dergisi*, Special Issue 1, 21-30.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

<b>EK 1: Antrenman Programı</b>
5 dakika jog koşusu
10 dakika dinamik ısınma hareketleri
5 dakika esnetme hareketleri
Çalışmada 4 tenis topu, 4 pilates topu, 4 hentbol topu kullanılır. 4'er oyuncu topları eşit şekilde paylaşır. Top sektirme çalışmasıyla program başlar. Oyuncular 1 dakika boyunca top sektirler. 30 saniye dinlenmenin ardından toplar değiştirilir ve her oyuncu 3 çeşit toplada top sektirme çalışmasını uygular.
Top sektirme çalışmasının ardından top sürmeyle çalışma devam eder. Top ayak üstü, ayak içi, ayak dışı ve ayak altı olmak üzere 4 şekilde sürülür. Oyuncular her top çeşidiyle belirlenen 4 top sürme stilini de uygular. Her çalışma 1 dakikadır ve dinlenme aralıkları 30 saniyedir.
Top sürme çalışmasının ardından oyuncular ikiye bölünür ve oyuncular eşlerinin attıkları topu önce ayak içi sonra ayaküstü olacak şekilde iade yaparlar. Eşler sırayla çalışır. Yine bütün oyuncular her top çeşidiyle çalışır. Çalışmalar 5 sağ ayak ve 5 sol ayakla vuruş olacak şekilde yapılır.
Pas çalışmasının ardından oyuncular sıraya geçer ve şut çalışmasına geçilir. Oyuncular her topa 4 şut çeker. Hentbol ve pilates topunu oyuncular sürerek vuruşunu gerçekleştirir. Tenis topunu ise antrenör az yükseklikte havaya atar ve oyuncular vuruşunu havadan gerçekleştirir.
Şut çalışmasından sonra 10 dakika soğuma hareketleriyle antrenman sonlandırılır.