

FUTBOLDA DİNLENME DÖNEMİ

Futbol ve birçok spor dalında yaz tatili yıllık antrenman ve müsabaka dönemi hem bitiş hem de başlangıçtır.

Uzun bir lig dönemi olan futbolda yaz tatili yıllık antrenman programının en kısa bölümüdür. Antrenman programı diyoruz çünkü bu dönem de yıllık antrenman planı içinde değerlendirilmelidir. Yaz döneminde (ölü sezon) tatil bir haftadan uzun tutulduğunda futbolcularda koordinasyon, beceri ve fiziki yönden ciddiye alınabilecek düşüşler görülecektir. Bu düşüşler yeni sezon hazırlıklarının zaman olarak kısa tutulması durumunda da futbolcuya ciddi sıkıntı ve sakatlık riskini getirecektir. Yaz dönemi iki aşamadan oluşu ilk bir hafta çok hafif antrenmanla geçebilecek dönem. Daha sonraki dönem aktif dinlenme dönemi. Uzmanlar yaz dönemini bu şekilde geçirilmesi yönünde görüş bildirmektedirler.

Ancak uygulamada böyle olmamaktadır. Bütün sezonun fiziki ve psikolojik yorgunluğunu taşıyan futbolcular ilk haftayı tamamen "pasif dinlenme" olarak geçirmektedir. Bu dönemin fiziki kayıplarını kabul ederek dinlenme döneminin sonraki günlerinde mutlaka fiziksel aktivite yapmak gereklidir.

Dinlenmenin ikinci haftası ya da ikinci döneminde yapılacak aktiviteler öncelikle futbol dışında seçilmeli, genel olarak fiziksel seviyenin düşük tutulmadığı futbola özel hareketlerin olmadığı çalışmalar yapılmalı. Yüzme, Voleybol, masa tenisi, tenis gibi birçok spor branşının yapılabileceği fiziksel aktivite olmalı. Bu dönemde beslenme çok önemlidir antrenman döneminde yapılan beslenme alışkanlığının antrenman yapılmadığı ya da düşük kapsamda antrenman yapıldığı dönemde aynı beslenme tarzının devam etmesi fazladan kilo alınmasına sebep olur. Bu da futbolcu için iyi olmayan bir durumdur. Kolalı içecekler ve alkol tarzı içkilerden mümkün olduğunca kaçınılmalıdır. Miktar azaltılmalı mevsime uygun sebze meyve türü şeyler ön plana çıkmalı vücudun su ihtiyacı karşılanmalıdır. Dinlenmenin en önemli unsuru uyku dur. Müsabaka döneminde uyku alışkanlığı devam etmeli geç saatler de yatmak az uyumak sporcu için dinlenme yerine yorgunluğun devam etmesi durumunu ortaya çıkarır kolalı içecekler ve alkol tarzı içkilerden mümkün olduğunca kaçınılmalıdır.

Dinlenme döneminin ikinci aşamasında yapılması önerilen çalışmalar şunlardır.

- Farklı spor branşlarında oyunlar.
- Bireysel çalışmalar. Karın kası. Sırt kasları.(mekik ters mekik vs.)
- Esneklik çalışmaları. (Bacak, bel)
- Aerobik dayanıklılık çalışmaları.
- Bacak kuvvetine yönelik çalışmalar.
- Sezon içinde sakatlık geçirilmiş kas gruplarının kuvvet çalışmaları mutlaka yapılmalı.

Önerilen antrenmanlar şekilleri.

- Karın ve sırt kası için çalışmalar:
- Yatar pozisyonda dizin tek tek ritimli olarak karına çekilmesi vücudun uyumlu olarak yerden bükülen dize doğru kalması.
 - Aynı hareket tarzında iki dizle yapılması.
 - Vücudun ve bacakların yerden hafif kalktığı (V şeklinde) durumda 6-8 sn tutulması bunu 5-6 kez yapılması.
 - Yüz üstü yatar pozisyonda. sadece bacakların yerden bükülmeden kaldırıldı hareket 6-8 saniye tutulması. Bunu 5-6 kez yapılması
 - Yüz üstü yatar pozisyonda. sadece belden yukarı kısmın yerden kaldırıldı hareket 6-8 saniye tutulması. Bunu 5-6 kez yapılması
 - Yüz üstü yatar pozisyonda bacakların ve vücut üst kısmının yerden kaldırıldı hareket bacaklar bükülmeden 6-8 saniye tutulması. Bunu 5-6 kez yapılması
 - Bu çalışmaların aynı pozisyonda hareketli olarak 3 kez 15 tekrarlı yapılması
 - Aerobik dayanıklılık çalışmaları.
 - 140- 150 / dakika nabız Aralığında 2x 15 veya 2x 20 dakika devamlı olarak koşulması.

-5 dakika 150-160 /dakika nabızla koşulması. 5 dakika 120-130 dakika koşu. Bu koşu 4 kez tekrarlanmalı.

- 3 dakika 160-170 /dakika nabız koşu... 3 dakika 120-130/dakika nabız koşu bu çalışma 4 kez tekrarlanmalı.

Bacak kuvveti için çalışmalar
- tek bacakla 5-6 kez küçük zıplama yaptıktan sonra 10-15 metrelik koşu yüzde 60-70 tempo
- Her iki bacakla bunu 2 şer kez yap.
- Aynı hareketi 2 kez çift bacak la yap
- 5 dakikalık dinlenme ile bu çalışmaları 3 kez tekrarla.

Çalışmalar günün akşam ya da sabah saatlerinde yapılmalı güneş ısısından uzakta durulmalı. Yorgun vücutla yapılmamalı. Haftada en az iki kez tekrarlanmalı. Normal çalışma üç gün olmalıdır. Önerilen çalışmaların biri seçilebileceği gibi değişik günlerde sırayla yapılabilir. Bacak kuvveti için önerilen çalışma aynı yapılabilir. Yeni sezon hazırlık çalışmalarına 2 ya da 3 gün kala çalışmalar bırakılabilir. Esneklik çalışmaları için öneri yapılmamıştır bilinen çalışmalar antrenman öncesi ve sonrası yapılmalıdır.