



4th

28 - 30 Haziran 2011

28th - 30th June 2011

Beytepe / Ankara

ANTRENMAN BİLİMİ KONGRESİ
TRAINING SCIENCE CONGRESS



Futbolda Erken ve Geç Özelleşme Sorunları

Prof.Dr. Caner Açıkada
Hacettepe Üniversitesi
Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu
acikada@hacettepe.edu.tr
www.sbt.hacettepe.edu.tr

Çocuk ve gençlerin gelişimlerinin programlanması: Futbolda Erken ve Geç Özelleşme

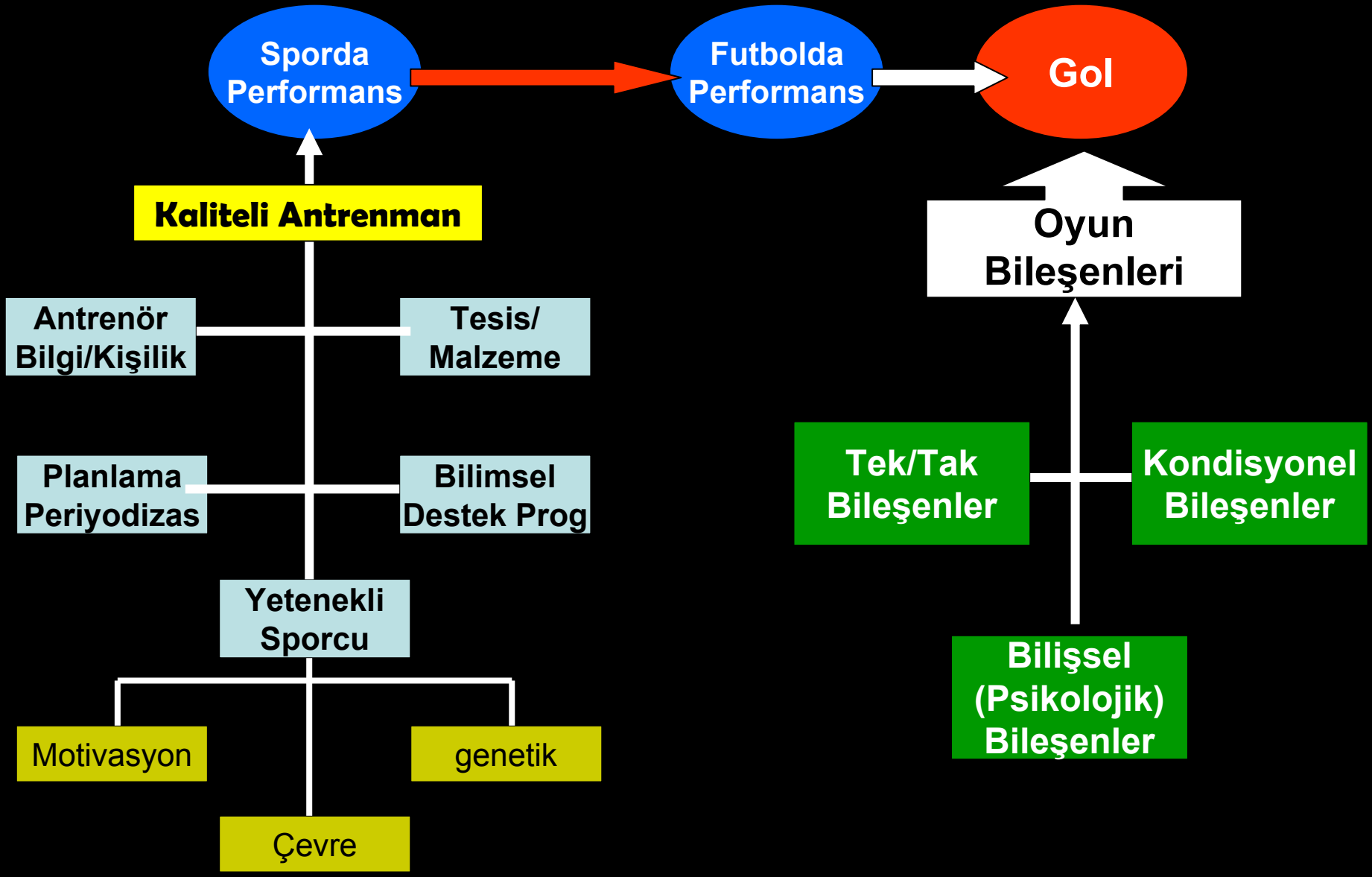
•Spora Başlama Eğilimi

•Biyolojik Gelişim ve Biyomotor Yetiler

•Biyolojik Gelişim ve Antrenman

•Erken ve Geç Özelleşme

•Yetenekli Oyuncu Seçimi Sorunları



(Açıkada, 2008)



(Açıkada, 2008)

**Oyunu Oynayan
En İyi
Çocuk ve Gençlerin
Belirlenmesi/Yetiştirilmesi**

Futbolda Başarı

**Futbolda
Yetenek
Geliştirme**

**Çocuk/Gencin Yapısı
Antrenman Etkileřimi**

Futbol Bilgi /Beceri

Antrenörlük Pedagojisi

Farklı Antrenman Evrelerine Başlama Yaşları

Spor	Spora Başlama Yaşı	Özel Antrenmana Başlama Yaşı	Yüksek Performansa Ulaşma Yaşı
Artistik Buz Pateni	7-9	11-13	18-25
Futbol	12-14	16-18	23-27
Bayan Cimnastik	6-8	9-10	14-18
Erkek Cimnastik	8-9	14-15	22-25
Buz Hokeyi	6-8	13-14	22-28
Judo	8-10	15-16	22-26
Modern Pentatlon	11-13	14-16	21-25
Kürek	11-14	16-18	22-25
Ragbi	13-14	16-17	22-26
Yelken	10-12	14-16	22-30
Atıcılık	12-15	17-18	24-30
Kayak			
Alp Disiplini	7-8	12-14	18-25
Kuzey (30 K altı)	12-14	16-18	23-28
Kuzey (30 K üstü)	10-12	17-19	24-28
Kayak Atlama	-	14-15	22-26
Sürat Pateni	10-12	15-16	22-26
Skuaş	10-12	15-17	23-27
Yüzme Bayan	7-9	11-13	18-22
Yüzme Erkek	7-8	13-15	20-24

1990'lı Yıllardan Sonra Farklı Antrenman Evrelerine Başlama Yaşları Eğilimi

Spor	Spora Başlama Yaşı	Yarışmalara Katılım Yaşı
yüzme	4	11
Dans	4	9-10
Bisiklet	4	14
Kayak		
Alp	5	12
Kuzey	5	16
Futbol	6	10
Binicilik Dresaj	6-8	14-16

(Açıkada, 2008)

1990' Yıllardan Sonra Farklı Antrenman Evrelerine Başlama Yaşları Eğilimi Erken Başlama Nedeni

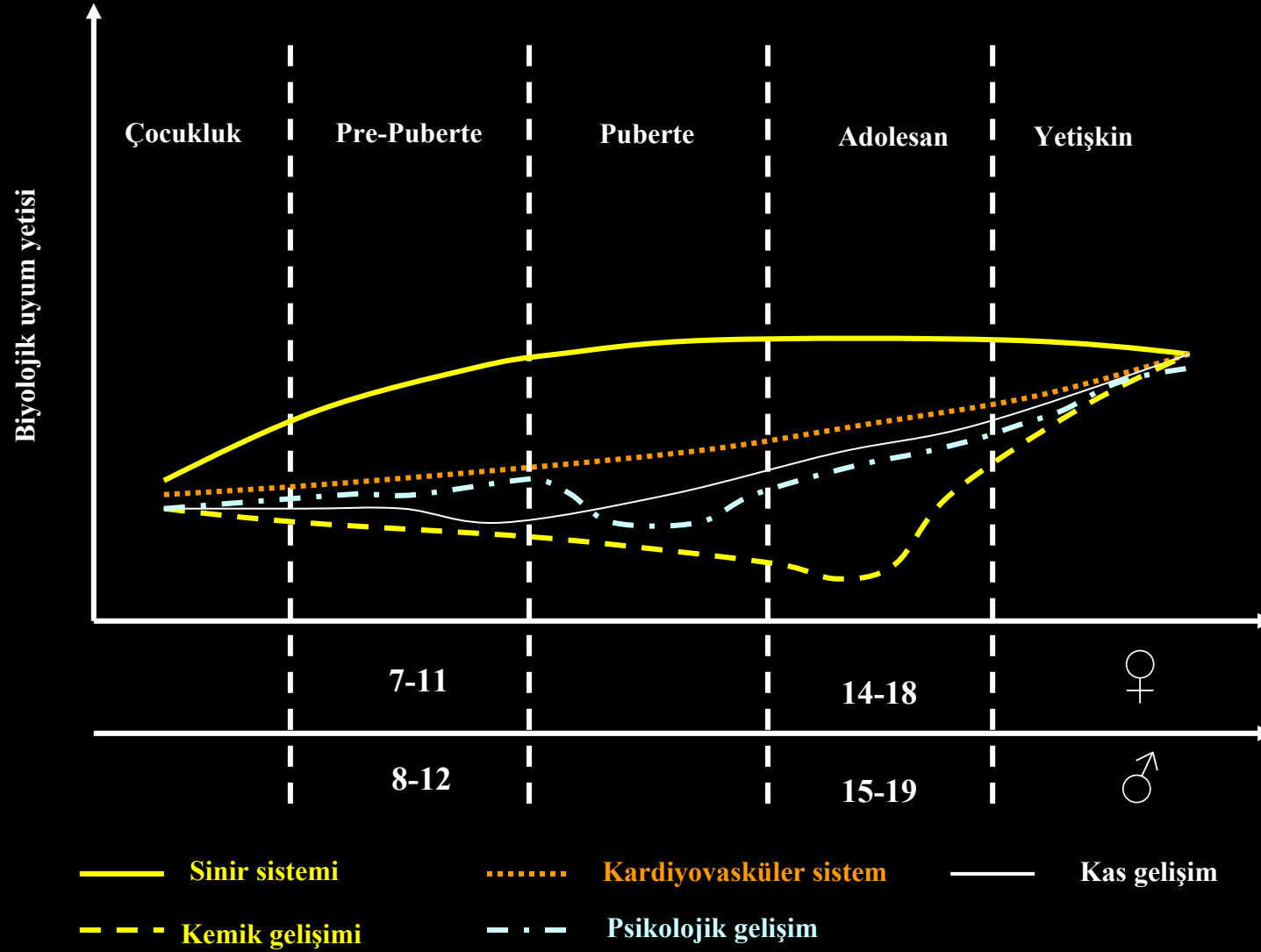
•Spor dallarının yetenek modelleri: Empirik gözlem

•Alt yapı oluşturma ve potansiyelli çocuk çekme

•Erken spora yönelim

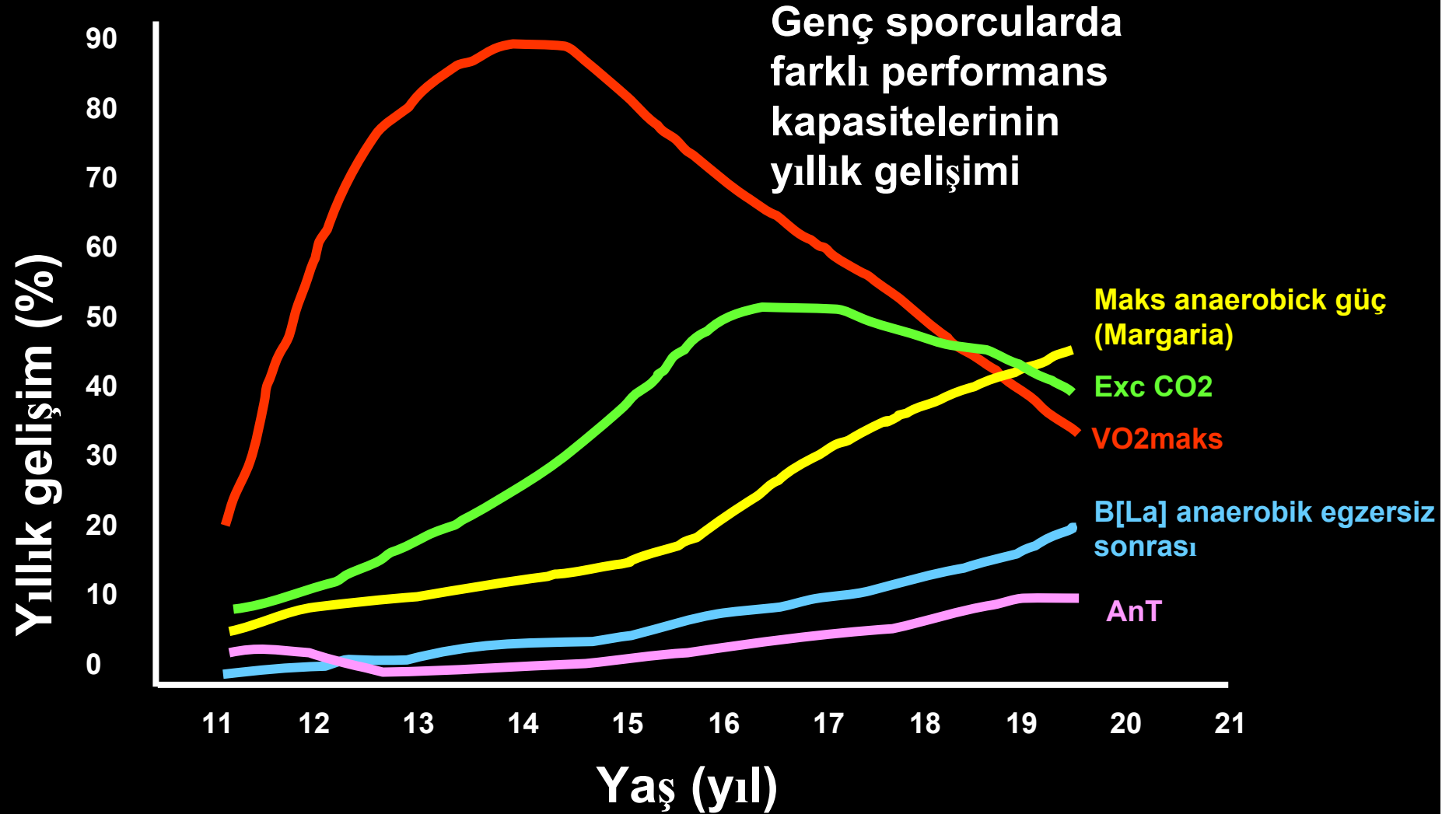
•Bir kısım sporlarda erken seçim

Biyolojik Yaş ve Biyolojik Fonksiyonların Gelişim İlişkisi



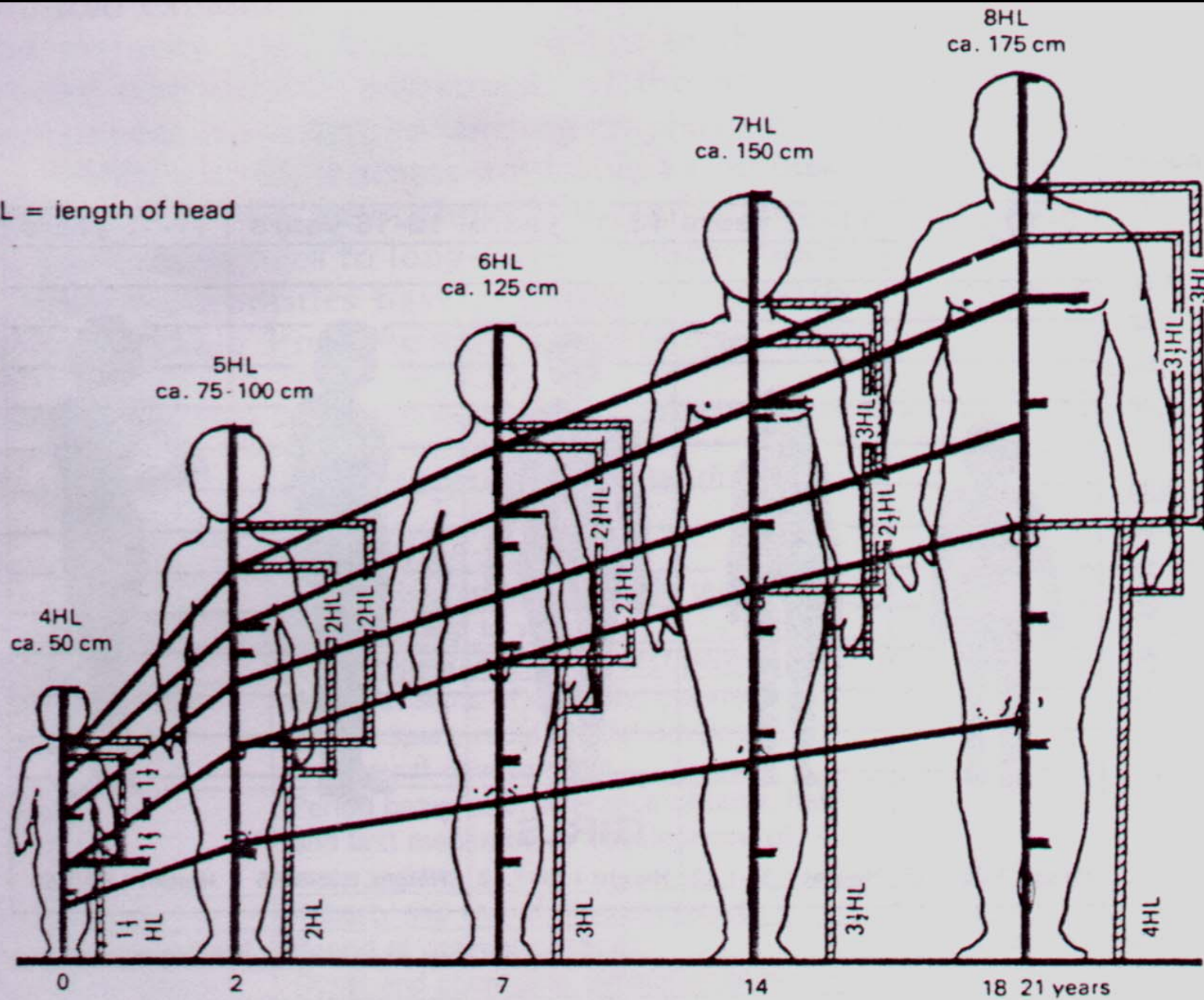
(Voitenko, 1985)

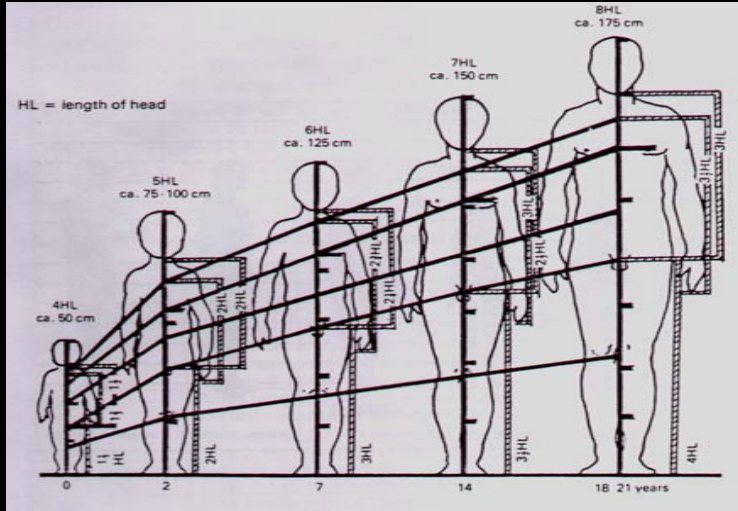
Olgunlaşma etkisi...



(Voitenko, 1985)

HL = length of head





- Üyelerin farklı büyüme Hızları
- Yoğun hormonal değişim
- Fonksiyonel özelliklerde farklılaşma

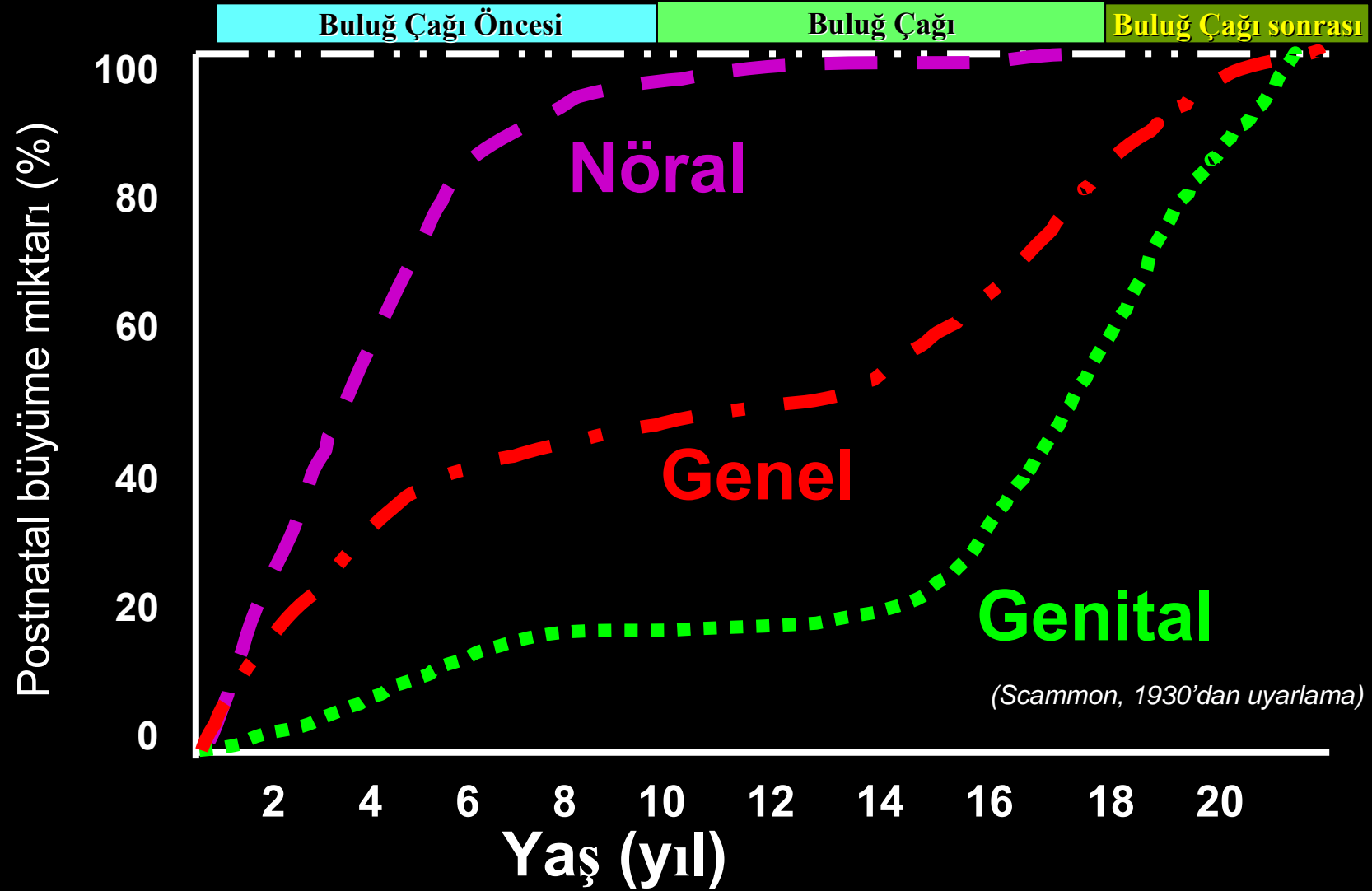
Büyümeye bağlı farklı antrenman everleri

*Boy ve üye uzunluğu değişimleri beceri ve koordinasyonu etkilemektedir:
Beceri, koordinasyon, kuvvet ve sürat antrenmanlarına özel vurgu gerektirmektedir*

*Boy, Kilo ve anatomik yapı değişimi: Relatif $VO_{2\ maks}$ değişimi ve dayanıklılık
antrenmanlarına yaklaşım*

Olgunlaşma etkisi...

Çocukluk evresinde farklı sistemlerin büyüme eğrileri

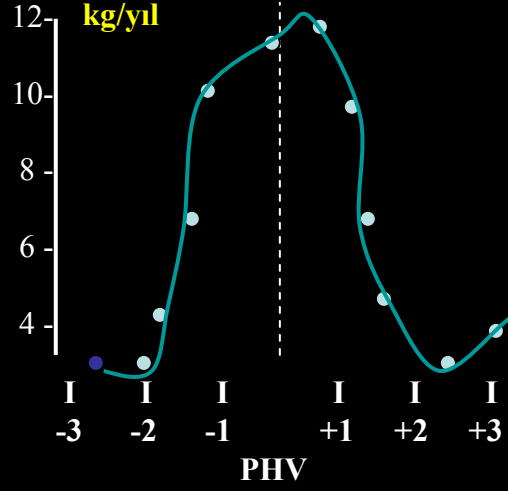


(Scammon, 1930'dan uyarlama)

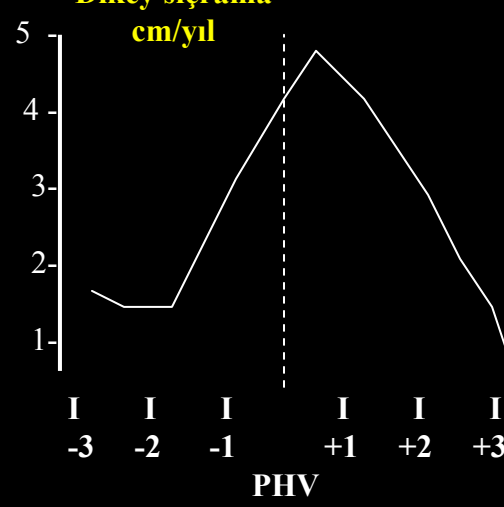
(Voitenko, 1985)

Hızlı boy büyümeyle farklı kuvvet ve motor test göstergeleri

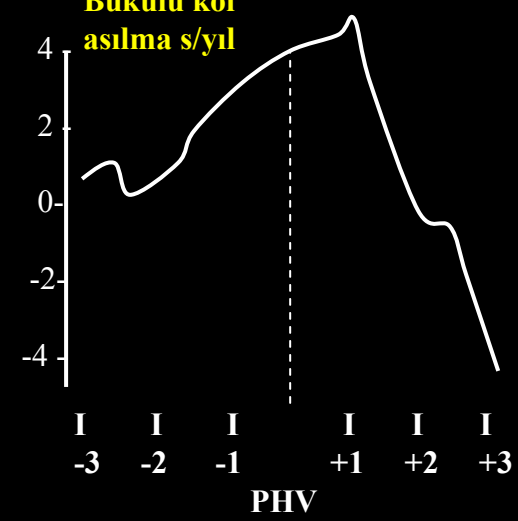
**Kol çekme
kg/yıl**



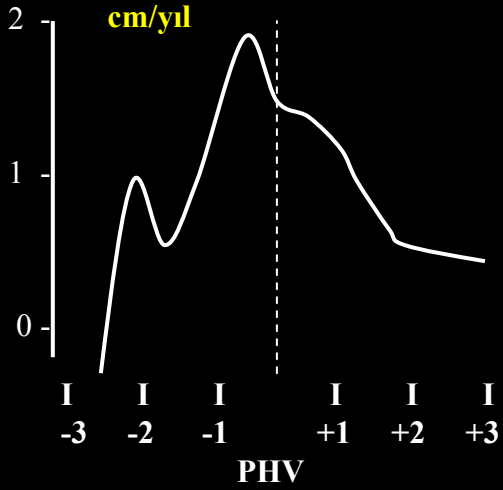
**Dikey sıçrama
cm/yıl**



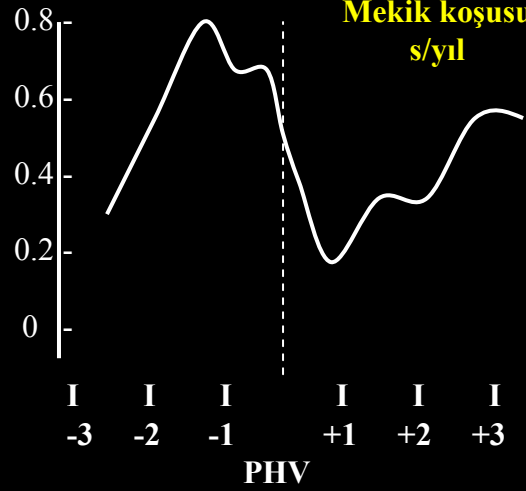
**Bükülü kol
asılma s/yıl**



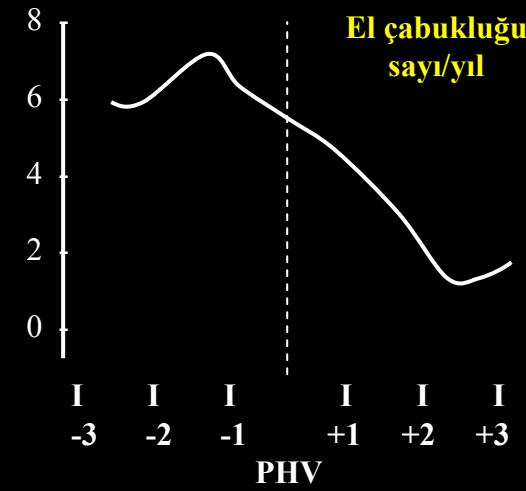
**Otur-eriş
cm/yıl**



**Mekik koşusu
s/yıl**

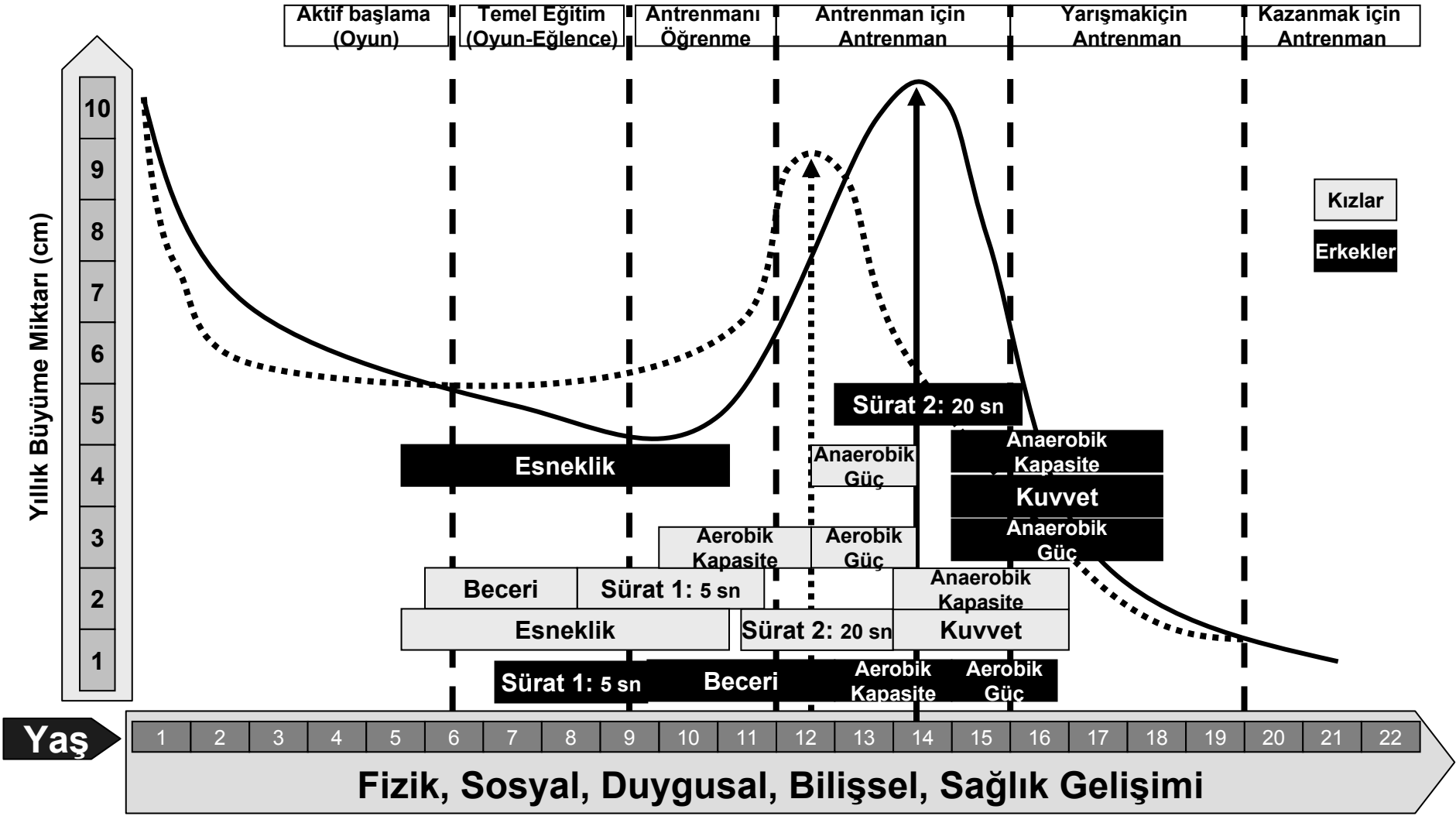


**El çabukluğu
sayı/yıl**



(Beunen ve ark., 1988)

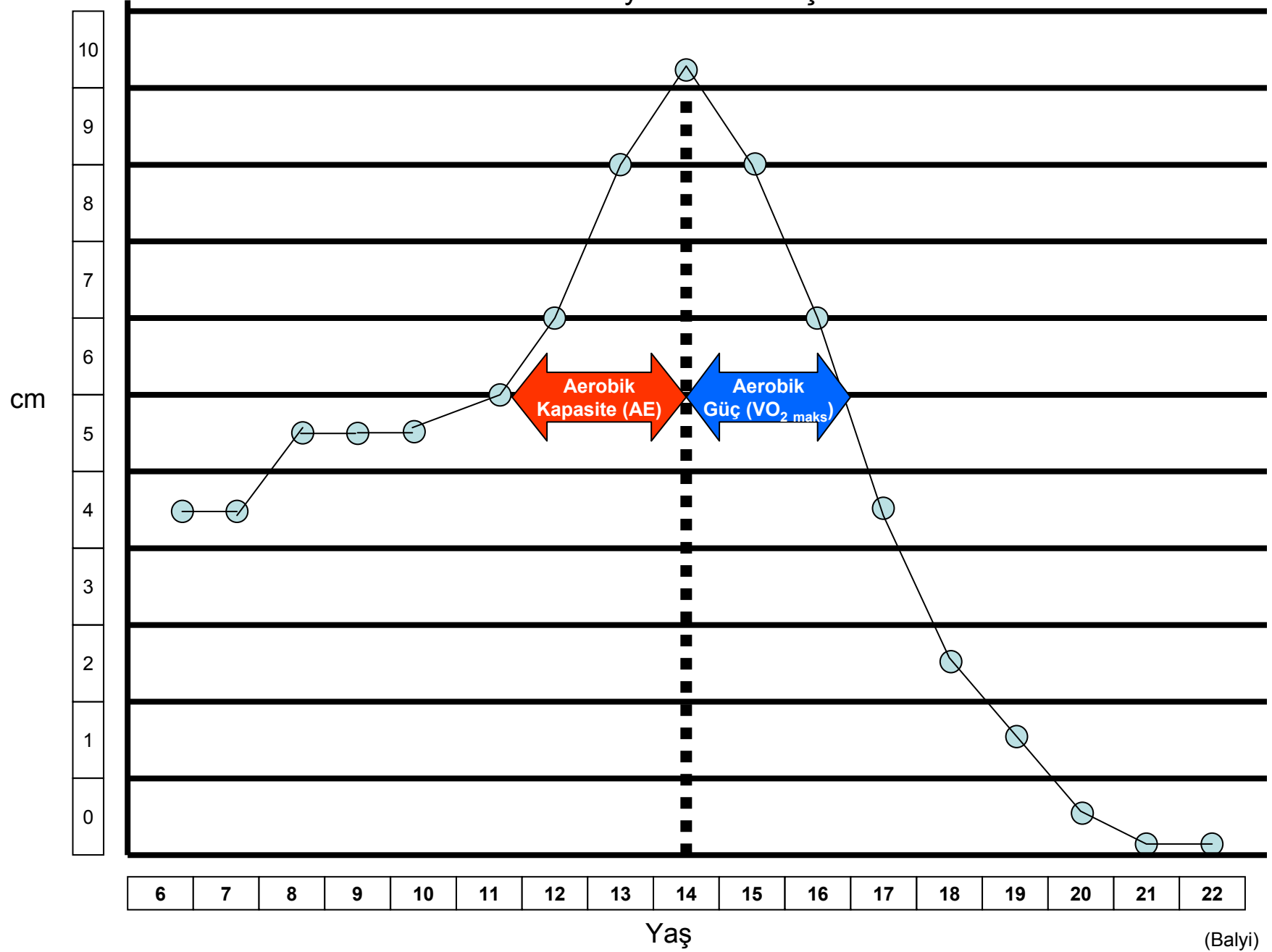
Zirve Boy Hızı ve Biyomotor Özellikler İlişkisi



(Açıkada, 2008)

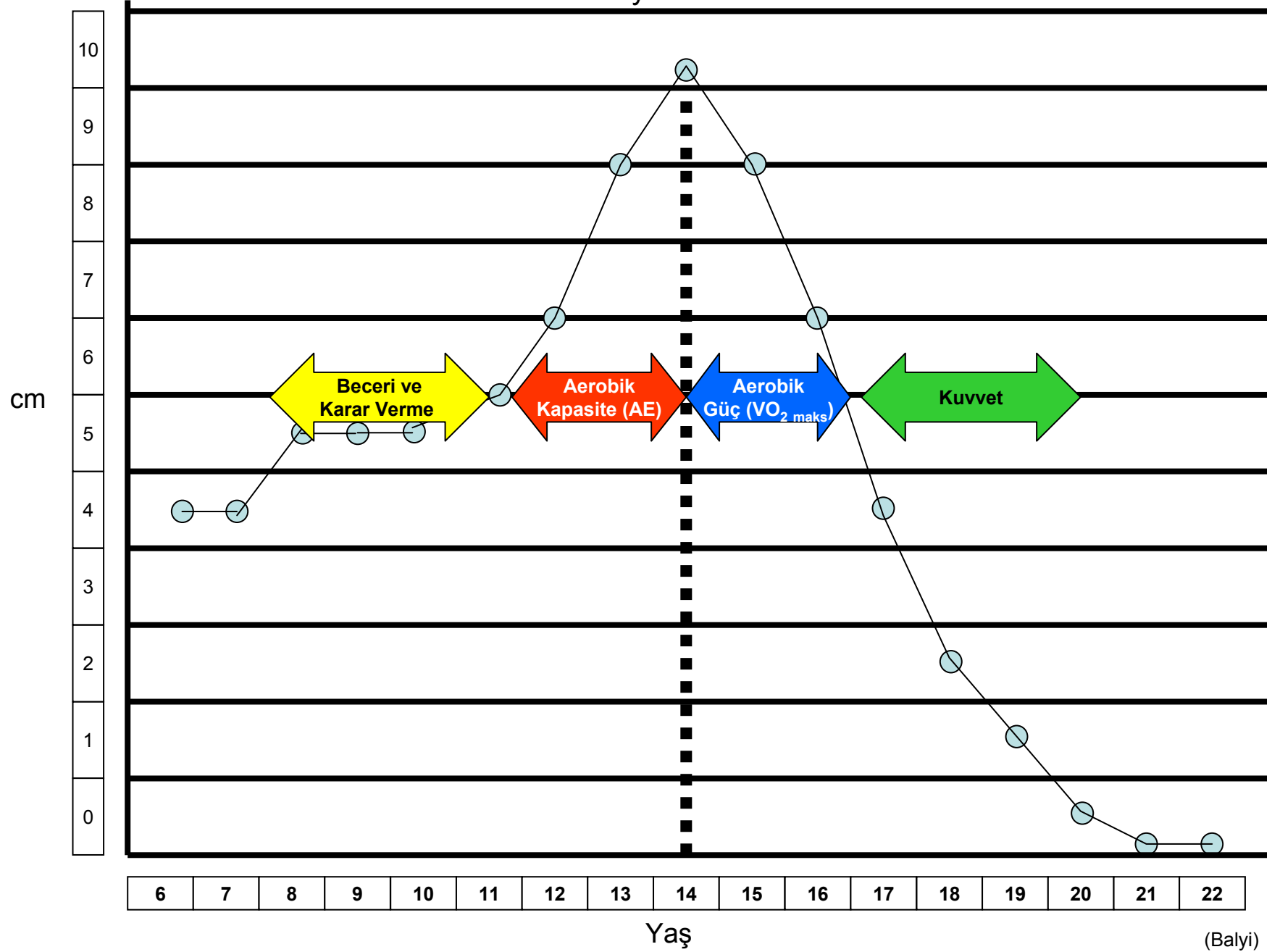
Geç Özelleşilen Sporlar: Futbol

PHV ve Dayanıklılık Bileşenleri



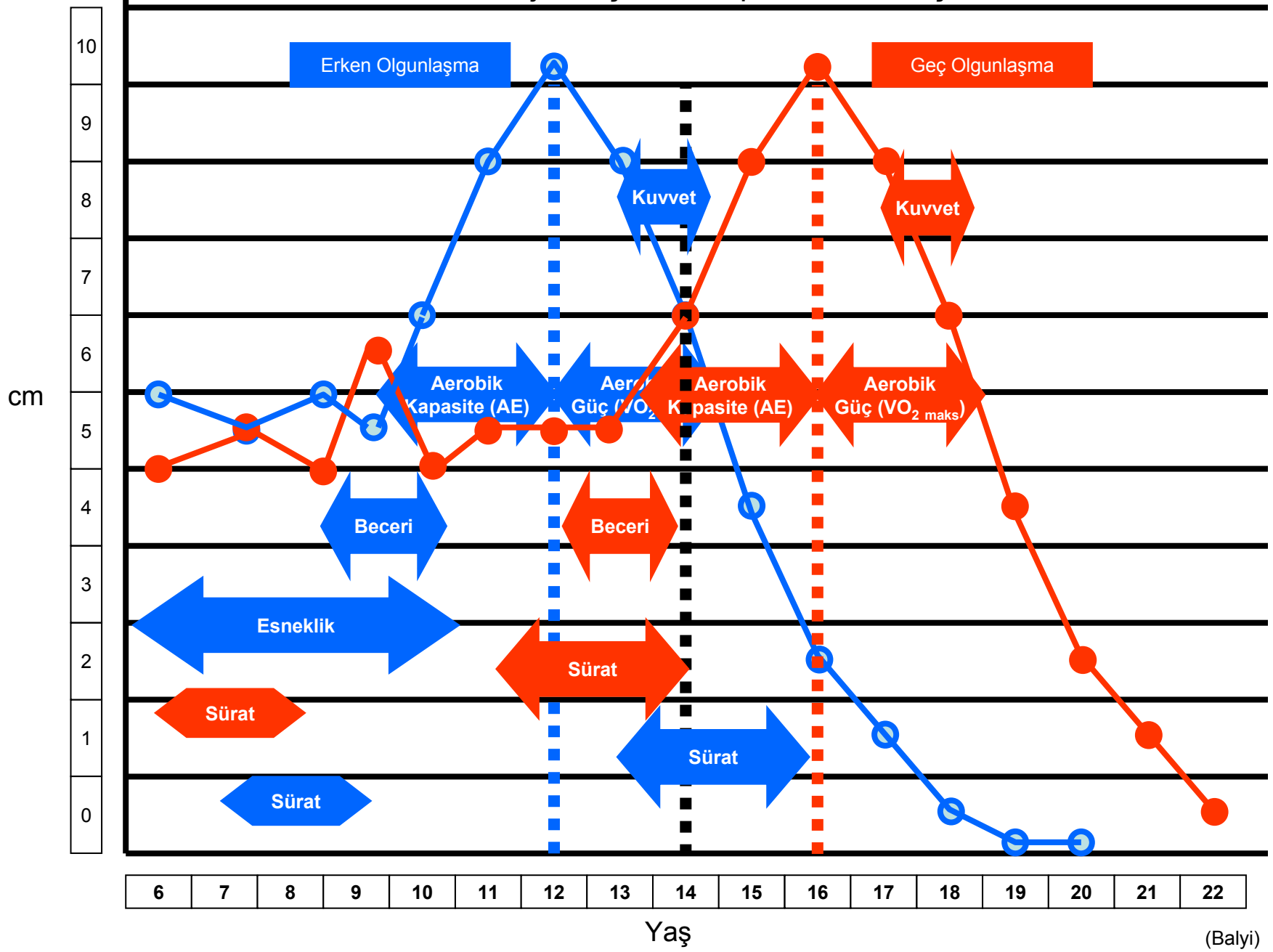
Vücut Ağırlığının Taşındığı Sporlar: Futbol

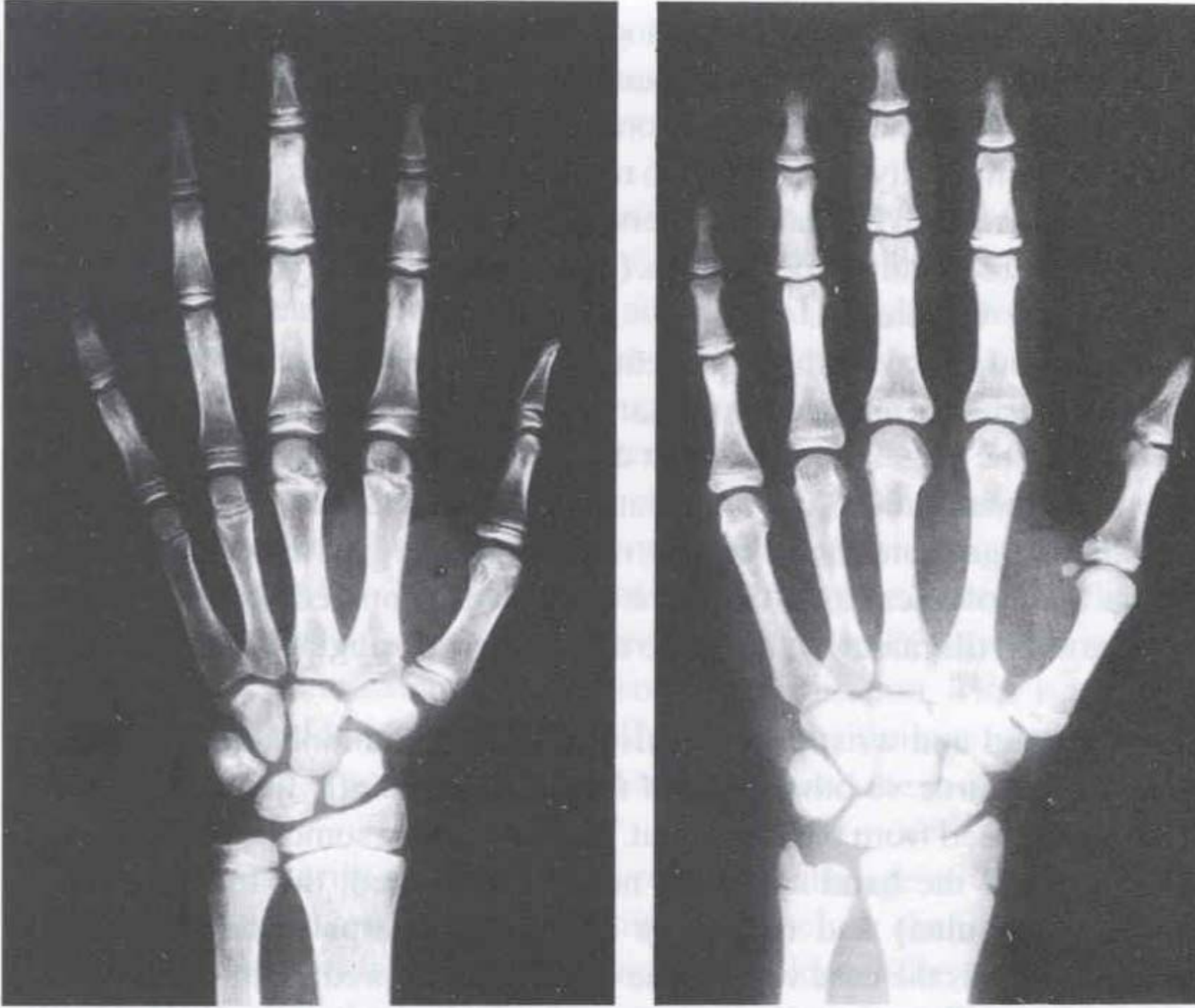
PHV ve Biyomotor Özellikler



PHV'ye Göre Antrenman Öncelikleri

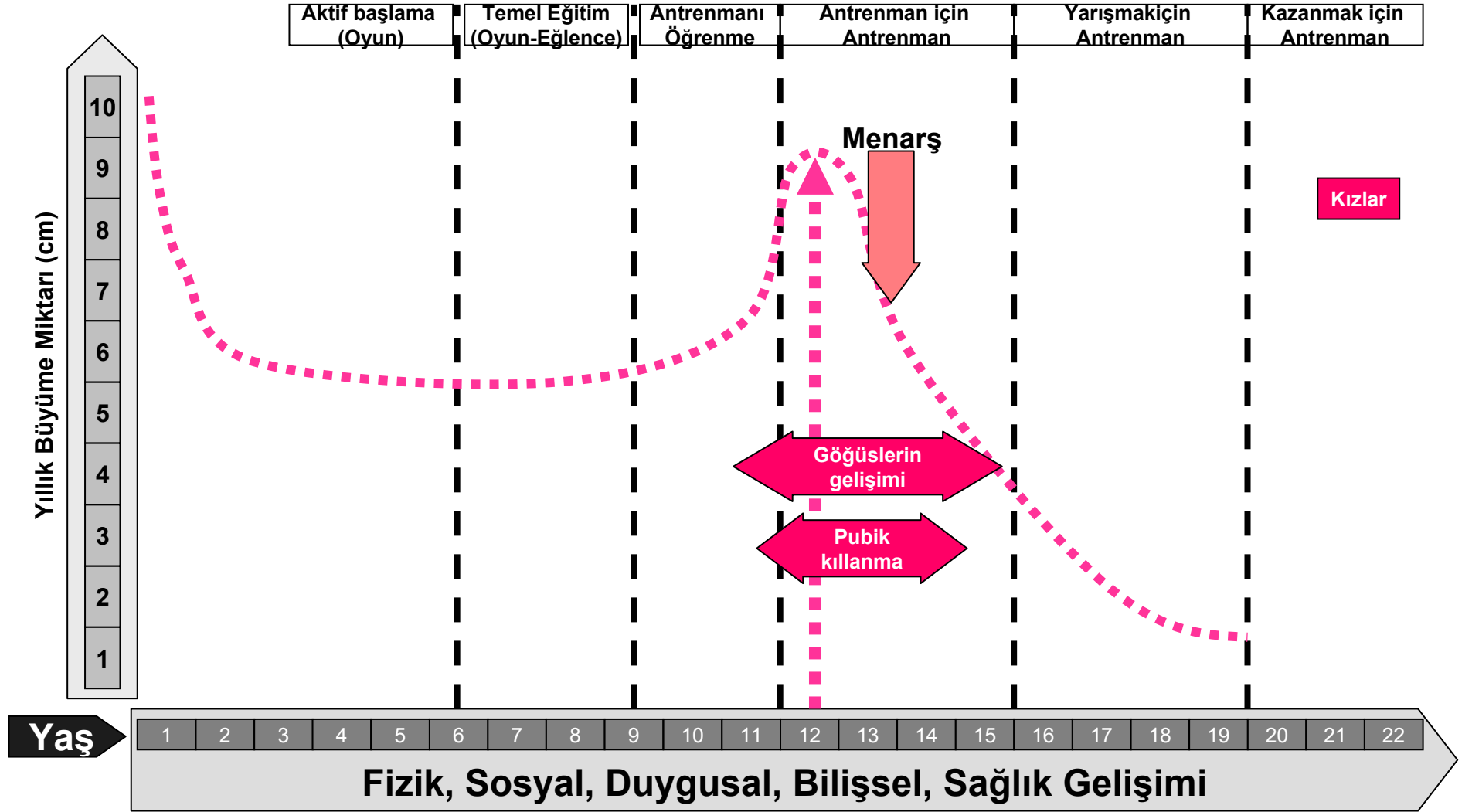
14 Kronolojik Yaştaki İki Sporcunun Gelişimi





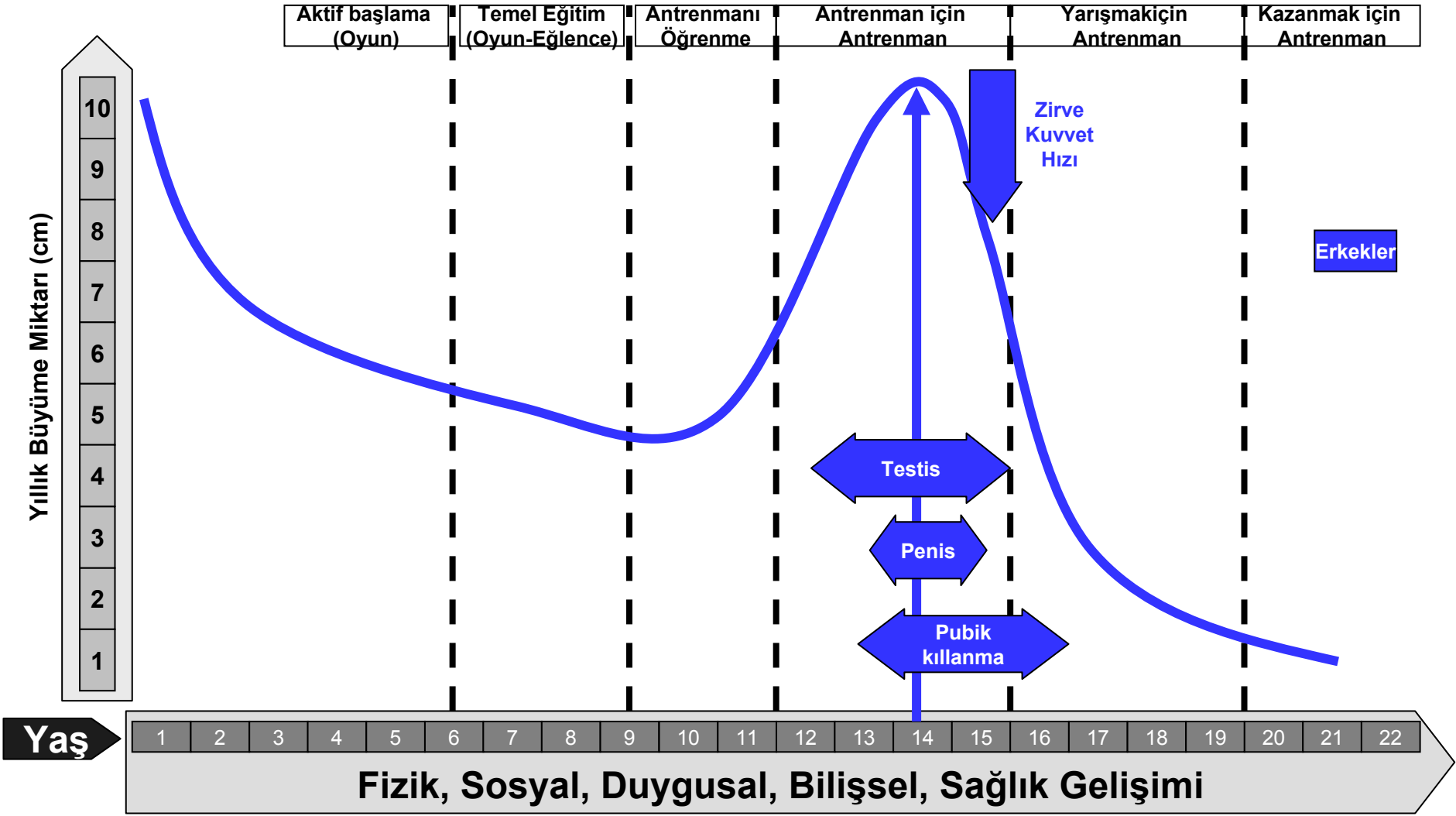
14.0 kronolojik yaşı iki erkek çocuğun el grafileri: Soldaki grafi 12.0 kemik (Biyolojik), sağdaki ise 16 kemik yaşı göstermektedir.

Zirve Boy Hızı ve Biyomotor Özellikler İlişkisi



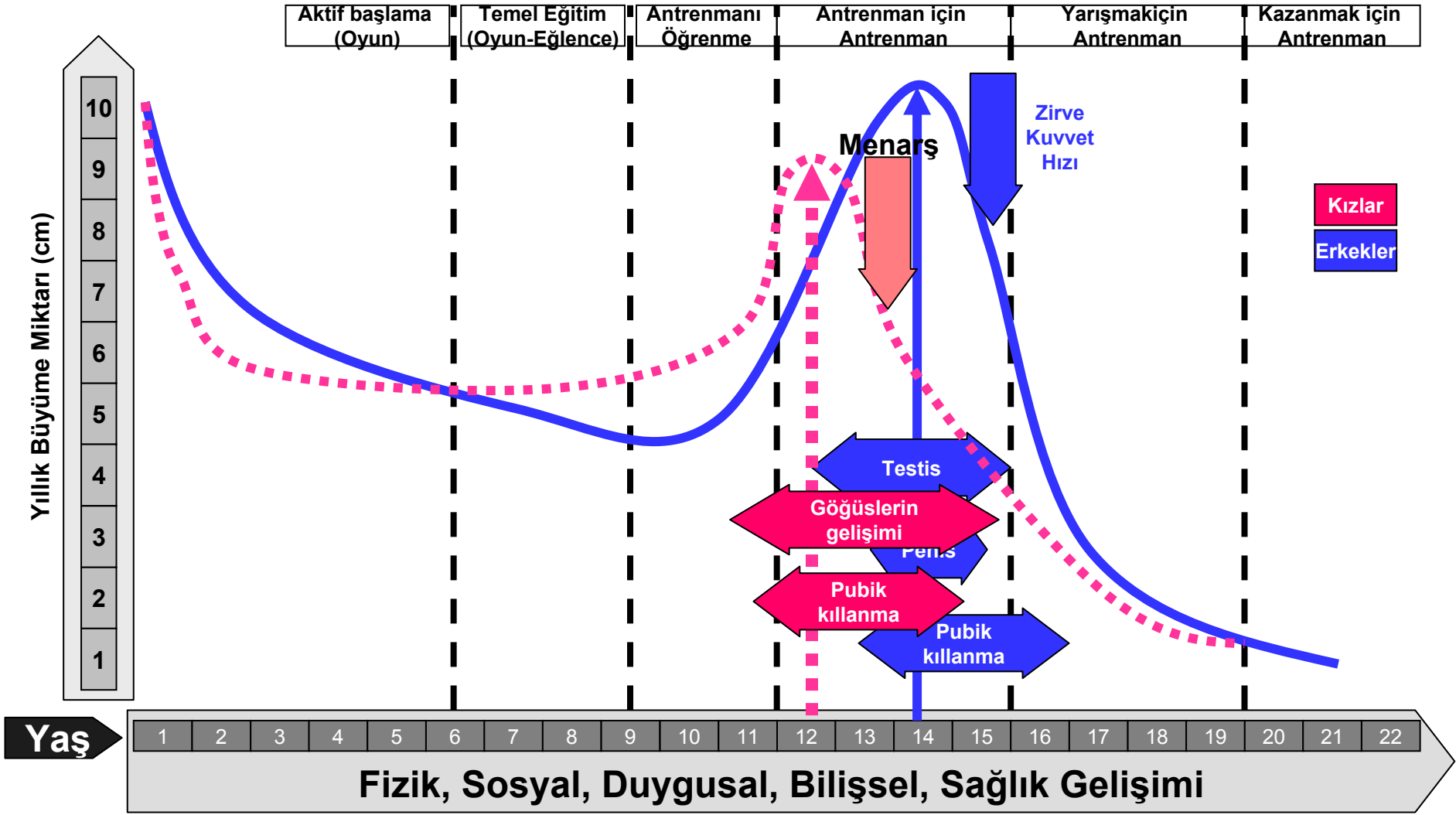
(Açıkada, 2008)

Zirve Boy Hızı ve Biyomotor Özellikler İlişkisi



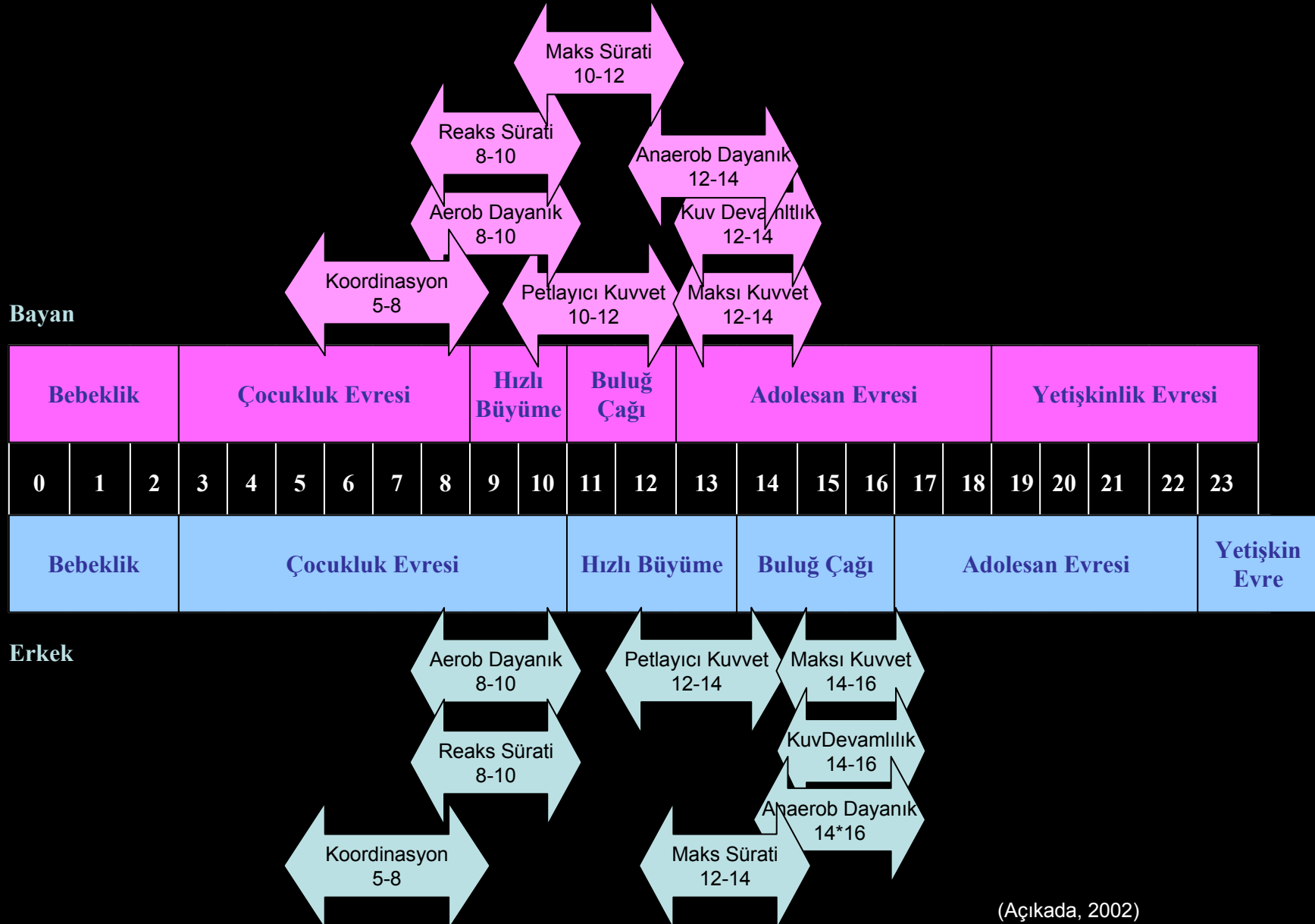
(Açıkada, 2008)

Zirve Boy Hızı ve Biyomotor Özellikler İlişkisi



(Açıkada, 2010)

Büyüme Evreleri: Duyarlı Periyodlar



Fonksiyonel Olgunlaşma ve Biyomotor Etkileşim:

1. Buluğ Çağı Öncesi (Prepuberte) olgunlaşan özellikler:

- Aerobik dayanıklılık
- Hız
- Çabukluk
- Koordinasyon

2. Buluğ Çağında (Puberte) olgunlaşan özellikler:

- Aerobik Dayanıklılık
- Hız, çabukluk, sürat
- Çabuk kuvvet, kısa süreli kuvvette devamlılık
- Koordinasyon

3. Sonrası (Postpuberte) olgunlaşan özellikler:

- Aerobik Dayanıklılık
- Anaerobik eşik (Aerobik Kapasite)
- Hız, çabukluk, sürat
- Laktik anaerobik güç: Süratte ve kuvvette devamlılık (Kısa/uzun)
- Kuvvet: Maksimal kuvvet, çabuk kuvvet kısa/uzun süreli kuvvette devamlılık

Farklı Sporlarda Başarı Yaşları

<i>Başlama Dönemi</i>	<i>Hazılık Dönemi</i>	<i>Özel Hazırlık Dönemi</i>	<i>Verim Dönemi</i>
---------------------------	---------------------------	---------------------------------	-------------------------

Kronolojik yaş altı 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 +

Geç Özelleşilen Sporlar
(14-16 antrenman yılı)

Erken Özelleşilen Sporlar
(8-12 antrenman yılı)

performans

Kronolojik yaş altı 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 +

<i>Başlama Dönemi</i>	<i>Hazılık Dönemi</i>	<i>Özel Hazırlık Dönemi</i>	<i>Verim Dönemi</i>
---------------------------	---------------------------	---------------------------------	-------------------------

**Geç Özelleşilen Sporlar
(14-16 antrenman yılı)**

futbol

Spor	Gelişim Antrenmanlarına Başlama Yaşı	Temel Antrenmanlara Başlama Yaşı	Özel Antrenmana Başlama Yaşı	Yüksek Performansa Ulaşma Yaşı
Futbol	5-8	9-12	13-16	17-20/21-23/23+

Aktif başlama (Oyun)	Temel Eğitim (Oyun-Eğlence)	Antrenman Öğrenme	Antrenman için Antrenman	Yarışmak için Antrenman	Kazanmak için Antrenman
----------------------	-----------------------------	-------------------	--------------------------	-------------------------	-------------------------

**Futbol: Erken Başlanılan Geç Özelleşilen Sporlar
14-16 antrenman yılı**

**Elit
Düzey**

(Açıkada, 2008)

Özelleşme Modelleri

Erken Özelleşme Modeli

- atlama
- artistik buz pateni
- ritmik cimnastik
- artistik cimnastik
- masa tenisi
- vb,

ARTİSTİK CİMNASTİK

- Dönüşler-burgular
- Salto-burgu
- Hızlı kompleks yer ve hava hareketleri
- Esneklik-ritim-koordinasyon



Geç Özelleşme Modeli

1. Aktif Başlama Evresi

2. Temel Eğitim Evresi

3. Antrenmanı Öğrenme Evresi

4. Antrenman İçin Antrenman Evresi

5. Yarışma için Antrenman Evresi

6. Kazanma için Antrenman Evresi

- atletizm
- mücadele sporları
- bisiklet
- Futbol
- kürek
- oyun sporları



Uzun Süreli Sporcu Gelişim Evreleri

Geç
Özelleşme
Modeli

Kazanmak için Antrenman

Yarışmak için Antrenman

Antrenman için Antrenman

Antrenmanı Öğrenme

Temel Eğitim
(Oyun-Eğlence)

Kazanmak için Antrenman

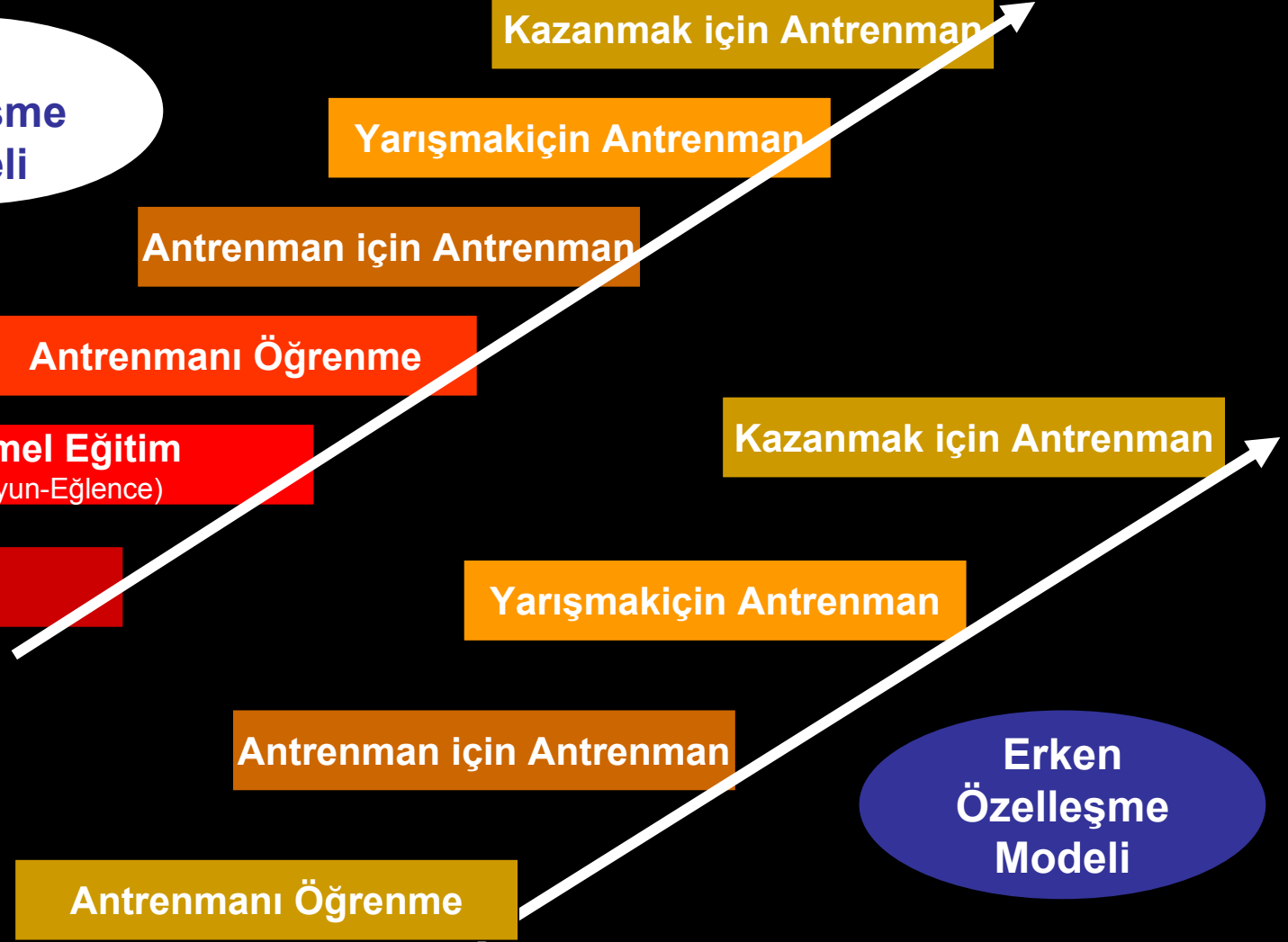
Aktif başlama
(Oyun)

Yarışmak için Antrenman

Antrenman için Antrenman

Antrenmanı Öğrenme

Erken
Özelleşme
Modeli



Geç Özelleşme Modeli Sporlar

Erken özel ve yoğun antrenman

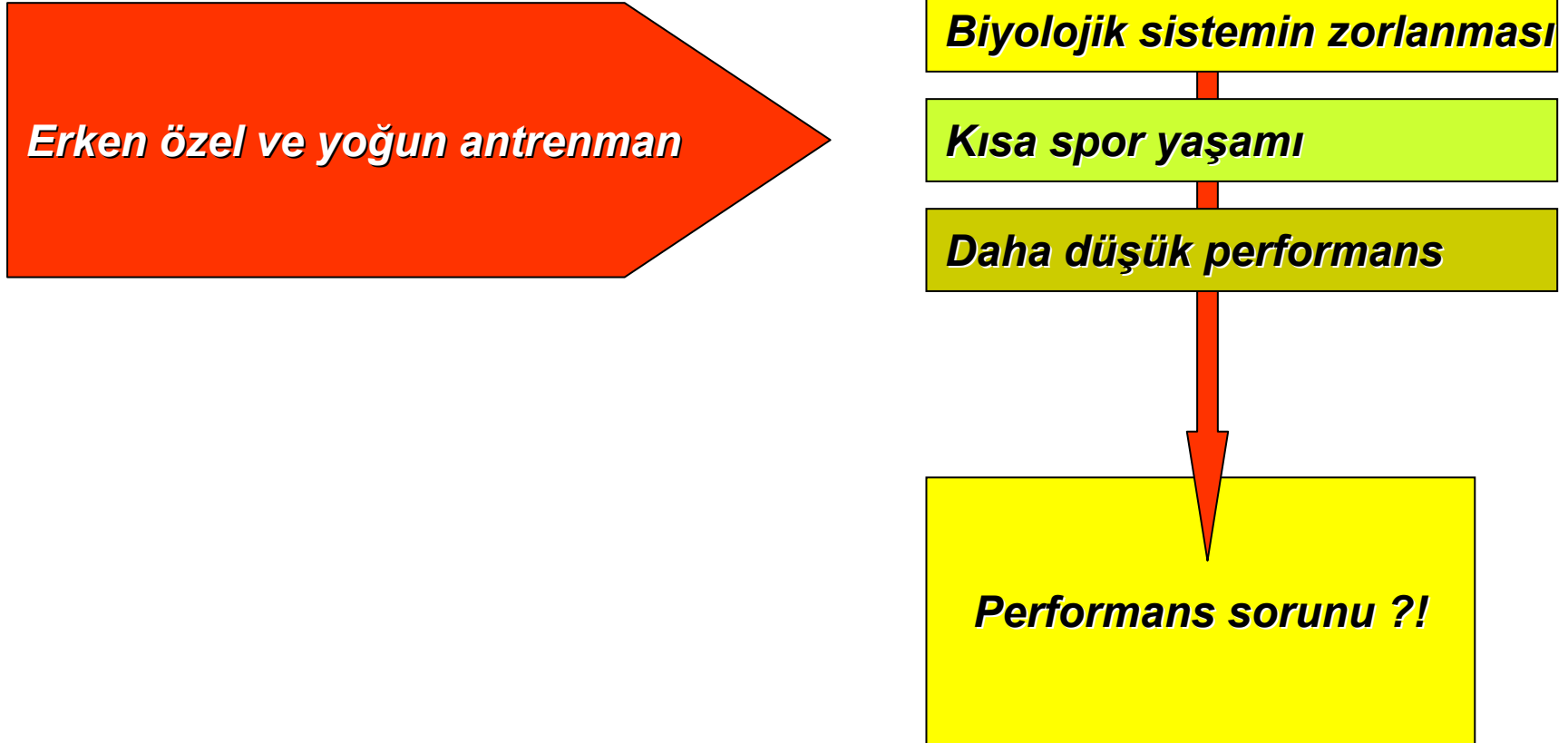
Biyolojik sistemin zorlanması

Kısa spor yaşamı

Daha düşük performans

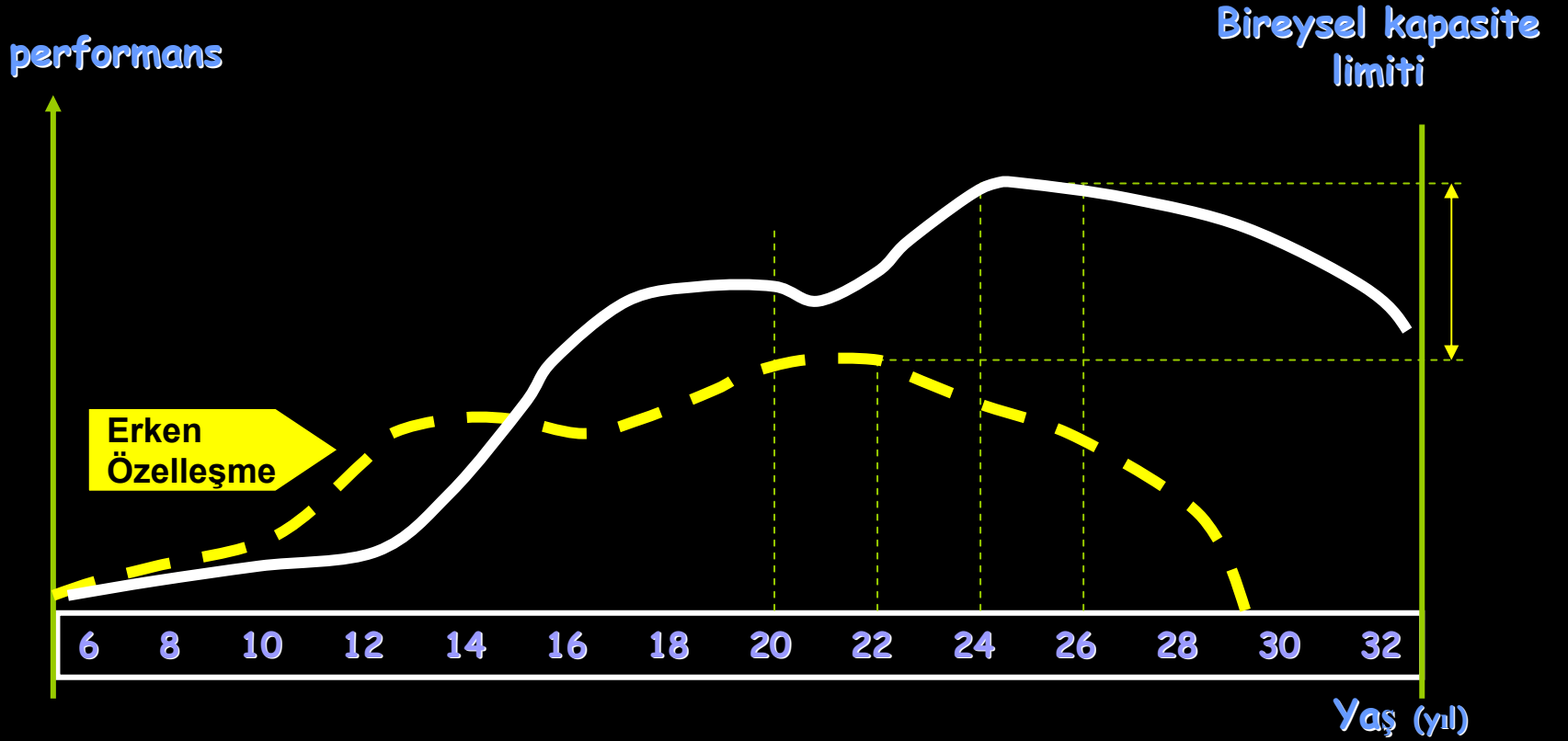
Sağlık sorunu ?!

Geç Özelleşme Modeli Sporlar



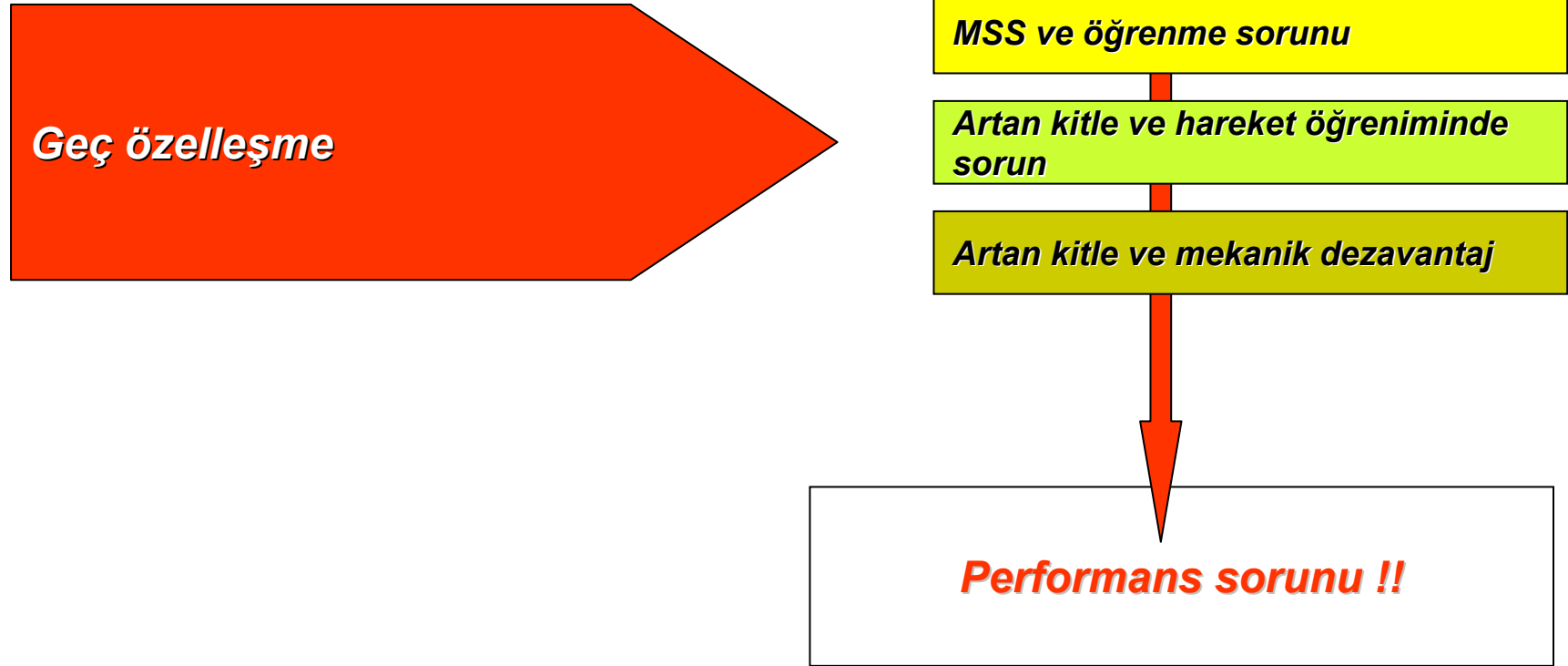
Farklı antrenman yaklaşımı ve performans gelişimi

(Schönborn, 1989)



Gelişim Antrenmanı 1 + 2	Geçiş antrenmanı		Üst düzey performans antrenmanı → yaygın olmakla birlikte, yanlış
Temel Antrenman	Gelişim Antrenmanı 1	Gelişim Antrenmanı 2	Üst düzey performans antrenmanı → az uygulanmakla birlikte, yanlış

Erken Özelleşme Modeli Sporlar



Erken özelleşme

Performans !!

Yetenek Modeli

*Erken Özelleşme
Eğilimi*

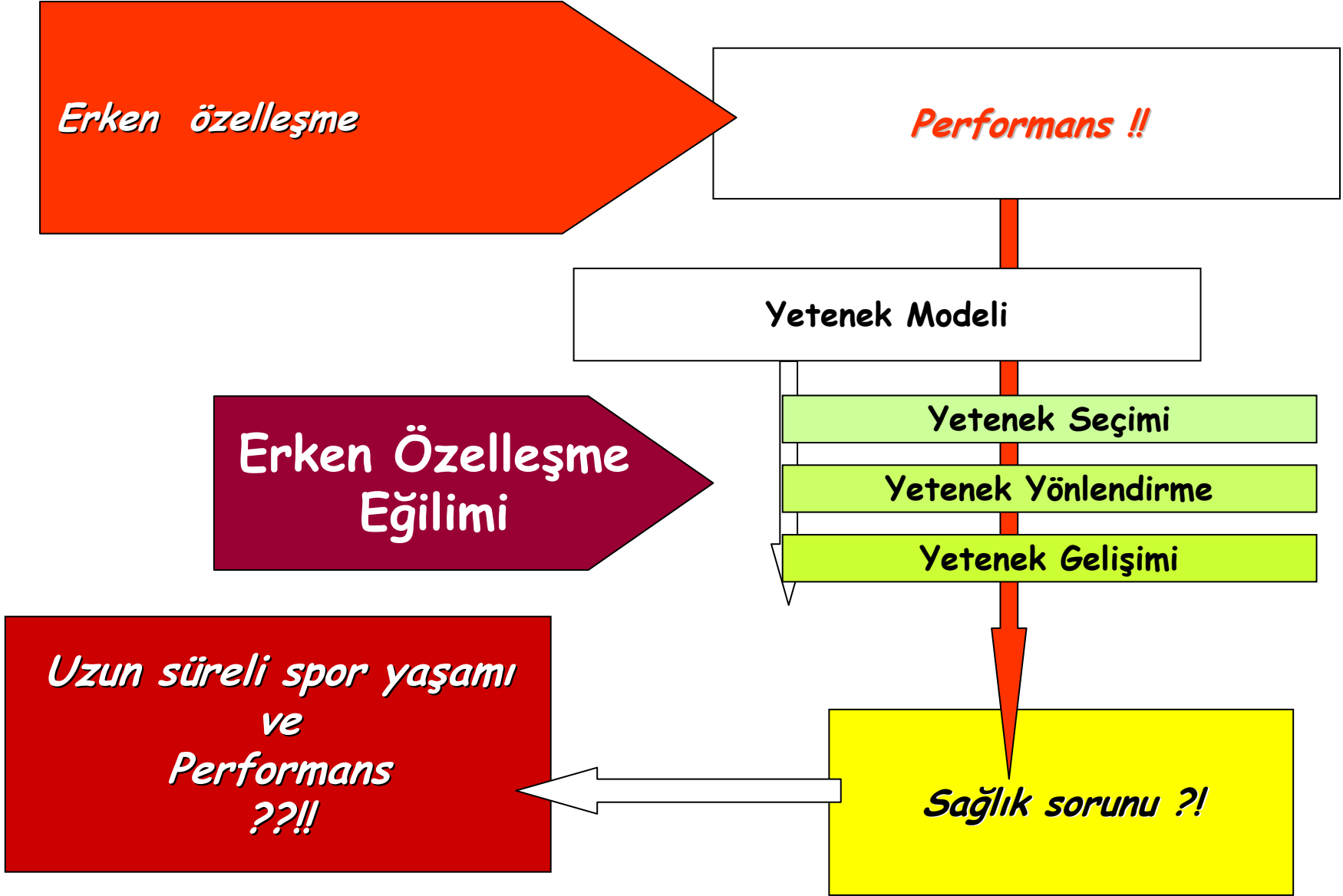
Yetenek Seçimi

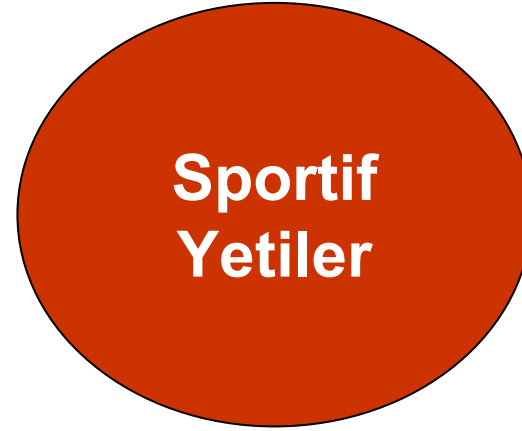
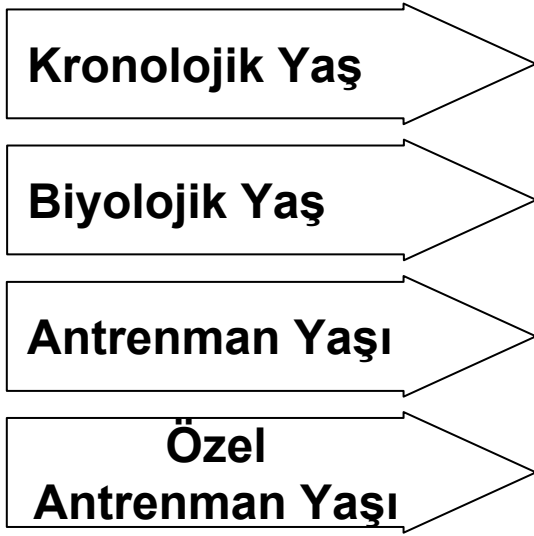
Yetenek Yönlendirme

Yetenek Gelişimi

*Uzun süreli spor yaşamı
ve
Performans
??!!*

Sağlık sorunu ?!





Kronolojik Yaş

Biyolojik Yaş

Antrenman Yaşı

**Özel
Antrenman Yaşı**

**Sportif
Yetiler
?!**

**Aynı
Kronolojik Yaş**

**İleri Biyolojik
Evre (Yaş)**

**İleri
Seksüel
Gelişim**

**Daha Yüksek
Sportif
Yeti**

**Daha Küçük
Kronolojik Yaş**

**Aynı Biyolojik
Yaş**

**Daha Yüksek
Sportif
Yeti**

**Yetenek
Prediksiyonu**

**Daha Düşük
Genel/Özel
Antrenman Yaş**

**Aynı/Yüksek
Sportif Yeti**

**Normal/Geç
Biyolojik
Gelişim**

**Erken
Seçim**

**İleri
Biyolojik
Yaş**

**Erken
Seçim**

**Daha Yüksek
Genel/Özel
Antrenman
Yaşı**

**Yetenek
Modeli
Eğilimi**

Erken Seçim

İleri Biyolojik Yaş

**Daha Yüksek
Özel/Genel
Antrenman Yaşı**

**Yetenek
Belirleme
Modeli**

**Normal/Geç
Biyolojik Yaş**

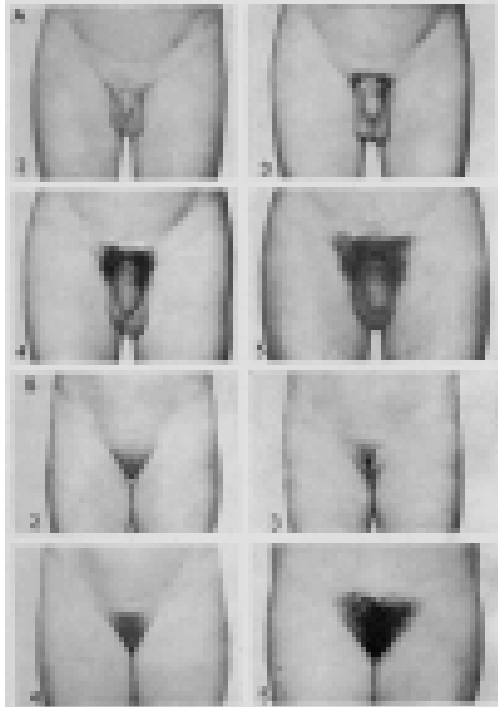
**Uzun Süreli
Gözlem/Seçme/
Yönlendirme**

**Antrenörlerin
Sporcu Seçim
Tercihi**

**Biyolojik/Morfolojik
İleri Yaş Grubu**

Tanner'in Seksüel Olgunlaşma Evreleri

(Tanner, 1962)



Erkek Genital Organları :

1. Evre: Preadolesan. Testis, scrotum ve penis aynı büyüklüktr
2. Evre: Scrotum ve testisin büyümesi.
3. Evre: Penisin boyuna büyümesi, takiben scrotum ve testislerin büyümesi.
4. Evre: Penisin enine büyümesi. Scrotum ve testislerin büyümesi ve scrotal derinin koyulaşması, glanın gelişmesi.
5. Evre: Genitaliannın yetişkin büyüklük ve şekil alması.

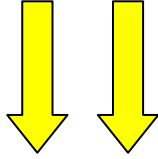
Göğüslerin Gelişimi

1. Evre: Preadolesan. Yalnız papillanın yükselmesi
2. Evre: Göğüs ve papillanın yükselmesi.
3. Evre: Kontorlar ayrılmadan göğüs ve areolanın daha fazla gelişmi.
4. Evre: Göğüsten yükselerek areola ve papillanın ikincil bir mound oluşturması.
5. Evre: Olgunluk evresi; yalnız papillanın çıkıntı yapması.

**Antrenörlerin
Sporcu Seçim
Tercihi**

**Seçim Yılıının ilk
Aylarında Doğanlar
(Eylül/Ekim)**

**Avrupa
Ülkeleri**



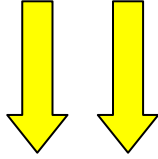
Biyolojik/Kronolojik ve antrenman
yaşları daha küçük

Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos
Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos
Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos
Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos
Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos

İsveç, Belçika, İngiltere
Elit Oyuncuları

Çoğunluğu
Eylül/Ekim
Doğumlu

Avrupa
Ülkeleri



Biyolojik/Kronolojik ve antrenman
yaşları daha küçük

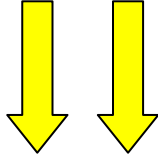
Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos
Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos
Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos
Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos
Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos

**İngiliz Lillehall
FA Ulusal
Okullar Kampı**

**% 50+
Eylül/Ekim
Doğumlu**

(Brewer *et al.*, 1995)

**Avrupa
Ülkeleri**



Biyolojik/Kronolojik ve antrenman
yaşları daha küçük

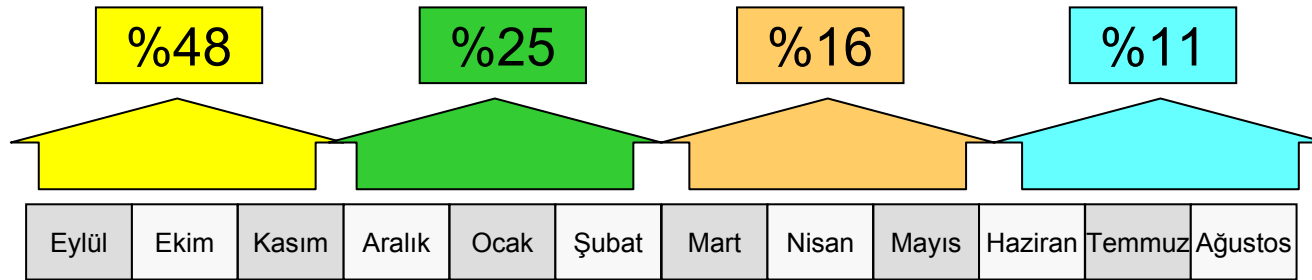
Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos
Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos
Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos
Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos
Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos

İngiliz Futbol Akademisi Futbolcuları

2002/2004 yılları arası
N:1765 erkek oyuncu

Doğum Ayları Dağılımı

Relatif **YAŞ** etkisi var !!
(Antrenman ve Biyolojik Yaşları Yüksek)



**İngiliz Ulusal Takımı
Oyuncuları:
1986, 1990, 1994, 1998
Dünya Kupası Elemeleri**

**Çoğunluğu
Eylül/Ekim
Doğumlu**

**Avrupa
Ülkeleri**

(Richardson, 1998).

Biyolojik/Kronolojik ve antrenman
yaşları daha küçük

Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos
Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos
Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos
Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos
Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos

**Erken Başlanılan
Geç Özelleşilen
Model**

Futbol

Erken Özelleşme

**Yetenek
Modelleri**

**Biyolojik Sistemin
Zorlanması**

**Sub-Elit
Sporcu/Oyuncu**

**Çocuk ve
Genç
Yaşlarda
Başarı**

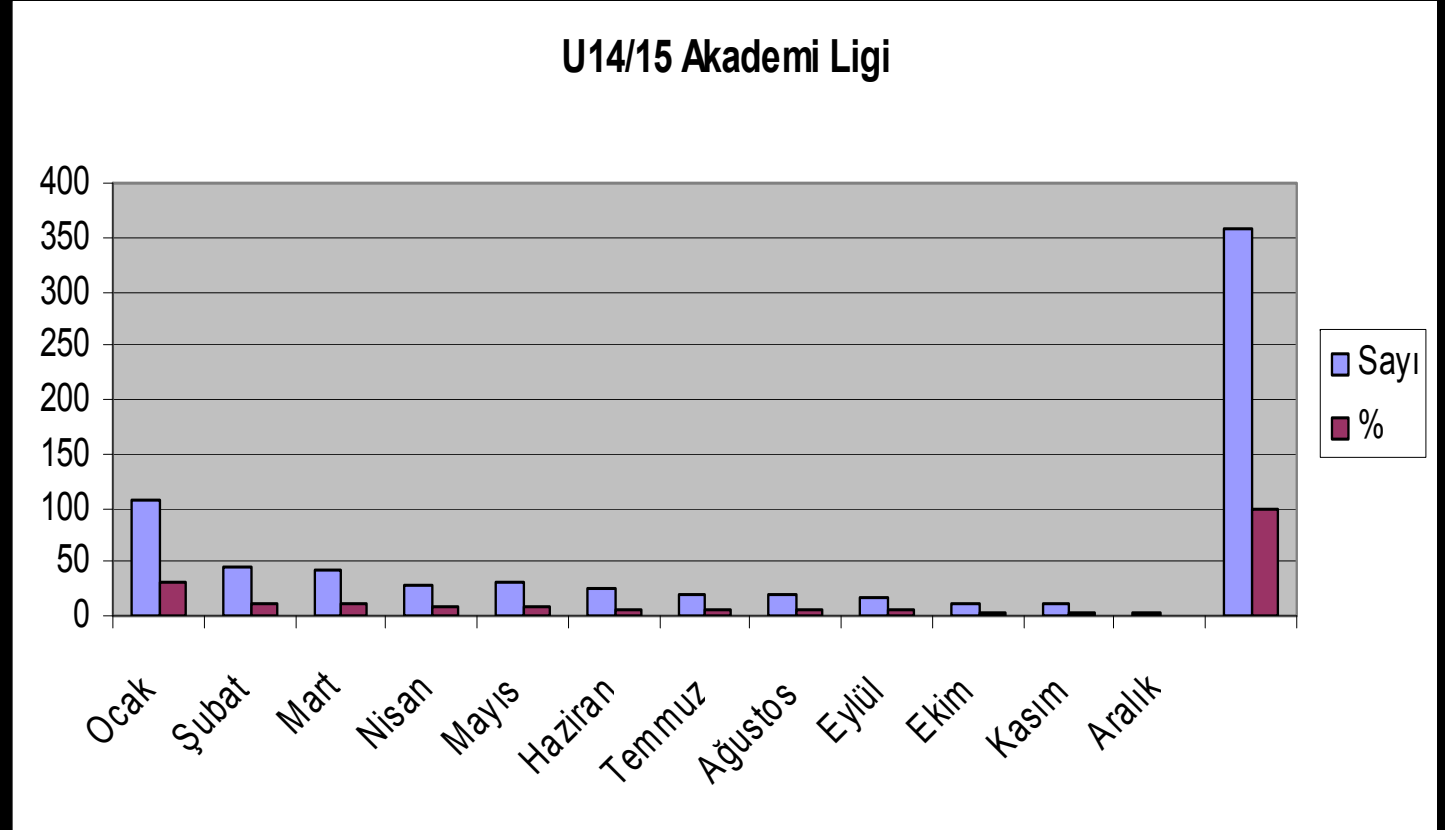
**İleri Yaşlarda
(18/19+ Yaşlar)**

•Yetersiz Antrenman
Kapasitesi

•Yetersiz Antrenman
Uyum Yeteneği

**Düşük
Antrenman
Yapma
Yeteneği**

	Sayı	%
Ocak	107	29.80501
Şubat	45	12.53482
Mart	41	11.42061
Nisan	28	7.799443
Mayıs	30	8.356546
Haziran	25	6.963788
Temmuz	20	5.571031
Ağustos	19	5.292479
Eylül	17	4.735376
Ekim	11	3.064067
Kasım	12	3.342618
Aralık	4	1.114206
	359	100



U14/15 Akademi Ligi

OCAK	ŞUBAT	MART
107	45	41
20.8	12.53	11.42

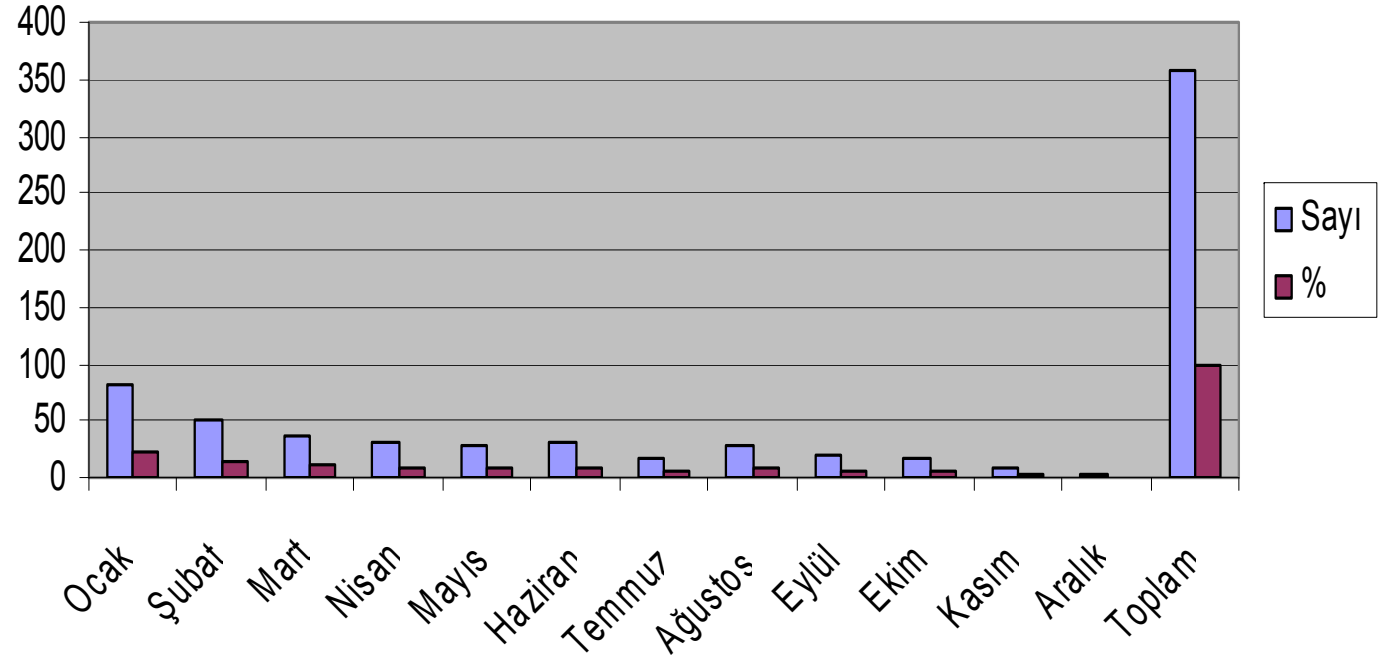
TOPLAM
% 44.75

U16

Sayı %

Ocak	81	22.56267
Şubat	52	14.48468
Mart	37	10.30641
Nisan	31	8.635097
Mayıs	29	8.077994
Haziran	32	8.913649
Temmuz	18	5.013928
Ağustos	28	7.799443
Eylül	21	5.849582
Ekim	18	5.013928
Kasım	8	2.228412
Aralık	4	1.114206
Toplam	359	100

U16 Akademi Ligi



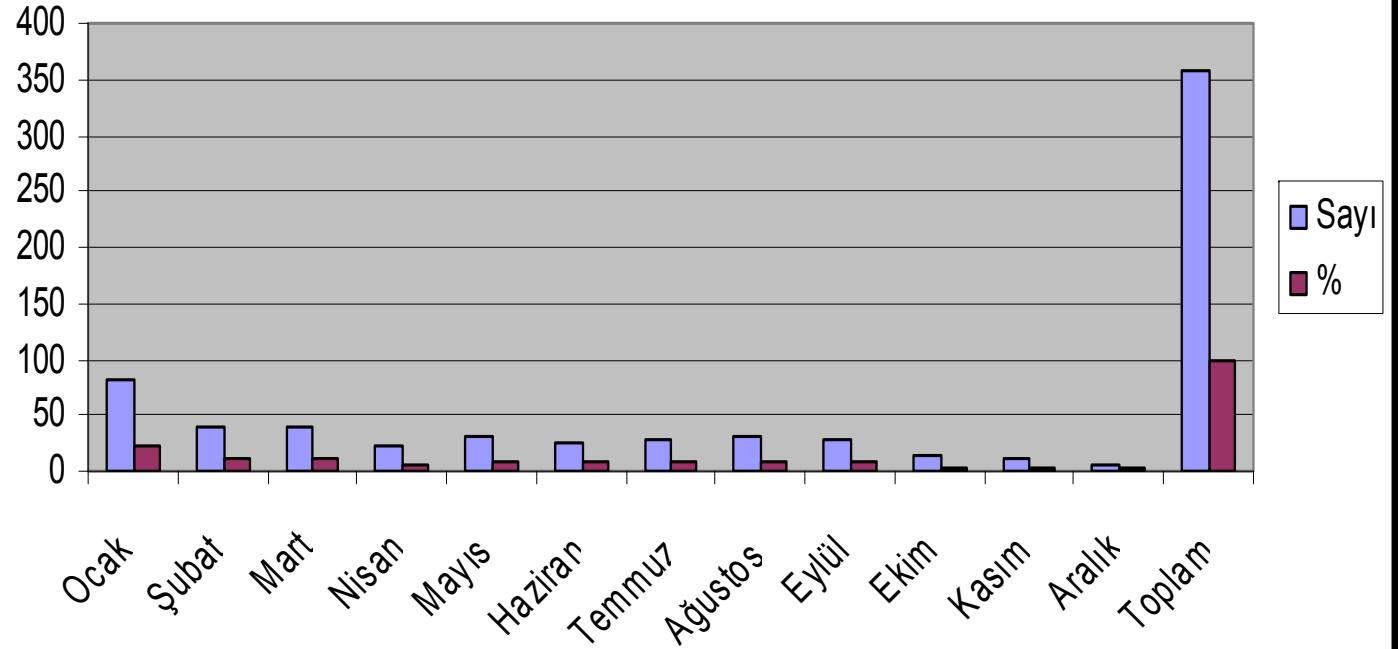
U16 Akademi Ligi

OCAK	ŞUBAT	MART
81	52	37
22.56	14.48	10.3

TOPLAM
% 47.34

	Sayı	%
Ocak	81	22.68908
Şubat	40	11.20448
Mart	39	10.92437
Nisan	22	6.162465
Mayıs	30	8.403361
Haziran	26	7.282913
Temmuz	27	7.563025
Ağustos	32	8.963585
Eylül	27	7.563025
Ekim	15	4.201681
Kasım	11	3.081232
Aralık	7	1.960784
Toplam	357	100

U18 Gençlik Geliştirme Finalleri



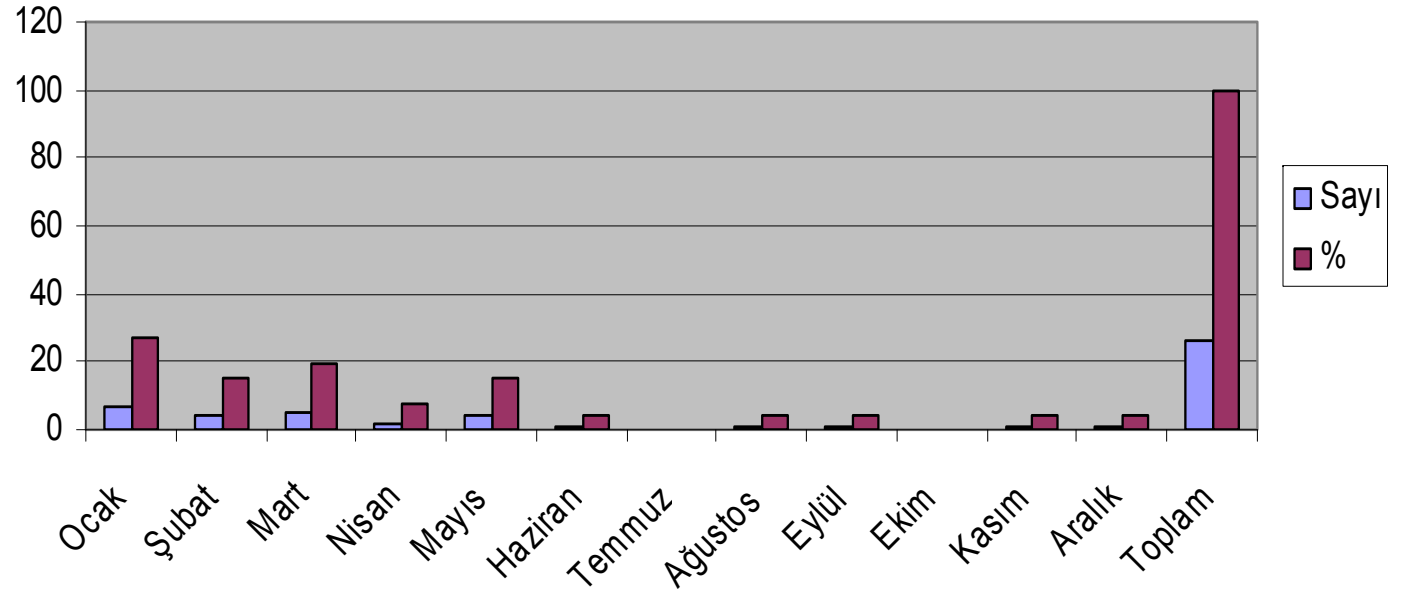
U18 Gençlik Geliştirme Finalleri

OCAK	şUBAT	MART
81	40	39
22.68	11.2	10.92

TOPLAM
% 44.8

	Sayı	%
Ocak	7	26.92308
Şubat	4	15.38462
Mart	5	19.23077
Nisan	2	7.692308
Mayıs	4	15.38462
Haziran	1	3.846154
Temmuz	0	0
Ağustos	1	3.846154
Eylül	1	3.846154
Ekim	0	0
Kasım	1	3.846154
Aralık	1	3.846154
Toplam	26	100

U16 Genç Milli Takım (1994)



U16 Genç Milli Takım

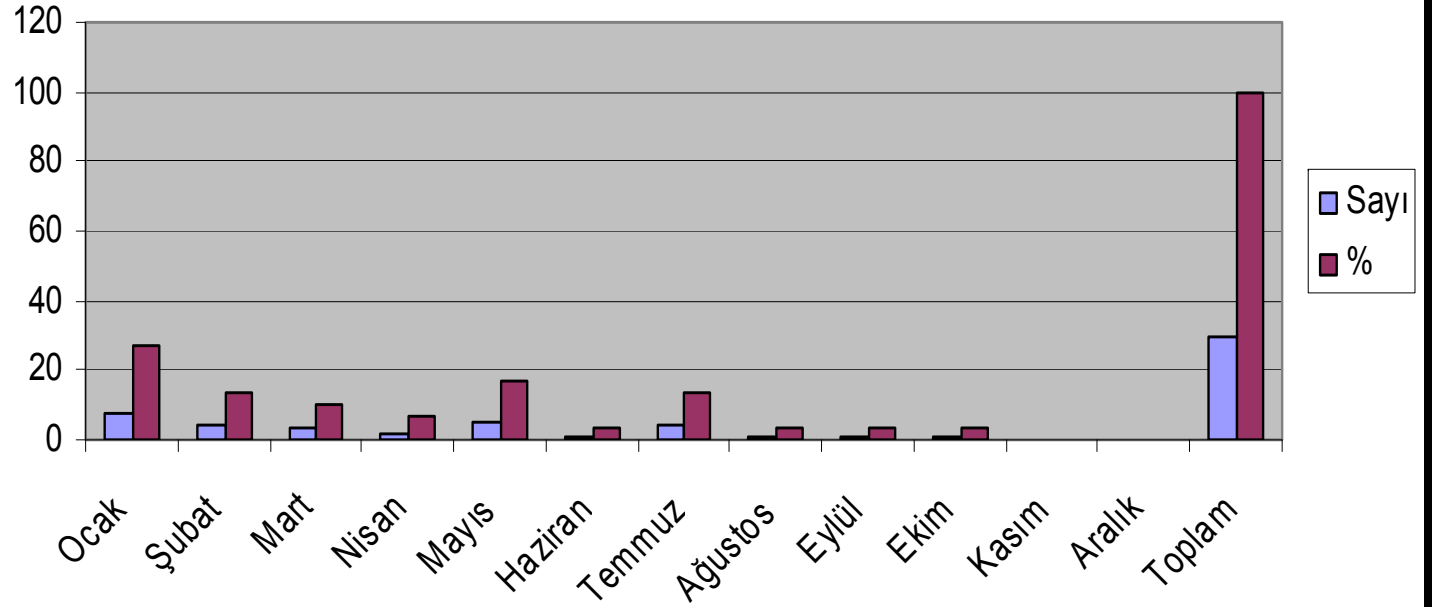
OCAK	ŞUBAT	MART
7	4	5
26.92	15.38	19.23

TOPLAM
% 61.53

U 17 Milli Takım

	Sayı	%
Ocak	8	26.66667
Şubat	4	13.33333
Mart	3	10
Nisan	2	6.66667
Mayıs	5	16.66667
Haziran	1	3.33333
Temmuz	4	13.33333
Ağustos	1	3.33333
Eylül	1	3.33333
Ekim	1	3.33333
Kasım	0	0
Aralık	0	0
Toplam	30	100

U17 Milli Takım (1993)



U17 Genç Milli Takım

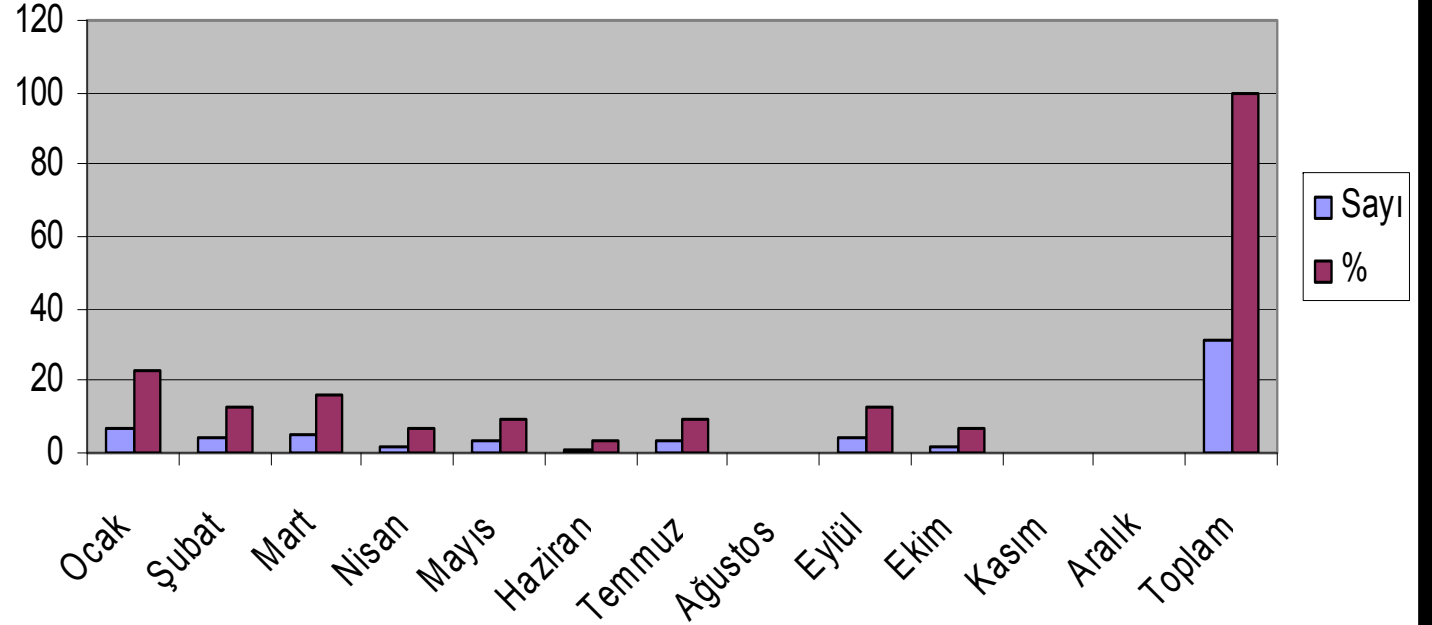
OCAK	ŞUBAT	MART
8	4	3
26.66	13.33	10.0

TOPLAM
% 49.99

U 18 Milli Takım

	Sayı	%
Ocak	7	22.58065
Şubat	4	12.90323
Mart	5	16.12903
Nisan	2	6.451613
Mayıs	3	9.677419
Haziran	1	3.225806
Temmuz	3	9.677419
Ağustos	0	0
Eylül	4	12.90323
Ekim	2	6.451613
Kasım	0	0
Aralık	0	0
Toplam	31	100

U18 Milli Takımı (1992)



U18 Genç Milli Takım

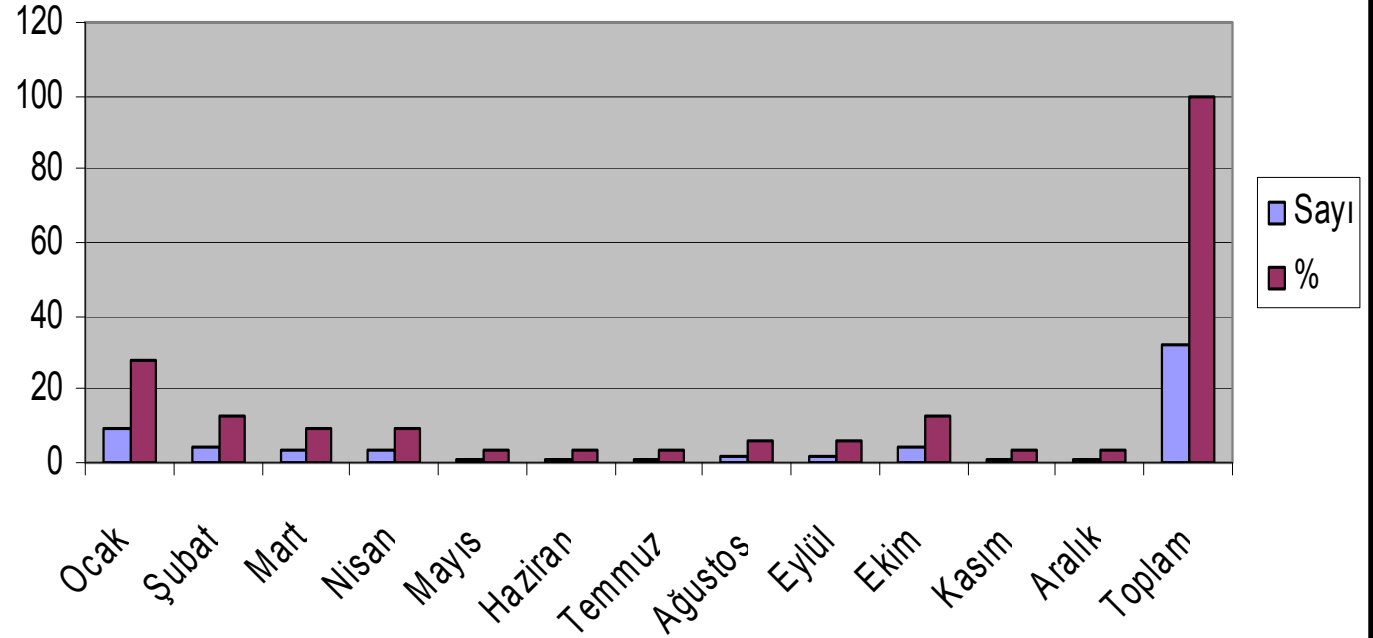
OCAK	ŞUBAT	MART
7	4	6
22.58	12.9	16.13

TOPLAM
% 51.59

U19 (1991) Milli Takım

	Sayı	%
Ocak	9	28.125
Şubat	4	12.5
Mart	3	9.375
Nisan	3	9.375
Mayıs	1	3.125
Haziran	1	3.125
Temmuz	1	3.125
Ağustos	2	6.25
Eylül	2	6.25
Ekim	4	12.5
Kasım	1	3.125
Aralık	1	3.125
Toplam	32	100

U19 (1991) Milli Takım



U19 Genç Milli Takım

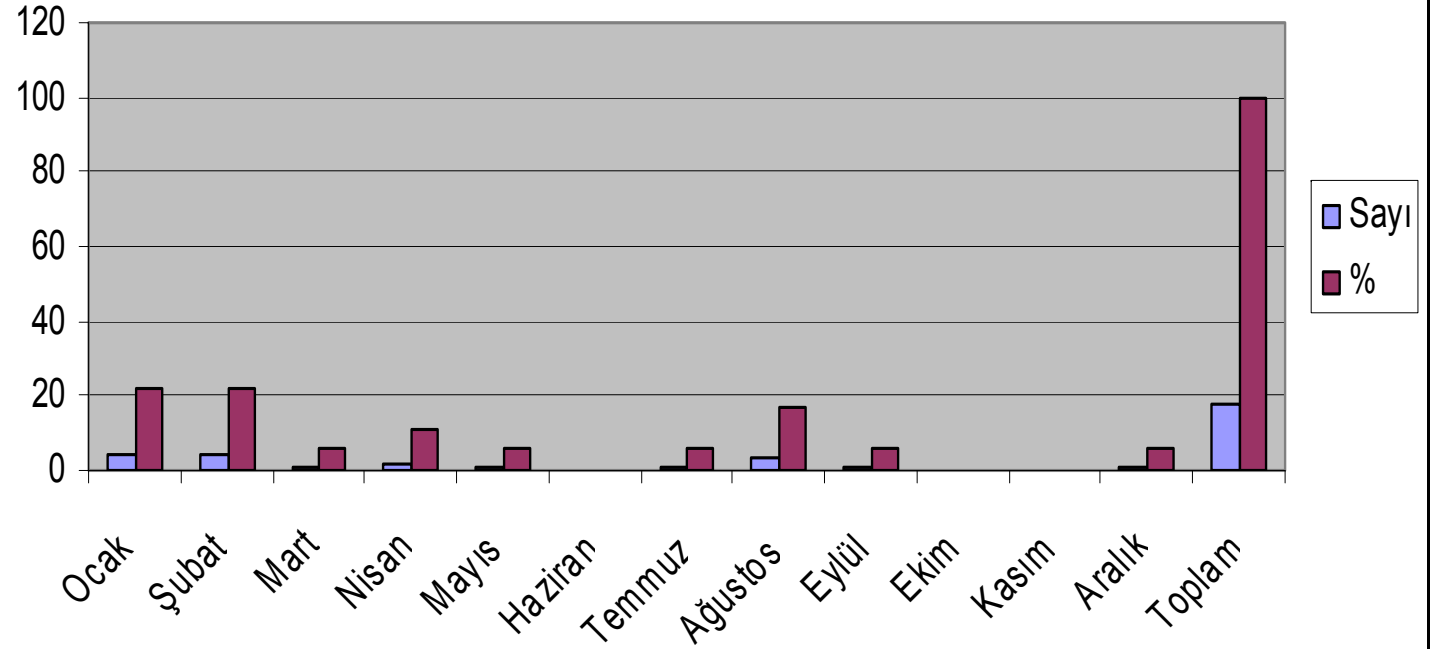
OCAK	ŞUBAT	MART
9	4	3
28.13	12.5	9.37

TOPLAM
% 50.0

U21 (1989) Milli Takım

	Sayı	%
Ocak	4	22.22222
Şubat	4	22.22222
Mart	1	5.555556
Nisan	2	11.11111
Mayıs	1	5.555556
Haziran	0	0
Temmuz	1	5.555556
Ağustos	3	16.66667
Eylül	1	5.555556
Ekim	0	0
Kasım	0	0
Aralık	1	5.555556
Toplam	18	100

U21 (1989) Milli Takım



U21 Genç Milli Takım

OCAK	ŞUBAT	MART
4	4	1
22.22	22.22	5.55

TOPLAM
% 49.99

Milli Takımlar Yaş Dağılımı

	U16	U17	U18	U19	U21	Toplam Sayı	Toplam %
Ocak	4	9	7	8	7	35	25.54745
Şubat	4	4	4	4	4	20	14.59854
Mart	1	3	5	3	5	17	12.40876
Nisan	2	3	2	2	2	11	8.029197
Mayıs	1	1	3	5	4	14	10.21898
Haziran	0	1	1	1	1	4	2.919708
Temmuz	1	1	3	4	0	9	6.569343
Ağustos	3	2	0	1	1	7	5.109489
Eylül	1	2	4	1	1	9	6.569343
Ekim	0	4	2	1	0	7	5.109489
Kasım	0	1	0	0	1	2	1.459854
Aralık	1	1	0	0	1	3	2.189781
Toplam	18	32	31	30	26	137	100

Tüm Milli Takımlar

OCAK	ŞUBAT	MART
35	20	17
25.55	14.6	12.41

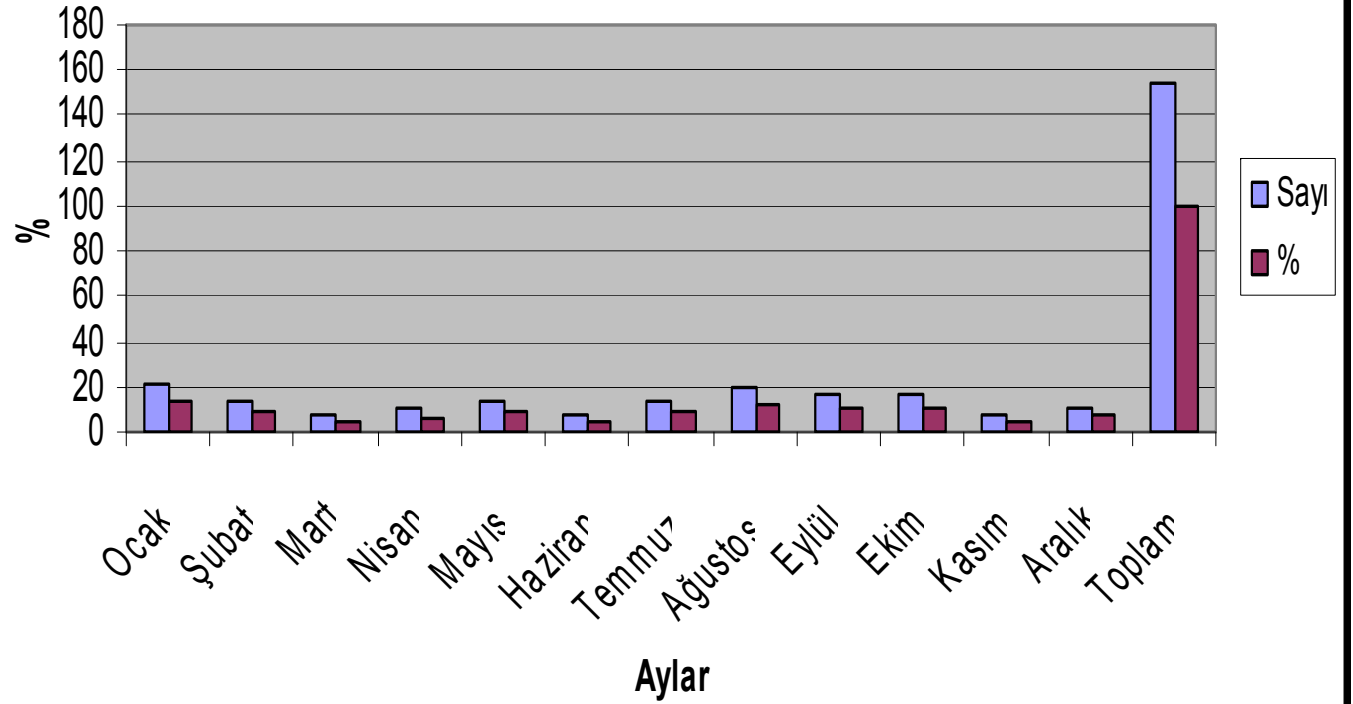
TOPLAM
% 52.56

A Milliler

2001-2010

Ocak	21	13.54839
Şubat	14	9.032258
Mart	7	4.516129
Nisan	10	6.451613
Mayıs	13	8.387097
Haziran	7	4.516129
Temmuz	13	8.387097
Ağustos	19	12.25806
Eylül	16	10.32258
Ekim	17	10.96774
Kasım	7	4.516129
Aralık	11	7.096774
Toplam	155	100

2001-2010 Yılları Arası A Milli Takım Doğum Ayları Dağılımı



2001-2010 Yılları Arası A Milli Takım Oyuncuları Doğum Ayları

OCAK	ŞUBAT	MART
21	14	7
13.54	9.03	4.51

TOPLAM
% 27.1

NİSAN	MAYIS	HAZİRAN
10	13	7
6.45	8.39	4.52

TOPLAM
% 17.36

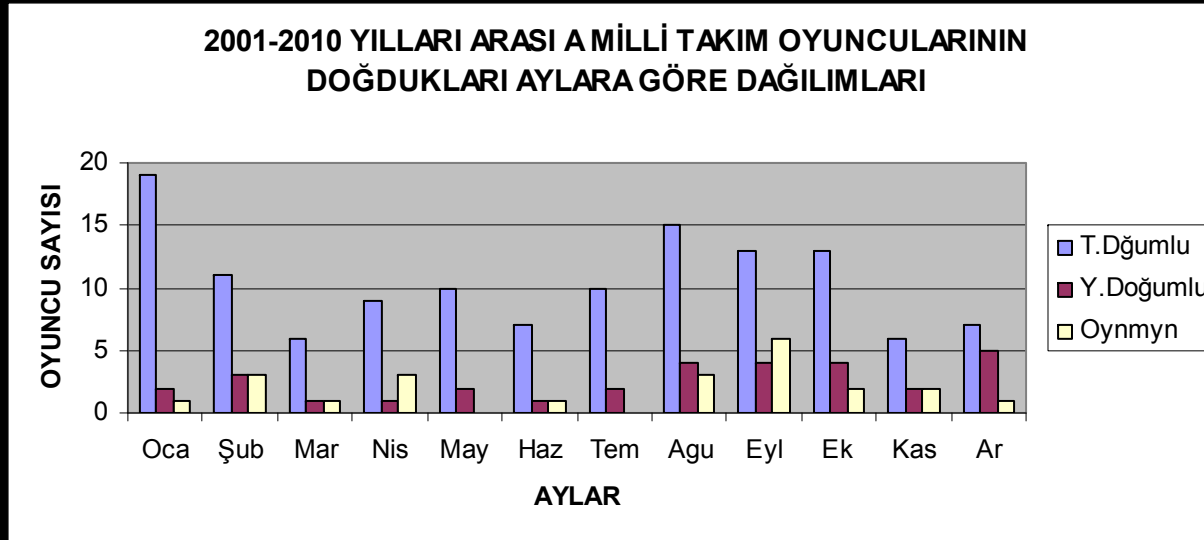
TEMMUZ	AĞUSTOS	EYLÜL
13	19	16
8.39	12.26	10.32

TOPLAM
% 30.97

EKİM	KASIM	ARALIK
17	7	11
13.54	9.03	4.51

TOPLAM
% 22.58

Aylar	Oca	Şub	Mar	Nis	May	Haz	Tem	Agu	Eyl	Ek	Kas	Ar
T.Doğumlu	19	11	6	9	10	7	10	15	13	13	6	7
Y.Doğumlu	2	3	1	1	2	1	2	4	4	4	2	5
Oynmyn	1	3	1	3		1		3	6	2	2	1



**Yetenek Seçimi mi
??!!**

**Antrene Olmuş
Çocuk Seçimi
??!!**

**İleri Biyolojik
Yaş Seçimi
??!!**

Antrenörler için Çıkarımlar...

●Erken Özelleşme ?!...

●Erken Özelleşme; ileriki yıllar için başarı garantisi değildir...

**●11-12 yaşında bir hücum oyuncusunun ileri yaşlarda de iyi bir hücum oyuncusu olacağı garantisi yoktur !...
-(Bu nedenle erken yaşlarda farklı mevki deneyimi kazandırılmalı mı ?!..)**

Antrenörler için Çıkarımlar...

●İyi Futbol Oyuncusu Yetiştirmede Kaygı ?!...

- Elde edilen veriler; futbolda yetenekli sporcuyu seçiminde; yaş ve özelleşme arttıkça;**
 - Geç olgunlaşan çocukların sistematik olarak dışlandığı**
 - Normal ve erken olgunlaşan çocukların tercih edildiği**

●Futbolda Yetenek Seçiminde bu bir Sorun mudur ?!...

Antrenörler için Çıkarımlar...

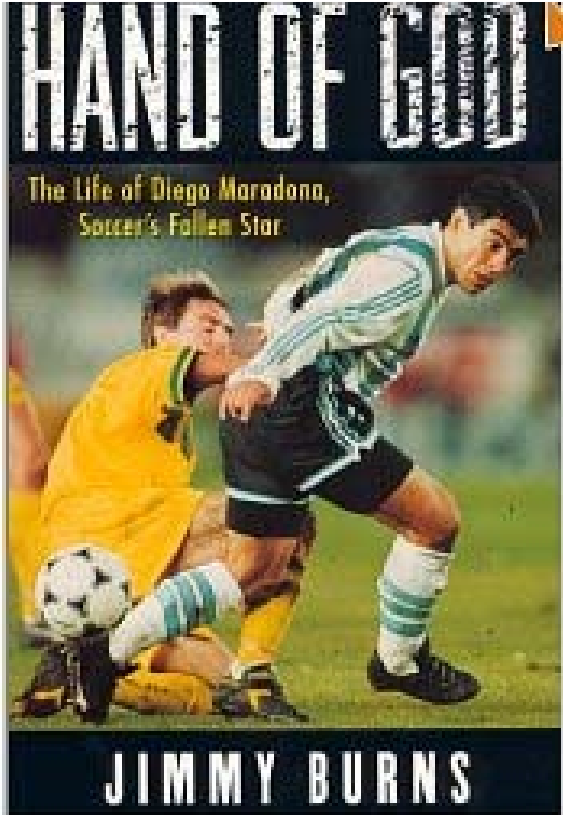
●İyi Futbol Oyuncu Yetiştirmede Kaygı ?!...

●Beceri düzeyi yüksek Geç Olgunlaşan çocuklar nasıl korunabilir ve spora devamları sağlanabilir ?!...

-Geç Olgunlaşan ve Elenen Çocuklarla ilgili ne biliyoruz ?!...

Antrenörler için Çıkarımlar...

● İyi Futbol Oyuncu Yetiştirmede Kaygı ?!...



-Jimmy Burns (1996): "Tanrının Eli:Futbolun Düşen Yıldız: Diego Maradona'nın Hayatı" ?!...

●Diego Maradona:
-Geç olgunlaşan
-yüksek beceri düzeyi
-Küçük yapılı
-Büyük baş; orantısız fizik yapı ?!...

Çocuk ve Antrenman

Sonuç



●**Antrenman ve Olgunlaşma:**
Büyüme ve gelişmeyle ilgili olan fizik yapı ve performans ilişkisi önemlidir. Ancak bu yapılar; başarı ve performansla ilişkili tek belirleyiciler değildir...

●**Özel Antrenman:**
Çocukların bir spor dalında (Futbol) özel ve düzenli antrenmanlara başlama yaşları ne olmalıdır ??!...

●**Geç Olgunlaşan Yetenekli Oyuncu Seçimi:**
Erken seçim nedeniyle geç olgunlaşma özelliği gösteren yetenekli oyuncu adaylarının elenmemesi için tedbirler alınmalıdır !!...



4th

28 - 30 Haziran 2011

28th - 30th June 2011

Beytepe / Ankara

ANTRENMAN BİLİMİ KONGRESİ

TRAINING SCIENCE CONGRESS



Futbolda Erken ve Geç Özelleşme Sorunları

Prof.Dr. Caner Açıkada
Hacettepe Üniversitesi
Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu
acikada@hacettepe.edu.tr
www.sbt.hacettepe.edu.tr