

Futbolda Life Kinetik Antrenmanları ile Karar Verme Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

İbrahim Gırak¹

Özet

Futbolda karar verme, oyuncuların sahadaki hızlı ve zor durumlara doğru ve etkili şekilde yanıt verebilme yeteneğini içermektedir. Bu süreç, hem fiziksel hem de zihinsel becerilerin birlikte çalışmasını gerektirmektedir. Life Kinetik antrenmanları, beyin ve beden arasındaki koordinasyonu artırmaya yönelik uygulamalar içermekte ve özellikle görsel dikkat, reaksiyon süresi, konsantrasyon ile motor koordinasyonunu geliştirmeyi hedeflemektedir. Bu çerçevede, futbolcuların saha içi karşılaşmalarda karşılaştıkları zorlayıcı durumları daha etkin analiz ederek hızlı ve doğru kararlar alma kapasiteleri artırılabilir.

Life Kinetik egzersizleri, fiziksel performansın yanı sıra zihinsel dayanıklılık ve bilişsel esnekliği de güçlendirerek, sporcuların dinamik ve değişken oyun koşullarına daha hızlı uyum sağlamalarına imkân tanımaktadır. Ayrıca, bu antrenmanlar, aynı anda çoklu görev yürütme ve stres altında odaklanma becerisini geliştirmeye yönelik katkılar sağlamaktadır. Sonuç olarak, Life Kinetik antrenmanları, futbolcuların karar verme süreçlerine bütünsel bir katkı sunmakta ve oyun içi performanslarını önemli ölçüde iyileştirmektedir.

Futbol

“Futbol” terimi, İngilizcedeki “foot” (ayak) ve “ball” (top) sözcüklerinin birleşiminden türetilmiş olup Türkçeye bu biçimiyle geçmiştir (Arıkan ve Çelik, 2007). Günümüzde futbol, yalnızca bir spor etkinliği olarak değerlendirilmeyip; ekonomik, kültürel ve sosyal boyutlarıyla küresel düzeyde etkili bir toplumsal olguya dönüşmüştür (Bayraktar ve İmamoğlu, 2024). Dünyanın pek çok yerinde milyonlarca insan tarafından takip edilen futbol, farklı sosyal kesimleri bir araya getiren güçlü bir araç olarak görülmektedir.

1 Dr. Öğr. Üyesi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
0000-0002-8643-0866, i.girak@beun.edu.tr

Futbol, iki takım arasında on birer oyuncudan oluşan ekiplerin, belirlenmiş oyun kuralları çerçevesinde mücadele ettiği bir takım sporudur (Taş, 2024). Bu spor dalında, fiziksel dayanıklılık ve güç kadar teknik beceriler ve taktik anlayış da başarı için kritik öneme sahiptir. Oyuncuların saha içinde sergilediği teknik hareketler ve taktik kararlar, oyunun kaderini belirleyebilmektedir. Teknik beceri, futbol performansının temel taşlarından biri olarak tanımlanmakta ve futbolcunun doğru zamanda doğru teknik uygulamaları yapabilme yeteneği anlamına gelmektedir (İri, Sevinç ve Süel, 2009). Bu beceriler, hem bireysel oyuncunun hem de takımın başarısında belirleyici rol oynamaktadır (Güzel ve diğerleri, 2013).

Futbolda Antrenman Süreci

Antrenman, bireyin fiziksel, zihinsel, psikolojik ve mekanik kapasitesini sistematik ve planlı bir şekilde geliştirmeyi hedefleyen eğitim süreçleri olarak tanımlanır (Dündar, 2003). Bu süreç, organizmanın kuvvet, kardiyovasküler dayanıklılık, kas dayanıklılığı, esneklik, nöromüsküler koordinasyon ve genel kondisyon gibi temel fiziksel özelliklerini artırmayı amaçlayan, yoğunluğu ve şiddeti değişkenlik gösteren çeşitli fiziksel etkinlikleri kapsamaktadır (Orkunoglu, 1989). Futbolda antrenman süreci ise; oyuncuların fiziksel kapasitesini artırmak, teknik becerilerini geliştirmek ve taktik bilgilerini pekiştirmek amacıyla sistematik ve planlı bir şekilde yürütülen çalışmaları içermektedir. Bu süreç, sezon öncesi hazırlık, sezon içi antrenman ve sezon sonu toparlanma olmak üzere üç ana aşamadan oluşmaktadır.

1. Sezon Öncesi Hazırlık Dönemi

Sezon öncesi hazırlık dönemi, oyuncuların temel kondisyon seviyesini yükseltmek, sakatlanma riskini azaltmak ve teknik-taktik altyapısını güçlendirmek için yoğun antrenmanların yapıldığı evredir. Bu dönemde dayanıklılık, kuvvet ve hız gibi fiziksel özellikler geliştirilirken, temel pas, şut ve top kontrolü gibi teknik beceriler üzerine çalışmalar yapılır (Bangsbo, 2016). Ayrıca, takımın oyun sistemi ve taktik anlayışı da bu süreçte şekillendirilmektedir (Strudwick ve Williams, 2012).

2. Sezon İçi Antrenmanlar

Sezon boyunca uygulanan antrenmanlar, oyuncuların performansını maçlara yansıtmayı sağlamak ve form düzeylerini korumak üzerine yoğunlaşmaktadır. Maç yoğunluğu ve takvime bağlı olarak antrenman şiddeti ve hacmi ayarlanmaktadır (Reilly ve Gilbourne, 2003). Teknik ve taktik çalışmalar öncelikli olurken, fiziksel yüklemeler kontrollü şekilde sürdürülmektedir (Hughes ve Franks, 2007). Maç analizleri ve geri

bildirimler, antrenman planlarının etkinliğini artırmaktadır (Carling ve diğerleri 2008).

3. Sezon Sonu ve Toparlanma Dönemi

Sezon sonunda yapılan toparlanma çalışmaları, oyuncuların yorgunluklarının giderilmesi, sakatlanma riskinin azaltılması ve mental dinlenme sağlanması amacı taşımaktadır (Mujika ve Padilla, 2003). Bu dönemde esneklik, hafif kondisyon ve zihinsel hazırlık ön plana çıkmaktadır. Doğru toparlanma, Bishop (2008)'a göre, bir sonraki sezon için sağlıklı ve yüksek performanslı başlangıç yapmanın temelini oluşturmaktadır. Antrenman süreci boyunca, oyuncuların bireysel farklılıkları göz önünde bulundurulmalı, yaş, pozisyon ve performans seviyelerine göre özelleştirilmiş programlar hazırlanmalıdır (Bompa ve Buzzichelli, 2015).

Life Kinetik Egzersizleri Nedir?

Almanya'da geliştirilen Life Kinetik (LK) egzersizleri, günümüzde birçok ülkede nöral öğrenmeyi desteklemek, yeni sinirsel bağlantılar oluşturmak ve nörolojik belirtileri azaltmak amacıyla kullanılan yenilikçi bir eğitim programı olarak dikkat çekmektedir (Lutz, 2010). Bu sistem, bireylerin beceri düzeylerine göre şekillendirilen değişken zorluk derecelerine sahip egzersizler aracılığıyla, görsel sistemin odaklanma ve performans kapasitesini artırmayı hedeflemektedir.

Bireyler doğduklarında beyinlerinde yüz milyarlarca sinir hücresi (nöron) bulunmaktadır. Ancak insan zihni, bu potansiyelin yalnızca sınırlı bir kısmını etkin biçimde kullanabilmektedir. Life Kinetik antrenmanları; eğlenceli, dikkat odaklı görsel ve koordinatif egzersizlerle beyin işlevlerini aktif hale getirerek, mevcut sinaptik bağlantıları güçlendirmekte ve yeni sinirsel bağların oluşumunu teşvik etmektedir. Bu sayede, zihinsel performansın artırılması ve beyin kaynaklarının daha etkin kullanılması amaçlanmaktadır (Jain ve diğerleri, 2015).

Life Kinetik uygulamaları, eş zamanlı olarak yapılan hareket tabanlı bilişsel görevler üzerine inşa edilmiştir. Bu uygulamalar sporcuların konsantrasyon, problem çözme becerisi, refleks, denge, koordinasyon ve stresle başa çıkma yetenekleri üzerinde olumlu etkiler sunmayı hedefler (Lutz, 2014).

Life Kinetik antrenmanları üç temel ilke üzerine yapılandırılmıştır. Birincisi, esnek vücut kontrolüdür; bu ilke, bireyin çevresel uyaranlara hızlı ve etkili biçimde yanıt verebilmesini sağlamayı hedefler. Hazır olma durumu ve dışsal değişkenlere adaptasyon bu prensibin temel unsurlarını oluşturur. İkinci ilke, görsel sistemin koordinasyona katkısıdır. Bu kapsamda, göz

ve beden arasındaki koordinasyonun geliştirilmesi amaçlanmakta, görsel algının artırılmasıyla motor becerilerin daha sağlıklı ve etkili hale gelmesi sağlanmaktadır. Üçüncü temel ilke ise bilişsel işleme becerileridir; burada bireyin kısa sürede mümkün olduğunca fazla bilgiyi işleyebilme kapasitesinin artırılması hedeflenir. Bu süreç hızlı düşünme, doğru karar verme ve uygulama aşamalarını içermektedir (Lutz, 2014).

Futbolda Life Kinetik Antrenmanları

Futbol, geniş oyun alanı, çok sayıda oyuncu ve bacaklarla oynanması nedeniyle en karmaşık spor dallarından biridir. Bu karmaşıklık, sporcudan hem yüksek düzeyde fiziksel hem de bilişsel yetenekler talep eder. Futbolda, teknik, taktik ve kondisyon üç temel bileşen olarak ön plana çıkar ve oyuncunun başarısında kritik rol oynamaktadır (Tünel, 2018). Bir futbolcunun başarılı olabilmesi için güçlü bir görsel algıya, iyi gelişmiş çalışma belleğine ve esnek bir vücut kontrolüne sahip olması gereklidir. Life Kinetik egzersizleri ise bu üç temel yapıya odaklanarak futbolcuların performansını artırmayı hedeflemektedir (Duda, 2015).

Life kinetik antrenmanları, futbolcuların hızlı karar verme, çeviklik, hareket koordinasyonu ve fiziksel uygunluk gibi yeteneklerini destekleyerek onların sahadaki etkinliklerini artırmaktadır. Bu antrenman türü, futbolun özgün hareket kalıplarına ve dinamik yapısına uygun şekilde tasarlanmıştır. Sporcuların hem motor becerilerini hem de bilişsel kapasitelerini eş zamanlı olarak geliştiren egzersizler, futbolun gerektirdiği çoklu görev yapabilme becerisini artırmaktadır. (Komarudin ve Awwaludin, 2019).

Futbol, yüksek hız, çeviklik, koordinasyon ve hızlı karar verme becerilerini gerektiren karmaşık bir takım sporudur. Bu nedenle, futbolcuların hem fiziksel hem de bilişsel kapasitelerini geliştirmek için bütüncül antrenman yöntemlerine ihtiyaç duyulmaktadır. Son yıllarda, Almanya kökenli Life Kinetik (LK) antrenman programları, özellikle sporcuların bilişsel fonksiyonlarını ve motor becerilerini eş zamanlı geliştirmeyi amaçlayan yenilikçi bir yöntem olarak dikkat çekmiştir (Lutz, 2010). Life Kinetik antrenmanları; görsel, motor ve bilişsel görevlerin bir arada yapıldığı, çoklu uyaranlara hızlı tepki verme yeteneğini geliştiren egzersizlerden oluşmaktadır. Bu yöntem, sporcuların beyin plastisitesini artırarak yeni sinirsel bağlantılar oluşturmayı ve mevcut sinaptik ağları güçlendirmeyi hedeflemektedir (Jain ve diğerleri, 2015)

Futbolda, oyuncuların hızlı ve doğru kararlar verebilmesi için görsel algı, dikkat, çalışma belleği ve motor koordinasyon gibi bilişsel süreçlerin optimize edilmesi gerekmektedir (Faubert ve Sidebottom, 2012). Life Kinetik

antrenmanları ise bu bilişsel bileşenleri antrenman programlarına entegre ederek, futbolcuların oyun içi bilişsel kapasitesini artırmayı amaçlamaktadır. Bu kapsamda yapılan çalışmalar, Life Kinetik antrenmanlarının oyuncuların reaksiyon süresini kısalttığını, dikkat sürelerini uzattığını ve hareket koordinasyonlarını geliştirdiğini göstermiştir (De Bruin ve diğerleri, 2015). Ayrıca, Life Kinetik antrenmanlarının sporcuların stresle başa çıkma ve mental dayanıklılık becerilerini de geliştirdiği belirtilmektedir. Bu yönüyle, antrenman programlarına dahil edilen Life Kinetik egzersizleri, futbolcuların fiziksel yeteneklerinin yanı sıra psikolojik performanslarını da desteklemektedir (Lutz, 2014).

Life Kinetik Antrenmanlarının Faydaları

Life Kinetik antrenmanları, beş yaşından seksen beş yaşına kadar herkesin uygulayabileceği, eğlenceli ve etkili egzersizler sunmaktadır. Futbolcular açısından Life Kinetik, konsantrasyon, problem çözme yeteneği, stresle başa çıkma kapasitesi ve hafıza gibi bilişsel becerilerin yanı sıra denge, koordinasyon ve hareket kontrolünü de geliştirmektedir (Aktaş, 2023).

Futbolun dinamik yapısına uygun olarak tasarlanan life kinetik antrenmanları, oyuncuların sahada karşılaştıkları karmaşık durumlara hızlı ve etkili yanıt vermesine yardımcı olmaktadır. Özellikle hızlı karar verme ve doğru pozisyon alma gerektiren anlarda, Life Kinetik antrenmanlarıyla geliştirilen refleksler ve görsel algı, performansı doğrudan arttırmaktadır (Çekiş, 2023).

Life Kinetik, sporcuların analitik düşünme yeteneklerini ve çoklu görev yapabilme kapasitelerini güçlendirirken, futbolun hızlı tempolu, stratejik kararlar gerektiren doğasına büyük katkılar sunmaktadır. Ayrıca stresle başa çıkma becerisinin artması, oyuncuların maç içindeki baskılı anlarda performans düşüşünü de önlemektedir.

Futbolda Life Kinetik Antrenman Prensipleri

Futbolda Life Kinetik antrenmanlarının temel prensipleri, sporcuların hem fiziksel hem de zihinsel performanslarını artırmaya yöneliktir. Bu antrenmanlar, özellikle karar verme süreçleri, konsantrasyon ve reaksiyon hızını geliştirmek için etkili bir araç olarak kabul edilmektedir (Lutz, 2014).

1. Esnek Vücut Kontrolü:

Life Kinetik antrenmanlarının ilk prensibi, oyuncunun çevresel uyarıcılara hızlı ve doğru yanıt verebilmesini sağlayan esnek vücut kontrolüdür. Futbol gibi hızlı tempolu sporlarda, ani pozisyon değişimleri ve çevreye uyum,

başarılı performansın temel taşlarından (Komarudin ve Awwaludin, 2019).

2. Görsel Sistemin Koordinasyonu:

Futbolcuların görsel algı ve dikkat becerilerini geliştirmek, oyunu okuma ve erken karar verme yeteneklerini artırmak için görsel sistemin koordinasyonunun oldukça önemli olduğu ifade edilebilir. Life Kinetik, göz ve beyin arasındaki iletişimi güçlendirerek bu becerilerin gelişimini desteklemektedir (Jain ve diğerleri, 2015).

3. Bilişsel Becerilerin Gelişimi:

Life Kinetik antrenmanları, oyuncuların çoklu görev yapabilme, problem çözme ve hızlı bilgi işleme gibi bilişsel yeteneklerini artırmaya odaklanmaktadır. Bu beceriler, maç sırasında karmaşık durumlarda doğru kararlar verilmesinde kritik rol oynamaktadır.

4. Çoklu Becerilerin Aynı Anda Çalıştırılması:

Life Kinetik, motor, bilişsel ve duyu sistemlerini aynı anda çalıştıran egzersizleri yapısı içerisinde barındırmaktadır. Futbolda çoklu beceri entegrasyonu ile, oyun içinde karşılaşılan farklı senaryolara hızlı uyum sağlamayı kolaylaştırmaktadır (Duda, 2015).

Futbolda Life Kinetik antrenman prensipleri, oyuncuların hem fiziksel hem zihinsel kapasitelerini bütüncül bir yaklaşımla geliştirmeyi amaçlamaktadır. Bu antrenman yöntemi, futbolun yüksek hız ve karmaşıklık gerektiren yapısına uygun şekilde, karar verme, konsantrasyon ve koordinasyon gibi kritik alanlarda önemli gelişmeler sağlamaktadır.

Futbolda Karar Verme

Futbolda karar verme, oyuncunun oyunun dinamik koşulları içinde, sınırlı zaman ve bilgi çerçevesinde en uygun hareketi seçme sürecidir (Jones ve diğerleri, 2009). Bu süreç, sahadaki durumu algılama, mevcut seçenekleri değerlendirme ve hızlıca etkili bir eyleme geçmeyi içermektedir. (Williams ve Ford, 2008). Karar verme yeteneği, teknik ve taktik becerilerle birlikte futbol performansının temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Vaeyens ve diğerleri, 2007). Karar verme, özellikle futbol gibi karmaşık ve hızlı tempolu sporlarda oyuncunun başarısını belirleyen kritik bir bilişsel beceridir. Oyuncuların çevresel uyarıları doğru algılaması, dikkatlerini odaklaması ve geçmiş deneyimlerine dayanarak doğru hamleyi seçmesi gerekmektedir (Abernethy, 1991).

Futbolda karar verme, oyuncunun anlık oyun koşullarına uygun hareketi seçme sürecidir. Futbolcular karar verirken öncelikle dikkat ve algı süreçlerini kullanarak saha içindeki önemli uyarıları ayırt ederler. Bu aşamada, rakip oyuncuların pozisyonları, topun hareketi ve takım arkadaşlarının konumları gibi kritik bilgiler algılanmaktadır (Faubert, 2013). Bir sonraki aşama olan bilgi işleme sürecinde, futbolcu bu algılanan bilgileri hızlıca analiz etmekte ve önceki deneyimleriyle karşılaştırarak en uygun hareket seçeneklerini belirlemektedir. Karar verme sürecinde ayrıca örüntü tanıma becerisi kritik önemdedir. Deneyimli oyuncular, sahadaki durumları daha önce yaşadıkları benzer örüntülerle karşılaştırarak hızlı ve doğru kararlar verebilirler (Williams ve Ford, 2008). Bu örüntü tanıma, otomatikleşmiş bilişsel süreçlerin sonucunda gerçekleşmekte ve karar verme süresini kısaltmaktadır. Son olarak, futbolcuların karar verme sürecinde motor planlama ve uygulama aşamaları yer almaktadır. Seçilen karar, vücut hareketlerine dönüştürülmekte ve sahada uygulanmaktadır. Bu aşamada koordinasyon, denge ve reaksiyon süresi ise önem kazanmaktadır (Abernethy, 1991).

Life Kinetik Antrenmanlarının Karar Verme Üzerindeki Etkileri

Life kinetik antrenmanları görsel algı, koordinasyon ve dikkat gibi bilişsel süreçleri güçlendirirken, futbol gibi hızlı karar verme gerektiren spor dallarında performansı artırıcı etki göstermektedir (Lutz, 2014). Karar verme becerisi, futbolun temel unsurlarından biri olup, oyuncunun sahadaki dinamik koşullara hızlı ve doğru tepki vermesini sağlamaktadır. Life Kinetik egzersizleri, oyuncuların beyin fonksiyonlarını uyaran çeşitli hareket ve zihinsel aktiviteleri birleştirerek, karar verme sürecinde kritik rol oynayan konsantrasyon, problem çözme ve tepki sürelerini iyileştirmektedir (Jain ve diğerleri, 2015).

Araştırmalar, Life Kinetik programına katılan sporcuların, karar verme süresinde belirgin azalma ve karar kalitesinde artış gözlemlendiğini ortaya koymaktadır. Bu program sayesinde oyuncular, sahada daha hızlı bilgi işleme ve alternatif hareket seçeneklerini daha etkili değerlendirme yeteneği kazanmaktadır. Ayrıca, Life Kinetik antrenmanları stresi azaltarak, baskı altında bile daha net düşünme ve odaklanma kapasitesini artırmaktadır (Lutz, 2010).

Futbolda Life Kinetik Antrenmanları ve Karar Verme Üzerine Yapılan Araştırmalar

Life kinetik antrenmanlarının farklı spor branşlarındaki etkilerini inceleyen çeşitli çalışmalar literatürde yer almaktadır. Peker (2017), life kinetik uygulamalarının bilişsel beceriler üzerindeki etkilerini araştırmış ve

bu antrenmanların dikkat, hafıza ve karar verme süreçleri üzerinde olumlu sonuçlar doğurabileceğini belirtmiştir. Yıldırım (2021) tarafından yürütülen çalışmada, life kinetik uygulamalarının hokey oyuncularının hem teknik becerileri hem de psikolojik değişkenleri (örneğin motivasyon ve özgüven) üzerinde anlamlı etkiler yarattığı rapor edilmiştir.

Yarımkaya ve diğerleri (2015), performans düzeyi yüksek sporcular üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, life kinetik antrenmanlarının koordinasyon ve reaksiyon süresi gibi motor becerilerde gelişime katkı sağladığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Kocaoğlu ve diğerleri (2022), voleybol oyuncularında uygulanan life kinetik egzersizlerinin denge ve çeviklik üzerinde pozitif etkiler yarattığını belirtmiştir.

Komarudin ve Awwaludin (2019) ve Komarudin ve diğerleri (2020), life kinetik antrenmanlarının genel bilişsel işlevler üzerindeki etkilerini ele almış ve dikkat düzeyinde anlamlı artışlara yol açtığını ifade etmiştir. Vural (2016), basketbol oyuncularıyla gerçekleştirdiği çalışmada, life kinetik uygulamalarının hızlı karar verme ve sahadaki farkındalık düzeyini artırdığı sonucuna ulaşmıştır.

Büyüktaş (2021), tenis sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada, bu antrenmanların oyun içi refleksler ve stratejik düşünme becerilerini geliştirdiğini göstermiştir. Çimen (2021) tarafından yürütülen çalışmada ise, life kinetik egzersizlerinin bazı motor beceriler üzerindeki akut ve kronik etkileri incelenmiş ve özellikle kısa süreli uygulamalarda bile dikkat çekici gelişmeler gözlenmiştir.

Mugan (2019), eskrim sporcuları ile yaptığı çalışmada, life kinetik antrenmanlarının denge ve zamanlama üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Genç (2019) ise tekvando sporcuları üzerinde yürüttüğü çalışmada, özellikle reaksiyon süresi ve odaklanma düzeylerinde anlamlı artışlar tespit etmiştir.

Faris ve diğerleri (2022), masa tenisi sporcularında uygulanan life kinetik programlarının karar verme süreçlerini hızlandırdığını ve teknik performansı olumlu yönde etkilediğini vurgulamıştır. Affandi ve Irsyada (2022), voleybol sporcuları ile yaptıkları çalışmada, bu tür egzersizlerin temel teknik becerilerin gelişiminde destekleyici olduğunu belirtmişlerdir.

Futbol alanında ise Komarudin (2019) ve Komarudin ve diğerleri (2020), life kinetik antrenmanlarının fiziksel performans ve motor beceriler üzerindeki katkılarını incelemiş; özellikle denge, çeviklik ve dikkat düzeylerinde iyileşmeler gözlemlemişlerdir. Duda (2015) ise, life kinetiğin futbol teknikleri üzerindeki etkilerini ele almış ve teknik uygulamalarda

kontrol, çeviklik ve dikkat sürekliliği açısından pozitif katkılar sağladığını ifade etmiştir. Futbol, yüksek hızlı karar verme, karmaşık hareket koordinasyonu ve sürekli değişen oyun koşullarına adaptasyon gerektiren bir spor dalıdır. Bu nedenle, futbolcuların bilişsel yetenekleri ve motor koordinasyonları performansları açısından kritik öneme sahiptir. Life Kinetik antrenmanları, bu alandaki ihtiyaçları karşılamaya yönelik geliştirilen yenilikçi bir egzersiz sistemi olarak öne çıkmaktadır.

Lutz (2010) tarafından yapılan kapsamlı bir çalışmada, Life Kinetik antrenmanlarının sporcuların bilişsel fonksiyonları üzerinde olumlu etkileri olduğu vurgulanmıştır. Bu antrenmanların temelinde, görsel-motor koordinasyonu ve beyin plastisitesinin artırılması yatmaktadır.

Jain ve diğerleri (2015), Life Kinetik antrenmanlarının futbolcuların görsel algı yeteneklerini ve reaksiyon sürelerini artırdığını ortaya koymuştur. Bu durum, futbolcuların oyun sahasını daha geniş ve hızlı bir şekilde taramalarını, rakip hareketlerini önceden tahmin etmelerini ve hızlı reflekslerle doğru kararlar almalarını mümkün kılmaktadır.

Lutz (2014) tarafından yürütülen bir diğer çalışmada, Life Kinetik antrenmanlarının sporcuların stresle başa çıkma mekanizmalarını güçlendirdiği ve konsantrasyonlarını artırdığı gösterilmiştir. Bu sayede futbolcular, kritik anlarda daha net düşünmekte ve hata yapma risklerini azaltmaktadır.

SONUÇ

Futbolda karar verme süreci, bilişsel ve motor becerilerin etkili bir şekilde bir arada çalışmasını gerektirir. Life Kinetik antrenmanları, görsel algı, dikkat, problem çözme, koordinasyon ve stres yönetimi gibi çoklu bilişsel süreçleri geliştirerek futbolcuların saha içindeki karar verme yeteneklerini artırmaktadır. Literatürde yer alan araştırmalar, bu antrenmanların futbol performansına pozitif katkı sağladığını ve özellikle hızlı ve doğru karar verme becerisinde anlamlı gelişmeler oluşturduğunu göstermektedir. Bu nedenle, Life Kinetik egzersizlerinin futbol antrenman programlarına dahil edilmesi, oyuncuların gerek bilişsel gerekse de fiziksel kapasitelerinin artırılmasında oldukça önemli olduğu ifade edilebilir.

Kaynakça

- Abernethy, B. (1991). Visual search strategies and decision-making in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 22(3-4), 189-210.
- Affandi, M. F. ve Irsyada, M. (2022). Pengaruh latihan life kinetik terhadap keterampilan atlet bolavoli Tim Galow VBC. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(7), 46-50.
- Anıkan, Y. ve Çelik, O. (2007). Futbolda şiddet ve polis. *Polis Bilimleri Dergisi*, 9(1-4), 109-132.
- Bangsbo, J. (2016). *Science and football VIII*. In P. Krstrup, P. R. Hansen, L. Ottesen, G. Pfister, & A. M. Elbe (Eds.). Routledge.
- Bayraktar, R. ve İmamoglu, M. (2024). Futbol, performans ve oyunlaştırma: Küresel etkiler ve psikolojik dinamikler. M. Altınkök (Ed.), *Spor alanında uluslararası araştırma ve değerlendirmeler* Ankara: Serüven Yayınevi.
- Bishop, D. (2008). An applied research model for the sport sciences. *Sports Medicine*, 38(3), 253-263.
- Bompa, T. ve Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports*. Human Kinetics.
- Büyüktaş, B. (2021). *10-14 yaş grubu tenisçilerde life kinetik egzersizlerinin bilişsel ve motorsal beceriler üzerindeki etkilerinin incelenmesi (Adana ili örneği)* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Carling, C., Reilly, T. ve Williams, A. M. (2008). *Performance assessment for field sports*. Routledge.
- Çimen, E. (2021). *Life kinetik egzersizlerin motor koordinasyon ve beceri öğrenimi üzerine akut ve kronik etkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- De Bruin, E., Eggenberger, P., Theill, N., Holenstein, S. ve Schumacher, V. (2015). Multicomponent physical exercise with simultaneous cognitive training to enhance dual-task walking of older adults: A secondary analysis of a 6-month randomized controlled trial with 1-year follow-up. *Clinical Interventions in Aging*, 10, 1711-1732.
- Duda, H. (2015). Application of life kinetik in the process of teaching technical activities to young football players. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*, 71(25), 51-61.
- Dündar, U. (2003). *Antrenman teorisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Faris, L. A., Kusmaedi, N., Ugelta, S. ve Ronald, H. (2022). The effect of life kinetic training on table tennis forehand strike accuracy. *Medikora*, 21(1), 71-79.
- Faubert, J. (2013). Professional athletes have extraordinary skills for rapidly learning complex and neutral dynamic visual scenes. *Scientific Reports*, 3, 1154. <https://doi.org/10.1038/srep01154>

- Faubert, J. ve Sidebottom, L. (2012). Perceptual-cognitive training of athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(1), 85–102. <https://doi.org/10.1123/jcsp.6.1.85>
- Güzel, P., Onağ, Z. G. ve Özbey, S. (2013). Futbol antrenörlerinin görüşlerine göre takım başarısını etkileyen faktörler: Nitel bir araştırma. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2), 125–145.
- Hughes, M. ve Franks, I. (2007). *The essentials of performance analysis: An introduction*. Routledge.
- İri, R., Sevinç, H. ve Süel, E. (2009). 12–14 yaş grubu çocuklara uygulanan futbol beceri antrenmanının temel motorik özelliklere etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 122–131.
- Jain, A., Bansal, R., Kumar, A. ve Singh, K. D. (2015). A comparative study of visual and auditory reaction times on the basis of gender and physical activity levels of medical first year students. *International Journal of Applied and Basic Medical Research*, 5(2), 124–127.
- Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P. J., ve Sheffield, D. (2009). A theory of challenge and threat states in athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(2), 161–180.
- Kocaoğlu, Y., Kaplan, T. ve Arslan, G. (2022). Life kinetik egzersizlerinin 12–13 yaş voleybolcularda teknik, çabukluk ve reaksiyon becerilerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1).
- Komarudin, K. ve Awwaludin, P. N. (2019, September). Life kinetik training in improving the physical condition of football athletes. In *3rd International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2018)* (ss. 182–185). Atlantis Press.
- Komarudin, K., Nurcahya, Y., Nurmansyah, P. ve Kusumah, W. (2020). The influence of life kinetic training method and motor educability on improvement of football playing performance. In *4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019)* (ss. 276–279). Atlantis Press.
- Lutz, H. (2010). *Besser Fußball spielen mit Life Kinetik: Das sensationelle Gehirn- und Bewegungstraining*. BLV Buchverlag.
- Lutz, H. (2014). *Summary of scientific references*.
- Mugan, G. (2019). *12 haftalık life kinetik antrenmanlarının 12–14 yaş eskrimcilerle hamle hareketi hızı ve bazı kinematik parametrelere etkileri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Mujika, I. ve Padilla, S. (2003). Scientific bases for precompetition tapering strategies. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(7), 1182–1187.
- Orkunoglu, O. (1989). *Sporla güç geliştirme*. (Yayımlanmamış ders notu).

- Peker, A. (2017). *Life kinetik antrenmanlarının bilişsel işlemler üzerine etkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.
- Peker, N. ve Taşkın, H. (2014). Life kinetik egzersizlerinin sporcuların bilişsel fonksiyonları üzerindeki etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 77–83.
- Reilly, T. ve Gilbourne, D. (2003). Science and football: A review of applied research in the football codes. *Journal of Sports Sciences*, 21(9), 693–705.
- Strudwick, A. J. ve Williams, A. (2012). Science and soccer: Developing elite performers. In *Contemporary issues in the physical preparation of elite players* (ss. 335–356). Routledge.
- Taş, A. (2024). *Futbolda temel antrenmanlara ek life kinetik çalışmaların görsel algı reaksiyonu ve çabukluk ile sprint ve çeviklik performansına etkilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Taş, M. (2025). Futbolun temel kavramları ve kuralları. *Spor Bilimleri Araştırmaları*, 12(1), 25–38.
- Tuncel, O. (2018). Futbolda dayanıklılık performansı. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 16–23.
- Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M. ve Philippaerts, R. M. (2007). Mechanisms underpinning successful decision making in skilled youth soccer players: An analysis of visual search behaviours. *Journal of Motor Behavior*, 39(5), 395–408. <https://doi.org/10.3200/JMBR.39.5.395-408>
- Vural, M. U. (2016). *Life kinetik antrenmanlarının genç erkek basketbolcularda denge, reaksiyon süresi ve dikkat üzerine etkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Williams, A. M. ve Ford, P. R. (2008). Expertise and expert performance in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 4–18. <https://doi.org/10.1080/17509840701829704>
- Yarımkaya, E., Akandere, M. ve Topal, A. (2015). Çocuklarda sprint antrenmanlarının dikkat üzerine etkisi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 14(5), 83–95.
- Yıldırım, A. (2021). *Life kinetik ve psikolojik beceri antrenmanlarının hokey beceri ve psikolojik değişkenler üzerine etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.