

Bu araştırmanın amacı, futbol antrenman planlamasında önemli bir yeri olan sürekli koşuların, antrenman başında ve sonunda yapılmasının sporcuların dayanıklılık gelişimi açısından değişkenlik gösterip göstermediğinin değerlendirilmesidir. Araştırmanın örneğini İstanbul'da faaliyet gösteren Feriköy Spor Kulübü U-16 takımı sporcuları oluşturmaktadır. Toplam 28 kişiden oluşan 14' lü iki grubu kapsamaktadır, bu araştırma ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Uygulama 8 haftalık bir periyodu kapsamaktadır. İlk gruba antrenman başında, diğer gruba ise antrenman sonunda sürekli koşu yöntemi uygulanmıştır. Çalışmada sürekli koşular testi ve dayanıklılık testi ölçüm yöntemleri uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS programı yardımı ile analiz edilmiş ve tablolar şeklinde ifade edilmiştir. Bu değerlendirme sonucunda antrenman başında yapılan sürekli koşular ile antrenman sonunda yapılan sürekli koşular arasında anlamlı bir değişim gözlenmiştir. Antrenman sonunda yapılan sürekli koşuların dayanıklılık gelişimi açısından daha verimli oluşu değerlendirilmiştir.

The purpose of this research, in the football training planning of an important place which continuous running, training is evaluated at the beginning and end of that variability in terms of showing strength development of the athletes made. Feriköy sports club U-16 athletes where operating in Istanbul that shows this research example. A total of 28 people, consisting of 14 's covers two groups. This research was conducted with the relational scanning model. Application includes an 8-week period. The first group at the beginning of training, continuously running method applied at the end of training while the other group. Continuous running test and endurance test measurement methods applied in this study. The obtained data was analyzed with the aid of SPSS software and are expressed as tables. As a result of this evaluation a significant change was observed in the beginning of training continuous running with the end of training continuous running. At the end of training doing of continuous running more efficient gutter in terms of strength development was evaluated