III. Ulusal Futbol ve Bilim Kongresi

III. ULUSAL FUTBOL ve BİLİM KONGRESİ

9-11 OCAK 2009

www.futbolbilim.org



BİLDİRİ KİTABI

ANKARA ÜNİVERSİTESİ 1946

TFF
Türkiye Futbol Federasyonu

antrenman programı ile önlemek ve bu antrenman programının sporcuların fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerindeki değişimlerini gözlemlemektir.

Çalışmamıza Türkiye Bayanlar Futbol 1. Liginde mücadele eden Marmara Üniversitesi bayan futbol takımından yaş ortalaması 17,2±3,38 olan 20 sporcu deney grubu, Türkiye Bayanlar Futbol 1. Liginde yer alan ve yaş ortalaması 17,5±3,14 olan 56 bayan futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Deney grubundaki bayan futbolculara sezonun devre arasında başlayarak altı hafta boyunca, haftada üç gün takım antrenmanının ısınma bölümünde uygulamak üzere 25'er dakika süreyle öçb yaralanmalarını önleyici antrenman programı uygulanmıştır. Kontrol ve deney grubundaki sporculara altı aylık süreyi kapsayan geriye dönük anket uygulanmıştır. Öçb yaralanmalarını önleme programının bayan futbolcular üzerindeki fiziksel ve fizyolojik etkilerini değerlendirmek için bacak kuvveti, sürat, dikey sıçrama, aerobik ve anaerobik kapasite, denge, esneklik, boy, kilo ve deri kıvrım kalınlığı ölçümleri yapılmıştır. Katılımcılara programın uygulanması öncesinde ön test ve program sonrasında son test uygulanmıştır.

İstatistiksel analizler için SPSS 13.0 paket program kullanılmıştır. Bayan futbolcuların kendi içlerindeki ön ve son test değerlendirmesi için eşleştirilmiş t testi, minimal ve maksimal değerlerinin belirlenmesi için tanımlayıcı istatistik, gruplar arası karşılaştırma için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır.

Yapılan istatistiksel analizler sonucunda, deney grubu ile kontrol grubu Öçb yaralanma insidanslarında anlamlı bir farklılık görülmezken ($p>0.05$), deney grubundaki bayan futbolcuların, ön-son test; vücut yüzde yağ oranı, dikey sıçrama, aerobik, anaerobik kapasite, denge, bacak kuvveti, abdominal, uyluk, triceps, biceps ve göğüs deri kıvrım kalınlığında ($p<0.01$) düzeyinde, sürat, esneklik, subskapula ve suprailiak deri kıvrım kalınlığında ($p<0.05$) düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak bayan futbolculara uyguladığımız 6 haftalık ön çapraz bağ yaralanmalarından korunma programının ardından sezon sonuna dek ön çapraz bağ yaralanması olmamıştır, bunun yanında bayan futbolcuların biyomotor özelliklerinin değerlendirilmesi sonucunda genel olarak anlamlı gelişim tespit edilmiştir. Bu tür çalışmaların daha uzun süreyle ve daha çok denekle multidisipliner bir çalışmayla sürdürülmesi gerektiği kanısındayız.

Anahtar Kelimeler: Ön Çapraz Bağ, Nöromusküler, Önleme, Antrenman

P19

FARKLI MEVKİLERDE OYNAYAN FUTBOLCULARDA BAZI FİZİKSEL ÖZELLİKLER VE DENGE İLE ÇEVİKLİK İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Kamil ERDEM[1], Mehmet YORULMAZLAR[1], Veysel KÜÇÜK[1], Osman Zeki KORKMAZ[2], Tuba KIZILET[2], Atakan ÇAĞLAYAN[2]

[1]*Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu*
[2]*Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*

Araştırmanın amacı, futbolcularda fiziksel özelikler ve dengenin çevikliğe etkisini incelemektir.

Araştırma İstanbul süper amatör liginde çeşitli takımlarda farklı mevkilerde oynayan 44 amatör futbolcu üzerinde yürütülmüştür.

Araştırmada fiziksel özelliklerin tespiti için yaş, boy, ağırlık, büst uzunluğu ve bacak uzunluğu, motorsal özelliklerin tespiti için de topla ve topsuz çeviklik ve denge testleri yapılmıştır. Verilerin analizinde SPSS programı kullanılmıştır. Değişkenlerin ortalama değerleri alınmış, gruplar arasındaki farkları bulmak amacıyla Kruskal Wallis nonparametrik varyans analizi kullanılmıştır. Değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkisini araştırmak için ise Pearson korelasyonu uygulanmıştır.

Ölçümler sonucunda futbolcuların yaş değerleri 21.91±1.75,ağırlık 70.9±5.50 kg, boy 177.27±.050 m, büst uzunluğu 92.66±3.06 m, bacak uzunluğu 84.09±2.86 m, denge 19.42±3.07 sn. topsuz çeviklik 6.02±0.37 sn, topla çeviklik 8.09±0.53 sn. olarak bulunmuştur. Fiziksel özelliklerle, denge ve çeviklik arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken, denge ile çeviklik değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,01$). Değişkenlerle mevkiler arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştr. Bu sonuçların değerlendirilmesinde denge yeteneği daha iyi olan futbolcuların çeviklik özeliklerinin daha iyi olduğu görüşü ortaya çıkmaktadır. Bu sonuçlar ışığında denge çalışmalarının futbolcularda çeviklik özelliğinin gelişimine katkıda bulanacağını düşünmekteyiz.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Çeviklik, Denge

P20

GENÇ BAYAN FUTBOLCULARDA BAZI FİZİKSEL VE MOTORSAL ÖZELLİKLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Ali KIZILET, Kamil ERDEM, Tuba KIZILET,Veysel KÜÇÜK,Gökhan HADİ

Marmara Üniversitesi BESYO

Çalışmadaki amacımız genç bayan futbolcuların bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerin belirlenmesi ve bu özelliklerin birbirleriyle olan ilişkilerini değerlendirmektir. Genç Milli Takım düzeyinde 20 bayan futbolcu (17,90 ±1,37 Yaş; 56,90kg. ±7,09 kg.; 165,10 ±,083cm.) araştırmamıza denek olarak dahil edilmiştir. Futbolcuların fonksiyonel kapasitelerini değerlendirmede maksimal düz mekik, maksimal ters mekik, dikey sıçrama, tekrarlı sprint testi (Bangsbo tekrarlı sprint), mekik testi ve laktat ölçümü yapılmıştır. Bu ölçümlerle birlikte Max VO2, yorgunluk indeksi, en iyi sprint süresi, ortalama sprint süresi, ön laktat-son laktat farkı, üç dakikalık toparlanma sonrası nabız değerleri belirlenmiştir. Değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkisini araştırmak için Pearson korelasyonu uygulanmıştır ($p<0,05$). Genç bayan futbolcuların yorgunluk indeks değerleri ile sprint ortalama değerleri, sprint son laktat değerleri ve en yüksek sprint değerleri arasında pozitif yönde kuvvetli ilişki vardır ($p<0.05$). Sprint ortalama değerleri ile en iyi sprint değerleri, boy değerleri ve kilo değerleri arasında pozitif yönde kuvvetli ilişki vardır ($p<0.05$), En iyi sprint değerleri ile sprint son laktat değerleri arasında pozitif yönde kuvvetli ilişki ($p<0.05$), kilo ile kuvvetsiz ilişki ($p<0.05$) ve maksimal dikey sıçrama değerleri arasında negatif yönde kuvvetsiz ilişki vardır ($p<0.05$). Futbola özgü seçilen bu testlerin sonuçları futbolcu profilini belirlemede ve fiziksel antrenman planlamasında yardımcı olacağını düşünmekteyiz.