

29 Haziran 2007

P-001 – 12:25

15 YAŞ ALTI KIZ VE ERKEK BADMİNTONCULARININ FİZİKSEL UYGUNLUKLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Ramiz ARABACI *

* Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi Bölümü

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, 15 yaş altı kız ve erkek badmintoncularının fiziksel uygunluklarını karşılaştırmaktır. Denek grubunu Bursa'dan 14 erkek (13.8 ± 1.7 yıl) ve 13 kız (13.2 ± 1.7 yıl) badminton oyuncusu oluşturdu. Deneklerin fiziksel uygunluklarını belirlemek için boy ve ağırlık ölçümü, BMI hesaplanması ile dikey sıçrama, shuttle run, ışık ve ses reaksiyon zamanı, otur&eriş, running-based anaerobic sprint, durarak uzun atlama ve yön değiştirme testleri uygulandı. Elde edilen bulgularının değerlendirilmesi "Independent - Samples T" testi ile yapıldı. Erkek ve kız badmintoncular arasında durarak uzun atlama (193.9 ± 28.6 cm; 156.7 ± 21.2 cm), Max VO₂ (42.4 ± 5.6 ml/kg/dk; 33.2 ± 5.5 ml/kg/dk), 35 m sprint (5.61 ± 0.39 sn; 6.69 ± 0.49 sn), anaerobik kapasite (357.1 ± 146.8 watt; 174.5 ± 49.4 watt), yorgunluk indeksi (9.8 ± 4.1 watt/sec; 4.4 ± 1.5 watts/sec), minimum güç (273.2 ± 123.9 watt; 123.5 ± 43.1 watt), maksimum güç (624.5 ± 242.5 watt; 313.5 ± 79.7 watt) ve beceri (6 ± 0.3 sn; 7.1 ± 0.7 sn) değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edildi ($p < 0.05$). İki denek grup arasında otur&eriş testinde (13.2 ± 4.6 cm; 9.7 ± 5.2 cm) istatistiksel fark tespit edilmedi ($p > 0.05$). Sol-sağ el ve ayak reaksiyonlarını (ses ve ışık) karşılaştırdığımızda 8 reaksiyon değişkeninde de erkek badmintoncularının reaksiyon süreleri daha iyi olduğu belirlendi. Ancak sadece sağ ayak ışık reaksiyon testinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edildi ($p < 0.05$).

Sonuç olarak badminton sporunda fiziksel performansı belirleyen aerobik kapasite, anaerobik güç, sürat, beceri ve reaksiyon zamanı gibi özellikler 15 yaş altı erkek badmintoncularda kızlara göre daha iyi olduğunu söyleyebiliriz.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: Badminton, Fiziksel, Performans

FUTBOL ANTRENÖRLERİNİN MAÇ DENEYİM SAYILARINA GÖRE LİDERLİK GÜCÜ ALGILARI

Erkut KONTER *

* Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; futbol antrenörlerinin maç deneyim sayılarına göre (2-35, 36-99, 100-299, 300-1100) liderlik gücü algılarını araştırmaktır. Bu araştırmada; Futbolda Liderlik Gücü Ölçeği-Kendi (FLGÖ-K: Antrenör Formu) ve antrenörlerin maç deneyim sayılarıyla ilgili soruları da içeren bir anket formundan yararlanıldı. FLGÖ-K ile erkek futbol antrenörlerinden (n=165) toplanan verilerin Tek Yönlü Anova analizleri; antrenörlerin maç deneyim sayılarına göre Zorlayıcılık Gücü (ZG), Özdeşleşim Gücü (ÖZG), Yasal Güç (YG) ve Uzmanlık Gücü (UG) algılarının hiçbirinde anlamlı bir farklılık olmadığını gösterdi ($p>.05$). Bu bulgular, antrenörlerin maç deneyim sayıları attıkça liderlik gücü algılarının da artmadığını ortaya koymaktadır. Antrenörlerin liderlik gücünde artma veya azalma, antrenörlerin maç deneyim sayılarından daha başka değişkenlerle ilişkili olabilir. Antrenörlerin maç deneyim sayıları ve liderlik gücü algılarıyla ilgili daha kesin sonuçlar çıkarabilmek için, daha ayrıntılı analizlere gereksinim vardır. Örneğin antrenörlerin; profesyonellik ve amatörlük deneyimleri, yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi ve elde ettikleri başarılar gibi.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: Liderlik Gücü Algısı, Futbol, Futbol Antrenörü, Maç Deneyim Sayısı.

SÜPER LİGDE OYNAYAN ERKEK HENTBOLCULARININ FİZİKSEL PERFORMANSLARININ İNCELENMESİ

Ramiz ARABACI^{}, Sadettin EROL^{*}, Okan GÜLTEKİN^{*}*

^{}Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi Bölümü*

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, 2006-2007 sezonunda süper ligde oynayan bir erkek hentbol takımının sezon öncesi hazırlık döneminde fiziksel performansının incelenmesidir. Araştırmaya Bursa Nilüfer Belediyespor takımında yer alan 13 erkek hentbolcu (yaş 24.5 ± 6.7 yıl; boy 184.8 ± 8.9 ; ağırlık 85.9 kg; BMI 25.2 ± 2.9 kg/m²) katıldı. Fiziksel performansın belirlenmesinde dikey sıçrama, multistage fitness test, el ve ayak reaksiyonu (ışık ve ses), sit & reach, RAST ve yön değiştirme testleri uygulandı. Bio impedance yöntemiyle vücut yapılarının kompozisyonu belirlendi. Yukarıdaki testlerle deneklerin anaerobik güç, aerobik kapasite, yorgunluk indeksi, minimum ve maksimum anaerobik güç, esneklik, beceri ve reaksiyon özellikleri değerlendirildi. Reaksiyon testin (sol-sağ, el-ayak, ses-ışık) değerleri Paired-Samples T test ile karşılaştırıldı.

Deneklerin ortalama BMI 25.2 kg/m², Max VO₂ 45.1 ml/kg/dk, anerobik güç 577.53 watt, minimum anerobik güç 403.3 watt, maksimum güç 1074.5 watt yorgunluk indeksi 18.9 watts/sec, esneklik 11.5 cm olarak tespit edildi. Işık - ses reaksiyon sürelerini ve sol – sağ ekstremiteler reaksiyon sürelerini karşılaştırdığımızda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadı ($p > 0.05$), ancak el – ayak reaksiyon sürelerini karşılaştırdığımızda anlamlı fark bulundu ($p < 0.05$). Hentbolcuların el reaksiyon süreleri ayak reaksiyon sürelerine göre daha iyi olduğunu tespit ettik. Deneklerin ortalama BMR 9422.5 kJ; yağ yüzdesi 18.7 %, toplam vücut sıvısı 55.1 kg olarak belirlendi.

Sonuç olarak süper ligde oynayan hentbolcularının sezon öncesi hazırlık döneminde fiziksel performansları yeterli düzeyde olmadığı söylenebilir ve bu performansı yeterli seviyeye yükseltmek için bu dönemde fiziksel performansla yönelik antrenmanlara ağırlık verilmelidir.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: Hentbol, Fiziksel Performans

GENÇ ORTA MESAFECİ BAYAN ATLETLERİN PERFORMANSLARINI BELİRLEYEN FAKTÖRLERİN ARAŞTIRILMASI

*Şakir SERBES *, İsmail TOPKAYA **

** Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İlköğretim Bölümü*

ÖZET

Genç atletlerin uzun süreli spor yaşantılarında, çok yönlü fiziksel gelişim yüksek verime ulaşmada temel role sahiptir. Yüksek verime ulaşmak, sistemli çalışma ve antrenman sürecinin doğru yönlendirilmesi ile mümkündür. Birçok mesafe koşucusu, genç yaşta başarılı dereceler elde edebileceğini ortaya koydukları performansları ile kanıtlamıştır.

Başarılı olmada antrenman süreçlerinin doğru yönlendirilebilmesi gerekmektedir. Buradan hareketle tüm spor branşlarında, özellikle atletizm de verimi belirleyen faktörlere ilişkin kapsamlı araştırmalara ihtiyaç vardır. Bu çalışma, genç bayan orta mesafe koşucularının performanslarını belirleyen faktörlerin tespit edilerek antrenman sürecinin doğru yönlendirilebilmesi amacı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya ilişkin veriler, Bulgaristan'ın 8 farklı spor kulübüne mensup 38 genç orta mesafeci bayan atletin 24 farklı testte gösterdikleri performanslardan elde edilmiştir. Veriler, SPSS 12.0 paket programla betimleyici istatistik ve faktör analizi ile değerlendirilmiştir. Yapılan faktör analizi sonucunda, genç orta mesafeci bayan atletlerin performanslarını belirleyen yapının yedi faktörlü olduğu ve toplam varyansın % 82,041'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Faktör döndürme sonrasında, performansı belirleyen faktörlerden birincisi özel kuvvet yeterliliği toplam varyansın % 22,048 ini, ikinci faktör total kuvvet kapasitesi % 17,242 ini, üçüncü faktör aerobik koşu kapasitesi % 13,309 nu, dördüncü faktör maksimal çalışma nabızı % 9,420 ini, beşinci faktör özel dayanıklılık % 7,098 ini, altıncı faktör özel antrenman yeterliliği % 7,081 ini ve yedinci faktör olan esneklik de % 6,209 nu açıklamaktadır.

Bu faktörlerin antrenörler tarafından dikkate alınmasının genç orta mesafe koşucusu bayan atletler başta olmak üzere benzer branşta yer alan sporcuların antrenman süreçlerinin doğru yönetilmesine katkı sağlamış olma, çalışmanın genel bir sonucu olarak sunulabilir.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: Orta Mesafe, Genç Bayan, Performans, Faktör Yapısı

FARKLI ŞİDDETE UYGULANAN KUVVET ANTRENMANLARININ BACAK KUVVETİNE VE SİÇRAMA YÜKSEKLİĞİNE ETKİLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Hayriye Çakır ATABEK *, Nihat GÜNDÜZ

* Anadolu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Farklı şiddette uygulanan kuvvet antrenmanlarının sıçrama yüksekliği ve bacak kuvveti üzerine etkilerinin karşılaştırılmasıdır.

Kuvvet antrenmanı yapmamış 16 erkek (20-28 yaş) çalışmaya gönüllü katılmıştır. Çalışmanın başında büyük kas gruplarına yönelik 6 hareket deneklere öğretilmiş ve her bir hareket için bir tekrarlı maksimal kuvvetler (1RM) belirlenmiştir. Denekler iki gruba ayrılmış; birinci grup (n=9) %70 1RM x 12 x 3 set, ikinci grup (n=7) %85 1RM x 6 x 3 setten oluşan antrenmanları 4 hafta, haftada üç kez uygulamıştır. Aktif ve skuat sıçrama yükseklikleri “Bosco” aletiyle, bacak kuvveti dizler 90° bükülüken “Takei back-D” dinamometreyle çalışmanın başında ve sonunda ölçülmüştür. İstatistiksel değerlendirmede “Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örnek” ve “Mann-Whitney U” testleri kullanılmış, $p < 0,05$ anlamlı kabul edilmiştir. 6 harekette 1RM değerleri iki grupta anlamlı artmıştır, 6 hareket için yüzde değişim oranları gruplar arasında karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunmamıştır. Birinci grupta antrenman öncesi ve sonrası skuat ve aktif sıçrama ile bacak kuvveti değerlerinde anlamlı fark bulunmamıştır. İkinci grupta antrenman öncesi ve sonrası skuat ve aktif sıçrama değerlerinde anlamlı fark bulunmamıştır, bacak kuvvetinde anlamlı fark bulunmuştur.

Sıçrama kuvveti maksimal kuvvetten etkilenmektedir. Yapılan antrenman maksimal kuvveti geliştirmiştir ancak bu sıçrama performansına yansımamıştır. Sıçrama performansını geliştirmek için maksimal kuvvetin tek başına geliştirilmesinin yeterli olamayacağını söyleyebiliriz.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: Kuvvet Antrenmanı, Sıçrama Yüksekliği, Bacak Kuvveti

30 Haziran 2007

P-006 - 12:25

FUTBOL ANTRENÖRLERİ VE FUTBOLCULARIN UĞURA İNANMA VE İNANMAMALARINA GÖRE LİDERLİK GÜCÜ ALGILARI

Erkut KONTER *

* Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; futbol antrenörleri ve futbolcuların uğura inanma ve inanmamalarına göre liderlik gücü algılarını araştırmaktır. Bu çalışmada; Futbolda Liderlik Gücü Ölçeği-Diğer (FLGÖ-D: Futbolcu Formu), Futbolda Liderlik Gücü Ölçeği-Kendi (FLGÖ-K: Antrenör Formu) ve futbolcu ve antrenörlerin anket sorularına verdikleri cevaplardan yararlanıldı. FLGÖ-D ile erkek futbolculardan (n=870) toplanan verilerin T-Test analizleri; futbolcuların uğura inanma ve inanmamalarına göre Zorlayıcılık Gücü-ZG [$t(860) = 2.43, p<.015$]. ve Özdeşleşim Gücü-ÖZG [$t(860) = 2.65, p<.008$] algılarında anlamlı bir farklılık bulunduğunu, buna karşın Yasal Güç-YG ve Uzmanlık Gücü-UG algılarında anlamlı bir farklılık olmadığını gösterdi ($p>.05$). Ortalamalar; uğura inanan futbolcuların inanmayanlara göre daha çok ZG algısı [uğura inananlar ($\bar{X} = 9.08$), uğura inanmayalar ($\bar{X} = 8.27$)] ve ÖZG algısı [uğura inananlar ($\bar{X} = 19.95$), uğura inanmayalar ($\bar{X} = 18.97$)] gösterdiklerini ortaya çıkardı. Ancak bu sonuçlar, toplam varyansın çok azını açıklamaktadır (ZG için % .007, Eta Square= .007 ve ÖZG için % .008, Eta Square=.008). Bu bulgular; genel olarak futbolcularda uğura inanmaları arttıkça ZG ve ÖZG' algılarında da artma olduğunu göstermektedir. FLGÖ-K ile erkek antrenörlerden (n=165) toplanan verilerin T-Test analizleri ise; antrenörlerin uğura inanma ve inanmamalarına göre hiçbir liderlik gücü algısında anlamlı bir farklılığı göstermedi ($p>.05$). Bu bulgu, antrenörlerin uğura inanmaları veya inanmamalarının liderlik gücü algıları bakımından önemli olmadığını göstermektedir. Genel olarak bulgular, futbol antrenörleri ve oyuncularının liderlik gücü algılarında hem benzerlik hem de farklılıklarının bulunduğunu ortaya koymaktadır.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: Liderlik Gücü Algısı, Futbol, Futbolcu, Futbol Antrenörü, Uğura inanma-inanmama.

GENÇ SPORCULARDA ÇABUK KUVVET ANTRENMANLARI SIRASINDAYAPILAN SÜRAT ÇALIŞMALARININ ÇABUK KUVVETİN GELİŞİMİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

*İbrahim KURT **, *Mürsel AKDENK ***, *M. Kemal KURT ***

** MEB, Koordinatör Formatör Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, Antrenör*

*** Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*

ÖZET

Araştırmanın amacı, çabuk kuvvetin etkin olduğu spor türlerinde, sürat çalışmalarının çabuk kuvvetin gelişimine etkilerinin incelenmesidir. Denekler, 15-18 yaş güreş dalında faaliyet gösteren iyi antrenmanlı öğrenci sporculardan oluşmaktadır.

Araştırmada, deney ve kontrol gruplu ön ve son-test model kullanılmıştır. Örneklem, 20 kişilik bir gruptur, rastgele yöntemle seçilmiştir. Testler; şınav, mekik, barfiks, benç-pres, ayak-pres, halter (silkme) olup, test süresi 10 saniyedir. Denekler, iki aşamalı (pre-test, post-test) testlere tabi tutuldu. İki test arasında deneklere bir ay süre ile, çabuk kuvvet programı ve deney grubuna ilave sürat programı uygulandı. Anlamlılık düzeyi, $\alpha = 0.05$ seçilmiştir. Her grubun ön ve son test değerleri arasındaki farkın belirlenmesinde paired sample t test uygulandı. Her iki grup arasındaki farkın belirlenmesinde ise Independent t test ve iki dağılımın eşit olup olmadığının karşılaştırılmasında, Mann-Whitney U testi uygulandı.

Ön ve son test değerleri arasındaki fark anlamlıdır. Her iki eğitim de etkindir, ($p < 0.05$). Ancak, hangi eğitimin daha etkin olduğunu anlamak için bağımsız gruplara uygulanan t testi ve Mann-Whitney U testi sonucunda deney grubu lehine şınav, barfiks, benç-pres ve halter (silkme)'de ($p < 0.05$) anlamlı farklar bulunmuştur. Mekik ve ayak-pres testlerinde ise ($p > 0.05$) anlamlı fark bulunamamıştır.

Yapılan literatür incelemesi sonucunda çabuk kuvvet ile sürat arasında bağıntı olduğu anlaşılmıştır. Ancak buradakine benzer bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Tapılan inceleme, sürat çalışmalarının çabuk kuvvetin gelişiminde etkili olduğunu göstermiştir.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: Sporcu, Antrenman, Çabuk kuvvet, Sürat.

BASKETBOLDA TAKIM PERFORMANSININ TEKNİK ANALİZİ: İÇ SAHA VE DIŞ SAHA PERFORMANSLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Turan IŞIK, Timuçin GENÇER**

**Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*

ÖZET

Bu çalışmada, 2006-2007 Türkiye Beko Basketbol Ligi'nde yer alan takımların, normal sezonda, iç saha ve dış sahalarda (deplasmanda) ortaya koydukları teknik performansın karşılaştırılması amaçlanmıştır. Takımların kendi sahasındaki ve deplasmanlardaki performanslarını değerlendirebilmek için 16 takımın lig boyunca birbirleriyle oynadığı 240 maç analiz edilmiştir. Bu analizlerde, takımların sayı, ribaund, top çalma, asist, blok, atış denemesi, başarılı atış, serbest atış denemesi, başarılı serbest atış ve top kaybı verileri SPSS 11.5 programında girilmiş, daha sonra Amerikan Ulusal Basketbol Ligi (NBA) antrenörlerinin oyuncuların performansını değerlendirirken kullandığı verimlilik oranı (efficiency rating) formülü takımlara uyarlanarak takımların iç saha ve dış saha verimlilik düzeyleri ortaya çıkarılmıştır. Evinde performansı en üst düzeyde olan takımlar, sırasıyla; Türk Telekom, Fenerbahçe Ülker, Efes Pilsen ve Mutlu Akü Selçuk Üniversitesi takımları iken, deplasmanda sırasıyla; Efes Pilsen, Fenerbahçe Ülker, Türk Telekom ve Casa TED Koleji takımlarıdır. Uygulanan Wilcoxon signed ranks testi sonucunda, takımların ev sahibi iken hesaplanan verimlilik düzeyleri ($VO=83.72$) ile deplasmanda iken hesaplanan verimlilik düzeyleri ($VO=73.54$) arasında anlamlı düzeyde fark olduğu görülmüştür ($p=.001$). Bu farklılığın oyun alanı ve salon atmosferi ile ilgili faktörlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: Basketbol, Teknik Performans, Analiz

MAKSİMUM KALP ATIM HIZININ FARKLI YÖNTEMLERLE BELİRLENEREK KARŞILAŞTIRILMASI

Hüseyin ÖZKAMÇI, Sinem HAZIR*, Emre EVREN*, Caner AÇIKADA**

** Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Beytepe-ANKARA*

ÖZET

Bu çalışma, teorik maksimum kalp atım hızı (KAH) hesaplama yöntemi ile futbolda maksimum kalp atım hızını belirlemek için kullanılan bazı test protokollerinin karşılaştırılması amacı ile yapılmıştır.

Çalışmaya bir futbol kulübünün B Genç Takımı'nda oynayan 13 erkek futbolcu (yaş=16.6±0.5 yıl, boy=176.9±5.3 cm, vücut ağırlığı=66.4±5.0 kg) katılmıştır. Deneklere beşer gün ara ile 20 Metre Mekik Testi (MK), Yo-Yo Testi (YY1) ve Modifiye Mekik Koşusu Testi (MMKT) rastgele sıra ile yaptırılmıştır. Her testin öncesinde deneklerin dinlenik KAH ve [LA] değerleri ölçülmüştür. Testler denek tükenene kadar devam ettirilmiş; test sırasında KAH ve test sonrasındaki 1 dakika içerisinde [LA] cevapları toplanmıştır. Dinlenik kalp atım hızları açısından MMKT ile YY1 ve YY1 ile MK arasında istatistiksel olarak fark bulunmazken ($p>0.05$), MMKT ile MK arasında anlamlı fark saptanmıştır ($p<0.05$). Ancak dinlenik dinlenik [LA] cevapları açısından fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Ayrıca her üç test arasında maksimum KAH ve zirve [LA] değerleri açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Bunların yanı sıra teorik maksimum kalp atım hızları ile üç testin maksimum kalp atım hızları cevapları açısından da fark saptanmamıştır ($p>0.05$).

Bu çalışmanın sonucunda; bu yaş grubunda teorik maksimum KAH belirleme yönteminin, antrenman planlamasında kullanılabilir ve geçerli bir yöntem olduğu söylenebilmektedir.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: Maksimum Kalp Atım Hızı, Zirve Laktat, Futbol

YENİ BAŞLAYAN MESAFE KOŞUCULARINDA SUBMAKSİMAL EGZERSİZİN KAN BİYOKİMYASINA ETKİSİ

Ali Güreş^{}, Aslıhan KARUL, Didem KOZACI, Gökalp GÜREL, Şaheser GÜREŞ*

^{}ADÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, AYDIN*

ÖZET

Performans antrenmanının amacı, fiziksel yüklenme direncine karşı uzun süre karşı koyma ve vücudun fizyolojik kapasitesini arttırmaktır. Yüklenmelerin yaygın ve yoğun olmasının dayanıklılığı geliştirmede önemli olduğu bilinmektedir. Her kişinin süreci farklı olduğundan, yorgunluk düzeyinin objektif değerlendirilmesi bir atletin antrenman programının düzenlenmesinde etkili olabilir. Bu konuda yapılan çalışmaların çoğu elit atletlerde ve seçilen bazı parametreler için yapılmıştır.

Çalışmamız, mesafe koşularına yeni başlayan atletlerde submaksimal egzersiz uygulanmadan önce, egzersizden 1, 4 ve 24 saat sonra kan bazı kan parametrelerini ve bunların egzersizden önceki düzeye ulaşma durumunu incelemek amacıyla planlanmıştır. Çalışmamızda, orta düzeyde antrene atletler çalışmaya alındı ve yaklaşık 9:45 dakika 3000m koşmaları sağlandı. Sporcuların biyokimyasal analitleri ILLab 1800 cihazında ILLab test kitleri ile, istatistiksel analiz ise SPSS programında Friedman testi kullanılarak yapılmıştır. Sporcuların kan trigliserid ve VLDL değerleri hariç, glukoz, üre, ürik asit, kolesterol, HDL, LDL, Fe, TDBK, Fesat, transferrin, total protein, albumin, AST, ALT, LDH, CPK, GGT, ALP, Ca ve P değerlerinin 4. saatte hemokonsantrasyona bağlı olarak yükseldiğini, 24 saat sonra ise egzersizden önceki düzeyine düştüğünü saptadık.

Yeni başlayan ve orta düzeyde antrene olan atletlerin submaksimal egzersizden 24 saat sonra yeniden antrenman yapacak kan biyokimyasına ulaştıklarını söyleyebiliriz.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: Submaksimal, Egzersiz, Mesafe

FARKLI MEVKİLERDE OYNAYAN PROFESYONEL FUTBOLCULARIN DİZ EKLEMLERİNİN ANTOPOMETRİK ÖLÇÜMLERİNİN ve İZOKİNETİK PERFORMANSLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

*Murat SON**, *Bergün MERİÇ**, *Menşure AYDIN**, *Tuncay ÇOLAK***, *Enis ÇOLAK****

** Kocaeli Üniversitesi, Karamürsel Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*

*** Kocaeli Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Anatomi*

**** Kocaeli Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*

ÖZET

Araştırmanın amacı farklı mevkilerde oynayan futbolcuların diz fleksibiliteleri ve diz izokinetik performans farklılıklarını belirlemektir. Çalışmamıza Türkiye A liginde yer alan Kocaelispor takımının 19 profesyonel futbol oyuncusu katılmıştır. Sporcuların diz eklemi çevre ölçümü, diz eklemi hareket genişlikleri (ROM) alınmış ve Biodex system 3 dinanometre ile diz fleksiyon- ekstansiyon kas kuvvetleri ölçümü 60/180/300 derece/saniye(°/s) Con-Con test protokolü ile yapılmıştır.

60°/s’de ekstansiyonda total iş miktarında forvet ile orta saha oyuncular arasında ve forvet ile defans oyuncular arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir($p<0.05$). Forvet oyuncularının değerleri hem defans hem de orta saha oyuncularına göre daha düşük bulunmuştur. Yine 60°/s’de pik tork/vücut ağırlığı değerlerinde orta saha ile defans oyuncular arasında, defans oyuncularında artış yönünde anlamlı bir farklılık belirlenmiştir($p<0.05$). Bu da defans oyuncularının izokinetik performans açısından diğer mevkilerdeki oyunculardan daha güçlü bir diz patlayıcı kuvvetine sahip olduklarını göstermektedir. ROM değerleri de defans oyuncularında düşük bulunmuştur ($p<0.05$). Kas kuvvetleri ve hacimleri arttıkça kaslarda kısalma olduğu, bunun da sakatlık oluşturma riskini arttırdığını defans oyuncularını için söyleyebiliriz.

Egzersiz programları hazırlanırken oyuncuların izokinetik değerlendirmeleri ve kısalık testleri yapıldıktan sonra oynadıkları mevkilerde göz önünde bulundurulmalıdır. Özellikle sporcularda eklem fleksibilitesi bütün alt ekstremite eklemleri için ileride sakatlıkların oluşumu açısından önemli bir parametredir.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: Futbol, İzokinetik, Biodex

FUTBOLDA SABİT ALANDA 2:2 VE 4:4 OYUN ALIŞTIRMALARINDA OYUNCU SAYISI DEĞİŞİMİNİN KAH ÜZERİNE ETKİSİ

Ümit GEÇMEN*, Alper AŞÇI*, Zambak ŞAHİN*, Caner AÇIKADA*

Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Beytepe, ANKARA

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, futbolda sabit alanda 2:2 ve 4:4 oyun alıştırmalarında, oyuncu sayısı değişiminin kalp atım hızı (KAH) üzerine etkisini incelemektir.

Bu araştırmaya amatör bir futbol takımında oynayan 16 amatör futbolcu (Yaş=19.7±1.6 yıl, boy=174.8±4.9 cm, VA=63.8±4.4 kg) katılmıştır. Futbolcuların maksimum KAH (KAH_{maks})'larını (200.8±9.1 atım.dk⁻¹) belirlemek amacıyla Yo-Yo Aralıklı Toparlanma Testi yapılmıştır. Sporculara 3'er gün ara 2:2 ve 4:4 oyunlar oynatılmıştır. Oyunlar sırasında KAH değerleri her 5 saniye aralıklarla kaydedilmiştir. 2:2 oyun; 2 dakika yüklenme, 4 set ve 2 dakika dinlenme şeklinde iken, 4:4 oyun ise 4 dakika yüklenme, 4 set ve 2 dakika dinlenme şeklinde gerçekleşmiştir. Elde edilen bulguların tanımlayıcı istatistikleri hesaplandıktan sonra sabit alanda farklı oyuncu sayılarında oynanan dar alan oyunlardaki KAH ve KAH_{maks}'a oranlanmış % KAH_{maks} cevapları arasındaki fark Bağımlı Gruplarda T Testi analizi ile belirlenmiştir. KAH değerlerinde 4:4 oyunun 2:2 oyununa göre daha yüksek cevaplar verdiği ve bunun istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0.05). % KAH_{maks} değerlerinde de 4:4 oyunun, 2:2 oyununa göre daha yüksek cevaplar verdiği ve bunun istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0.05).

Sonuç olarak, futbolculara daha anaerobik bir çalışma yaptırmak istendiğinde 4:4 oyun tercih edilmelidir. Sabit alanda futbolcu sayısı arttıkça yapılan egzersiz şiddeti de artmaktadır.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: KAH, 2:2 Dar Alan Oyunları, 4:4 Dar Alan Oyunları, Futbol.

FUTBOLDA 2×2 DAR ALAN OYUN ALIŞTIRMASINDA OYUN ALANI DEĞİŞİMİNİN KALP ATIM HIZI ÜZERİNE ETKİSİ

Özgün ÖZER*, Alper AŞÇI*, Zambak ŞAHİN*, Ümit GEÇMEN*, Caner AÇIKADA*

* Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Beytepe-ANKARA

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, futbolda 2×2 dar alan oyun alıştırmalarında farklı alan ölçülerinin kalp atım hızı (KAH) üzerine etkisi incelemektir.

2×2 dar alan oyun alıştırmaları 3 farklı alanda (Alan 1=17.8× 28.4 m², Alan 2=20.5×33.0 m², Alan 3= 22.8×37.0 m²) 4 set 2 dk. çalışma 2 dk. dinlenme şeklinde yapılmıştır. Araştırmaya bir futbol kulübü alt yapısında oynayan (VA=65.8±4.9kg boy=176.3±4.5 cm, yaş=18.9±0.3 yıl) 11 futbolcu katılmıştır. Tüm futbolcuların maksimum KAH'ları (197.1±4.5 atım .dk⁻¹) Yo-Yo Aralıklı Toparlanma Testi ile belirlenmiştir. Futbolda 2×2dar alan oyun alıştırmalarında farklı alan ölçülerinin KAH üzerine etkisi tekrarlı ölçümlerde varyans analizi ile belirlenmiştir. 2×2 oyunu tanımlamak amacıyla çeşitli kriterler (pas, şut, gol) belirlenerek oyunların analizi yapılmıştır. Alan 1'de tüm setlerde toplam pas 7.75±2.5, toplam şut 38.5±3.1 ve toplam gol 17.5±0.5, Alan 2'de tüm setlerde toplam pas 29.25±2.87, toplam şut 37.5±5.1 ve toplam gol 14.5±1.91, Alan 3' de tüm setlerde toplam pas 30.75±3.86, toplam şut 32.25±5.73 ve toplam gol 11±3.82'dir. Farklı alanlarda yapılan 2×2 oyunlarda Alan 3'te ölçülen KAH diğer alanlardan önemli derecede düşük bulunmuştur (p<0.05). Benzer şekilde KAH_{maks}'a oranlanmış % KAH_{maks} değerleri de Alan 3'te diğer alanlardan önemli derecede düşüktür (p<0.05).

Bu bulgular 2×2 oyunda alan büyüdükçe antrenman şiddetinin düştüğü ve antrenmanın aerobikten aerobik bölgeye kaydığını göstermiştir.

ANAHTAR SÖZCÜKLER: KAH, 2×2 Dar Alan Oyunu, Futbol