

FARKLI LİG FUTBOLCULARININ BAZI FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK PARAMETRELERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

*Ömer Zambak
M. Onur. Sever*

Futbol dünyada popüler olarak en çok oynanılan ve takip edilen spor branşlarından biridir. Birçok futbol kulübü bulunduğu seviyeyi korumak veya dünya sıralamaların da daha üst sıralara çıkmak için yoğun olarak çalışmaktadır. Birçok futbolcu fizyolojik yapıları bakımından veya kulüpler antrenman programları oluştururken üst seviye kulüpleri model almaktadırlar. Bunun için sporcular kendilerini daima geliştirmeli yenilikleri de takip etmelidirler. Böylesi önemli bir yarışta, futbolcular diğer takımlarda ve üst liglerdeki sporcularla aralarında fiziksel ve fizyolojik özellikler anlamında büyük bir farkın oluşmasını kompanse edemezler. Bu karşılıklı mücadeleler ortalama 100 m. uzunluk, 60 m. genişlik içerisindeki bir futbol sahasında 2 devreye bölünmüş 90 dk. süre içerisinde meydana gelir.

Futbolcuların top sürme, aralarında paslaşarak ya da bireysel kabiliyetlerle rakibe karşı üstün gelmeye çalışmaları ile futbolcuların daha hızlı ve sportif olmaları beklenmektedir. Karşılıklı mücadelelerden galibiyetle ya da yenilmeden çıkmak için futbolcular yüksek kondiyon ve performansın yanı sıra teknik ve temel motorik özelliklere ihtiyaç duyarlar. Bir çok araştırmacı tarafından bu sayılan faktörlerin liglere göre farklılaşma gösterdiği belirtilmektedir. Bir futbolcu antrenmanlar ve karşılaşmalarda yorgunluk göstermiyor aksine mücadeleyi sürdürüyorsa, bu durumda o futbolcunun dayanıklılık özelliğinin gelişmiş olduğunu düşünebiliriz. Böylesi futbolcular bir sonraki sezon üst bir lige yada hedefleri olan takımlara transfer olmaktadır. Bir futbolcu karşılaşma süresince yeterli bir performans ortaya koyması için yalnız dayanıklılık özelliği değil temel motorik özellikleri, koordinasyon yeteneği, fonksiyonel özelliklerini efektif biçimde kullanması adına bir bütün halinde hazır olması gerekir (Bompa TO, 2011). Futbol, geniş ve uzun bir sahada oynanması ile takımın teknik-taktik kurgularına bağlı olarak futbolcuların fiziksel ve fizyolojik kapasiteleri yanında buldukları mevki ve liglere göre değişmektedir. Mücadele ettikleri takımlara göre bu görev ve sorumluluklar farklılık gösterirken futbolcuların kapasiteleri de mücadele ettikleri ligde mevkiler

Araştırma sonucuna göre, farklı lig katılımcılarının dominant-el pençe değerleri arasında istatistiksel yönden anlamlı bir fark görülmemiştir ($p < 0.05$). Yapılan araştırmanın bulgularıyla literatür benzerlik göstermektedir (Erol, Yamaner ve Kartal).

Yapılan çalışmada 1. amatör lig ile 2. Amatör lig futbolcularının anaerobik ve MaxVo2 (ml/kg/dk) değerlerinde anlamlı fark görülmemiştir. İstatistiksel anlamlılık olmaması her iki lig arasında derin farklılık olmamasından kaynaklanmaktadır. Bunun nedeni ise düzenli, programlı, değişmeyen antrenman programlarının uygulanamamasından kaynaklanmaktadır. Yapılan araştırmanın bulguları ile literatür benzerlik göstermemektedir (Erdağlı, Fox).

Yapılan araştırmaya göre futbolcuların anaerobik kuvvet değerlerinde istatistiksel yönden anlamlı fark görülmemiştir. Guldal ve Bilge yaptıkları araştırmada sporcuların anaerobik kuvvet değerlerinde anlamlı farklılık gözlemlenmemiştir.

Yapılan çalışmada edinilen veriler ve literatür taraması ile futbolcuların fiziksel ve fizyolojik parametreleri mücadele edilen üst düzey liglere göre yüksek olduğu ve bununla birlikte üst ligde mücadele etmenin yine sporcunun performansını artıran bir katkıya sahip olduğu görülmüştür. Bu alanda yapılan araştırmaların katılımcı sayısı, farklı spor branşlarının sayısı artırılarak uygulanması ile farklı lig spor branşlarına göre değişken fiziksel ve fizyolojik parametreleri net biçimde ortaya belirlenebilir.

Kaynaklar

- Bompa TO 2011. "Antrenman Kuramı ve Yöntemi" (Çev. İlknur Keskin, A. Burcu Tuner) Bağırhan Yayınevi, Kültür Ofset, Ankara
- Coleman, A.E., Kreuzer, P., Friedrich, D.W., Juernal, J.P., Aerobic an anaerobik responses of male college freshmen during a season of basketball. J Sports Med, 14, 26-31, 1974
- Fox, E.L., Bowers, R.W., Foss, L.M., The physiological basis of physiol education and athletics, Sounders College Publishing, p.
- Erol, E., Sevim, Y., Çabuk kuvvet çalışmalarının 16-18 yaş grubu basketbolcuların motorsal özellikleri üzerine etkisinin incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3, 25-37, 1993 62-82, 675, 1988
- Erdağlı, A.C., Lise düzeyinde basketbol, voleybol ve hentbol takımlarındaki sporcuların fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İzmir, s. 41, 2003.
- Yamaner, F., Kartal, A., Beden Eğitimi Ve Spor Bölümlerinde Okuyan Erkek Hentbol I. Liginde Oynayan Hücum Ve Savunma Oyuncularının Seçilmiş Fiziksel Ve Fizyolojik Profilleri, Erzurum, Atatürk Üniversitesi BESYO, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi s;111-118. 2010
- Guldal, Y., K., Bilge, M., The Examination According To The Position Of Players Of Aerobic And Anaerobic Capacity Relation In Professional Football Players.
- Mohr M, Krustup P, Bangsbo J. Match performance of high-standard soccer players with special reference to development with a 25-second walk of fatigue. J Sports Sci 21: 519-28, 2003