

Bölüm 7

FUTBOL VE FUTSAL (SALON FUTBOLU) OYUNCULARININ VÜCUT SALINIMLARININ İNCELENMESİ¹

Osman PEPE², Kenan AYCAN³

Giriş

Futbol, dünyanın en popüler spor dallarından biri olup, elit düzeyde oynandığında sporculardan beklenen fiziksel yaptırım yüksektir. Futbolcuların başarıları ve verimlilikleri birçok faktöre bağlıdır. Futbol, yüksek şiddeti, aralıklı yüklenmeleri, dayanıklılığı, çabuk sprintler, top becerilerini, koordinasyonu, istikrarlı karar vermeyi ve dengeyi kapsamına alan bir spor dalıdır (Uğraş, Özkan & Savaş 2002, Köklü & ark., 2009).

Futsal (resmi adı salon futbolu) sporu dünyada futbolun dar alanlarda oynanması için 1930'da ortaya çıktı. Bu sporun son yıllarda popüleritesi çok büyük bir artış görüldü. Bay, bayan, erkek ve kız tarafından hem profesyonel hem de amatör liglerde dünya çapında oynanmaktadır. Futsal şu an itibariyle uluslararası organizasyonlarını FIFA bünyesinde gerçekleştirmektedir. Her ne kadar kendine ait bir karakteri olsa da, bu spor farklı sporların farklı özelliklerini içerisinde bulundurmaktadır. Birçok araştırmacı, bu spor dalında hareket analizi, antropometrik özellikler ve kalp atımı, kan laktat konsantrasyonu, kan glukoz gibi fizyolojik müsabaka taleplerini ölçmeye çalışmıştır (Barbero-Alvarez & ark., 2010).

Postür, basit anlamda vücut kısımlarının pozisyonu veya dizilimi, sözlük anlamı olarak da farklı vücut kısımlarının göreceli düzenidir (Ecerkale, 2000). Düzgün bir postüre günlük hayatın birçok aktivite ve fiziksel işlevlerinde ihtiyaç duyulur. Vücut kısımlarının uygun dengeleme hareketleri ilk olarak, vücut segmentlerini sabitleştirmek, ikinci olarak da vücudun gerekli dinamik değişimini sağlamak için gereklidir. Vücudunun dengelenmesi duyuşal sınırlar ile iskelet, kas ve merkezi sinir sistemlerinin birlikte meydana getirdiği karmaşık bir süreçtir. İlk olarak görsel, vestibüler ve proprioseptif sistemlerden alınan uyarılar vücudun şekliyle ilgili bilgiye katkı sağlamak için gereklidir. Bu uyarılara gönderilen ortak cevaplar, dengeli bir şekilde ayakta durmak ve eklemlerde doğru hareketi oluşturmak için uygun kasların kasılmalarını sağlar (Sucan, 2005).

¹ Uluslar arası kitapta bölüm olarak sunulan bu çalışma, 331389 nolu doktora tezinden üretilmiştir.

² Dr. Öğretim Üyesi Osman PEPE, Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, opepe@erciyes.edu.tr

³ Prof. Dr. Kenan AYCAN, Erciyes Üniversitesi Temel Tıp Bilimleri, aycank@erciyes.edu.tr

Ortalama Güç Frekansı (MPF) Değerleri

Ortalama güç frekansı değerleri mediyo-lateral eksen için tek ayak gözler açık ve kapalı pozisyonda futbol ve futsal oyuncularında anlamlı olarak farklı bulunurken anteriyo-posterior eksen için ortalama güç frekansı değerleri hiçbir pozisyonda anlamlı farklılık göstermemiştir. Ortalama güç frekansı değeri herhangi bir eksendeki salınımların frekans değerlerinin Fourier transformasyonu ile hesaplandıktan sonra güç değerlerine bağlı ağırlıklı ortalamasını ifade eden bir parametredir. Yani herhangi bir eksenle meydana gelen salınımların ortalama frekansını gösterir. Çalışmamızda ortalama güç frekansı hesaplanırken hiçbir frekans değeri filtre edilmemiştir. Yüksek frekanslı bileşenlerin filtre edilmemesi belki de açıklama getiremediğimiz bu beklenmedik bulgunun ortaya çıkmasına neden olmuştur.

Sonuç olarak, her bir spor branşı ile ilişkili olarak beceri gereksinimlerinin ve spor branşının gerektirdiği çevresel taleplerin spor branşına özgü postürel adaptasyonu geliştirdiği, Futsal oyuncularının postürel salınım olarak futbol oyuncularından ve sedanterlerden daha iyi olduğu ve düzenli yapılan egzersizlerin antrene sporcuların denge yeteneği üzerinde önemli etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Öneriler

- Yetenekli sporcuların seçiminde vücut salınımı ve denge ölçümlerine daha çok önem verilmelidir.
- Sporcuların performanslarını ve becerilerini arttırıcı denge antrenmanları yaptırılmalıdır.
- Futbol sporuyla uğraşan sporcuların denge yeteneklerini geliştirmek için düzenli olarak futsal antrenmanları yapılmalıdır.
- Günümüz futbol antrenörleri antrenman periyotlamalarını yaparken salon futbolu antrenmanlarına da yer vermelidir.

Kaynakça

- Aalto, H. Pyykkö, I. Ilmarinen, R. Kähkönen, E. & Starck, J. (1990) Postural stability in shooters. *ORL J Otorhinolaryngol Relat Spec*, 52, (4), 232-238. DOI:10.1159/000276141
- Barbero-Alvarez, J.C. Soto, V.M. Barbero-Alvarez, V. & Granda-Vera, J. (2010). Match Analysis and Heart Rate of Futsal Players During Competition, *Journal of Sports Sciences*, 26,(1), 63-73.
- Biec, E. & Kuczynski, M. (2010). Postural Control In 13 Years Old Soccer Players, *Eur J Appl Physiol*, 110, 703-708.
- Ecerkale, Ö. (2006). Postür Analizinde Symmetriograf ile Orthoröntgenogram Sonuçlarının İncelenmesi, Okmeydanı Eğitim ve Araştırma Hastanesi Fizik tedavi ve Rehabilitasyon Kliniği, Uzmanlık tezi, İstanbul.
- Gündüz, O.H. (2000). Yaşlılarda Postür ve Yürüme, *Turkish Journal of Geriatrics*, 3, (4), 155-162.
- Hazar, F. & Taşmektepligil, Y. (2008). Puberte Öncesi Dönemde Denge ve Esnekliğin Çeviklik Üzerine Etkisinin İncelenmesi, *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VI, (1), 9-12.
- Köklü, Y. Özkan, A. Alemardoğlu, U. & Ersöz, G. (2009). Genç Futbolcuların Bazı Fiziksel Uygunluk Ve Somatotip Özelliklerinin Oynadıkları Mevkilere Göre Karşılaştırılması *Sportmetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VII, (2), 61-68.
- Müjdeci, B. Gökdoğan, Ç. Konukseven, Ö. & Aksoy, S. (2010). Yaşlanma ve Denge, *Akad Geriatri*, 2, 148-154.
- Okubo, J. Watanabe, I. Takeya, T. & Baron, J.B. (1979). Influence of Foot Position and Visual Field

Spor Bilimleri

Condition in the Examination of Equilibrium Function and Sway of Centre of Gravity in Normal Persons, *Agressologie*, 20, 127-132.

Sucan S. (2005). Aktif Futbol Oyuncularının Çeşitli Denge Parametrelerinin Değerlendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Sucan, S. Yılmaz, A. Can, Y. & Süer, C. (2005). Aktif Futbol Oyuncularının Çeşitli Denge Parametrelerinin Değerlendirilmesi, *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences)*, 14, 36-42.

Toppila, E. Pyykkö, I. (2000). Chaotic model of postural stability-A position and velocity dependent system?, *Automedica*, 19, 115-134.

Turgut, Ö. & Afyon, Y.A. (2008). Profesyonel ve Amatör takımda Oynayan Futbolcuların Postürel Özelliklerinin Karşılaştırılması, *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 62-66.

Uğraş, A. Özkan, H. & Savaş S. (2002). Bilkent Üniversitesi Futbol Takımının 10 Haftalık Ön Hazırlık Sonrasındaki Fiziksel ve Fizyolojik karakteristikleri, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 22, Sayı 1, 241-252.

Watson, A.W. (1995). Sports Injuries in Footballers Related to Defects of Posture and Body Mechanics, *J Sports Med Phys Fitness*, 35,(4), 289-294.