

Bölüm 4

U14 İLA U21 GENÇ FUTBOLCULARDA FARKLI YAŞ KATEGORİLERİNE GÖRE YO-YO ARALIKLI TOPARLANMA TEST (SEVİYE 1) PERFORMANSLARININ KIYASLANMASI

Niyazi Sıdkı ADIGÜZEL¹

GİRİŞ VE KURAMSAL ÇERÇEVE

Futbol; aerobik ve anaerobik eforların ardı ardına kullanıldığı temel motorik özellikler, genel dayanıklılık, koordinasyon gibi faktörlerin performansa bera-berce etki ettiği yüksek derecede koordine ve karmaşık bir spor disiplindir (Adı-güzel, Karaçam ve Kırkaltı, 2018). Futbol fizyolojik açıdan incelendiğinde oyun içerisindeki egzersizler anaerobik egzersizler gibi gözükmese de oyunun 90 dakika ve bazı durumlarda daha da üstünde olması aerobik kapasiteyi oldukça değerli kılmaktadır (Günay ve Yüce, 2008).

Tüm futbol müsabakası boyunca gerçekleştirilen ve aerobik tabanlı olan düşük şiddetteki hareketler yaklaşık %80-85'lik bir orana sahip olmakla birlikte yüksek şiddetteki hareketlere göre daha fazla oyunun bütünüdür. Futbolcuların kat ettikleri mesafe oynadıkları mevkilere göre değişmekle birlikte ulusal ve uluslararası maçlarda ortalama 10km civarındadır. Kat edilen mesafenin %57 yavaş tempo koşu, %30 yürüme, %10 orta şiddet koşu, %3 süratli koşu olduğu bilinmektedir. ACSM'in durum belirlemesi (position stand) üzerine yaptığı bir çalışmada belirtildiği üzere 170 kalp atım sayısı şiddetli bir egzersiz ortamı anlamına gelmekte (maksimal kalp atım sayısının %77-95 aralığı), bu da futbolun üst düzey fiziksel kapasite gerektiren bir oyun olduğunu, bunun da mak-simal oksijen tüketiminin %80' inin üzerinde bir şiddet ifade ettiğini ortaya koy-maktadır (Günay, Tamer ve Cicioğlu, 2010; Pollock ve arkadaşları, 1998; Sever, 2017). Bu doğrultuda antrenman programı içerisinde yer alan aerobik dayanıklı-lık antrenmanları ayrıca önem kazanmaktadır. Bundan dolayı oyuncuların fizik-sel durumlarını ileri seviyelere taşımayı planlayan uygulamalar planlanmakta ve dönem, dönem uygulanan testlerle futbolcuların performans durumları incelen-mektedir (Çağlar ve ark. 1997; Tamer ve ark. 1996). Futbolcular için performans testleri, oyunun teknik, taktik, psikolojik ve fizik kondüsyon unsurlarını kapsa-yarak düşünülebilir. Genel olarak bakıldığında maç performansı bir oyuncu için

¹ Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı, Ankara / Türkiye

Farklı yaş kategorilerinde oynayan hentbolcularda yapılan çalışmada, elit seviyedeki U14 (960m), U16 (1362m) ve U18 (1840m) oyuncuların, elit olmayan U14 (706m), U16 (1040m) ve U18 (1426m) oyuncularına göre YIRT1 testinde daha yüksek bir ortalama koşu mesafesine sahip oldukları elde edilmiştir (Matthys ve ark., 2011). Benzer sonuçlar İtalya U14, U15 ve U17 ulusal takım basketbolcuları ile bölgesel lig takımının U14, U15 ve U17 kategorilerinde oynayan basketbolcuların karşılaştırıldığı çalışmada da elde edilmiş ve U14, U15 ve U17 ulusal takımlarındaki oyuncuların ortalama YIRT1 koşu mesafeleri söylenen sıraya göre 1110m, 1283m ve 1412m olarak elde edilirken, bölgesel lig takımının U14, U15 ve U17 oyuncuları ise 729m, 796m ve 1078m mesafe katetmişlerdir (Vernillo, Silvestri ve La Torre, 2012).

Sonuç olarak, Yo-Yo Level1 testi kullanılarak yapılan çalışmalar incelendiğinde, farklı mücadele seviyesinde oynayan sporcular arasında anlamlı farklılıklar elde edilmiş ve yapılan çalışmalarda st düzeyde mücadele eden sporcuların daha alt düzeyde mücadele eden sporculara göre daha iyi performansla sahip olduğu bildirilmiştir. Ayrıca farklı mücadele seviyelerindeki sporcular arasında elde edilen farklılıklar, değişik yaş kategorilerinde mücadele eden genç sporcularda da elde edilmiştir. Bu alışma da Yo-Yo Aralıklı Toparlanma Test değerlerinde yaş gruplarına göre farklılık olabileceğini ve bundan yola çıkarak dayanıklılık performanslarının da farklı olabileceğini göstermiştir. Futbolcuların koşu mesafelerindeki bu farklılığın nedenin ise futbol müsabakalarında toplam oyun sresinin fazla olması, oyun temposunun değişken yapısı ve oyun sahasının daha büyük olmasından kaynaklanabileceği ileri sürülebilir. Ayrıca yaş ile koşu mesafesi arasında doğrusal bir ilişki olduğu ve belirli bir yaşa kadar yaşın artması ile birlikte koşulan mesafenin de arttığı ve antrenörlerin sporcuları için uygun yaş kategorisi seçerken Yo-Yo Aralıklı Toparlanma Test performanslarını da dikkate almaları önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Adıgüzel, N. S., Karaçam, A., & Kırkaltı, T. (2018). Genç (U16) futbolcuların mevkilere göre core stabilizasyon kuvvet değerlerinin karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 163-170.
- Aziz, R.A., Tan, C.K., Teh, C.K. "A Pilot Study Comparing Two Field Tests with the Treadmill Run Test in Soccer Players", *Journal of Sports Science and Medicine*, 4(2), pp. 105-112, 2005.
- Bangboso J, 1994. *Fitness Training in Football – A Scientific Approach*, HO Storm, Bagsvaerd.
- Bangboso J, IAIA, JFM ve Krusturup, P, 2008. The Yo-Yo Intermittent Recovery Test: A Useful Tool for Evaluation of Physical Performance in Intermittent Sports, *Sports Medicine*, 38(1): 37-51.
- Can, İ., & Cihan, H. (2013). Yo-Yo Aralıklı Toparlanma Testleri ve Sportif Performans zerine Genel Bir Değerlendirme.

- Castagna, C., Impellizzeri, F.M., Chamari, K., Carlomango, D., Rampinini, E. "Aerobik Fitness and Yo-Yo Continuous and Intermittent Tests Performances in Soccer Players: A Correlation Study", *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(2), pp. 320-325, 2006.
- Chaouachi, A., Manzi, V., Wong, D.P., Chaalali, A., Laurencelle, L., Chamari, K. Castagna, C. "Intermittent Endurance and Repeated Sprint Ability in Soccer Players", *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(10), pp. 2663-2669, 2010.
- Chuman, K., Hoshikawa, Y., Iida, T., Nishijima, T. "Relationship Between Yo-Yo Intermittent Recovery Tests and Development of Aerobic and Anaerobic Fitness in U-13 and U-17 Soccer Players, *International Journal of Sport and Health Science*, 9, pp. 91-97, 2011.
- Cihan, H., Can, İ., Sarioğlu, Ö., İmamoğlu, R., Albayrak, A.Y. Comparison of Some Anthropometric, Physiological and Motor Performance Characteristics of Football Players Played at Different Categories in Turkey", *Journal of Sports Science and Health*, 3(2), pp. 140-155, 2012.
- Cihan, H., Can, İ., Seyis, M., Arı, E. "Profesyonel Erkek Futbolcuların Aerobik Kapasite ve Toparlanma Sürelerinin Karşılaştırılması ", 1. Uluslararası Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlık Kongresi, s. 173-174, 2011, Antalya.
- Çağlar AH, Gökmen A, Hazır M, Kuşçu Ö, 1997. Erkek futbolcularda aerobik ve anaerobik güç ile hemoglobin, vücut yağ oranı ve vital kapasite arasında ilişki. *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*; 4:30-32.
- Dupont, G., Defontaine, M., Bosquet, L., Blondel, N., Moalla, W., Berthoin, S. "Yo-Yo Intermittent Recovery Test Versus The Université de Montréal Track Test: Relation with A High-intensity Intermittent Exercise", *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(1), pp. 146-150, 2009.
- Günay, M., Tamer, K. and Cicioğlu, G. (2010). Spor fizyolojisi ve performans ölçümü. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Günay, M., Yüce, A. İ. (2008). Futbol antrenmanının bilimsel temelleri. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Ingebrigtsen, J., Bendiksen, M., Randers, M.B., Castagna, C., Krusturup, P., Holtermann, A. "Yo-Yo IR Testing of Elite and Sub-Elite Soccer Players: Performance, Heart Rate Response and Correlations to Other Interval Tests", *Journal of Sports Science*, 30(13), pp. 1337-1345, 2012.
- Krusturup P, Mohr M, Amstrup T, Rysgaard T, Johansen J, Steensberg A, ve diğ. (2003). The yoyo intermittent recovery test: Physiological response, reliability, and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35, 697-705.
- Krusturup, P., Mohr, M., Amstrup, T., Rysgaard T, Johansen J, Steensberg A, Pedersen, P.K., Bangsbo, J. "The Yo-Yo Intermittent Recovery Test: Physiological Response, Reliability, and Validity", *Medicine Sciences in Sports Exercise*, 35(4), pp.697-705, 2003.
- Markovic, G., Mikulic, P. "Discriminative Ability of the Yo-Yo Intermittent Recovery Test (Level 1) in Prospective Young Soccer Players", *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(10), pp. 2931-2934, 2011.
- Matthys, S.P.J., Vaeyens, R., Vanderdriessche, J., Vanderporpe, B., Pion, J., Coutts, J.A., Lenoir, M., Philippaerts, M.R. "A Multidisciplinary Identification Model for Youth Handball", *European Journal of Sport Science*, 11(5), pp. 355-363, 2011.
- Mujika, I., Santisteban, J., Impellizzeri, F.M., Castagna, C. "Fitness Determinants of Success in Men's and Women's Football", *Journal of Sports Science*, 27(2), pp. 107-114,

2009.

- Pollock, M. L., Gaesser, G. A., Butcher, J. D., Després, J. P., Dishman, R. K., Franklin, B. A. and Garber, C. E. (1998). ACSM position stand: the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine Sciences Sports Exerc*, 30(6), 975-991.
- Saltin, B., Astrand, P.O. "Maximal Oxygen Uptake in Athletes", *Journal of Applied Physiology*, 23(3), pp. 353-358, 1967.
- Sever, O. (2017). Comparison of static and dynamic core exercises' effects on Stork balance test in soccer players (Futbolcularlarda statik ve dinamik core egzersizlerin Stork denge testine etkisi). *Journal of Human Sciences*, 14(2), 1781-1791.
- Sirotic, A.C., Coutts, A.J. "Physiological and Performance Test Correlates of Prolonged, High-Intensity, Intermittent Running Performance in Moderately Trained Women Team Sport Athletes", *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(1), pp. 138-144, 2007.
- Sproule, J., Kunalan, C., McNeill, M., Wright, H. 1993. "Validity of 20-MST for Predicting VO2max of Adult Singaporean Athletes", *British Journal of Sports Medicine*, 27(3), pp. 202-204,
- Tamer K, Cicioğlu İ, Yüce A, Çimen O, 1996. Üç farklı ligde mücadele eden profesyonel futbolcuların bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. *Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi*; 2: 22-25.
- Teplan, J., Maly, T., Zahalka, F., Hrasky, P., Mala, L., Heller, J. "The Level and Differences of Aerobic Capacity in Three Different Young Soccer Team in the U17 Category", *Sport Science*, 5(1), pp. 43-48, 2012.
- Vernillo, G., Silvestri, A., La Torre, A. "The Yo-Yo Intermittent Recovery Test in Junior Basketball Players According to Performance Level and Age Group", *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(9), pp. 2490-2494, 2012.

İNTERNET KAYNAKLARI

<https://www.cricwizz.com/blog/2018/06/19/team-indias-fitness-yo-yo-test/>