

Futbolcuların Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Mevki ve Yaş Değişkenlerine Göre İncelenmesi

Ozan SEVER



AKADEMİSYEN
KİTABEVİ



AKADEMİSYEN
KİTABEVİ

© Copyright 2018

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-605-2396-48-3

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Kitap Adı

Futbolcuların Fiziksel Uygunluk
Düzeylerinin Mevki ve Yaş
Değişkenlerine Göre İncelenmesi

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Kerem ACAR

Yayıncı Sertifika No:

25465

Yazar

Ozan SEVER

Baskı ve Cilt

Sonçağ Matbaacılık
ANKARA/2018

DOI

10.37609/akya.1521

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

1. GİRİŞ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Futbol	3
2.2. Futbol Oyunu	4
2.3. Futbolda Mevkiler	4
2.3.1. Kaleci	4
2.3.2. Savunma Oyuncuları	4
2.3.3. Orta Saha Oyuncuları	5
2.3.4. Hücum Oyuncuları	6
2.4. Futbolcuların Vücut Kompozisyonları ve Antropometrik Özellikleri	6
2.5. Futbolda Müsabaka ve Hareket Analizi	7
2.6. Futbolun Fizyolojisi	10
2.6.1. Enerji Sistemleri	10
2.6.1.1. Aerobik Enerji Sistemi	11
2.6.1.2. Anaerobik Enerji Sistemi	11
2.6.1.2.1. Atp-Pc Sistemi	11
2.6.1.2.2. Laktik Asit Sistemi	11
2.6.2. Toparlanma	12
2.6.2.1. Oksijen Borçlanması	12
2.6.2.2. Laktasit ve Alaktasit Oksijen Borçlanması	13
2.6.3. Futbolda Enerji Sistemlerinin Dağılımı	13
2.7. Futbol ve Dayanıklılık	15
2.8. Futbol ve Kuvvet	17
2.9. Futbol ve Sürat	18
2.10. Futbol ve Hareketlilik(Esneklik)	20
3. GEREÇ ve YÖNTEM	23
3.1. Deney Grupları	23
3.2. Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması	23
3.2.1. Antropometrik Ölçüm Araçları ve Ölçümler	23
3.2.2. Kalp Atım Sayısı ve İstirahat Nabızlarının Ölçümü	24
3.2.3. Esneklik Ölçümü	24
3.2.4. Çeviklik Ölçümü	24
3.2.5. Sürat Ölçümleri	25
3.2.6. Anaerobik Güç Ölçümü	25

3.2.7. Anaerobik Kapasite Ölçümü	26
3.2.8. Aerobik Kapasite Ölçümü	26
3.3. İstatistiksel Analiz	27
4. BULGULAR	29
4.1. Tanımlayıcı İstatistikler	29
4.2. Fiziksel Özelliklerin Karşılaştırılması	31
4.3. Esneklik, Sürat ve Çeviklik Özelliklerinin Karşılaştırılması	34
4.4. Anaerobik Güç ve Anaerobik Kapasite Özelliklerinin Karşılaştırılması	36
4.5. Aerobik Kapasite ve Toparlanma Verilerinin Karşılaştırılması	41
5. TARTIŞMA	45
5.1. Fiziksel Özellikler ve Vücut Kompozisyonu	45
5.2. Esneklik Özellikleri	47
5.3. Çeviklik Özellikleri	48
5.4. Sürat Özellikleri	48
5.5. Anaerobik Güç Özellikleri	49
5.6. Anaerobik Kapasite Özellikleri	51
5.7. Aerobik Kapasite ve 3 Dakikalık KAS Değişimi (Toparlanma) Özellikleri	53
6. SONUÇ	55
Kaynaklar	59

Kaynaklar

1. Akın, G., Tekdemir, İ., Gültekin, T., Erol, E. ve Bektaş, Y. (2013). Antropometri ve Spor. Ankara: Alter Yayıncılık.
2. Al-Hazzaa, H. M., Almuzaini, K. S., Al-Refaee, S. A., Sulaiman, M. A., Dafterdar, M. Y., Al-Ghamedi, A. ve Al-Khuraiji, K. N. (2001). Aerobic and anaerobic power characteristics of Saudi elite soccer players. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 41(1), 54–61. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11317148> adresinden erişildi.
3. Apor, P. (1987). Successful Formulae For Fitness Training. Science and Football: Proceedings of the First World Congress of Science and Football.
4. Arnason, A., Sigurdsson, S. B., Gudmundsson, A., Holme, I., Engebretsen, L. ve Bahr, R. (2004). Physical Fitness, Injuries, and Team Performance in Soccer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(2), 278–285. doi:10.1249/01.MSS.0000113478.92945.CA
5. Aziz, A. R., Mukherjee, S., Chia, M. Y. H. ve Teh, K. C. (2008). Validity of the running repeated sprint ability test among playing positions and level of competitiveness in trained soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, 29(10), 833–838. doi:10.1055/s-2008-1038410
6. Bale, P., Mayhew, J. L., Piper, F. C., Ball, T. E. ve Willman, M. K. (1992). Biological and performance variables in relation to age in male and female adolescent athletes. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 32(2), 142–8. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1434582> adresinden erişildi.
7. Castagna, C., Impellizzeri, F. M., Chamari, K., Carlomagno, D. ve Rampinini, E. (2006). Aerobic Fitness and Yo-yo Continuous and Intermittent Tests Performances in Soccer Players: A Correlation Study. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(2), 320. doi:10.1519/R-18065.1
8. Cihan, H., Can, İ. ve Seyis, M. (2012). Comparison of recovery times and aerobic capacity according to playing positions of elite football players. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt Nigde University Journal of Physical Education And Sport Sciences*, 6(1).
9. Coelho, D. B., Braga, M. L., Campos, P. A. F., Condessa, L. A., Mortimer, L. de Á. C. F., Soares, D. D., ... Garcia, E. S. (2007). Performance Of Soccer Players Of Different Playing Positions And Nacionalities In A 30-Meter Sprint Test. *ISBS - Conference Proceedings içinde* (C. 1). <https://ojs.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/view/484> adresinden erişildi.
10. Çebi, M. (1999). Amatör ve Profesyonel Futbolcularda Fizyolojik Parametrelerin Karşılaştırılması. Samsun: Ondokuz Mayıs University.

11. Daniels, J., Oldridge, N., Nagle, F. ve White, B. (1978). Differences and changes in VO₂ among young runners 10 to 18 years of age. *Medicine and science in sports*, 10(3), 200–3. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/723511> adresinden erişildi.
12. Davis, J., Brewer, J. ve Atkin, D. (1992). Pre-season physiological characteristics of English first and second division soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 10(6), 541–547. doi:10.1080/02640419208729950
13. Dellal, A. ve Wong, D. P. (2013). Repeated Sprint and Change-of-Direction Abilities in Soccer Players: Effects of Age Group. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(9), 2504–2508. doi:10.1519/JSC.0b013e31827f540c
14. Doğan, M. (1995). Bursa Bölgesi Amatör ve Profesyonel Futbolcuların Oynadıkları Mevkiye Göre Vücut Kompozisyonlarının ve Dikey Sıçrama Parametresinin İncelenmesi. Uludağ University.
15. Eisenmann, J. C., Laurson, K. R. ve Welk, G. J. (2011). Aerobic fitness percentiles for U.S. adolescents. *American journal of preventive medicine*, 41(4 Suppl 2), S106–10. doi:10.1016/j.amepre.2011.07.005
16. Franks, A., Williams, A., Reilly, T. ve Nevill, A. (1999). Talent identification in elite youth soccer players: Physical and physiological characteristics. *Journal of Sports Sciences*, 17(10), 812.
17. Gabbard, C. P. (2004). *Lifelong Motor Development* (4.). San Francisco: Darly Fox.
18. Güllü, A. ve Abdullah. (1996). Malatya 1. Amatör Küme`de şampiyon olan futbol takımlarının fiziksel-fizyolojik performanslarının ölçülerek mevkilerine göre mukayesesi ve değerlendirilmesi. İnönü University.
19. Gümüşdağ, H. (1994). Measurement and evaluation of physiological components of professional soccer players of MKE. Middle East Technical University.
20. Huijgen, B. C. H., Elferink-Gemser, M. T., Post, W. ve Visscher, C. (2010). Development of dribbling in talented youth soccer players aged 12-19 years: a longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 689–698. doi:10.1080/02640411003645679
21. Jens Bangsbo. (1994). *Fitness Training in Football: A Scientific Approach*. August Krogh Inst.
22. Kaplan, T. (2010). Examination of repeated sprinting ability and fatigue index of soccer players according to their positions. *J Strength Cond Res*, 24(6), 1495–1501. doi:10.1519/JSC.0b013e3181d8e8ed
23. Karatepe, R. (2009). Genç Futbolcularda Tekrarlı Sprint Derecelerinin Aerobik Güç İle İlişkisinin İncelenmesi. Ankara Üniversitesi.

24. Karavelioğlu, M. (2008). Mevkilerine Göre Amatör Futbolcuların Fiziksel, Fizyolojik ve Psikomotor Özelliklerinin Araştırılması. Kütahya University.
25. Köklü, Y., Alemdaroğlu, U., Özkan, A., Koz, M. ve Ersöz, G. (2015). The relationship between sprint ability, agility and vertical jump performance in young soccer players. *Science & Sports*, 30(1), e1–e5. doi:10.1016/j.scispo.2013.04.006
26. le Gall, F., Carling, C., Williams, M. ve Reilly, T. (2010). Anthropometric and fitness characteristics of international, professional and amateur male graduate soccer players from an elite youth academy. *Journal of science and medicine in sport*, 13(1), 90–5. doi:10.1016/j.jsams.2008.07.004
27. Marancı, B. (1999). Ankara ili I. amatör ligde mücadele eden futbol kalecileri ile diğer mevkilerde bulunan oyuncuların motorik özellikleri, reaksiyon zamanları ve vücut yağ yüzdelerinin karşılaştırılması.
28. Nikolaïdis, P. T. (2014). Short-term power output and local muscular endurance of young male soccer players according to playing position. *Collegium antropologicum*, 38(2), 525–31. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25144983> adresinden erişildi.
29. Oberg, B., Ekstrand, J., Möller, M. ve Gillquist, J. (1984). Muscle strength and flexibility in different positions of soccer players. *International journal of sports medicine*. doi:10.1055/s-2008-1025908
30. Ostojic, S. (2004). Elite and Nonelite Soccer Players: Preseasonal Physical and Physiological Characteristics. *Research in Sports Medicine*, 12(2), 143–150. doi:10.1080/15438620490460495
31. Reilly, T. (1979). What Research Tells the Coach About Soccer. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 1201 Sixteenth Street, N.W., Washington, D.C. 20036 (\$5.95).
32. Reilly, T., Bangsbo, J. ve Franks, a. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of sports sciences*, 18(9), 669–683. doi:10.1080/02640410050120050
33. Reilly, T. ve Williams, A. M. (A. M. (2005). *Science and soccer*. Routledge.
34. Revan S. (2003). The comparison of some anthropometric and physiological paramaters of the football players who play in the first amateur league in Konya due to the positions they play. Konya Selçuk University.
35. Rogan, S., Hilfiker, R., Clarys, P., Clijsen, R. ve Taeymans, J. (2011). Position-specific and Team-ranking related morphological characteristics in German Amateur soccer players - a descriptive study., 23(1), 168–182.
36. Rösch, D., Hodgson, R., Peterson, T. L., Graf-Baumann, T., Junge, A., Chomiak, J. ve Dvorak, J. (2000). Assessment and evaluation of football performance. *The American journal of sports medicine*, 28(5 Suppl), S29-39. doi:10.1177/28.suppl

37. Soltani, H., Attarzadeh Hosseini, S. R., Farahnia, M. ve Hojati, Z. (2012). The Comparison of Aerobic Fitness and Anaerobic Power of Iranian Soccer Players in Different Playing Positions during Competitions Season. *Annals of Biological Research*, 3.
38. Sporis, G., Jukic, I., Ostojic, S. M. ve Milanovic, D. (2009). Fitness Profiling in Soccer: Physical and Physiologic Characteristics of Elite Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(7), 1947–1953. doi:10.1519/JSC.0b013e3181b3e141
39. Stanganelli, L., Cirillo, E., Frisselli, A. ve Dourado, A. (2005). Short and Long Term Adaptation in Anaerobic Peak Power in Brazilian Soccer Players. 10. College of Sport Sciences Congress içinde . Belgrade.
40. Strudwick, A., Reilly, T. ve Doran, D. (2002). Anthropometric and fitness profiles of elite players in two football codes. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42(2), 239–242.
41. Taka, Ö. (2012). Comparing the fitness levels of the football players according to their playing positions. Hacettepe University.
42. Tamer, K. (1991). Fiziksel performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Ankara: Gökçe Ofset Matbaacılık.
43. Taoutaou Z, Bounekar H, Arafa M, Baz A, M. D. (2007). Effects of Playing Position and Increasing Test Load on Anaerobic Performances in Algerian Soccer Players. *Biometrie Humaine et Anthropologie*, 25(3), 183–189.
44. Tomlin, D. L. ve Wenger, H. a. (2001). The relationship between aerobic fitness and recovery from high intensity intermittent exercise. *Sports Medicine*, 31(1), 1–11. doi:10.2165/00007256-200131010-00001
45. Weineck Jürgen. (2011). *Optimales Fußballtraining*. Spitta Verlag GmbH & Co.; 4., überarb. A. edition.
46. Withers, R. T. (1970). Effect of varied weight-training loads on the strength of university freshmen. *Research quarterly*, 41(1), 110–4. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/5266483> adresinden erişildi.
47. Wong, P., Mujika, I., Castagna, C., Chamari, K., Lau, P. W. C. ve Wisloff, U. (2008). Characteristics of World Cup Soccer Players, 57–62.