

FUTBOLCULARA UYGULANAN 8 HAFTALIK CORE ANTRENMAN PROGRAMININ DENGE, ÇEVİKLİK VE SIÇRAMA PERFORMANSLARI ÜZERİNE ETKİSİ

Engin Güneş ATABAŞ* Ayşegül YAPICI** Gülin FINDIKOĞLU***

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; genç futbol oyuncularına uygulanan 8 haftalık core antrenman programının denge ve çeviklik ve sıçrama performansı üzerine etkisini incelemektir. Bu çalışmaya; Denizlispor U19 Takımı'nda bulunan 16 sağlıklı; 8 deney grubu (Xyaş: 18.75 ± 0.54 yıl, Xboy: 1.73 ± 0.08 m, Xva: 66.55 ± 8.04 kg) ve 8 kontrol grubu (Xyaş: 18.75 ± 0.50 yıl, Xboy: 1.72 ± 0.08 cm, Xva: 67.51 ± 6.55 kg) futbol oyuncusu gönüllü olarak katılmıştır. Deneklerin statik denge, dinamik denge, çeviklik, durarak uzun atlama, aktif sıçrama ve skuat sıçrama performansları belirlenmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde futbolcuların motorik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı analizleri ortalama ve standart sapma olarak hesaplanmıştır. Grup içi ön test son test karşılaştırmalarında Wilcoxon analizi, gruplar arasındaki karşılaştırmalarda Mann Whitney-U analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ değeri alınmıştır. Deney ve kontrol gruplarının statik denge, dinamik denge, çeviklik, durarak uzun atlama, aktif ve skuat sıçrama testi ön test performansları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0,05$). Deney grubunun çeviklik performansı ($p < 0,05$) ve durarak uzun atlama performansında ($p < 0,05$) ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Kontrol grubunun sadece çeviklik performansı ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,01$). Deney ve kontrol grubunun durarak uzun atlama, çeviklik, denge, aktif ve skuat sıçrama performanslarının son test değerleri arasında sadece aktif sıçrama, çeviklik ve dinamik denge değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Sonuç olarak; uygulanan 8 haftalık core antrenman programı sonunda, futbol oyuncularında çeviklik, denge ve sıçrama performanslarında gelişim gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Core, Çeviklik, Denge, Sıçrama, Futbol

*Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli, atabasgunes@hotmail.com

**Doç. Dr., Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli, ayapici@msn.com

***Doç. Dr., Pamukkale Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Denizli, gulin_f@yahoo.com

talık core antrenmanların bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisine baktıkları çalışmada gruplar arası farklarda; ağırlık, vücut kitle indeksi, esneklik, bacak ve sırt kuvveti, 20 m sürat ve VO_2 max değerlerinde deney grubunda $p<0.05$ düzeyinde anlamlılık saptanmıştır.

Sonuç olarak; uygulanan 8 haftalık core antrenman programı sonunda, futbol oyuncularında çeviklik, denge ve sıçrama performanslarında gelişim gözlenmiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan bu çalışmanın sonuçlarına göre,

- Farklı liglerde bulunan futbol kulüplerine uygulanabilir.
- Farklı yaş gruplarında, denek sayısı artırılarak yapılabilir.
- Elde edilen test sonuçlarının; iyi değerlendirilmesi ve uygulamaya aktarılması, uzun vadeli sağlık ve performans düzeylerinde önemli pozitif etkiler sağlayacağı için kullanılması önerilebilir,
- Sezon planlamalarındaki kuvvet antrenmanlarına dahil edilebilir.
- Core antrenman içerikleri farklı egzersiz protokolleri ve materyaller ile yapılabilir.
- Program süreleri değiştirilerek, 8 haftadan daha uzun süreli antrenmanlar planlanabilir.
- Bu çalışmanın sonuçları; antrenörler core antrenman programlarının sporcular üzerindeki olası kuvvet artışı etkilerini dikkate alarak, futbol sezon antrenmanlarının yanı sıra yapılan kuvvet antrenmanlarına dahil edilmelidir.

KAYNAKLAR

1. Atan T. (2013), "Effect of jogging and core training after supramaximal exercise on recovery", Turkish Journal of Sport and Exercise, C:15, S:1, s:73-77.
2. Doğan, G ve ark. (2016), "Futbolcularda uygulanan sekiz haftalık core antrenmanının bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi", Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, C:10, S:1.
3. Herrington L, Davies R (2005), "The influence of Pilates training on the ability to contract the transverses abdominis muscle in asymptomatic individuals", Journal of Bodywork and Movement Therapies, C:9, S:1, s:52-57.
4. Little T, Williams AG (2005), "Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in Professional soccer players", J. Strength Cond. Res. C:19, S:1, s:76.
5. McInnes SE, Carlson JS, Jones CJ, McKenna MJ (1995), "The physiological load imposed on basketball players during competition", J Sports Sci. C:13, s:387-97.
6. Riewald, S.T. (2003), "Training the 'other core'", Performance Training Journal, C:2, S:3, s:5-6.
7. Sheppard JM, Young WB. (2006), "Agility literature review: Classifications, training and testing", J Sports Sci. S:24 s:919-32.