

# KADIN VE ERKEK FUTBOLCULARIN AÇIK BECERİ ÇABUKLUK (REAKTİF ÇABUKLUK) PERFORMANSLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Ahmet ALPTEKİN\*, Halit EGESoy\*\*, Bülent AĞBUĞA\*\*\*

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı, kadın ve erkek futbolcuların açık beceri çabukluk (RÇ) performanslarının karşılaştırılmasıdır. Araştırmaya, Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 39 kadın ( $X_{YAS} = 20.23 \pm 2.79$  yıl,  $X_{BOY} = 1.63 \pm 0.05$  m,  $X_{VK} = 57.31 \pm 5.00$  kg) ve 66 erkek ( $X_{YAS} = 20.50 \pm 1.35$  yıl,  $X_{BOY} = 1.77 \pm 0.06$  m,  $X_{VK} = 70.82 \pm 6.32$  kg) futbolcu katılmıştır. Futbolcuların görsel uyarana tepki çabukluğunun ölçümü açık beceri çabukluk test sistemiyle gerçekleştirilmiştir. Test öncesinde denekler 10 dk koşu, alt ekstremitelere yönelik dinamik germe ve dikey sıçrama egzersizleri gerçekleştirmiştir. Isınmayı takiben Açık Beceri Çabukluk Test Sistemi (RÇTS) ile deneklerin açık beceri çabukluk performans değerleri alınarak hareket zamanı, sprint zamanı ve çabukluk zamanı (toplam zaman) dereceleri kaydedilmiştir. Her bir denek testi 3 kez yapmış, en iyi dereceleri değerlendirmeye alınmıştır. Açık beceri çabukluk verilerine ait tanımlayıcı istatistik değerleri hesaplanmıştır. Varyansların homojenliği Levene testiyle analiz edilmiştir. Kadın ve erkek futbolcuların ölçülen açık beceri çabukluk değerleri arasında farkın olup olmadığını belirlemek için bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir. Deneklerin açık beceri çabukluk performans değerlerinden hareket zamanı ( $p=.349$ ), sprint zamanı ( $p=.933$ ) ve çabukluk zamanı ( $p=.473$ ) verilerinin tümünde varyansların homojen olduğu görülmüştür ( $p<.05$ ). Sonuç olarak; hareket zamanı ( $t_{.05;103} = -3.67$ ;  $p=.000$ ), sprint zamanı ( $t_{.05;103} = -3.11$ ;  $p=.002$ ) ve çabukluk zamanının ( $t_{.05;103} = -4.39$ ;  $p=.000$ ) her üçünde de kadın ve erkek futbolcular arasında anlamlı fark bulunmuştur. Erkek futbolcuların hareket zamanı, sprint zamanı, çabukluk zamanı değerlerinin kadın futbolculardan daha iyi olduğu bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Reaktif çabukluk test sistemi, Hareket zamanı, Sprint zamanı, Çabukluk zamanı, Futbol, Cinsiyet.

## KAYNAKÇA

1. Alptekin, A., Ağbuğa, B. & Egesoy, H. (2017). Açık beceri çabukluk test sisteminin (Reaktif çabukluk test sistemi) geçerlik ve Güvenirliği. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 15-18 Kasım. Antalya, Türkiye. Sözel Bildiri.
2. Alves, J., Rebelo, A.N., Abrantes, C. & Sampaio, J. (2010). Short-term effects of complex and contrast training in soccer players' vertical jump, sprint and agility abilities. *Journal of Strength and Conditioning*. 24(4), 936-941.
3. Barnes, M. (2005). Agility for football. *National Strength and Conditioning*. 6, 63-70.
4. Bloomfield, J., Ackland, T.R. & Elliot, B.C. (1994). *Applied anatomy and biomechanics in sport*. Melbourne, VIC: Blackwell Scientific.
5. Bloomfield, J., Polman, R. & Q'Donoghue, P. (2007). Physical demands of different positions in FA Premier league soccer. *Journal of Sport Science and Medicine*, 6, 63-70.
6. Brown, E., Miller, J.M. & Roberts, J. (2000). Introduction to speed, agility and quickness training. In *Training for speed, agility and quickness*. (edited by LE Brown, VA Ferrigno, Santana JC), Human Kinetics: Champaign. 1-4.
7. Čoh, M., Vodičar, J., Žvan, M., Šimenko, J., Stodolka, J., Rauter, S. & Mačkala K. (2018). Are change-of-direction speed and reactive agility independent skills even when using the same movement pattern? *J Strength Cond Res*. 32(7), 1929-1936.
8. Cooke, K., Quinn, A. & Sibte, N. (2011). Testing speed and agility in elite tennis players. *Journal of Strength and Conditioning*. 33(4), 69-72.
9. Egesoy, H. Eniseler, N. & Alptekin, A. (2015). Futbol oyuncularıyla yapılan kapalı ve açık beceri çabukluk antrenmanlarının görsel uyaran tepki çabukluğu üzerindeki etkileri. Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi.
10. Eniseler, N. (2010). *Bilimin Işığında Futbol Antrenmanı. Birleşik Matbaacılık 1. baskı, İzmir*.
11. Farrow, D., Young, W. & Bruce, L. (2005). The development of a test of reactive agility for netball: A new methodology. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 8(1), 40-48.
12. Farrow, D. (2010). Multi factorial examination of the development of skill expertise in high performance netball. *Talent Development and Excellence*. 2(2), 123-135.
13. Gabbett, T.J., Kelly, J.N. & Sheppard, J.M. (2008). Speed, change of direction speed, and reactive agility of rugby league players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 22(1), 174-181.
14. Little, T. & Williams, A.G. (2005). Specificity of acceleration, maximum speed and agility in professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 19(1), 76-78.
15. McBride, J.M., Triplett-McBride, T., Davie, A. & Newton, R.U. (2002). The effect of heavy-light load jump squats on the development of strength, power, and speed. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 16(1), 75-82.
16. Oliver, J.L. & Meyers, R.W. (2009). Reliability and generality of measures of acceleration, planned agility and reactive agility. *Int. Journal. Sport Physiology and Performance*. 4, 345-354
17. Paoule, K., Madole, K. & Lacourse, M. (2000). Reliability and validity of the T-test as a measure of agility, leg power and leg speed in college aged men and women. *J Strength Cond Res*. 14, 443-450.
18. Pearson, A. (2001). *Speed, Agility and Quickness for Soccer*. London: A and C Black. 166-181.
19. Plisk, S.S. (2000). Speed, agility and speed endurance development. *The Essentials of Strength Training and Conditioning*. Baechle, T.R. and Earle, R.W. eds. Champaign. IL: Human Kinetics. 457-485.

20. Reilly, T., Bangsbo, J. & Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*. 18, 669–683.
21. Reilly, T. (2007). *The Science of Training: Soccer-A Scientific Approach to Developing Strength, Speed and Endurance*. London and New York Routledge: Taylor and Francis Group. 44-78
22. Scanlan, A., Humphries, B., Tucker, P.S. & Dalbo, V. (2014). The influence of physical and cognitive factors on reactive agility performance in men basketball players. *Journal of Sports Sciences*. 32(4), 367-374.
23. Serpell, G.B., Young, B.W. & Ford, M. (2011). Are the perceptual and decision making components of agility trainable? A preliminary investigation. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 25(5), 1240-1248.
24. Sheppard, J.M. & Young, W.B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*. 24(9), 919-932.
25. Sheppard, J.M., Young, W.B., Doyle, T.L.A., Sheppard, T.A. & Newton, R.U. (2006). An evaluation of a new test of reactive agility and its relationship to sprint speed and change of direction speed. *J Sci Med Sport* 9(4), 342-349
26. Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C. & Wisloff, U. (2005). Physiology of soccer: An update. *Sports Medicine*. 35, 501-536.
27. Thomas, K., French, D. & Hayes, P.R. (2009). The effect of two plyometric training techniques on muscular power and agility in youth soccer players. *Journal of Sports Sciences*. 23(1), 332–335.
28. Williams, A.M., Ward, P., Smeeton, N.J. & Allen, D. (2004). Developing anticipation skills in tennis using on-court instruction: Perception versus perception and action. *Journal of Applied Sport Psychology*. 16(4), 350–360.
29. Withers, R.T., Maricic, Z., Wasilewski, S. & Kelly, L. (1982). The match analysis of Australian professional soccer players. *Journal of Human Movement. Studies*. 8, 159-176.
30. Yanci, J., Cámara, J., Vizcay, J.J. & Young, W.B. (2016). Examining age and gender effects in physical performance in young athletes aged 12–16 years. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 11(4), 538-544.
31. Young, W.B. & Farrow, D. (2006). A review of agility: Practical applications for strength and conditioning. *National Strength and Conditioning Association*. 28(5), 24-29.
32. Young, W. & Farrow, D. (2013). The importance of a sport specific stimulus for training agility. *Strength and Conditioning Journal*, 35(2), 39-43.