

ADÖLESAN ERKEK FUTBOLCULARDA FİZİKSEL ÖZELLİKLER İLE FARKLI SPRINT MESAFELERDEKİ ORTALAMA SÜRATİN YAŞA BAĞLI DEĞİŞİMİ

¹Gülşen DOĞAN*, ¹Dilek SEVİMLİ**

*Yüksek Lisans Öğrencisi, Çukurova Üniversitesi - BESYO

**Doç.Dr. Çukurova Üniversitesi - BESYOr

ÖZET

Amaç: Hem yetenekli futbolcuların seçiminde, hem de antrenman programlarında gelişimin değerlendirilmesinde, farklı yaşlardaki sporcuların birlikte değerlendirilmesi doğru gözükmemektedir. Aynı yılın farklı aylarında doğan çocukların bile fiziksel ve motor özellikleri farklılaşmaktadır. Bu çalışmanın amacı 14, 15, 16 ve 18 yaşları arasında Adana spor ve Adana Demirspor kulübünün alt yapısında yer alan futbolcuların fiziksel özellikleri ile farklı sprint mesafelerindeki ortalama süratleri ölçülmüştür.

Materyal metot: Adana'da düzenli antrenman yapan adölesan futbolcuların boy uzunluğu, vücut ağırlığı belirlenerek Vücut Kütle İndeksi (VKİ) hesaplanmıştır. Ayrıca, 15 m, 30 m ve 60 m sürat testlerindeki ortalama süratleri ölçülmüştür. Yine 15 m hız alınarak yapılan 45 m' lik sürat koşusu ile katılımcıların maksimum ortalama süratleri belirlenmiştir. Ayrıca dinamometre ile sağ ve sol el kavrama kuvvetleri ölçülmüştür. Verilerin normal dağılım göstermemesi sebebi ile yaş grupların karşılaştırılmasında Kruskal Wallis ve Spearman sıralı korelasyon analizleri kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışmamızın bulguları, adölesan erkeklerde fiziksel ve ortalama sürat değişkenlerinde yaşa bağlı anlamlı farklılıkların olduğunu göstermiştir. Tüm değişkenlerde yaşa göre doğrusal bir artış vardır. Yaş değişkeni, çalışmamızdaki tüm fiziksel ve ortalama sürat özellikleri ile anlamlı düzeyde ($p < 0.01$) ilişkili gözükmektedir.

Sonuç: Adölesan dönemde aynı yıl doğanlarda bile farklılıklar sergilenebilir. Bu nedenle, sporcuların rölatif yaş etkisi dikkate alınarak değerlendirilmesi gerekli gözükmektedir. Yaşın fiziksel ve kondisyonel özellikler üzerine etkisini azaltmak için aynı yaştaki çocukların yılın dört aylık dönemlerde değerlendirilmesi önemli gözükmektedir.

***Bu çalışma, Çukurova Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) birimi tarafından TYL-2015-4557 nolu proje olarak desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, yaş, fiziksel ve sürat özellikleri

Yaşın fiziksel ve kondisyonel özellikler üzerine etkisini anlamak ve azaltmak için aynı yaştaki çocukların yılın dört aylık dönemlerde değerlendirilmesi önemli olabilmektedir.

Futbol gibi kısa süreli doğrusal ve yön değiştirmeli sürat koşularının sıklıkla kullanıldığı mücadelede, futbolcuların adölesan dönemde hem bacaklarının, hem de kol kuvvetlerinin gelişimi ve takibi önemli gözükmektedir.

14-18 yaş arası adölesan futbolcuların sürat ve fiziksel özelliklerinde tespit edilen farklılıkların aynı yaş grubunda olsa bile en az altı aylık dönemlerle test edilmesinin önemli olacağını söyleyebiliriz.

Özellikle sürat, kuvvet ve dayanıklılık atletik performans için önemli bileşenlerdir. Yaşa bağlı sadece sürat özelliği değil temel motor özelliklerin birlikte değerlendirildiği çalışmalar yararlı olacaktır. Sprint koşuları start çıkışında (reaksiyon zamanı) gerideki ayak pozisyonuna göre katılımcıların fiziksel özellikleri ve sürat performansının karşılaştırılması önerilebilir. Beceri, performans ve reaksiyon zamanı ile ilgili adölesan futbolcularda daha fazla ve daha farklı sayıda hareket analizini içeren çalışmalara ihtiyaç vardır.

KAYNAKÇA

1. Bloomfield, J, Ackland, TR ve Elliot, BC. *Applied Anatomy and Biomechanics in Sport*, Blackwell Scientific Publications, 1994.
2. Deleclus C. Influence of strength training on sprint running performance. *Sports Med*. 1997;24:147-56.
3. Eniseler N (2010). Bilimin ışığında futbol antrenmanı. Birleşik matbaacılık. 1. Baskı, 242-250
4. Günay M, Yüce Aİ. (2008). *Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri*, Gazi Kitap Evi, Ankara..
5. Santiago, A., Granados, C., Quintela, K., & J. Yanci (2016). Differences in the acceleration, change of direction and jumping capacity between different ages soccer players . *Deporte CCD*. 2016;135-143. (Ccd 29 ı año 11 ı volumen 10 ı murcia 2016 ı pág. 135 a 143 ı issn: 1696-5043
6. Sheppard JM, Young WB, Doyle TLA, Sheppard TA, Newton RU. (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.
7. Taşkın C, Karakoç Ö, Nacaroğlu E, Budak C (2015). Futbolcu çocuklarda seçilmiş motorik özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Sports and Performance Researches*.6(2):101-107.
8. Tenenbaum G, Levy-kolker N, Sade S, Liebermann DG, Lidor R. (1996). Anticipation and confidence of decisions related to skilled performance. *Int J Sport Psychol*, 27(3): 293-307.
9. Young WB, James R, Montgomery I. (2002). Is muscle power related to running speed with changes of direction. *J Sports Med Phys Fitness*, 42: 282-88.