

BÖLÜM 3

12-13 YAŞ FUTBOLCULARDA UYGULANAN RAMP ISINMA PROTOKOLÜNÜN FİZİKSEL PARAMETRELERE ETKİSİ

Çiğdem BULGAN ERCİN¹

GİRİŞ

Futbol; sürat, dayanıklılık, kuvvet, esneklik, denge, patlayıcı kuvvet ve çeviklik gibi performans özelliklerinin en üst düzeyde olması gereken bir spor dalıdır (Malkoç ve ark., 2023). Bu fiziksel özellikler, futbolcuların antrenman ve müsabaka sürecindeki başarıları açısından büyük önem taşır ve fiziksel performans bileşenlerinin gerekliliği, branşın özelliğine ya da karakteristiğine göre değişir (Güner ve ark., 2024).

Spor bilimleri, sporcu gelişiminde daha bilimsel temellere oturmuş; kavramsal bilgiler ışığında, performansı artırmaya yönelik çeşitli yöntemlerin kullanımını mümkün kılmıştır (Yol ve ark., 2023; Yol ve ark., 2024; Bal ve ark., 2024). Bu doğrultuda, futbolcularda görülen yaralanmalar yalnızca cinsiyet ve yaş gibi değiştirilemeyen faktörlerle değil, aynı zamanda kuvvet, denge ve esneklik gibi antrenmanla geliştirilebilen fiziksel özelliklerle de ilişkilidir. Söz konusu geliştirilebilir faktörler, uygun antrenman programları aracılığıyla iyileştirilebilir ve böylece sakatlık riski azaltılabilir (Sadigursky ve ark., 2017; Bulgan Ercin ve ark. 2024).

Performans öncesinde uygulanan ısınma egzersizleri ise, bu özellikleri en üst seviyeye çıkarmak ve bu seviyeyi koruyabilmek adına son derece kritik bir rol oynar (Çelgin ve Arslanoğlu, 2024). Sporcuların performansını artırmak ve sakatlanma riskini azaltmak için ısınma egzersizleri oldukça önemlidir. Sporcuların performansını artırmak için gerek kas içi gerekse kaslar arası koordinasyonu geliştirerek sakatlanma riskini azaltmak gerekir (Yol, 2023). Bunun için ısınma egzersizleri oldukça önemlidir. Isınmanın amaçları arasında, performansı kolay-

¹ Prof. Dr., Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, cigdembulgan@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-4357-5333

Sonuç olarak, bu çalışmada, 12-13 yaş grubu çocuklara uygulanan 8 haftalık egzersiz programının **denge, çeviklik, patlayıcı kuvvet, esneklik ve sürat** gibi motor beceriler üzerindeki etkileri incelenmiştir. Elde edilen bulgular, hem RAMP ısınma protokolleri uygulanan çalışmalarla hem de benzer yaş grubunda motor becerileri test edilen akademik araştırmalarla karşılaştırıldığında önemli benzerlikler ve bazı farklılıklar göstermektedir.

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın proje aşamasından itibaren yürütülmesinde emeği geçen, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü Mezun Öğrencisi, **Ahmet Toraman'a** teşekkürlerimi sunarım.

KAYNAKLAR

- Açıkada, C., Hazır, T., Aşçı, A., Turnagöl, H., & Özkara, A. (1998). Bir İkinci Lig Futbol Takımının Sezon Öncesi Hazırlık Döneminde Fiziksel ve Fizyolojik Profili. *Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 3-14.
- Akgün, N. (1986). Egzersiz fizyolojisi. *Baskı*, 1, 60-198.
- Akgün, N., & Fizyolojisi, E. (1994). Cilt: 1. *Ege Üniversitesi Basımevi, Bornova İzmir*.
- Aksoy, Ö. (2018). 11-13 Yaş çocuklarda 8 haftalık futbol antrenmanlarının seçilmiş fiziksel uygunluk unsurları ile ince motor becerileri üzerine etkisinin incelenmesi. *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla*.
- Bal E., Malkoç N., Baş M. (2024). İstanbulda Özel ve Devlet Üniversitelerinin Spor Takımlarında Oynayan Öğrencilerin Bağlılık Düzeyi ve Spora Özgü Başarı Motivasyonu Düzeylerinin Ölçülmesi, Gönener Ahmet ve Görener Utku (Ed). *Spor Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar III.*, Akademisyen Yayın Evi, Ankara.
- Bulgan Ercin, Ç., Bal, E., Aydemir Aman, E. (2024). Genç kadın basketbol ve voleybolcuların bazı temel fonksiyonel ve motorik özelliklerinin karşılaştırılması. *Farklı Uygulamalarda Güncel Yaklaşımlar (Bölüm 1.)*. Akademisyen Kitabevi, Ankara.
- Canlı, U. (2020). Adölesan dönem öncesi futbolcularda vücut kompozisyonu ile fiziksel uygunluk parametreleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 33-42.
- Çelgin, G. S., & Arslanoğlu, E. (2024). Futbolcularda FIFA 11+ ve RAMP Isınma Protokollerinin Sürat ve Çeviklik Performansına Akut Etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(1), 96-112.
- Jeffreys, I. (2017). RAMP warm-ups: more than simply short-term preparation. *Prof Strength Cond*, 44, 17-23.
- Jeffreys, I. (2021). The warm-up. In *Advanced Personal Training* (pp. 129-142). Routledge.
- Jeffreys, I. J. U. J. (2007). Warm up revisited-the 'ramp'method of optimising performance preparation. *Prof Strength Cond*, 6(44), 12-8
- Knudson, D. V. (2018). Warm-up and Flexibility. In *Conditioning for strength and human performance* (pp. 212-231). Routledge.
- Kuter, M., & Öztürk, F. (1998). Sporda risk faktörleri sporda yaralanmalara yol açıcı ve performansı sınırlayıcı faktörler üzerine bir çalışma. 1. *Baskı, Özsan Matbaası, Bursa*, 32-33.
- Malkoç, N., Bal, E., ve Baş, M. (2023). Pliometrik Antrenmanın Futbola Özgü Motor Beceriler Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Gökmen Özen ve İlker Özmutlu (Ed.), *Spor ve Bilim 2023 I*, Efe Akademi Yayınları, 2023, İstanbul.
- Özkaptan, M. B. (2006). *Çocuklarda Farklı Isınma Germe Protokollerinin Sürat Performansına Etkisi* (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).
- Sadigursky, D., Braid, J. A., De Lira, D. N. L., Machado, B. A. B., Carneiro, R. J. F., & Colavolpe, P. O.

- (2017). The FIFA 11+ injury prevention program for soccer players: a systematic review. *BMC sports science, medicine and rehabilitation*, 9(1), 18.
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of sports sciences*, 24(9), 919-932.
- Takagi, S., Murase, N., Kime, R., Niwayama, M., Osada, T., & Katsumura, T. (2016). Aerobic training enhances muscle deoxygenation in early post-myocardial infarction. *European journal of applied physiology*, 116(4), 673-685.
- Yol, Y., Bal, E., & Malkoç, N. (2023). 7-10 yaş arası cimnastik yapan kız-erkek sporcuların denge, sürat ve esneklik parametrelerinin karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 385-394.
- Yol, Y., Ercin Bulgan., Ç., Bal, E. (2024). Fitness yapan ve yapmayan yetişkinlerin sağlıklı yaşa m biçimi davranışlarının incelenmesi, Gönener Ahmet ve Gönener Utku (Ed) "Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar II, Akademisyen Yayın Evi, 2024, Ankara.
- Yol, Y. (2023). Evaluation of FMS Scores of Competitive CrossFit Athletes by Gender. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 6(Special Issue 1- Healthy Life, Sports for Disabled people), 134-141. <https://doi.org/10.33438/ijdshts.1351767>
- Güner, G., Pehlivan, Y., & Tutar, M. (2024). The Relationship Between Selected Physical and Motor Characteristics with Dribble-Shooting Performance of 9-10 Years Old Female Basketball Players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 26(3), 549-557. <https://doi.org/10.15314/tsed.1506521>
- Kale, M., Yol, Y., Tolalı, A.B., & Ayaz, E. (2023). Effects of repetitive different jump pre-conditioning activities on post activity performance enhancement. *Acta Kinesiologica* 17 (2).
- Yol, Y., & Sunay, H. (2023). The relationship between eurofit test battery and freestyle swimming times of 7-11 years old swimmers. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 6(1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 745-754. <https://doi.org/10.38021/asbid.1356356>