

BÖLÜM 2

9-11 YAŞ GRUBU FUTBOLCULARDA UYGULANAN CORE EGZERSİZLERİNİN EUROFIT TEST SONUÇLARINA ETKİSİ

Çiğdem BULGAN ERCİN¹

GİRİŞ

Futbol, dünyada en yaygın ve en popüler spor dallarından biridir. Oyuncu sayısı, oyun alanının genişliği ve gerektirdiği mücadele gücü gibi özellikleriyle, diğer spor branşlarından farklı bir konumda yer alır (Marancı ve Müniroğlu, 2001). Futbol, hız, koordinasyon, patlayıcı kuvvet, dayanıklılık, esneklik, denge, koordinasyon gibi motorik özelliklerin elit düzeyde olduğu, kendi içinde karmaşık sistemleri barındıran bir özelliğe sahiptir (Malkoç ve ark., 2023). Sporcular, branşlarına uygun fiziksel ve fizyolojik özelliklere sahip olmadıkları takdirde, beklenen performans düzeylerine ulaşmaları güç görünür. Ancak yalnızca uygun fiziksel özelliklere sahip olmak, bir sporcunun en üst düzeyde performans sergileyeceği anlamına gelmez. Çağımızın spor dünyasında rekabet her geçen gün zorlaşmasından performansın artmasına yönelik bir dizi gelişmeler meydana gelmiştir (Bulgan Ercin ve ark. 2024). Spor bilimleri, bu gelişim aşamasında daha bilimsel temellere oturmuş, kavramsal bilgilerden yararlanılmış ve sporcuların performansını artırmak için çeşitli yöntemler kullanılmıştır (Yol ve ark. 2023; Yol ve ark. 2024; Bal ve ark., 2024).

Performansı etkileyen pek çok faktör bulunur; bunlardan biri de bedensel yapı, yani fiziksel özelliklerdir. Fiziksel özellikler, sporcunun fizyolojik kapasitelerini doğrudan etkiler ve her spor branşı için farklı fiziksel kondisyon bileşenleri gerekir (Güner & ark., 2024). Bu nedenle, bir sporcunun sahip olduğu fiziksel yapı, yüksek performansa ulaşmasını sağlayan faktörlerden yalnızca biridir. Vücudun iki tarafı arasındaki kas kuvveti, güç, esneklik, sürat, dayanıklılık ve çabukluk gibi

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

KAYNAKLAR

- Açıkada, C. (1990). *Sporcularda vücut kompozisyonu parametrelerinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Asma, M. B., & Işık, M. A. (2020). Okul sporlarına katılan ve katılmayan ortaöğretim öğrencilerinin, fiziksel uygunluklarının EUROFIT test bataryası ile karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 10-26.
- Atan, T. (2020). Takım ve Bireysel Sporculara Ait Bazı Kuvvette Devamlılık Performanslarının Karşılaştırılması. *Sport Sciences*, 15(2), 17-22.
- 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, Gönen Ahmet ve Gönen Utku (Ed). Spor Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar III., Akademisyen Yayın Evi, Ankara.
- Baş, M. (2018). *11-13 yaş grubu futbolculara uygulanan 10 haftalık core antrenmanın seçili motor parametrelere etkisinin değerlendirilmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. IGU Açık Erişim Sistemi. <https://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/handle/11363/757>
- Boyacı, A., & Afyon, Y. A. (2017). Core antrenmanlarının 12-14 yaş futbolcuların bazı motorik özelliklerine etkisi. *Uluslararası Spor Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 45-53.
- 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.
- Carpes, F. P., Reinehr, F. B., & Mota, C. B. (2008). Effects of a program for trunk strength and stability on pain, low back and pelvis kinematics, and body balance: a pilot study. *Journal of bodywork and movement therapies*, 12(1), 22-30.
- Demir, İ. (2001). Beden Eğitimi ve Sporun Beceri, Yetenek Gelişimlerine Etkisi 11-13 Yaş Grubunda Eurofit Test Değerlendirilmesi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Demirel H. Açıkada T. Bayar B. Turnagöl H. Erkan U. Hazır T. ve ark. Ankara Yükseliş Koleji İlkokul Bölümünde 7-11 Yaş grubu Çocuklarda Eurofit Uygulaması. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri I.Ulusal Sempozyumu. 1990.
- Durall, C. J., Udermann, B. E., Johansen, D. R., Gibson, B., Reineke, D. M., & Reuteman, P. (2009). The effects of preseason trunk muscle training on low-back pain occurrence in women collegiate gymnasts. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(1), 86-92.
- Erikoğlu, G. Özkamçı, H. Gölmoğani, N. Suveren, C. Tot.T. Şahin, N. Selçuk, Z. Zorba, E. Nevin Güzel, A.N. (2009). 7-12 Yaş Çocuklarda Cinsiyet ve Yaş Gruplarına Göre Eurofit Test Bataryaları ile Performanslarının Değerlendirilmesi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Ekim 2009, XIV(4), 49-64.
- 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, Aktürkoglu K, Yol Y, Kizildag Kale E. (2023). Acute responses to repeated sprints on a non-motorized treadmill on dominant- and non-dominant leg sprint parameters. *Physical Education of Students*.27(5):230-7. <https://doi.org/10.15561/20755279.2023.0502>
- Kibler, W. B., Press, J., & Sciascia, A. (2006). The role of core stability in athletic function. *Sports Medicine*, 36(3), 189-198.
- Köklü, Y., Özkan, A., Alemdaroğlu, U., & Ersöz, G. (2009). Genç futbolcuların bazı fiziksel uygunluk ve somatotip özelliklerinin oynadıkları mevkilere göre karşılaştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 61-68.
- Malkoç, N., Bal, E., ve Baş, M. (2023). Plimetrik Antrenmanın Futbola Özgü Motor Beceriler Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Gökmen Özen ve İlker Özmutlu (Ed.), Spor ve Bilim 2023 I, Efe Akademi Yayınları, 2023, İstanbul.

*Sporcu Sağlığı ve Antrenman Metodolojileri:
Spor Bilimlerinde Kuramsal ve Uygulamalı Yaklaşımlar-I*

- Marancı, B., & Müniroğlu, S. (2001). Comparison of football goalkeepers and motoric features of the players in other spaces, reaction times and body fat percentages. *Journal of Gazi Physical Education and Sports Sciences*, 3, 13-26.
- Musa, M. (2020). 13-19 Yaş Altyapı Futbolcularının Eurofit Test Bataryası ile Değerlendirilmesi ve Uygulama Sonuçlarının Yaş Grupları Arasında Karşılaştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 80-93.
- Pense, M., & Serpek, B. (2010). 14–16 yaş arası basketbol oynayan kız öğrencilerin fizyolojik ve biyomotorik özelliklerinin eurofit test bataryası ile belirlenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(3), 191-198.
- Saemundsen G. Results of Motor Fitness Tests of EUROFIT in 2000 Icelandic School Children Aged 9-16. Paper presented at the EUROFIT seminar at Formia, 1986;14.
- Sever, O. (2016). Statik ve dinamik core egzersiz çalışmalarının futbolcuların sürat ve çabukluk performansına etkisinin karşılaştırılması. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.
- Sevinç Yılmaz, D. (2021). Core Egzersizlerinin Sporsal Performansa Etkisi: Tekvando Örneği Mini Derleme. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 13(1).
- 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>
- 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 yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi, Gönener Ahmet ve Gönener Utku (Ed) “Spor Bilimlerinde Güncel Çalışmalar II, Akademisyen Yayın Evi, 2024, Ankara.