



S-07: 12–14 Yaş Erkek Futbolculara Uygulanan Kombine Antrenmanların Kuvvet ve Bazı Fizyolojik Özelliklere Etkisi

Aydın Karabulak

Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı, Isparta

Öz

Amaç; 12–14 yaş erkek futbolculara uygulanan kombine antrenmanlarının kuvvet ve bazı fizyolojik özelliklere etkisini araştırmak.

Materyal ve Yöntem; Araştırmaya Isparta Gülspor kulübünde futbol oynayan 30 çocuk gönüllü olarak katıldı. Futbolcular, kombine antrenman (bileşik) yapan (KAG) grup (n:15) ve konvansiyonel (alışlagelmiş) antrenman yapan grup (NAG) (n:15) olarak iki gruba ayrıldı. Kombine antrenman grubu (n:15) futbolcularının ortalama yaşı 13,3±0,7 yıl, boy ortalaması 158,1±9,9 cm, vücut ağırlığı 48,2±11,4 kg'dır. Konvansiyonel antrenman grubu (n:15) futbolcularının ortalama yaşı 13,2±1,5 yıl, boy ortalaması 154,7±15,1 cm vücut ağırlığı 44,2±11,4 kg'dır. Her iki gruba da, fiziksel (boy,kilo), fizyolojik (K.A.S., tansiyon, vücut ısı), biyomotorik (kuvvet, sürat, esneklik) ve teknik (futtek) testler uygulandı. Her iki gruba da altı (6) haftalık antrenman uygulandı. Grupların son testleri bağımsız örneklem t testi ile karşılaştırıldı.

Bulgular; İki gurubun karşılaştırılması sonucu biyomotorik özellikler arasında sayılan şınav, dikey sıçrama, yatay sıçrama arasında; fizyolojik özellikler arasında sayılan vücut ısı başlangıç değerleri arasında anlamlı fark olduğu bulundu ($p<0,05$). KAG ve NAG grubunun son kuvvet testleri karşılaştırıldığında; triceps press (üçbaşı kas basma) ve leg curl (bacak bükme) kuvvet testleri arasında anlamlı fark bulundu ($p<0,05$). KAG ve NAG gruplarına uygulanan fizyolojik testlerden vücut ısı başlangıç değerleri arasında anlamlı fark belirlendi ($p<0,05$).

SONUÇ: Elde edilen verilere dayanarak. KAG yapan futbolcuların, NAG yapan futbolculara göre, biyomotorik ve fizyolojik özelliklerinin daha iyi geliştiği tespit edilmiştir.

Available at: <http://journalofsportsmedicine.org> and <http://dx.doi.org/10.5152/tjism.2017.011>