UHBAB
ULUSLARARASI HAKEMLİ BEŞERİ VE AKADEMİK BİLİMLER DERGİSİ
INTERNATIONAL PEER-REVIEWED JOURNAL OF HUMANITIES AND ACADEMIC SCIENCE

GENÇ FUTBOL OYUNCULARINDA BAZI PERFORMANS PARAMETRELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ (1)

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOME PERFORMANCE PARAMETERS IN YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Halit EGESOY[1], Canan BASTIK[2]

[1]Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli / Türkiye
[2]Bursa Teknik Üniversitesi, Rektörlük, Bursa / Türkiye

ORCID ID: 0000-0003-1347-8647[1], 0000-0002-9693-2202[2]

Öz: Amaç: Bu çalışmanın amacı, genç futbol oyuncularının bazı performans parametreleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir**. Yöntem:** Araştırmaya bir profesyonel futbol takımının U-15 ve U-16 kategorilerinde futbol oynayan (yaş: 15,82 ±0,22 yıl, boy uzunluğu: 176±0,44 cm, vücut ağırlığı: 65,22±4,66 kg) 41 erkek gönüllü futbol oyuncusu katılmıştır. Bu araştırmada sporculara 30m sprint, aktif sıçrama, otur uzan eriş ve çeviklik t testleri uygulanmıştır. Verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Shapiro Wilk normallik analizi kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve tüm parametreler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile test edilmiştir. **Bulgular:** 30 m sprint testi değerleri ile t testi sonuçları arasında yüksek düzeyde ve negatif yönde ve 30 m sprint testi değerleri ile aktif sıçrama testi değerleri arasında da orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Diğer tüm parametreler arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$). **Sonuç:** Futbol antrenörlerine futbola özgü yapılan sprint ve çeviklik çalışmaları planlanırken, tek yönde yapılan hız-sürat ile içerisinde farklı yön değiştirme sayılarının olduğu çeviklik arasındaki ilişkiler dikkate almaları ve antrenmanda bu çalışmalara yer vermeleri önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Sporcu, Performans, Sprint, Çeviklik, Sıçrama, Esneklik

Abstract: Aim: The aim of this study is to examine the relationship between some performance parameters of young football players. **Method:** 41 players (age: 15.82 ±0.22 years, height: 176±0.44 cm, body weight: 65.22±4.66 kg) playing football in the U-15 and U-16 categories of a professional football team were participated voluntarily to the study. In this study, 30m sprint, active jump, sit and reach and agility t tests were applied to the athletes. Shapiro Wilk analysis of normality was used to test whether the data showed normal distribution. It was determined that the data showed normal distribution and the relationship between all parameters was tested with Pearson Correlation Analysis. **Results:** It was determined that there was a high and negative correlation between the 30 m sprint test values and the t test results, and a moderate and positive significant correlation between the 30 m sprint test values and the active jump test values ($p<0.05$). No significant relationship was found between all other parameters ($p>0.05$). **Conclusion:** When planning sprint and agility exercises specific to football, football coaches are advised to consider the relationship between speed and speed in one direction and agility with different number of direction changes, and include these studies in training.

Keywords: Football, Athlete, Performance, Sprint, Agility, Jump, Flexibility

Doi: 10.17368/uhbab.2022.26.02

(1) Sorumlu Yazar, Corresponding Author: Halit EGESOY, "Dr. Öğr. Üye., Assist. Prof", Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli / Türkiye, hegesoy1@hotmail.com, ***Geliş Tarihi / Received: 17.02.2022, Kabul Tarihi / Accepted: 26.06.2022, Makalenin Türü: Type of Article: (Araştırma – Uygulama; Research - Application) Çıkar Çatışması, Yok – Conflict of Interest, None, Conflict of Interest, None, Etik Kurul Raporu veya Kurum İzin Bilgisi Ethical Board Report or Institutiınal Approval, Yok / None***

UHBAB
www.uhbabdergisi.com.tr
Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi
Nisan / Mayıs / Haziran – İlkbahar Yaz Dönemi Sayı:26 Yıl:2022
International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences
April / May / June – Spring Summer Term Number:26 Year:2022
ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385
ID:30 – K:20
(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)
(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)
(2015/03947-2015-GE-17304)

GİRİŞ

Futbol aerobik tabanlı anaerobik bir takım sporu olarak ifade edilmektedir. Futbol oyununda sprintler, yön değiştirmeli koşular, sıçramalar, iki mücadeleler, yürüyüşler, farklı tempolarda koşular ve topla yapılan hareketler sıklıkla yapılmaktadır (Stolen ve ark., 2005).

Futbol oyunu sırasında aktiviteler yüksek şiddette yapılmaktadır. Bu sebeple oyuncuların sprint, çeviklik, sıçrama ve esneklik performanslarının yeterli seviyede gelişmiş olması son derece önemlidir (Plisk 2000; Oliver ve Meyer, 2009).

Ayrıca oyun sırasında, sporcuların ortaya koyduğu performans değerleri, sprint, hızla yön değiştirme, tekrarlı sprintler, algısal ve bilişsel hareketleri içeren çeviklik gibi hareketlerden meydana gelmektedir (Baydemir ve Yurdakul, 2020).

Futbolda oyun sırasında oyuncuların ihtiyaç duydukları performans parametrelerinden birisi çeviklik olarak ifade edilmektedir (Drake ve ark., 2017).

Çevikliğin literatürde farklı tanımları bulunmaktadır. Çeviklik hızla yön değiştirebilme yeteneği olarak ifade edilmektedir. Bir başka tanıma göre ise çeviklik, bir uyarana tepki göstermede tüm vücudun hızla yaptığı yön ya da hız değişiklikleri şeklinde tanımlanmaktadır (Sheppard ve Young, 2006; Young ve Farrow, 2013).

Düz sprint yeteneği birçok spor branşında önemli bir parametre olmasına rağmen, özellikle takım sporlarında bir uyarana tepki olarak yön değiştirme, durma ve ivmelenme yeteneğinin yani çevikliğin performans üzerinde daha belirleyici bir parametre olduğu belirtilmektedir (Bradshaw, Young, Russell & Burge, 2011; Hachana ve ark., 2014; Mann ve ark., 2016). Örneğin, bir müsabaka sırasında rakip oyuncudan başarıyla kurtulabilmek, aldatmak ya da yakalamak için top veya rakibe doğru tepkiler verebilmek, başarılı bir performansın yerine getirilmesine katkı sağlayacaktır (Paul, Gabbett & Nassis, 2016).

Futbolcuların başarısını etkileyen önemli faktörlerden bir diğeri de sprint yeteneğidir. Sprint, belirli mesafeyi en kısa sürede kat etme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Sprint becerisini, akselerasyon (0-10m) ve maksimal hız (10-30m) gibi iki farklı parametre oluşturmaktadır. Futbolla ilgili yapılan literatür çalışmaları, futbol müsabakası sırasında meydana gelen sprint aktiviteleri-

UHBAB
www.uhbabdergisi.com.tr
Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi
Nisan / Mayıs / Haziran – İlkbahar Yaz Dönemi Sayı:26 Yıl:2022
International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences
April / May / June – Spring Summer Term Number:26 Year:2022
ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385
ID:30 – K:20
(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)
(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)
(2015/03947-2015-GE-17304)

nin birçoğunun 30 m'den daha kısa mesafelerde gerçekleştiğini ortaya koymaktadır. Futbolcuların oyun sırasında kat ettikleri toplam mesafenin %11'i yüksek hızda yaptıkları yön değiştirmeli koşulardan meydana geldiği belirtilmektedir (Little ve Williams, 2005). Ayrıca futbolcuların sprintle kat ettikleri mesafelerin daha çok 10-20 m'ler arasında olduğu ifade edilmektedir (Andrzejewski ve ark., 2013).

Futbol oyunu top ve rakip gibi iki farklı uyaranın bulunduğu dinamik bir yapıya sahiptir. Oyuncuların oyun sırasında bu uyaranlara göre anlık olarak doğru kararlar ve hızlı tepkiler vermeleri gerekmektedir. Çünkü bu durum sporcuların sportif başarıları açısından oldukça önemlidir (Gabbett ve ark., 2008).

Bunun yanında, futbolda sportif başarıda diğer önemli parametreler sıçrama ve esneklik becerileridir. Bu becerilerin geliştirilmesi sporcuların başarılı performans gelişimlerine katkıda bulunacaktır. Literatürde konuyla ilgili genç futbolcular üzerinde yapılan bir çalışmada, sporcuların gelişmiş hamstring esneklik performanslarının, dikey sıçrama performansını %10.49, 'sprint performansını %4.09, ve çeviklik performansını da %4.11'lara kadar artırdığı rapor edilmektedir (Garcia ve ark., 2015).

Futbol da sportif başarı üzerinde etkisi olan çeviklik, sprint, sıçrama ve esneklik becerileri arasındaki ilişkilerin incelenerek, futbol oyununun taleplerinin belirlenmesi ve elde edilen verilerle oyuncuların performanslarının istenen seviyeye yükseltilmesi açısından önemlidir.

Antrenörlerin tüm performans parametrelerini dikkate alması ve yapılacak antrenmanlarda bu becerilere yeteri kadar yer vermesi gerekmektedir (Gabbett ve ark., 2008; Krizaj, 2020).

Literatürde, genç futbol oyuncuları üzerinde söz konusu performans parametreleriyle ilgili yapılan bilimsel çalışmaların yetersiz olduğu görülmüştür. Bu sebeple bu çalışmanın bilimsel literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu bilgiler kapsamında, yapılan çalışmanın amacı, genç futbol oyuncularının bazı performans parametreleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

MATERYAL ve METOT

Araştırma Grubu

Araştırmaya bir profesyonel futbol takımının U-15 ve U-16 kategorilerinde futbol oynayan (yaş: 15,82 ±0,22 yıl, boy uzunluğu: 176±0,44 cm, vücut ağırlığı:

UHBAB
www.uhbabdergisi.com.tr
Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi
Nisan / Mayıs / Haziran – İlkbahar Yaz Dönemi Sayı:26 Yıl:2022
International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences
April / May / June – Spring Summer Term Number:26 Year:2022
ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385
ID:30 – K:20
(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)
(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)
(2015/03947-2015-GE-17304)

65,22±4,66 kg) 41 erkek gönüllü futbol oyuncusu katılmıştır.

Prosedür

Çalışmaya dâhil edilme kriterleri; futbol branşında lisanslı sporcu olması, haftada en az 4 antrenmana katılıyor olması, alt ekstremite sakatlığı geçirmemiş olması ve çalışmaya katılmaya gönüllü olması olarak belirlenmiştir. Bu kriterlere uymayan sporcular çalışmaya dâhil edilmemiştir. Katılımcılar 18 yaşından küçük oldukları için veli izin belgesi ve ilgili spor kulübü izinleri alınmıştır.

Katılımcılar, çalışmanın amacı ve uygulanacak değerlendirme yöntemleri hakkında sözlü ve yazılı olarak bilgilendirilmiş ve tüm sporculardan 'Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu' alınmıştır. Çalışma 2008 Helsinki Deklarasyonu Prensipleri'ne uygun olarak yapılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Antropometrik Ölçümler

Katılımcıların boy uzunlukları hassaslık derecesi 0.01 m olan stadiometre (Seca, Almanya) ile alınmış ve değerler 'cm' cinsinden kaydedilmiştir. Vücut ağırlıkları ise hassaslık derecesi 0.01 m olan stadiometre (Seca, Almanya) ile alınmış ve değerler 'kg' cinsinden kaydedilmiştir.

Performans Testsleri

Sprint Testi: 30 m sprint

Katılımcıların sprint performansını test etmek için Fusion Sport markasına ait Smartspeed cihazı kullanılmıştır. Katılımcılar 3 tekrar olacak şekilde standart bir ısınma protokolü sonrası çıkış pozisyonu ile 30 m sprint gerçekleştirdi. Ölçümler arasında ortalama 3 dakika dinlenme süresi verildi. Katılımcıların en iyi skor değeri kaydedildi. Futbolda sprintle kat edilen mesafelerin daha büyük oranda 0-30 m'ler arasında (%48± 16) gerçekleşmesi sebebiyle katılımcıların sprint performanslarını ölçmek için 30 m sprint testi tercih edildi (Andrzejewski ve ark., 2013).

Çeviklik Testi: T Testi

Bu testin başlangıcı ve bitişi aynı noktada olup, katılımcıların test süreleri kablosuz fotosel sistemiyle (Witty, Microgate, ITALY) 'sn' cinsinden kaydedilmiştir. Katılımcılar teste katılmadan önce 5 dk. süren standart bir ısınma protokolü uygulamışlardır. Katılımcılara testle ilgili bilgilendirme yapıldıktan sonra, testin kavranabilmesi

UHBAB
www.uhbabdergisi.com.tr
Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi
Nisan / Mayıs / Haziran – İlkbahar Yaz Dönemi Sayı:26 Yıl:2022
International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences
April / May / June – Spring Summer Term Number:26 Year:2022
ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385
ID:30 – K:20
(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)
(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)
(2015/03947-2015-GE-17304)

için her oyuncunun düşük şiddetli koşuyla testi 1 kez denemesi sağlanmıştır.

Teste hazırlık evresinin ardından, katılımcılar teste sırayla alınmış ve başla komutuyla beraber her oyuncu başlangıç fotoselinden geçerek süreyi başlatmış ve sprint koşusuyla düz doğrultuda 10 m. önünde bulunan işarete dokunmuştur. Daha sonra oyuncu sürekli aynı yöne bakacak şekilde yana kayma adımlarıyla 5 m. sağ tarafa doğru maksimal hızda koşarak işarete dokunmuş, tekrar kayma adımlarıyla 10 m. sol tarafa doğru koşarak testin merkez noktasının 5 m. solunda bulunan işarete dokunmuştur. Merkezin 5 m. solundaki işarete dokunmasının ardından, oyuncu 5 m. sağ tarafında kalan testin merkez noktasına kayma adımlarıyla koşarak işarete dokunmuş ve merkez noktadan 10 m. geride bulunan bitiş noktasına sırtı dönük şekilde geriye doğru maksimal hızda koşmuş ve fotoselden geçerek testi sonlandırmıştır.

Her oyuncu testi 5 dk. dinlenme aralığıyla 3 kez uygulamıştır ve en iyi test değeri değerlendirmeye alınmıştır (Ayan ve Mülazımoğlu, 2009).

Sıçrama Testi: Aktif Sıçrama Testi (CMJ)

Katılımcıların dikey sıçrama performansları, Counter Movement Jump (CMJ) protokolü ile belirlenmiştir (Rodriguez ve ark., 2017). Test, 1 adet laptop cihazı ve cihaza bağlı Omegawave (Amerika) aletinin sıçrama matı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan, sıçrama matına dizler bükülü, elleri bellerinde ve çift ayak temas edecek şekilde sıçrayabildikleri kadar yukarı sıçramaları istenmiştir. Katılımcılar 3 deneme yapmışlar ve en iyi dereceleri 'cm' cinsinden kaydedilmiştir.

Esneklik Testi: Otur-Uzan Eriş Testi

Katılımcıların esneklik ölçümleri otur-uzan (eriş) testi kullanılarak yapılmıştır (Kokkonen ve ark., 2007). Test sırasında katılımcılar, her iki ayak tabanını çıplak ve düz bir şekilde test sehpasına dayayacak şekilde yere oturtulmuştur. Daha sonra, dizlerini bükmeden, kollarını gerip, el içleri zemini gösterecek şekilde kutuya doğru uzanabildiği kadar uzanmaları istenmiş ve bu pozisyonda ölçüm almak için 2 saniye bekletilmişlerdir.

Test iki defa tekrar edilmiştir ve en yüksek değer, ölçüm değeri olarak kayıt edilmiştir.

UHBAB
www.uhbabdergisi.com.tr
Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi
Nisan / Mayıs / Haziran – İlkbahar Yaz Dönemi Sayı:26 Yıl:2022
International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences
April / May / June – Spring Summer Term Number:26 Year:2022
ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385
ID:30 – K:20
(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)
(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)
(2015/03947-2015-GE-17304)

Verilerin Analizi

Tüm parametreler ortalama ve standart sapma değerleri ile ifade edilmiştir. Verile-Verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve tüm parametreler arasındaki ilişki rinin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Shapiro Wilk normallik analizi uygulanmıştır.

Pearson Korelasyon Analizi ile test edilmiştir. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bilgiler (n=41)

Değişkenler	X ± Ss	Min	Max
Yaş (yıl)	15,82 ±0,22	15,00	16,00
Vücut Ağırlığı (kg)	65,22±4,66 kg	54,00	72,00
Boy uzunluğu (cm)	176±0,44 cm	161	182
VKI (kg/m^2)	20,12±2,18	16,22	25,56

UHBAB
www.uhbabdergisi.com.tr
Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi
Nisan / Mayıs / Haziran – İlkbahar Yaz Dönemi Sayı:26 Yıl:2022
International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences
April / May / June – Spring Summer Term Number:26 Year:2022
ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385
ID:30 – K:20
(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)
(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)
(2015/03947-2015-GE-17304)

Tablo 2. Katılımcıların Seçilmiş Parametrelerine Ait Ortalama Ve Standart Sapma Bilgileri

Uygulanan Testler	X± Ss	Min	Max
30 m sprint testi (sn)	4,84± 0,64	4,58	5,24
T testi (sn)	11,44±2,36	9,95	12,92
Aktif sıçrama testi (cm)	38,20 ±5,14	32,6	45,8
Otur uzan eriş testi (cm)	32,28 ± 4,22	24,5	38,4

Tablo 3. Katılımcıların Sprint, Çeviklik, Sıçrama ve Esneklik Değerleri Arasındaki İlişki Tablosu

Uygulanan Testler		Çeviklik t testi (s)	Aktif sıçrama testi (cm)	Otur uzan eriş testi (cm)
30 m sprint testi (s)	r	-0,80	0,46	0,85
	p	0,04*	0,02*	0,18
Çeviklik t testi (s)	r		0,66	0,54
	p		0,24	0,09
Aktif sıçrama testi (cm)	r			0,45
	p			0,18

UHBAB
www.uhbabdergisi.com.tr
Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi
Nisan / Mayıs / Haziran – İlkbahar Yaz Dönemi Sayı:26 Yıl:2022
International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences
April / May / June – Spring Summer Term Number:26 Year:2022
ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385
ID:30 – K:20
(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)
(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)
(2015/03947-2015-GE-17304)

30 m sprint testi değerleri ile t testi sonuçları arasında yüksek düzeyde ve negatif yönde ve 30 m sprint testi değerleri ile aktif sıçrama testi değerleri arasında da orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Diğer tüm parametreler arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

TARTIŞMA

Bu çalışma, genç futbol oyuncularının bazı performans parametreleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Yapılan çalışmada, 30 m sprint testi değerleri ile t testi sonuçları arasında yüksek düzeyde ve negatif yönde ve 30 m sprint testi değerleri ile aktif sıçrama testi değerleri arasında da orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Diğer tüm parametreler arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

Konuyla ilgili literatür incelendiğinde; sporcuların sprint, çeviklik, sıçrama ve esneklik performans parametreleri arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların bulgularının benzerlik göstermedikleri belirlenmiştir.

Krizaj (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, futbolcuların sürat, çeviklik ve sıçrama performansları arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Katılımcıların 20m sprint, t-testi ve sıçrama performanslarının karşılaştırıldığı bu çalışmada, çeviklik, düz sprint ve sıçrama performans değerlerinin benzer belirleyici unsurlara sahip oldukları rapor edilmiştir.

Nas (2010), tarafından futbolcular üzrinde yapılan bir çalışmada, sporcuların bazı performans parametreleri mevkilerine göre karşılaştırılmış ve aralarındaki ilişki analiz edilmiştir. Çalışma bulgularına göre, hücum oyuncularının kalecilere göre daha iyi sürat performans değerlerine sahip oldukları ve futbolcuların 15 m ile 30 m sprint değerleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu vurgulanmıştır. Sever ve Arslanoğlu (2016) tarafından yapılan bir başka çalışmada, genç futbolcuların çeviklik, ivmelenme sürati ve maksimum sürat performans değerleri arasındaki ilişki analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, sporcuların çeviklik ve sürat performansları arasında düşük düzeyde bir korelasyon olduğu belirlenmiştir. Yapılan benzer bir başka çalışmada, U-17-U-19 yaş kategorisindeki futbolcuların yüksek hızda yön değiştirme ile sürat performansları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Her iki yaş kategorisi arasında hızla yön değiştirme performansları açısından anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca sporcuların sürat ve yüksek hızda yön değiştirme performansları arasında da anlamlı bir ilişki olmadığı rapor edilmiştir (Baydemir ve Aksoy, 2019).

Yapılan benzer bir diğer çalışmada, katılımcıların çeviklik illinois testi ile 20 m linear sprint test değerleri arasında orta düzeyde

UHBAB
www.uhbabdergisi.com.tr
Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi
Nisan / Mayıs / Haziran – İlkbahar Yaz Dönemi Sayı:26 Yıl:2022
International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences
April / May / June – Spring Summer Term Number:26 Year:2022
ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385
ID:30 – K:20
(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)
(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)
(2015/03947-2015-GE-17304)

(r=0,472) bir korelasyon tespit edilmiştir (Draper ve Lancaster, 1985). Bunun yanında yapılan bir başka çalışmada, katılımcıların 90º ve 120º'lik dönüşleri içeren çeviklik ve düz sprint test değerleri arasında bir ilişki olup olmadığına bakılmış ve anlamlı bir ilişki olmadığı rapor edilmiştir (Delecluse, 1997). Bu bulgular, düz sprint ile çevikliğin birbirinden farklı fiziksel özellikleri içeren beceriler olduğunu göstermektedir.

Bir sprint sırasında, hızlı çıkışta ön bacak ve kalça kasları, hız arttıkça arka bacak kasları baskın rol oynamaktadır. Bunun yanında, ani 90º lik dönüşlerde ise, daha çok iç ve dış bacak kasları aktif olarak görev almaktadır (Gabbett ve ark., 2008).

Ayrıca Shephard ve Young (2006) tarafından sporcuların düz sprint ve yön değiştirme performansları arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışmada, sporculara uygulanan test sırasında yön değiştirme sayısı arttıkça düz sprint hızından yön değiştirme performansına aktarımın azaldığı ifade edilmektedir.

SONUÇ

Sonuç olarak, futbol antrenörlerine futbola özgü yapılan sprint ve çeviklik çalışmaları planlanırken, tek yönde yapılan hız-sürat ile içerisinde farklı yön değiştirme sayılarının olduğu çeviklik arasındaki ilişkiler dikkate almaları ve antrenmanda bu çalışmalara yer vermeleri önerilmektedir.

Ayrıca sporcuların performans gelişimlerinde etkili olan esneklik ve sıçrama gibi parametrelere de antrenman planlamalarında yeteri kadar yer vermeleri tavsiye edilmektedir.

KAYNAKÇA

ANDRZEJEWSKI, M., CHMURA, J., PLUTA, B., STRZELCZYK, R., KASPRZAK A., (2013). Analysis of Sprinting Activities of Professional Soccer Players. J Strength Cond Res. 27(8): 2134-40. Epub 2012/11/22

AYAN, V., MÜLAZIMOĞLU, O., (2009). Sporda Yetenek Seçimi ve Spora Yönlendirmede 8-10 Yaş Grubu Erkek Çocuklarının Fiziksel Özelliklerinin ve Bazı Performans Profillerinin İncelenmesi (Ankara Örneği). Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi, 23(3):113-118

BAYDEMİR, B., AKSOY, D., (2019). 17 ve 19 Yaş Amatör Futbolcuların Maksimum Sürat ve Yüksek Hızda Yön Değiştirme Performanslarının Karşılaştırılması. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(1):1-7

DELECLUSE, C., (1997). 'Influence of Strentgh Training on Sprint Running Per-

UHBAB
www.uhbabdergisi.com.tr
Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi
Nisan / Mayıs / Haziran – İlkbahar Yaz Dönemi Sayı:26 Yıl:2022
International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences
April / May / June – Spring Summer Term Number:26 Year:2022
ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385
ID:30 – K:20
(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)
(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)
(2015/03947-2015-GE-17304)

formance. Current Findings and İmplications for Trainings' Journal of Science and Medicine in Sport 24(3), p; 147-156

DRAPER, J.A., LANCASTER M.G., (1985). 'The 505 Test:A Test for Agility in Horizontal Plane. ' Australian Journal for Science and Medicine in Sport' 17(1):15-18

GABBETT, T., SHEPPARD, J., PESCHEK, K.R., LEVERITT, M.D., (2008). **'**Influence of Closed Skill and Open Skill Warm-Ups on The Performance of Speed, Change of Direction Speed, Vertical Jump, and Reactive Agility in Team Sport Athletes' Journal of Srength and Conditioning, 22(5):1413-5

GARCIA-PINILLOS, F., RUIZ-ARIZA, A., MORENO DEL CASTILLO, R., (2015). Impact of Limited Hamstring Flexibility on Vertical Jump, Kicking Speed, Sprint, and Agility in Young Football Players. J Sports Sci., 33(12):1293-1297

HACHANA, Y., CHAABENE, H., RAJEB, G.B., KHLIFA, RB, AOUADI, R.B., CHAMARI, K., GABBETT, T.J., (2014). Validity and Reliability of New Agility Test Among Elite and Subelite Under 14-Soccer Players. Plos One, 9(4): e95773

KRIZAJ, J., (2020). Relationship Between Agility, Linear Sprinting, and Vertical Jumping Performance in Slovenian Elite Women Football Players. Human Movement, 21(2):78-84

KOKKONEN, J., NELSON, A., ELDREDGE, C., (2007). Chronic Static Stretching Improves Exercise Performance. Med Sci Sports Exerc., 39(10):1825-1831

LITTLE, T., WILLIAMS, A., (2005) 'Specificityof Acceleration, Maximum Speed and Agility in Professional Soccer Players' Journal of Strength and Conditioning Research 19(1):76-78

NAS, K., (2010). Futbolcularda Sürat ve Çabukluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü)

OLIVER, J.L., MEYERS, R.W., (2009). Reliability and Generality of Measures of Acceleration, Planned Agility and Reactive Agility' Int. Journ. Sport Physiology and Performance 4, pp:345-354

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, pp:457-485

RODRIGUEZ-ROSELL, D., MORA-CUSTODIO, R., FRANCO-MÁRQUEZ, F.,

UHBAB
www.uhbabdergisi.com.tr
Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi
Nisan / Mayıs / Haziran – İlkbahar Yaz Dönemi Sayı:26 Yıl:2022
International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences
April / May / June – Spring Summer Term Number:26 Year:2022
ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385
ID:30 – K:20
(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)
(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)
(2015/03947-2015-GE-17304)

(2017). Traditional vs. Sport-Specific Vertical Jump Tests: Reliability, Validity and Relationship with The Legs Strength and Sprint Performance in Adult and Teen Soccer and Basketball Players. J Strength Cond Res. 31(1):196–206

SEVER, O., ARSLANOĞLU, E., (2016). Agility, Acceleration, Speed and Maximum Speed Relationship with Age Factor in Soccer Players. Journal of Human Sciences, 13(3):5660-5667

SHEPPARD, J.M., YOUNG, W.B., (2006). 'Agility Literature Review: Classifications, Training and Testing', Journal of Sports Sciences, 24(9):919-932

STOLEN, T., CHAMARI, K., CASTAGNA, C., WISLOFF, U., (2005). 'Physiology of Soccer; An Update' Sports Medicine, 35, pp:501-536

YOUNG, W., FARROW, D., (2013). 'The Importance of A Sport Specific Stimulus for Training Agility' Strenght and Conditioning Journal, 35 (2):39-43

UHBAB
www.uhbabdergisi.com.tr
Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi
Nisan / Mayıs / Haziran – İlkbahar Yaz Dönemi Sayı:26 Yıl:2022
International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences
April / May / June – Spring Summer Term Number:26 Year:2022
ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385
ID:30 – K:20
(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)
(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)
(2015/03947-2015-GE-17304)

EXTENDED ABSTRACT

Introduction: Football is an aerobic-based anaerobic sport, which includes jumps, kicks, duel, turns, change-of-direction runs, sprints, ball controls against defensive pressure, walks, runs at different tempos, sliding interventions and movements with the ball (Stolen et al., 2005). Athletes in high-intensity sports such as football, basketball, hockey, and handball need improved speed, muscle strength, agility and flexibility (Plisk 2000; Oliver and Meyer, 2009). During the game in football, the athlete is faster than his opponents with or without the ball, jumping higher in balls coming from high, stronger muscularly in double fights will contribute to its success. That's why forward-looking child football players for success, it is very important to develop physical and motor characteristics as well as skills and abilities. The key to success in football is primarily those who are suitable for football. It depends on finding players and increasing the performance of these players. Young players represent the athletes of the future and it is very important to examine the changes in their performance. Sporting performance is the degree to which a particular sport-motoric level is formed. Because of its complex structure includes specific factors and has to be versatile in training for performance improvement. The individual maximum success is achieved with the harmonious development of the factors that determine the performance (Günay and Yüce, 2008). Success in today's football varies from day to day individually, based on sporting performance. For success in this direction, the player's physiological and biomotor features are at the highest level in terms of sportive performance is required. The game of football has a variable structure. Players should be able to implement the actions in the shortest time and in the most efficient way during the game. Because this situation is important for the sportive success of the athletes (Gabbatt et al., 2008). According to the literature, the above parameters are related to each other. However, there is no clear finding about the application in the football-specific training character for the development of these skills. It is important to reveal the relationships between agility, sprint, jump and flexibility skills, which have an effect on sports success in football, to determine the requirements of the game and to increase the performance of the players to the optimal level through scientific data in the light of the findings. In the literature, it has been seen that scientific studies on the performance parameters of young football players are insufficient. For this reason, it is thought that this study can make important contributions to the scientific literature. **Aim:** The aim of this study is to examine the relationship between some performance parameters of young football players. **Method:** 41 players (age: 15.82 ±0.22 years, height: 176±0.44 cm, body weight:

UHBAB
www.uhbabdergisi.com.tr
Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi
Nisan / Mayıs / Haziran – İlkbahar Yaz Dönemi Sayı:26 Yıl:2022
International Refereed Journal of Humanities and Academic Sciences
April / May / June – Spring Summer Term Number:26 Year:2022
ISSN Print: 2147-4168 Online 2147-5385
ID:30 – K:20
(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)
(MARKA PATENT NO: TRADEMARK)
(2015/03947-2015-GE-17304)

65.22±4.66 kg) playing football in the U-15 and U-16 categories of a professional football team were participated voluntarily to the study. In this study, 30m sprint, active jump, sit and reach and agility t tests were applied to the athletes. Inclusion criteria for the study; It was determined as being a licensed football player, participating in at least 4 training sessions a week, not having any lower extremity injuries, and volunteering to participate in the study. Athletes who did not meet these criteria were not included in the study. Since the participants are under the age of 18, parental permission and the relevant sports club permissions were obtained. The participants were informed verbally and in writing about the purpose of the study and the evaluation methods to be applied, and an *'Informed Voluntary Consent Form'* was obtained from all the athletes. The study was conducted in accordance with the 2008 Helsinki Declaration Principles. All parameters are expressed as mean and standard deviation values. Shapiro Wilk analysis of normality was used to test whether the data showed normal distribution. It was determined that the data showed normal distribution and the relationship between all parameters was tested with Pearson Correlation Analysis. **Results:** It was determined that there was a high and negative correlation between the 30 m sprint test values and the t test results, and a moderate and positive significant correlation between the 30 m sprint test values and the active jump test values ($p<0.05$). No significant relationship was found between all other parameters ($p>0.05$). **Conclusion:** When planning sprint and agility exercises specific to football, football coaches are advised to consider the relationship between speed and speed in one direction and agility with different number of direction changes, and include these studies in training. In addition, it is recommended that athletes include parameters such as flexibility and jumping, which are effective in their performance development, in their training planning.