SPOR BİLİMLERİ DERNEĞİ

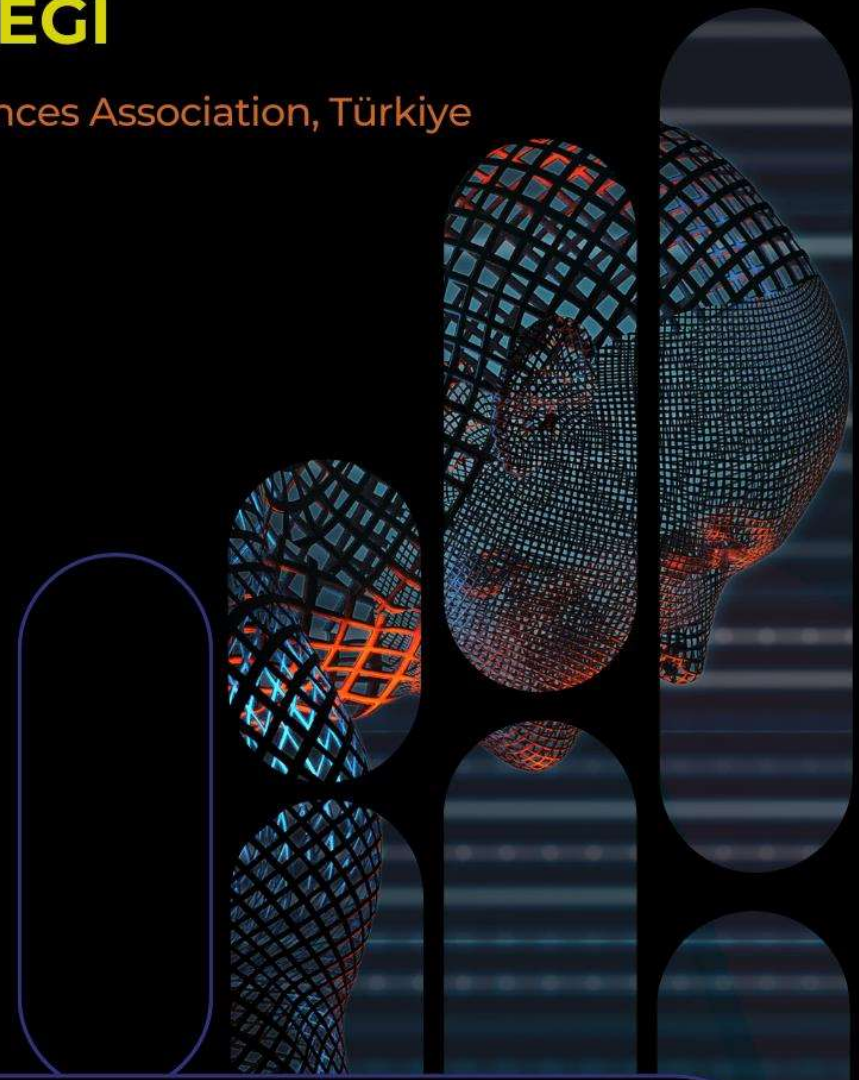
Sport Sciences Association, Türkiye

Uluslararası

Spor Bilimleri

Kongresi • 11-14 Kasım 2023

Amara Premier Palace, Kemer/ANTALYA



BİLDİRİ KİTABI

21. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi

11-14 Kasım 2023, Amara Premier Palace, Kemer / Antalya

21st International Sport Sciences Congress

11 -14 November 2023, Amara Premier Palace, Kemer / Antalya

BİLDİRİ KİTABI

BOOK OF ABSTRACTS

TASLAK BİLDİRİ KİTABI

ISBN Numarası:

SB69

KADIN FUTBOLCULARDA KISA DÖNEM DAR ALAN OYUNLARINDA SINIRLI SAYIDA TOPA DOKUNMA VE SERBEST OYUNUN TEKRARLI SPRİNT VE 30-15 ARALIKLI FİTNESS TESTİ (IFT) ÜZERİNE ETKİLERİ

[1]Ayşenur TOPÇU*, [2]Sümer ALVURDU, [1]Elif CENGİZEL
[1]Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye
[2]Beden Eğitimi ve Spor ABD, Spor Bilimleri Fakültesi, Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye

Email: *aysenur.topcu@gazi.edu.tr, sumeralvurdu@gazi.edu.tr, elifoz@gazi.edu.tr*

Amaç: Bu araştırmanın amacı kadın futbolcularda kısa dönem dar alan oyunlarında sınırlı sayıda topa dokunma (SSTD) ve serbest oyunun (SO) tekrarlı sprint ve 30-15 aralıklı fitness testi (IFT) üzerine etkilerinin belirlenmesidir. Metod: Araştırmaya Türkiye 2.lig ve 3.lig de mücadele eden 22 kadın futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Sporcular SSTD (n=11) ve SO (n=11) grubu olmak üzere rasgele iki gruba ayrılmıştır. Katılımcılara 4 hafta süreyle haftada iki kez 30x25 m lik dar alanda 5 dk x 3 set ve set aralarında 2 dk dinlenme olacak şekilde 4'e 4 STTD veya SO dar alan oyun formu uygulanmıştır. Dar alan oyunu müdahalesi öncesi ve sonrasında tekrarlı sprint -ve 30-15 IFT testi ölçümleri alınmıştır. Ön ve son testler arası grup içi karşılaştırmalar paired sample t test, gruplar arası karşılaştırmalar için ise bağımsız örneklemler t testi kullanılmıştır. Anlamlılık seviyesi 0.05 olarak kabul edilmiştir. Bulgular: Tekrarlı sprint performansı grup içi ve gruplar arası anlamlı farklı bulunmamıştır. SSTD ve SO gruplarında 30-15 IFT testi toplam sürelerinde anlamlı düşüş belirlenmiştir (ön ve son test sırasıyla; SSTD: 1079.6±29.6'ya 1026.0±35.1 sn, SO: 1095.0±1078.3'e 1055.0±991.8 sn, p<.001). Ayrıca SO grubu kadın futbolcuların koşu süresi (ön test: 742.4±158.2 sn, son test: 507.4±165.7 sn, p<.001), final koşu hızı (VIFT, ön test: 15.9±1.8, son test: 13.3±1.8 km/s, p<.001) ve VO2max değerleri (ön test: 41.5±6.1, son test: 36.6±4.3 ml.kg.dk-1, p=.029) anlamlı düzeyde azalmıştır. 30-15 IFT verileri gruplar arası karşılaştırmada anlamlı farklı bulunmamıştır. Sonuç: Kadın futbolcularda kısa dönem dar alan oyunlarında SSTD ve SO oyun formunun tekrarlı sprint performansını farklılaştırmadığı, SO oyun formunun 30-15 IFT performansını olumsuz etkilediği, SSTD'nin ise koruduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla SSTD dar alan oyunu, antrenman sırasında oyuncuların daha dinamik olmaları sebebiyle aerobik fitness düzeylerini korumada antrenörler tarafından öncelikli tercih edilebilir oyun formu olabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Tekrarlı Sprint, Aerobik Fitness, Sınırlı Sayıda Topa Dokunma, Serbest Oyun

Yazar Notu: Bu çalışma TÜBİTAK Bilim İnsanı Destek Programları Başkanlığı (BİDEB) tarafından yürütülen, 2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı 2022 yılı 2. dönem kapsamında 1919B012224588 numaralı başvuru ile destek almaya hak kazanmıştır.

TASLAK BİLDİRİ KİTABI

EFFECTS OF LIMITED NUMBER OF BALL TOUCHES AND FREE-PLAY ON REPEATED SPRINT AND 30-15 INTERMITTENT FITNESS TEST (IFT) IN SHORT-TERM SMALL-SIDED GAMES IN FEMALE SOCCER PLAYERS

Purpose: The aim of this research was to determine the effects of limited number of ball touches (LBT) and free-play (FP) on repeated sprint and 30-15 intermittent fitness test (IFT) in short-term small-sided games in female soccer players. Method: 22 female soccer players playing in Turkey's 2nd and 3rd leagues participated in the research voluntarily. Athletes were randomly divided into two groups: LBT (n=11) and FP (n=11) groups. LBT or FP small-sided game form was applied to the participants twice a week for 4 weeks, in a 30x25 m area, with a number of players of 4 vs. 4, 5 minutes x 3 sets and a 2-minute rest between sets. Repeated sprint and 30-15 IFT test measurements were taken before and after the small-sided game intervention. Paired samples t test was used for intra-group comparisons between pre- and post-tests, and independent samples t test was used for inter-group comparisons. The significance level was accepted as 0.05. Results: Repeated sprint performance was not significantly different within and between groups. A significant decrease was determined in the total time of 30-15 IFT tests in the LBT and FP groups. (pre- and post-test respectively; LBT: 1079.6±29.6 vs 1026.0±35.1 sec, PO: 1095.0±1078.3 vs 1055.0±991.8 sec, p<.001). Furthermore, the running time (pre-test: 742.4±158.2 sec, post-test: 507.4±165.7 sec, p<.001), final running speed (VIFT, pre-test: 15.9±1.8, post-test: 13.3± 1.8 km/h, p<.001) and VO2max (pre-test: 41.5±6.1, post-test: 36.6±4.3 ml.kg.dk-1, p=.029) of female soccer players in the FP group decreased significantly. Conclusion: It was determined that LBTand FP game form did not differentiate the repeated sprint performance in short-term small-sided games in female soccer players, and FP game form negatively affected 30-15 IFT performance, while LBT maintained it. Therefore, it can be said that LBT small-sided game may be the preferred game form by coaches in maintaining aerobic fitness levels, as the players are more dynamic during training.

Keywords: Soccer, Repeated Sprint, Aerobic Fitness, Limited Number of Ball Touches, Free-Play

TASLAK BİLDİRİ KİTABI