

Altyapı Düzeyindeki Erkek Futbolcularda Aerobik ve Anaerobik Performansın Olgunluk Düzeylerine Göre İlişkisi

Muhammed Emin Koç¹, Selcen Korkmaz Eryılmaz², Abdullah Kılıç²,

1Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

2Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı, farklı olgunluk düzeyindeki futbolcu çocukların aerobik ve anaerobik performanslarının birbirleriyle ilişkilerini incelemektir.

Gereç ve Yöntem: Araştırmaya 9-18 yaşları arasında, pik uzama hızı sonrası (n=51; yaş 16,3±1,2 yıl), pik uzama hızı esnası (n=32; yaş 13,8±0,9 yıl) ve pik uzama hızı öncesinde (n=51; yaş 11,0±1,1 yıl) olan toplam 134 erkek futbolcu katılmıştır. Futbolculara Yoyo Aralıklı Toparlanma Testi-1, 30m sprint, İllinois Çeviklik, Durarak Uzun Atlama (DUA), bir dakika mekik ve şınav testleri uygulandı. Olgunluk durumu somatik değişkenlerden elde edilen değerlerle olgunluk tahmin denklemi kullanılarak belirlendi. Olgunlaşmanın zamanlaması pik uzama hızı (PUH) yaşı ile kronolojik yaş farkı alınarak hesaplanıp üç kategoriye (> +1 yıl, PUH sonrası; -1 ile +1 arası, PUH sırasında; <-1 yıl, PUH öncesi) ayrıldı. Olgunluk düzeylerine göre grup içi değişkenler arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile, normal dağılım göstermeyen veriler Spearman's sıra korelasyon analizi yapılarak değerlendirildi.

Bulgular: Aerobik dayanıklılık (VO₂max) (r=0.818), DUA (r=0.886), sprint (r=-0.883), çeviklik (r=-0.866), mekik (r=0.671) ve şınav (r=0.717) çekme performanslarının olgunlaşma ile ilişkili olarak arttığı tespit edilmiştir (p<0,001). Olgunluk düzeylerine göre gruplar içerisinde yapılan korelasyon analizleri sonucunda, PUH öncesi ve esnasındaki gruplarda VO₂max ile bütün değişkenler arasında anlamlı ilişki olduğu, PUH sonrası grupta VO₂max'ın sadece sprint ve çeviklik performansları ile ilişkili olduğu tespit edildi (p<0,05). PUH öncesinde olan grupta, DUA, sprint ve çeviklik performansının bütün değişkenler ile arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edildi (p<0,05). PUH sırasında olan grupta, DUA, çeviklik ve şınav çekme performansının bütün değişkenler ile arasında anlamlı ilişki olduğu bulundu (p<0,05). PUH sonrasında olan grupta, DUA, çeviklik, sprint, mekik ve şınav çekme performanslarının birbirleri ile anlamlı olarak ilişkili olduğu bulundu (p<0,05).

Sonuç ve Öneriler: Araştırma bulgularımız 9 ila 18 yaş arası futbolcuların olgunluk düzeyleri fark etmeksizin sürat, patlayıcı güç, çeviklik, kuvvette devamlılık gibi anaerobik performans bileşenlerinin birbirleri ile ilişkili olduğunu göstermiştir. PUH öncesinde ve esnasında anaerobik performansı iyi olan futbolcuların, aerobik performansları da iyi olabilir.