



ANAHTAR KELİMELEER

- ✓ Futbol
- ✓ Non-dominant Bacak
- ✓ Dominant Bacak
- ✓ İmgeleme
- ✓ Beceri Öğrenimi

İLETİŞİM

E-POSTA:
farukkuyaroglu@gmail.com

TEZ DANIŞMANI

TELEFON:
0539-887-80-66

E-POSTA:
tongucvardar@uludag.edu.tr



GENÇ FUTBOLCULARDA NON-DOMİNANT BACAK ANTRENMANI ÖNCESİ UYGULANAN İMGELEME ÇALIŞMASININ BİLATERAL TRANSFER YOLUYLA BACAK ASİMETRİSİ ÜZERİNE ETKİNİNİN İNCELENMESİ

Faruk UYAROĞLU

0009-0008-4753-5199

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

MEZUNİYET TARİHİ: 08.07.2024

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Tonguç VARDAR
0000-0003-0996-1839
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
BURSA – TÜRKİYE



TEZ ÖZETİ

Bu çalışmada, genç erkek futbolcularda non-dominant bacak antrenmanı öncesi uygulanan imgeleme çalışmasının futbolda top sürme, top sektirme ve pas/şut tekniklerinin bilateral transfer yoluyla bacak asimetrisi üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. 14-15 yaş (2009-2010 doğumlu) toplam 36 gönüllü katılımcının yer aldığı çalışmada, 1 ve 2. gruba en az bir gün ara verilerek 4 hafta, haftada 2 gün 20 dakika imgeleme uygulaması ve 20 dakika non-dominant bacak antrenmanı uygulanmıştır. 3. grup ise ısınma, ana bölüm ve soğuma bölümlerinden oluşan günlük antrenmanlarına devam etmiştir. Eşleştirilmiş gruplar t-testi sonuçları değerlendirildiğinde Grup 1 ve Grup 2'nin dominant bacak top sürme, duvara pas ve şut testi sonuçlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Ayrıca Grup 2'nin non-dominant bacak şut testi verisinde de anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Sonuç olarak genç futbolcularda non-dominant bacak antrenmanı öncesi uygulanan imgeleme çalışması dominant bacak top sürme, pas ve şut beceri gelişimine katkı sağlamaktadır.

TEZ SONUÇLARININ UYGULAMA ALANLARI

Literatürde bilgimiz dahilinde tek çalışma olma özelliğine sahip bu çalışma, imgeleme uygulamasının non-dominant bacak antrenman etkisini hızlandırarak bacak asimetrisinin incelenmesi bakımından salon ve saha uygulamalarına yeni bir antrenman yöntemi getirerek futbol antrenörlerine alternatif sağlayacaktır.

AKADEMİK FAALİYETLER

Uyaroğlu, F., Vatansever, Ş., Bölükbaş, G., M. Egzersizde Whey Protein ve BCAA Takviyesinin Kas Hipertrofisi ve Kas Hasarı Üzerine Etkileri. 8th International Congress on Nutrition Obesity and Community Health. 22-23 Aralık 2022, s.138-143.