

# GENÇ FUTBOLCULARDA DAR ALAN OYUNLARININ VE IŞIKLI REAKSİYON EGZERSİZLERİNİN TEKNİK AKSİYONLARA VE SEÇİLMİŞ MOTORİK ÖZELLİKLERE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ



## ANAHTAR KELİMELER

- ✓ Dar alan oyunu
- ✓ Futbol
- ✓ Işıklı reaksiyon
- ✓ Teknik beceri
- ✓ Motorik beceri

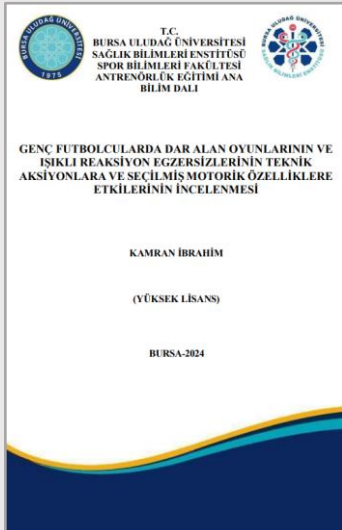
## İLETİŞİM

E-POSTA:  
kamranibrahim1807@gmail.com

## TEZ DANIŞMANI

TELEFON:  
0224-294-06-95

E-POSTA:  
tongucvardar@uludag.edu.tr



## KAMRAN İBRAHİM

0000-0002-7732-5853  
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
ANTRENÖRLÜK ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

MEZUNİYET TARİHİ: 08.07.2024

## DANIŞMAN

DR. ÖĞR. ÜYESİ TONGUÇ VARDAR  
0000-0003-0996-1839  
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
ANTRENÖRLÜK ANABİLİM DALI  
BURSA – TÜRKİYE



## TEZ ÖZETİ

Bu çalışmanın amacı, 12-13 yaş aralığındaki futbol sporcularının futbol branşına özel antrenmanlarına ek olarak uygulanan 8 haftalık dar alan oyunun ve ışıklı reaksiyon egzersizinin teknik aksiyonları ve motorik özelliklerinin üzerine etkilerini incelemektir.

Çalışmada 12-13 yaş toplam 30 gönüllü katılımcının yer aldığı çalışmada, 1. grup dar alan oyunu ve ışıklı reaksiyon egzersizi antrenman grubu (n=15), 2. grup ise kontrol grubudur (n=15). 1 grup en az bir gün ara verilerek 8 hafta, haftada 2 gün 25 dakika dar alan oyunu ve 15 dakika ışıklı reaksiyon egzersizi uygulanmıştır. 2. grup ise ısınma, ana bölüm ve soğuma bölümlerinden oluşan günlük antrenmanlarına devam etmiştir. Gruplara ait p değerleri incelendiğinde öntest-sontest ortalamaları arasında T test, Illionis Çeviklik Testi, Reaksiyon Testi, Top Sürme, Pas Verme ve Şut Atma Testi sonucu Grup 1 lehine anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05).

Sonuç olarak genç futbolcularda antrenmanda uygulanan dar alan oyunu ve ışıklı reaksiyon egzersizi top sürme, pas ve şut beceri gelişimine motorik özelliklerine katkı sağlamaktadır.

## TEZ SONUÇLARININ UYGULAMA ALANLARI

Futbol sporunda antrenörlere ve eğitmenlere dar alan oyunu ve ışıklı reaksiyon planlamalarında uygun egzersiz seçiminde yol gösterici olacaktır.

## AKADEMİK FAALİYETLER

İbrahim K., Vatansever Ş., Bölükbaşı M.G., (2023). Yaşlılarda Egzersiz Sistemik Derleme. 10.International Gap Summit Scientific Research Kongresi. 17-18 Mart 2023 (Tam Metin Bildiri)