



ANAHTAR KELİMELER

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

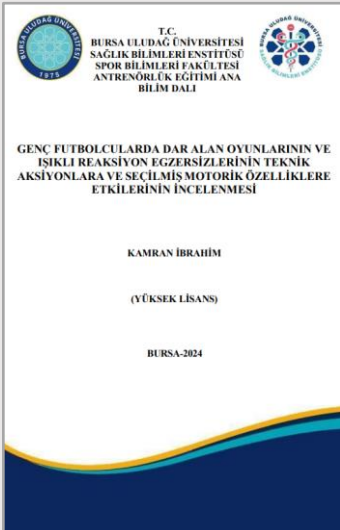
İLETİŞİM

E-POSTA:
kamranibrahim1807@gmail.com

TEZ DANIŞMANI

TELEFON:
0224-294-06-95

E-POSTA:
tongucvardar@uludag.edu.tr



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

KAMRAN İBRAHİM

0000-0002-7732-5853

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

MEZUNİYET TARİHİ: 23.07.2024

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)