



T.C.

ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ANTRENÖRLÜK ANA BİLİM DALI

**PLAJ FUTBOLUNDA KOMBİNE ANTRENMANLARIN BEDEN
KOMPOZİSYONU VE PERFORMANSA ETKİSİ**

Yüksek Lisans Tezi

Seyit Ahmet SÜER

**Danışman
Doç. Dr. Özgür NALBANT**

**ALANYA
2024**

T.C.
ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PLAJ FUTBOLUNDA KOMBİNE ANTRENMANLARIN BEDEN
KOMPOZİSYONU VE PERFORMANSA ETKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Seyit Ahmet SÜER

Ana Bilim Dalı: Antrenörlük Eğitimi

Program Adı: Antrenörlük Tezli Yüksek Lisans

Danışman

Doç. Dr. Özgür NALBANT

ALANYA

2024

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Seyit Ahmet Süer'in "Plaj Futbolunda Kombine Antrenmanların Beden Kompozisyonu Ve Performansa Etkisi" başlıklı tezi 23/07/2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek "Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca, Antrenörlük Anabilim Dalında Yüksek Lisans/Doktora tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

	Unvanı-Adı Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı) :	Doç. Dr. Özgür NALBANT
Üye	: Doç. Dr. Halil Orbay ÇOBANOĞLU
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi Kutlu AYDIN
Üye	:
Üye	:

.....

Enstitü Müdürü

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilemeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmamın Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Seyit Ahmet SÜER

TEŞEKKÜR

Araştırmanın her aşamasında bilgisini ve tecrübelerini benimle paylaşan, yardımları ve desteği ile hep yanımda olan danışman hocam sayın Doç. Dr. Özgür NALBANT'a, teőekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans sürecinde desteklerini esirgemeyen hocalarım sayın Doç. Dr. Halil Orbay OBANOğLU ve Dr. Öğr. Üyesi sayın Kutlu AYDIN'a teşekkür ederim. Çalışma sırasında her daim yanımda olan Plaj Futbolu Milli Takım antrenörlerim Adil MÜFTÜOğLU, Emrah AYKURT ve İsmail KISA'ya, verilerin toplanmasında gönüllü olan Türkiye Plaj Futbolu Milli Takımı, Türkiye Plaj Futbolu Ligi sporcularına ve emeği geçen ama adını yazamadığımız herkese teşekkür ederim.

Ayrıca çalışmamın tamamında manevi destekleri ile her daim yanımda olan eşim Pelin SÜER'e ve aileme şükranlarımı sunarım.

Saygılarımla...

Seyit Ahmet SÜER

2024

ÖZET

PLAJ FUTBOLUNDA KOMBİNE ANTRENMANLARIN BEDEN KOMPOZİSYONU VE PERFORMANSA ETKİSİ

Seyit Ahmet SÜER

Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Temmuz, 2024 (47 Sayfa)

Bu çalışmanın amacı, plaj futbolunda kombine antrenmanların beden kompozisyonu ve performansa etkisinin değerlendirilmesidir. Çalışmaya gönüllü olarak Plaj Futbolu Millî Takımında oynayan 14 ve Türkiye Plaj Futbolu Liginde oynamış millî olmayan 12, toplamda 26 futbolcu katıldı. Plaj Futbolu Millî Takımı sporcuları egzersiz grubunu, Türkiye Plaj Futbolu Liginde oynamış millî olmayan sporcular kontrol grubunu oluşturdu. Altı hafta ara ile her iki gruba iki ölçüm yapıldı. Egzersiz grubuna altı hafta boyunca plaj futboluna özgü kombine antrenman uygulandı, ancak kontrol grubu kendi antrenmanları dışında herhangi bir çalışma yapmadı. Her iki gruba da vücut ağırlığı (VA), beden kitle indeksi (BKİ), vücut yağ yüzdesi (VYY), vücut yağ kütlesi (VYK) ve performans (otur eriş, 20m sürat, dikey sıçrama, durarak uzun atlama, Illinois çeviklik) testleri uygulandı. Katılımcı sayısının 50'nin altında olduğundan dolayı normallik testi için Shapiro-Wilk testi yapıldı. Normal dağılan veriler arasındaki farkın ortaya çıkarılması için de parametrik testlerden paired samples t test (eşleştirilmiş örneklem t testi) yapıldı. Normal dağılım göstermeyen veriler için Wilcoxon Signed Ranks Test (işaretli sıralar testi) uygulandı. Anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak alındı. İstatistik sonucu elde edilen verilerde “Plaj Futbolunda Kombine Antrenmanların Beden Kompozisyonu ve Performansa Etkisi” değerlendirildi. Çalışmada elde edilen bulgulara göre egzersiz grubu VYY, VYK, otur eriş, 20m. sürat, dikey sıçrama, durarak uzun atlama ve Illinois çeviklik testleri ön test ile son test arasında anlamlı bir farklılık bulundu ($p < .05$).

Sonuç olarak, kombine antrenman yapan sporcuların, antrenman yapmayan sporculara göre beden kompozisyon ve performans değerlerinin daha iyi geliştiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Plaj Futbolu, Beden Kompozisyonu, Performans, Kombine Antrenman

ABSTRACT

THE EFFECT OF COMBINED TRAINING ON BODY COMPOSITION AND PERFORMANCE IN BEACH SOCCER

Seyit Ahmet SÜER

Department of Coaching Education

Graduate School of Alanya Alaaddin Keykubat University

July, 2024 (47 Pages)

The aim of this study was to evaluate the effect of combined training on body composition and performance in beach soccer. A total of 26 footballers, 14 of them playing in the Beach Soccer National Team and 12 non-national footballers playing in the Turkish Beach Soccer League, participated in the study voluntarily. Beach Soccer National Team athletes constituted the exercise group and non-national athletes who played in the Turkish Beach Soccer League constituted the control group. Two measurements were performed in both groups at six-week intervals. The exercise group performed beach soccer-specific combined training for six weeks, but the control group did not perform any training other than their own training. Body weight (BW), body mass index (BMI), body fat percentage (BMF), body fat mass (BMM) and performance (sit and reach, 20m sprint, vertical jump, standing long jump, Illinois agility) tests were applied to both groups. Since the number of participants was less than 50, Shapiro-Wilk test was performed for normality test. Since the number of participants was below 50, Shapiro-Wilk test was performed for normality test. In order to reveal the difference between normally distributed data, the paired samples t test, one of the parametric tests, was performed. Wilcoxon Signed Ranks Test was applied for data that did not show normal distribution. Significance level was taken as $p < .05$. In the data obtained as a result of statistics, "The Effect of Combined Training on Body Composition and Performance in Beach Soccer" was evaluated. According to the findings obtained in the study, a significant difference was found between the pre-test and post-test values of the exercise group in terms of the VYY, VYK, sit reach, 20m. sprint, vertical jump, standing long jump and Illinois agility tests ($p < .05$).

As a result, it was determined that athletes who did combined training improved their body composition and performance values better than athletes who did not train.

Keywords: Sports, Beach Soccer, Body Composition, Performance, Combined Training

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	i
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR	x
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Tezin Amacı ve Kapsamı	1
1.2. Hipotezler	2
1.3. Sınırlılıklar	2
2. LİTERATÜR	3
2.1. Plaj Futbolu	3
2.2. Plaj Futbolunun Tarihsel Gelişimi	4
2.3. Türkiye’de Plaj Futbolu	4
2.4. Beden Kompozisyonu	5
2.5. Kombine Antrenman ve Performans	6
2.6. Biyomotorik Özellikler	6
2.6.1. Kuvvet.....	6
2.6.2. Dayanıklılık	7
2.6.3. Sürat	8
2.6.4. Hareketlilik (Esneklik).....	9
3. YÖNTEM	10
3.1. Tanita Ölçüm Aleti Verileri	10
3.2. Uygulanacak Testler.....	10
3.2.1. Boy uzunluğu	10
3.2.2. Vücut ağırlığı	11
3.2.3. Beden kitle indeksi.....	11
3.2.4. 20m. sürat testi.....	11
3.2.5. Illinois çeviklik testi.....	11

3.2.6.	Otur – eriş testi.....	11
3.2.7.	Durarak uzun atlama testi	11
3.2.8.	Dikey sıçrama testi.....	12
3.3.	Uygulanan Antrenman Planı	12
3.4.	3.4 İstatistik.....	16
4.	BULGULAR	17
5.	TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	20
5.1.	Tartışma.....	20
5.2.	Sonuç ve Öneriler.....	25
6.	KAYNAKLAR.....	26
7.	EKLER	33
	Ek 1: Etik kurul onay formu.....	33
8.	ÖZGEÇMİŞ.....	34

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3.3.1. 6 Haftalık Uygulanan Kombine Antrenmanının Haftalık Programı.....	13
Tablo 3.3.2. Birim antrenman planı	15
Tablo 4.1. Çalışma grubu tanımlayıcı istatistikler	17
Tablo 4.2. Egzersiz grubu beden kompozisyonu değerleri	17
Tablo 4.3. Egzersiz grubu BKİ ve VYK ölçümler arası fark tablosu	17
Tablo 4.4. Egzersiz grubu BKİ ve VYK testler arası fark tablosu.....	18
Tablo 4.5. Kontrol grubu beden kompozisyonu değerleri	18
Tablo 4.6. Egzersiz grubu performans t testi sonuçları.....	18
Tablo 4.7. Kontrol grubu t testi sonuçları	19



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.3.1. Dar alan oyun (4:4:4) 15

Şekil 3.3.2. Topla aerobik dayanıklılık antrenmanı..... 15



SİMGELER VE KISALTMALAR

P	İstatistiksel anlamlılık düzeyi
F	Frekans
N	Örneklem sayısı
m	Metre
cm	Santimetre
dk.	Dakika
kg	Kilogram
m ²	Metrekare
%	Yüzde işareti
TFF	Türkiye Futbol Federasyonu
BSWW	Beach Soccer World Wide
A.B.D.	Amerika Birleşik Devletleri
FIFA	Federation International de Football Association
YVK	Yağsız vücut kütlesi
VYY	Vücut yağ yüzdesi
VYK	Vücutta Bulunan Yağ kütlesi
TVS	Toplam vücut sıvısı
VKK	Vücut kas kütlesi
VA	Vücut ağırlığı
BKİ	Vücut kitle indeksi
BW	Body weight
BMI	Body mass index
BMF	Body fat percentage
BMM	Body fat mass
BMR	Metabolizmanın ihtiyaç duyduğu enerji miktarı
KM	Kemik minerali
Min.	Minimum
Max.	Maksimum
Ort.	Ortalama
SS	Standart sapma
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences

1. GİRİŞ

1.1. Tezin Amacı ve Kapsamı

Tezin amacı; plaj futbolunda kombine antrenmanların beden kompozisyonu ve performansa etkisinin değerlendirilmesidir.

Futbol tahmini olarak 265 milyon aktif olan oyuncu sayısı ile dünyada en popüler olan bir spor dalıdır (De Lira vd., 2017). Bunun yanında yeşil sahalardan farklı olarak plajda da oynanabilmektedir.

Plaj futbolu, yıllar önce Brezilya'nın Rio de Janeiro plajlarında çocukların yalınayak futbol oynaması sonucu doğmuştur. Harika bir yaz eğlencesi olmasının yanı sıra, kum sahada ve çıplak ayakla oynamanın getirdiği kondisyon avantajlarıyla plaj futbolu, yeşil sahalarda için de çok önemli bir oyuncu kaynağı yaratmaktadır. Plaj futbolu, zevkli ve görselliği fazla bir spor olsa da zorluk derecesi çok yüksektir. Fiziksel dayanıklılık ön plandadır. Brezilyalı oyuncuların futbola özgü tekniklerinin ve dayanıklılıklarının çok iyi olmasının plaj futbolu oynamalarından kaynaklandığı söylenmektedir (TFF, 2024).

Futbolda genelde fiziksel uygunluğun değerlendirildiği ve uygulanan antrenman sonuçlarının analizinin yapıldığı çalışmaların yanında (Akilveren vd., 2021; Güneş vd., 2019; Kayıtken, 2012; Köse & Atlı, 2020; Kurban & Kaya, 2017; Sarıyığıt, 2020) maç analizlerinin de çokça yapıldığı çalışmalar görülmektedir (Arı vd., 2021; Doğan vd., 2021; Ertetik & Müniroğlu, 2021; Gözübüyük & Karaç Öcal, 2021; Özçilingir & Bozdoğan, 2021; Yavuz & Saygın, 2021; Yıldız vd., 2021). Ancak plaj futbolu ile ilgili literatüre bakıldığında çok az sayıda performansın ölçüldüğü (Abdullah vd., 2021; Costa vd., 2022; Larsen vd., 2021) ve yine futbolda olduğu gibi maç analizi üzerine yapılmış çalışmaların olduğu (Aquino vd., 2022; Balogh vd., 2021; Diaz vd., 2023; Junior & Cavalcanti, 2014; Muazu Musa vd., 2019; Pedroza vd., 2015; Rosario vd., 2015; Scarfone & Ammendolia, 2016) görülmüştür. Bu bağlamda plaj futbolunda uygulanan kombine antrenmanların etkileri üzerine yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Planlanan çalışmanın özellikle plaj futbolunda antrenman programları konusunda ortaya çıkan eksiklik için iyi bir örnek oluşturacağı düşünülmektedir. Elde edilen bilgiler konuyla ilgili çalışan akademisyenler ve antrenörler için iyi bir kaynak teşkil edecektir.

1.2. Hipotezler

- H_1 = 6 hafta boyunca gerçekleştirilen kombine antrenmanlar sonunda futbolcuların VA ölçüm değerlerinin ön test son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.
- H_2 = 6 hafta boyunca gerçekleştirilen kombine antrenmanlar sonunda futbolcuların BKİ ölçüm değerlerinin ön test son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.
- H_3 = 6 hafta boyunca gerçekleştirilen kombine antrenmanlar sonunda futbolcuların VYY ölçüm değerlerinin ön test son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.
- H_4 = 6 hafta boyunca gerçekleştirilen kombine antrenmanlar sonunda futbolcuların VYK ölçüm değerlerinin ön test son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.
- H_5 = 6 hafta boyunca gerçekleştirilen kombine antrenmanlar sonunda futbolcuların 20m. sürat testi değerlerinin ön test son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.
- H_6 = 6 hafta boyunca gerçekleştirilen kombine antrenmanlar sonunda futbolcuların Illinois çeviklik testi değerlerinin ön test son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.
- H_7 = 6 hafta boyunca gerçekleştirilen kombine antrenmanlar sonunda futbolcuların otur eriş testi değerlerinin ön test son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.
- H_8 = 6 hafta boyunca gerçekleştirilen kombine antrenmanlar sonunda futbolcuların durarak uzun atlama testi değerlerinin ön test son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.
- H_9 = 6 hafta boyunca gerçekleştirilen kombine antrenmanlar sonunda futbolcuların dikey sıçrama testi değerlerinin ön test son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır.

1.3. Sınırlılıklar

- 18 yaş ve üzerinde olmak
- Plaj futbolu oynamış olmak
- Herhangi bir sakatlığı olmamak
- Çalışmaya katılmak için gönüllü olma

2. LİTERATÜR

2.1. Plaj Futbolu

Plaj Futbolu, sporun gereklilikleri ve yapıldığı kumun gerekleri nedeniyle, oyuncuların çeşitli fiziksel özelliklerine ihtiyaç duyan bir takım sporudur (Leite, 2016).

Plaj futbolu, kumlu sahada oynanmasıyla geleneksel futboldan ayrılan, hız, çeviklik ve teknik beceri gerektiren bir spordur. Bu sporun en önemli özelliklerinden biri ise aralıklı, yüksek yoğunluklu bir spor olmasıdır (Costa vd.,2022).

Yaz aylarının bir eğlencesi olarak görülen, kumlu bir zeminde, çıplak ayakla oynanan ve oynayana kondisyon avantajı sağlayan plaj futbolu, çim saha futbolu içinde önemli bir kaynak oluşturmaktadır. Fiziksel dayanıklılığın ön planda olduğu plaj futbolu, her ne kadar görsel zevki fazla bir spor olarak gözükse de zorluk seviyesi çok yüksektir (TFF, 2024).

Bir futbol türü olan plaj futbolu, kumda oynanan bir futbol olmakla beraber gündün güne daha popüler hale gelmektedir. Oyunun kuralları gereği maçlar iki takım halinde oynanır. Plaj futbolunu çim sahadaki futboldan ayıran birçok özellik mevcuttur. Takımlar çim sahadaki gibi 11 kişiden (bir kaleci, 10 oyuncu) değil, beş oyuncudan (bir kaleci, dört oyuncu) oluşmaktadır. Sahanın boyutları çim saha boyutlarından (105m x 68m) büyük ölçüde küçüktür (35m-37m x 26m-28m). Maçlar 12 dakikadan oluşan üç devreye ayrılır ve devreler arasında üç dakikalık dinlenme aralıkları bulunur (istisnalar olsa da). Bu, futboldaki 45 dakikalık standart iki devreden farklıdır. Plaj futbolunda her faul direkt serbest vuruştur (oyuncular kaleye şut atabilir). Normal futbola göre daha küçük bir saha ve oyuncuların kalelere daha yakın olması, oyunda fazla sayıda şut atılmasını ve daha yüksek sıklıkta gol atılmasını kolaylaştırmıştır. Plaj futbolu sahaları bir plajda veya benzer kum tabanlı bir yüzeyde oynanmaktadır. Oyun alanının kum ve kum benzeri bir yüzeyde oynanması zeminin değişen, kumun arındırılmış, en az 40 santimetre derinliğindeki bu uygulama alanı, oyundaki önemli değişikliklerden bazılarıdır. Oyunun kum bir zeminde oynanması yüzeyinin değişken ve düzensiz yapısı, hızı ve hareket kolaylığını etkilemekte, oyuncular için yorucu olmakta ve oyuncu değişikliklerinin sınırsız olduğu durumlarda daha uzun maç oynanmasını engellemektedir. Plaj futbolu kum bir zeminde oynandığından dolayı, top istenildiği gibi yuvarlanmaz ve düzensiz bir şekilde seker. Oyunun büyük bir kısmı saha zeminin üstünde değil havadan oyun olarak gerçekleşmek zorundadır. Oyuncuların pas yüzdesini artırmak amacıyla topu havadan veya vole ile atmalıdır. Futbolcuların pozisyon farkındalığı ve

temel beceri özellikleri plaj futbolu için kilit öneme sahiptir. Ayrıca normal çim sahada oynanan futbolda tamamlayıcı hareketler olarak adlandırılan röveşata gibi akrobatik oyun becerisi gerektiren hareketler plaj futbolu maçlarında pratik olarak zorunludur (McGowan vd., 2023).

2.2. Plaj Futbolunun Tarihsel Gelişimi

Brezilya'da insanların futbola olan tutkuları, futbolu çim sahalardan plajlara taşımıştır. Futbol, Brezilyalıların kendine has hareketlerinin, doğaçlamanın, üst düzey fiziksel kondisyonun ve doğal yeteneğin zirveye ulaştığı plaja uyum sağlamıştır (BSWW, 2024).

Plaj futbolu uzun yıllardır Güney Amerikalıların favori eğlencesi olmuştur. Ancak 90'lı yılların başlarında bunu profesyonel bir oyuna dönüştürmek adına hamleler yapılmıştır. Plaj futbolu tarihinde ilk resmi profesyonel olarak yapılan turnuva 1992 yılında Rio de Janeiro'da yapılmıştır. Bu turnuvada Eric Cantona, Romário, Júnior ve Zico gibi dünya ünlü yıldızlar yer almıştır. Bu turnuvadan sonra her yıl, bir plajda veya bir çeşit kum üzerinde gerçekleşen bir dizi turnuva düzenlenmiştir. Plaj futbolu hiç şüphesiz eğlencelidir, ancak oyuncuların beceri, çeviklik ve vuruş yeteneklerini artıran yumuşak yüzey nedeniyle oyuncuların daha fazla doğaçlama yapmasını gerektirir (Saparbaevich, 2023).

İlk uluslararası organizasyon 1993 yılında A.B.D.'nin Miami kentinde yapılmıştır ve plaj futbolu tarihinin ilk şampiyonu Brezilya olmuştur (TFF, 2024).

Plaj futbolu oyun kuralları Beach Soccer World Wide (BSWW)'ın ortakları tarafından geliştirilmiş, sporun fair-play çerçevesinde olduğu benimsenmiş ve bireysel becerilerin ön planda tutulmasına olanak sağlamış bir düzende oluşturulmuştur. Plaj futbolu ilk olarak reklam ve satış alanında yapılan işlere değer veren ve seyir zevki çok yüksek olarak düşünülmüştür (BSWW, 2024).

2.3. Türkiye'de Plaj Futbolu

Türkiye'de plaj futbolunun çıkış yılları 2000-2005 yılları arasında olmuştur. Bu yıllarda Ulusal Takım adı altında kurulan milli takımımız Brezilya ve Avrupa'da düzenlenen turnuvalarda ülkemizi temsil etmiştir (Bozdoğan, 2017).

Uluslararası Futbol Federasyonu (FIFA)'nın plaj futbolunu resmileştirmesi sonucu, Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) plaj futbolunu yeni bir branş olarak bünyesine katmıştır. 2006 yılından itibaren TFF, plaj futbolu ligini organize etmektedir. Türkiye'nin

iklim şartlarının ve coğrafi konumunun verdiği avantajlar sayesinde plaj futboluna duyulan ilgi her geçen gün artmaktadır (TFF, 2024).

2007 yılından itibaren resmi ve uluslararası turnuvalarda ülkemizi temsil eden Plaj Futbolu Milli Takımımız, 2010-2011 sezonunda Avrupa B Ligi'ni şampiyon olarak tamamlamış ve sekiz takımdan oluşan Avrupa A Ligi'ne yükselmiştir. TFF olarak amaç, plaj futbolunun çocuklar ve gençler nezdinde tüm Türkiye'de tanınmasını ve yayılmasını sağlamaktır. Türkiye'nin coğrafi yapısı plaj futbolunun tanınması ve gelişmesine uygun olması da önemli bir avantajdır (TFF, 2024).

2.4. Beden Kompozisyonu

Vücut ağırlığı, vücut kütlesinin brüt ölçüsüdür. Bu kütleyi atomik, moleküler, hücresel, doku, tüm vücut seviyelerinde temel bileşenlerine bölmek ve ölçmek için büyük çaba harcanmıştır. Bu çabalardan bazıları bir yüzyıldan fazla bir süre öncesine dayanmaktadır ve vücut kompozisyonu olarak adlandırılan çalışma alanının uzun geleneğini vurgulamaktadır. Vücut kütlesini anlamlı bileşenlere bölmek için çeşitli modeller ve yöntemler kullanılmıştır: yağsız vücut kütlesi (YVK), vücut yağ yüzdesi (VYY), vücut yağ kütlesi (VYK), toplam vücut sıvısı (TVS), vücut kas kütlesi (VKK) ve kemik minerali (KM). Beden kompozisyonu spor performansının birçok belirleyicisinden biridir. YVK açıkça performans açısından önemlidir. Aşırı şişmanlık, nesnelerin hareketini gerektiren performansların aksine, özellikle koşma, atlama vb. gibi vücudun hareket etmesini gerektiren performanslar üzerinde olumsuz bir etki yaratma eğilimindedir. Bunun aksine, gülle atma, disk atma, cirit atma vb. gibi nesnelerin hareket ettirilmesi veya güreş, Amerikan futbolu, ragbi gibi başka bir kişinin hareket ettirilmesini gerektiren performanslar üzerinde olumsuz bir etki yaratır. Nesnelerin yansıtılması veya başka bir bireyin hareket ettirilmesi için mutlak YVK önemli bir rol oynar. YVK'nin birincil bileşeni, vücudun kuvvet üreten dokusu olan iskelet kası kütlesidir (Malina & Geithner, 2011).

Futbolda olduğu gibi plaj futbolunda da beden kompozisyonu bu spor dalı için oldukça önemlidir. Beden kompozisyonu; bedende bulunan kas, yağ, kemik ve diğer hayati bölümlerin orantılı bir şekilde bir araya gelmesinden oluşmaktadır. Dünyaya yeni gelmiş bebeklerin kas kütleleri yetişkinlere göre daha azdır ve ağırlıklarının %14'ü yağ ve %86'sı yağsız beden kütlesinden oluşmaktadır (Nalbant, 2013). Erişkin olan bir bireyin vücut bileşimi %15-20'si yağ, %60'ı su, %16'sı karbonhidrat, %16'sı protein ve %4,5'i mineral dokulardan oluşturmaktadır (Gücenmez, 2017).

2.5. Kombine Antrenman ve Performans

Kombine antrenman, sporculara genellikle hazırlık evrelerinde temel motorik becerileri ve teknik-taktik özelliklerini, birim antrenman dahilinde uygun yüklenme seviyelerine göre doğru orantılı olarak yaptırılan antrenman modelidir (Alp & Kılınc, 2015).

Performans, önceden belirlenmiş standartların karşılanması ve aşılması suretiyle hedeflere ulaşılması olarak tanımlanabilir. Çok boyutlu bir kavram olan performans, psikolojik ve fizyolojik etkilerle bir şekilde karşılıklı olarak bağlantılıdır. Bu kavram, birçok beceriye, yeteneğe ve belirli performans koşullarına bağlı olarak bireysel veya takım olarak davranış kalıplarını tanımlamaktadır. Bu sebeplerden dolayı performans, beklenmeyen çevresel etkenlere uyum sağlamak için belirli yetenek ve becerilerin gerçekleştirilmesi, bu yetenek ve becerilerin rekabet edilen durumlardan sürekli ve güvenilir bir şekilde aktarılmasıyla belirlenir. (Kellman vd., 2018). Performansı belirleyen motorik özellikleri, sürat, kuvvet, esneklik (hareketlilik) ve dayanıklılık olarak sıralayabiliriz.

2.6. Biyomotorik Özellikler

2.6.1. Kuvvet

Kuvvet, dış dirençlere karşı güç üretebilme yeteneği olarak adlandırılmıştır (Suchomel vd., 2016). Kasın kuvveti ise, kısa süreli bir kuvvet çıkışı üretebilme yeteneği olarak tanımlanmıştır (Ikemoto vd., 2007).

Kuvvet, kasların en iyi seviyede güç veya tork üretebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Bompa & Buzzichelli, 2021).

Kuvvet, hemen hemen tüm spor branşları için farklı bir öneme sahiptir ve değişik kategorilere ayrılmıştır (Özkara, 2002).

Spor performansı üzerinde önemli bir rol oynayan motorik özelliklerden biri olan kuvvet, gelişim ve düzeyini belirleyen faktörler karmaşıktır. Bunlar;

- Sporcunun antropometrik ölçüleri ve kas metabolizması,
- Sporcunun yaş ve cinsiyeti,
- Yorgunluk ve toparlanma,
- Isı ve ısınma,
- Antrene olmuşluk düzeyi,
- Kasın kasılma türü,

- Kasta bulunan beyaz, kırmızı ve karma liflerin birbirlerine göre oranları (Özkara, 2002).

Futbolda başarı, sadece teknik beceri ve taktik zekâ ile sınırlı değildir. Oyuncuların sahada en iyi şekilde performans gösterebilmeleri için kuvvet de oldukça önemli bir faktördür. Kuvvet, futbolda ani duruşlar, ani yön değiştirmeler, sprint atma, sıçrama, topa vuruşlar, mücadele etme gibi birçok alanda kritik bir rol oynar (Aksoy, 2020).

2.6.2. Dayanıklılık

Dayanıklılık, yapılan bir aktivite sonucunda oluşan yorgunluğa karşı direnme ve yenilenebilme kabiliyetidir (Muratlı vd., 2011).

Dayanıklılık, yüklenme süreleri açısından performansı uzun süre sürdürebilme yeteneği olarak tanımlanabilir. Bu, yorgunluğa karşı koyabilme özelliğinin de bir parçasıdır. Dayanıklılık, sadece yorgunluğa karşı koymaktan öte, performans, yorgunluk, rejenerasyon, enerji iade edilme sistemleri, koordinatif yetiler, biyokimyasal ve psikolojik değerler gibi birçok faktörle yakından ilişkili karmaşık bir kavramdır (Özkara, 2002).

Futbolda dayanıklılık, bir futbolcunun maç boyunca fiziki ve fizyolojik olarak yorgunluğa dayanma gücüdür. Bu yetenek, bir futbolcunun tüm maç boyunca yüksek tempoda koşmasını, mücadele etmesini, pas atmasını ve şut çekmesini sağlar. Dayanıklılığı yüksek bir futbolcu, maçın sonlarına doğru bile performansını sürdürebilir ve takımına katkıda bulunabilir (Aksoy, 2020). Futbolda dayanıklılık, sadece uzun süreli koşmak veya mücadele etmekten ibaret değildir. Aynı zamanda, kısa ve şiddetli eforları belirli aralıklarla sık sık tekrarlama yeteneği de gerektirir (Karatosun, 2012).

Antrenman bilimi ve spor tıp literatüründe dayanıklılık, farklı yaklaşımlar ile sınıflandırılır. Bu sınıflandırmalar, dayanıklılığın farklı yönlerini ve farklı spor dallarında önemini vurgulamak için kullanılır. En yaygın dayanıklılık türlerinden bazıları şunlardır:

Katılan Kas Gruplarının Çalışma Şekline Göre Dayanıklılık

- Genel kas dayanıklılığı
- Lokal kas dayanıklılığı

Spor Dalına Özgü Olup – Olmama Yönünden Dayanıklılık

- Genel dayanıklılık
- Özel dayanıklılık

Kasların Enerji Kullanımı Açısından Dayanıklılık

- Aerobik dayanıklılık

- Anaerobik dayanıklılık
Süreliden Açısından Dayanıklılık
- Kısa süreli dayanıklılık
- Orta süreli dayanıklılık
- Uzun süreli dayanıklılık
Diğer Motorik Özelliklerle İlişkisi Yönünden Dayanıklılık Türleri
- Kuvvette devamlılık
- Çabuk kuvvette devamlılık
- Süratte devamlılık (Muratlı vd., 2011).

2.6.3. Sürat

Sürat, mesafeleri çabuk bir şekilde alma yeteneği olarak tanımlanır. Bu yetenek, birçok spor dalında performansı doğrudan etkileyen ve sporcunun başarısına katkıda bulunan önemli bir unsurdur (Bompa & Buzzichelli, 2021).

Sürat fizyolojik açıdan, kasların ve sinir sisteminin hızlı ve koordineli bir şekilde çalışmasını gerektiren karmaşık bir yetenektir. Fiziki açıdan sürat, hız ile sıklıkla özdeş kavramlar olarak kullanılır ve hareketin birinci dereceden kinematik özelliğini oluşturur (Muratlı vd., 2011).

Sürat, birçok spor dalında başarının anahtarıdır ve verimliliği belirleyen önemli bir motor beceridir. Diğer motor becerilere nazaran geliştirilmesi daha sınırlı bir yetenektir. Bunun nedeni, süratin büyük ölçüde genetik faktörlerden etkilenmesidir. Ancak bu, süratin geliştirilemeyeceği anlamına gelmez. Düzenli ve planlı antrenmanlarla sürat önemli ölçüde artırılabilir (Dündar, 2000).

Futbolda sürat, sadece düz bir çizgide hızlı koşmak anlamına gelmez. Top sürerken, rakibe karşıyken ve farklı pozisyonlarda bulunurken en yüksek hızda ve çeviklikle hareket edebilme yeteneğidir (Aksoy, 2020).

Sürat 3'e ayrılır;

1. Reaksiyon Sürati (Çıkış Sürati – Tepki Sürati): Bir uyarana karşı en kısa sürede ve doğru şekilde tepki verme yeteneğidir. Reaksiyon süresi kişilerde farklı değişkenlikler gösterir. Tepki sürati çalışmaları mesafesi 5-6 metre civarında tutulabilir. Bu mesafe, sporcunun uyarana algılaması ve harekete geçmesi için yeterli bir süre sağlar. Tekrar sayısı ise 10-15 arasında olabilir. Tam dinlenme verilerek yapılan tekrarlar, sporcunun her defasında en iyi tepkisini vermesini sağlar (Aksoy, 2020).

2. **Maksimal Sürat (İvmelenme):** Reaksiyon süratinden sonra koşuya başlandığı andan itibaren koşulabilecek en hızlı düzeye ulaşılan zamandır. Bu, metre/saniye cinsinden ölçülür. İvmelenme sürati genellikle durduktan sonra çıkıştan itibaren 30 metre sonra gerçekleşir. Futbolda sürat sadece düz koşu ile sınırlı değildir. Saha hakimiyeti ve oyun kurma becerisi için ani yön değiştirme de oldukça önemli bir beceridir. Bu beceri, futbolcunun çok kısa, ani dönüşler ve manevralar yaparak rakiplerini şaşırtmasını, oyunun akışını kontrol etmesini sağlar (Özkara, 2002).
3. **Süratte Devamlılık:** Reaksiyon ve hareket sürati sonucunda oluşan ivmeyi belli bir mesafe boyunca koruma yeteneğidir. Süratte devamlılık antrenmanları oldukça zorlayıcı ve yıkıcı olabilir, ancak profesyonel sporcular için son derece faydalıdır (Aksoy, 2020).

2.6.4. Hareketlilik (Esneklik)

Esneklik, kas ve eklemlerinizi en geniş hareket açıklığı ile kullanabilme yeteneğinizdir. Farklı vücut bölümleri ile hareketleri mümkün olan en yüksek uygunlukta yapabilmeyi sağlar (Koçak, 2019).

Esneklik, eklemlerinin izin verdiği en geniş açıda ve değişik yönlerde hareket edebilme yeteneğidir. Bu beceri, sporcuların potansiyellerini tam olarak kullanabilmeleri ve sakatlanma riskini azaltabilmeleri için oldukça önemlidir (Arabacı, 2010).

Bir futbol oyunu sırasında çok sayıda hareketin gerçekleştirilmesi sürat koşuları, yön değiştirmeli hızlı koşular (hızlanma ve frenleme), sıçrama, topla teknik hareketlerin gerçekleştirilmesi, diğerlerinin yanı sıra futbolcunun lokomotor sisteminin esnekliğine bağlıdır. Bu nedenle, yalnızca vücut esnekliği en iyi şekilde gelişmiş futbolcular motor beceri potansiyellerinden, özellikle de patlayıcı hareketler (sprint, vuruş, atlama) ve çeviklikle karakterize edilen becerilerinden en üst düzeyde faydalanabilir. Birçok yazara göre esneklik, hareketleri daha yüksek genlikle gerçekleştirme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Sermahaj vd., 2021).

Sporcular için esneklik, antrenmanlarda büyük bir öneme sahip temel bir beceridir. Bir sporcunun becerilerini büyük açılarda ve kolayca gerçekleştirmesini sağlayan esneklik, daha iyi performans ve daha az sakatlanma riski anlamına gelir (Akarsu, 2008).

3. YÖNTEM

Çalışmaya 18 yaş ve üzeri, herhangi bir sağlık problemi olmayan ve çalışmaya katılmak için gönüllü 14 Plaj Futbolu Milli Takımı oyuncusu ile en az iki yıldır plaj futbolu oynayan 12 plaj futbolu oyuncusu katıldı. Araştırmaya katılan 26 sporcuya çalışmanın amaçları, uygulanacak testler, hedefler ve güvenlik konularında bilgilendirme yapıldı ve bilgilendirilmiş onam formları alındı. Gönüllülerden Plaj Futbolu Milli Takımında yer alan futbolcular egzersiz grubunu ve plaj futbolu milli takım seviyesindeki futbolcular da kontrol grubunu oluşturdu. Egzersiz grubuna plaj futboluna özgü kombine antrenman uygulandı, ancak kontrol grubu kendi antrenmanları dışında herhangi bir çalışma yapmadı. Altı hafta süreyle devam eden antrenmanların öncesinde ve sonrasında ölçümler alındı. Sporcuların gelişimleri değerlendirildi. Sporcuların gelişimlerini değerlendirmek için beden kompozisyonu (VA, BKİ, VYY ve VYK) ölçümleri ile performans (20m. sürat testi, otur eriş esneklik testi, durarak uzun atlama testi, Illinois çeviklik testi ve dikey sıçrama testi) testleri uygulandı.

3.1. Tanita Ölçüm Aleti Verileri

VA (kg) : Vücut ağırlığı

BKİ (Kg/m²) : Beden kitle indeksi

BMR (kj-kcl) : Metabolizmanın ihtiyaç duyduğu enerji miktarı

VYY (%) : Vücut yağ yüzdesi

VYK (kg) : Vücutta Bulunan Yağ kütlesi

Ağırlık ve beden kompozisyonu analizi, Tanita marka MC-780 çok frekanslı segmental beden kompozisyonu analiz aletini kullanarak elektriksel biyoimpedans tarafından ölçüldü. Tanita MC-780, segmental yağ ve kas kitlesinden bazal metabolizma oranına, iç organ yağ oranlarına, faz açısına ve hücre içi-hücre dışı vücut su oranına kadar bu denli kapsamlı bir ölçümü 20 saniyede yapmak için çok frekanslı bir teknoloji kullanır.

3.2. Uygulanacak Testler

3.2.1. Boy uzunluğu

Araştırmaya katılanlara düz bir zeminde ve çıplak ayak ile ölçüm yapıldı. Ölçümler araştırmaya katılan sporcuların başları dik bir şekilde duvara yaslanmaları, sırtlarını ve ayak topuklarını duvara temas halinde durmaları istendi. Ölçümlerin sonuçları cm olarak kayıtlara geçti (Duran, 2017).

3.2.2. Vücut ağırlığı

VA, Tanita MC-780MA Segmental Beden Analizi yöntemiyle kg olarak kayıtlara geçti.

3.2.3. Beden kitle indeksi

Beden kitle indeksi (BKI) Tanita MC-780MA Segmental Beden Analizi yöntemiyle hesaplandı.

3.2.4. 20m. sürat testi

Sporcuların 20 metre mesafelik bir alanda başlangıç çizgisinden bitiş çizgisine koşmalarını gerektiren bir testtir. Sporcular test başlamadan önce, ısınma ve esneme egzersizleri yapmaları için on dakika süre verildi. Daha sonra, sporculardan başlangıç noktasında beklemeleri istendi. İlk testten sonra 15 dakikalık dinlenme aralığı verildi ve sporcular ikinci teste başladı. En iyi performans sonucu çalışmaya kaydedildi (Küçükkuş vd., 2019).

3.2.5. Illinois çeviklik testi

Illinois çeviklik testinin amacı, sporcunun çeviklik ve hızının gelişimini izlemektir. Testin yapılacağı parkurun uzunluğu 10 metre ve genişliği (başlangıç ve bitiş konileri arasındaki mesafe) 5 metredir. Başlangıç, iki dönüş ve bitiş noktaları için 4 adet koni kullanıldı. Ayrıca merkezdeki dönüşler için 3,3 metre aralıklarla 4 koni yerleştirildi. Sporcu başlangıç noktasında yüzüstü yere uzandı. Başla komutuyla sporcu yerden kalktı ve bitişe kadar parkuru doğru bir şekilde bitirdi (Mackenzie, 2005).

3.2.6. Otur – eriş testi

Bu testin amacı, sporcunun hamstring ve alt sırt esnekliğinin gelişimini ölçmektir. Teste başlarken ayakkabılar çıkarıldı, ayaklar masaya yaslandı ve bacaklar düz olacak şekilde yerde oturma pozisyonu alındı. Kollar olabildiğince öne uzatıldı. Parmak uçlarından masanın kenarına kadar olan bölüm cm cinsinden yazıldı. Birkaç ısınma denemesi yapılarak en iyi derece kaydedildi (Mackenzie, 2005).

3.2.7. Durarak uzun atlama testi

Teste katılan sporcudan, yerde işaretlenmiş olan çizginin gerisinden çift ayak ile maksimum güç sarf ederek ileri doğru, uzun mesafe gidecek şekilde atlaması istendi.

Yerde işaretlenmiş olan başlangıç çizgisi ile sporcunun arka ayak topuklarından geride olanın hizası metre ile ölçüldü. Alınmış olan ölçüm santimetre cinsinden kayıtlara geçti (Şahin, 2005).

3.2.8. Dikey sıçrama testi

Sporculardan, düz bir zeminde çıplak ayakla sıçramaları istendi. Sıçrama anında dizlerinin karın bölgesine doğru bükmemeleri ve zemine düşerken her iki ayaklarının da eşit olarak zemine denk gelmesi istendi. İki defa tekrar edilerek en iyi derece kaydedildi (Polat vd., 2005).

3.3. Uygulanan Antrenman Planı

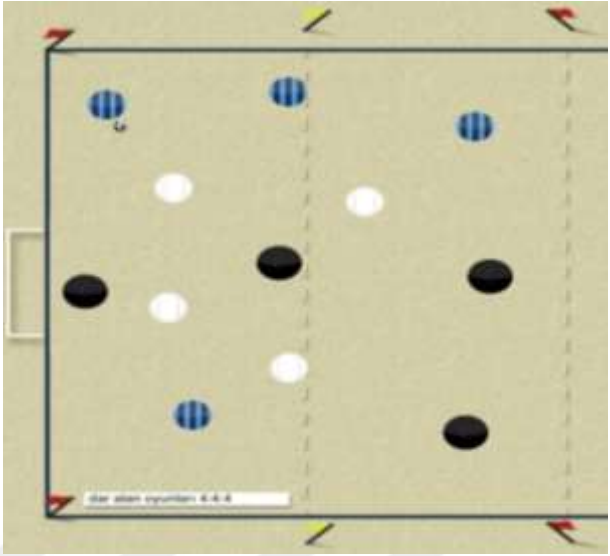
Çalışmaya katılan egzersiz grubuna 6 hafta boyunca plaj futboluna özgü kombine antrenman programı uygulandı.

Tablo 3.3.1. Altı haftalık uygulanan kombine antrenmanın haftalık programı

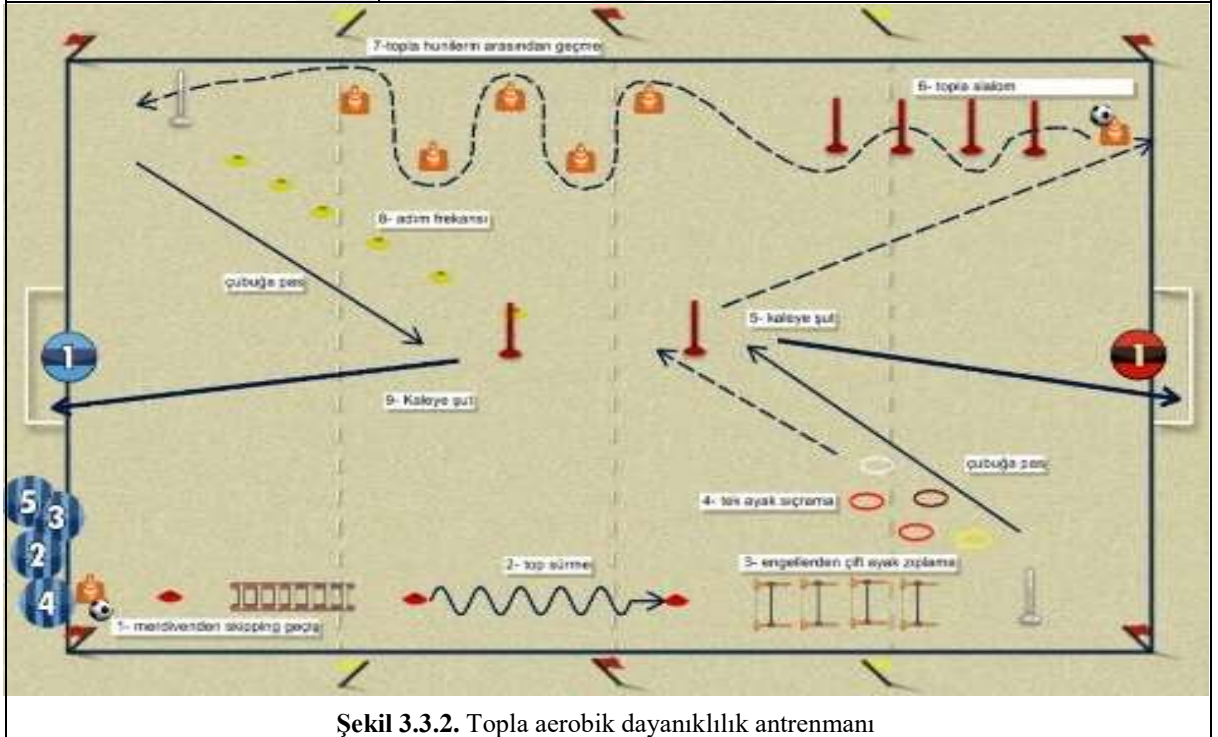
		PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
1.HAFTA	SABAH	Adaptasyon (Kuvvet) Mobilite (20 dk.) Core antrenman (20 dk.) Foam Roller (15 dk. Masaj)	Genel Aerobik Dayanıklılık (3x5 dk. Düz koşu) Dinlenme (5 dk. aktif) Top ile Adaptasyon (25 dk.) Strething (10 dk.)	Genel Aerobik Dayanıklılık (3x7 dk. Düz koşu) Dinlenme: (5 dk. aktif) Teknik Çalışma (30 dk.) (Top sürme, pas ve kontrol) Strething (10 dk.)	DİNLENME	Genel Aerobik Dayanıklılık (3x10 dk. Düz koşu) Dinlenme (5 dk. aktif) Core antrenman (30 dk.)	DİNLENME	DİNLENME
	AKŞAM	DİNLENME	Isınma (10 dk. aktif) Kombine Antrenman (40 dk.) (Çabukluk, pliometrik ve beceri) Dayanıklılık amaçlı dar alanda oyun (15 dk.) Strething (10 dk.)	Isınma (10 dk. aktif) Esneklik (eklem genişliği için) (15 dk.) Kombine Antrenman 50 dk. (Kuvvet, sürat, çabukluk, beceri) Strething (10 dk.)	TAKTİK ÇALIŞMA	Isınma (10 dk. aktif) Koordinasyon (5 dk.) Kombine Antrenman (50 dk.) (Dayanıklılık, sürat, çabukluk, beceri) Oyun (15 dk.) Strething (10 dk.)	TAKTİK ÇALIŞMA	Maç ısınması (20 dk.) Antrenman maçı 3x12 dk Strething (10 dk.)
2.HAFTA	SABAH	Rejenerasyon (15 dk. bisiklet) Foam Roller (15 Dk Masaj) (Maçta Az Süre Alan Oyuncular +Kuvvet Antrenmanı)	Genel Aerobik Dayanıklılık (2X7 dk. düz koşu) Dinlenme (5 dk aktif) Core Antrenmanı (30 dk.) Streching (10 dk.)	Genel Aerobik Dayanıklılık (2x10 dk. Düz koşu) Dinlenme (5 dk. aktif) Teknik Çalışma (30 dk.) (top sürme, pas ve kontrol) Strething (10 dk.)	DİNLENME	M Genel Aerobik Dayanıklılık (2x12 dk. Düz koşu) Dinlenme (5 dk. aktif) Core antrenmanı (30 dk.) Strething (10 dk.)	DİNLENME	DİNLENME
	AKŞAM	DİNLENME	Isınma (10 dk. aktif) Koordinasyon (5 dk.) Kombine Antrenmanı (50 dk.) (Çabukluk, pliometrik ve beceri) Strething (10 dk.)	Isınma (10 dk. aktif) Kombine Antrenman (60 dk.) (Kuvvet, Çabukluk, sürat ve beceri) Kalesiz oyun (15 dk.) Strething (10 dk.)	TAKTİK ÇALIŞMA	Isınma (10 dk. aktif) Koordinasyon (5 dk.) Kombine Antrenman (50 dk.) (Sürat, pliometrik, çabukluk ve beceri) Dar alanya oyun 4:4:4 (10dk.) Strething (10 dk.)	TAKTİK ÇALIŞMA	Maç ısınması (20 dk.) Antrenman maçı 3x12 dk Strething (10 dk.)
3.HAFTA	SABAH	İZİN	İZİN	İZİN	Toplanma Mobilite (20 Dk) Core Training (20 Dk) Foam Roller (15 Dk)	Genel Aerobik Dayanıklılık (2x8) dk. düz koşu) Dinlenme (5 dk aktif) Core Antrenmanı (30 dk.) Streching (10 dk.)	Genel Aerobik Dayanıklılık (3x10) dk. düz koşu) Dinlenme (5 dk aktif) Teknik çalışma (30 dk.) (Top sürme, pas ve kontrol) Strething (10 dk.)	DİNLENME
	AKŞAM				TAKTİK ÇALIŞMA	Isınma (20 dk. aktif) Koordinasyon 5 dk. Kombine Antrenman (40 dk.) (Çabukluk, pliometrik ve beceri) Tam saha oyun (el topu) (10 dk.) Strething (10 dk.)	TAKTİK ÇALIŞMA	Maç ısınması (20 dk.) Antrenman maçı 3x12 dk Strething (10 dk.)

4.HAFTA	SABAH	DİNLENME	DİNLENME	DİNLENME	FİTNES KUVVET ANTRENMANI Squat – Triseps – Biceps Chest press - Leg curl (sağ-sol) Leg Ext (sağ-sol) - Lat pull down Shoulder press - Leg press Beenh press	DİNLENME	DİNLENME	DİNLENME
	AKŞAM	Rejenerasyon (15 dk. bisiklet) Mobilite (20 dk.) Foam Roller (15 dk.) Şok Havuz (Maçta Az Süre Alan Oyuncular +Kuvvet Antrenmanı)	Isınma (20 dk. aktif) Kombine Antrenman (40 dk.) (Çabukluk, pliometrik ve beceri) Dayanıklılık amaçlı dar alanda oyun (15 dk.) Strething (10 dk.)	Isınma (15 dk. aktif) Esneklik (eklem genişliği için) (15 dk.) Kombine Antrenman 50 dk. (Pliometrik, sürat, çabukluk ve beceri) Strething (10 dk.)	TAKTİK ÇALIŞMA	Isınma (15 dk. aktif) Koordiasyon (5 dk.) Kombine Antrenman (50 dk.) (Kuvvet, çabukluk, sürat, beceri) Oyun (15 dk.) Strething (10 dk.)	TAKTİK ÇALIŞMA	Maç ısınması (20 dk.) Antrenman maçı 3x12 dk Stretching (10 dk.)
5.HAFTA	SABAH	DİNLENME	DİNLENME	DİNLENME	FİTNES KUVVET ANTRENMANI Squat – Triseps – Biceps Chest press - Leg curl (sağ-sol) Leg Ext (sağ-sol) - Lat pull down Shoulder press - Leg press Beenh press	DİNLENME	DİNLENME	DİNLENME
	AKŞAM	Rejenerasyon (15 dk. bisiklet) Bisiklet 15 Dk Foam Roller (15 Dk Masaj) (Maçta Az Süre Alan Oyuncular +Kuvvet Antrenmanı)	Isınma (20 dk. aktif) Kombine Antrenman (50 dk.) (Beceri, koordinasyon, çıkış sürati) Dar alanda oyun 4:4:4 (15dk.) Strething (10 dk.)	Isınma (20 dk. aktif) Koordiasyon (5dk.) Kombine Antrenman (50 dk.) (Çabukluk, pliometrik ve beceri) Anaerobik eşik antrenmanı (2v2 2 dk.) Strething (10 dk.)	TAKTİK ÇALIŞMA	Isınma (15 dk. aktif) Kombine Antrenman (40 dk.) (Çabukluk, koordinasyon ve beceri) Tam saha oyun (el topu) (15 dk.) Sprint Çalışması (10m.x8 tkr) Strething (10 dk.)	TAKTİK ÇALIŞMA	Maç ısınması (20 dk.) Antrenman maçı 3x12 dk Stretching (10 dk.)
6.HAFTA	SABAH	İZİN	DİNLENME	DİNLENME	FİTNES KUVVET ANTRENMANI Squat – Triseps – Biceps Chest press - Leg curl (sağ-sol) Leg Ext (sağ-sol) - Lat pull down Shoulder press - Leg press Beenh press	DİNLENME	DİNLENME	DİNLENME
	AKŞAM		Isınma (15 dk. aktif) Kombine Antrenman (60 dk.) (Beceri ve dayanıklılık) Strething (10 dk.)	Isınma (15 dk. aktif) Koordiasyon (5dk.) Kombine Antrenman (50 dk.) (Beceri ve dayanıklılık) Anaerobik eşik antrenmanı (1v1 1dk.) Strething (10 dk.)	TAKTİK ÇALIŞMA	Isınma (20 Dk. Aktif) Kombine Antrenman (60 Dk.) (Sürat, Çabukluk, Pliometrik ve Beceri) Sprint Çalışması (12m.x6 tkr) Strething (10 Dk.)	TAKTİK ÇALIŞMA	Maç ısınması (20 dk.) Antrenman maçı 3x12 dk Stretching (10 dk.)

Tablo 3.3.2. Birim antrenman planı

Günlük Antrenman Programı <ul style="list-style-type: none">- Isınma (20 dk. aktif)- Kombine Antrenman (40 dk.) (Sürat, pliometrik, dayanıklılık, beceri)- Dar alanda oyun 4:4:4 (15dk.)- Stretching 10 dk.	
ISINMA: <ul style="list-style-type: none">- 5 dk. serbest koşu- 5 dk. dinamik ısınma10 dk. çabukluk, koordinasyon çalışması	
BÖLÜM 1: <ul style="list-style-type: none">- Aerobik dayanıklılık çalışması (dayanıklılık, sürat, çabukluk, pliometrik, beceri) (40 dk.)2 set (her set 7 tkr), setler arası 3 dk. dinlenme	
BÖLÜM 2: <ul style="list-style-type: none">- 4:4:4 Dar alan oyun (Pas ve destek) (15 dk.)	
BİTİRİŞ: <ul style="list-style-type: none">- Stretching (10 dk.)	

Şekil 3.3.1. Dar alan oyun (4:4:4)



Şekil 3.3.2. Topla aerobik dayanıklılık antrenmanı

Topla aerobik dayanıklılık antrenmanı içeriği

1. Merdivenden skipping ile geçiş
2. %70 şiddetinde topla koşu
3. Engelden çift ayak sıçrayarak geçiş
4. Çemberlerden tek ayak sıçrayarak geçiş
5. Kaleye şut

6. Topla slalom
7. Topla huniler arasından geçiş
8. Adım frekansı
9. Kaleye şut

3.4. 3.4 İstatistik

Verilerin analizi için IBM SPSS (25.0) paket programı kullanıldı. Katılımcı sayısının 50'nin altında olmasından dolayı normallik testi için Shapiro-Wilk testi yapıldı. Normal dağılan veriler arasındaki farkın ortaya çıkarılması için parametrik testlerden paired samples t test (eşleştirilmiş örneklem t testi) ve normal dağılım göstermeyen veriler için Wilcoxon Signed Ranks Test (işaretili sıralar testi) uygulandı. Anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak alındı.

4. BULGULAR

Çalışmada ölçümlerin bitiminde yapılan istatistiki analizler sonucunda elde edilen bulgular aşağıda tablolar şeklinde verilmiştir.

Tablo 4.1. Çalışma grubu tanımlayıcı istatistikler

	Egzersiz Grubu (n=14)					Kontrol Grubu (n=12)				
	N	Min.	Max.	Ort.	SS	N	Min.	Max.	Ort.	SS
Boy (cm)	14	174,00	197,00	181,85	6,41	12	165,00	195,00	176,50	8,22
VA (kg)	14	67,40	104,00	81,35	11,34	12	44,60	87,90	73,00	12,37
BKİ (kg/m²)	14	22,20	29,00	24,53	2,22	12	16,40	30,40	23,38	3,61
VYY (%)	14	9,40	23,08	16,36	4,75	12	9,60	23,80	16,03	4,78
VYK (kg)	14	6,79	24,00	13,61	5,51	12	4,77	19,40	12,04	4,91

Tablo 4.1'e bakıldığında çalışmaya katılanların BKİ değerleri egzersiz grubunda ortalama 24.53 ± 2.22 kg/m² ve kontrol grubunda ortalama 23.38 ± 3.61 olduğu görüldü.

Tablo 4.2. Egzersiz grubu beden kompozisyonu değerleri

	AO	SS	t	p
VA (kg) ön test	81,35	11,34	,00	1,00
VA (kg) son test	81,35	11,30		
VYY (%) ön test	16,36	4,75	7,29	,00
VYY (%) son test	11,93	4,53		

*. Ortalama fark .05 düzeyinde anlamlıdır.

Egzersiz grubu VA değerlerinde anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p > .05$) YY değerlerinde anlamlı bir fark bulundu ($p < .05$) (Tablo 4.2).

Tablo 4.3. Egzersiz grubu BKİ ve VYK ölçümler arası fark tablosu

	N	Ort. sıralar	Sıralar Toplamı
BKI2 - BKI1	Negatif sıralar	8 ^a	56,00
	Pozitif sıralar	6 ^b	49,00
	Toplam	14	
VYK2 - VYK1	Negatif sıralar	14 ^a	105,00
	Pozitif sıralar	0 ^b	,00
	Toplam	14	

a. EBKI2 < EBKI1 a. EVYK2 < EVYK1

b. EBKI2 > EBKI1 b. EVYK2 > EVYK1

c. EBKI2 = EBKI1 c. EVYK2 = EVYK1

Tablo 4.4. Egzersiz grubu BKİ ve VYK testler arası fark tablosu

	BKİ2 - BKİ1	VYK2 - VYK1
Z	-,221 ^b	-3,296 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,825	,00

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Egzersiz grubu BKİ değerlerinde anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p>.05$) VYK değerlerinde anlamlı bir fark bulundu ($p<.05$) (Tablo 4.4).

Tablo 4.5. Kontrol grubu beden kompozisyonu değerleri

	AO	SS	t	p
VA (kg) ön test	72,63	12,42	-1,02	,32
VA (kg) son test	74,10	13,99		
BKİ (kg/m ²) ön test	23,26	3,63	-,85	,40
BKİ (kg/m ²) son test	23,65	3,80		
VYY (%) ön test	15,80	5,08	-,09	,92
VYY (%) son test	15,95	5,51		
VYK (kg) ön test	11,84	5,13	-,49	,63
VYK (kg) son test	12,50	5,85		

*. Ortalama fark .05 düzeyinde anlamlıdır.

Kontrol grubu VA, BKİ, YY ve VYK değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadı ($p>.05$) (Tablo 4.5).

Tablo 4.6. Egzersiz grubu performans t testi sonuçları

Testler	AO	SS	t	p
Otur Eriş ön test (cm)	9,78	6,86	-6,23	,00
Otur Eriş son test (cm)	13,00	6,93		
20 m Sürat ön test (sn)	3,51	,13	5,26	,00
20 m Sürat son test (sn)	3,35	,12		
Dikey Sıçrama ön test (cm)	35,77	4,39	-6,10	,00
Dikey Sıçrama son test (cm)	40,53	5,38		
Durarak Uzun Atlama ön test (cm)	212,00	12,14	-2,26	,04
Durarak Uzun Atlama son test (cm)	219,57	14,74		
Illinois Çeviklik ön test (sn)	18,59	,50	9,56	,00
Illinois Çeviklik son test (sn)	17,05	,50		

*. Ortalama fark .05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 4.6 incelendiğinde çalışmaya katılan egzersiz grubunun otur eriş, 20m. sürat, dikey sıçrama, durarak uzun atlama ve Illinois çeviklik testlerinin verilerine bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulundu ($p<.05$).

Tablo 4.7. Kontrol grubu t testi sonuçları

Testler	Ort.	SS	t	p
Otur Eriş ön test (cm)	5,99	4,33		
Otur Eriş son test (cm)	6,38	4,43	-3,90	,00
20 m Sürat ön test (sn)	3,58	,23		
20 m Sürat son test (sn)	3,62	,25	-,63	,53
Dikey Sıçrama ön test (cm)	35,43	6,67		
Dikey Sıçrama son test (cm)	35,02	5,51	,58	,57
Durarak Uzun Atlama ön test (cm)	193,16	16,84		
Durarak Uzun Atlama son test (cm)	193,58	15,90	-,18	,85
Illinois Çeviklik ön test (sn)	18,09	,84		
Illinois Çeviklik son test (sn)	18,28	,83	-,94	,36

*. Ortalama fark .05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 4.7 incelendiğinde çalışmaya katılan kontrol grubunun 20m. sürat, dikey sıçrama, durarak uzun atlama ve Illinois çeviklik testlerinin verilerine bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadı ($p>.05$). Ancak otur eriş testi verilerine bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulundu ($p<.05$).

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Bu çalışma plaj futbolunda kombine antrenmanların beden kompozisyonu ve performansa etkisinin değerlendirilmesi amacıyla 18 yaş ve üzeri plaj futbolu oynamış kişiler üzerinde gerçekleşti. Yapılan literatür taramasında plaj futbolu ile yapılan sınırlı çalışma olduğu için, benzer çalışmalardan yararlandı.

Kombine Antrenmanın Beden Kompozisyonu Üzerine Etkileri

Çalışmamıza katılan egzersiz grubu (kombine antrenman yapan grup) sporcularının, ön test son test değerleri arasında beden kompozisyonu parametrelerinden VYY ve VYK değerleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulundu ($p < .05$). Ancak egzersiz grubunun BKİ ve VA değerleri ile kontrol grubunun beden kompozisyon parametrelerinden VA, BKİ, VYY ve VYK değerleri ön test son test arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadı ($p > .05$).

Türkmen vd. (2022), 8 hafta boyunca genç erkek futbolculardan oluşan egzersiz gruplarının VA ve BKİ ön test son test değerleri arasında; Yapıcı (2011), 27 profesyonel ve 30 amatör futbolcu üzerinde yapmış olduğu çalışmada futbolcuların VA ve BKİ değerlerinde; Moreno vd. (2003)'nin 9-15 yaş aralığındaki futbol alt yapısında oynayan 239 çocuğa haftada 3 saat uyguladığı antrenmanlar sonrasında VA ve BKİ verilerinde; Karabulak (2013) 12-14 yaş erkek futbolcularda yaptırmış olduğu kombine antrenmanlarda VA testi ön test ve son test arasında; Gökkaya (2023), 15 yaş altı 40 sporcuya haftada 3 gün olmak koşuluyla 6 hafta süre ile yaptırmış olduğu antrenmanlarda VA ön test ve son test ölçümleri arasında; Göksu vd. (2024)'nin 12-14 yaş arası futbol kursu öğrencilerine uygulamış oldukları 8 haftalık kombine antrenmanlarda deney grubu BKİ testinin ölçümleri arasında; Aslan (2014)'in beş yıldır düzenli antrenman yapan 17-21 arasında değişen 51 futbolcu ve 50 sporcu olmayanlar üzerinde yapmış olduğu çalışmada VA futbolcularda sporcu olmayanlara göre ve Schumann vd. (2014)'nin 34 aktif ve sağlıklı gence 24 hafta boyunca haftada 2-3 kez kombine dayanıklılık ve ardından kuvvet antrenmanı yaptırdığı çalışmada VA ve BKİ verilerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p > .05$).

Literatüre bakıldığında; Çalikuşu (2020)'nin kombine antrenman uyguladığı 14-17 yaş futsal sporcularının VYY ön test son test değerleri arasında; Türkmen vd. (2022), 8 hafta boyunca genç erkek futbolculardan oluşan egzersiz gruplarının VYY ön test son test değerleri arasında; Yapıcı (2011), 27 profesyonel ve 30 amatör futbolcu üzerinde

yapmış olduğu çalışmasında futbolcuların VYY değerlerinde; Gücenmez (2017), 24 erkek futbolcu ile yaptığı çalışmada egzersiz grubuna 8 hafta boyunca haftada 3 gün aerobik egzersiz programında VYY ön test son test değerlerinde; Yaraş (2022) ise, alt yapıda oynayan genç erkek futbolcularla dinamik core egzersizlerini 8 hafta boyunca uyguladığı çalışmasında VYY ön test son test değerlerinde; Moreno vd. (2003)'nin 9-15 yaş aralığındaki futbol alt yapısında oynayan 239 çocuğa haftada 3 saat uyguladığı antrenmanlar sonrasında VYY verilerinde; Aslan ve Kahraman (2023), 15-17 yaş arası 24 erkek futbolcuya 4 hafta boyunca futbol antrenmanlarının yanı sıra 3 gün yüksek yoğunluklu interval antrenmanı uyguladığı çalışmalarında VYY ön test son test değerleri arasında; Egan vd. (2006)'nin profesyonel futbolculara sezon öncesi uyguladığı 6 haftalık antrenmanlarda VYY ön test son test değerleri arasında; Taipale vd. (2020)'nin 10 erkek ve 9 kadın üzerinde yapmış olduğu çalışmalarında, katılımcılara 10 hafta kombine yüksek yoğunluklu aralıklı dayanıklılık antrenmanı uygulamış ve erkek katılımcıların VYY değerlerinde; Aslan (2014)'in beş yıldır düzenli antrenman yapan 17-21 arasında değişen 51 futbolcu ve 50 sporcu olmayanlar üzerinde yapmış olduğu çalışmada VYY futbolcularda sporcu olmayanlara göre anlamlı düzeyde düşük çıktığı ve Şimşek (2023), 111 kadın ve 105 erkekten oluşan sporculara yapmış olduğu çalışmada varyans analizi sonuçlarına göre VYY değişkeni bakımından istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı farklılıklar bulmuştur ($p<0.5$).

Türkmen vd. (2022), 8 hafta boyunca genç erkek futbolculardan oluşan egzersiz gruplarının VYK ön test son test değerleri arasında; Yapıcı (2011), 27 profesyonel ve 30 amatör futbolcu üzerinde yapmış olduğu çalışmasında futbolcuların VYK değerlerinde; Egan vd. (2006)'nin profesyonel futbolculara sezon öncesi uygulamış olduğu 6 haftalık antrenmanlarda VYK ön test son test değerleri arasında; Aslan (2014)'in beş yıldır düzenli antrenman yapan 17-21 arasında değişen 51 futbolcu ve 50 sporcu olmayanlar üzerinde yapmış olduğu çalışmada VYK futbolcularda sporcu olmayanlara göre anlamlı düzeyde düşük çıkmış ve Şimşek (2023), 111 kadın ve 105 erkekten oluşan sporculara yapmış olduğu çalışmada varyans analizi sonuçlarına göre VYK değişkeni bakımından istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı farklılıklar bulmuştur ($p<0.5$).

Literatüre incelendiğinde, düzenli olarak yapılan antrenmanların çalışma yöntemi, içeriği, yoğunluğu, kapsamı ve şiddeti fiziksel ve antropometrik özelliklerinde önemli farklılıklarının bulunduğu ve bunların performans üzerinde olumlu etkilerinin olduğu görülmektedir (Türkmen vd., 2022; Yapıcı, 2011; Egan vd., 2006; Aslan, 2014; Şimşek, 2023; Çalığıuşu, 2020; Gücenmez, 2017; Yaraş, 2022; Moreno vd., 2003; Aslan &

Kahraman, 2013; Taipale vd., 2020). Yaptığımız çalışmada da egzersiz grubu VYY ve VYK değerlerinde anlamlı bir düşüş olduğu görüldü ($p<.05$). Bu düşüşün nedeni uyguladığımız antrenman programının futbolcuların metabolizma hızını arttırdığı, vücuttaki yağları yaktığı ve yağ kütesini azalttığı, bununla birlikte futbolcuların VYY ve VYK oranlarında anlamlı farklılığın oluşmasına sebep olduğu düşünülmektedir.

Kombine Antrenmanın Performans Üzerine Etkileri

Çalışmamıza katılan egzersiz grubu (kombine antrenman yapan grup) sporcularının sürat, dikey sıçrama, durarak uzun atlama, çeviklik ve esneklik ile kontrol grubu (antrenman yapmayan grup) sporcularının antrenmanlar öncesi ve sonrası esneklik değerleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulundu ($p<.05$). Kontrol grubu (kombine antrenman yapan grup) sporcularının antrenmanlar öncesi ve sonrası sürat, dikey sıçrama, durarak uzun atlama, çeviklik değerleri istatistiksel açıdan anlamlı bulunmadı ($p>.05$).

Çalışmamıza katılan egzersiz grubunun otur eriş esneklik testi ön test ve son test arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görüldü ($p<.05$) (Tablo 8). Literatüre bakıldığı zaman Çalikuşu (2020)'nin 14-17 yaş futsal sporcularına uygulamış olduğu kombine antrenmanlarda esneklik testi ön test ve son test arasında ve Bülbül (2020)'ün yapmış olduğu çalışmada 12-14 yaş aralığındaki 55 futbolcuya uygulamış olduğu kombine antrenmanların otur eriş testi ön test son test ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmuştur ($p<.05$). Yaptığımız çalışmada da esneklik testi değerlerinde anlamlı bir artış olduğu görüldü. Bunun sebebi olarak birim antrenmanlarda uyguladığımız mobilite ve ayrıca yoğun strethcing çalışmalarının etkili olduğu söylenebilir.

Çalışmamıza katılan egzersiz grubunun 20m. sürat testi ön ve son test arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulundu ($p<.05$) (Tablo 8). Literatür incelendiğinde Wong vd. (2010) 14 yaşındaki genç futbolcularda uygulamış oldukları kombine antrenmanların 30m. sürat testi ön test ve son test arasında; Karabulak (2013) 12-14 yaş erkek futbolcularda yaptırmış olduğu kombine antrenmanlarda 20m. sürat testi ön test ve son test arasında; Bülbül (2020)'ün 12-14 yaş aralığındaki erkek futbolculara uyguladığı kombine antrenmanlarda 20m sürat testinin ön test ve son test ölçümleri arasında; Türkmen vd. (2022), 8 hafta boyunca genç erkek futbolculardan oluşan egzersiz gruplarına haftada iki gün futbol antrenmanı uygulamış, 20m. sürat testinin ön test ve son test ölçümleri arasında; Gökkaya (2023), 15 yaş altı 40 sporcuya haftada 3 gün olmak koşuluyla 6 hafta süre ile yaptırmış olduğu antrenmanlarda 20m. sürat testinin ön test ve

son test ölçümleri arasında; Göksu vd. (2024)'nin 12-14 yaş arası futbol kursu öğrencilerine uyguladığı 8 haftalık kombine antrenmanlarda deney grubu 20m. sürat testinin ön test son test ölçümleri arasında ve Kaplan (2021), 15-16 yaşındaki 14 erkek futbolcuya 8 hafta boyunca haftada 3 gün uyguladığı dar alan antrenmanında deney grubunun 30m. sürat testi ön test son test arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmuştur ($p<.05$). Kombine antrenmanlarda yer alan sürat, çabukluk, kuvvet ve pliometrik çalışmaların bacak kaslarını geliştirdiği ve sürat potansiyelini artırdığı düşünülmektedir (Wong vd., 2010; Karabulak, 2013; Bülbül, 2020; Türkmen vd., 2022; Gökkaya, 2023; Göksu vd., 2024; Kaplan, 2021). Elde edilen veriler sonucunda egzersiz grubunda yapılan kombine antrenmanlarda uyguladığımız sürat, çabukluk, kuvvet ve pliometrik çalışmaların hızı artırdığı, dolayısıyla kombine antrenman yönteminin futbolcuların hız artırıcı antrenmanlara alternatif olabileceği görülmüştür.

Çalışmamıza katılan egzersiz grubunun dikey sıçrama testi ön test arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulundu ($p<.05$) (Tablo 8). Wong vd. (2010) 14 yaşındaki genç futbolcularda uyguladığı kombine antrenmanların dikey sıçrama testi ön test ve son test arasında; González-Fernández vd. (2021)'nin profesyonel olmayan 40 U16 erkek futbolcuya 10 hafta boyunca haftada 3 gün uyguladığı koordinasyon ve çeviklik antrenmanında deney grubunun dikey sıçrama testi ön test son test arasında; Çalığışu (2020)'nin 14-17 yaş futsal sporcularına uyguladığı kombine antrenmanlarda dikey sıçrama testi ön test ve son test arasında; Karabulak (2013) 12-14 yaş erkek futbolcularda yaptırmış olduğu kombine antrenmanlarda dikey sıçrama testi ön test ve son test arasında; Gökkaya (2023), 15 yaş altı 40 sporcuya haftada 3 gün olmak koşuluyla 6 hafta süre ile yaptırmış olduğu antrenmanlarda dikey sıçrama testinin ön test ve son test ölçümleri arasında; Türkmen vd. (2022), 8 hafta boyunca genç erkek futbolculardan oluşan egzersiz gruplarına haftada iki gün futbol antrenmanı uyguladığı, dikey sıçrama testinin ön test ve son test ölçümleri arasında ve Bülbül (2020)'ün yapmış olduğu çalışmada 12-14 yaş aralığındaki 55 futbolcuya uyguladığı kombine antrenmanların dikey sıçrama testi ön test son test ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmuştur ($p<.05$). Sporculara yönelik antrenman programlarında kombine antrenmanlar öncesi ve sonrası test sonuçlarına göre antrenman yük yoğunluğunun belirlenmesi, kuvvet antrenmanlarında ise squat egzersizleri ve buna bağlı pliometrik egzersizlerin uygulanması dikey sıçramayı geliştirmede etkin olduğunu düşünmekteyiz. Benzer yapılan çalışmalarda da squat ve pliometrik egzersizlerin sporcular için etkili olduğunu göstermiştir (Masomota vd., 2003).

Çalışmamıza katılan egzersiz grubunun durarak uzun atlama testi ön test arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulundu ($p<.05$) (Tablo 8). Dağdelen ve Kılınc (2023)'ın 12 yaş grubu futbolculara uygulamış oldukları kombine antrenmanlarda durarak uzun atlama testi ön test ve son test arasında; Karabulak (2013), 12-14 yaş erkek futbolcularda yaptırmış olduğu kombine antrenmanlarda durarak uzun atlama testi ön test ve son test arasında; Larsen vd. (2021) kadın ve erkek plaj futbolcularının kum ve sert zemindeki performansını karşılaştırmak ve fiziksel kapasitelerini belirlemek amacıyla yapmış olduğu durarak uzun atlama testi ön test ve son test arasında; Türkmen vd. (2022), 8 hafta boyunca genç erkek futbolculardan oluşan egzersiz gruplarına haftada iki gün futbol antrenmanı uygulamış, durarak uzun atlama testinin ön test ve son test ölçümleri arasında; Bülbül (2020)'ün yapmış olduğu çalışmada, 12-14 yaş aralığındaki 55 futbolcuya uygulamış olduğu kombine antrenmanların durarak uzun atlama testi ön test son test ölçümleri arasında ve Göksu vd. (2024)'nin 12-14 yaş arası futbol kursu öğrencilerine uygulamış oldukları 8 haftalık kombine antrenmanlarda deney grubu durarak uzun atlama testi ön test son test ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmuştur ($p<.05$). Yaptığımız çalışmada da durarak uzun atlama verilerinde anlamlı bir artışın olduğu görüldü. Bu artışın uygulanan kombine antrenmanların içeriğinde pliometrik çalışmalardan kaynaklandığı söylenebilir.

Çalışmamıza katılan egzersiz grubunun Illinois çeviklik testi ön test arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulundu ($p<.05$) (Tablo8). Çalikuşu (2020)'nun 14-17 yaş futsal sporcularına uygulamış olduğu kombine antrenmanlarda Illinois çeviklik testi ön test ve son test arasında; Türkmen vd. (2022), 8 hafta boyunca genç erkek futbolculardan oluşan egzersiz gruplarına haftada iki gün futbol antrenmanı uygulamış, Illinois çeviklik testinin ön test ve son test ölçümleri arasında; González-Fernández vd. (2021)'nin profesyonel olmayan 40 U16 erkek futbolcuya 10 hafta boyunca haftada 3 gün uygulamış oldukları koordinasyon ve çeviklik antrenmanında deney grubunun Illinois çeviklik testi ön test son test arasında ve Kaplan (2021), 15-16 yaşındaki 14 erkek futbolcuya 8 hafta boyunca haftada 3 gün uygulamış olduğu dar alan antrenmanında deney grubunun Illinois çeviklik testi ön test son test arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmuştur ($p<.05$). Antrenman yönteminin çok yönlü olması ve çok sayıda biyomotorik özelliği geliştirmesinden dolayı çevikliği geliştirdiği düşünülmektedir (Çalikuşu, 2020; Türkmen vd., 2022; González-Fernández vd., 2021; Kaplan, 2021). Yaptığımız çalışmada kombine antrenman yöntemi kullanılmış olup, kullanılan antrenman yöntemi içeriğinde pliometrik, sürat, kuvvet, core, reaksiyon ve interval

alışmalar yer almaktadır. Bu nedenle futbolcuların çeviklik performansını artırmak için bu tip futbol antrenmanları yapılabilir.

5.2. Sonuç ve neriler

Sonuç olarak; Türkiye Plaj Futbolu Milli Takımı sporcularına 6 hafta boyunca uygulanan kombine antrenman programının sporcuların motorik ve fiziksel özelliklerine katkı sağladığı, beden kompozisyonlarına olumlu yönde etkileri olduğunu söyleyebiliriz.

Çalışmamızda uygulanan kombine antrenman modelinin çalışmaya katılan sporcuların incelenen bazı parametrelerde artış sağlamalarına katkıda bulunduğu düşünüldüğünde, bu antrenman modelinin plaj futbolu dalında çalışan diğer spor bilimciler ve antrenörler tarafından da kullanılabilceği söylenbilir.



6. KAYNAKLAR

- Abdullah, M.R., Musa, R.M., Abdul Majeed, A.P.P., Suhaimi, M.Z., Razman, M.A.M. & Mat-Rasid, S.M (2021). Performance indicators defining goal scoring opportunities in elite asian beach soccer: An artificial neural network approach. *In: 11th Malaysian Technical Universities Conference on Engineering and Technology*, 19-22 Nov 2019, Kuantan.
- Akarsu, S. (2008). *Sedanter ve çeşitli branşlardaki sporcu adölesan ve yetişkinlerde reaksiyon zamanı, kuvvet ve esneklik arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Erzurum.
- Akılveren, E., Şahan, A. & Erman, A. (2021). Futbolda Yüksek Şiddetli İnterval ve Tekrarlı Sprint Antrenmanların Aerobik Performans Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(2), 136-148.
- Aksoy, F. (2020). *Kuvvet, Sürat, Dayanıklılık ve Koordinasyon Drilleri*. Geliştirilmiş baskı. Samsun: Erol Ofset.
- Alp, M., & Kılınç, F. (2015). *Yüzmede İnterval ve Kombine Antrenmanlar: Yüzücülere Uygulanan İnterval ve Kombine Antrenmanların Bazı Fizyolojik Özelliklere ve Yüzme Performanslarına Etkileri*. Türkiye Alim Kitapları.
- Arabacı R, (2010). *Yıldız ve Genç Güreşçilere Uygulanan Antrenman Programının Bazı Fizyolojik Özellikler Üzerine Etkisinin Araştırılması*. Doktora Tezi. Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Arı, E., Apaydın, N. & Taşpınar, H. A. (2021). Türk futbol takımlarının UEFA organizasyonlarındaki performansının incelenmesi. *1. International Congress On Multidisciplinary Approach To Sports And Social Sciences* (p. 75).
- Aquino, R., Malias, B., Soares, F., Macedo, P., Silva, V. D., Kalva-Filho, C. A., ... & Clemente, F. M. (2022). Analysis of goal scoring patterns and match outcome during the Intercontinental Beach Soccer Cup Dubai 2019. *Motriz: Revista de Educação Física*, 28, e10220020121.
- Aslan, H. (2014). *Futbolcularda Vücut Kompozisyonunun İncelenmesi*. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aslan, T. V., & Kahraman, M. Z. (2023). The effect of four-week high intensity interval training on blood oxygen saturation, body composition and some performance parameters in young male football players. *Revista de Gestão e Secretariado*, 14(10), 18744-18764. <https://doi.org/10.7769/gesec.v14i10.3072>

- Balogh, L., & Pucsok, J. M. (2021). A study on the incidence of goals and the relationship between scoring the first goal and winning the match in the Hungarian beach soccer championship. *Stadium-Hungarian Journal of Sport Sciences*, 4(2).
- Beach Soccer World Wide (2024). <https://www.beachsoccer.com/sport/history> (Erişim Tarihi: 18.04.2024).
- Beach Soccer World Wide (2024). <https://www.beachsoccer.com/calendar> (Erişim Tarihi: 18.04.2024).
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2021). *Dönemleme: Antrenman Kuramı ve Yöntemi (T. Bağırgan Çev.)*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Bozdoğan, T. K. (2017). Evaluate The Physical And Physiological Characteristics Of Turkish National Beach Soccer Players. *Acta Scientiae et Intellectus*, 3(5), 58-67.
- Bülbül, T. (2020). *Kombine antrenmanların 12-14 yaş grubu futbolcularda fiziksel özellikleri ve performanslarına etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Costa, J. A., Figueiredo, P., Prata, A., Reis, T., Reis, J. F., Nascimento, L., & Brito, J. (2022). Associations between training load and well-being in elite beach soccer players: a case report. *International journal of environmental research and public health*, 19(10), 6209.
- Çalıklı, M. (2020). *Futsal branşında yapılan kombine ve kompleks antrenmanın biyomotor özelliklere etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans tezi. Çorum Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Dağdelen, S., & Kılınc, F. (2023). Investigation of The Effects of Combined and Traditional Trainings Applied to Football Players in the Infrastructure on Multiple Performance Developments. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 6(Special Issue 1- Healthy Life, Sports for Disabled people), 152-167.
<https://doi.org/10.33438/ijdshs.1353800>
- De Lira, C., Mascarin, N. C., Vargas, V. Z., Vancini, R. L. & Andrade, M. S. (2017). Isokinetic knee muscle strength profile in brazilian male soccer, futsal, and beach soccer players: A cross-sectional study. *International journal of sports physical therapy*, 12(7), 1103–1110.
<https://doi.org/10.26603/ijspt20171103>
- Diaz, E. J. L., Alonzo, S. J. L., Castillo, F. A. R., Longoria, R. J. N., do Nascimento, J. V., & Delgado, J. C. G. (2023). Estudio observacional de los goles por zonas del terreno de juego de la Copa América de Fútbol Playa 2023. *Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física*, 2(6), 1-10.

- Doğan, M., Şahin, S. & Doğan, A. (2021). TFF Birinci ligde yer alan Bursaspor profesyonel futbol takımının 2020-2021 sezonuna ait sportif performansının incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 137- 144.
- Duran, M. (2017). *Farklı antrenman metotlarının güreşçilerin bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerine etkisi*. Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Dündar, U. (2000). *Antrenman Teorisi (5. Baskı)*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Egan, E., Reilly, T., Chantler, P., & Lawlor, J. (2006). Body composition before and after six weeks pre-season training in professional football players. *Kinanthropometry IX*, 116-123. <https://doi.org/10.4324/9780203970157>
- Ertetik, G. & Müniroğlu, R. S. (2021). Avrupa kupalarına katılan Türk futbol takımlarının maçlarının teknik ve taktik açıdan analizi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 156-163.
- González-Fernández, F. T., Sarmiento, H., Castillo-Rodríguez, A., Silva, R., & Clemente, F. M. (2021). Effects of a 10-week combined coordination and agility training program on young male soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10125. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910125>.
- Gökkaya, M. (2023). *Futbolcularda farklı kombine antrenmanların fiziksel performansa, psikofizyolojik cevaplara ve teknik beceriye etkisi*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Göksu, M., Tekin, A., Bayrakdaroğlu, S., & Çoruh, Y. (2024). The Examination of the Effect of The 8-Week Combined Training Program on Some Physical Fitness Parameters and Motoric Skills in Male Participants Aged 12-14. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 1-14.
- Gözübüyük, T. & Karaç Öcal, Y. (2021). UEFA Avrupa liginde müsabakalardan galip ve mağlup ayrılan takımların bazı parametreler açısından karşılaştırmalı analizi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 154-161.
- Gücenmez, E. (2017). *Futbolcularda aerobik egzersizin oksijen tüketim kapasitesi ve vücut kompozisyonu üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Güneş, S., Taşkın, H. & Türk, S. (2019). Futbolda dar alan oyununun çeviklik performansına etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 59-65.

- Ikemoto, Y., Demura, S., Yamaji, S., Minami, M., Nakada, M., & Uchiyama, M. (2007). Force-time parameters during explosive isometric grip correlate with muscle power. *Sport Sciences for Health*, 2, 64-70.
- Junior, E. P., & Cavalcanti, G. T. (2014). Perfil caracterizador e análise de gols da seleção Brasileira de Beach Soccer na Intercontinental Cup Dubai 2012. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 6(19).
- Kaplan A, (2021). *Futbolda dar alan antrenmanlarının performansa etkisi*. Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Karabulak, A. (2013). *12-14 Yaş erkek futbolculara uygulanan kombine antrenmalarının performanslarına etkisinin araştırılması*. Yüksek Lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Karatosun, H. (2012). *Futbolda Fiziksel Performans Gelişimi*. Isparta: Altıntuğ Ofset
- Kayıtken, B. (2012). *Futbola özgü standardize edilmiş dar alan çalışmalarının ve geleneksel dayanıklılık antrenmanlarının futbol fiziksel performans düzeylerine olan etkileri*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., ... & Beckmann, J. (2018). Recovery and performance in sport: consensus statement. *International journal of sports physiology and performance*, 13(2), 240-245.
- Koçak, Ç. V. (2019). Çocukların Gelişim Dönemi Özellikleri ve Sporum Gelişim Alanları Üzerindeki Etkileri. *Çocuklar için Spor Eğitimi*, 24.
- Köse, B. & Atlı, A. (2020). Genç futbolcularda yüksek şiddetli interval antrenmanın çeviklik sürat ve aerobik performans üzerine etkisinin incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 61-68.
- Kurban, M. & Kaya, Y. (2017). Futbol temel teknik antrenmanlarının 10-13 yaş grubu çocukların bazı motorik ve teknik yetenek gelişimlerine etkisinin araştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 8(3), 210-221.
- Küçükkuş, N., Günay, A., Löklüoğlu, B. & Kakıl, B. (2019). Relationship between body composition, vertical jump, 30m sprint, static strength and anaerobic power for athletes. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 5(2), 68-78.
- Larsen, M. N., Ermidis, G., Brito, J., Ørner, C., Martins, C., Lemos, L. F., Krusturup, P. & Rago, V. (2021). Fitness and performance testing of male and female beach soccer players—a preliminary investigation. *Frontiers in Sports and Active Living*. 3:636308. Doi: 10.3389/fspor.2021.636308

- Leite, W. S. (2016). Physiological demands in football, futsal and beach soccer: a brief review. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(2), 1–10. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.205160>
- Malina, R. M., & Geithner, C. A. (2011). Body composition of young athletes. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 5(3), 262-278.
- McGowan, L., Ellison, E. & Lastella, M. (2023). *Beach soccer histories*. Routledge, <https://doi.org/10.4324/9781003288541>
- Mackenzie, B. (2005). *Performance evaluation tests*. London: Electric World plc, 24(25), 57-158.
- Masamoto, N., Larson, R., Gates, T., & Faigenbaum, A. (2003). Acute effects of plyometric exercise on maximum squat performance in male athletes. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 17(1), 68-71.
- Moreno, L. A., León, J. F., Serón, R., Mesana, M. I., & Fleta, J. (2004). Body composition in young male football (soccer) players. *Nutrition research*, 24(3), 235-242.
- Muazu Musa, R., PP Abdul Majeed, A., Abdullah, M. R., Ab. Nasir, A. F., Arif Hassan, M. H. & Mohd Razman, M. A. (2019). Technical and tactical performance indicators discriminating winning and losing team in elite Asian beach soccer tournament. *Plos one*, 14(6), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219138>
- Muratlı, S., Kalyoncu, O. & Şahin, G. (2011). *Antrenman ve Müsabaka. Düzeltilmiş ve Geliştirilmiş Baskı*. Kalyoncu Spor Danışmanlık San. Tic. Ltd. Şti., İstanbul.
- Nalbant, Ö. (2013). *Basketbol: Farklı bakış açılarıyla bilinen ve bilinmeyen yönleriyle*. Nobel Yayınları.
- Özçilingir, Ö. M. & Bozdoğan, T. (2021). Futbolda iç saha ve dış saha bakımından galibiyeti etkileyen analiz parametrelerinin incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(3), 153-160.
- Özkara, A. (2002). *Futbolda testler*. İlksan Matbaacılık, Ankara.
- Pedroza Jr, E. T., Kohl, H. G., & Cabral, B. G. D. A. T. (2015). Characterizing profile and analysis of goals the 2013 FIFA World Cup of Beach Soccer/Perfil Caracterizador E Analise De Gols Da Copa Do Mundo Fifa 2013 De Beach Soccer. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 7(25), 366-374.
- Polat, M., Süer, C., Can, Y. & Koca, F. (2005). Alp kayağına yönelik alan testleri ile büyük slalom performans zamanı arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(4), 41-48.

- Rosario, S., Antonio, T., Carlo, M., Laura, C., & Antonio, A. (2015). Match analysis heart-rate and CMJ of beach soccer players during amateur competition. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(1), 241-253.
- Saparbaevich, M. N. (2023). Different Types Of Modern Football. *International journal of advanced research in education, technology and management*, 2(5).
- Sarıyığıt, A. (2020). *Ekstra denge antrenmanının futbolda performans faktörlerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Sermahaj, S., Arifi, F., Havolli, J., Luta, F., & Isufi, I. (2021). The effect of physical exercise according to a programme for the development of flexibility in the motor abilities of young football players. *Sport Mont*, 19(1), 25-29.
- Scarfone, R., & Ammendolia, A. (2017). Match analysis of an elite beach soccer team. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 57(7-8), 953-959.
- Schumann, M., Küüsmäa, M., Newton, R. U., Sirparanta, A. I., Syväoja, H., Häkkinen, A., & Häkkinen, K. (2014). Fitness and lean mass increases during combined training independent of loading order. *Medicine and science in sports and exercise*, 46(9). <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000303>
- Şahin, Ş. (2005). *12-13 yaş grubu yüzücülerin anaerobik, aerobik kapasitelerinin incelenmesi ve oksidan ve antioksidan dengenin değerlendirilmesi*. Doktora Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Şimşek, Z. (2023). *Sporcularda akut yüklenme sonrası bioimpedans analiz yöntemiyle ölçülen vücut kompozisyonu parametrelerinin yüklenme skorları ile ilişkisinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırşehir.
- Taipale, R. S., Forssell, J., Ihalainen, J. K., Kyröläinen, H., & Häkkinen, K. (2020). A 10-week block of combined high-intensity endurance and strength training produced similar changes in dynamic strength, body composition, and serum hormones in women and men. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 581305. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.581305>
- Türkiye Futbol Federasyonu (2024). <https://www.tff.org/default.aspx?pageID=734> Erişim Tarihi: 12.03.2024
- Türkmen, M., Genç, H., & Ciğerci, A. E. (2022). Investigation of different training methods integrated into soccer training on body composition and athletic performance. *Physical Education of Students*, 26(6), 288-295.

- Wong, P. L., Chamari, K., & Wisløff, U. (2010). Effects of 12-week on-field combined strength and power training on physical performance among U-14 young soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(3), 644-652.
- Yapıcı, H. (2011). *Profesyonel ve amatör futbolcuların anaerobik güç, çeviklik ve vücut kompozisyonu parametrelerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Yaraş, C. (2022). *Altyapıda oynayan genç erkek futbolcularda dinamik core egzersizlerinin vücut kompozisyonuna ve bazı biyomotor yetilere etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya.
- Yavuz, M. & Saygın, Ö. (2021). Farklı Avrupa liglerinde oynanan futbol müsabakalarında atılan gollerin teknik ve taktik analizi: Bundesliga, La Liga, Premier Lig. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*, 7(4), 163 – 170
<https://doi.org/10.18826/useeabd.998178>
- Yıldız, M., Demirarar, O., Canüzmez, A.E. & Özçaldıran, B. (2021). UEFA 2016 Avrupa futbol şampiyonasındaki şutların pasların ve oyun geçişlerinin analizi. *International Journal of Sport, Exercise & Training Sciences- IJSETS*, 7(3), 92–99. Doi: 10.18826/useeabd.930133

7. EKLER

Ek 1: Etik kurul onay formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 18.09.2023-142756

T.C.

ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Kararı

TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI	KARAR TARİHİ
04	13	12.09.2023

Karar Numarası: 2023/06

Doç. Dr. Özgür NALBANT'ın 04.08.2023 tarihli ve 136077 E. No'lu "**Plaj Futbolunda Kombine Antrenmanların Beden Kompozisyonu ve Performansa Etkisi**" konulu başvurusu,

Doç. Dr. Özgür NALBANT'ın 04.08.2023 tarihli ve 136077 E. No'lu "**Plaj Futbolunda Kombine Antrenmanların Beden Kompozisyonu ve Performansa Etkisi**" konulu başvurusunun fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucuya ait olmak üzere araştırma süresince uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir. **12.09.2023**

(e-İmzalıdır)

Doç. Dr. Saliha ÖZPINAR
Kurul Başkanı

(e-İmzalıdır)

Doç. Dr. Figen ALP YILMAZ
Kurul Başkan YRD.

(e-İmzalıdır)

Doç. Dr. İshak Suat ÖVEY
Üye

(e-İmzalıdır)

Doç. Dr. Ayşe ERDOĞAN
Üye

(e-İmzalıdır)

Doç. Dr. Meltem SOYLU
Üye

(e-İmzalıdır)

Doç. Dr. Akan BAYRAKDAR
Üye

(Mazeretli)

Doç. Dr. Mehmet Kemal TÜMER
Üye

(e-İmzalıdır)

Dr Öğr. Üyesi Banu YILDIZ
Üye

(Mazeretli)

Av. Oya DEMİR
Üye

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır..

8. ÖZGEÇMİŞ

Adı-Soyadı : SEYİT AHMET SÜER

Eğitim ve Mesleki Geçmişi:

- Yıl, Üniversite, Enstitü/Fakülte, Bölüm, Anabilim/Anasanat Dalı
 - 2021, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü
 - 2013, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İşletme Bölümü
 - 2000, Adana Erkek Lisesi
- Yıl, Görev, Kurum, Birim
 - 2024 – Devam ediyor, Büro çalışanı, Baran Demiral İnşaat Şirketi
 - 2024 – Devam ediyor, Milli Takım Antrenörü, Türkiye Futbol Federasyonu, Türkiye Plaj Milli Takımı
 - 2021 – Devam ediyor, Takım Antrenörü, Alanya Demirspor
 - 2022, Milli Takım Antrenörü, Türkiye Futbol Federasyonu, Türkiye Plaj Milli Takımı
 - 2019 – 2022, Şirket ortağı, Jw Wine İçecek İth. İhr. Tic. ve San. Ltd. Şti.
 - 2016 – 2019, Satış elemanı, ÇGNY Tekstil Eml. İnş. Tah. San. Ltd. Şti.

Yayınları ve Bilimsel/Sanatsal Faaliyetleri:

- Yıl, Yayının/Faaliyetin Türü, Adı ve Bilgileri, Yeri
- Süer, S. A., Nalbant, Ö. (2022). Çocuklarda Beden Kompozisyonu ile Sürat Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi, 3. Uluslararası Spor Bilimlere Multidisipliner Yaklaşım Kongresi, İstanbul. 2022