

Bu çalışmanın amacı, düzenli futbol antrenmanı yapan sporcuların fonksiyonel hareket puanlarının tespit edilmesi ve motorik testlerin uygulanarak değerlendirilmesidir. Ayrıca fonksiyonel hareket egzersizlerinin ve motorik test ve antrenmanlarının futbolcuların performansı üzerinde ki olumlu etkileri ele alınmıştır. Bu amaçla çalışma üç bölümde ele alınmıştır. Birinci bölümde giriş ve amaçlar kısmına yer verilmiştir. İkinci bölümde konu ile ilgili olarak, futbol, futbolda enerji sistemleri, futbolda kuvvet, futbolda sürat ve esneklik gibi kavramlar ele alınmıştır. Ayrıca fonksiyonel hareketlilik tanımlanmış ve fonksiyonel hareket taraması ölçüm yöntemleri ve puanlama kriterleri üzerinde durulmuştur. Çalışmanın üçüncü bölümünde ise 65 genç futbolcu katılımı ile motorik testler ve fonksiyonel hareket ölçüm yöntemleri uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS programı kapsamında analiz edilmiş ve yorumlanmıştır.

This research aims to detect and evaluate the functional movement score of people who do sports regularly by applying motor tests. The positive effects of functional movement exercises and motoric tests and exercises upon the performance of sportsmen. And thus this research comprises three main compounds: First part has the introduction and the aim of the research. Second part is about football, energy systems, force, velocity and flexibility, all in relation with the main subject. Definition of functional movement and the measurement and scoring criterias are also mentioned. And the third part is about the motoric and functional movement measurement tests applied to sixty five young sportsmen. The outcome data is analysed and discussed within the boundaries of the SPSS programme.