

Bu araştırmanın amacı, spor branşlarından birisi olan futbol oyununda dayanıklılığın önemini ortaya koymak ve dayanıklılığı etkileyen faktörlerin araştırılmasıdır. Bu anlamda çalışma kapsamında dayanıklılık metodlarından birisi olan sürekli koşular ve dar alan oyunları ele alınmış bu anlamda çeşitli ölçümler yapılmıştır. Bu ölçümler 8 hafta sürmüştür. Antrenman başında ve sonunda olmak üzere ölçümler iki defa yapılmıştır. Burada ki amaç antrenman başında ve sonunda yapılan değerler arasında anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığını ölçmektir. Ayrıca ikinci gruba 5 e 5 dar alan oyunu antrenmanı yaptırılmıştır. Dolayısıyla ölçümler arasında ki anlamlı değişimle birlikte dar alan oyunu oynayan grubun değerleri ile oynamayan grubun değerleri de karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmalar elde edilen ölçümlerin SPSS programı yardımı ile analiz edilmesi ve tablolar şeklinde yorumlanması ile gerçekleştirilmiştir.

This research's aim is to reveal the importance of the endurance in football and to search the factors which affect endurance .In this sence,in the content of training,non-stop running and narrow field games which are of the methods of endurance are discussed and various measurements are done. These measurements last 8 weeks.These measurements are carried out twice both at he beginning and at theend of the training.It aims if there is a significant relevance between the measurements carried out at the beginning and at the end of the training.Also,5 to 5 narrow field training are exercised on second group.There fore,the values of these groups which play and dont' play are compared with significant change between measurements.These comparisons are carried out by analyzing the measurements with the help of spss programme and interpreting with tables.