

Çalışmanın amacı, Tabata Protokolü metoduna dayalı dayanıklılık antrenmanı ile çalıştırılan sporcuların fiziksel ve fizyolojik parametrelerine etkisini araştırmaktır. Çalışmada, İstanbul İl'ine bağlı 2 profesyonel 19 yaş altı futbol takımından, 14'ü Tabata Protokolü metodu ile yapılan dayanıklılık çalışmalarının uygulandığı Deney Grubu ve 14'ü sezon içi futbol teknik antrenmanı uygulanan Kontrol Grubunda olmak üzere toplamda 28 sporcu yer almıştır. Sporculara Fiziksel testler, Vücut Kompozisyonu ölçümleri, Laboratuvar ve Motorik Alan testleri çalışma öncesi ve sonrasında gruplara uygulanmış ve veriler istatistiksel olarak Wilcoxon Signed Rank testi kullanılarak analiz edilmiştir. İstatistiksel önem düzeyi $p < 0,05$ ve $p < 0,01$ olarak belirlenmiştir. Yapılan analiz sonucunda Deney Grubunda $p < 0,01$ düzeyinde pozitif yönde anlamlı fark elde edilen değişkenlerdeki yüzdesel gelişimler; tekrarlı anaerobik sürat koşusu testinden (rast) elde edilen yorgunluk (fatigue) indeksi %-49.911, VO2Max %8.722, anaerobik güç %9.235, vücut ağırlığı %-4.593, yağsız vücut ağırlığı %-2.968, vücut yağ yüzdesi %-10.139, diyastolik kan basıncı (küçük tansiyon) %-4.848, istirahat kalp atım sayısı %-7.164, mekik koşusu (shuttle run) %24.176, dikey sıçrama testi %31.059, 30 metre sürat koşusu %-1,989, çeviklik (illinois) testi %-1.296, kolesterol %-13.662 olarak bulunmuştur. Deney Grubundaki sporcuların parametrelerinde Kontrol Grubundaki sporculara oranla daha belirgin düzeyde ilerleme kaydedilmiştir ve Tabata protokolü metodu ile antrenman yaptırılan sporcuların performansına olumlu etkisi görülmüştür.

The purpose of this study is to investigate the effect of soccer training on the physical and physiological parameters of soccer players based on the Tabata protocol. In study, there are 2 professional football teams which include total of 28 athletes from soccer team under 19 belonging to the city of Istanbul, 14 of which are the experiment group where durability studies conducted by Tabata Protocol method are applied and 14 of which are the control group which is applied soccer technical training during season. Physical tests, body composition measurements, laboratory and motoric area tests were performed before and after training for all sportsmen. The results were analysed statistically by using Wilcoxon Signed Rank. The statistical significance levels were determined as $p < 0.05$ and $p < 0.01$. As a result of the analysis, Percentage improvements in variables with significant difference at $p < 0.01$ level in Experiment Group are obtained as Fatigue index %-49.911, VO2Max %8.722, Anaerobik power %9.235, Body weight %-4.593, Lean body weight %-2.968, Body fat percentage %-10.139, Diastolic blood pressure (small blood pressure) %-4.848, Resting heart rate %-7.164, Shuttle run %24.176, Vertical jump test %31.059, 30 meters sprinting %-1,989, illinois agility test %-1.296, cholesterol %-13.662. During comparison of development of the statistically found significant difference values, the parameters of the athletes in the experimental group showed more significant progress than the athletes in the control group. The performance of the athletes trained by Tabata protocol method has been seen positive effect.