

3.BÖLÜM

FİTNESS ANTRENMAN PROGRAMININ SEDANter ERKEKLERİN VÜCUT KOMPOZİSYONU ve MOTORİK ÖZELLİKLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

İsa AYDEMİR¹
Vedat ÇINAR²

► Özet

Bu çalışma on haftalık fitness antrenman programının sedanter erkeklerin vücut kompozisyonu ve motorik özellikleri üzerine etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır.

Araştırma grubuna haftada 3 gün 55 – 60 dakika süreli fitness antrenman programı uygulanmıştır. step-aerobik egzersiz programı uygulanmıştır. Katılımcıların, on haftalık fitness antrenman programı öncesi ve sonrası, vücut ağırlıkları, vücut kitle indeksleri, istirahat durumundaki nabızları, dikey sıçramaları, yatay sıçramaları, bacak kuvvetleri, esneklikleri, denge puanları ve şınar sayıları ölçülmüştür. Katılımcıların ön test ve son test skorları arasındaki farklılık paired sample t-test ve frekans analizleri bilgisayar istatistik paket programında yapılmıştır.

On haftalık fitness antrenman programı sonrasında katılımcıların ön test ve son test skorları karşılaştırıldığında; vücut ağırlıkları, vücut kitle indeksleri, istirahat durumundaki nabızları, dikey

¹ Arş.Grv.Fırat Üniv. iaydemir@firat.edu.tr Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

² Prof.Dr. vcinar@firat.edu.tr Fırat Üniv. Spor Bilimleri Fakültesi

etkisi orta düzeyde bulunmuştur. Bireylerin dominant tarafta eğitim sonrası 6. ve 12. haftada orta düzeyden daha iyi bir düzeye ilerlediği gözlenirken, dominant olmayan tarafta orta düzeyde olan etkinin pilates çalışması sonrası 12. haftaya kadar korunduğu belirtilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde, bir çok çalışma sonucu çalışmamızın sonucu ile benzerdir.

Sonuç olarak 10 haftalık, haftada 3 gün, 55–60 dakika yapılan fitness antrenmanlarının istirahat durumundaki nabız, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, dikey sıçrama, yatay sıçrama, bacak kuvveti, esneklik, denge puanı ve şınav sayısı değerlerine olumlu yönde bir etki yaptığı söylenebilir.

► KAYNAKÇA

1. Vatansver, ğ., Ölçücü, B., Özcan, G. ve Çelik, A. (2015). Orta yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi, 2(2), 63-73.
2. Zorba, E. (2008). Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite. 10Th. International Sports Sciences Congress, 82–85, Bolu.
3. Akdur, H., Sözen, A. B., Yiğit, Z., Bolata, N. ve Güven, Ö. (2007). The effect of walking and step aerobic exercise on physical fitness parameters in obese women. İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi, 70(3), 64-69.
4. Yeniay, M. (2014). Sedanter kadınlarda 12 haftalık aerobik step ve sınırlı kalori diyeti uygulamalarının bazı fiziksel ve biyomotorik özellikleri üzerine etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
5. Zorba, E. Fiziksel Uygunluk, Gazi Kitap Evi, Muğla, 2001:134-135.
6. Yıldırım M. Akyol A. Ersoy G. Şişmanlık (Obezite) ve Fiziksel Aktivite, Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Ankara Şubat-2008: 16.
7. Zorba E. Herkes İçin Spor, Morpa Yayınları, İstanbul: 2005:120.
8. Babayigit, G., Zorba, E., İrez, S.G. ve Mollaoğulları, H. (27-29 Eim 2002). 25-31 yaşları arası bayanlarda 8 haftalık step çalışmalarının bazı fizyolojik ve antropometrik değerlere etkisi. 7. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi. s.156.
9. Çolakoğlu, F.F. (2003). 8 haftalık koş-yürü egzersizinin sedanter orta yaşlı obez bayanlarda fizyoloji, motorik ve somatotip değer-

- leri üzerine etkisi. Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23(3), 275-290.
10. Dönmez, G. ve Aydos, L. (2000). Kalistenik çalışmaların orta yaşlı sedanter bayanların fizyolojik ve fiziksel parametreleri üzerine etkisi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(2),17-25.
 11. Karacan, S., Çolakoğlu, F.F. ve Erol, A.E. (2004). Obez orta yaş bayanlar ile menapoz dönemindeki bayanlarda aerobik egzersizin bazı fiziksel uygunluk değerlerine etkisi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 13(1),35-42.
 12. Ransdell, LB., Robertson, L., Ornes, L. ve Moyer-Mileur, L. (2004). Generations exercising together to improve fitness (GET FIT): a pilot study designed to increase physical activity and improve health-related fitness in three generations of women. Women Health, 40(3),77-94.
 13. Shigematsu, R. ve Okura, T. (2006). A novel exercise for improving lower-extremity functional fitness in the elderly. Aging Clin Exp Res., 18(3), 242-248.
 14. Toskovic, NN., Blessing, D. ve Willford, HN. (2004). Physiologic profile of recreation male and female novice and experienced taekwondo practitioners. Sports Med Phys. Fitness, 44(2),164-172.
 15. Aslan CS, Koç H, Köklü Y. Sporcu ve sedanter erkeklerde 18-30 yaş periyodunun kuvvet, dikey sıçrama, anaerobik güç ve esneklik üzerine etkileri, 11th International Sport Science Congress, Antalya, Türkiye, 10-12 Kasım 2010.
 16. Kurt, S., Hazar, S., Gbiç, S., Albay, B. ve Kurt, Y. (2010). Orta yaşlı sedanter kadınlarda sekiz haftalık step-aerobik egzersizinin bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkilerinin değerlendirilmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7(1), 666-674.
 17. Öztürk, F. (2014). Sedanter bayanlarda sekiz haftalık step aerobik ve pilates egzersizinin yapısal biomotorik ve psikolojik özellikler üzerine etkilerinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
 18. Vergili Ö. Sağlıklı Sedanter Bayanlarda Kalistenik-Pilates Egzersizlerinin Sağlıkla İlişkili Fiziksel Uygunluk ve Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkileri (Tez). İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Rehabilitasyon Programı Doktora Tezi; 2012.
 19. Eroğlu N. Sağlıklı Kişilerde Klinik Pilates Egzersizlerinin Fiziksel Uygunluk Üzerine Etkisi (Tez). Hacettepe Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi; 2011.