

# İKİ FARKLI GRUBA YAPILAN DAİRESEL ANTRENMANLARIN FİZYOLOJİK CEVAPLARI

*Engin Güneş ATABAŞ  
Ayşegül YAPICI*

Son yüzyılda spor bilimleri araştırmacılarının en fazla araştırdığı çalışmalar fiziksel özellikler ve fiziksel yapı olmuştur. Performansı etkileyen faktörler arasında bedensel yapı, diğer bir ifadeyle fiziksel özelliklerdir. Çünkü bedensel yapı ya da fiziksel özellikler fizyolojik kapasitelerin ortaya konulmasını etkilemektedir. Sahip olunan fiziksel yapının özelliği yapılan spor dalına uygun olmadıkça istenilen performans düzeyine ulaşmak mümkün değildir. Fiziksel yapı sporcuların performanslarını yüksek düzeyde etkilemektedir. Fiziksel yapı; kuvvet, güç, esneklik, sürat, dayanıklılık ve çabukluk gibi diğer performans göstergeleriyle birleşerek sporunun performansını olumlu yönde etkilemektedir (Özkan ve ark., 2005; Açıkada, 1990).

Günümüzde güreş; bütün vücudun ortak çalışmasını gerektiren, ayrıca beceri, dayanıklılık ve kuvvet isteyen bir spor dalı olması nedeniyle, hazırlıklarına erken yaşlarda başlanılmayı gerektiren bir yakın mücadele sporu olarak önem kazanmaktadır (Kürkçü ve ark., 2005). Güreşte başarılı olabilmek için fiziksel ve fizyolojik özelliklerin belirlenmesi ve bu özelliklerin gelişiminin izlenmesi önemli bir faktördür (Tamer, 1995). Güreş iki sporcunun, belirli boyutlardaki minder üzerinde araç kullanmaksızın, vücut bölümlerinin ortak çalışmasıyla gerçekleşen, teknik, beceri, kuvvet, dayanıklılık ve zekâlarını kullanarak, FILA kurallarına uygun biçimde birbirine üstünlük kurma mücadelesidir (Kürkçü ve ark., 2009).

Dövüş sanatları, genel olarak sporcunun beceri ve karakteristik özelliğini geliştirmek, silahsız olarak mücadele etmesini öğretmek gibi gelenekleri içeren bir spor türüdür (Ritschel, 2008). Bu spor türleri arasından kickboks en modern ve popüler mücadele sporları arasında yer alır (Slimani, Miarka ve Cheour, 2017b). Kickboks yumruk, tekme, dirsek ve kaval kemiğinin kullanıldığı, rakibe kuvvetli bir temas uygulamayı hedefleyen bir dövüş sporu türüdür (Buse, 2009).

Dövüş sporlarında genellikle tek bir performans özelliği yeterli değildir. Başarı için çoğu dövüş sporunda kuvvet, güç, hız, teknik, kondisyon gibi özelliklerin bir arada olması gerekir (Franchini, Vecchio, Matsushigue ve Artioli, 2011). Kickboks

## **KAYNAKÇA**

- Açıkada C, Ergen E. Bilim ve Spor. s. 81, Büro Tek Ofset Matbaacılık, Ankara, 1990.
- Buse, G.J. (2009). Kickboxing. In: Kordi R, Maffulli N, Wroble RR, Wallace WA (eds). In Combat Sports Medicine. New York: Springer.
- Franchini, E., Vecchio, F.B., Matsushigue, K.A., Artioli, G.G. (2011). Physiological profiles of elite judo athletes. *Sport Medicine*, 41(2), 147-166.
- Kürkçü R, Ersoy A, Aydos L. Güreşçilere uygulanan 12 haftalık antrenman programının bazı fiziksel ve fizyolojik özellikler üzerine etkisi. *e-Journal of New World Sciences Academy Sports Sciences*, 2009;4:21- 313.
- Kürkçü R, Özdağ S. Antrenman Bilimi Işığında Güreş. s.12-18, Saray Kağıtçılık ve Matbaacılık Ankara, 2005.
- Ouergui, Ibrahim, et al. "Development of a noncontact kickboxing circuit training protocol that simulates elite male kickboxing competition." *The Journal of Strength & Conditioning Research* 29.12 (2015): 3405-3411.
- Özkan A, Arıburun B, Kin İşler A. Ankara'daki Amerikan Futbolu Oyuncularının Bazı Fiziksel ve Somatotip Özelliklerinin İncelenmesi, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2005; 35-42
- Ritschel, J. (2008). The kickboxing handball. New York: The Rosen Publication Group
- Slimani, M., Chaabene, H., Davis, P., Franchini, E., Cheour, F., Chamari, K. (2017a). Performance aspects and physiological responses in male amateur boxing competitions: A brief review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(4), 1132-1141.
- Slimani, M., Miarka, B., Cheour, F. (2017b). Effects of competitive level and gender on anthropometric profile and physiological attributes in kickboxers. *Collegium Anthropological*, 41(3), 267-274.
- Tamer K. Sporda Fiziksel, Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, s. 48, Türkerler Kitapevi, Ankara, 1995.
- Zabukovec, R., Tiidus, P.M. (1995). Physiological and anthropometric profile of elite kickboxers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 9(4), 240-242.