

Bölüm 8

CROSSFİT TABATA ANTRENMAN METODUNUN DENGE VE REAKSİYON ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Özgür DİNÇER¹, İsmail SEVİNDİK

Giriş

Denge; statik ve dinamik aktivite esnasında bedenın istenilen pozisyonunu koruyabilme kabiliyetidir. Motor bileşenlerden kabul edilen denge; görme, propriyosepsiyon, vestibular organlar ve motor sistemler aralarındaki ilişki ile sağlanmaktadır. Görsel uyarıların algısal tanınması ve dengenin sağlanmasını barındıran mekanizmadaki herhangi bir bozukluk, hareket uyumsuzluğuna sebep vermektedir. Vestibular mekanizma, kafanın pozisyonuna bağlı görsel girdinin desteğiyle denge sağlayan sistem olarak açıklanmaktadır. Denge kabiliyetinin sağlanabilmesi, anlatılan sistem kontrolünde olan kas tonusu ve nöromusküler refleksler vasıtasıyla sağlanmaktadır (Wilmore ve Costil 2004).

Statik denge, bireyin belirli bir zaman aralığında sadece ağırlık merkezi desteğinin üzerinde iken sağladığı pozisyonunu koruyabilme yeteneğidir (Altay, 2001). Bir cisme etki eden net kuvvetlerin birbiri ile dengede ve birbirine eşit oldukları durum statik denge olarak adlandırılmaktadır (İnal, 2004).

Dinamik denge, yerçekimi pozisyonunun merkezine bozulmasına otomatik postüral cevapları içerir. Postüral salınım, dengenin sürdürülmesinin bir göstergesi olarak yaygın şekilde kullanılır (Erkmen, 2006).

Tekin'in 2016 yılında yaptığı çalışmada, farklı bireysel spor branşlarında denge performansını incelemiş ve zemin farklılıklarına bağlı olarak spor branşları arasında farklılıklara rastlamıştır (Tekin, 2016). Yapılan çalışmalarda saha, zemin ve malzeme farklılıkları da denge performansını etkileyebilmektedir.

Reaksiyon zamanı, uyarının başlama zamanı ile tepkinin başladığı zaman aralığında geçen süre olarak tanımlanır (Tamer, 2000), uyarının başladığı an ile tepkinin başladığı an arasında geçen süre olarak ta tanımlanmaktadır. Basit reaksiyon, sadece tek bir uyarana karşı bir cevap oluşturulur.

Bilinen bir lokasyona işaretleme, görünen noktayı belirleme, sese reaksiyon verme gibi. Merkezi sinir sisteminin değerlendirmesi daha hızlıdır. Ör: 100 m çıkışındaki işitsel reaksiyon. Basit reaksiyon süresini antrenmanlarla geliştirmek zordur (Sevim, 2010).

¹Dr. Öğr. Üyesi

Kaynakça

- Altay F. "Ritmik Cimnastikte İki Farklı Hızda Yapılan Chaine Rotasyon Sonrasında Yan Denge Hareketinin Biyomekanik Analizi". Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Doktora Tezi, 2001.
- Aykora, E., Dönmez, E. (2017)." Kadın Voleybolcularda Tabata Protokolüne Göre Uygulanan Pliometrik Egzersizlerin Kuvvet Parametrelerine Etkisi. Journal of Bitlis Eren University Institute of Social Sciences• Cilt/Volume:6• Sayı/Number:1• Haziran/June 2017•ss. 71-84.
- Boyle, M. (2004). "Functional Training For Sports". Human Kinetics. ISBN: 0-7360-4681-USA.
- Bulgay C., Polat Ç.S., (2017) " Elit Seviyedeki Güreşçilerin Bacak Kuvvetleri ve Denge Performansları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi " İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (İÜBESBD), 2017, 4(3),59-67
- Diñer Ö., Gügünağaoğlu Ç. (2018) "Voleybol ve Dövüş Sporları Sporcularının Denge özelliklerinin Karşılaştırılması". 4. Assos Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Sempozyumu., (s.3-9). Antalya.
- Diñer Ö., Arı E., Yayla T., Şenel Z. (2018) "Voleybol Oyuncularının ve Dövüş Sporcularının Görsel ve İşitsel Reaksiyon Sürelerinin Değerlendirilmesi". 4. Assos Uluslararası Sağlık ve Spor Bilimleri Sempozyumu., (s.3-7). Antalya
- Erdoğan S.C., Er F., İpekoğlu G., Çolakoğlu T., Zorba E., Çolakoğlu F.F., (2017)"Farklı Denge Egzersizlerinin Voleybolcularda Statik ve Dinamik Denge Performansı Üzerine Etkileri" Spor Performans Araştırma Dergisi, Cilt 8, Sayı 1
- Erkmen N. "Sporcuların Denge Performanslarının Karşılaştırılması". Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Doktora Tezi, 2006.
- Göralı, K., Saygın Ö., İrez B.G. (2010) " Profesyonel Futbolcuların Oynadıkları Mevkilere Göre Görsel ve İşitsel Reaksiyon Sürelerinin İncelenmesi",11.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde (10-12 Kasım 2010, Antalya) poster bildiri
- Günay E., Çelik A., Aksu F., Çoksevım B., (2011). "14-16 Yaş Voleybol ve Tenıs Oyuncularının Görsel ve İşitsel Reaksiyon Zamanlarının İncelenmesi" 2011 DEÜ TIP FAKÜLTESİ DERGİSİ CİLT 25, SAYI 2, (MAYIS) 2011, S: 63 – 67
- Hasdemir, S., Gündüz, N., Müniroğlu, S. (2003), Bayan Hentbolcuların Görsel ve İşitsel Reaksiyon Zaman Farklılıklarının İncelenmesi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1): 49 – 52.
- İnal S. "Spor Biyomekaniği Temel Prensipler". Ankara, Nobel Yayın Dağıtım. 2004.
- Karadağ A., Kutlu M., (2006)."Uzun Dönem Futbol Antrenmanlarının Futbolcuların Baskın ve Baskın Olmayan Ayaklarının Görsel ve İşitsel Reaksiyon Zamanlarına Etkileri" Fırat Tıp Dergisi 26-29 Klinik Araştırma
- Sevim, Y. (2010). Antrenman Bilgisi. Pelin Ofset Tipo Matbaacılık. Ankara.
- Tamer, K. (2000). Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Bağırğan Yayınevi. Ankara.
- Wilmore JH, Costil DL, 2004. Physiology of Sport and Exercise, Third Edition, Human Kinetics, 35- 36.