

FARKLI BRANŞLARA UYGULANAN 6 HAFTALIK FONKSİYONEL ANTRENMANIN BAZI MOTORİK ÖZELLİKLERE ETKİSİ

Sibel DÜNDAR¹, Ayşegül YAPICI¹, Engin Güneş ATABAŞ², Gülin FINDIKOĞLU³

¹Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

²Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

³Pamukkale Üniversitesi, Tıp Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; farklı branşlara uygulanan 6 haftalık fonksiyonel antrenmanın bazı motorik özelliklere etkisini incelemektir. Araştırmaya, Pamukkale Üniversitesinde okuyan futbol (n=15), basketbol (n=15) ve voleybol (n=15) branşları ile ilgilenen toplam 45 erkek katılmıştır. Deneklerin 1 TM, 10-30 m sürat, dinamik denge ve sıçrama performansları belirlenmiştir. Deneklere 6 hafta boyunca fonksiyonel antrenman uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde deneklerin motorik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı analizleri ortalama ve standart sapma olarak hesaplanmıştır. Grup içi ön test-son test karşılaştırmalarında Wilcoxon analizi, gruplar arasındaki karşılaştırmalarda ANOVA analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $p<0.05$ değeri alınmıştır. Grupların dinamik denge, 10-30 m sürat, 1 TM, aktif ve skuat sıçrama testi ön test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Grupların 10-30 m sürat, 1 TM, aktif ve skuat sıçramada son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$). Grupların dinamik denge performanslarında son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Dinamik denge, 10-30 m sürat, 1 TM, aktif ve skuat sıçrama testlerinde gruplar arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Sonuç olarak; fonksiyonel antrenman uygulamalarının, sporcuların performanslarını arttırmada etkili yöntemlerden biri olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Fonksiyonel Antrenman, Denge, Sıçrama Performansı, Sürat

KAYNAKLAR

1. Boyle, M. Functional Training for Sports. USA: Human Kinetics, 2001.
2. Cook, G. Burton, L., Kiesel, K., Rose, G. & Bryant, M.F. Movement: Functional Movement Systems - Screening, Assessment, Corrective, 2010
3. Erkmn, N., Kaplan, T., Taşkın, H. (2005). Profesyonel futbolcuların hazırlık sezonu fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin tespiti ve karşılaştırılması. Spor metre Beden Eđitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 3(4):137-144.
4. Faigenbaum AD, Milliken LA, Loud RL, Burak BT, Doherty CL, Westcott WL. Comparison of 1 and 2 days per week of strength training in children. Research Quarterly for Exercise and Sport. 2002; 73(4): 416-424.
5. Işıldak, Kenan. 12-15 Yař Arasındaki Elit Yüzücülerde Dönemlik Antremanların Bazı Antrometrik, Fizyolojik ve Biyometrik Özelliklerinin Geliřimine Etkisi, SDÜ Sağlık Bilimler Enstitüsü, 2013.
6. Selçuk, H. 11-13 Yař Grubu Erkek Yüzücülerde 12 Haftalık Terabant Antrenmanının Bazı Motorik Özellikler ile Yüzme Performansına Etkileri, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2012.