

Bölüm 10

ELİT TAEKWONDOCULARA UYGULANAN PLİOMETRİK ANTRENMANLARIN ANAEROBİK GÜCE VE BACAK KUVVETİNE OLAN ETKİSİ

Sinan EVLİ¹
Yunus Emre BAĞIŞ²

GİRİŞ

Taekwondo branşı bir performans sporudur. Performans sporuyla uğraşan elit seviyedeki sporcular optimal performans gösterebilmek için biyomotorik özelliklerini kusursuz bir şekilde geliştirmiş olmaları gerekmektedir. Taekwondo sporunda teknik ve taktik antrenmanların yanı sıra anaerobik güç, bacak kuvveti ve dikey sıçrama başarıyı etkileyen fiziksel ve fizyolojik etmenlerdir (1). Spor bilimleri alanında çalışan çoğu araştırmacı anaerobik performans fizyolojik kavramlar arasında popüler hala gelmiştir. Anaerobik performans kavramı, kısa süreli yüksek şiddet içeren kas aktiviteleri için performansın göstergesidir (2). Sürekli değişen müsabaka sistemi nedeniyle anaerobik güç ve bacak kuvveti eskiye göre daha fazla önem arz etmektedir. Taekwondo branşında bacak kuvveti ve anaerobik güç başarıyı etkileyen önemli faktörlerdendir. Kas ve kuvvet artışı, doğru planlanmış ve uygulanmış antrenmanların içeriğine ve hazırlanmasına bağlıdır. Taekwondo müsabakaları her 2 dakika arasında 30 saniye dinlenme şeklinde gerçekleştirilir. İlk bölümde mücadele edebilmek için çabuk kuvvete, aynı günde bir sporcunun 5-6 müsabaka yapacağı düşünülürse ilk müsabakası ile son müsabakasının, bir müsabakada ilk raund ile son raundunda da aynı performansta olabilmesi için kuvvette devamlılığa ve anaerobik güce ihtiyacı vardır (3). Anaerobik güç ve bacak kuvveti sıçrayarak vuruşlarda, savunma ve saldırılarda ve kontrataklarda taekwondo da önemli düzeyde önem taşımaktadır (4). Müsabakaların son bölümlerinde kısa sürede daha iyi performans gösterebilmek ve ringden galip ayrılabilmek için anaerobik güce, elektronik puanlama sisteminde belirlenen vuruş derecesini tutturabilmek ve puan alabilmek için ise bacak kuvvetine ihtiyaç duyulur. Taekwondo sporunun %90'lık bölümünde bacaklar kullanıldığı için alt ekstremitelere kasları daha kuvvetli olmalıdır. Anaerobik kapasiteyi geliştirmenin en

¹ Sinan EVLİ, Süleyman Demirel Üniversitesi, evlisinan@outlook.com.tr

² Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre BAĞIŞ, Süleyman Demirel Üniversitesi, yunusbagis@sdu.edu.tr

Kısa zamanda büyük oranda güç sarf etme yeteneği olarak tarif edebileceğimiz anaerobik güç, taekwondo gibi yüksek derecede dinamik ve statik kas kasılmasına giren branşlar için başarının en temel faktörlerinden biridir. Taekwondo'da anaerobik güce ihtiyaç gerektiren spor branşları arasındadır. Anaerobik güç sıçrayarak vuruşlarda, savunma ve saldırılarda ve kontrataklarda Taekwondo yüksek derecede önem taşımaktadır (11). Anaerobik gücün taekwondo açısından öneminden bahseden fazlaca çalışma literatürde bulunmaktadır.

Araştırma sonucunda elde edilen verilere göre pliometrik antrenman öncesi ve sonrasında anaerobik güç performansında anlamlı fark tespit edilmiştir ($P<0.05$).

Ozan'ın (2013)'de Taekwondocular üzerinde yaptığı anaerobik güç testi sonucunda anaerobik performansında anlamlı fark tespit etmiştir ($P<0.05$). Araştırmayı destekler niteliktedir (12).

Uğraş'ın (2004)'de üniversiteli erkek Taekwondocular üzerinde yapmış oldukları çalışma sonucunda anaerobik performansında anlamlı fark bulamamışlardır ($P>0.05$) (7).

Sonuç olarak; 6 haftalık düzenli gerçekleştirilen pliometrik antrenmanların sporcuların anaerobik güç ve bacak kuvveti üzerine olumlu bir etkisinin olduğunu anlamaktayız. Bu araştırma bulgularına göre literatürde pliometrik antrenmanların bu parametreler üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu bildirilmiştir. Pliometrik antrenmanlar ile kazanılan anaerobik güç ve bacak kuvveti Taekwondo branşında sporcuların sportif başarılarına katkı sağlanacağı düşünülebilir. Bu nedenle antrenman programı hazırlanırken pliometrik antrenmanların program içinde yer alması önerilir. Yapmış olduğumuz çalışma pliometrik antrenmanların, Taekwondo branşında gerekliliğine yönelik bulgular ortaya sunmuştur.

KAYNAKÇA

1. Akgün N. (1993). Egzersiz Fizyolojisi. 4. Baskı, İzmir: Ege Üniversitesi, Matbaası, 2, 258-260.
2. Özkan A, Koz M, Ersöz G. (2011). Wingate anaerobik güç testinde optimal yükün belirlenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(1), 1-5.
3. Şahin A. (1999). Elit Türk Taekwondoçuların Seçilmiş Fiziksel Parametrelerinin Ölçülüp Kore'li Elit Taekwondocu'larla Kıyaslanması. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
4. Boyalı E. (1997). 18-22 Yaş Erkek Taekwondoçularda Kuvvet Antrenmanlarının Anaerobik Güce Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
5. Bompa TO. (1998). Antrenman Kuramı ve yöntemi. Birinci baskı, Ankara, Bağırhan Yayınevi, 398-404.
6. Cheng CF, Lin JC, Lin LC. (2003). Influences of plyometric training on power and power endurance in high school basketball players. American College of Sports Medicine, Volume 35(5), 1.
7. Savaş U. (2004). Sekiz Haftalık Sezon Öncesi Antrenman Programının Üniversiteli Erkek Boks, Taekwondo ve Karate Sporcularının Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri Üzerine Olan Etkileri. GÜ, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 24 (3), 257-274.
8. Köroğlu Koç. (2016). Farklı açılarda uygulanan leg pres çalışmalarının bacak kuvvetine etkisi. Sağlık Bilimleri Dergisi, 25 (3), 148-154.

Antrenman Bilimleri

9. Aslan CS, Büyükdere C, Köklü Y, Özkan A, Şahin Özdemir NŞ. (2011). Elit altı sporcularda vücut kompozisyonu, anaerobik performans ve sırt kuvveti arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 8 (1), 1613-1624.
10. Aslan Koç, Köklü Y. (2011). Sporcu ve Sedanter Erkeklerde 18-30 Yaş Periyodunun Kuvvet, Anaerobik güç ve Esneklik Üzerine Etkileri. *Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences)* 20(1), 48-53.
11. Cho JW, & Choe M. (1980). A Study on the Effect of Taekwondo Training on the Physical Fitness in Pre School Children. WTF Seoul, Korea.
12. Ozan M. (2013). Sporcularda Kol ve Bacak Wingate Testleri İle Anaerobik Gücün Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.