

Çocuk Judocularıda Ekstra Denge Antrenmanları

Burcu YENTÜRK



© Copyright 2022

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da Bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Bu kitap "9-12 Yaş Grubu Judocularda Ekstra Denge Antrenmanlarının Denge ve Bazı Parametreler Üzerine Etkisi" adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

ISBN

978-625-6965-40-9

Kitap Adı

Çocuk Judocularda Ekstra Denge Antrenmanları

Yazar

Burcu YENTÜRK

ORCID iD: 0000-0003-1551-447X

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

SPO027000

DOI

10.37609/akya.2412

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Öncelikler tezimin her aşamasında bilgi ve tecrübesiyle beni yönlendiren sayın danışmanım Prof. Dr. Serkan HAZAR' a teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Spora başladığım ilk günden beri hem spor hayatımda hem de eğitim hayatımda benden desteğini esirgemeyen sevgili antrenörüm Dr. Nuri Muhammet ÇELİK' e teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmamda benden maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen, bana benden çok inanan canım babam Ruhi YENTÜRK, canım annem Fadimana YENTÜRK' e teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	1
Çalışmanın Amacı	3
Çalışmanın Önemi	4

BÖLÜM 1

İLGİLİ ALAN YAZINI	5
1.1 Denge	5
1.1.1 Statik Denge	8
1.1.2 Dinamik Denge.....	9
1.1.3 Dengenin Biyomekaniği.....	10
1.1.3.1 Vücut Ağırılık Merkezi.....	10
1.1.3.2 Yerçekimi Merkezi (Gravite Merkezi).....	11
1.1.3.3 Destek Yüzeyi	11
1.1.4 Denge ve Postüral Stabilite	12
1.1.5 Dengeyi Etkileyen Faktörler	13
1.1.5.1 Yaş	13
1.1.5.2 Kilo	13
1.1.5.3 Düzgün Postür.....	13
1.1.5.4 Eklem Rahatsızlıkları	14
1.1.5.5 Düzenli Egzersiz ve Süreci	14
1.1.5.6 Motivasyon ve Konsantrasyon.....	15
1.1.5.7 Yorgunluk ve Madde Kullanımı.....	15
1.1.6 Denge ve Spor	15
1.2 Judo.....	18
1.2.1 Judonun Tarihi.....	19

BÖLÜM 2

YÖNTEM	21
2.1 Deneklerin Özellikleri.....	21
2.2 Uygulanan Denge Antrenmanı	22

2.2.1 Ekstra Denge Antrenmanında Uygulanan Hareketler.....	22
2.3 Uygulanan Ölçüm ve Testler.....	23
2.3.1 Vücut Ağırlığı.....	23
2.3.2 Boy Ölçümleri.....	23
2.3.3 Vücut Kitle İndeksinin Belirlenmesi.....	23
2.3.4 30 Sn. Mekik Testi.....	24
2.3.5 30 Sn. Şınav Testi.....	24
2.3.6 Esneklik Testi.....	24
2.3.7 Anaerjik Güç Ölçümü.....	25
2.3.8 Özel Judo Uygunluk Testi.....	25
2.3.9 Denge (Flamingo Denge Testi - FDT)	26

BÖLÜM 3

BULGULAR.....	27
----------------------	-----------

BÖLÜM 4

TARTIŞMAVE SONUÇ.....	45
------------------------------	-----------

KAYNAKLAR.....	55
-----------------------	-----------

KAYNAKLAR

- Ağaoğlu, S. A., İmamoğlu, O., Kishalı, N. F. ve Çebi, M. (2001). Türk Erkek Milli Judo Takım Sporcularının Belirli Fizyolojik Ve Antropometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi BESYO. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.
- Akçınar, F. (2014). *11-12 Yaş Çocuklarda Pliometrik Antrenmanın Denge Ve Futbola Özgü Beceriler Üzerine Etkileri*. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Malatya.
- Aksakal, M. (2014). *Farklı Branşlarda Yorucu Egzersizin Dinamik Ve Statik Denge Performansı Üzerine Etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Alp, M., Kılınç, F., ve Suna, G. (2015). Hazırlık Sezonunda Hentbolculara Uygulanan Antrenmanların Bazı Antropometrik Ve Biyomotorik Özellikler Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi*. Sayı: 17.
- Arslanoğlu, E., Aydoğmuş, M., Arslanoğlu, C., ve Ömer, Ş. (2010). Badmintoncularda Reaksiyon Zamanı Ve Denge İlişkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 4, Sayı 2.
- Balcı, S.Ş. (2002). *Genç Erkek Türk Milli Judo (16-19 Yaş) Takımının Bazı Antropometrik Özelliklerinin Ölçümü Ve Somatotiplerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Anabilim Dalı, Konya.
- Can, B. (2008). *Bayan Voleybolcularda Denge Antrenmanlarının Yorgunluk Ortamında Propriosepsiyon Duyusuna Etkisi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Ceylan, B. (2016). *Judoya Özgü Performans Testlerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Konya.
- Coşkun, S. (2012). *Denge Antrenmanlarının Kara Pentatloncularda Fırlatmada İsabetlilik Oranına Ve Denge Ve Koordinasyona Üzerine Etkisi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.

- Çakıroğlu, T., Sökmen, T., ve Arslanoğlu, E. (2013). Judo Teknik Antrenmanı Ve Oyunların 8-10 Yaş Grubu Erkek Çocukların Fiziksel Gelişim Düzeyleri Üzerine Etkisi. *Ankara Üniv Spor Bil Fak*, 2013, 11 (2), 73-79.
- Çavdar, T. (2014). *Anaerobik Yorgunluğun Denge Ve Kuvvet Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Niğde.
- Çelik, N.M. (2010). *Genç Bayan Judocuların Leptin Düzeylerine Müsabaka Dönemi Antrenmanın Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Niğde.
- Çiçek, S. (2014). *Anaokuluna Devam Eden 5 - 6 Yaş Grubu Çocuklarda Denge Egzersizi Uygulamalarının Denge Gelişimleri Üzerine Etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Daneshjoo, A., Mokhtar, A. H., Rahnama, N., and Yusof, A. (2012). The Effects of Comprehensive Warm-Up Programs on Proprioception, Static and Dynamic Balance on Male Soccer Players. *PlosOne*, Volume 7, Issue 12, e51568.
- Demiral, Ş. (2010). *Judo Çalışan 7-12 Yaş Grubu Çocuklarda (Bay-Bayan) Judo Eğitsel Oyunlarının Motor Becerilerin Gelişimine Etkisinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.
- Erkmen, N. (2006). *Sporcuların Denge Performanslarının Karşılaştırılması*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Erkmen, N., Taşkın, H., Sanioglu, A. ve Kaplan, T. (2009). Futbolcularda Yorgunluğun Denge Performansına Etkisi. *e-Journal of New World Sciences Academy Sports Sciences*, 2B0028, 4, (4), 289-299.
- Eyuboğlu, E. (2015). *Judo Müsabakaları Arası Optimum Dinlenme Süresinin Saptanması*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Franchini, E., Del Vecchio, F.B., Matsushigue, K.A., And Artioli, G.G. (2011). Physiological Profiles of Elite Judo Athletes. *Sports Medical*, 41 (2): 147-166.

- Franchini, E., Nunes, A.V., Moraes, J.M. And Del Vecchio, F.B. (2007). Physical Fitness and Anthropometrical Profile of the Brazilian Male Judo Team. *Journal Of Physiol Anthropol*, 26: 59–67.
- Franchini, E., Takito, M. Y., Kiss, M.A.P.D.M., and Sterkowicz, S. (2005). Physical Fitness and Anthropometrical Differences Between Elite and Non-Elite Judo Players. *Biology of Sport*, Vol. 22 No. 4.
- Gökmen, B. (2013). *Denge Geliştirici Özel Antrenman Uygulamalarının 11 Yaş Erkek Öğrencilerin Statik Ve Dinamik Denge Performanslarına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.
- Gönener, U. (2016). *Hareketli Ve Hareketsiz Zeminlerde Yapılan Denge Antrenmanlarının Dinamik Denge Üzerindeki Etkisi*. Bilim Uzmanlığı Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Gür, F., ve Ersöz, G. (2017). Kor Antrenmanın 8-14 Yaş Grubu Tenis Sporcularının Kor Kuvveti, Statik Ve Dinamik Denge Özellikleri Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi. *Sportmetre*, 15 (3), 129-138.
- Gürkan, A. C. (2011). *Birinci Ve Bölgesel Ligde Oynayan Elit Kadın Futbolcuların Denge Dağılımlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Gürkan, A. C. (2013). *İşitme Engelli Elit Erkek Sporcuların Statik Denge Değerlerinin Karşılaştırılması*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Hatipoğlu, A. (2005). *Normal Ve İşitme Engelli Çocuklarda Denge Alıştırmalarının Denge Becerilerine Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, İstanbul.
- Hazar, F. Ve Taşmektepligil, Y. (2008). Puberte Öncesi Dönemde Denge Ve Esnekliğin Çeviklik Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VI (1) 9-12.
- Karakoc, O. (2016). The Investigation of Physical Performance Status of Visually and Hearing Impaired Applying Judo Training Program. *Journal of Education and Training Studies*, Vol. 4, No. 6.
- Karakoç, Ö. (2014). *İşitme Engelli Judocularında Sekiz Haftalık Denge Ve Koordinasyon Antrenmanlarının Performans Üzerine Etkileri*. Dokto-

- ra Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.
- Karakoç, Ö. (2014). *Judo Öğreniyorum*.(1. Baskı). Ankara: Spor Yayınevi Ve Kitabevi.
- Karimi, N.,Ebrahimi, I., Kahrizi, S., andTorkaman, G. (2008). *Pak J MedSci*, Vol.24, No.3.
- Katralli, J.,andGoudar, S. S. (2012). Anthropometric Profile and Special Judo Fitnesslevels of Indian Judo Players. *AsianJournal of Sports Medicine*, Volume 3 (Number 2), June 2012, Pages: 113-118.
- Kocaağa, T. (2014). *Egzersize Bağlı Kas Hasarının Denge Performansına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü,Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Bolu.
- Konak, H. E., (2015). *Denge Bozukluğu Olan Osteoporoz Hastalarında Tekli - Görev (Single - Task) Ve İkili-Görev (Dual-Task) Denge Eğitiminin Denge Performansı Üzerine Etkisi*. Tıpta Uzmanlık Tezi, Ufuk Üniversitesi, Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp Ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Ankara.
- Krstulović, S. (2012). Predictors of Judo Performance in Male Athletes. *Homo SporticusIssue*, Volume 14 - Issue 2.
- Krstulovic, S.,Zuvela, F., andKatic, R. (2006). BiomotorSystems in Elite JuniorJudoists. *Coll. Antropol.*, 4: 845–851.
- Lech, G.,Jaworski, J., Lyakh, V., andKrawczyk, R. (2011). Effect of the Level of Coordinated Motor Abilities on Performance in JuniorJudo-kas. *Journal of Human Kinetics*, volume 30/2011, 153 – 160.
- Luque, G.T.,García, R.H., Molina, R.E., Garatachea, N., AndNikolaidis P.T. (2016). PhysicalandPhysiologicalCharacteristics of Judo Athletes: An Update. *MDPI, Sports*, 4, 20; doi:10.3390.
- Maśliński, J.,Witkowski, K., Cieśliński, W., andŚliz, T. (2016). Body balance in judokas. *Journal of Combat Sports andMartialArts*, 1(2); Vol. 7, 43-49.
- Mayda, M. H., Karakoç, O. andOzdağ, M. (2016). TheInvestigation of SomePhysical, PhysiologicalandAnthropometricParameters of VisuallyImpairedandNon-impaired a National Male Judoka. *Journal of Educationand Training Studies*, Vol. 4, No. 6.
- Özcan, E. E. (2013). LomberSpinalStenozda Denge Bozukluğu Ve Paras-pinal Kas Denervasyonunun Denge Üzerine Etkileri. Uzmanlık Tezi,

- Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Fiziksel Tıp Ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, İstanbul.
- Öztek, İ. (2011). *Bilimsel Kuraş*. (1. Baskı). Antakya: Antakya Belediyesi Kültür Yayınları.
- Patterson, A. J., Amick, R. Z., Thummar, T., Ve Rogers, M. E. (2014). Validation Of Measures From The Smartphone SwayBalance Application: A Pilot Study. *The International Journal of Sports Physical Therapy*, Volume 9, Number 2, April 2014.
- Ruiz, R., and Richardson, M. (2005). Functional Balance Training Using a Domed Device. *Strength and Conditioning Journal*, Volume 27, Number 1, pages 50–55.
- Sterkowicz, S. (1999). Levels Of Anaerobic And Aerobic Capacity Indices And Results For The Special Judo Fitness Test In Judo Competitors. *Journal of Human Kinetics*, Volume 2.
- Sterkowicz, S., Lech, G., and Ambroży, T. (2012). Coordination Motor Abilities Of Judo Contestants At Different Age. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 1(2); Vol. 3, 5-10.
- Sucan, S., Yılmaz, A., Can, Y., ve Süer, C. (2005). Aktif Futbol Oyuncularının Çeşitli Denge Parametrelerinin Değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences)*, 14(1) 36-42.
- Suveren, C. (2009). *Elit Düzeydeki Erkek Hentbolcular Ve Voleybolcuların Antropometrik Ölçümleri Ve Vücut Yağ Oranları İle Denge Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenman Ve Hareket Bilimleri, Ankara.
- Şahin, G., Şeker, H., Yeşilirmak, M., ve Çadır, A. (2014). Denge Diski Egzersizlerinin Dinamik Denge Ve Duruş Kontrolü Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 50-57.
- Taskın, C., Karakoc, O., Sanioglu, A., and Taskın, M. (2015). Investigation of postural balance control in judo and handball players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, Volume: 17 - Issue: 1 - Pages: 92-95.
- Tekin, Y. S. (2016). *Atletizm, Güreş, Taekwondo Branşı Yapan Sporcuların Denge Performanslarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Konya.

- Tortop, Y., Aksu, A. İ., Ve Yıldırım, İ. (2014). 12 Haftalık Semazen Eğitimi Çalışmalarının Statik Ve Dinamik Denge Üzerine Etkisinin Belirlenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık Ve Tıp Bilimleri Dergisi*, Sayı: 11 Cilt: 4.
- Witkowski, K., Maśliński, J., and Remiarz, A. (2014). Static and dynamic balance in 14-15 year old boys training judo and in their non-active peers. *Science Of Martial Arts*, Volume 10, 329.
- Yılmaz, S., Tatar, Y., Ateş, O., ve Tiryaki, E. (2003). Judo Sporunun Görme Engelli Öğrenciler Üzerine Etkisinin Bazı Parametreler Açısından İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 11;3 173-176.
- Yüksek, S. ve Cicioğlu, İ. (2002). Bayan Ümit Milli Takım Judocularının Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerinin Belirlenmesi Ve Sıkletlere Göre Karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 : 23-32.
- Yüksek, S. ve Cicioğlu, İ. (2004). Türk Ve Rus Judo Ümit Milli Bayan Takımlarının Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelerinin Karşılaştırılması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, II (4) 139-146.
- Zemková, E. (2011). Assessment of balance in sport: Science and reality. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 5(4): 127-139.