

BÖLÜM 6

8 HAFTALIK KALİSTENİK ANTRENMANLARIN 10-12 YAŞ ARASI BADMİNTONCULARDA ÇEVİKLİK, ESNEKLİK VE SIÇRAMA ÜZERİNE ETKİSİ¹

Oktay AYDIN²

Eser AĞGÖN³

GİRİŞ

Badminton, hız, ani yön değiştirme, yan adımlama, çapraz adım atma, hamle yapma ve sıçrama gibi çeviklik hareketlerini yüksek hız ve kısa sürede tekrarlanmasını gerektiren bir spor branşıdır (Gondo, 2020). Bir ralli (topun oyunda kalma süresi) sırasında sporcular 6-10 saniye arasında değişen bir sürede ortalama 6-12 vuruş gerçekleştirirler. Raketin hızı ve vuruş sıklığı nedeniyle sporcular koşma, hızlanma, yavaşlama, hamle ve yön değiştirme yeteneklerine ihtiyaç duyarlar (Lee ve Loh, 2019). Bu faktörler sporcuların başarılı olabilmesi için önemli bir etkidir (Hughes ve Cosgrove, 2006). Ayrıca badminton oyunu içinde yer alan aksiyonların mükemmel ve koordinatif olabilmesi için de çeviklik önemli bir faktördür (Heang ve ark., 2012). Giderek artan, kuvvet antrenmanı çocuklar ve ergenler arasında teşvik edilmektedir. Günlük aktivitelerde ve sporda fiziksel ve psikolojik sağlığın geliştirilmesi, performansın artırılması, yaralanmaların önlenmesi için güvenli ve etkili bir müdahale olarak kabul edilmektedir (Lloyd ve ark., 2014). Çocukluk döneminde yapılan düzenli kuvvet antrenmanlarının faydaları, yaşamın bu aşamasıyla sınırlı kalmayıp, yaşam boyu çeşitli hastalıklara yakalanma riskinin azaltılmasına da katkı sağlar (Smith ve ark., 2014). Kuvvet antrenmanları arasında bulunan kalistenik antrenman, şınav, pullup ve mekik gibi çeşitli hareketlerle gücü artırmak amacıyla vücut ağırlığını direnç olarak kullanır (Faigenbaum, 2000). Kalistenik, çocuklar arasında direnç egzersizi için yararlı bir alternatif olabilir, çünkü egzersizler nispeten kolay öğrenilebilir, grup halinde çalışmaya

¹ Bu çalışma Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak sunulmuştur.

² Antrenör, Gençlik Spor Bakanlığı, aydinoktaay@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-1445-9707

³ Doç. Dr. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, eseraggön@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-2623-6869

Öneriler

- Kalistenik egzersiz programlarıyla çocukların büyüme ve sağlıklı gelişimlerine katkı sunulabilir.
- Kalistenik antrenmanların sağlıklı bir yaşam ve performans seviyesini arttırmada uygulanması önerilebilir.
- Literatürde incelendiğinde 8 haftalık antrenman süresi benzer çalışmaların antrenman süreleriyle örtüşse de, ölçülen parametreler üzerinde farklı etkilere neden olma ihtimalinden dolayı sonraki çalışmalar daha uzun antrenman periyotlarıyla araştırılabilir.
- Kalistenik antrenmanların farklı spor branşları üzerindeki etkileri araştırılabilir.
- Kalistenik egzersiz programlarının çocukların bazı kan parametreleri üzerindeki etkileri araştırılabilir.
- Kalistenik egzersizlerin etkileri beslenme programlarıyla desteklenerek araştırılabilir.

KAYNAKLAR

- Ayan, V., ve Mülazımoğlu, O. (2009). Sporda yetenek seçimi ve spora yönlendirmede 8-10 yaş grubu erkek çocuklarının fiziksel özelliklerinin ve bazı performans profillerinin incelenmesi (Ankara örneği). *Fırat Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 23(3), 113-118.
- Bayraktar, A., Demirhan, B., ve Zorba, E. (2019). The effect of calisthenics exercises of performed on stable and unstable ground on body fat percentage and performance in swimmers. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(3), 2979-2992.
- Bozlak, S. (2019). *Sayokan sporcularına uygulanan kalistenik egzersizlerin esneklik, kuvvet ve denge yetileri üzerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale.
- Çiğerci, A. E., ve Genç, H. (2020). The effect of calisthenics exercises on body composition in soccer players. *Prog. Nutr*, 22(1), 94-102.
- Coşan, F. (1996). *9-11 yaş grubundaki Türk erkek çocukların sürat güç niteliklerini geliştirme yöntemlerinin deneysel araştırılması*. Doktora Tezi, NCA Spor Akademisi.Sofia.
- Cui, Y., Liu, X., Liu, X., Wu, J., Zhao, M., Ren, J., and Wang, C. (2011). *Evaluation of the exercise workload of broadcast calisthenics for children and adolescents aged 11-17 years*. *Journal of Sports Sciences*, 29(4), 363-371.
- Cümşütoğlu, R. M., ve Kale, R. (1994). Uçan tüytop badminton. Başak ofset, İstanbul.
- Dündar, U. (2003). Antrenman Teorisi (pp. 52-53). Nobel Yayın Dağıtım.
- Fabricius, H. (1964). Effect of Added Calisthenics on the Physical Fitness of Fourth Grade Boys and Girls, *Research Quarterly*. American Association for Health, Physical Education and Recreation, 35:2, 135-140.
- Faigenbaum, A. D. (2000). Strength training for children and adolescents. *Clinics in sports medicine*, 19(4), 593-619.
- Genç, H. (2020). Effect Of The Calisthenics Exercises on Static and Dynamic Balance in Tennis Players. *International Journal of Applied Exercise Physiology*,(9), 3.
- Gondo, A. A. (2020). The effects of eccentric strengthening exercises on foot alignment change, mal-lleolus height and agility level of junior badminton players in Makassar. *Enfermeria clinica*, 30, 104-110.

Her Yönüyle Spor Araştırmaları IV

- Güçlüöver, A. (2012). *Genç milli badmintoncular ile amatör badmintoncuların bazı güç, kuvvet ve çeviklik özelliklerinin analizi*. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Heang, L. J., Hoe, W. E., Quin, C. K., ve Yin, L. H. (2012). *Effect of plyometric training on the agility of students enrolled in required college badminton programme*. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 24(1), 18-24.
- Hilsendager, D. (1966). Comparison of a calisthenic and a noncalisthenic physical education program, research quarterly. american association for health, physical education and recreation, 37:1, 148-150.
- Hughes, M. G., ve Cosgrove, M. (2006). Badminton. In *Sport and Exercise Physiology Testing Guidelines: Volume I-Sport Testing* (pp. 234-239). Routledge.
- İri, R., Sevinç, H., ve Süel, E. (2009). 12-14 yaş grubu çocuklara uygulanan futbol beceri antrenmanın temel motorik özelliklere etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 122-131.
- Kafkas, M. E., Taşkıran, C., Arslan, C., ve Mahmut, A. (2009). Yıldız Erkek Milli Ve Amatör Badmintoncuların Bazı Fiziksel, Fizyolojik Ve Antropometrik Parametrelerinin Karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1).
- Kale, R. (2011). *Okullarda ve Kulüplerde Badminton*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kaya, D. O., Duzgun, I., Baltacı, G., Karacan, S., ve Colakoglu, F. (2012). Effects of calisthenics and pilates exercises on coordination and proprioception in adult women: a randomized controlled trial. *Journal of sport rehabilitation*, 21(3), 235-243.
- Kılınç, M. Y. (2021). *Genç basketbolculara uygulanan teknik geliştirici ve kalistenik kuvvet antrenmanlarının performansına etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
- Kotarsky, C. J., Christensen, B. K., Miller, J. S., and Hackney, K. J. (2018). Effect of progressive calisthenic push-up training on muscle strength and thickness. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(3), 651-659.
- Lee, J. J. J., ve Loh, W. P. (2019). A state-of-the-art review on badminton lunge attributes. *Computers in biology and medicine*, 108, 213-222.
- Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H., Oliver, J. L., Jeffreys, I., Moody, J. A., ve Myer, G. D. (2014). Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus. *British journal of sports medicine*, 48(7), 498-505.
- Muratlı, S. ve Sevim, Y. (1993). *Antrenman bilgisi*. Eskişehir: Etam A.i.Web-Ofset.
- Hasan Ceyhun, Can., & Ozan, M. (2020). Korunma İhtiyacı Olan Çocuklar Hakkında Spor Değişkeniyle Yapılan Çalışmalar. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)*, 6(1): 136-145.
- Özer, K. (1993). *Antropometri sporda morfolojik planlama*. İstanbul: Kazancı Matbaacılık.
- Polat, G. (2009). *9-12 Yaş grubu çocuklarda 12 haftalık temel badminton eğitimi antrenmanlarının motorik fonksiyonları ve reaksiyon zamanları üzerine etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Poyraz, A. (2009). *17 yaş altı Avrupa Badminton takım Şampiyonası'na katılan Türkiye, Avusturya, Belçika, Macaristan milli takım sporcularının bazı fiziksel ve antropometrik parametrelerinin karşılaştırılması*. Doktora Tezi, Kocatepe Üniversitesi, Afyon.
- Priyadarshana, LAD. (2019). The Effectiveness of Calisthenics Exercise Program to Develop Balance Among Badminton Players. Proceedings of the 6th International Conference on Multidisciplinary Approaches (December 4, 2019). | Faculty of Graduate Studies, University of Sri Jayewardenepura, Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3498103>
- Smith, J. J., Eather, N., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Faigenbaum, A. D. and Lubans, D. R. (2014). The health benefits of muscular fitness for children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports medicine*, 44, 1209-1223.
- Srivastava, R. (2016). Effect of pilates, calisthenics and combined exercises on selected physical motor fitness. Department of Physical Education and Sports, Pondicherry University.
- Şenel, Ö., Eroğlu, H. (2004). Atina Olimpiyat Oyunları Badminton Müsabakalarının Genel Analizi.

Her Yönüyle Spor Araştırmaları IV

- Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*,58.
- Tatlısu, B., Polat, Ş., Yuttaş, H., & Uçan, İ. (2023). Bayburt Üniversitesi Öğrencilerinin Sosyalleşme Taktiklerinin Spor ve Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Editörler H. Bayram TEMUR, Üstün TÜRKER. Multidisipliner Boyutta Spor Araştırmaları. Gazi Kitabevi. Ankara.
- Toprak, T. (2019). *10-14 yaş grubu çocuklarda 12 haftalık temel badminton eğitimi antrenmanlarının spor-motorik özellikler üzerindeki etkisinin araştırılması yüksek Lisans Tezi*. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Yıldız, S. (2002).*11-15 yaş mili badmintoncuların oyuncuların motorik ve fiziksel özellikleri*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Yorulmazlar, M, M. ve Kepođlu A. (2006). *Badminton teknik öğretilimi ve kuralları*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, S. 9-11.
- Yörükođlu, U., ve Koz, M. (2007). Spor okulu çalışmalarını ile basketbol antrenmanlarının 10-13 yaş grubu erkek çocukların fiziksel, fizyolojik ve antropometrik özelliklerine etkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 79-83.
- Zorba, E. (2001). *Fiziksel Uygunluk Muđla*: Gazi Kitap Evi,227-228.