

# VOLEYBOLDA GELENKSEL KUVVET ANTRENMANI VE KUVVET YELEĞİ ANTRENMANININ KUVVET ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

**Abdolnaser MOGHIMIINCHEHBOROUN**

ORCID 0000-0003-1538-2067

**BURSA ULUDAĐ ÜNİVERSİTESİ  
SAĐLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**MEZUNİYET TARİHİ:08.07.2024**

## DANIŐMAN

DR. ÖĐR. ÜYESİ TONGUÇ VARDAR

0000-0003-0996-1839

BURSA ULUDAĐ ÜNİVERSİTESİ  
SAĐLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
ANTRENÖRLÜK ANABİLİM DALI  
BURSA – TÜRKİYE



## TEZ ÖZETİ

Bu alıŐma, 12-14 yaŐ kız voleybolcularda geleneksel kuvvet antrenmanı ve kuvvet yeleği antrenmanının kuvvet üzerindeki etkilerini değerlendirmeyi amaçlamıŐtır. Katılımcılar üç gruba ayrılmıŐtır: kuvvet yeleği antrenman grubu (Grup 1) n=8, geleneksel kuvvet antrenman grubu (Grup 2) n=8 ve kontrol grubu (Grup 3) n=8. Toplam 24 voleybolcu 8 hafta boyunca her hafata 3 gün antrenmanlara katıldılar. Grup 1 (kuvvet yeleği antrenman grubu) voleybol antrenmanlarına erk olarak kuvvet yeleğini giyerek parmak pas, sma ve servis çalıŐması yapmıŐtır. Grup 2 (geleneksel kuvvet antrenman grubu) voleybol antrenmanlarına ek olarak 6 hareketten oluŐan antrenmanlara katılmıŐlardır. Grup 3 (kontrol grubu) sadece voleybol antrenmanlarına katılmıŐlardır. AraŐtırmada ön test ve son testte uygulanan parametreleri İstatistiksel analizler SPSS 26.0 paket programında yapılmıŐtır ve anlamlılık seviyesi p<0,05 olarak kabul edilmiŐtir.

Sonuç olarak bu çalıŐma, kuvvet yeleği antrenmanının geleneksel kuvvet antrenmanına göre daha fazla gelişim sağladığını ve kontrol grubuna göre daha etkili olduğunu göstermektedir. Özellikle sırt-bacak kuvveti, servis hızı, servis mesafesi, sma hızı, parmak pas ve sağlık topu atma gibi parametrelerde anlamlı gelişimler gözlenmiştir. Bu bulgular, kuvvet yeleği antrenmanının genç voleybolcuların kuvvet gelişiminde etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir.

## TEZ SONUÇLARININ UYGULAMA ALANLARI

Voleybol sporunda ve farklı branŐlardaki antrenörler ve eğitmenler üst ekstremitelerde kuvvet antrenman çalıŐmalarında kuvvet yeleği giyerek yapılan çalıŐmalarda hem kuvvet hemde branŐa özel teknik çalıŐmalarda uygun egzersiz seçiminde yol gösterici olacaktır.

## AKADEMİK FAALİYETLER

MOGHIMIINCHEHBORUN A., Vatansever Ő., BölükbaŐı M.G., (2023). Kalp Hastalıklarında Kardiyak Rehabilitasyon ve EĐzersiz: Sistemantik Derleme. III. International Istanbul Current Scientific Research Congress 8-9 Őubat 2023 (Tam Metin Bildiri)



## ANAHTAR KELİMELE

- ✓ Kuvvet Antrenmanı
- ✓ Kuvvet YeleĐi
- ✓ Voleybol
- ✓ Sma
- ✓ Servis

## İLETİŐİM

E-POSTA:  
namo1392@gmail.com

## TEZ DANIŐMANI

TELEFON:  
0224-294-06-95  
E-POSTA:  
[tongucvardar@uludag.edu.tr](mailto:tongucvardar@uludag.edu.tr)



