



## ANAHTAR KELİMELER

- ✓ Dinamik Germe
- ✓ Mobilizasyon Egzersizleri
- ✓ PNF
- ✓ Kopük Yuvarlama
- ✓ Germe Egzersizleri

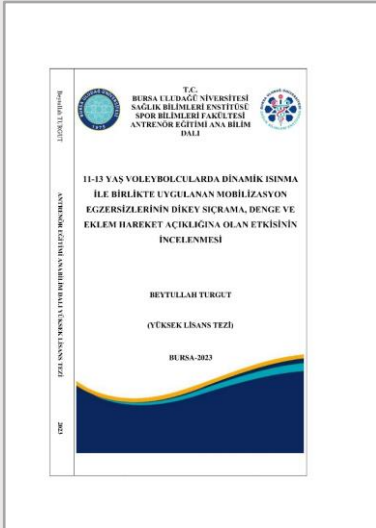
## İLETİŞİM

E-POSTA:  
beytullah.turgut@gsb.gov.tr

## TEZ DANIŞMANI

TELEFON:  
0224 2940685

E-POSTA:  
tongucvardar@uludag.edu.tr



# 11-13 YAŞ VOLEYBOLCULARDA DİNAMİK ISINMA İLE BİRLİKTE UYGULANAN MOBİLİZASYON EGZERSİZLERİNİN DİKEY SIÇRAMA, DENGE VE EKLEM HAREKET AÇIKLIĞINA OLAN ETKİSİNİN İNCELENMESİ

## Beytullah TURGUT

ORCID-NO 0009-0007-2913-9240

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

MEZUNİYET TARİHİ: 23.06.2023

## DANIŞMAN

Dr. Öğrt. Üyesi Tonguç VARDAR

ORCID-NO 0000-0003-0996-1839

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
ANTRENÖRLÜK ANABİLİM DALI  
BURSA – TÜRKİYE



## TEZ ÖZETİ

Bu çalışmanın amacı, dinamik ısınma ile birlikte uygulanan mobilizasyon egzersizlerinin adölesan voleybol oyuncularının dikey sıçrama, denge ve eklem hareket açıklığına (EHA) olan etkilerini belirlemektir. Çalışmaya, Bursa Nilüfer Tofaş Spor Salonunda antrenman yapan, 11-13 yaş arası, 20 erkek ve 20 kız amatör düzey voleybol sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar akut olarak dinamik germe ile birlikte mobilizasyon egzersizleri uygulanmıştır. Egzersizden önce ve egzersiz bittikten sonra dikey sıçrama, denge ve eklem hareket açıklığı ölçümleri yapılmıştır.

Bulgular değerlendirildiğinde EHA kalça fleksiyonu ve Denge sol ayak verilerinde tüm grup ön test son test karşılaştırmasında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Dikey sıçrama ve denge sağ ayak ortalamalarında anlamlı fark bulunmamıştır. Cinsiyete göre incelendiğinde erkek sporcuların ön-son test karşılaştırılmasında EHA kalça fleksiyonunda anlamlı düzeyde artış bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Fakat dikey sıçrama, denge sağ ve sol ayak ortalamalarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Kız sporcuların ön-son test karşılaştırılmasında sol ayak ortalamalarında anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ). EHA kalça fleksiyon, dikey sıçrama ve denge sağ ayak ölçümlerinde de anlamlı farklılık bulunmamıştır. Sonuç olarak dinamik germe ile birlikte uygulanan mobilizasyon egzersizlerinin erkek voleybolcularda EHA kalça fleksiyonunu akut olarak artırdığı, kız voleybolcularda ise denge sol ayakta artış sağlandığı görülmüştür.

## TEZ SONUÇLARININ UYGULAMA ALANLARI

Antrenörlere ve sporculara antrenman veya maç öncesi EHA kalça fleksiyonunu artırmak için ısınma yöntemlerinde dinamik germe ile birlikte mobilizasyon egzersizlerinin uygulanması önerilebilir.

## AKADEMİK FAALİYETLER

Turgut B. & Vatansver Ş. (2021) Parkinson Hastalarında Egzersizin Hareketlilik ve Dengenin Korunması Üzerine Etkisi: Deneysel Çalışmaların Sistematik Derlemesi. ERPA International Health and Sports Science Education