

12-14 YAŞ TENİS SPORCULARINA UYGULANAN 8 HAFTALIK MAKİNE TEMELLİ KUVVET ANTRENMANININ DİKEY SIÇRAMA, DURARAK UZUN ATLAMA VE 20 METRE SÜRAT ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ



ANAHTAR KELİMELEER

- ✓ Kuvvet egzersizleri
- ✓ Tenis
- ✓ Durarak uzun atlama
- ✓ Dikey sıçrama
- ✓ Sürat

İLETİŞİM

E-POSTA:
krktaltindag@gmail.com

TEZ DANIŞMANI

TELEFON:
0224-294-06-95

E-POSTA:
tongucvardar@uludag.edu.tr

KORKUT ALTINDAĞ

0000-0002-9645-7577

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

MEZUNİYET TARİHİ: 24.06.2024

DANIŞMAN

DR. ÖĞR. ÜYESİ TONGUÇ VARDAR

0000-0003-0996-1839

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



TEZ ÖZETİ

Bu çalışmanın amacı, 12-14 yaş aralığındaki tenis sporcularının tenis branşına özel antrenmanlarına ek olarak uygulanan 8 haftalık makine temelli kuvvet antrenmanlarının dikey sıçrama, durarak uzun atlama ve 20 metre sürat üzerine etkilerini incelemektir.

Çalışmada toplam 24 lisanslı tenis sporcusu (11 kız, 13 erkek) yer almaktadır. Sporcular rastgele şekilde kontrol grubu (12 sporcu) ve deney grubu (12 sporcu) olarak iki gruba ayrılmıştır. Deney grubu, günlük tenis antrenmanlarına ek olarak haftada iki gün makine temelli kuvvet antrenmanı yapmıştır. Kontrol grubu ise tenis teknik ve taktik antrenman programına devam etmiştir. Araştırma sekiz hafta sürmüştür, sekiz hafta sonunda ön testte uygulanan (dikey sıçrama, durarak uzun atlama ve 20 metre sürat) testleri tekrar uygulanmış ve son test olarak kaydedilmiştir. Elde edilen veriler SPSS 26.0 programında bağımsız gruplar t-testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Elde edilen istatistiksel sonuçlara göre kontrol ve deney grubunda herhangi bir anlamlı farklılık görülmemiştir.

Sonuç, bu çalışmada 12-14 yaş tenis sporcularının tenis branşına özgü antrenmanlarının yanında uygulanan 8 haftalık makine temelli kuvvet antrenmanının dikey sıçrama, durarak uzun atlama ve 20 metre sürat üzerine herhangi bir etkisi olmadığı bulunmuştur.

TEZ SONUÇLARININ UYGULAMA ALANLARI

Tenis sporunda ve farklı branşlardaki antrenörlere ve eğitmenlere kuvvet antrenman planlamalarında uygun egzersiz seçiminde yol gösterici olacaktır.

AKADEMİK FAALİYETLER

Altindag K., Vatansever Ş., Bölükbaşı M.G., (2023). Sarkopeneli Yaşlı Bireylerde Direnç Egzersizinin Kas Kütlesi, Kas Kuvveti ve Vücut Kompozisyonu Üzerindeki Etkileri: Sistematik Derleme. Isarc International Science and Art Research. 3-4 Haziran 2023 (Tam Metin Bildiri)

