

11-12 YAŞ KADIN VOLEYBOLCULARDA UYGULANAN 10 HAFTALIK PROPRIOSEPTİF ANTRENMANLARIN, BAZI FİZİKSEL VE MOTORİK ÖZELLİKLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Mert HAKÇI

0000-0002-8697-2438

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

MEZUNİYET TARİHİ: 09/07/2025





ANAHTAR KELİMELER

- ✓ Voleybol
- ✓ Motorik Özellikler
- ✓ Proprioepsiyon
- ✓ Denge
- ✓ Dikey Sıçrama

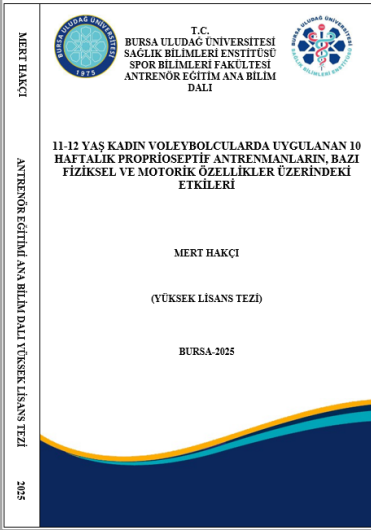
İLETİŞİM

E-POSTA:
merthakci0@gmail.com

TEZ DANIŞMANI

TELEFON:
0224 294 0685

E-POSTA:
cananbastik@uludag.edu.tr



DANIŞMAN

DOÇ. DR. Canan BASTIK SALKIM
0000-0002-9693-2202
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖR EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
BURSA – TÜRKİYE



TEZ ÖZETİ

Bu çalışmada, 11-12 yaş kadın voleybolculara uygulanan 10 haftalık proprioseptif antrenman programının dikey sıçrama, görsel-algisal reaksiyon zamanı, core bölgesi ve denge performansı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Voleybol gibi denge, hızlı tepki süresi ve dikey sıçrama performansının önemli olduğu spor dalında, proprioseptif antrenmanların performans üzerindeki katkıları değerlendirilmiştir. Çalışmanın örneklemini kontrol (n=12) ve deney grubu (n=12) olmak üzere toplam 24 kadın sporcu oluşturmuştur. Çalışmada kontrol grubunda yer alan sporcular sadece voleybol antrenman programını uygularken deney grubu, voleybol antrenmanlarının ısınma bölümünde 10 hafta süresince haftalık 3 gün, 20-25 dakika süren proprioseptif egzersizleri uygulamışlardır. Deney ve kontrol grubunun ön test, son test ölçümlerinde görsel-algisal reaksiyon zamanı ölçümünde Lightspeed Trainer, core bölgesi performansı ölçümünde 30 saniye mekik testi, denge performansı ölçümünde Flamingo Denge Testi ve dikey sıçrama performansı ölçümünde PowerTimer 300 cihazları kullanılmıştır. Testler katılımcılara aynı koşullar sağlanarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin normalliğini test etmek amacıyla Shapiro-Wilk testi yapılmış, histogram grafikleri, çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Normal dağılım gösteren grupları incelemek için betimsel istatistikler, gruba göre farkları incelemek amacıyla karışık desen ANOVA yapılmıştır. Bu araştırmanın bulgularına göre, egzersiz grubundaki sporcuların görsel-algisal reaksiyon zamanı, dikey sıçrama ve denge performanslarının istatistiksel olarak anlamlı derecede geliştiği tespit edilmiştir, core bölgesi performansında ise her iki grupta da iyileşme görülmüş ancak bu iyileşmenin voleybol antrenmanlarının sonucu olarak da yorumlanabileceği için anlamlı fark bulunamamıştır. Elde edilen bulgular, proprioseptif antrenmanların merkezi sinir sistemi ile kaslar arasındaki koordinasyonu artırarak sporcuların algısal-motor becerilerini geliştirdiğini göstermektedir. Bu doğrultuda, antrenman planlamalarına proprioseptif egzersizlerin dahil edilmesinin, sporcuların görsel-algisal reaksiyon süresi, denge, dikey sıçrama ve genel performanslarını artıracığına varılmıştır.

TEZ SONUÇLARININ UYGULAMA ALANLARI

İlgili çalışmanın proprioepsiyon, dikey sıçrama, denge, görsel-algisal reaksiyon zamanı ve motorik özellikler kavramları ile çalışacak araştırmacılara ve altyapı gruplarında görev yapan voleybol antrenörlerine fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

AKADEMİK FAALİYETLER

Hakçı M., Vatansever Ş., Bölükbaşı M.G., (2023). Egzersizin, Depresyon ve Anksiyete Üzerindeki Etkileri Sistematiik Derleme. III. INTERNATIONAL ISTANBUL CURRENT SCIENTIFIC RESEARCH CONGRESS. 8-9 Şubat 2023 (Tam Metin Bildiri)