



S-38: Grekoromen Stil Güreş Yapan Sporcularda Vertimax Çalışmalarının Anaerobik Güce ve Bacak Kuvvetine Etkisi

Adnan Ersoy, Oğuzhan Yüksel, Halit Harmancı, Mihri Barış Karavelioğlu, Mert Kayhan, Mustafa Said Erzeybek

Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

ABSTRACT

Bu çalışmanın amacı grekoromen stil güreş yapan sporcularda vertimax çalışmalarının anaerobik güce ve bacak kuvvetine etkisinin belirlenmesidir. Çalışmaya 18-25 yaşları arasında, aktif olarak en az üç yıldır spor yapan ve müsabakalara katılan grekoromen stil güreşçilerden oluşan 32 erkek sporcu katılmıştır. Erkek sporculardan 17 'si deney grubunda yer alırken 15 'i ise kontrol grubu olarak yer almaktadırlar. Deney grubunda yer alan katılımcıların boy değerleri (n=17) $175,82 \pm 6,92$ cm, vücut ağırlığı (n=17) $75,88 \pm 10,67$ kg; kontrol grubunda ise (n=15) $177,4 \pm 5,47$ cm, vücut ağırlığı (n=15) $75,6 \pm 10,35$ kg olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların vertimax platformunda haftada üç gün toplamda sekiz haftalık uygulanan direnç egzersizleri sonucunda çalışma öncesi ve sonrası anaerobik güç ve bacak kuvvet değerleri tespit edildi. İki yönlü varyans analizi (two-way repeated measures of ANOVA) sonucunda, deney ve kontrol grubu sporcuların wingate testine ait absolute anaerobik güç (F=16.352; p<0.05), relatif anaerobik güç (F=17.149; p<0.05), absolute anaerobik kapasite (F=9.581; p<0.05) ve relatif anaerobik kapasite (F=12.281; p<0.05) ön test ve son test değerleri arasında ve sağ bacak ekstansiyon (F=37.308; p<0.05), sol bacak ekstansiyon (F=160.340; p<0.05), sağ quadriceps (F=25.153; p<0.05) ve sol quadriceps (F=12.688; p<0.05) kuvvetine ait ön test ve son test değerleri arasında GrupXZaman etkileşimi anlamlı bulunmuştur. Sonuç olarak vertimax platformunda uygulanan direnç antrenmanlarının anaerobik güç ve bacak kuvveti değerleri üzerinde olumlu yönde etkisi olduğu görülmüştür.

Available at: <http://journalofsportsmedicine.org> and <http://dx.doi.org/10.5152/tjism.2017.042>