



## P-06: Amatör Türk Boksörlerinde Gövde ve Alt Ekstremitte Esnekliğin Denge ile İlişkisi

Mustafa Soykurt<sup>1</sup>, Seval Yılmaz<sup>2</sup>, Feza Korkusuz<sup>2</sup>, İrem Düzgün<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Fizyoterapistliği Programı, Ankara

<sup>2</sup>Hacettepe Üniversitesi, Gün Hastanesi, Ankara

<sup>3</sup>Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

### ABSTRACT

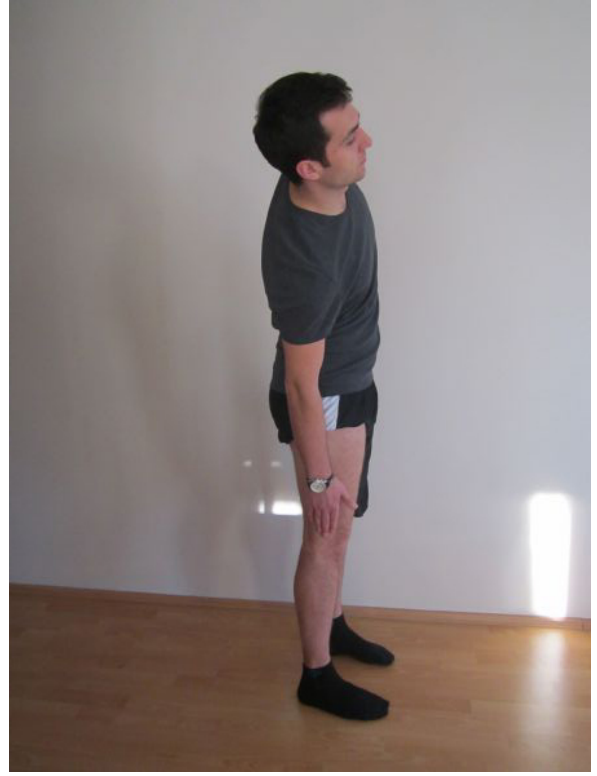
Bu çalışma, Türkiye Boks Federasyonu'nun amatör boks lisansına sahip erkek boksörlerin gövde ve alt ekstremitte esnekliği ile denge arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla planlandı. Değerlendirmeye 21 gönüllü boksörün (BKİ: 22.53kg/m<sup>2</sup>; yaş:21.3± 2.9 yıl; spor yaşı:7.24±2.77 yıl) %72.4'ü sağ bacak dominanttı. Boksörlerin esnekliklerini değerlendirmek için gövde lateral fleksiyon, gövde hiperekstansiyon, gövde rotasyon, quadriseps ely's, hamstring ve gastroknemius esneklik testleri kullanıldı. Dengenin değerlendirilmesinde Biodex Denge Sistemi (Biodex Medical Systems, Inc., Shirley, NY) kullanıldı. Dinamik ve statik denge sırasında stabilite limitleri, atletik tek bacak ve duyuşal entegrasyon testleri kullanıldı. Normal dağılılan parametrelere Pearson Korelasyon katsayısı, normal dağılmayan parametrelere Spearman Rho İlişki Katsayısı verildi. İstatistiksel anlamlılık düzeyi p<0.05 olarak kabul edildi.

İstatistiksel analiz sonucunda, quadriseps ely's, gövde hiperekstansiyon, gövde rotasyon (sağ-sol), gövde lateral fleksiyon ve hamstring esneklik testleri ile dinamik denge testlerinden stabilite limitleri ve atletik tek bacak arasındaki ve statik dengede duyuşal entegrasyon testi arasındaki ilişkiye bakıldı. Hamstring esnekliği ile duyuşal entegrasyon (r:-0.599) ve atletik tek bacak denge testleri (r:-0.614) arasında istatistiksel olarak negatif korelasyon bulundu (p<0.05).

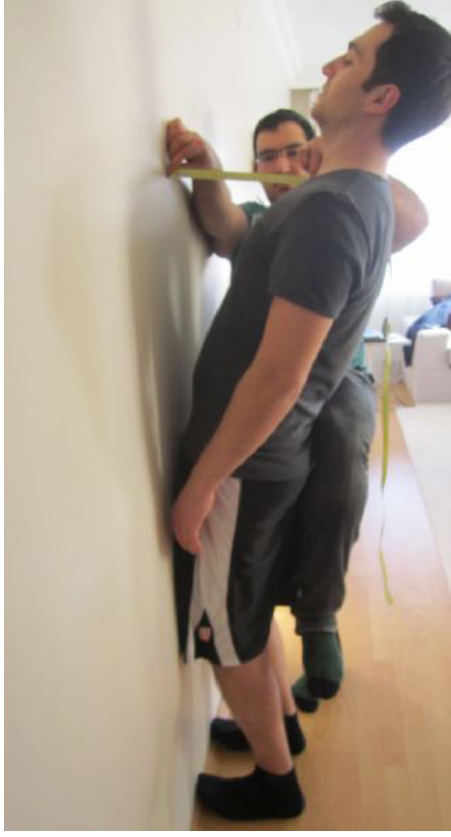
Bu çalışma sonucunda amatör boksörlerde hamstring kaslarındaki esnekliğin dengeye olumlu etkilerinin olduğu bulundu. Antrenman programlarında hamstring esnekliğinin artırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.



Şekil 1: Denge deęerlendirmesi



Şekil 2: Govde lateral fleksiyon esneklik testi



Şekil 3: Govde hiperekstansiyon esneklik



Şekil 4: Govde rotasyonu esneklik testi



Şekil 5: Ely's testi



Şekil 6: Hamstring esneklik testi



**Şekil 7:** Gastrocnemius esneklik testi

**Available at:** <http://journalofsportsmedicine.org> and <http://dx.doi.org/10.5152/tjism.2017.053>