

GENÇ BASKETBOL OYUNCULARINDA 8 HAFTALIK ANTRENMAN PROGRAMININ FONKSİYONEL HAREKET TARAMASI TEST SONUÇLARINA ETKİSİ

Selin BAİKOĞLU

Arş. Gör. Dr., İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, selinbaikoglu@gmail.com

Özet

Amaç: Çalışmamız 8 haftalık uygulanan basketbol antrenmanlarının yanında uygulanan düzeltici egzersiz programının genç erkek basketbol oyuncularında fonksiyonel hareket taraması (fms) skorunun gelişimini incelemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Çalışmamıza 19 gönüllü erkek yıldız basketbol oyuncusu katılmıştır. Basketbolculara haftanın 3 günü olmak üzere 8 haftalık antrenman programının yanında düzeltici egzersiz programı da uygulanmıştır. 8 haftalık antrenman programı ile birlikte uygulanan düzenleyici egzersiz programı öncesinde ve sonrasında fms testi uygulanmıştır. Elde ettiğimiz verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığının belirlenmesi için Shapiro Wilks normallik testi ve ön test ve son test skorlarının istatistiksel farkları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile belirlenmiştir. $p \leq 0,05$ değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular: Basketbolcuların fms derin çömelme, sol ayak yüksek adımlama, düz çizgide hamle, rotasyon stabilitesi ve toplam skor test sonuçları son testte istatistiksel olarak anlamlı artış göstermiştir ($p \leq 0.05$). Ayrıca fms alt testlerinden sağ ayak yüksek adımlama, gövde stabilite, aktif düz bacak kaldırma, omuz hareketliliği sonuçlarında ön-son testlerde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Sonuç: Sporcuların yaralanma riskinin belirteci olan fms derin çömelme, sol ayak yüksek adımlama, çapraz adımlama, rotasyon stabilitesi ve toplam skor parametreleri düzeltici egzersiz programı ile düzelme göstermiştir. Düzeltici egzersiz programlarının antrenman içeriklerine yerleştirilmesinin sporcuların yaralanma risklerini azaltabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, fonksiyonel hareket taraması, çocuk, sağlık

Abstract

Goal: The study aims to examine the effects of a remedial exercise program applied in tandem with an 8-week basketball training on the functional movement screen (fms) test scores of young basketball players.

Method: The study sample consists of 19 on young basketball players young basketball players. During 8 weeks, a remedial exercise program was applied to the participant players in addition to their regular training program. An fms test was also applied both before and after this procedure. The ShapiroWilks normality test was administered to see whether the data was of a normal range, and statistical differences in pre- and post-test scores were analyzed with Wilcoxon Signed Ranks Test. The statistical significance was defined as $p \leq 0,05$.

Findings: The participant basketball players' scores in fms deep squat, left foot high step, cross step , rotation stability and total tests were found to show a statistically meaningful rise in post tests ($p \leq 0.05$). However, no significant difference was found between pre- post-tests in right foot high step, body stability, active straight leg raise, shoulder activity test.

Results: An indicator of injury risk for athletes, fms scores developed in deep squat, left foot high step, cross step, rotation stability and total score parameters with the application of remedial exercise program. It is thought the inclusion of remedial exercise programs into regular trainings would decrease the injury risks of athletes.

Key Words: Basketball, Functional movement screen, child, healt

1.GİRİŞ

Çocuklar toplumumuzun temel taşını oluşturmaktadır. Sağlıklı bir toplum için berrak zihinli ve zinde çocukların yetiştirilebilmesi çok önemlidir. Ebeveynler çocuklarının hem boş zamanlarını daha spesifik değerlendirmeleri hem de sağlıklı bir şekilde büyüme ve gelişimlerin desteklemeleri için spora yönlendirmektedir. Spor; gelişme çağındaki çocuklar için, hem bedensel sağlık ve fiziksel gelişme yönünden, hem de ruh sağlığı bakımından yararlı ve gereklidir (Açıkada ve Ergen, 1990). Çocukların ileriki yaşlarda sporu yaşam boyu devam ettirecekleri bir aktiviteye dönüştürebilmeleri için erken dönemde başlanılan sportif faaliyetlerde önem arz etmektedir. Erken yaşlarda yoğun bir şekilde yapılan spor çocuklarda birtakım sakatlık sorunlarını da birlikte doğurmaktadır. Özellikle adölesan dönemde hızlı boy artışı ile birlikte görülen hızlı büyüme döneminde kemik ve kas yapıları arasındaki gelişim uyumsuzluğu, kas ve tendon esnekliğinde kısmen azalmaya neden olarak çocuklarda yaralanma riskini arttırmaktadır. Ayrıca çocukların dokularının yapısının hassas olmasından dolayı onların yaralanma ve sakatlanma riskini arttırmaktadır (Koşar, Demirel, Aydoğ, Doral, 2006). Doku sertliklerinin yaralanma ve atletik performans ile ilişkili olduğunu Akkoç ve ark. adölesan dönemdeki basketbolcularda ve diğer spor branşlarındaki farklı çalışmalarda incelemişlerdir. (Akkoç, Çalışkan, Bayramoğlu, 2018).; Çalışkan ve ark., 2019). Örneğin basketbol gibi sıçrama