F07023

TAEKWONDO SPORUNDA FARKLI DİRENÇLERDE KUVVET LASTİĞİ İLE YAPILAN ANTRENMANLARIN, TEKNİK KUVVET ÜZERİNDEKİ ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Analysing the Effects of Elastic Pulling Rubber with Different Resistances Used in Taekwondo Trainings to the Technical Strength

*Volkan TOPAL, *Nusret RAMAZANOĞLU, Semih YILMAZ, Ekrem ALBAYRAK*
Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul
nramazanoglu1965@hotmail.com

Bu çalışmada, taekwondo sporu antrenmanlarında kullanılan kuvvet lastiğinin, teknik kuvvete etkisini incelemek amacıyla; farklı dirençlerde kuvvet lastiği kullanılarak yapılan antrenmanların, sporcunun teknik kuvvet gelişimini tespit amaçlanmıştır. Araştırmada Kuleli Askeri Lisesi öğrencilerinden oluşturulan 24 kişilik taekwondo sporcu grubu bölünerek 8 kişilik 3 ayrı antrenman grubu oluşturulmuştur. 1. grup (Kontrol grubu) kuvvet lastiği kullanmadan, 2. grup tek katlı kuvvet lastiği (7,3kg etki; 1,5m uzama) kullanarak, 3. grup çift katlı kuvvet lastiği (14,5kg etki; 1,5m uzama) kullanarak 6 hafta boyunca haftada 3 gün antrenman yaptırıldı. Antrenman gruplarına ön test ve son test uygulanmıştır. Ön test ve son testte; sporcular antrenörleri nezaretinde 30 dakika ısınma sonrası, 40 sn içerisinde her teknikten 3'er tekrar olmak üzere sırasıyla palding, dolyo, neryo teknik kuvvetleri Herman Digital Trainer adlı aparat yardımı ile ölçülmüştür. Her teknik için 3 vuruştan en yüksek olanı değerlendirme için kullanılmıştır. Araştırmaya katılan Lastiksiz teknik kuvvet çalışan grubun palding, dolyo ve neryo teknikleri ilk ve son ölçümlerinin arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0,05$). Tekli kuvvet lastiği ile teknik kuvvet çalışan grubun ve çift katlı kuvvet lastiği ile teknik kuvvet çalışan grubun palding, dolyo ve neryo tekniği ilk ve son ölçümlerinin arasında anlamlı bir farklılıklar vardır ($p<0,05$). Sporcuların diğer lastiksiz grupla aynı tekrar ve set sayılarıyla teknik kuvvet çalışması yapmasına rağmen 6 haftalık çalışma sonrası teknik kuvvetleri gelişimlerinde anlamlı farklılıkların bulunması tekli ve çift katlı kuvvet lastiği kullanarak yapılan palding, dolyo ve neryo tekniği kuvvet çalışmalarının verimli olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak; Taekwondo branşına özgü yapılacak teknik sürat ve kuvveti çalışmalarında ek materyal olarak kuvvet lastiği kullanımının sporcu performansına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

The purpose of this research is to analyze the effect of elastic pulling rubber used in taekwondo trainings and determine technical strength development of the athlete in trainings done by using pulling rubber with different resistances. A training group of 24 people has been formed from students of Kuleli Military High School and this group was divided into three groups of eight people. The first group trained without pulling rubber (Control Group), the second group trained with pulling rubber with one layer (7,3kg action; 1,5m elongation) and the third group trained with double layered pulling rubber (14,5kg action; 1,5m elongation) for six weeks and three days a week. A preliminary and final test has been conducted on these three groups. In both of tests, after warming up for 30 minutes under the supervision of a trainer, every athlete was given three chances to strike with palding, dolyo and neryo techniques and they were asked to implement these techniques in 40 seconds. Athletes' palding, dolyo and neryo technical strengths were measured with the help of an apparatus named Herman Digital Trainer. For each technique, the highest strike of three strikes was accepted as the "essential strike". There is no significant difference between first and last measurements of palding, dolyo and neryo techniques of the first group ($p>0,05$). There are significant differences ($p>0,05$) between first and last measurements of palding, dolyo and neryo techniques of the second group who trained with pulling rubber with one layer and the third group who trained with double layered pulling rubber. The fact that there are significant differences in technical strength developments of the third group athletes after six weeks of training despite that they did strength training with same number of repetitions and sets as the first and second group shows that strength trainings in palding, dolyo and neryo techniques done with double layered pulling rubber are much more effective. It indicates that strength trainings in palding, dolyo and neryo techniques done with one

and double layered pulling rubber are much more effective because of the significant differences in technical strength developments of the group athletes after six weeks of training despite that they did strength training with same number of repetitions unlike first group. The fact that there are significant differences in technical strength developments of the group athletes after six weeks of training despite that they did strength training with same number of repetitions and sets as the first and second group shows that strength trainings in palding, dolyo and neryo techniques done with double layered pulling rubber are much more effective. As a result, we can say that in taekwondo sport, subjecting the athlete only to intensive technical training, especially in technical strength trainings, will not increase athlete's technical strength, and bringing an additional load to the athlete that will make the technique harder is certainly necessary in technical strength trainings. One of the most important equipments that can achieve this is an elastic pulling rubber.

Keywords: *Taekwondo, Elastic Pulling Rubber, Technical Strength*

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

25. yıl

ULUSLARARASI AKDENİZ SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ

4.

09-11 Kasım 2007

ANTALYA / TURKEY

besyo