

Adolesan Futbolcularda Akut Statik Germe İle Güç İlişkisinin İncelenmesi

Boztepe Ramazan¹, Kılıç Yusuf², Uzun Hasan¹, Mercanoğlu Ahmet¹, Uğur Yunus¹, Aslankeser Zübeyde¹

1Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Konya

2Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Karaman

Giriş ve Amaç: Germe egzersizleri birçok spor branşında ısınma ve soğumada kullanılmaktadır. Esnekliği artırmak için kullanılan bu uygulamaların ısınmanın bir parçası olarak vücut sıcaklığını artırdığı, kas ve bağ dokuyu yüklenmelere hazırlayabildiği bilinmektedir. Futbolda germe egzersizleri sıklıkla ısınmanın parçası olarak yer almaktadır. Ancak bazı araştırmalar özellikle statik olarak uygulanan germe egzersizinin uygulama süresine, dinlenme aralıklarına, uygulama ile performans ölçümü arasındaki süreye, yaşa, form durumuna göre değişen oranlarda performans baskılayıcı olabileceğini göstermektedir. Bu araştırmanın amacı en az bir yıldır futbol antrenmanlarına katılan adolesan erkeklerde statik germe uygulamasının anaerobik güç performansına etkilerini göstermektir.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya farklı spor kulüplerinde en az bir yıldır düzenli olarak futbol oynayan 17 erkek çocuk (14,89± 0,5 yaş; 56,34± 8,9 kg; 169,53± 8,69 cm; %16,52±9,13 vücut yağ oranına sahip) katıldı. Çocukların maturasyon düzeyi en yüksek uzama hızlarına olan uzaklığı ile indirekt olarak hesaplandı (Moore ve ark.2015). Katılımcıların dikey sıçrama performansı 5 dk submaksimal ısınmanın ardından Seven Elektronik (JP-167) sıçrama bataryası ile ölçüldü. Yaklaşık 5 dk sonra quadriceps ve hamstring kas gruplarına yönelik 3x20 sn (20 sn aralıklarla) statik germe uygulaması yapıldı. Uygulamadan sonraki üç dakika içinde yeniden sıçrama performansı ölçüldü. Sıçrama çıktısından hesaplanan (Gomez-Bruton ve ark.2019) güç değerleri statik germe önce ve sonrası karşılaştırmasında bağımlı gruplarda t testi analizi kullanıldı. Güç değerleri ile maturity arasındaki ilişki bivariate korelasyon kullanılarak Pearson korelasyon katsayısı ile hesaplandı. $P<0,05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

Bulgular: Germe uygulamasından önce ($r=0,63$; $p<0,05$) ve sonra ($r=0,62$; $p<0,05$) güç değerleri ile maturity değerleri arasında pozitif bir ilişki bulundu. Statik germe uygulaması güç değerlerini anlamlı düzeyde etkilemedi ($p>0,05$).

Sonuç ve Öneriler: Maturity seviyesi ile güç değerleri arasındaki ilişki büyüme ile fiziksel ve motor gelişimin performans üzerindeki etkisini göstermektedir. Literatürdeki germe uygulamasının bazı olumsuz etkilerine rağmen adolesan erkek futbolcularda akut statik germe uygulaması sıçrama ile hesaplanan güç performansını baskılamadığından güç ölçümleri öncesinde kullanılabilir.