

Taekwondo'ya Özgü Bir Saha Testi Modellemesi

Sümevra Durmazpınar¹, Sümevye Genç², Dilan Futsi³, Esila Durgut¹, Mustafa Turhan¹, Erkan Günay⁴

1Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Hareket ve Antrenman Yüksek Lisans Programı, Manisa.

2Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Doktora Programı, İzmir.

3Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Doktora Programı, Manisa.

4Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Manisa.

Giriş ve Amaç: Literatürdeki bilgi eksikliklerinin taekwondo müsabakalarında ihtiyaç duyulan fizyolojik ve motor özelliklere göre kurgulanmış; uygulama, zaman ve maliyet açısından ekonomik bir test geliştirmek ve sonuçlarına göre sporcuların uygunluk düzeylerini belirlenmektir.

Gereç ve Yöntem: Çalışmada 12 erkek taekwondo sporcusunun demografik ve antropometrik özellikleri ölçülmüştür. Ardından araştırmacının taekwondo performans ölçümü (TPT) için tasarladığı test, 4m2 alanda ses sinyaliyle, katılımcının maksimum eforla taekwondo tekniklerini, 6 set; (20 saniye efor, 10 saniye pasif dinlenme) halinde uygulanmıştır. TPT'nin fizyolojik ve motor özelliklerle ilişkisinin gösterebilmek için yapılan testler: aralıklı fitness düzeyi ve indirekt olarak aerobik kapasite için 30-15 aralıklı koşu, anaerobik kapasite için Wingate, çeviklik için Illinois ve nöromüsküler performans için sıçrama testleri.

Bulgular: TPT toplam, maksimum ve minimum vuruş değerleriyle antropometrik ölçümler (Beden Kütle İndeksi, yağ yüzdesi ve kütlesi) arasında negatif korelasyon bulundu ($p < 0.05$). TPT toplam, maksimum ve minimum vuruş değerleriyle 30-15 aralıklı koşu testi final koşu hızı, toplam mesafe, toplam koşu süresi ve tahmini maksimum oksijen tüketimi (VO_2 maks.) arasında pozitif korelasyon bulundu ($p < 0.05$). TPT tüm değerleriyle sıçrama, çeviklik ve Wingate sonuçları arasında korelasyon bulunmadı ($p > 0.05$). Yapılan regresyon analizleri toplam ve maksimum vuruş sayısının tahmini VO_2 maks. varyansın önemli kısmını açıkladığı görüldü ($p < 0.05$). Bland-Altman analizi ve one sample t testi sonuçları, 30-15 aralıklı koşu testi tahmini VO_2 maks. ve TPT'den hesaplanan tahmini VO_2 maks. değerleri arasında \bar{d} miktarı ($\bar{d} = 0,05$) açısından sıfırdan anlamlı fark olmadığını göstermiştir ($p < 0,95$).

Sonuç ve Öneriler: Bulgular TPT'nin müsabakada ihtiyaç duyulan yüksek şiddetli yüklerle toleransı ve toparlanma kabiliyetini belirlemede bir ölçüm aracı olarak kullanılabileceğini göstermiştir. Ayrıca taekwondoya özgü fiziksel uygunluğun ölçülmesi ve takibine ilişkin bilgiler yansıtılabileceği gözlemlenmiştir. Gelecek araştırmaların farklı popülasyon ve antrenman düzeyindeki sporcularla yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Taekwondo, Maksimum Oksijen Tüketimi, Taekwondo saha testi, Metabolik Talep, Anaerobik Kapasite.