

BÖLÜM 4

İŞIKLI REAKSİYON SİSTEMLERİ İLE YAPILAN ANTRENMANLARIN BOKSÖRLERİN VURUŞ MEKANİĞİNE, SÜRAT, ÇEVİKLİK VE ÇABUKLUKLARINA OLAN ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Erdal BAL¹

Bergün Meriç BİNGÜL²

GİRİŞ

Yaşanan dünya düzeninde her alanda rastlanılabilecek bir gelişim söz konusudur. Hedef ortamda bir adım daha ileride olma isteği, insanları birçok çalışmanın içerisinde kendileri bulmaktadır. Aynı zamanda var olan sorunları aşımına yönelik bir dizi eylemlerinde içinde yer almaktadır. Bu durum çoğunlukla birçok sektörün bünyesinde mevcudiyetini korumaktadır.

Sporun yapısı gereği, önem verilen en önemli özelliklerinden birisi rekabettir. Bu rekabet bir zincirleme hareketi olarak birçok alanında gelişmesini sağlamaktadır. Bunlar arasında, sporcular, spor kulüpleri, spor malzeme üreticileri, teknik heyet, araştırmacılar, spor tesis inşaatçıları gibi sıralanabilecek bir dizi sektörde içinde görülmektedir. Özellikle ferdi sporlar adına başarı elde etmek diğer branşlara nazaran daha güçtür. Bu yüzden çok çalışmak, doğru çalışmak, azim, yetenek ve istek kavramlarının her birinin içini doldurulması gerekmektedir. Boks branşı, ferdi sporlar arasında yerini almaktadır. Dünyanın en eski sporlarından biri olarak görülmektedir. Boks varlığını ilk olarak 17 yüzyılda kabul ettirmiştir. İlk aşamalarda eldivensiz başlayan boks, ilerleyen süreçlerde belli kurallara bağlanarak günümüzdeki halini almıştır (26). Boks, dövüşme olarak bakılmamalıdır. Boks belli kurallara bağlı kalınarak yapılan bir spor oyunudur (8).

Boks genel bir anlamda ifade edildiğinde pedagojik, psikolojik ve tıbbi metotlarla bireylerin fiziksel gelişimlerinin yerine getirmesi, ferdi müsabakalara hazırlanması aynı zamanda tek başına bu mücadelenin üstesinden gelebilecek çabanın gösterildiği bir spor dalıdır. Boksörlerin reaksiyon düzeyleri sürat çeviklik düzeyleri başarı için gerekli unsurlar arasında yer almaktadır (28).

¹ Dr. Öğr. Üyesi Erdal BAL Sağlık Bilimleri Üniversitesi, balerdalbilim@gmail.com.

² Doç. Dr. Bergün Meriç BİNGÜL, Kocaeli Üniversitesi, bergunmeric@gmail.com.

KAYNAKLAR

1. Abbas, MS. & Alin, L. (2018). Effect Of Saq Training On Certain Physical Variables And Performance Level For Sabre Fencers. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/ Science, Movement & Health*. 18 (1), 46-51
2. Acar, H. & Eler N. (2019). The Effect of Balance Exercises on Speed and Agility in Physical Education Lessons. *Universal Journal of Educational Research*, 7(1), 74-79. DOI: 10.13189/ujer.2019.070110
3. Bingöl, B.M, Bulgan, C., Tore, O., Bal, E., & Aydın, M. (2018). The Effects of Biomechanical Factors to Teach Different Hook Punch Techniques in Boxing and Education Strategies. *Journal of Education and Training Studies*; 6; 8-12. DOI.org/10.11114/jets.v6i3a.3153
4. Bompa, T.O. (2011). *Dönemleme Antrenman Kuramı ve Yöntemi*, Ankara, Spor Yayınevi ve Kitabevi
5. Bouchard, C., Taylor, A. W., Simaneau, J., & Dulac, S. (1991). Testing anaerobic power and capacity, "physiological testing of the high performance athlete" (Ed L. MacDouall, HA Wenger, H. Gren) de. *Human Kinetics Books, Champaign, IL*, 175-221
6. Challis, J.H. (2000). Muscle-tendon Architecture and Athletic Performance. Vladimir MZ. (Ed.). *Biomechanics in Sport, Olympic Encyclopaedia Of Sports Medicine*, 9, 33-55
7. Cherappurath, N., & Elayaraja, M. (2017). Effects Of Speed, Agility And Quickness (Saq) Training On Anaerobic Endurance And Flexibility Of Novice Tennis Players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 3(12), 386-395 DOI10.5281/zenodo1119118
8. Çakmak, M. (2007). *Amatör Boks II*. İstanbul: Cömertler Matbaacılık A.Ş., 16-17
9. Çavdar, K. (2006). *Pliometrik Antrenman Yapan Öğrencilerin Sıçrama Performanslarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul
10. Çetin, H.N. & Flock, T. (2014). *Genel Kondüsyon Antrenmanı ve Sporda Performans Kontrolü* Geliştirilmiş (vii Basım), Matser Basım, Ankara
11. Devaraju, K. (2014). Effect of SAQ Training on Vital Capacity among Hockey Players. *Journal Impact Factor*, 5(1), 102-105.
12. Florkiewicz, B., Fogtman, S., Kszak-Krzyżanowska, A., & Zwierko, T. (2014). The ability to maintain attention during visuomotor task performance in handball players and non-athletes. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 7, 99-106.
13. Fischer, MV., Stone, J., Hawkes, T. D., Eveland, E., & Strang, A. J. (2015). Integrative Physical and Cognitive Training Development To Better Meet Airmen Mission Requirements. *Procedia Manufacturing*, 3, 1580-1586. DOI: 10.1016/j.promfg.2015.07.445
14. Jovanovic, M., Sporis, G., Omrcen, D., & Fiorentini, F. (2011). Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(5), 1285-1292. DOI: 10.1519/JSC.0b013e3181d67c65
15. Lemmink, K.A., & Visscher C. (2005). Effect of İntermittent Exercise on Multiple-Choice Reaction Times of Soccer Players. *Perceptual and motor skills*, 100(1), 85-95. DOI: 10.2466/pms.100.1.85-95
16. Little, T. & Williams, A.G. (2005). Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. *J Strength Cond Res*, 19 (1), 76-8
17. Lockwood, C. & Tant, C. (1997). Mechanical and Electromygraphical Analysis of a Boxer's Jab. 15 International Symposium on Biomechanics in Sports, 269-275
18. Miller, M., Hilbert, C., & Brown, E. (2001). Speed, Quickness, and Agility Training for Senior Tennis Players. *National Strength and Conditioning Association*, 23(5), 62-66
19. Miguel, A.R, Anita, R.M.B., & Walter, R.F. (1998). Health Related Physical Fitness Characteristics of Elite Puerto Rican Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 12 (3), 199-203.
20. Moreno, E. (1995). *Developing Quickness*, Part II. Strength and Conditioning. 38-39
21. Nas, K. (2010). Futbolcularda Sürat ve Çabukluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Li-

- sans, Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitim Anabilim Dalı, Konya 30.
22. Nakano, G., Iino, Y., Imura, A., & Kojima, T. (2014). Transfer of momentum from different arm segments to a light movable target during a straight punch thrown by expert boxers. *Journal of sports sciences*, 32(6), 517- 523. DOI: 10.1080/02640414.2013.843014
 23. Pamuk, Ö. & Özkaya YG. (2017). 15-17 Yaş Erkek Basketbolculara Uygulanan Dirençli Pliometrik Antrenmanların Sprint ve Çeviklik Performansına Etkisi. *Sportif Performans Araştırmaları Dergisi*. 1(1), 1- 13.
 24. Pesce, C., Tessitore A, Casella R. ve ark. (2007). Futbolcularda İstirahat ve Fiziksel Egzersiz Sırasında Görsel Dikkatin Odaklanması, *Spor Bilimleri Dergisi*. 25 (11): 1259-1270.
 25. Polman, R., Bloomfield, J. & Edwards A. (2009). Effects of SAQ Training and Small-Sided Games on Neuromuscular Functioning in Untrained Subjects, *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 4(4), 494-505.
 26. Öztürk Y. (2006). Türk Boks Antrenörü Profiline Sportif Başarıyla İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 8
 27. Sayın, M. (2011). *Hareket ve Beceri Öğretimi*, Spor Yayın Evi ve Kitap Evi, Ankara. 7-57
 28. Selçuk, MŞ. (2014). Bayan Boksörlerde 6 Haftalık Direnç Lastiği Uygulanmasının Maksimal Kuvvet ve Anaerobik Güce Etkisi, Yüksek Lisans Tezi Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya, 3-5. Konya
 29. Trecroci, A., Milanović, Z., Rossi, A., Broggi, M., Formenti, D., & Alberti, G. (2016). Agility Profile İn Sub- Elite Under-11 Soccer Players: İs SAQ Training Adequate to İmprove Sprint, Change of Direction Speed and Reactive Agility Performance?. *Research in Sports Medicine*, 24(4), 331-340. DOI:10.1080/15438627.2016.1228063
 30. Verkhoshansky, YV. (1996). Quickness and Velocity in Sports Movements, *New Studies in Athletics*,
 31. Vicente-Rodríguez, G., Rey-López, JP., Ruíz, JR., Jiménez-Pavón, D., Bergman, P., Ciarapica, D., ... & Ortega,
 32. Voisin, MP. & Scohier, M. (2019). Effect of an 8-week Plyometric Training Program with Raised Forefoot Platforms on Agility and Vertical Jump Performance. *International journal of exercise science*. 12(6), 491-
 33. 504. PMID: PMC6413841Walilko, TJ., Viano, DC. & Bir CA. (2005). Biomechanics Of The Head For Olym-pic Boxer Punches To The Face. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 710-719. DOI: 10.1136/bjsm.2004.014126.
 34. Yap, CW. & Brown, LE. (2000). Development Of Speed, Agility, and Quickness for The Female Soccer Athlete. *Strength & Conditioning Journal*. 22(1), 9-12