

ADÖLESAN TENİS OYUNCULARINDA KALÇA ADDUKTÖR KAS KUVVETİ, KOR KASLARI FONKSİYONELLİĞİ VE ENDURANSIN POSTÜRAL KONTROL İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Rümeysa BERK

Antalya Bilim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Programı

ORCID: 0000-0003-0822-3674

Doç. Dr. Yıldız ERDOĞANOĞLU

Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

ORCID: 0000-0002-9909-6561

ÖZET

Bu çalışma, adölesan tenis oyuncularında kalça adduktör kas kuvveti, kor kasları fonksiyonelliği ve enduransın postüral kontrol ile ilişkisini incelemek amacıyla yapıldı. Çalışmaya, 11-15 yaş aralığında 37 tenis oyuncusu dahil edildi. Katılımcıların sosyodemografik bilgileri alındıktan sonra, kalça adduktör kas kuvvetleri sfıgmomanometre ile, kor kasları fonksiyonellikleri sit-up ve modifiye push-up testleri ile kor kasları enduransları gövde fleksiyon testi ve lateral köprü testi ile postüral kontrolleri flamingo denge testi ve “Y” denge ile değerlendirildi. Çalışma sonucunda, katılımcıların Modifiye push-up testi ile Y denge testinin dominant taraf anterior, posterolateral, posteromedial yön ve nondominant taraf anterior ve posterolateral yön değerleri arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki bulundu (sırasıyla $r=0,388$: $p=0,018$, $r=0,388$: $p=0,018$, $r=0,413$: $p=0,011$, $r=0,381$: $p=0,020$, $r=0,351$: $p=0,033$). Katılımcıların, gövde fleksiyon testi ve flamingo denge testi değerleri arasında negatif yönde ve orta düzeyde ($r=-0,356$) anlamlı ($p=0,031$) ilişki bulundu ancak kalça adduktör kas kuvveti ile postüral kontrolleri arasında ilişki bulunmadı ($p>0,05$). Bu çalışma sonucunda, adölesan tenis oyuncularında kor kasları fonksiyonelliği ve enduransının katılımcıların denge değerlerini etkilediği gösterildi. Bu sporcuların mevcut antrenman programlarında eklenecek kor kaslarına yönelik egzersiz çalışmalarının oyuncuların statik ve dinamik denge performansına olumlu etkileri olacağı düşünüldü.

Anahtar Kelimeler: Tenis, Kor Kasları Fonksiyonelliği, Postüral Kontrol

INVESTIGATION OF HIP ADDUCTOR MUSCLE STRENGTH, CORE MUSCLES FUNCTIONALITY AND THE RELATIONSHIP OF ENDURANCE WITH POSTURAL CONTROL IN ADOLESCENT TENNIS PLAYERS

ABSTRACT

This study was carried out to examine the relationship between hip adductor muscle strength, core muscle functionality and endurance with postural control in adolescent tennis players. 37 tennis players between the ages of 11-15 were included in the study. After obtaining the sociodemographic information of the participants, hip adductor muscle strength was evaluated with sphygmomanometer, core muscle functionality was evaluated with sit-up and modified push-up tests, core muscle endurance was evaluated with trunk flexion test and lateral bridge test, and postural controls were evaluated with flamingo balance test and “Y” balance.

As a result of the study, a positive and moderately significant relationship was found between the modified push-up test and the Y balance test's dominant side anterior, posterolateral, posteromedial direction and non-dominant side anterior and posterolateral direction values (respectively $r=0.388$: $p=0.018$, $r=0.388$: $p=0.018$, $r=0.413$: $p=0.011$, $r=0.381$: $p=0.020$, $r=0.351$: $p=0.033$). There was a negative and moderate ($r=-0.356$) significant ($p=0.031$) relationship between the trunk flexion test and flamingo balance test values of the participants, but no correlation was found between hip adductor muscle strength and postural controls ($p>0.05$). As a result of this study, it was shown that the functionality and endurance of the core muscles in adolescent tennis players affected the balance values of the participants. It was thought that the exercises for the core muscles to be added to the existing training programs of these athletes would have positive effects on the static and dynamic balance performance of the players.

Keywords: Tennis, Core Functionality, Postural Control