UHBAB
Uluslararası Hakemli Beşeri Ve Akademik Bilimler Dergisi

Profesyonel Basketbolcularda Yaygın ve Tempo İntervallerin MaxVO$_2$ Gelişimi ve Maç Başarılarına Etkisinin Karşılaştırılması

Mehmet Gökhan ÇOBANOĞLU[1], Metin SAYIN[2], Muzaffer ÇOLAKOĞLU[3], Gürbüz BÜYÜKYAZI[4], Zafer AKTAŞ[5], Çağatay ŞAHAN[6], Muhammed ÖZER[7]

[1-2-4-5-6-7] *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Manisa*
[3-] *Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İzmir*

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Türkiye Erkekler Basketbol 2. Ligi'nde yer alan Akhisar Bld. Spor Erkek Basketbol Takımı oyuncularının sezon boyunca uygulayacakları yaygın ve tempo interval antrenmanlarından hangisinin maxVO$_2$ gelişimi ve maç başarılarına daha çok etki ettiğini tespit etmektir. Bu amaç bağlamında basketbolcuların sezon öncesi laboratuarda maxVO$_2$ düzeyleri belirlenmiştir. Daha sonra bir grup yaygın interval, bir grup tempo interval yöntemiyle 5 ay(20 hafta) antrenman yapmışlardır. Antrenmanların sonunda tekrar laboratuarda maxVO$_2$ düzeyleri ölçülecek ve kaydedilmiştir. Ayrıca basketbolcuların maç başarılarını ölçmek için projenin uygulanacağı Akhisar Bld. Spor Erkek Basketbol Takımı'nın sezon boyu maç istatistikleri tutulmuş ve Türkiye Basketbol Federasyonu'nun En Değerli Oyuncu (EDO) ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonunda değişik antrenman yöntemiyle çalışan grupların maxVO2 değerleri ve maç başarıları karşılaştırılmıştır. Tempo interval ve yaygın interval gruplarından sezon başı ile sonu EDO değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. ($p=0.5$; $p>0,05$). Aerobik güç değerleri ise her iki grupta da anlamlı düzeyde artmıştır ($p=0.018$; $p<0,05$). Ancak her iki grubun gelişim yüzdeleri birbiri ile kıyaslandığında, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmemiştir ($p=0.388$; $p>0,05$). Bu çalışmada elde edilen bulgular basketbolda kullanılan tempo interval ve yaygın interval yöntemlerinin aerobik güç (maxVO2) gelişimine etkilerinin benzer olduğunu ve EDO puanlarının bu değişimlerden etkilenmediğini ortaya koymuştur.

Anahtar kelimeler: Basketbol, Yaygın İnterval, Tempo İnterval, EDO (En Değerli Oyuncu), MaxVO$_2$ (maksimal yada tükenme egzersizleri esnasında tüketilen en yüksek O_2 miktarı)

Comparison of the Extensive and Tempo Interval Work Outs for Professional Baketball Players on their MaxVO2 Levels and Game Success Rates

The purpose of this study is to determine which of the widespread and tempo interval workouts done by Akhisar Bld. Men Basketball team (part of Turkish Men Basketball 2nd League) are impacting more the maxVO$_2$ development and their success during the games. For this purpose, before the league starts, maxVO$_2$ levels of the players are measured in the laboratories. Then half of these players performed extensive interval workouts while other half performed tempo interval workouts for 5 months (20 weeks). At the end of the workouts maxVO$_2$ are measured for each player again and recorded. Additionally, to measure the success of the players during the games, statistics of the Akhisar Belediye Basketball players thru out the season are recorded and measured by Most Valuable Player (En Degerli Oyuncu – EDO) criterion. At the end of the study, maxVO$_2$ values of the players and their success rates during the games are compared for two different workout styles (extensive and tempo interval). A statistically meaningful difference has not been observed for the EDO values recorded at the beginning of the season and the end of the season for the tempo interval and extensive interval groups ($p=0.5$; $p>0,05$). A meaningful increase has been observed for the aerobic power values for both of the groups ($p=0.018$; $p<0,05$). However when the percentage of the improvements for two groups are compared, a statistically significant difference has not been observed ($p=0.388$; $p>0,05$). As a result, it has been observed that the tempo

UHBAB
Uluslararası Hakemli Beşeri Ve Akademik Bilimler Dergisi

interval and extensive interval workout methods used for basketball have the same impact on the aerobic power (maxVO2) and EDO values are not impacted by choosing one of these workout methods.

Keywords: Basketball, Extensive Interval, Tempo Interval, EDO (Most Valuable Player), $MaxVO_2$ (maximum capacity of an individual's body to transport and utilize oxygen during incremental exercise)