

# Çocuklarda Golf Antrenmanlarının Statik ve Dinamik Denge Üzerine Etkisi

## The effects of Golf Training on Static and Dynamic Balance of Children

Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyeleri

**Araş.Gör. Nejla Gerçek,** [nejla.gercek@marmara.edu.tr](mailto:nejla.gercek@marmara.edu.tr)

**Yard.Doç.Dr. İrfan Gülmez,** [irfan.gulmez@marmara.edu.tr](mailto:irfan.gulmez@marmara.edu.tr)

**Doç.Dr. Yaşar Tatar,** [ytatar@marmara.edu.tr](mailto:ytatar@marmara.edu.tr)

**Doç.Dr. Selda Uzun,** [seldauzun@marmara.edu.tr](mailto:seldauzun@marmara.edu.tr)

**Doç.Dr. Nusret Ramazanoğlu,** [nramazanoglu@marmara.edu.tr](mailto:nramazanoglu@marmara.edu.tr)

**Yard.Doç.Dr. Semih Yılmaz,** [semihyilmaz@marmara.edu.tr](mailto:semihyilmaz@marmara.edu.tr)

**Araş.Gör. Göktuğ Şanlı** [goktug.sanli@marmara.edu.tr](mailto:goktug.sanli@marmara.edu.tr)

### Özet

Bu çalışma, golf antrenmanlarının statik ve dinamik denge parametreleri üzerindeki etkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır.

Araştırmaya, İstanbul'da çocuk köyünde yaşayan 8-12 yaşlarında 18 bakıma muhtaç çocuk dahil edilmiştir. Katılımcılar, 3 yıldır golf eğitimi alan çocuklar (GO) (n=9) ve daha önce hiç golf eğitimi almamış düzenli spor yapmayan çocuklardan (DSY) (n=9) oluşmaktadır. Yaş ortalaması: GO;10,31±1,69 ve S:9,27±2,23, boy ortalaması: GO:140,33±7,85 ve S:131,44±5,83, vücut ağırlığı ortalaması: GO:35,11±6,37 ve S:29,44±5,63. Grupların statik denge değerlendirmesinde kuvvet platformu kullanılarak vücut ağırlık merkezinin dolaştığı alan, gezindiği yol, anterior-posterior ve medio-lateral yöndeki salınım parametreleri incelenmiştir. Dinamik denge değerlendirmesinde ise Yıldız Uzanma Testi skorları kullanılmıştır.

Gruplar arası çift ayak göz açık ve kapalı statik denge verileri karşılaştırıldığında golf oyuncularının vücut ağırlık merkezinin gezindiği yolun uzunluğunun düzenli spor yapmayan akranlarına göre daha az olduğu bulunmuştur (p<0,05). Gözler açık tek ayak üzerinde denge değerlendirmelerinde her iki ayakta gruplar arasında farka rastlanmamıştır (p>0,05). Sağ ve sol ayak dinamik denge değerlendirmesinde ise, golf oynayan çocukların skorları daha iyi bulunmuştur (p<0,05).

Bu çalışmada, golf antrenmanları dinamik dengede ve statik dengede önemli ölçüde düzelleme sağlarken, tek ayak statik denge performansında olumlu değişim sağlayamamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Golf, Statik Denge, Yıldız Uzanma Testi, Çocuklar

### Abstract

The purpose of the study was to investigate the effects of golf training on static and dynamic balance parameters.

Eighteen children between the ages of 8-12, who were in need of care and protection that live in a children village (İstanbul) participated in the study. Children in experimental group were trained in golf for three years (GO) (n=9) and children in control group were sedentar and had no prior golf training (DSY) (n=9). Mean age: GO;10,31±1,69 and DSY;9,27±2,23, mean height: GO;140,33±7,85 and DSY;131,44±5,83, mean weight: GO;35,11±6,37 and DSY;29,44±5,63. Force platform was used to evaluate static balance by examination of centre of pressure area, distance, anterior-posterior and medio-lateral sway parameters. Star Excursion Balance Test was used to assess dynamic balance.

Within group comparison analysis revealed that double limb eyes open and eyes closed centre of pressure distance covered by golf players were shorter than children who don't do regular physical activity (p<0,05). There was no significant difference in eyes open single leg static balance parameters between groups (p>0,05) with either leg. Right and left leg dynamic balance test results showed significant differences between groups in the favor of the golf players (p<0,05).

In this study, it was shown that golf training had markedly positive effects on double leg static and dynamic balance in children, but positive effects of the training couldn't be found on single leg balance performance.

**Keywords:** Golf, Static Balance, Star Excursion Test, Children