



ISSN:1306-3111  
e-Journal of New World Sciences Academy  
2009, Volume: 4, Number: 1, Article Number: 2B0001

#### **SPORT SCIENCES**

Received: March 2008  
Accepted: January 2009  
Series : 2B  
ISSN : 1308-7266  
© 2009 [www.newwsa.com](http://www.newwsa.com)

**Yahya Polat**  
**Vedat Çınar**  
**Yüksel Savucu**  
**Metin Polat**  
University of Erziyes  
ypolat@erciyes.edu.tr  
Kayseri-Turkiye

### **16 YAŞ GENÇLERİN FİZİKSEL UYGUNLUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

#### **ÖZET**

Araştırmada, düzenli hareket eğitimi alan ve almayan gençlerin fiziksel uygunluk düzeylerinin araştırılması amaçlandı. Araştırmaya 16 yaş gurubunda 34 futbolcu, 40 fitness yapan ve 35 sedanter olmak üzere toplam 109 gönüllü katılmıştır. Araştırmada yaş, boy, ağırlık, Beden Kitle İndeksi (BKİ) dikey sıçrama, anaerobik güç, esneklik, bacak kuvveti, sırt kuvveti, pençe kuvveti, maksimal oksijen kullanımı  $VO_{2max}$ , 30 m sprint, Vücut yağ yüzdesi (VYY), vücut yağ kitlesi (VYK), yaşsız vücut kitlesi (YVK) parametreleri ölçülmüştür. Araştırmada, SPSS 12.0 paket program ile guruplar arası farklılıkları bulmak için One-Way anova testi, farklılığın hangi guruptan kaynaklandığını bulmak için Tukey HSD testi uygulanmıştır. Ağırlık, BKİ, dikey sıçrama, anaerobik güç, esneklik, bacak kuvveti, sırt kuvveti, pençe kuvveti,  $VO_{2max}$ , VYY, VYK ve YVK parametrelerinde  $p<0,01$  düzeyinde anlamlı farklılık bulunurken, boy parametresinde  $p>0,05$  düzeyinde anlamlı farklılık bulunamamıştır. Sonuç olarak, gençlere uygulanan düzenli egzersizin birçok fiziksel parametrede olumlu etkileri görülürken, boy parametresinde benzer etkiler ortaya çıkmamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Futbol, Uygunluk, Fiziksel Uygunluk, Spor, Gençlik,

### **EXAMINING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF SIXTEEN YEARS OLD YOUNG**

#### **ABSTRACT**

The aim of this research was to study the level of physical fitness of young who doing regular exercise and do not. 109 volunteer subjects including 34 sixteen-year-old football players, 40 young doing fitness and 35 sedanters attended the research. Age, height, weight, Body Mass Index (BMI), vertical jump, anaerobic power, flexibility, leg power, back power, hand grip, maximal oxygen uptake  $VO_{2max}$ , 30 m sprint, %Fat, body fat mass and fat-free body mass parameters were measured during the research. A package program called SPSS12.0, One-Way Anova test to find the differences between the groups and Tukey HSD test to identify which group causes the difference were applied during the research. Significant differences between the groups on the level of  $p<0,01$  were found in terms of weight, BMI, vertical jump, anaerobic power, flexibility, leg power, back power, hand grip,  $VO_{2max}$ , %Fat, BFM and FFM parameters, whereas no significant difference for all groups on the level of  $p>0,05$  was found for the height parameter. As a result, regular exercise of young has positive effects on many physical parameters. However, it has not the similar effects on height parameter.

**Keywords:** Football, Fitness, Physical Fitness, Sports, Youth