

KISA MESAFE YÜZÜCÜLERİNİN 30 METRE SÜRAT KOŞUSU DERECELERİ İLE 50 METRE SERBEST STİL YÜZME DERECELERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Burcu TÜZEN¹ Sürhat MÜNİROĞLU¹ Kerem TANILKAN¹

Geliş Tarihi: 04.05.2005
Kabul Tarihi: 12.08.2005

ÖZET

Araştırmada 12-15 yaş grubu kız ve erkek kısa mesafe yüzücülerinde, 50 metre serbest stil yüzme dereceleri ile 30 metre sprint testi dereceleri arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Ankara ilinde farklı spor kulüplerine devam eden aynı yaş grubundaki 20 kız ve 25 erkek olmak üzere toplam 45 sporcu araştırma grubunu oluşturmuştur.

Çalışma grubunda yer alan erkek sporcuların boy ortalamaları 1.64 ± 0.08 , vücut ağırlığı 51.5 ± 7.6 , bayan sporcuların boy ortalamaları 1.63 ± 0.06 , vücut ağırlığı ortalamaları 48.5 ± 6.13 olarak bulunmuştur.

Araştırma sırasında sporcuların, 50 metre serbest stil yüzme dereceleri ile 30 metre sprint testi dereceleri, yaşları, boy ve vücut ağırlığı ölçümleri alınmış ve 50 metre serbest stil yüzme dereceleri ile 30 metre sprint testi değerleri, kız ve erkek sporcular için ayrı ayrı değerlendirilmiş ve aralarında anlamlı bir ilişki aranmıştır.

Araştırma sonrasında elde edilen frekans değerleri, bütün veriler ve veriler arasındaki ilişkiler, SPSS 12.0 istatistik programında basit korelasyon testi ile değerlendirilmiştir. Değerler aritmetik ortalama \pm standart sapma, $p < 0.05$ anlamlılık göstergesi olarak alınmıştır.

Sporcuların 50 metre serbest stil yüzme dereceleri kronometre ile alınmış ve 30 metre sprint testi 0.01 hassasiyette Tümer Elektronik fotosel gereci ile yapılmıştır.

Sonuç olarak, 12-15 yaş grubu kız ve erkek yüzücülerde, 50 metre serbest stil yüzme dereceleri ile 30 metre sprint testi dereceleri arasındaki ilişkinin hem kızlarda hem de erkeklerde anlamlı olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$).

Anahtar Kelimeler: Yüzme, sürat, sprint

THE INVESTIGATION OF SHORT DISTANCE SWIMMER TO COMPARE BETWEEN 50 METER CRAFTSTYLE SWIMMING AND 30 METER SPRINT TEST RESULTS

ABSTRACT

The study was aimed to investigate the relationship between 50 meter crawlstyle swimming results and 30 meter sprint test results of male and female swimmers 12 to 15 years of age. Within this, 25 male and 20 female swimmers totally 45, that fall into the same age group were selected from several sports clubs, which go into function in Ankara region. Average height of selected male swimmers is $x=1,64\pm 0,08$ and average body weight is $x=51,5\pm 7,6$ whereas the average height of selected female swimmers is $x=1,63\pm 0,06$ and body weight is $x=48,5\pm 6,13$ on the average.

During the study; 50 meter crawlstyle swimming results, 30 meter sprint test results, ages, height and body weight measurements of each swimmer was noted and 50 meter crawlstyle swimming results and 30 meter sprint test results were researched for male and female swimmers separately and considerable relationship between swimming results and sprint results was investigated.

Upon completion, the provided frequency values,datas and their relation with each other were analyzed by simple correlation test by using SPSS 12.0 computer package-program.

50 meter crawlstyle swimming grades of swimmers were taken by cronometer and 30 meter sprint test was done by 0.01 sensitive Tümer Elektronik fotosel equipment.

As a result, there is a considerable relation ($p < 0.05$) between 50 meter crawlstyle swimming results and 30 meter sprint test results of both male and female swimmers who are at the age of 12 to 15.

Key words : swimming, speed, sprint

¹ Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

GİRİŞ VE AMAÇ

Yüzme fiziksel kuvvet ve teknik beceri koordinasyonu gerektiren ritim, koordinasyon, doğru teknik gibi birçok faktörü içinde bulunduran bir spor branşıdır.

Kompleks bir motorik özellik olan süratin oluşumunda değişik faktörler rol alır. Bunlar kas türleri, kas kuvveti, antropometrik etkenler, esneklik ve kasların gevşeme yeteneği, psikolojik etkiler, ısınma (kasların ısıtılması), kas yorgunluğu olarak sıralanabilir (1,2).

Yüzmede 4 branş vardır. bu dört stil krawl, kelebek, sırt, kurbağalama yüzme teknikleridir. Krawl yani serbest stil yüzme müsabaka stili içerisinde en hızlı yüzülen stildir. Yüzmede mesafeler üç bölümden oluşur : kısa mesafe (50m., 100m.), orta mesafe (200m., 400m.), uzun mesafe (800 m., 1500 m.), (3).

Organizmada morfolojik ve fonksiyonel değişikliklerin gerçekleşmesi, düzenli ve programlı yapılan antrenmanlarla mümkündür. Bu değişiklikler kas, dolaşım ve solunum sistemleri üzerinde gerçekleşir.

Yüzmede; sprinterler, laktik (lactate) birikiminin yüksek seviyelerine erişmek için müsabakaları yeterli uzunlukta sürdüğünden koşuculardan daha fazla anaerobik ve aerobik glikotik kapasite gerektirir. Mesafe yüzücüleri, keza enerjilerinin çoğunu aerobik glikozislerden sağlayarak, anaerobik muamelelerinin dikkate değer isteklerini yapmada da hız gerektiren müsabakalarda yarışır. Kısa mesafe sprint yüzücülerinden müsabakaları daha uzun olduğundan sprint koşucularından daha fazla yavaş seçiren kas liflerine sahip olmalarını umarız, bu esnada mesafe yüzücüleri, müsabakaları daha kısa olduğundan muhtemelen mesafe koşucularının çoğunluğundan daha büyük yüzdede hızlı seçiren kas liflerine sahip olmalıdırlar. Böylece, Costill "yüzücülerin çoğunluğu incelememize göre yüzde 30'dan 68'e ST mesafesinde delta kasında lif kompozisyonlarına sahiptir" raporunu verdiğinde sürpriz olmamıştır (4).

Counsilman (5), kısa ve uzun mesafeye yatkınlığın belirlenmesi amacıyla yapılan çabuk kuvvet çalışmalarında, yaş ve cinsiyet faktörlerinin göz önünde bulundurulması gerektiğini belirtmektedir.

Bu araştırmanın amacı; 50 metre serbest stil yüzen yüzücülerden 12-15 yaş kız-erkek kısa mesafe yüzücülerinin, 50 metre serbest stil yüzme dereceleri ile 30 metre sürat koşuları arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılıp incelenmesidir.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmaya katılan grubun özellikleri:: Araştırmanın evreni Ankara' daki çeşitli yüzme kulüplerinde lisanslı olarak yüzen 12-15 yaş arası yaklaşık 120 yüzücüden oluşmaktadır. Araştırma grubumuzu bu evren içinden 20 kız 25 erkek olmak üzere toplam 45 sporcu oluşturmaktadır.

Veri toplama aracı Vücut ağırlık ölçümleri seca marka tartı aleti kullanılarak alınmıştır. Boy uzunluğu ölçümleri için hassaslık derecesi 0,001m olan santimetre aralıklı ölçek kullanılmıştır. Sporcuların 50 metre serbest stil yüzme dereceleri sonuçları kronometre ile alınmıştır. 30 metre sprint koşusu dereceleri 0.01 hassasiyette Tümer Elektronik fotosel ile alınmıştır.

Veri toplama yöntemi Deneklerin havuzdaki ölçümü Anıttepe yüzme kompleksinde, 25m.lik kapalı havuzda, 30 metre sprint dereceleri ise aynı kompleksin tartan pistinde alınmıştır.

Verilerin Analizi: Araştırma sonrasında elde edilen frekans değerleri, bütün veriler ve veriler arasındaki ilişkiler, SPSS 12.0 istatistik programında basit korelasyon testi ile değerlendirilmiştir. Değerler aritmetik ortalama \pm standart sapma, $p < 0.05$ anlamlılık göstergesi olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1: Erkek yüzücülerin fiziksel ölçüm sonuçlarının dağılımı

Denek	Yaş	Boy (m)	Vücut Ağırlığı(kg)
X	13,5	1,64	51,5
Ss	1,5	0,08	7,6

Tablo2: Bayan yüzücülerin fiziksel ölçüm sonuçları

Denek	Yaş	Boy (m)	Vücut Ağırlığı(kg)
X	13,5	1,63	48,5
Sd	0,5	0,06	6,13

Tablo 3: 12-15 yaş erkek yüzücülerin 50 metre serbest stil ve 30 metre sürat koşusu dereceleri.

Denek	50m. Serbest stil	30m. Sprint
X	34,08	5,42
Sd	3,19	0,7

TÜZEN, B., MÜNİROĞLU, S. TANILKAN, K., “Kısa Mesafe Yüzücülerinin 30 Metre Sürat Koşusu Dereceleri ile 50 Metre Serbest Stil Yüzme Derecelerinin Karşılaştırılması”

Tablo 4: 12-15 yaş bayan yüzücülerin 50 metre serbest stil ve 30 metre sürat koşusu dereceleri

Denek	50m. Serbest stil	30m. Sprint
X	33,43	5,5
Sd	2,71	0,57

Tablo 5: 50 metre serbest stil yüzme dereceleri ile 30 metre sprint testi dereceleri arasındaki ilişki.

			Yüzme		Koşu			
Cinsiyet	Yaş	Denek sayısı	X (sn)	Sd	X (sn)	Sd	P*	r
Erkek	13,5	25	34,08	3,19	5,42	0,7	0,79	p<0.05
Kız	13,5	20	33,43	2,71	5,5	0,57	0,76	p<0.05

Erkeklerde 50 metre serbest stil yüzme dereceleri ile 30 metre sprint testi dereceleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur (p<0.05).

Kızlarda 50 metre serbest stil yüzme dereceleri ile 30 metre sprint testi dereceleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur (p<0.05).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Cinsiyet ve yaş parametleri göz önünde bulundurulduğunda yüzücülerde sprint dereceleri ile yüzülen mesafede elde edilen dereceler arasında ilişki bulunabileceği görülmüştür. Bu çalışma sonucunda Ankara’da aktif olarak spor yapan 12-15 yaş grubu bayan ve erkek yüzücülerin;

1. Erkeklerde 50 metre serbest stil yüzme dereceleri ile 30 metre sprint testi dereceleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur (p<0.05).

2. Kızlarda 50 metre serbest stil yüzme dereceleri ile 30 metre sprint testi dereceleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur (p<0.05).

Bu durumda sprint dereceleri, sporcuların mesafe seçimi ya da mesafeye olan yatkınlıklarının tespit edilmesi açısından bir parametre olarak düşünülebilir. Çalışma grubunu oluşturan 20 kız ve 25 erkek sporcu, kendi yaş grubu ve mesafelerinde yüzdükleri yarışmalara aktif olarak katılmaktadırlar. Bu anlamda sporcular söz edilen mesafelerde başarılı olarak kabul edilmişler ve sprint özellikleri incelemeye alınmıştır. Elde edilen ölçüm sonuçları neticesinde kısa mesafe yüzücülerinin sprint yeteneğine sahip oldukları görülmüş ve bu sonuçlar istatistiksel olarak da doğrulanmıştır.

Şen ve arkadaşlarının (6), Ankara’daki 12 – 14 yaş grubu yüzümler üzerinde yaptıkları çalışmada yüzülen mesafe ile sıçrama yüksekliği arasındaki ilişkide kısa mesafe yüzücüler lehine sonuçları raporlamıştır. Sürat koşusu gibi, çabuk kuvvet göstergelerinden birisi olan sıçrama kuvveti üzerinde elde edilen araştırma bulgularının, çalışma sonuçlarını desteklediği düşünülebilir.

Bu araştırma sonucunda aşağıdaki öneriler geliştirilebilir ;

1- Bu çalışma daha farklı yaş grubu yüzücüler için yapılabilir.

2- Çalışma, yarışma mesafeleri içeren farklı spor branşları için yapılabilir.

3- Çalışmanın kapsamı genişletilerek, daha büyük bir evren grubu üzerinde inceleme yapılabilir.

4- Çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda sprint derecesi yüzücülerde mesafe tespiti ve yetenek seçiminde bir parametre olarak kullanılabilir.

KAYNAKLAR

1. Muratlı, S., Çocuk ve Spor, Bağırhan Yayınları, 30-31, 169-183, Ankara,1997.
2. Sevim, Y., Antrenman Bilgisi, Nobel Yayın Dağıtım, 37-39, 76-84, Ankara, 2002.
3. Alpar, R., Yüzme ve Sutopu Antrenmanlarının Temelleri, Başbakanlık GSGM Yüzme-Atlama-Sutopu Federasyonu, s. 1- 244, Ankara, 1994.
4. Costill, D.L., Thomas, R.A., Pascoe, D., Lambert, C., Barr, S., Fink, W.J., Adaptations to swimming training: Influence of training Volume. *Medicine and Science Sports in Exercise*, 23(3), s:37 1-377, 1991.
5. Counsilman, J., *The Science Of Swimming*, Prentice Hall. Inc., Englewood Cliffs, N.J.,1978.
6. Şen, P., Tanılkan K., Müniroğlu S., Ankara’daki 12- 14 Yaş Grubu Kız – Erkek Uzun ve Kısa Mesafe Yüzücülerinin Dikey Sıçrama Derecelerinin İncelenmesi, *Spor Araştırmaları Dergisi*, Cilt:4, Sayı:1, İstanbul, 2000.