

Binicilik Sporunda Doğru Biniş Tekniği ve Vücut Kompozisyonunun Başarıyla İlişkisi

Azize BİNGÖL DIEDHIOU¹, Dicle ARAS², Cengiz AKALAN²

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 23.10.2019

Kabul Tarihi: 18.11.2019

Online Yayın Tarihi:

18.11.2019

Anahtar Kelimeler

Binicilik, Vücut Kompozisyonu, Doğru Biniş

Bu çalışmanın amacı binicilik sporunda vücut kompozisyonunun spordaki başarıyı ne kadar etkilediğini araştırmak, binicilik sporu ile profesyonel olarak ilgilenen sporcular, antrenörler, bu sporu boş zaman aktivitesi olarak değerlendiren tüm çocuk, genç ve yetişkin binicilere rehberlik etmektir. Binicilik sporunun ana malzemesi olan atın standart bir takım ölçütlere göre değerlendirilmesindeki güçlükler sebebiyle bu araştırma önemlidir. Araştırmadaki tüm analizler SPSS (sürüm 20) programı ile yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı cinsiyetten bağımsız olarak hesaplanırken denek sayısı 50'nin üzerinde olduğu için Kolmogorov-Smirnov testi, cinsiyete bağlı olarak hesaplanırken de Shapiro Wilk testi kullanılarak belirlenmiştir. Korelasyon analizi için non-parametrik bir test olan Spearman ve Pearson Korelasyon Analizleri kullanılmıştır. Gruplar arası ortalama farklarının karşılaştırması için ise Bağımsız Örneklem t-Testi'nden faydalanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için alfa değeri $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Araştırmada 38 erkek ve 28 kadın sporcuya ait veriler kullanılmıştır. Sporcuların yaş ortalaması 35.12 ± 8.08 yıl, BKİ'LERİ 21.75 ± 2.17 'dir. Erkek sporcuların yaş ortalaması 36.36 ± 8.09 yıl ve BKİ'Sİ 22.47 ± 2.03 , kadın sporcuların yaş ortalaması 33.42 ± 7.90 yıl ve BKİ'Sİ 20.69 ± 1.96 olarak bulunmuştur. At terbiyesi branşındaki sporcuların yaş ortalaması 36.21 ± 9.28 yıl ve BKİ'Sİ 20.93 ± 2.20 iken engel atlama sporcularının yaş ortalaması 34.03 ± 6.64 ve BKİ'Sİ 22.49 ± 1.87 çıkmıştır. Yapılan araştırmada, 1972 ve 2012 yıllarında düzenlenen olimpiyat oyunlarında, engel atlama ve at terbiyesi dallarında sırasıyla 1., 2. ve 3. olmuş 66 (bayan ve erkek) sporcunun beden kitle indeksleri hesaplanmış ve beden kitle indekslerinin başarıyla ilişkili olmadığı tespit edilmiştir.

The Relation of Body Composition and Riding Techniques With Success In Equestrian Sports

Abstract

Article Info

Received: 23.10.2019

Accepted: 18.11.2019

Online Published:

18.11.2019

Keywords

Equestrian, Body Composition, Riding Technique

The purpose of this study is to research how body composition effects the success in equestrian sports, to guide to all sportsmen who are professionally interested in equestrian sports and trainers, all children, adolescents, and adults who make use of this sport as a leisure time activity. This study is quite important because of the difficulties in evaluating the horse, the main equipment of the sport, according to some certain standarts. All analyses have been made with SPSS program (version/edition 20). While evaluating independent of gender whether the data match with the normal distribution or not, Kolmogorov Smirnov test was used as the number of subjects were more than 50 and while evaluating dependent of gender, Shapiro Wilk test was used. For correlation analysis Spearman and Pearson Correlation Analyses which are non-parametric tests were used. Independent Paradigm/Sample t-Test was used for comparing the average differences between the groups. For statistical meaningfulness, alpha rate was accepted as $p < 0.05$. In this study, data concerning 38 male sportsmen and 28 sportswomen was used. The average age of sportsmen is 35.12 ± 8.08 years, body-mass index 21.75 ± 2.17 . The average age of male sportsmen is 36.36 ± 8.09 years and body-mass index is 22.47 ± 2.03 , the average age of female sportswomen is 33.42 ± 7.90 years and body-mass index is 20.69 ± 1.96 . While the average age of sportsmen in dressage branch is 36.21 ± 9.28 years and body-mass index is 20.93 ± 2.20 , the average age of sportsmen in show jumping branch is 34.03 ± 6.64 yeras and body-mass index is 22.49 ± 1.87 . In the research conducted, in the Olympic Games held in 1972 and 2012, 66 sportsmen's (male and female), who had the 1st, 2nd and 3rd place, body-mass index was calculated/evaluated and confirmed that there is no relation between body-mass index and success.

¹ Şırnak Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Şırnak, Türkiye

² Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Ankara, Türkiye

Giriş

Atlı sporda, çok yüksek düzeydeki performans derecelerinde (dünya şampiyonaları, olimpiyatlar vb.) atların birbirlerine çok yakın sportif ve teknik becerilere sahip olması nedeniyle başarı ölçütünde sporcu (binici) daha ön plana çıkmaktadır. Sporcunun at binmesindeki teknik becerisi ve deneyimi başarısına doğrudan etki etmektedir. Tüm yarışma organizasyonlarına katılım koşulları, kadın ve erkek sporcu ayrımı yapılmaksızın gerçekleştirildiği için cinsiyet, sporcunun başarıya ulaşmasına etki eden ölçütler arasında yer almazken sporcunun vücut kompozisyonundaki ekstrem değişiklikler (obez, morbid obez) sporcunun teknik becerisini gösterebilme yeteneğini doğrudan etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır. Atlı sporda başarı, doğru oturuş, uyarı ve yardımlar ile ilişkilidir. Hissiyatın oluşmaya başladığı andan itibaren binici, temel uyarı ve yardımlar sayesinde atına doğru olarak etki edebilme fırsatı yakalamaktadır (Ünver, 2003). Bu sporda 'Cinsiyet ayrımı' yoktur. Araştırmada başarının cinsiyet ile ilişkili olmadığı sonucuna da ulaşılmaktadır. Ancak sadece hız ölçütünü esas alarak yapılan ve araştırmamızda kapsam dışı bırakılan düz koşu binicilerinde (jokey), vücut kompozisyonu (boy 1.65 cm ve altı, kilo 55 kg ve altı) başarıyı doğrudan etkileyen istisnai bir durumdur. Değişik vücut kompozisyonuna sahip sporcuların aynı zorluktaki performans değerlendirmelerinde yaklaşık aynı derecede başarılı olduğu görülmektedir. Bunun nedeni binicilikte başarı için ulaşılması gereken hedeflere giden yolda vücut kompozisyonunun önemli bir ölçüt olmamasıdır. Fiziki yeterliliği olan ve binicilik sporunu yapmak isteyen herkes, bir atlı spor kulübünde eğitime başlayabilmektedir. İlk eğitim, atı ve yürüyüş şekillerini öğrenmekle başlar, lonj çalışması yapılır, daha sonra eğitimcinin kontrolünde serbest binişler gerçekleştirilir. Binici yetenek ve öğrenme hızına göre adeta, süratli ve dörtnal olmak üzere üç yürüyüş şeklini öğrenmeli, biniciliğin her yaşta yapılması mümkün bir spor olduğu unutulmamalıdır (Beyazit ve Özdemir, 2010). Binicilik sporu temelinde doğa ve hayvan sevgisini de barındırması yönünden diğer sporlardan farklıdır. Biniciliği aynı zamanda, at ve binicinin sahip oldukları kudret ve maharetleri sanatsal bir gösteriye dönüştürme süreci içerisinde, evrensel doğrulardan azami suretle istifade eden ve sürekli kendini geliştirme gayreti içerisinde olan bir bilim olarak da tanımlamak mümkündür. Dolayısıyla sadece bir spor olarak değil aynı zamanda bir sanat ve bilim olan binicilikte başarıya giden yol araştırma, inceleme, kavrama ve uygulamadan geçmektedir (Ünver, 2003).

İnsanla at arasındaki arkadaşlığın kurulmasını sağlayan ve bilimsel temelli bir sanat olan binicilik, her geçen gün daha teknolojik bir yaşama saptanan çağımız insanını doğaya bağlayarak, fiziksel ve psikolojik gelişimini ilerleten sporlardan birisidir. Dolayısıyla sosyal ve kültürel kalkınmaya katkısı büyüktür. İnsan yaşamında, ata düşen ezeli ödevin sonsuza kadar önemini aynı düzeyde koruyarak sürdüreceğine kuşku yoktur. Atını ustaca yöneten binicinin kıvrak ve zarif hareketleri, uzun ve yorucu bir çalışmanın ürünüdür. Binicilik atı iyi durumda kullanma sanatı olup bu iyi durum, atı tam yerinde, sakin, zamanında, güven içinde ve olabildiğince işe uygun kuvvet sarf ettirerek kullanma becerisidir. Dolayısı ile her sanat, spor ve bilim gibi devamlı gelişmektedir (Temurlenk, 2000)

Binicilik hissiyatının gelişiminde esas faktör olan at ve binici arasında sağlanması ve geliştirilmesi gereken doğru bir iletişim ve etkileşim için çoğu binici ve antrenörler, atın fiziksel ve zihni fonksiyonlarını etkilemek için çoğu yöntemi uygulamaya çaba sarf ederken, at üzerinde onu hissetmeye başlayabilmek için ihtiyaç duyulan en önemli konunun doğru oturuş olduğuna gerektiği kadar önem vermemektedirler. Hâlbuki

yapılan gözlemlere dayanarak; yalnızca atının üzerinde doğru oturabilen bir binicinin atını hissedebileceği ve ancak atını hissedebilen bir binicinin atına etki edebileceği ve ancak atına etki edebilen bir binicinin atı ile birlikte bir uyum yakalayarak istediklerini yapabilmektedir. Böylesine bir zincirleme gelişimin ilk ve en temel halkası olan doğru oturuşa gereken önemi vermek, gelecekte karşılaşılabilecek tüm problemlerin çözümlenmesinin esas anahtarı olacaktır (Ünver, 2003).

Binicilik hissi, doğuştan var olması gereken ve kişiden kişiye değişen bir yetenek olmasına karşın, duyarlılık çalışmalarla geliştirilebilecek özelliklerdir. Atı beden ve psikolojik yönlerden daha çabuk ve iyi anlama, onun gösterebileceği etkileri önceden algılayarak hazırlıklı olma ve tepki gösterme şeklinde beliren, atla bütünleşme olarak da tanımlanan bu his, binicilerin ata yakınlığı ve eğitimdeki devamlılığı ölçüsünde gelişmektedir (Temurlenk, 1996). Eğitim anında atların sürü halinde yaşama içgüdüsünden faydalanılmaktadır. Örneğin, Usta atlar genç atların eğitiminde önder olarak kullanılmaktadır (Boldt, 1978).

Bütün spor uğraşlarında olduğu gibi binicilikte de başarılı olmak için hem inceleme hem de uygulamada devamlılık ön koşuldur. Rastlantı sonucu başarı kazanmak sık olmasa da görülür fakat kısa bir süre sonra başarısızlıkla karşılaşmaktadır. Binicilikte dar anlamıyla başarı, yarışma kazanmaktır. Fakat burada sözü edilen başarı, atını hissetme ve iyi bir binişle iyi bir düzeye getirmektir. Bu biniciler için daha tatmin edici olmaktadır. Yumuşak, tempolu, yay gibi parlak, dizginde, binicinin oturmasını eğerin içine çeken ve onu kendinden ayırmadan yürüyen atlar eğiterek onunla üç adım atan binici yüzlerce yarış kazanan bir biniciden daha mutlu ve başarılıdır (Temurlenk, 1996b). Binicilik sporunda teknik beceri kapsamında başarıyı hedefleyen her sporcunun üç koşulu kesinlikle yerine getirmesi gerekmektedir. Bunlar:

- 1 Çok iyi düzeyde hissetme: Atın sportif yeteneklerini ve sınırlarını, günlük performans durumunu doğruya yakın tahmin edebilmektir.
- 2 Çok yüksek düzeyde etki etme: Doğru hissetmeye bağlı olarak sportif koşulu (engel atlama, hızlanma vb.) ata gerekli ikazları doğru iletmektir.
- 3 Çok hassas düzeyde tanzim etme: Etkinin sportif koşulu karşılayacak fiziksel özelliklerde (gerekli yüksekliğe sıçrama vb.) olmasını sağlamaktır.

Binicilerin at üzerindeki konumu; ata gereken yer değiştirmeyi, yumuşak ve uygun şekilde yapabilmesine, gerek hareket ederken gerek de dururken ağırlığını hatasız şekilde ata aktarabilmesine bağlı olarak düzgündür. Tüm binicileri standart kabul edilen tek bir duruş kalıbına sokmak doğru değildir. Bu, estetik açıdan da başarısız bir deneme olacaktır (Taton, 1935).

At ve binici arasında tam ahenk bütün eğitimin amacıdır. İnsan bir binici ile ata bakarken atın sıkıntısız olduğunu görmeli ve binicinin eğitimde güçlük çektiğini görmemelidir. Bir binici için “iyi oturuyor” dendiğinde bu; görünüşte oturuşa dair görünüyorsa da gerçekte duygulara ve etkilere de bağlıdır (Muzeler,1973).

At terbiyesi, oturuşun temelini oluşturur. Oturuş, yalnız binici dengesini sağlamakla kalmaz aynı zamanda çok değerli bir iletişim aracı olarak ağırlık uyarı ve yardımını da iletir. Bu iletişim aracının etkili olabilmesi için, oturuşun eyerden ayrılmaksızın ve belirlenen yerde olması gerekmektedir (Paalman, 1984). Bozuk bir oturuş, yalnız çirkin görünmekle kalmaz, sağlamlığı olmadığı ve doğurduğu kötü alışkanlıklar nedeniyle de tehlikeli olmaktadır. Oturuş; “iki kaynak, bir apış” şeklinde açıklanmaktadır (Temurlenk, 1994).

Burada bahsedilen iki kaynak kemiği kalça kemikleri olup oturuş yeri, iki kaynak kemiği ile apıştan oluşan üçgenin tam ortası olarak tarif edilmektedir. Binici üst uzuvlarını bu üçgenin ortasına doğru, doğal ve dik olarak yerleştirdiği takdirde sağlıklı ve sağlam bir oturuş yeri elde edilmiş olmaktadır. Binici büstünü, beli ile eyerin en çukur yerine monte ettiği bu üçgenin üzerine dik, dengeli ve yumuşak olarak yerleştirerek, her iki uyluk kemiğinin üst kısımları ile kaynak kemiklerini destekleyerek oturuşunu gerektiği kadar sabitleyebilmektedir. Ancak bu durumda binicinin eyerin üzerinde kalan tüm uzuvlarının, eyere doğru olarak yerleştirilen kalça kemiğinin üzerinde dik olarak bulunması mümkün olabilmektedir.

Binicilik sporunda, at ile sağlanması gereken birliktelik ve uyumun en önemli araçlarından biri de beldir. Belden gelen etkiler biniciliğin her aşamasında önemli yer tutar. Bel her zaman baldır ve dizginlerin arasındaki bağı oluşturur. Dizgin ve baldırların arasındaki uyum, ancak belin doğru kullanılması ile olabilir. Bel aynı zamanda etkilerin uyarı merkezidir. Bu uyarılar devamlı ata “şimdi” komutu verir. Hiçbir uyarı ve yardımın yapılması sırasında belgeç kalmamalıdır veya eksik yapılmamalıdır. Bu nedenledir ki yalnız belin başlı başına uygulanması düşünülemez (Temurlenk, 1996). Bir atın omuzlarında binicinin gözlerinden daha çok ağırlık yapacak başka hiçbir şey yoktur. Atınızın üzerinde iken her adımda ve atlayışta doğru istikamete bakmak çok önemlidir. Yukarı ileriye bakan bir çift göz, binicinin sigortasıdır (Licart, 1990).

Bireylerin beslenme durumlarının değerlendirilebilmesi için onların zayıf, normal ya da şişman olma durumlarının ölçülmesi gerekmektedir. Bu değerlendirmelere yönelik olarak pek çok yöntem geliştirilmiştir. Beden kitle indeksi (BKİ), toplumda şişmanlık düzeyinin saptanması için kullanılan en pratik yöntemlerden birisi olarak kabul edilmektedir. Tanım olarak, BKİ, vücut ağırlığının vücut yüzeyine bölünmesiyle elde edilmektedir (kg/m²). Araştırmalar sonucunda şişmanlığın gelişmiş ülkelerde düşük sosyo-ekonomik düzeylerde, gelişmekte olan ülkelerde ise yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip kesimlerde daha sık olduğu gösterilmiştir. Aşırı şişmanlık ise sosyo-ekonomik durumdan bağımsızdır. Beslenme biçimi ve beslenme alışkanlığı olarak yüksek kalorili yiyeceklerle beslenen çocuklarda şişmanlık daha kolay gelişmektedir (Baysal, 2002).

Antropometri, insan vücudunun boyut ve proporsiyonunun ölçümünü ifade eder. Bel, kalça çevresini, deri kıvrımını iskelet ölçümlerini ve parça uzunluklarını, vücut bölümlerinin proporsiyon ve boyutlarını değerlendirmek için kullanılır. boyut ve proporsiyon ölçümlerine ek olarak, antropometrik ölçümler toplam vücut ve bölgesel vücut kompozisyonunu değerlendirmek için kullanılagelmiştir. Beden kitle indeksi ve bel-kalça çevresi oranı gibi antropometrik indeksler, bireylerin hastalık risklerini belirlemede kullanılır. SKF ölçümlerine kıyasla, bu antropometrik metodlar nispeten daha basit ve daha ucuzdur, yüksek teknik, beceri veya eğitim gerektirmez (Heyward, 1997). Beden kitle indeksi, yetişkinlerde ağırlık-boy ilişkisine göre şişmanlığı en iyi gösteren ve kolay uygulanan bir indekstir. Ağırlığın, boy uzunluğunun karesine bölünmesi ile bulunur. $[BKİ=Ağırlık (kg)/Boy (m)^2]$. İdeal indeks aralığı 19-35 yaş için 20-25'tir (Ersoy, 1998).

Materyal ve Yöntem

Araştırma Grubu

Bu araştırmanın evrenini engel atlama ve at terbiyesi branşlarında, olimpiyat oyunlarında sırasıyla 1.,2. ve 3. olmuş sporcular oluşturmaktadır. Örneklemini ise, 2012, 2008, 2004, 2000, 1996, 1992, 1988, 1984,

1980, 1976 ve 1972 yıllarında düzenlenen Olimpiyat oyunlarında, engel atlama ve at terbiyesi dallarında, sırasıyla 1., 2. ve 3. olmuş 66 sporcu oluşturmaktadır (<http://www.sports-reference.com>).

Veri Toplama Aracı

Çalışmada kullanılan veriler, www.sports-reference.com internet adresinden elde edilmiştir. www.sports-reference.com internet adresinden, engel atlama ve at terbiyesi branşında 2012, 2008, 2004, 2000, 1996, 1992, 1988, 1984, 1980, 1976 ve 1972 yıllarına ait sporcuların aldıkları derecelere ile boy, kilo, cinsiyet ve yaşlarına da ulaşılmıştır.

Verilerin Analizi

Tüm analizler SPSS (sürüm 20) programı ile yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı cinsiyetten bağımsız olarak hesaplanırken denek sayısı 50'nin üzerinde olduğu için Kolmogorov-Smirnov testi, cinsiyete bağlı olarak hesaplanırken de Shapiro Wilk testi kullanılarak belirlenmiştir. Korelasyon analizi için non-parametrik bir test olan Spearman ve Pearson Korelasyon Analizleri kullanılmıştır. Gruplar arası ortalama farklarının karşılaştırması için ise Bağımsız Örneklem t-Testi'nden faydalanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için alfa değeri $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo1. Yaş ve BKİ Sonuçları

GRUP	YAŞ (yıl, ort±SS)	BKİ (ort±SS)
At Terbiyesi (n=33)	36.21 ± 9.28	20.93 ± 2.20
Engel atlama (n=33)	34.03 ± 6.64	22.49 ± 1.87

Araştırmada 38 erkek ve 28 kadın sporcuya ait veriler kullanılmıştır. Sporcuların yaş ortalaması 35.12 ± 8.08 yıl, BKİ'LERİ 21.75 ± 2.17'dir. Erkek sporcuların yaş ortalaması 36.36 ± 8.09 yıl ve BKİ'Sİ 22.47 ± 2.03, kadın sporcuların yaş ortalaması 33.42 ± 7.90 yıl ve BKİ'Sİ 20.69 ± 1.96 olarak bulunmuştur. At terbiyesi branşındaki sporcuların yaş ortalaması 36.21 ± 9.28 yıl ve BKİ'Sİ 20.93 ± 2.20 iken engel atlama sporcularının yaş ortalaması 34.03 ± 6.64 ve BKİ'Sİ 22.49 ± 1.87 çıkmıştır.

Tablo2. Cinsiyete Göre Yaş ve BKİ Sonuçları

GRUP	YAŞ (yıl, ort±SS)	BKİ (ort±SS)
Erkek	36.36 ± 8.09	22.47 ± 2.03
Kadın	33.42 ± 7.90	20.69 ± 1.96
Toplam	35.12 ± 8.08	21.75 ± 2.17

Cinsiyete bağlı olarak dağılımlar normal olduğundan, yaş ve BKİ değerlerinin ortalama karşılaştırmaları Bağımsız Örneklem t-Testi ile yapılmıştır. Analiz sonucunda yaş için gruplar arasında anlamlı farka ulaşılamazken, BKİ değerinde $p < 0.01$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark çıkmıştır.

Erkek ve kadın sporcuların BKİ'LERİ, yaşları ve başarı düzeyleri arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiş, iki cinsiyet için de anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır.

Cinsiyetten bağımsız olarak incelendiğinde, verilerin normal dağılım göstermediği görülmektedir. Bu nedenle Spearman Korelasyon Analizi yaş ve BKİ arasındaki ilişkiyi incelemek için kullanılmış ancak anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır.

Spearman korelasyon analizi Engel atlama ve At terbiyesi branşlarında yaş ve BKİ arasındaki ilişkinin incelenmesinde de kullanılmış ancak yine istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Gruplar arası ortalama karşılaştırması yapıldığında (Bağımsız Örneklem t-Testi) BKİ’de $p < 0.03$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tartışma ve Sonuç

Çalışmada 1972'den 2012'ye kadar olan tüm olimpiyat oyunlarında engel atlama ve at terbiyesi alanında sırasıyla 1., 2. ve 3 olan sporcuların beden kitle indeksleri hesaplanmış ve başarıyla ilişkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Atlı sporda başarı doğru oturuş, uyarı ve yardımlar ile ilişkilidir. Eğitilmiş bir at üzerindeki acemi binicinin attan öğreneceği şeyler ile acemi bir at üzerindeki usta binicinin ata öğreteceği şeyler, eğitimde doğru oturuş esaslarının uygulanmasıyla mümkün olabilecektir. Çünkü doğru oturuş sayesinde, binicinin söylediğini atın; atın söylediğini binicinin duyabildiği, hissedebildiği ve en önemlisi doğru olarak anlayabildiği ortak bir frekansın temeli atılmış olacaktır. Hissiyatın oluşmaya başladığı bu andan itibaren artık binici, temel ve yardımcı uyarı ve yardımlar sayesinde atına doğru olarak etki edebilme fırsatını yakalamıştır diyebiliriz (Ünver, 2003).

Araştırma sonucunda sporcuların yaşları arasında anlamlı bir fark gözlenmezken, erkek ve kadın sporcuların BKİ'leri ile yaş ve branşları arasında da anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Buna göre binicilik branşında kadın erkek ayrımı yapmaksızın yarışılmasının nedenine ulaşılabilir. Ayrıca engel atlama ve at terbiyesi branşlarında da BKİ'nin başarıda belirleyici bir etken olmadığını istatistiksel sonuçlara bakarak söylenebilir.

Yapılan araştırma sonucunda, sporcunun cinsiyetinin ve BKİ'nin (Obez ve morbid obez olmadığı sürece) binicilik sporuna doğrudan etki etmediğini söyleyebiliriz.

Kaynaklar

- Bayezit, H., Özdemir, Z. (2010). Biniciliğe İlk Adım, İstanbul: Boyut Yayıncılık.
- Baysal, A. (Ed.). Diyet El Kitabı. Hatiboğlu Yayınları, Yenilenmiş Dördüncü Baskı, Ankara, 2002.
- Boldt, H.(1978). Das Dressurpferd. Edition Haberbeck, Lage, Lippe.
- Ersoy, G. (1998) Egzersiz ve Spor Yapanlar İçin Beslenme İle İlgili Temel İlkeler Ankara: Doğu Matbaacılık
- Heyward, V.H. (1997) Advanced Fitness Assessment Exercise Prescription Thirt Edition Pa, U.S.A.: Red Lion
- İnternet erişimi, <http://www.sports-reference.com>.
- Licart, J., Chambry, P., (1990). Equitation İmagee, Lavauzelle Sport, s :24, Paris.
- Muzeler, W., Binicilik (1973). Geliştirilmiş Kısım, Çeviren: Sadullah Ayaşlı, Der.: Saim Polatkan, Türkiye Jokey Kulübü, s:3-5, İstanbul.

- Paalman, A. (1984). Trainin Showjumpers, Çeviren: Yavuz Türkgenci, Allen.J.A. and Company, s:318.
- Taton, F.A. (1935) Binicilik Notları, Matbaacılık ve Neşriyat T.A.Ş., s:9, İstanbul.
- Temurlenk, Ö. (2000) Türk Biniciliği, Öğün Kitapevi, s:1, Ankara.
- Temurlenk, Ö. (1996) At Terbiyesi Eğitimi, Öğün Kitapevi, s:172, Ankara.
- Temurlenk, Ö. (1996) Binici Temel Eğitimi, Öğün Kitapevi, s:23, Ankara,1996.
- Ünver A. F., (2003). Binicilik Sporunda Doğru Oturuş, Uyarı ve Yardımların Binicilik Hissiyatının Gelişimine Etkileri, Gazi Üniversitesi.

Makale Alıntısı

Diedhiou Bingöl, A., Aras D., Akalan, C. (2019). Binicilik Sporunda Doğru Biniş Tekniği ve Vücut Kompozisyonunun Başarıyla İlişkisi [The Relation of Body Composition and Riding Techniques With Success In Equestrian Sports], Spor Eğitim Dergisi, 3 (3), 88-94.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.