

# 15-18 YAŞ GENÇLERDE SÜRAT TESTLERİ İLE DİKEY SİÇRAMA VE DURARAK UZUN ATLAMA PARAMETRELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

---

*Mert AYDOĞMUŞ  
Neslihan ÖZCAN*

## **GİRİŞ**

Sürat literatürde çeşitli tanımlamalar ile açıklanmakta olup, insanın kendisini en yüksek hızda bir yerden bir yere hareket ettirmesi, hareketlerin mümkün olduğu kadar büyük bir hızda yapılması ve vücudu veya onun bir kısmını hızlı bir şekilde hareket ettirme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Günay ve Yüce, 2008). Spor genelinde sürat en önemli motorik özelliklerden biridir (Özkara, 2002). Sprint sürati ise, sporcunun yaklaşık 35 metreye kadar oluşturduğu süreye denir. 4-5 saniyede maksimal sürate erişir (Sevim,2002). Bu nedenle, süratin oluşması için kısa sürede uygulanması ve yoğunluğun oluşması son derece önemli olmakla birlikte kasların yüksek hızda hareketi ile ilgili bir özellik olarak algılanmakta ve hareketin birinci dereceden kinematik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Muratlı ve ark., 2007).

Dikey sıçrama ve durarak uzun atlama ise alt ekstremitenin sergilediği patlayıcı kuvvet yeteneğidir (Bompa, 2001). Diğer yandan, bir kişinin durarak ulaşabildiği yükseklik ile sıçrayarak ulaşabildiği yükseklik arasındaki fark olarak tanımlanır. Dikey sıçrama, atlama ve sıçrama hareketlerini içeren aktivitelerde alt ekstremitenin sergilediği patlayıcı kuvvet yeteneğidir (Günay ve ark., 2006; Tamer, 2000). Sportif performans belirli bir motorik düzeyin biçimlenme derecesidir. Kompleks yapısından dolayı bireysel faktörleri içermektedir ve performans gelişimi için yapılan antrenmanlarında çok yönlü olması zorunluluğu vardır. Performansı belirleyen faktörlerin uyumlu gelişimi ile bireysel maksimum başarıya ulaşılmaktadır (Günay ve Yüce, 2008).

Motorsal özellikler arasındaki ilişkiler her zaman araştırmacıların ilgisini çekmiş ve o kapsamda değişik araştırmalar yapılmıştır. Günümüze kadar yapılan birçok çalışmada, sürat, dikey sıçrama ve durarak uzun atlama ayrı ayrı ya da

bolcuları kapsayan çalışmasında dikey sıçrama ve sprint sürati değerleri arasında  $p < 0.01$  düzeyinde önemli bir ilişki bulunduğunu, Ek ve ark. (2007) ise çalışmalarında futbolcuların sprint sürati ve dikey sıçrama performansları arasında güçlü bir korelasyon olduğunu belirtmişlerdir. Diğer taraftan Chelly ve ark. (2010) dikey sıçrama performansı ile sürat koşuları arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Literatür bulguları, durarak uzun atlama, sıçrama ve sürat parametre ilişkisinin net olması için daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Sonuç olarak, 15-18 yaş grubundaki gençlerde yapılan testler sonucunda, dikey sıçrama ve durarak uzun atlama parametrelerinin 20m, 30m, 35m sürat parametreleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olmadığı söylenebilir.

## **KAYNAKLAR**

- Alcaraz PE, Romero-Arenas S, Vila H, Ferragut C. (2011). Power-load curve in trained sprinters. *J Strength Cond Res*, 25 (11): 3045-50.
- Bayraktar I. Elit boksörlerin çeviklik, sürat, reaksiyon ve dikey sıçrama yetileri arasındaki ilişkiler. *Akademik Bakış Dergisi*, 2013;35 (Mart-Nisan): 1-8.
- Bompa TP, Haff GG. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training Fifth Edition*. IL. USA: Human Kinetic Champaign; p 272-273.
- Brechue WF, Mayhew JL, Piper FC. (2010). Characteristics of sprint performance in college football players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24 (5): 1169-1178.
- Chelly MS, Cherif N, Amar MB, Hermassi S, Fothloun M, Bouhlel E, Tabka Z, Shephard RJ. (2010). Relationships of peak leg power, 1 maximal repetition half back squat and leg muscle volume to 5-M sprint performance of junior soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24 (1): 266-271.
- Ek RO, Temoçin S, Tekin TA, Yıldız Y. Futbolculara uygulanan bazı motorsal egzersizlerin birbirlerine etkilerinin incelenmesi, Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 2007;8(1) : 19-22.
- Günay, M., Cicioğlu, İ., & Kara, E. (2006). Egzersize metabolik ve ısı adaptasyonu. Gazi Kitapevi, Ankara.
- Günay, M., & Yüce, A. İ. (2008). Futbol antrenmanının bilimsel temelleri. Gazi Kitabevi.
- Korkmaz C, Karahan M. A Comparative study on the physical fitness and performance of male basketball players in different divisions, *Nigde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 2012; 6(1): 16-23.
- Muratlı, S., Kalyoncu, O. & Sahin, G. (2007). *Antrenman ve Müsabaka*. İstanbul: Ladin Matbaası.
- Seiler S, Taylor M, Diana R, Layes J, Newton P, Brown B. (1990). Assessing anaerobic power in collegiate football players. *Journal of Applied Sport Science Research*, 4 (1): 9-15.
- Sleivert G, Taingahue M. (2004). The relationship between maximal jump-squat power and sprint acceleration in athletes. *Eur J Appl Physiol*, 2004; 91: 46-52.
- Özkara, A. (2002). *Futbolda testler*. İlksan Matbaacılık, Ankara.
- Sevim, Y. (2002). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Tamer, K. (2000). Sporda fiziksel-fizyolojik performansın ölçülmesi ve değerlendirilmesi. Bağırgan Yayınevi.
- Turhan, F.H., İnce, U., Tüfekçi, Ő. (2019). Gençlik Kamplarında Görev Yapan Program Sorumlularının Öz Kendilik Düzeylerinin İncelenmesi. Őahin, S., Özaltař, H.N. (Ed.), (s. 169-193). Ankara: Akademisyen
- Wisloff U, Castagna C, Helgerud J, Jones R, Hoff, J.(2004). Strong correlation of maximal squat strength with sprint performance and vertical jump height in elite soccer players. British Journal of Sports Medicine. 38 (3): 285-288.