

# YÜZÜCÜLERİN 50 M VE 100 M YÜZME DERECELERİ İLE TEKRARLI SPRINT PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

---

*Ayşegül Yapıcı GÜLİN  
Fındıkoğlu ERGİN  
Engin Güneş ATABAŞ*

Yüzme; üst düzey aerobik ve anaerobik dayanıklılık, kuvvet, esneklik, sürat, çabukluk, ritim, koordinasyon gibi sportif performans ve teknik beceri gibi birçok faktörü içinde bulunduran bir spor branşdır (Tüzen ve ark., 2005). Bireysel sporlar (atletizm, yüzme gibi) dönüşümlü hareketleri içeren branşlar olmasına rağmen kısa süreli yüksek eforlu tekrarlı aktivitelerde içermektedir. Yüzmede serbest (crawl), kelebek, sırt, kurbağalama yüzme olmak üzere 4 branş vardır. Serbest stil yüzme müsabaka stili içerisinde en hızlı yüzülen stildir. Yüzme sporu günümüzde 50 m ile 1500 m arasında değişen 16 farklı Olimpik dalda temsil edilmektedir. Bunlardan 50-100 m arasında olanlar kısa mesafe (sprint), 200 m olanlar orta mesafe ve 400-1500 m arası olanlar ise uzun mesafe dalları olarak kabul edilmekte ve 200 m'nin altındaki yüzme dallarında anaerobik süreçlerin daha baskın olduğunu düşünülmektedir.

Anaerobik performans her türlü sportif aktivite için önemli olmakla birlikte, anaerobik performansın ağırlıklı olarak kullanıldığı bazı spor dallarında önemi daha da artmaktadır. Yüzme mesafelerinde 25m-50m-100m anaerobik performansı gösterir. Tekrarlı sprint testleri anaerobik performansın baskın olduğu branşlarda kullanımı yaygındır (Meckel ve ark., 2013).

Tekrarlı sprint yeteneği; kısa dinlenme periyotları ile desteklenen ve maksimum sprint eforunun tekrar üretimini sağlayan bir yetenektir ve birçok takım sporu için önemli bir kondisyon bileşeni olarak kabul edilmektedir (Hill-Hass ve ark., 2007). Takım sporlarında yüksek seviyeli tekrarlı sprint testlerine ihtiyaç duyulurken, bireysel spor yapan sporcular için de tekrarlı sprint testleri önem taşımaktadır.

Bu çalışmanın amacı; yüzücülerin kısa mesafe (50 m ve 100 m) yüzme dereceleri ile tekrarlı sprint performansları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

man oranı kilit bir faktör olarak görülmektedir, çünkü toparlanma süresinin toplam egzersizin yoğunluğunu belirlediği düşünülmektedir (Billaut ve Basset, 2007).

Sonuç olarak; sprint yeteneği ile 50m ve 100m kısa mesafe yüzme değerleri arasındaki istatistiksel anlamlı ilişkinin, baskın enerji kaynağı olarak fosfojen sistem ve anaerobik glikoliz enerji sisteminin devrede olmasıyla açıklanabilir. Bu çalışmada tekrarlı sprint yeteneğinin kısa mesafe yüzmede anaerobik performansı yansıttığını söyleyebiliriz.

## **KAYNAKLAR**

- Billaut, F., Basset, A.F. (2007). Effect of different recovery patterns on repeated sprint ability and neuromuscular responses. *Journal of Sports Sciences*, 25: 905-913.
- Fitzsimons M., Dawson BT., Ward D., Wilkinson A. (1993). Cycling and running tests of repeated sprint ability. *Aust J Sci Med Sport*, 25: 82-87.
- Hill-Hass S., Bishop D., Dawson B., Goodman C., Edge J. (2007). Effects of rest interval during high-repetition resistance training on strength, aerobic fitness, and repeated-sprint ability. *Journal of sports Sciences*, 25: 619-628.
- Meckel Y., Bishop D., Rabinovich M., Kaufman L., Nemet D., Eliakim A (2013). Repeated sprint ability in elite water Polo Players and swimmers and its relationship to aerobic and anaerobic performance. *J Sport Sci Med*, 12, 738-743.
- Meckel Y., Bishop D., Rabinovich M., Kaufman L., Nemet D., Eliakim A (2012). The relationship between short-and long-distance swimming performance and repeated sprint ability. *J Strength Cond Res*, 26 (12): 3426-3431.
- Mujika I., Spencer M., Santisteban J., Gorriena JJ., Bishop D. (2009). Age- Related differences in Repeated –sprint ability in highly trained youth football players. *Journal of Sports Sciences*, 27(14): 1581-1590.
- Tüzen B., Müniroğlu S., Tanılkan K. (2005) Kısa Mesafe Yüzücülerinin 30 Metre Sürat Koşusu Dereceleri İle 50 Metre Serbest Stil Yüzme Derecelerinin Karşılaştırılması. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (3):97-99.