

Bölüm 28

ELİT KAYAKÇILAR İLE KAYAĞA YENİ BAŞLAYAN SPORCULARIN ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Vicdan TETİK TIĞLI¹
Erkan ÇETİNKAYA²

GİRİŞ

KAYAK SPORUNUN TARİHİ

Kayak, insanoğlunun Milattan Önceki dönemde savaşma, avlanma, taşıma ve haberleşme gibi amaçlar doğrultusunda rastlantı sonucu buldukları ve kullandıkları bir alettir. Önceleri tahtadan yapılmış olan kayaklar, günümüze gelindiğinde yerini çelik ve titanyum alaşımlı teknolojik carving kayaklara bırakmış olduğu görülmektedir. Kayak sporunun tanınmasıyla birlikte giderek yaygınlaşmış, Dünyada ve ülkemizde kabul gören, performans sporu haline dönüşmüştür (Sevindik, 2015). 20. Yüzyılın başlarında ilk kez Norveç'te tanınan kayak, Türkiye'ye ancak 1914 yılında ulaşmış ve ilk kez 1939 senesinde performans sporu olarak ülkemizde de gelişmeye başlamıştır. Kayak sporu incelendiğinde, yapıldığı alanlara göre Alp Disiplini ve Kuzey Disiplini branşları olarak ikiye ayrılmaktadır. Ayrıca bu disiplinler her spor branşında olduğu gibi kendi aralarında da hem yapılış hem de sporcularda bulunması gereken fiziksel ve fizyolojik yönlerden birbirlerinden ayrılmaktadır. Alp disiplini kayağı, ilk kez Alplerde yapıldığı için adını buradan alır. Alp Disiplini kayağı yapılış biçimi açısından bakıldığında, zorlu spor branşları arasında yer almaktadır. Bu branşı yapan sporcularda öncelikle anaerobik güç gelişmiş olmalıdır. Alp Disiplini kayağı anaerobic güce ek olarak denge, koordinasyon, kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlik gibi motorik özelliklerin çok iyi olması zorunluluğunu getirmektedir (Alaeddinoğlu, 2012).

Bu güne baktığımızda ise Kayak, yaygın olarak yapılan bir yarışma sporu olmanın dışında her yaş grubu için farklı özellikler barındıran yaşam boyu yapılabilecek bir egzersiz modeli haline geldiği görülmektedir. Türkiye'deki modern kayak sporunun temelleri, ülkemizin coğrafi konumunun sağladığı imkanlar ne-

¹ Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

² Dr. Öğr. Üyesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, erkancetinkaya@adu.edu.tr

Elit kayakçılar form durumlarını koruyabilmek amacıyla kış sezonunda yaptıkları antrenmanlara ek olarak yaz sezonunda da yüklenmelerin yapılması performansın sürekliliği açısından önemlidir.

KAYNAKÇA

- Akbal, M. (1998). Güreşçilerde Hazırlık Dönemi Antrenman Programları İçerisinde Fiziksel Çalışmaların Kassal Kuvvet Üzerine Etkileri, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
- Alaeddinoğlu, V. (2012). Türkiye Kayak Millî Takımları Alp Disiplini Ve Kuzey Disiplini Sporcularının Antropometrik Ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya.
- Aydın, Y. (2017). Farklı Isınma Protokollerinin Bazı Aerobik ve Anaerobik Motorik Testler Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Malatya.
- Bektaş, Y. (2004). Ankara'da Yaşayan, Üst Sosyoekonomik Düzeye Mensup 10-17 Yaş Grubu Çocuk Ve Gençlerin Antropometrik Açından Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antropoloji (Fizik Antropoloji), Anabilim Dalı, Ankara.
- Çakıroğlu M., Uluçam E., Cıgalı B.S., Yılmaz A., (2002) "Eltopu Oyuncularında Vücut Ölçümlerinden Elde Edilen Oranlar" Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi:S;19(1):35-38.
- Ertem U., A. (2015). Üniversitelerarası Müsabakalarda Süperlig Kategorisinde Oynayan Badmintoncularda Antropometrik ve Fiziksel Özelliklerin Çeviklik ve Esneklik Yeterneği İle İlişkisi.Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Sivas.
- Harbili, S., Mavili, S., Küçükler, M., Pense, M., Sirek, N., & Açıkada, C. (2003). 11-17 Yaş grubu kız ve erkek atletlerin antropometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 1, 4-17.
- Hekim, M., Tokgöz, M., Reyhan, S., & Yıldırım, Y. (2012). Spor yapan ve yapmayan 12-14 yaş grubu kız çocuklarının bazı motorik özelliklerinin karşılaştırılması. *Uluslararası Hakemli Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 3(2), 31-38.
- Koç, H., Kalkavan, A., Yapıcı, A., K., Şentürk, A., Yüksel, O., Şinforoğlu, O., T., Aydın, S. (2006). Üniversitelerarası Hentbol Müsabakalarına Katılan Erkek Sporcuların Antropometrik Özelliklerinin İncelenmesi, Muğla Üniversitesi, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla, s. 265-270.
- Koçyiğit, B., Çimen, E., & Karakuş, S. (2018). 12-14 Yaş Grubu Hentbol Ve Tenis Performans Sporcuların Fiziksel Antropometrik ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14-25.
- Loko J., Aule R., Sikkut T., Erelina J., Viru A. (2000) Motor Performance Status in 10 to 17-Year-old Estonian Girls and Boys. *Scand J Med Sci Sports*. 10(2): 109-13
- Muratlı, S. (1997). Antrenman bilimi ışığı altında çocuk ve spor. Ankara: Bağırğan Yayın Evi.
- Narin, S., Demirbüken, İ., Özyürek, S., & Eraslan, U. (2009). Dominant El Kavrama Ve Parmak Kavrama Kuvvetinin Önkol Antropometrik Ölçümlerle İlişkisi.
- Özer, M.K. (2009). Kinantropometri Sporda Morfolojik Planlama, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara

- Pekel, H. A., Bağcı, E., Güzel, N. A., Onay, M., Balcı, Ő. S., & Pepe, H. (2006). Spor yapan çocuklarda performansla ilgili fiziksel uygunluk test sonuçlarıyla antropometrik özellikler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1), 299-308.
- Peterson P, Petrick M, Connor H, Conklin D. (1989) Grip strength and hand dominance: challenging the 10% rule. *Am J Occup Ther*; 43:444-447.
- Polat Y., ınar V., Őahin M., Pepe O.(2003). 14 Yaş Çocukların Fiziksel Uygunluk Düzeyleri İle Antropometrik zelliklerinin İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3.11(S):127-130
- Őahin, M., Saraç, H., oban, O., & Coşkuner, Z. (2012). Taekwondo antrenmanlarının çocukların motor gelişim düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 5-14.
- Saygın, ., Polat, Y., & Karacabey, K. (2005). Çocuklarda hareket eğitiminin fiziksel uygunluk özelliklerine etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 19(3), 205-212.
- Sevindik, B. (2015). Kayak Alp Disiplini Türkiye Őampiyonası Sonuçlarının Bazı İller Açısından İncelenmesi (2005-2013 Yılları) Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erzurum.
- Tamer, K. (2000). Sporda Fiziksel ve Fizyolojik Performansın llmesi ve Değerlendirilmesi, Bağırgan Yayımevi, s. 36, 138-185, Ankara
- Turgut, A., etinkaya, V. (2006). 6-11 yaş grubu kız çocuklarda bazı motor özelliklerin belirlenmesi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresin’de sunulmuş bildiri, Muğla.
- Uçan İ., Buzdağlı, Y., & Ağgn, E. (2018). Çocuklarda Sporun Fiziksel Uygunluk zerine Etkisinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 122-132.
- Yıldırım, İ.(2009) Elit Düzey Erkek Hentbol Takım Oyuncularının Antropometrik zelliklerinin Dikey ve Yatay Sıçrama Mesafesine Etkisi, Doktora Tezi , Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Anatomi Anabilim Dalı, Afyonkarahisar.
- Yılmaz, M. (2014). 8 Haftalık Kuvvet Antrenmanının 13-16 Yaş Arası Çocuklarda Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı.Konya.
- Zorba, E. (2005) Vücut Yapısı lm Yöntemleri ve Őiřmanlıkla Başa ıkma, Morpa Kültür Yayınları Ltd.Ő. İstanbul.