

ÖZEL HAZIRLIK DÖNEMİNDEKİ 14 YAŞ ERKEK YÜZÜCÜLERİN 4 HAFTALIK PLİOMETRİK ÇALIŞMALARININ 50M SIRT PERFORMANSINA ETKİSİ

Müge SARPHER KAHVECİ^{1*} Muratcan CAMGÖZ^{2**} Gönül TELLİOĞLU^{3***}

Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Kocaeli Denizyıldızları Yüzme kulübünde düzenli olarak antrenman yapan ve düzenli olarak yarışmalara katılan 13-14 yaş grubu erkek yüzücülerle yapılan 4 haftalık pliometrik çalışmalarının 50 metre sırt üstü yüzme stili performansına etkisinin incelenmesidir. Araştırmada düzenli pliometrik ve yüzme antrenmanı yaptırılan 13-14 yaş grubu erkek yüzücülerin 50 metre sırt üstü yüzme stili performansları incelenmiştir. Araştırmaya toplam 8 erkek yüzücü gönüllü olarak katılmışlardır. Bu araştırma deneysel desenlerde tek gruplu öntest–sontest deneysel desen yöntemi kullanılmıştır. Denek grubuna 4 hafta boyunca haftanın 3 günü olacak şekilde yüzme antrenmanlarından önce kara antrenmanı şeklinde tasarlanan pliometrik antrenman modeli uygulanmıştır. Ölçümlere katılan sporcuların; yaşları maximum 14 yaş, minimum 13 yaş, ortalamaları ise $13,57 \pm 0,53$ yaş, kulaç boyları maximum 175 cm., minimum 160 cm., ortalamaları ise $167,57 \pm 5,06$ cm, boyları ölçülen sporcuların (çıplak ayakla ecza tipi boy ölçüm aleti ile ölçülmüştür) maximum 159 cm., minimum 172 cm., ortalamaları ise $165,57 \pm 4,42$ cm ve vücut ağırlığı (ecza tipi baskül ile üzerlerinde sadece şort kalacak şekilde soyunduktan sonra ölçülmüştür) maximum 68 kg., minimum 53 kg., kilo ortalamaları ise $58,43 \pm 4,92$ kg olduğu yapılan ölçümlerle belirlenmiştir. Ölçümler esnasında denekler maksimal kapasitelerini kullanabilmeleri için; Testlerden önce sporcuların çalışmasına sağlık yönünden engel olacak durumlarının olup olmadığı tespit edildi ve gerekli kontroller gerçekleştirildi. İlk ölçüm ve son ölçüm esnasında sakatlanma yaşanmaması için karada ve suda toplam 40dk ısınma yapılmıştır. Yine test öncesinde sporculara çalışmanın amacı hakkında bilgi verilerek uygulama istekleri ve motivasyon düzeyleri yükseltilmeye çalışılmıştır. Çalışma öncesinde yapılan 50 metre sırt üstü yüzme hız testi ölçümlerinde ön test sonuçları; maximum 31.85, minimum 36.93, ortalama olarak ise 34.04 olarak ölçülmüştür. Aynı test, son test olarak yine uygulandığında maximum 35.32, minimum 30.22, ortalama olarak

KAYNAKÇA

1. Bavlı Ö. (2012), Basketbol Antrenmanı ile Birleştirilmiş Pliometrik Çalışmaların Bazı Biyomekanik Özellikleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Pamukkale Journal of Sport Sciences; Vol.3, No.2: 90-100
2. Bayraktar I. (2006). Farklı Spor Branşlarında Pliometrik. Ankara
3. Bozdoğan, A., (2000), Yüzme, Fizyoloji-Mekanik-Yöntem, İmpres Basım ve Yayın San. Tic. Ltd. Şti., Sayfa: 27-30.
4. Chu. D.A., (1992). Jumping Into Plyometrics Champaign, IL: Leisure Press, London.
5. Ergun N. Baltacı G. (1997). Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Prensipleri, Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu Yayınları; 261-263 Ankara
6. Foran B. (2001). High Performance Sports Conditioning. Human Kinetics
7. Güler, Ç., (2000). 9-18 Yaş Grubu Yüzücülerde Eklem Genişliğinin ve Antropometrik Parametrelerin Yüzme Sporuna Etkisi. Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2(3). 12-16
8. Hawley, J. A.; Williams, M. M.; Vickovic, M. M.; and Handcock, P. J., (1992), Muscle Power Predicts Freestyle Swimming Performance, British Journal of Sports Medicine, 26, 151-155.
9. Kraemer, J. W., Fleck, J. S., (2005). Strength Training for Young Athletes, Second Edition, Human Kinetics, United States.
10. Maglischo, E. W., (1993). Swimming Even Faster, Mayfield Publishing Company, CALIFORNIA.
11. Odabaşı, İ., Özüak, A., (1999). Yüzmede Kara Çalışmalarının Planlanması Türkiye ve Dünyadaki Uygulamaları. Hacettepe Üniversitesi Yüzme Bilim ve Teknoloji Dergisi. 4(1), 1-8.
12. Şimsek B. (2002). Bayan Voleybol Oyuncularının Sıçramada Etkili Alt Ekstremitelerinin Değerlendirilmesi Ve Karşılaştırılması. Ankara Üniversitesi. Yüksek lisans bitirme tezi, Ankara.
13. Whitten, P., (2005), Swimming World, Strength and Power, September, Vol: 46, No: 9, pp. 44, 45.
14. Yüksel S. (2001). Özel Düzenlenmiş Pliometrik Antrenmanların Genç Basketbolcuların (15-17 Yaş) Anaerobik Güçlerine Etkisi. Fırat Üniversitesi. Yüksek Lisans Bitirme Tezi, Elazığ.