

GENÇ AMATÖR YÜZÜCÜLERDE VÜCUT KOMPOZİSYONU VE ESNEKLİĞİN İNCELENMESİ

HÜLYA AKDUR, ERDOĞAN KAVLAK, HANİFE GÜL TAŞKIRAN

Bu çalışma, yaş ortalaması 14.8 ± 0.7 ve yaş aralığı 1-17 olan erkek amatör yüzücülerin vücut kompozisyonunda ve esnekliklerinde olası değişiklikleri saptamak amacıyla planlanmıştır.

Denizli, Gençlik Spor İl Müdürlüğü'ne bağlı Atatürk Yüzme Havuzunda ortalama 15.7 aydır antrenmanlı olarak yüzen 17 sağlıklı genç çalışmaya alınmıştır.

Vücut kompozisyonunda; yağ yüzdelerine, alt ekstremitte uzunluk ölçümlerine, çap ölçümlerine, vücut kitle indekslerine, esneklik testlerinde ise, gövde lateral fleksiyonu, "s/f and reach" testine ve alt ekstremitte kalça fleksiyon testine bakılmıştır. Ayrıca

olguların yüzme stilleri ve mesafeleri de çalışmada değerlendirilmiştir.

Kısa mesafe amatör genç yüzücülerde elde ettiğimiz veriler, Pearson korelasyon analizi

ve t- testi/ kullanılarak değerlendirilmiştir. Sonuçta yüzücülerin yüzme stilleri ile esneklikleri arasındaki ilişki, istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Anahtar Kelimeler: Antropometri, vücut kompozisyonu, yüzme, esneklik.