



T.C
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ANTRENÖRLÜK
EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

REKREAKTİF OLARAK AKTİF BİREYLERİN FİZİKSEL UYGUNLUK
PARAMETRELERİN CİNSİYETE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

SONGÜL MERMER

BİTİRME TEZİ

ANTALYA-2022

T.C
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ANTRENÖRLÜK
EĞİTİMİ BÖLÜMÜ

REKREAKTİF OLARAK AKTİF BİREYLERİN FİZİKSEL UYGUNLUK
PARAMETRELERİN CİNSİYETE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

SONGÜL MERMER

BİTİRME TEZİ

TEZ DANIŞMANI
PROF.DR YAŞAR GÜL ÖZKAYA

ANTALYA-2022

Akdeniz Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

Bu çalışma jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi Bölümü Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir. .../.../2022

Tez Danışmanı: Prof.Dr. Yaşar Gül ÖZKAYA

Üye:.....

Üye:.....

TEŐEKKÜR

Lisans eğitimim boyunca bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım değerli tüm hocalarıma teőekkür ederim. Ayrıca bu araőtırmamda ölçüm yapmamda gönüllü olarak katılan Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakóltesi ve Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakóltesinde okuyan öğrenci arkadaşlarıma teőekkür ederim.

Tüm eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen aileme de teőekkür ederim.

ÖZET

Amaç: Rekreatif olarak aktif bireylerin fiziksel uygunluk parametrelerinin cinsiyete göre karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmaya Antalya ve Konya ilinde bulunan spor bilimleri öğrencileri kategorisinde yer alan 15 kadın ,15 erkek öğrenciler gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada katılımcıların fiziksel özellikleri, spor yaşı ve doğum tarihlerini öğrenmek adına bilgi formu uygulanmıştır. Araştırma kapsamında katılımcılara T Çeviklik Testi, 30 Metre Sürat Testi,30 Saniye Mekik Testi, Dikey Sıçrama Testi ve Flamingo Denge Testi uygulanmıştır. Araştırma için istatistiksel analizler, SPSS ve Excel (Analyses Tool Pack) paket programları kullanılmıştır.

Bulgular: İstatistiki sonuçlara göre aktif bireylerin fiziksel uygunluk parametrelerinin cinsiyete göre karşılaştırılması amacıyla yapılan testlere bakıldığında; kadın katılımcıların dengeleri ($X=5,73$) erkek katılımcıların dengelerinden ($X=11,00$) daha yüksek bulunmuştur. Erkek katılımcıların dikey sıçrama yükseklikleri ($X=42,80$), kadın katılımcılardan ($X= 35,93$) daha yüksek bulunmuştur. Erkek katılımcıların süratleri ($X=4,65$) kadın katılımcıların süratlerinden ($X=5,39$) daha yüksek bulunmuştur. Erkek katılımcıların mekik hareketi ($X=25,33$) kadın katılımcılardan ($X=20,20$) daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların çeviklikleri incelendiğinde cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. ($T [28] =-166; p>0,05$).

Sonuç: Sonuç olarak rekreatif olarak aktif bireylerin fiziksel uygunluk parametrelerinin arasında ilişki görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Regreatif, fiziksel uygunluk, çeviklik, sürat, dikey sıçrama,30 sn mekik, denge

ABSTRACT

İÇİNDEKİLER

ÖZET	v
ABSTRACT	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	viii
ŞEKİLLER.....	ix
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	2
2.1. Fiziksel Uygunluk.....	2
2.2. Çeviklik	2
2.3. Sürat.....	3
2.4. Anaerobik Güç ve Kapasite	4
2.5. Denge	4
2.6. Kuvvet	5
3. MATERYAL VE YÖNTEM	6
3.1. Araştırmanın Çalışma Grubu	6
3.2. Boy Uzunluğu Ölçümü.....	6
3.3. Vücut Ağırlığı Ölçümü	6
3.2.1. Fiziksel Uygunluk Testleri	6
3.2.2. T Çeviklik Testi	6
3.2.3. 30 Metre Sürat Testi.....	7
3.2.4. Dikey Sıçrama Testi.....	8
3.2.5. Flamingo Denge Testi	8
3.2.6. 30 Saniye Mekik Çekme Testi	9
3.3. YÖNTEM.....	10
3.3.1. Flamingo Denge Testi	10
3.3.2. Dikey Sıçrama Testi.....	10
3.3.3. 30 Sn Mekik Testi.....	10
3.3.4. T Çeviklik Testi	10
3.3.5. 30 M Sürat Testi.....	11
3.3. İstatistiksel Analiz	11
4. BULGULAR.....	12
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	18
6. ÖNERİLER	20
7. KAYNAKÇA	21

SİMGELER VE KISALTMALAR

M	: Metre
Cm	: Santimetre
Sn	: Saniye
Kg	: Kilogram
Vb	: Ve benzeri
Va	: Vücut ağırlığı

ŞEKİLLER

Şekil 1. T çeviklik Testi	7
Şekil 2. Sürat Testi	7
Şekil 3. Dikey Sıçrama Testi.....	8
Şekil 4. Flamingo Denge Testi.....	9
Şekil 5. 30 Sn. Mekik Testi.....	9
Şekil 6. Cinsiyetlere Göre Mekik Puanı.....	15
Şekil 7. Cinsiyetlere Göre Çeviklik Testi	15
Şekil 8. Cinsiyetlere Göre Flamingo Denge Testinin Hata Puanı.....	16
Şekil 9. Cinsiyetlere Göre Dikey Sıçrama Yüksekliği.....	16
Şekil 10. Cinsiyetlere Göre Sürat Testi.....	17

TABLÖLAR

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri	12
Tablo 3. Değişkenlerin Cinsiyetlere Göre İncelenmesi	13
Tablo 4. Değişkenlerin Cinsiyetlere Göre T-Testi Sonuçları	14

1. GİRİŞ

Rekreasyon, Türk Dil Kurumu sözlüğünde bireylerin serbest zamanlarında hoş vakit geçirmek, dinlenmek, eğlenmek ve rahatlamak için fiziksel aktivitelere kendi hür iradesiyle katıldığı faaliyet çeşitleri olarak adlandırılmaktadır (Bozgüney,2021). Bir başka tanımda; rekreasyon serbest zamanlar içerisinde kişinin dinlenme, eğlence isteğini çevresel olanaklar ile birlikte, çeşitli ekipman ve faaliyetler ile değerlendirilmesinin sağlanması şeklinde tanımlanırken, doğa ile birlikte olan rekreasyonel aktivitelerinin, kişilerde fiziksel faaliyet ve dinlenme imkânı sağlayarak, sağlığın korunmasında faydalı olduğu bilinmektedir (Yiğit, 2020).

Yeni nesil gençliğinde bireyin sürekli hareket etme gereksinimi teknoloji zamanında yaşıyor olmanın sebebiyle hareket etmemekte ve bu hareketsizlik yaşama yönelme durumu fiziksel, psikolojik ve sosyal farklılıkları belirgin olarak beraberinde getirmektedir. Bu sebeple bu döneme ilişkin hayat kalitesinin yükseltilmesi araştırmalarına da duyulan ilgi ve gösterilen alaka da artmaktadır.Rekreasyonel fiziksel faaliyetlerde aktif olarak katılarak serbest zamanlarını verimli geçiren kişilerin özellikle zihinsel ve sosyal gelişimini arttırıcı etkinlikler ile vakit geçirmeleri sonucunda, kişilerde sağlıklı bir hayat, fiziksel ve bilişsel sağlığın korunması, geliştirilmesi, farklı kronik rahatsızlıkların tedavilerinin desteklenmesi, obezitenin azalması, sedanter hayat tarzında düşüş ve sosyalleşme gibi sonuçları bir araya getirerek yaşam şartlarında da artış sağlanması beklenmektedir (Dinç ve arkadaşları., 2018).

Rekreasyonel olarak aktif kişilerin fiziksel uygunluk parametresinin cinsiyete göre karşılaştırılmasıyla, katılımcıların ilgili alanda ihtiyaçlarının belirlenmesi ve elde edilen veriler ışığında katılımcıların yüksek performans egzersizlerinin uygulanması ve katılımcıların performansının bilimsel veriler yoluyla yüksek seviyeye çıkartılması açısından önemlidir. Bu açıdan, bu çalışmanın amacı; rekreasyonel olarak aktif bireylerde fiziksel uygunluk parametrelerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasıdır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1.Fiziksel Uygunluk

Fiziksel uygunluk, günlük yaşam ve sağlıklı hayat için önem arz eden, sürekli olarak artış gösteren hareketli bir anlama sahiptir. Fiziksel uygunluk, fiziksel aktiviteler yapma kabiliyetidir (Genç, 2022). Fiziksel uygunluk kişinin çalışma kapasitesiyle bağlantılıdır. Bu kapasite kişinin kuvvetine, dayanıklılığına, dengesine, çevikliğine, süratine, vb. unsurlar ile bağlantılı çalışmasıyla ilişkilidir. Bir başka tanımada ise hareketlerin optimal olarak yapılmasını ve fiziksel dayanıklılıkla bağlantılı olarak vücudun bulunan kondisyonunu tanımlanmasıdır. Bu tanıma göre fiziksel uygunluğu iyi olan kişiler yorulmaksızın en uzun zaman hareket eden aktif bireyler olarak açıklanabilir (Koç, 2014).

Fiziksel uygunluk kavramı sadece fiziksel aktivite ve sporla alakalı değil aynı zamanda sağlıkla da ilişkilendirilmekte, bu yönüyle fiziksel uygunluk kavramını iki başlık altında incelenmektedir(Çal,2021). Bunlar;

a) Sağlıkla ilgili uygunluk;

- Aerobik Dayanıklılık
- Vücut Kompozisyonu/Beslenme
- Kassel Uygunluk (Kassel kuvvet, kassel dayanıklılık, esneklik)

b) Sporla ilgili uygunluk

- Sağlıkla ilgili uygunluk komponentleri
- Patlayıcı kuvvet, güç, hız, çeviklik
- Koordinasyon, denge, reaksiyon zamanı
- Özel bir disiplinle ilişkili diğer yetenekler

2.2.Çeviklik

Çeviklik, spor faaliyetlerinin büyük kısmında önemli bir özellik olmasıyla birlikte, literatürde değişik tanımları da bulunmaktadır. Bu tanımlardan birkaçı şu şekildedir: Çeviklik, algılanan bir uyarana tepkide tüm bedenin hızlı ve doğru bir şekilde hareketidir. Başka bir tanımada ise çeviklik, bedenin veya bedeninin bölümlerinin yönlerini hızlı ve optimal bir şekilde değiştirme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir tanımada ise çeviklik, sürat kaybı yaşamadan dengeyi kaybetmeden hızlıca yön değiştirme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Çeviklik tanımları

araştırıldığında, çevikliğin belirli biyomotorik özelliklerin yardımı sayesinde tanımlandığı görülmektedir. Bu açıdan çeviklik, bu belirli biyomotorik özelliklerden oluşmakta ve bir kısmını da önemli bir şekilde etkilemekte olan özellik olarak kendini göstermektedir (Görgülü, 2016).

Çeviklik, birçok spor dalının etkinliğinin önemli bir ögesi olurken, kuvvet ve kondisyonda kullanılan bir anlamdır. Örneğin; Bir futbolcu topa sahipken ani bir şekilde yön değiştirdiğinde, bir balerin ayaklarının ucunda dönüşünü bitirirken veya bir güreşçi rakibini mindere indirmeyi tamamladığında bunlar çevikliğin kuvvet ve kondisyonla alakalı olan kısmıdır.

Performans gelişimine dahil olan sporcular çevikliği, yön değiştirmelerini gerçekleştiren lokomotor bir kabiliyet olarak görmektedirler. Genelde çeviklik hareketleri basketbol, voleybol, futbol ve tenis gibi saha ile pist branşlarında sıklıkla görülmektedir. Buna göre çeviklik, belirgin olarak, dikey ya da yatay yöndeki hareket kontrolü koruyorken, ani bir şekilde durma, yön değiştirme ve hızlanmanın önemli bir birleşimi olarak açıklanmaktadır (Güneş, 2019).

Çeviklikle, bedeninin organlarının tamamını veya belirli parçasının yapılması gereken yeterli açılabilirliklere getirilmesi birinci amaçtır. Bu nedenlerden dolayı çevikliğin öne çıkan bir uyarım, şekil, durum veya olay bitişi organizmanın tamamını veya birkaç kısmını, o anda bulunduğu konumlar değerliliğinden, öne çıkan olayın gerektirdiği optimal açılar değerliliğine, geçmişten öğrendiği veya öğrenmediği hareketleri koordineli şekilde aniden ortaya çıkarabilme özelliği şeklinden açıklanabilir. Çeviklik düzenli progresif aktivite eğitimiyle geliştirilebilen, yükseltebilen motor bir beceridir (Hadi, 2015).

2.3.Sürat

Sürat, kişinin kendisini yüksek hızla bir noktadan başka bir noktaya yer değiştirmesi, hareketlerin olabildiğince yüksek bir hızla yapılması ve olabildiğince kısa zaman içerisinde hareket etme özelliği olarak açıklanır. Fizyolojik taraftan bakıldığında ise sürat, kasların ve sinir sisteminin hızlı bir şekilde aktif olmasına bağlı hareketsetel bir beceri olarak da açıklanmaktadır. Sporda, uyumu belirleyen motorik özelliklerden biri olsa da diğer özelliklere göre geliştirilmesi en kısıtlayıcı olan, çoğunlukla kişinin genetik olarak getirdiği fizyolojik kapasite üzerine çalışılıp geliştirilebilen bir özelliktir (Başkaya, 2016). Sürat genetik özellik olup fakat bilinçli bir çalışma ile arttırılabilir ve istenilen aşamaya getirilebilir. Sürat, birim zamanda alınan yol, hız ise birim zamanda alınan uzaklıktır (Hadi, 2015). Sürat belirli zaman içinde kat edilen yolu

ifade eder ve maksimal sürat anaerobik performansın önemli bir bileşenidir. Başka bir kaynakta bireyin kendisini yüksek hızda bir noktadan başka bir noktaya hareket ettirmesi olarak tanımlanır (Sever, 2016).

Sürati etkileyen birden fazla faktör bulunmaktadır. Genetik tabanın sürati etkilemesine rağmen sürat özelliğini tam olarak belirlememektedir. Hızlı kasılabilen kas tiplerini yavaş kasılabilen kas tiplerine oranla daha çok olması, daha süratli olunmasına sebep olmakla beraber, sürat, doğru antrenmanlarla yükseltilebilir. Süratin eşit zamanda, kasların güçlü bir biçimde kasılabilme becerisinden etkilenmesi, kuvvet çalışmalarının sürat antrenmanları için gerekli olduğunu belli etmektedir (Hadi, 2015).

2.4. Anaerobik Güç ve Kapasite

Anaerobik güç, dakikada anaerobik yoldan yani ATP-CP enerji rezervlerini kullanarak ortaya çıkartabilir. ATP-CP rezervlerini kullanabilme özelliğinin yüksek olması anaerobik gücün de yüksek olması demektir. (Sökmen,2018). Bir başka tanımda ise anaerobik güç, hızlı bir biçimde gücü ortaya çıkarabilme çabası ya da organizmanın az miktarda oksijen düzeylerinde ve düşük oksijenle çalışmayı ilerlettiği oksijensiz çalışma kapasitesi olarak da söylenmektedir(Kalın,2022).

Aerobik güç, birçok spor branşında önemli yeri olup, birçok spor branşında kullanılan güçtür. Sıçrama, çekme, fırlatma ve hızlı çıkışlar gibi patlayıcılık gerektiren uygulamalarda anaerobik güç sıklıkla kullanılır (Apaydın,2020).

Maksimal veya maksimal altı bir performans sırasında, anaerobik sistem kullanılarak ortaya getiren toplam iş potansiyeli anaerobik kapasite şeklinde tanımlanmaktadır. Bu kapasitedeki ortaya gelen güç ise anaerobik gücü oluşturmaktadır (Şahin,2021).

2.5. Denge

Denge, hareket esnasında veya dinlenmede istenen vücut konumunu koruyabilmek üzere destek yüzeyine yerçekimi merkezine karşı çabuk ve postüral uyum şeklinde tanımlanmaktadır. Uzayda kapladığımız yer ve bulunduğumuz konumumuza alakalı algımızla sağlanan bu uyumda gözler, kas, eklem ve iç kulaktaki duyu reseptörlerinden iletilen veriler beyinde sonuçlandırıldıktan sonra o kas grupları harekete geçirilir. Dengenin sağlanabilmesinde duyu sistem, kas-iskelet sistemi ve merkezi sinir sisteminin uyumlu olarak çalışması gerekmektedir (Ünal, 2021). Denge özellikle bedenin ağırlık merkezinin değişmesi sebebiyle oluşan farklılığa

karşı çözüm yaratan bir yetidir ve görsel, vestibüler ve somatik hislerin dönüt yoluyla sinir kas uyarısının bir haberidir (Bozlak, 2019). Denge fonksiyonel kabiliyetteki performansı düzenleyen, hareketin zeminin oluşturan kritik kısımlarından biridir. Bireyim günlük hayatta ev, okul ve sosyal yaşantısında güvenliği için gerekli işlevsel dengeye sahip olması gerekmektedir (Coşkun, 2012).

2.6.Kuvvet

Kuvvet tanımı birçok bilim alanlarında, farklı şekillerde yapılmaktadır. Fizikte sabit bir cisimi hareket ettiren; hareket halindeki bir cisimi durduran ya da yönünü değiştiren tesire kuvvet denir. Sportif açıdan kuvvet bedenin bir kısmını veya tamamının kütlesi ya da belirli spor branşında kullanılan aracın kütlesinden kaynaklanan bir dirence karşı koyan, bir direnci yenebilme yeteneği şeklinde tanımlanmaktadır (Kaynar, 2012). Kuvvet, sporda uyumu belirleyen motorik becerilerden birisidir. Sporcuların kassal etkinlik bağlantısı ile dış dirençleri yenmesi, bu dış dirençlere karşı koyarak bir kütleyi harekete geçirmesi (bireyin kendi vücut ağırlığını ya da bir spor branşının aracını) ve dirence kasılarak yanıt vermesi yüksek kasılma gücü çıkarabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Uygulama ya da uygun tekniğin seçimi, ayrılabilen süreye, ihtiyaca, yaşa ve sporcunun yüklenebilirliğine alakalı olarak, yüklenme dönemine göre farklılık gösterebilir (Gül, 2013). Optimal bir kas kuvvetine sahip olmak, yalnızca sportif aktiviteler için değil, aynı zamanda günlük yaşamda yapılan birçok hareketlerin doğru biçimde, amacına uygun, istenilen düzeyde gerçekleştirilebilmesi için gereklidir (Atış, 2021).

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmaya Antalya ve Konya ilinde bulunan kadın yaş ortalaması $20,40 \pm 1,18$, erkek yaş ortalaması $21,87 \pm 1,41$, 15 kadın 15 erkek şeklinde toplam 30 spor bilimleri öğrencileri tarafından gönüllü olarak katılmıştır.

3.2. Boy Uzunluğu Ölçümü

Boy ölçümlerinde hassaslık derecesi 0,01 m olan mezura kullanıldı. Boy uzunluğu ölçülürken katılımcının, düz bir zemin üzerinde, ayakları çıplak ve dik durur pozisyonda olmalarına dikkat edildi ve cm cinsinden kaydedildi.

3.3. Vücut Ağırlığı Ölçümü

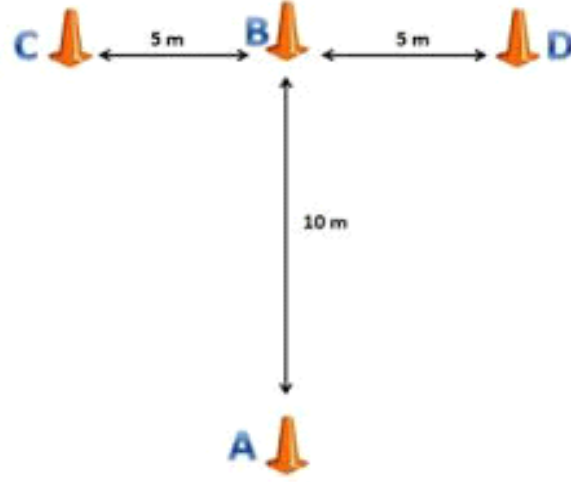
Katılımcıların alınan vücut ağırlığı ölçümleri hassaslığı 0,1 kg olan mesitaş marka elektronik tartı aleti ile yapıldı. Vücut ağırlığı (VA) ölçümleri yapılırken standart spor kıyafeti ile, çıplak ayak şekilde yapılan sonuçlar kg cinsinden kaydedildi.

3.2.1. Fiziksel Uygunluk Testleri

3.2.2. T Çeviklik Testi

T testi, 10 metre uzunluğu ve 5 metre genişliği olan bir alanda T şeklinde oluşturulmuş 4 temas noktasından oluşmaktadır. Katılımcıların bu temas noktaları arasında farklı yönlere, farklı şekillerde hareket etmesini gerektiren bir seriyi en kısa sürede tamamlaması amaçlanmaktadır (Özbay ve ark., 2018).

Testin uygulanışı aşamasında parkuru hazırlamak için aşağıdaki gibi 4 koni parkura dizilir. Sporcu başla komutu verildiğinde “A” konisinden başlar, “B” konisine düz koşu ile koşar ve sağ eli ile koniye dokunur. Sonra sola “C” konisine doğru yan koşu ile koşup “C” konisine sol el ile dokunur, sonra sağa doğru “D” konisine yan koşarak sağ eli ile dokunur. Sonra “B” konisine yan koşu ile gelip sol el ile dokunduktan sonra “A” konisine geri koşu ile geri döner. “A” konisine gelir gelmez kronometre durdurulur. Bu çalışmada sporcu tam dinlenme ile 2 tekrar yapar. Sporcunun en iyi olan süresi kaydedilir (User, 2016). Aşağıda şekil 1'de uygulanacak test gösterilmektedir.



Şekil 1. T çeviklik Testi

3.2.3. 30 Metre Sürat Testi

Elektronik fotosel sistemi ile 5m-10m-20m-30m-40m ve 50 m testleri yüksek çıkış tekniğine göre belirlenmesi işlemidir. (Özer ve Kılıç, 2012). Yürütülecek olan bu çalışmada, sürat ölçümleri arasından 30 metre sürat testi uygulanarak ölçümlerin yapılması hedeflenmektedir.

Testin uygulanışı sırasında sporcu A ve B noktalarında belirlenen huniler arasında maksimal eforla koşar. Antrenör sporcunun A ve B arasındaki sprint süresini kaydeder. Tam dinlenme sonrası test tekrarlanır ve 2 ölçümün en iyi derecesi skor olarak kaydedilir. Aşağıda şekil 2'de uygulanacak test gösterilmektedir. (Özer ve Kılıç, 2012).



Şekil 2. Sürat Testi

3.2.4. Dikey Sıçrama Testi

Dikey sıçrama testi sporcunun sıçrama kuvveti ve patlayıcı gücünün tespit edilmesine yönelik bir testtir. (Demirtaş,2019). Dikey düzlemde yapılan sıçramalardır. Dikey sıçrama hareketinde temel özellik olabildiğince yerden yükseklik kazanmaktır. (Gülü,2016).

Testin uygulanışı, sıçrama matının üzerinde, ayaklar omuz genişliğinde açık olarak dik pozisyonda bekler. Hızlı şekilde dizlerini bükerek aşağıya çöker ve hiç beklemeden yapabildiği en yüksek hızla, kollarını kullanarak yukarıya doğru sıçrar. Yere inişte dizlerini bükmeden, sıçradığı noktaya düşmeye dikkat eder. Sıçrama noktasına uzak düşüşlerde ölçüm kayda alınmaz ve tekrar deneme yapmasına izin verilir. Maksimum 3 hak verilir ve sporcunun en iyi derecesi alınır.



Şekil 3. Dikey Sıçrama Testi

3.2.5. Flamingo Denge Testi

Bu testte 50 cm uzunluğunda, 4cm yüksekliğinde ve 3cm genişliğinde metal ya da tahta kiriş kullanılır.

Test uygulanışı, katılımcı çıplak ayak ile kirişin üzerindeki uzun eksende olabildiğince uzun süre flamingo duruşuna benzer bir şekilde tutmaya çalışır. Denge bacağıının üzerinde diğer bacak dize temas edecek şekilde bükülü olarak durmayı gerektirir. Komut ile kronometre başlatılır. Denge bozulduğunda zaman durdurulur bir sonraki denge kaybına kadar zaman

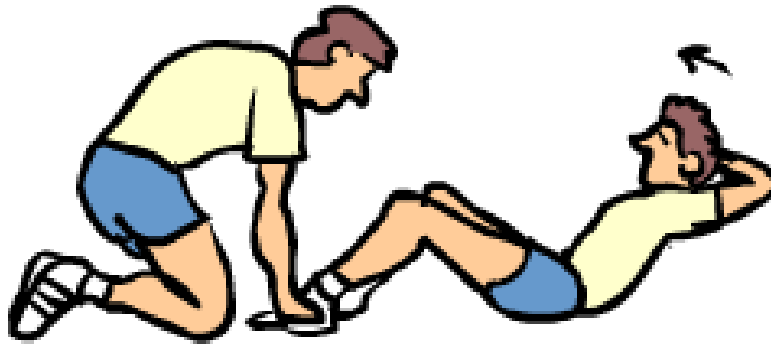
ilerler. 1dk içerisindeki denge bozuklukları sayılır. İlk 30s içerisinde 15'ten fazla denge kaybı olması durumunda test sonlandırılır ve sıfır puan verilir (Yılmaz, 2021).



Şekil 4. Flamingo Denge Testi

3.2.6. 30 Saniye Mekik Çekme Testi

Katılımcılar 30 saniyede ulaşabilecek en fazla mekik sayısına ulaşması istenir ve yaptıkları tekrar sayıları kaydedilir. Test başlamadan önce katılımcı, sırt üstü yatarak, ellerini göğüste birleştirerek, dizlerini karnına doğru hafifçe çeker pozisyonda (dizler 90 derece durumda), ayak tabanları minderde olmak üzere yerleştirmelidir. Uygulanan bu pozisyonda katılımcıdan istenen yukarıya doğru kalkarken, dirseklerinin öne doğru gelmesi ve hareketin sonunda dizlerine dokunmasıdır. Ayrıca tekrardan hareketin başlangıç kısmına dönüş, katılımcının omuzlarının minderle temasının sağlanabilmesine imkân sağlayacak uzunlukta olmalıdır.



Şekil 5. 30 Sn. Mekik Testi

3.3. YÖNTEM

3.3.1. Flamingo Denge Testi

Araştırmaya katılan spor bilimleri öğrencilerine ölçümler öncesinde bilgi formu doldurtuldu. 10-15 dk. bireysel olarak ısınmaları yapıldı. Isınma sonrası katılımcılara uygulanacak tüm testler hakkında bilgilendirilmeler yapıldı. Bilgilendirmelerin ardından katılımcıların statik denge performanslarının belirlenmesinde Flamingo Denge Testi uygulandı. Test katılımcıların baskın olarak kullandığı alt ekstremiteye uygulandı. Test için kullanılan materyal 50 cm uzunluğunda 3 cm genişliğinde 4 cm yükseklikte tahta üzerinde yapıldı. Katılımcıların bir dakika boyunca duruşlarını kaybettiği her an bir puan şeklinde sayıldı. Alınan puanın fazla olması katılımcıların fazla hata yaptığını gösterdiği için yüksek hata puanı statik denge performansının düşük olduğunu göstermektedir.

3.3.2. Dikey Sıçrama Testi

Flamingo testi sonrası dikey sıçrama testine geçildi. Katılımcılar temiz kaymayan zemin üzerinde duvar kenarında yan şekilde durarak sıçrama öncesi olabildiğince yukarı uzanabildiği en üst nokta kayıt edildi. Daha sonra ayaklar omuz genişliğinde açık, bacaklar dizden bükülü, ayaklar yerden kesilecek şekilde olabildiğince yaylanarak, yerden kuvvet alarak yukarı doğru en üst noktaya degecek şekilde sıçrayarak sıçrama yüksekliğini işaret etmiştir. Aradaki mesafe mezura ile ölçülerek kayıt edildi ve katılımcıların sıçrama gücü ortaya konuldu. Test 2 kez tekrar edildi ve en iyi sonuç kaydedildi.

3.3.3. 30 Sn Mekik Testi

Dikey sıçrama testi sonrası katılımcıların gövde kuvvetinin ölçülmesi için 30 saniye mekik testine geçildi. Mekik hareketinin uygulanmasında bir jimnastik minderi kullanıldı. Katılımcılar ayak tabanları mindere yapışık, dizleri 90 derece bükülü ve gövdeleri dik bir pozisyonda, bir yardımcı eşliğinde katılımcının ayakları sabit kalması için ayaklarına oturtuldu. Mekik hareketi sırasında katılımcıların dirsekleri dizine değmek zorundadır. Katılımcılar 30 saniye boyunca mekik hareketini yapmış ve bu süre içerisindeki mekik sayısı mekik değeri olarak kaydedildi.

3.3.4. T Çeviklik Testi

30 saniye mekik testinden sonra katılımcıların çeviklik özelliklerini ölçmek için T çeviklik testin geçildi. C, B ve D hunileri 5 m aralık ile aynı çizgi üzerine yerleştirildi. Başlangıç noktası olan A hunisi de B hunisi ile arasında 10 m mesafe ile T şeklinde parkur oluşturuldu. Çalışmaya katılan katılımcılar düdükle beraber çıkış yapıldı. A konisine gelir gelmez süre duruldu. 10

dakikalık dinlenme sonrası ikinci test yapıp en iyi derece sn cinsinden kaydedildi.

3.3.5. 30 M Sürat Testi

Çeviklik testinden sonra katılımcıların süratlerini ölçmek için 30 m sürat testine geçildi.30 m sürat testi için futbol sahasında başlangıç ve bitiş noktası işaretlenmiş, olan 30 metrelik alan içerisinde huniler yerleştirildi. Katılımcı düdükle beraber çıkış yapıp bitiş noktasına geldiği zaman kronometre duruldu.10 dakikalık dinlenme sonrası ikinci test yapıp en iyi derece sn cininden kaydedilip tüm testler bitirildi.

3.3. İstatistiksel Analiz

Katılımcıların dengesi cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t [28] =3,694$; $p<0,05$). Kadın katılımcıların dengeleri ($X=5,73$) erkek katılımcıların dengelerinden ($X=11,00$) daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların çeviklikleri incelendiğinde cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. ($T [28] =-166$; $p>0,05$).

Katılımcıların dikey sıçrama yükseklikleri incelendiğinde cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık vardır ($t [28] =4,246$; $p<0,05$). Erkek katılımcıların dikey sıçrama yükseklikleri ($X=42,80$), kadın katılımcılardan ($X= 35,93$) daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların süratleri incelendiğinde ise cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t [28] =5,251$; $p<0,05$). Erkek katılımcıların süratleri ($X=4,65$) Kadın katılımcıların süratlerinden ($X=5,39$) daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların mekik hareketi incelendiğinde cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur $t [28] =-7,603$; $p<0,05$). Erkek katılımcıların mekik hareketi ($X=25,33$) kadın katılımcılardan ($X=20,20$) daha yüksek bulunmuştur.

4. BULGULAR

Tablo1 . Katılımcıların Demografik Özellikleri

	CİNSİYET	AO±SS	SS HATASI
Antrenman yaşı(yıl)	Kadın	8,40±3,22	0,83
	Erkek	9,80±1,86	0,48
Boy(cm)	Kadın	1,67±0,05	0,01
	Erkek	1,79±0,05	0,01
Yaş(yıl)	Kadın	20,40±1,18	0,30
	Erkek	21,87±1,41	0,36
Ağırlık(kg)	Kadın	54,20±5,75	1,48
	Erkek	75,13±6,03	1,56
BKI(sayı)	Kadın	19,43±2,32	0,59
	Erkek	23,46±1,31	0,34

Çalışma grubunun kadın antrenman yaşı ortalaması 8,40±3,22, erkek antrenman yaşı ortalaması 9,80±1,86 bulunmuştur.

Çalışma grubunun kadın boy ortalaması 1,67±0,05, erkek boy ortalaması 1,79±0,05 bulunmuştur.

Çalışma grubunun kadın yaş ortalaması 20,40±1,18, erkek yaş ortalaması 21,87±1,41 bulunmuştur.

Çalışma grubunun kadın ağırlık ortalaması 54,20±5,75, erkek ağırlık ortalaması 75,13±6,03 bulunmuştur.

Çalışma grubunun kadın BKI ortalaması 19,43±2,32, erkek BKI ortalaması 23,46±1,31 bulunmuştur.

Çalışma grubunun kadın antrenman yaşı ss hatası 0,83, erkek antrenman yaşı ss hatası 0,48 bulunmuştur.

Çalışma grubunun kadın boy ss hatası 0,01 erkek boy ss hatası 0,01 bulunmuştur.

Çalışma grubunun kadın yaş ss hatası 0,30, erkek yaş ss hatası 0,36 bulunmuştur.

Çalışma grubunun kadın ağırlık ss hatası 1,48, erkek ss hatası 1,56 bulunmuştur.

Çalışma grubunun kadın BKI ss hatası 0,59, erkek ss hatası 0,34 bulunmuştur.

Tablo 2. Değişkenlerin Cinsiyetlere Göre İncelenmesi

	CİNSİYET	AO±SS	SS HATASI
Dikey Sıçrama Yüksekliği(cm)	Kadın	35,93±5,72	1,48
	Erkek	42,80±2,54	0,66
30 Sn. Mekik(puan)	Kadın	20,20±1,26	0,33
	Erkek	25,33±2,29	0,59
Sürat(sn)	Kadın	5,40±0,31	0,08
	Erkek	4,65±0,46	0,12
Çeviklik(sn)	Kadın	4,18±6,14	1,58
	Erkek	4,55±5,77	1,49
Denge(puan)	Kadın	5,73±2,12	0,55
	Erkek	11,00±5,10	1,32

Çalışma grubunun kadın dikey sıçrama ortalaması $35,93 \pm 5,72$, erkek dikey sıçrama ortalaması $42,80 \pm 2,54$ bulunmuştur.

Çalışma grubunun kadın 30 sn mekik ortalaması $20,20 \pm 1,26$, erkek 30 sn mekik ortalaması $25,33 \pm 2,29$ bulunmuştur.

Çalışma grubunun kadın sürat ortalaması $5,40 \pm 0,31$, erkek sürat ortalaması $4,65 \pm 0,46$ bulunmuştur.

Çalışma grubunun kadın çeviklik ortalaması $4,18 \pm 6,14$, erkek çeviklik ortalaması $4,55 \pm 5,77$ bulunmuştur.

Çalışma grubunun kadın denge ortalaması $5,73 \pm 2,12$, erkek denge ortalaması $11,00 \pm 5,10$ bulunmuştur.

Çalışma grubunun kadın dikey sıçrama ss hatası 1,48, erkek dikey sıçrama ss hatası 0,66 bulunmuştur.

Çalışma grubunun kadın 30 sn mekik ss hatası 0,33, erkek 30 sn mekik ss hatası 0,59 bulunmuştur.

Çalışma grubunun kadın sürat ss hatası 0,08, erkek sürat ss hatası 0,12 bulunmuştur.

Çalışma grubunun kadın çeviklik ss hatası 1,58, erkek sürat ss hatası 1,49 bulunmuştur.

Çalışma grubunun kadın denge ss hatası 0,55, erkek denge ss hatası 1,32 bulunmuştur.

Tablo 3. Değişkenlerin Cinsiyetlere Göre T-Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	X	SS	T testi		
					T	Sd	P
Denge	Kadın	15	5,73	2,12	3,694	28	.001
	Erkek	15	11,00	5,09			
Çeviklik	Kadın	15	4,18	6,13	-,166	28	869
	Erkek	15	4,54	5,77			
Dikey Sıçrama Yüksekliği	Kadın	15	35,93	5,72	4,246	28	.000
	Erkek	15	42,80	2,54			
Sürat	Kadın	15	5,39	,30	5,251	28	.000
	Erkek	15	4,65	,45			
30 Sn. Mekik	Kadın	15	20,20	1,26	-7,603	28	.000
	Erkek	15	25,33	2,28			

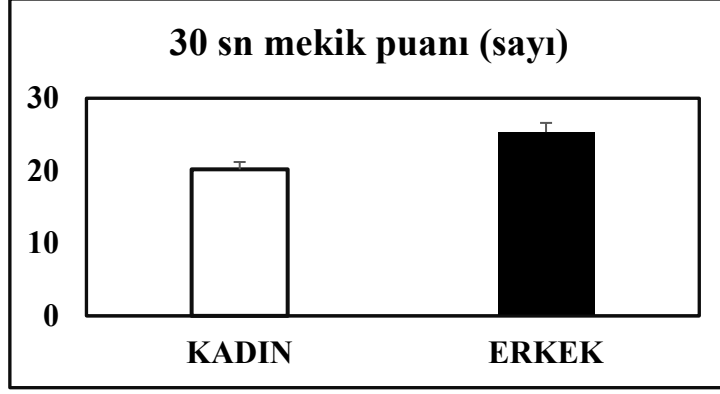
Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların dengesi cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t [28] = 3,694$; $p < 0,05$). Kadın katılımcıların dengeleri ($X=5,73$) erkek katılımcıların dengelerinden ($X=11,00$) daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların çeviklikleri incelendiğinde cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. ($T [28] = -166$; $p > 0,05$).

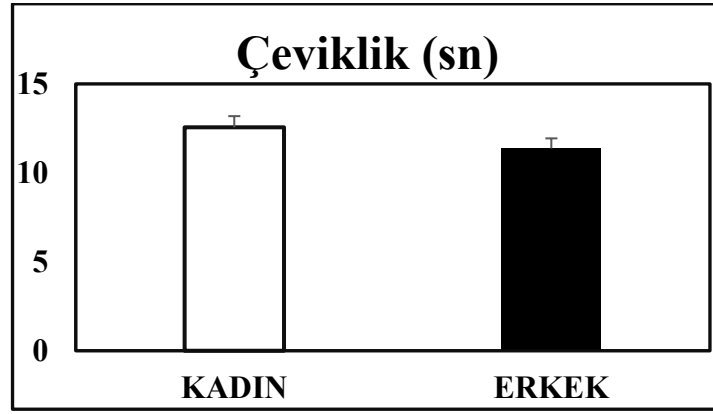
Katılımcıların dikey sıçrama yükseklikleri incelendiğinde cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık vardır ($t [28] = 4,246$; $p < 0,05$). Erkek katılımcıların dikey sıçrama yükseklikleri ($X=42,80$), kadın katılımcılardan ($X= 35,93$) daha yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların süratleri incelendiğinde ise cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t [28] = 5,251$; $p < 0,05$). Erkek katılımcıların süratleri ($X=4,65$) Kadın katılımcıların süratlerinden ($X=5,39$) daha yüksek bulunmuştur.

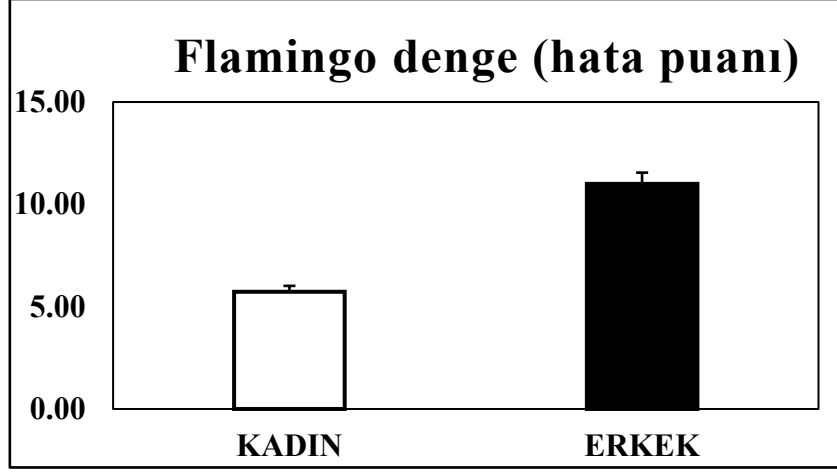
Katılımcıların mekik hareketi incelendiğinde cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur $t [28] = -7,603$; $p < 0,05$). Erkek katılımcıların mekik hareketi ($X=25,33$) kadın katılımcılardan ($X=20,20$) daha yüksek bulunmuştur.



Şekil 6. Cinsiyetlere Göre Mekik Puanı



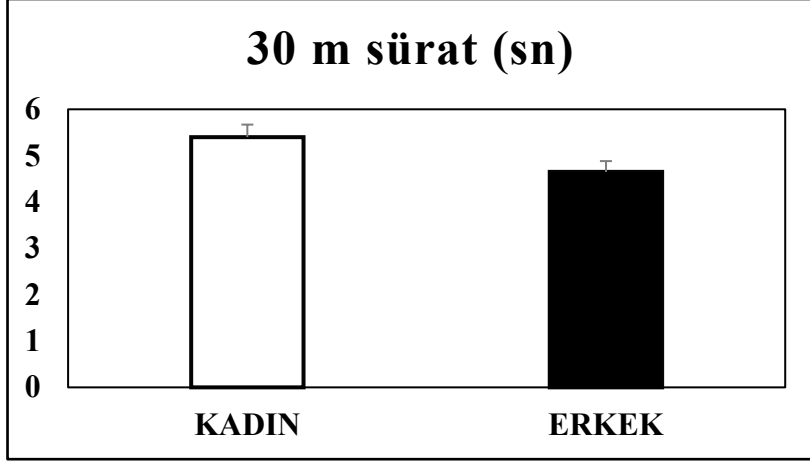
Şekil 7. Cinsiyetlere Göre Çeviklik Testi



Şekil 8. Cinsiyetlere Göre Flamingo Denge Testinin Hata Puanı



Şekil 9. Cinsiyetlere Göre Dikey Sıçrama Yüksekliği



Şekil 10. Cinsiyetlere Göre Sürat Testi

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Rekreasyonel olarak aktif kişilerin fiziksel uygunluk parametresinin cinsiyete göre karşılaştırılmasıyla, katılımcıların ilgili alanda ihtiyaçlarının belirlenmesi ve elde edilen veriler ışığında katılımcıların yüksek performans egzersizlerinin uygulanması ve katılımcıların performansının bilimsel veriler yoluyla yüksek seviyeye çıkartılması açısından önemlidir. Bu kapsamda bu çalışmanın amacı; rekreasyonel olarak aktif bireylerde fiziksel uygunluk parametrelerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasıdır.

Araştırma örnekleminde spor bilimleri fakültesi öğrencilerinden 15 kadın 15 erkek olmak üzere 30 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılara çeviklik, 30 sn mekik, flamingo ve sürat testleri uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların dengesi cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t [28] = 3,694; p < 0,05$). Kadın katılımcıların dengeleri ($X=5,73$) erkek katılımcıların dengelerinden ($X=11,00$) daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların çeviklikleri incelendiğinde cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. ($T [28] = -166; p > 0,05$). Katılımcıların dikey sıçrama yükseklikleri incelendiğinde cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık vardır ($t [28] = 4,246; p < 0,05$). Erkek katılımcıların dikey sıçrama yükseklikleri ($X=42,80$), kadın katılımcılardan ($X= 35,93$) daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların süratleri incelendiğinde ise cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t [28] = 5,251; p < 0,05$). Erkek katılımcıların süratleri ($X=4,65$) Kadın katılımcıların süratlerinden ($X=5,39$) daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların mekik hareketi incelendiğinde cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur $t [28] = -7,603; p < 0,05$). Erkek katılımcıların mekik hareketi ($X=25,33$) kadın katılımcılardan ($X=20,20$) daha yüksek bulunmuştur.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde (Özçelik, 2014) buz hokeycilerinin sürat, çeviklik, kuvvet ve dengeleri arasındaki bağlantıyı araştırmıştır. Çalışma sonucuna göre; buz hokeyi sporcularının dinamik ve statik dengeleri ile çeviklik farkları arasında bir bağlantı olmadığı belirtilmiştir. Önürme (2018) futbolcularda dikey sıçrama, sürat ve aerobik dayanıklılık performansı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışma sonucuna göre sürat, ortalama hız, squat sıçrama ve sıçrama gücünün aerobik dayanıklılık performansını etkilediği tespit edilmiştir. Benzer bir çalışmada Çakmak (2019), kadın futbolcularda dinamik ve statik denge ile çeviklik ve sürat arasındaki parametreleri gözlemlemiştir. Çalışma sonuçlarına göre kadın futbol takımı sporcularının 40 m sürat değerleri ile açıkgöz denge parametreleri arasında düşük seviyede pozitif bir bağlantı bulmuş, ancak bu bağlantının istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde olmadığını belirtmiştir. Kazak (2022), genç kadınların denge antrenmanının çeviklik ve

abukluğa olan etkisini incelediği çalışmada; denge antrenmanının çabukluk ve çeviklik özelliklerini geliştirdiği bulunmuştur.

Literatürdeki araştırmalarla yapmış olduğumuz araştırma sonuçlarını incelediğimizde; çalışma sonuçlarını bir kısmının örtüştüğünü görmekteyiz. Kadınlar ve erkekler arasında bazı fiziksel ve fizyolojik özellikler farklılık gösterdiklerinden dolayı kadınların sürat, çeviklik, mekik, dikey sıçrama parametrelerin düşük çıkmaktadır. Kadınların erkeklere göre daha düşük ölçülere sahip olması, denge noktalarının da aşağıda olması sebebiyle dengelerinin erkeklerden daha iyi olduğu görölmüştür. Sonuç olarak rekreatif olarak aktif bireylerin cinsiyete göre fiziksel uygunluk parametrelerinin arasında ilişki görölmüştür.

6. ÖNERİLER

7. KAYNAKÇA

8. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	Songül	Uyruğu	T.C
Soyadı	Mermer	Tel no	0541 382 06 78
Doğum tarihi	2000	e-posta	snglmrmr@icloud.com

Eğitim Bilgileri

Mezun olduğu kurum		Mezuniyet yılı
Lise	Konya Cumhuriyet Anadolu Lisesi	2018
Lisans	Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi	2022
Yüksek Lisans		
Doktora		