20-26 Yaş Erkek Yüzücülerde Progresif Kapsamlı Dinamik Germe Egzersizlerinin 50 Metre Yüzme Sürelerine Ve Kulaç Sıklığına Etkisi

Pınar PINARLI[1], Hakan AKDENİZ[2], Emre ÖZCAN[1]

[1] *Kocaeli University, The Institute of Health Sciences, Department of Coaching, Turkey*
[2] *Kocaeli University, The Institute of Health Sciences, Department of Recreation, Turkey*

Özet

Araştırma; 20-26 yaş arası erkek yüzücülerde sekiz haftalık antrenmanlara ek olarak yapılan progresif kapsamlı dinamik germe çalışmalarının yüzücülerin derece ve kulaç sıklıklarına etkisinin incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın deney grubu yaş ortalaması; 22,00±2,44 yıl, vücut ağırlık ortalaması 72,60±9,76 kg, boy ortalaması; 174,90±7,63 cm olan 8 yüzücü ile yapılmıştır. Araştırmanın kontrol grubu yaş ortalaması; 22,62±1,59 yıl, vücut ağırlık ortalaması;74,43±8,79 kg, boy ortalaması; 174,25±4,06 cm olan 8 yüzücü yer almıştır.

Yüzücüler rastgele yöntem ile iki gruba ayrılarak deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney grubu haftada 3 gün ve 90 dakikadan oluşan yüzme antrenmanlarına ek olarak progresif kapsamlı 24 dakikalık dinamik stretching egzersizleri yaparken, kontrol grubu ise sadece haftada 3 gün ve 90 dakikadan oluşan yüzme antrenmanları yapmışlardır. Her iki grup 8 haftalık antrenman programı sonunda tekrar teste tabi tutularak son test değerleri alınmıştır. Sporculardan ikişer ölçüm alınmış, en iyi olan veri değerlendirmede dikkate alınmıştır. Elde edilen veriler SPSS 25 programında tanımlayıcı istatistikler hesaplanarak, Mann Whitney-U ve Wilcoxon Signed testleri ile analiz edilmiş ve İstatistiksel anlamlılık derecesi ($p<0,05$) düzeyinde değerlendirilmiştir. Sonuç olarak; araştırmaya katılan antrenman gurubu ve deney grubu 50 m serbest stil yüzme dereceleri ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı faklılık bulunamamıştır($p>0,05$). Antrenman ve kontrol gurubu serbest stil kulaç sıklıkları incelendiğinde, Antrenman gurubu serbest stil kulaç sıklıkları ön test ve son test sonuçları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur($p<0,05$). Kontrol gurubu ön test ve son test kulaç sıklıkları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur($p<0,05$).

Sonuç olarak, sekiz haftalık dinamik stretching egzersizlerinin serbest stil kulaç sıklıklarına olumlu yönde etkisinin olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler : Yüzme, kulaç sıklığı, dinamik stretching.

Effect of Progressive Extensive Stretching Exercises in 20-26 Years Old Male Swimmers on 50 Meters Swimming Time and fathom frequency

Pınar PINARLI[1], Hakan AKDENİZ[2],Emre ÖZCAN[1]

[1] *Kocaeli University, The Institute of Health Sciences, Department of Coaching, Turkey*
[2] *Kocaeli University, The Institute of Health Sciences, Department of Recreation, Turkey*

Abstract

This research was conducted to review the effect of progressive extensive stretching exercises that are performed in addition to eight-weeks exercises in 20-26 years old male swimmers on the degree and fathom frequencies of the swimmers. The experimental group of the research was composed of 8 swimmers whose age average is 22,00±2,44 years; body weight average is 72,60±9,76 kg; height average is 174,90±7,63 cm.

Experimental and control group were consisted by randomly separating the swimmers into two groups. While the experimental group performs progressive extensive 24-minute dynamic stretching exercises in addition to swimming exercises that take 3 days and 90 minutes a week, control group solely performed swimming exercises that 3 days and 90 minutes a week. Both groups were subjected to a test again at the end of 8-weeks training program. Two for each measurement was taken from the swimmers; the best data were considered. The data were computed in SPSS 25 program and analyzed by and Whitney-U and Wilcoxon Signed tests. The statistical significance level was evaluated at ($p<0,05$) level. After all, there was not found a significant difference between pretest and posttest results of 50 m freestyle swimming degrees of training group and experimental group. However, there was found a significant difference ($p<0,05$) between pretest and posttest results of freestyle fathom frequencies of training group when the freestyle fathom frequencies of training and control group were analyzed. Besides, it was found a significant difference ($p<0,05$) between pretest and posttest fathom frequencies of the control group.

In conclusion, it can be easily said that 8-weeks dynamic stretching exercises have a positive effect on freestyle fathom frequencies.

Keywords: Swimming, fathom frequency, dynamic stretching