ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SOSYAL BİLİMLER DERGİSİ

Temmuz-Ağustos-Eylül 2011 Sayısı Sayı: 1 / Cilt: 1 Spring July- August- September2011 Volume:01 Issue:01 Jel Kodu: JEL I

www.iibdergisi.com

ALP DİSİPLİNİ KAYAK ANTRENÖRLERİNİN ÇEŞİTLİ FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK PARAMETRELERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Mustafa ŞAHİN

İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul

Özet: Bu çalışmanın amacı, kayak antrenörlerinin çeşitli fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin değerlendirilmesidir.Araştırma, 37,92 ±9,30 yaşlarında bulunan kayak antrenörleri ile 34,42±6,23 yaşlarında bulunan sedanterler olmak üzere toplamda 24 adet sağlıklı erkek gönüllü üzerinde yapılmıştır. Test grubunu, kayak antrenörleri oluştururken (n= 12), kontrol grubunu ise geçmişte düzenli spor alışkanlığı bulunmayan sağlıklı bireyler oluşturmuştur (n=12). Araştırmada, toplam 15 parametre ölçülmüştür. Bu parametreler, yaş, boy, vücut ağırlığı, yağ yüzdesi, istirahat nabzı, sistolik ve diastolik kan basıncı, oksijen saturasyonu, esneklik, dikey sıçrama, ışık, ses ve karışık reaksiyon zamanı, sağ el ve sol el pençe kuvvetidir. Araştırmanın İstatistikî analizinde, SPSS 16,0 adlı paket program ile t-testi uygulanmıştır.Araştırmada, kilo, dikey sıçrama ve ses reaksiyonu parametrelerinde kayak antrenörleri ve sedanterler arasında kayak antrenörlerinin lehine $p<0,05$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunurken, sistolik kan basıncı ve oksijen saturasyonu parametrelerinde ise $p<0,01$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Vücut yağ yüzdesi, istirahat nabzı, diastolik kan basıncı, esneklik, ışık reaksiyonu, karışık reaksiyon süresi, sol pençe kuvveti ve sağ pençe kuvveti parametrelerinde ise farklılık bulunamamıştır.($p>0,05$). Araştırmamızdan elde edilen sonuçlara göre antrenörlerin bazı parametrelerde fiziksel yönden uygun olduğu düşünülürken istirahat nabzı, esneklik, yağ yüzdesi, reaksiyon ve el pençe kuvveti parametrelerinde yeterli düzeyde olmadıkları saptanmıştır. Bu nedenle antrenörlerin fiziksel uygunluk düzeylerini arttırmak ve fiziksel fonksiyonelliklerini geliştirmek amacıyla kayak sezonu dışında da sportif aktivitelere katılmalarının önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler : Kayak, Antrenör, Fiziksel Uygunluk

EVALUATION OF SOME PHYSICAL AND PHYSIOLOGIC PARAMETERS OF ALPINE SKI TRAINERS

Abstract: The aim of this study is to evaluation some physical and physiologic parameters of ski trainers.İn this study, 24 healthy men were joined voluntarily which were older than 27 years old 12 ski trainer joined to Test Group. (n= 12) and 12 sedentary joined to Control Group (n=12). 15 parameters were measured in this study. These parameters were age, height, body weight, resting heart rate, systolic and diastolic blood pressure, oxygen saturation, flexibility, vertical jump, light, voice and mixed reaction, right and left hand grip strength. SPSS program with independent t-test was used statistically ($p<0, 05$).In this study, significant differences were found at weight, vertical jump and voice reaction parameters at the level of $p<0, 05$ and systolic blood pressure and oxygen saturation parameters at the level of $p<0, 01$. There were no significant differences on other parameters.As a result, reason of the significant differences; ski sport materializes at height altitude and high anaerobic intensive training. The thoughts of the reasons of loosing volunteers' norms are based on shortness of winter season at (Kayseri-Erciyes) ski resort, except ski sport, trainers' joining to other sport activities and getting older

Key Words: Ski, Trainer, physical fitness

ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SOSYAL BİLİMLER DERGİSİ

Temmuz-Ağustos-Eylül 2011 Sayısı Sayı: 1 / Cilt: 1 Spring July- August- September2011 Volume:01 Issue:01 Jel Kodu: JEL I

www.iibdergisi.com