22. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi
21-24 Kasım 2024, Gazi Üniversitesi, ANKARA

SB494

Elit Yüzücülerde Reaksiyon Zamanı ile Sprint Performansı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

[1]Olgun Can Altunkan, [2]Tugay Durmuş, [3]Semra Yatak

[1]Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Yüzme sporunda özellikle yüksek düzeyde sprint becerisi gerektiren kısa mesafe yarışları saliselere indirgenebilecek küçük farklarla sonuçlandığı için, yarışın başından sonuna her anının son derece önemli olduğu genel bir kanıdır. Dolayısıyla, sinyal sesinden sonra sporcunun depar taşından ayrılma süresi olarak belirlenen Reaksiyon Zamanı gibi bir parametrenin bile yüksek öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı, 50 ve 100 metre serbest yarışları sırasında elit erkek ve kadın sporcuların ortaya koydukları sprint performansları ile reaksiyon zamanı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın verileri 2008-2024 yılları arasında düzenlenen Olimpiyat Oyunları'nda finalde yer alarak başarı sağlayan elit yüzücülerin kamuya açık verilerinden elde edilmiştir. 2008 yılından beri gerçekleştirilen Olimpiyat Oyunları'nda önceden belirlenen kriterlere uygun yarışlardan elde edilen sonuçlar kaydedilmiştir. Sprint Performansı ile Reaksiyon Zamanı arasındaki ilişkinin incelenmesinde verilerin normal dağılım gösterdiğinde Pearson Korelasyon Katsayısı, normal dağılım göstermediğinde ise Spearman Sıralı Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Bulgular, erkek yüzücülerin 50 ve 100 metre sprint performansları ile Reaksiyon Zamanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koymaktadır (sırasıyla; $r(30) = 0.12$, $p = 0.52$, %95GA = -0.24-0.45 : $rs(38) = 0.06$, $p = 0.71$, %95GA = -0.25-0.37). Kadın sporcular özelinde 50 metre sprint performansı ile reaksiyon zamanı arasındaki ilişki incelendiğinde de benzer bulgular ortaya çıkmıştır ($r(38) = 0.19$, $p = 0.23$, %95GA = -0.13-0.48). Yine de, 100 metre sprint performansı değerlendirildiğinde elit kadın yüzücülerde istatistiksel olarak anlamlı ve kuvvetli bir ilişki saptanmıştır ($rs(38) = 0.63$, $p = <0.001$, %95GA = 0.40-0.79). Sonuç olarak, elit erkek yüzücülerde Reaksiyon Zamanı ile Sprint Performansı arasında herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır. Elit kadın yüzücülerde ise sadece 100 metre sprint performansı için orta düzey etkiye sahip bir ilişki bulunmuştur. Bu doğrultuda, antrenör ve sporcuların Reaksiyon Zamanını düşürerek sprint performansını iyileştirmeye yönelik girişimlerden ziyade, yüzme sporunun farklı bileşenlerine odaklanmaları gerektiği yorumu yapılabilir. Yine de, kadınlar için bazı spesifik yarışlarda reaksiyon zamanının öneminden bahsedilebilir.

Anahtar Kelimeler: Yüzme, sprint, performans, reaksiyon zamanı