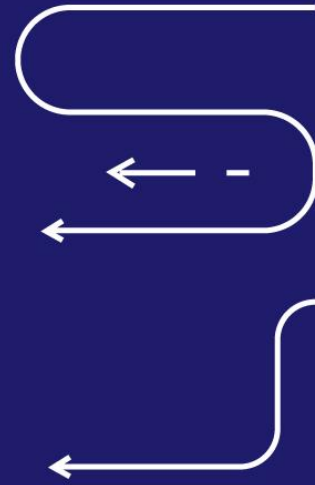


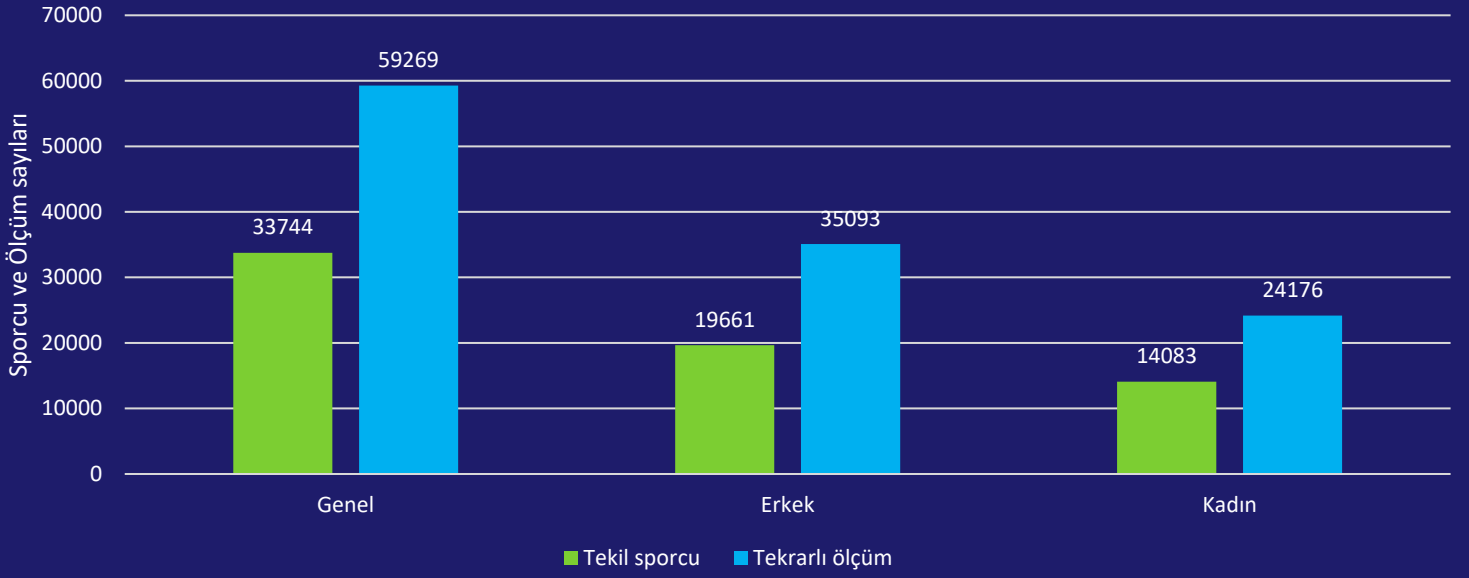
İSTANBUL'UN
SPOR
OKULLARI



**2021 FİZİKSEL
UYGUNLUK RAPORU**

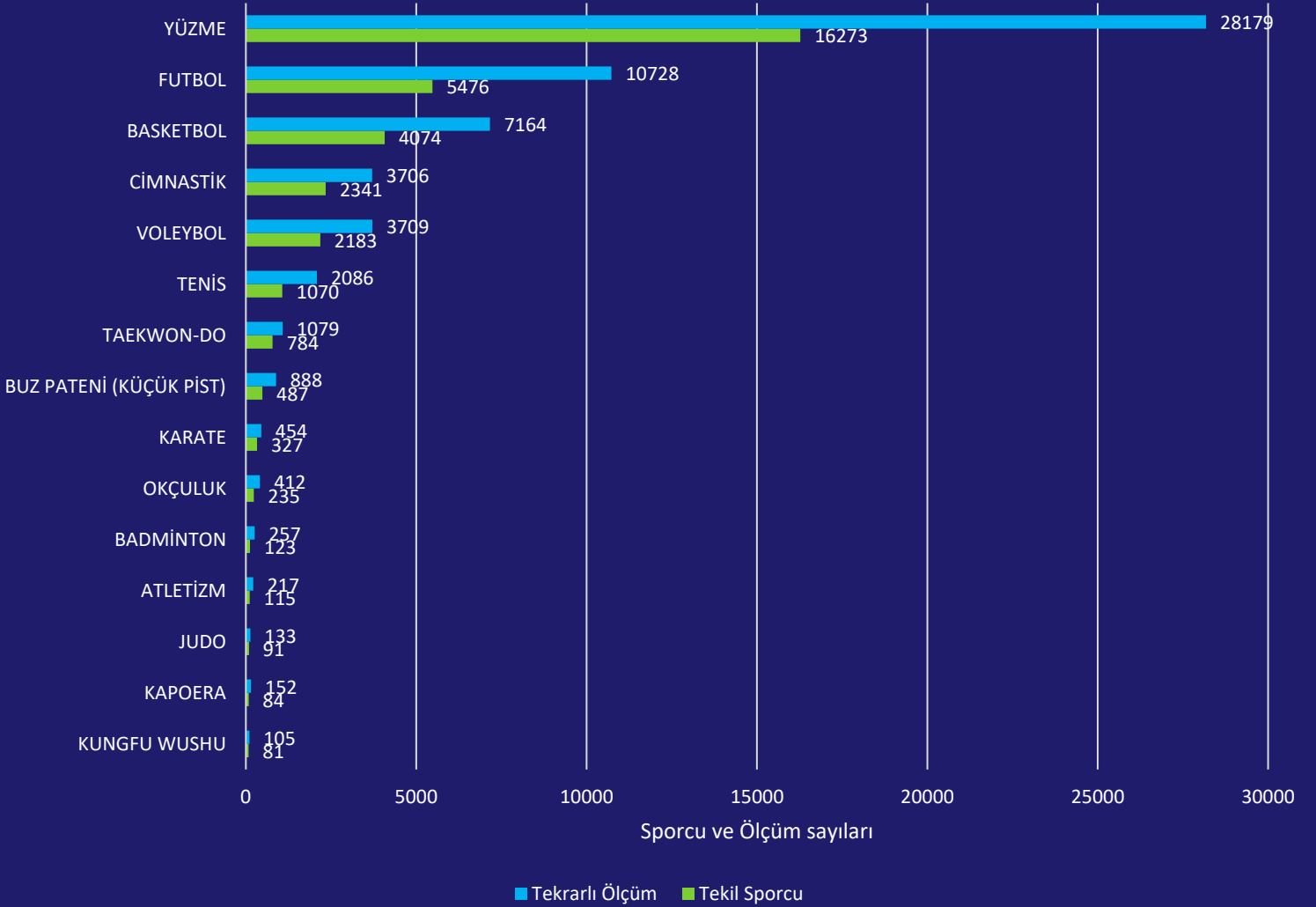


2021-22 sezonu tekil ve tekrarlı ölçüm sayıları



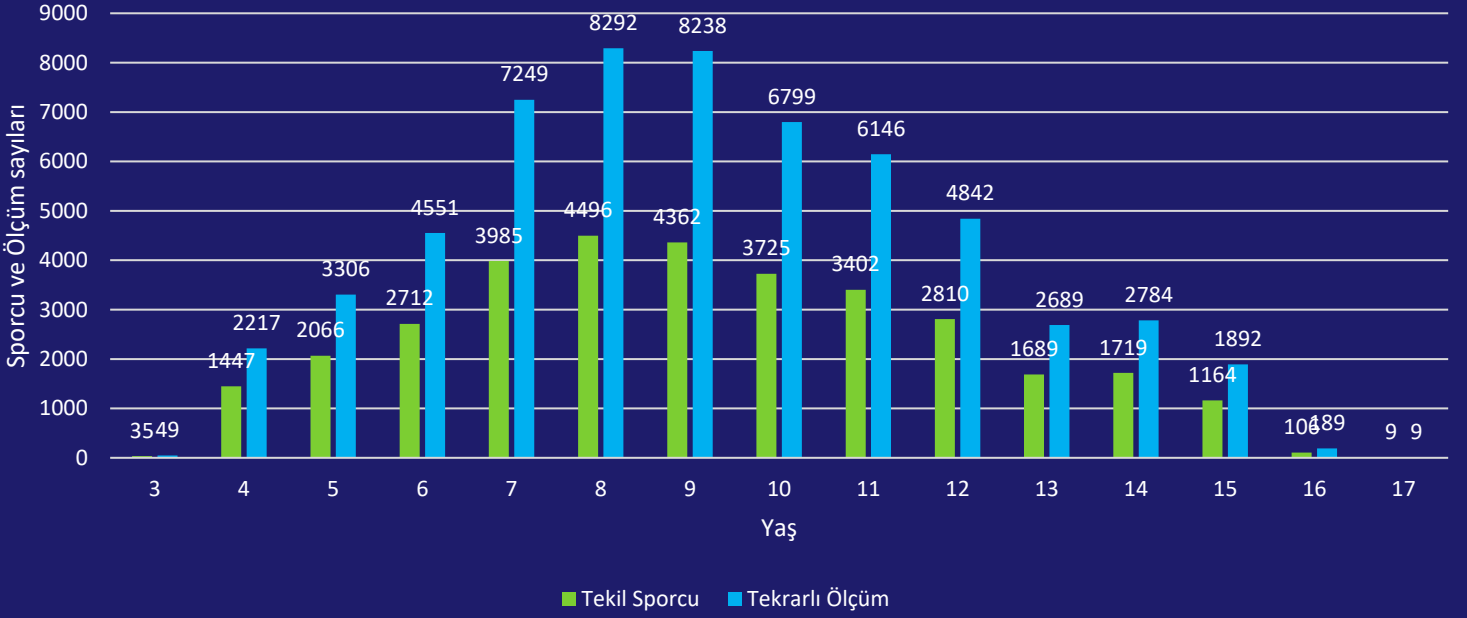
Tablo 1 2021-22 sezonunda toplam 33744 sporcu ölçüldü ve sporcu karneleri oluşturuldu. Karneler online.spor.istanbul adresi üzerinden erişime açıldı. 2021-22 sezonunda toplam ölçüm sayısı 59269'dur.

Branşlara göre ölçüm sayıları

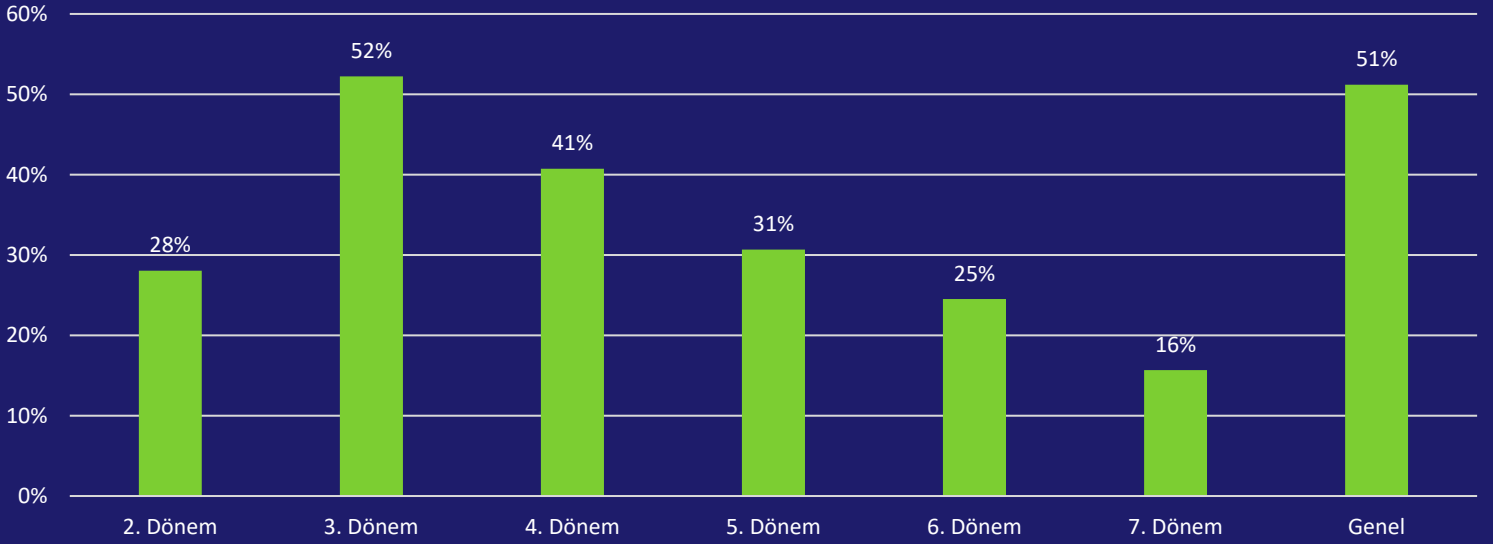


Tablo 2 'de branşlara göre ölçüm yapılan toplam sporcu sayıları ve toplam ölçüm sayıları gösterilmiştir.

Yaşlara göre ölçüm sayıları

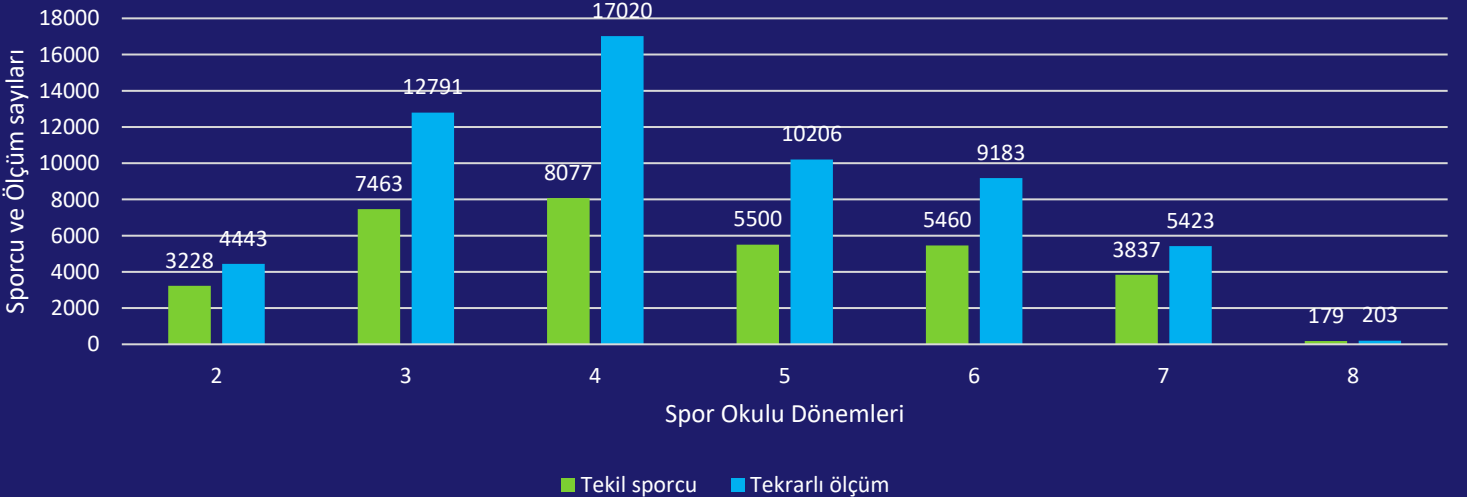


Dönemlere göre ölçüm oranları

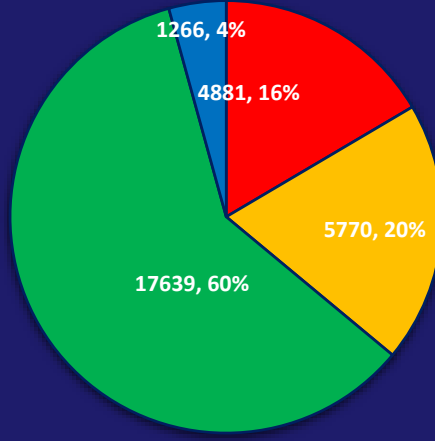


Tablo 4'te spor okulu dönemlerine göre ölçümü yapılan sporcu oranları gösterilmiştir. 2021-22 sezonunda kayıt olan toplam sporcuların %51'i ölçülmüştür.

Dönemlere göre ölçüm sayıları

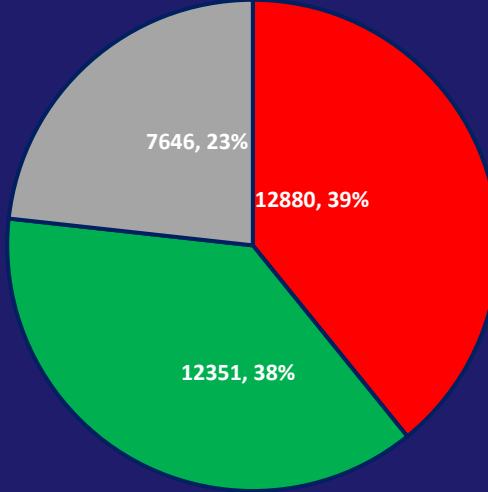


Sporcuların Vücut Kütle İndeksi dağılımları



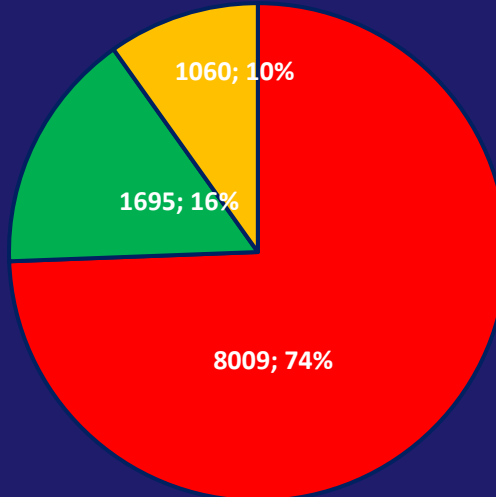
■ SAĞLIK AÇISINDAN RİSKLİ ■ İYİLEŞTİRİLMELİ ■ SAĞLIKLI ■ ZAYIF

Sporcuların alt ekstremite esneklik değerlendirme dağılımları



■ Geliştirilmeli ■ İyi ■ Normal

Sporcuların denge değerlendirmelerine ilişkin dağılım



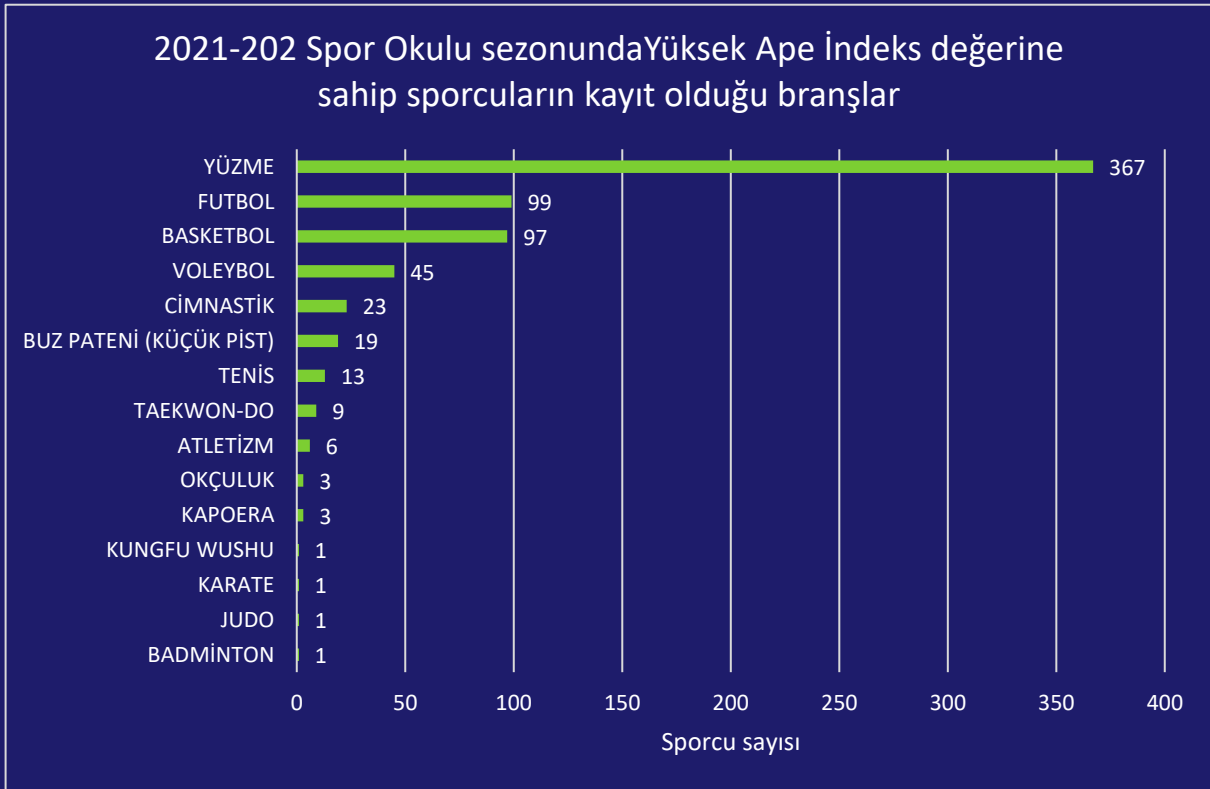
■ Geliştirilmeli ■ İyi ■ Orta

Ape indeks

Ape indeks kulaç uzunluğunun boya bölünmesi ile elde edilir (kulaç uzunluğu/boy). Çoğu insanın kulaç uzunluğu boyuna yakın veya eşittir ancak bu oran bazı insanlar düşük veya yüksek olabilir. Yüksek Ape indeks değeri; Basketbol, Voleybol, Yüzme, Tenis, Box, Kaya tırmanışı gibi sporlarda antropometrik avantaj sağlar.



Şekil 1 Jason Maxiell, NBA tarihindeki en yüksek Ape indeks değerine (1.11) sahip olan oyunculardan biridir. Jason'un kanat genişliği (221cm), boyundan (198 cm) 23 cm fazladır.



Tablo 5'e göre yüksek ape indeks değerlerine sahip sporcuların çoğunluğu (%78) antropometrik açıdan avantajlı oldukları sporları tercih ettiği görülmektedir.