



POSTER PRESENTATION

POSTER BİLDİRİLER



HAVALI TABANCA ATICILIĞINDA OKSİJEN SOLUMANIN ATIŞ PERFORMANSI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Murat Kağan Erdoğan¹, Serdar Orkun Pelvan²

¹Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Hareket ve Antrenman Bilimleri Programı, İstanbul

²Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Sağlık Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul

Amaç: Çalışmanın amacı, atış öncesinde ve dinlenmede solunulan oksijenin atış performansı üzerindeki etkisinin araştırılmasıdır. **Gereç-Yöntem:** Normal hava ve yüksek oksijenli (%100) olmak üzere her denek için 2 ayrı ölçüm protokolü uygulanmıştır. Testlerin uygulama sırası tek taraflı bilinmeyenli (tek kör) olmuş ve denekler hangi gazı soluduklarını bilmemişlerdir. Deneklere ölçümler arası en az 4 saat, en fazla 1 günlük toparlanma süresi verilmiştir. Denekler atış parkuruna geldiklerinde ilk olarak Kalp Atım Sayısı (HR) ve Laktik Asit (LA) ölçümlerine tabi tutulmuşlardır. 10 atışlık ısınma ve silaha alışma sürecinden sonra 15 dk oksijen veya normal hava solumaya başlamışlar bu sürecin sonunda atış protokolünden hemen önce LA ölçümü yapılmıştır. Her bir atış seti içinde 6 dakikada 10 atış tamamlanmış ve 5 dakika dinlenme periyoduna geçilmiştir. 5 dakikalık dinlenme periyodu boyunca denekler normal hava ya da oksijen soluyarak dinlenmişlerdir. Toplamda 6 set atış yapılmış olup bu süre zarfında HR ölçümü aralıksız olarak devam etmiş, dinlenme periyodlarında LA ölçümü yapılmıştır. Atış protokolünün tamamlanmasından sonra 5dk daha HR ölçümüne devam edilmiş ayrıca 1.-3.-5.dakikalarda LA ölçümü alınarak toparlanma süreci takip edilmiştir. Bu protokolün bitiminden en az 4 en fazla 24 saat sonra diğer soluma gazı (oksijen veya normal hava) kullanılarak bu protokol tekrar edilmiştir. **Sonuçlar:** Nişan almayı etkileyen en önemli faktörlerden birisi de uzun süre rahat bir şekilde nefes tutmaktır. Yaptığımız çalışmada atıcıların saf oksijen soluması onların kas içi oksijen doygunluğunu artırmış, nefes tutma sürelerini uzatmış, hedefe daha uzun süre odaklanarak nişan almalarını ve herhangi bir stres yaşamadan tetik çekmelerini sağlamış ve bu sayede atış performanslarını artırmıştır.

Anahtar Kelimeler: Atıcılık, Nefes Tutma, Kas İçi Oksijen Doygunluğu, Oksijen Soluma

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF OXYGEN INHALATION ON SHOOTING PERFORMANCE IN PISTOL SHOOTING

Objective: The aim of this study was to investigate the effect of inhaled oxygen on shooting performance before and during air pistol shooting. **Materials-Methods:** Two different measurement protocols were applied for each subject, normal air and high oxygen (100%). Subjects were given a recovery time of at least 4 hours and a maximum of 1 day between measurements. When the subjects arrived at the shooting course, they were first subjected to Heart Rate (HR) and Lactic Acid (LA) measurements. After a 10-shot warm-up and acclimation process, they started breathing oxygen or normal air for 15 minutes. At the end of this process, LA was measured just before the firing protocol. Within each shooting set, 10 shots were completed in 6 minutes and a rest period of 5 minutes was initiated. During the 5-minute rest period, subjects were rested by breathing normal air or oxygen. In total, 6 sets of shots were made and HR measurement continued uninterruptedly during this period and LA measurement was performed at rest periods. After the completion of the shooting protocol, HR measurements were continued for 5 minutes and LA recovery was followed at the 1st, 3rd, 5th minutes. **Conclusions:** One of the most important factors affecting aiming is breathing comfortably for a long time. In our study, pure oxygen inhalation of shooters increased their intramuscular oxygen saturation, prolonged their breath holding time, focused on the target longer and allowed them to aim and shoot without any stress and thus increased their shooting performance.

Keywords: Shooting, Breath Hold, Intramuscular Oxygen Saturation, Oxygen Inhalation



SPORCU BİREYLERİN MÜSABAKA ANINDA PSİKOLOJİK MOMENTUM ALGILARININ VE FİZYOLOJİK DURUMLARININ İNCELENMESİ

Melis Perihan Keskin, Mehmet Koyuncu

Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, Deneysel Psikoloji Ana Bilim Dalı, İzmir

Psikolojik momentum pozitif ya da negatif yönde, davranışta, duyguda ve bilişte değişimlerin olduğu bir deneyimdir. Bu çalışmanın amacı, farklı momentum senaryolarında (pozitif veya negatif), sporcu bireylerin psikolojik momentum (PM) algılarının ve fizyolojik durumlarının incelenmesidir. Pozitif ve negatif skorlama paternlerinin, sporda pozitif ve negatif momentum deneyimlerine yol açtığı bulunmuştur. Bu çalışmada da, süre farkına (pozitif veya negatif yönde) bağlı olarak değişen PM algısının incelendiği bir çalışma yapılmıştır. Çalışma, 3 pozitif ve 3 negatif momentum koşulunda olmak üzere 6 gönüllü bisikletçi ile yapılmıştır. PM algısını ölçmek için Vallerand'ın (1988) PM Envanterinin kısaltılmış formu, fizyolojik ölçümler için Lode Excalibur Sport Manyetik Frenli Bisiklet Ergometresi, kalp atımı için Garmin ve algılanan zorluk derecesini ölçmek için Borg Skalası kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi SPSS 25 programı ile yapılmıştır. PM algısının, pozitif veya negatif momentum senaryolarında farklılaşmasının analizinde Mann Whitney U testi yapılmıştır. Sonuç olarak, katılımcı sayısının azlığından dolayı gruplar arası PM algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmasa da; katılım gösteren sporcular bünyesinde pozitif ve negatif senaryoda sporcuların PM algısında, beklenen yönde değişimler gözlenmiştir. Her ne kadar kavram olarak çerçevelemek, momentumun soyut doğasından dolayı zor olsa da, PM bir neden-sonuç ilişkisinden çok, kompleks bir süreci anlatır. Psikolojik momentum, sporun daha çok duygusal yönüdür ve onun kullanılabilirliğini açığa çıkarmak, sporun psikolojik ve sosyolojik analizleri için verimli bir araç olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Bisikletçi, psikolojik momentum, spor

INVESTIGATION OF PSYCHOLOGICAL MOMENTUM PERCEPTIONS AND PHYSIOLOGICAL STATUS OF ATHLETES IN COMPETITION

Psychological momentum is an experience of positive or negative changes in behavior, emotion and cognition. The aim of this study is to investigate the psychological momentum (PM) perceptions and physiological status of athletes in different momentum scenarios (positive or negative). In this research, a study was conducted in which the perception of PM changes depending on the time difference (positive or negative). The study was carried out with 6 volunteer cyclists in 3 positive and 3 negative momentum conditions. A short form of PM Inventory of Vallerand (1988) was used to measure PM perception, Lode Excalibur Sport Magnetic Brake Bicycle Ergometer for physiological measurements, Garmin for heart rate and Borg Scale for measuring perceived difficulty. Mann Whitney U test (SPSS) was used to analyze the differentiation of PM perception in positive or negative momentum scenarios. As a result, although there was no statistically significant difference between the perceptions of PM between the groups due to the low number of participants; In the positive and negative scenarios of the participating athletes, changes in the PM perception of the athletes in the expected direction were observed. Although framing as a concept is difficult due to the abstract nature of momentum, PM describes a complex process rather than a cause-effect relationship. Psychological momentum is the more emotional aspect of sport, and revealing its usefulness will be an efficient tool for psychological and sociological analysis of sport.

Keywords: Cyclist, psychological momentum, sport



INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-RELIANCE AND LIFE ORIENTATION IN SOCIAL LATIN DANCE

Caner Kaya¹, Türker Bıyıklı²

¹Gelişim Üniversitesi Hareket ve Antrenman Bilimleri İstanbul

²Nişantaşı Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi İstanbul

This study had studied the relationship between the self-confidence and the life orientation of the social latin dancers. In order to scale the influence of the self-confidence features to the life orientation and the relationship between those, the self-esteem inventory developed by Coopersmith in 1997 has been used. This scale has been adapted into Turkish by Akin in 2007 and its validity and reliability studied has been finished. In order to scale the life tendency, the scale, which has been developed by Scheier and Carver in 1985, and which has been adapted into Turkish by Aydın and Tezer in 1991 as well of which the validity and reliability studies have been finished, has been used. The questions at the scale have been resized by analyzing the factors. In order to determine the influence of the demographic factors on the self-confidence and life orientation the t test and the anova tests, and in order to scale the influence of the self-confidence to the life orientation as well as the relationship between those two, regression analysis and the analysis of pearson correlation have been applied.

Keywords: dancer, latin, life orientation, social