
POSTER BİLDİRİLER

POSTER ABSTRACTS

ANTRENMAN BİLİMİ

TRAINING SCIENCES

PB7

DİNAMİK ISINMANIN SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN İZOKİNETİK BACAK KUVVETİ ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Özlem ORHAN, Ebru ÇETİN, İmdat YARIM

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

GİRİŞ: Isınma, sporcudan daha iyi verim alabilmek, ortaya çıkabilecek sakatlanmalardan korunmak ve yapılacak yüklenmelere sporcuyu fizyolojik ve psikolojik yönden en uygun şekilde hazırlamak ve uyum sağlamak için yapılan çalışmalar olarak görülmektedir (1,2). Dinamik ısınma ise vücut ısısını ve hareket aralığını arttırmak için tasarlanan bir dizi hareketleri kapsamaktadır. Bazı araştırmacılar, sportif performans öncesinde dinamik ısınmanın sinir-kas fonksiyonunu aktive ederek güç üretimi ve performansın artacağını ileri sürmüşlerdir (3,4)

AMAÇ: Bu araştırma dinamik ısınmanın izokinetik bacak kuvveti üzerine etkilerini ortaya koymak amacıyla yapılmıştır.

METOT: Çalışmaya 28 kız öğrenci (yaş 20.6 ± 1.37 yıl, boy 167.9 ± 5.51 cm, vücut ağırlığı 56.6 ± 4.82 kg) katılmıştır. Deneklere 5dk koşu ve 5 dk koşu + 10 farklı dinamik ısınma egzersizi uygulanmıştır. Her iki egzersiz sonrasında Hamstring (H), Quadriceps (Q) zirve tork değerleri ve ratio (R) değerleri Isomed 2000 marka dinamometreyle 60 derece/ saniye açısal hızda 5 tekrar şeklinde ölçülmüştür. örneklem t testi yöntemi ile karşılaştırılmıştır. Bütün anlamlılık dereceleri, $p < 0.05$ seviyesinde belirlenmiştir.

SONUÇ: ısınma grubunda ortalama değerler; H ($\bar{x}=95.8$), Q ($\bar{x}=136.4$), R ($\bar{x}=70.4$); dinamik ısınma grubunda ise bu değerler H ($\bar{x}=90.2$), Q ($\bar{x}=124.3$), R ($\bar{x}=72.7$) olarak tespit edilmiştir.

TARTIŞMA: Bu araştırmadaki veriler ile dinamik tipteki ısınmanın quadriceps üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Faigenbaum ve arkadaşları, ergen sporcular üzerinde yaptıkları çalışmada dinamik ısınmanın performansı pozitif etkilediğini bulmuşlardır (5). Thomsen ve arkadaşları, dinamik ısınmanın olumlu etkisi sebebiyle daha uygulanabilir olduğunu ve güç performansını aktive ettiğini belirtmişlerdir (6).

BULGULAR

Tablo 1. Araştırma grubunun fiziksel özellikleri

	n	Yaş (yıl)	Boy Uzunluğu (cm)	Vücut Ağırlığı (kg)
Kız	28	20.6 ± 1.37	167.9 ± 5.51	56.6 ± 4.82

$P < 0,05$

Tablo 2. Araştırma grubunun Hamstring (H), Quadriceps (Q) ve Ratio (R) değerleri

Değişkenler		ss	sd	t	p	
Hamstring (H)	Isınma	95.8	18.8	54	1	0.32
	Dinamik ısınma	90.2	23			
Quadriceps (Q)	Isınma	136.4	19	54	2.22	0.03*
	Dinamik ısınma	124.3	21.7			
Ratio (R) %	Isınma	70.4	12.1	54	-0.65	0.52
	Dinamik ısınma	72.7	13.6			

$P < 0,05$

Farklı türde iki ısınma protokolünün kız öğrencilerde, H, Q ve R parametreleri üzerine etkisini ortaya koymak amacıyla ilişkisiz örneklem t testi yapılmıştır. Gruplar arasında Q ortalama değerler arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlıdır ($t(56)=2.22, p<0.005$).

PB42

12-14 YAŞ GRUBU ATLETİZM VE GÜREŞ SPORCULARININ FİZİKSEL, MOTORİK VE FİZYOLOJİK ÖZELİKLERİNİN BRANŞLAŞMA YÖNÜNDE İNCELENMESİ

Celal BULĞAY, Ebru ÇETİN

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

GİRİŞ: Çocukların fiziksel, motorik ve fizyolojik özelliklerinin belirlenmesi yönünde yapılan araştırmaların iki temel nedeninden söz edilebilir. Bunlardan birincisi çocukların sağlık açısından fiziksel uygunluk seviyelerinin belirlenmesi ve geliştirilmesidir. İkincisi toplum sağlığını artırmak amacıyla yapılan çalışmalardır.

AMAÇ: Bu amaçla bu çalışmada 12-14 yaşlarında Atletizm ve Güreş sporlarında, düzenli antrenman yapan çocukların fiziksel, motorik ve fizyolojik özelliklerinin spor yapmayan çocuklarla karşılaştırılması ve sporcu çocukların branşlaşma düzeyindeki etkilerinin incelenmesidir.

METOT: Bu çalışmada 12-14 yaş grubu düzenli atletizm antrenmanı yapan 15 çocuk, düzenli güreş antrenmanı yapan 17 çocuk ve aynı yaş grubundan spor yapmayan 15 gönüllü denek olmak üzere toplam 47 öğrenci araştırma grubunu oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında T- testi, kavrama kuvveti sağ ve sol, esneklik, 1dk. Mekik, VKİ, 30m. Sürat, 1000m. Koş-yürü, boy, kilo, durarak uzun atlama, yaş, flamingo denge, vücut yağ oranı, dikey sıçrama testleri kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 22.0 paket programında yapıldı. ANOVA sonucunda elde edilen veriler Levene testi sonuçlarına göre homojen varyansa sahip değilse ANOVA yerine yine Kruskal Wallis testi kullanıldı. Çoklu karşılaştırmalar sonucunda ortalamalar arasında fark görülen değişkenlerde bu farkın hangi ikili gruplardan kaynaklandığının araştırılmasında TUKEY testi kullanıldı.

BULGULAR: T- testi, kavrama kuvveti sağ ve sol, esneklik, 1dk. Mekik, VKİ, 30m. Sürat, 1000m. Koş-yürü testlerinde $p < 0,05$ için sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ancak boy, kilo, durarak uzun atlama, yaş, flamingo denge, vücut yağ oranı, dikey sıçrama, $p > 0,05$ için sonuçlar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Sonuç: Spor branşlarında üst düzey başarıya ulaşabilmek için ve sağlıklı toplum oluşturmak için spora erken yaşlarda yönelme ile yakın ilişkili olduğu gösterilmektedir.

Anahtar kelime; çocuklar, fiziksel, fizyolojik, motorik

MASA TENİSÇİLERİNDE GÖRÜLEN SAKATLIK TÜRLERİ VE BU SAKATLIKLARIN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Leyla ALIZADEHEBADI, Mehmet GÜNAY

Gazi Üniversitesi Spor Bilimler Fakültesi, Ankara

GİRİŞ: Masa Tenisçilerinde Görülen Sakatlık Türleri Ve Bu Sakatlıkların Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi
Giriş ve Amaç :Bu çalışma, Ankara 'da Türkiye şampiyonasına katılan masa tenis oyuncularına uygulanmıştır. 13 –42 yaş arasında olan 117 (57 erkek ve 60 kadın) masa tenisi sporcularının sakatlıklarla ilgili bilgi düzeylerini tespit etmek ve çeşitli değişkenlere göre farklılıkları ortaya çıkartmak amacıyla yapılmıştır. Karşılaştıkları sakatlıkların ve sakatlıklardan korunma konusundaki bilgi düzeyleri, için anket uygulanmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması $24,5 \pm 2,81$ olarak hesaplanmıştır.

GEREÇ ve YÖNTEM: Araştırmada, verilerin analizi bilgisayarda SPSS 19 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir ve iki örnek için bağımsız T testi uygulanmıştır. Frequencies değişkenleri % yüzde olarak hesaplanmış ve p değeri $< 0,005$ anlamlı olarak kabul edilmiştir. Çapraz tablolar için, ki kare testi ve değişkenlerin farklılıkların ortaya çıkartmak için Compare colum proportion testi kullanılarak analiz edilmiştir.

SONUÇ: Yapılan çalışma deneklerde el-el bileği bölgesi, omuz bölgesi, dirsek –kol bölgesinde sakatlık olayları daha sık görülmektedir. Katılımcıların %36.8'i 1 kez ve %31.6'sı 2 kez sakatlanmışlardır. Deneklerin %50.4'ü yetersiz ısınma ve % 28.2'si zemin bozukluğunu sakatlığa neden olarak görmekteyler. Ankete katılan sporcuların çoğunluğu sakatlıklar karşısında doktora başvurmayı tercih etmektedirler. Sakatlıktan sonra spordan uzak kalma süresi çoğunlukla 1-7 gün olmuştur ve deneklerin %81.2' si sakatlık sonrası eski performanslarına dönmüşlerdir. Deneklerin antrenörleri çoğunlukla sakatlıklar konusunda bilgiye sahip olduklarını belirtmiş ve katılımcıların da spor sakatlık konusunda bilgilerinin orta düzeyde oldukları ortaya çıkmıştır.

TARTIŞMA: Yaptığımız çalışmada en çok sakatlık nedeni yetersiz ısınma olarak görüldüğü gibi,Shrier,Yünceviz,Wilson aynı sonuca varmışlar ayrıca Dünder ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada birinci sırada sakatlanmaların oluş nedenini aşırı antrenmana, ve iyincisi ısınmama ve yetersiz antrenmana bağlamışlardır .Bu arada Brando,Oğuz,Kasap ve Tiryakı'nın yaptıkları çalışmada bizim çalışmayla örtüşmemektedir[1,2,3,4,5,6].1. Wilson ,GJ .(2003).

Anahtar Kelimeler: Masa tenisi, Sakatlanma bölgeleri, Sakatlanma nedenleri, Anket, Analiz.

PB68

GENÇ FUTBOLCULARDA 6 HAFTALIK CORE ANTRENMANIN BAZI MOTORİK ÖZELLİKLERE ETKİSİ

Ayşegül YAPICI, Nazmi CANDOĞAN, Eylem ÇELİK

Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli

GİRİŞ: Yapılan çalışmalarda sportif performansta ve sakatlıklardan korunmada core antrenmanların önemi vurgulanmaktadır. Core antrenmanları özellikle büyük kas gruplarının maksimum kuvvet ve güç performansında artış sağlayacak kadar yeterli oranda kuvvet artımı sağlayamadığından, 15 yaş ve üzeri futbolcularda güç ve maksimum kuvvetin artırılması için core antrenmanına ek olarak ağırlık çalışmalarının da antrenman planlanmasında yer verilmelidir. Ancak, ağırlık çalışmaları 15 yaş üzeri futbolcularda daha verimli olabileceği düşünüldüğünden, core antrenmanlarının 14 yaş ve altı futbolcularda kas gruplarının kuvvetinin artırılmasında kullanılan iyi bir yöntemdir.

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı; genç futbolcularda 6 haftalık core antrenmanlarının bazı motorik özelliklere etkisini araştırmaktır. **Gereç ve Yöntem:** Bu çalışmaya; Afyonspor U14 Takımı'nda bulunan 16 sağlıklı; 8 deney grubu (Xyaş: 13.75 ± 0.46 yıl, Xboy: $165. \pm 0.09$ cm, Xva: 52.88 ± 8.04 kg) ve 8 kontrol grubu (Xyaş: 13.75 ± 0.46 yıl, Xboy: 159 ± 0.08 cm, Xva: 45.63 ± 6.25 kg) futbol oyuncusu gönüllü olarak katılmıştır. Deneklere esneklik, çeviklik, durarak uzun atlama, 10-20 m testleri uygulanmıştır. Deneklere 6 hafta core antrenman programı uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde futbolcuların motorik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı analizleri ortalama ve standart sapma olarak hesaplanmıştır.

Grup içi ön test son test karşılaştırmalarında Wilcoxon analizi, gruplar arasındaki karşılaştırmalarda Mann Whitney U analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ değeri alınmıştır. Bulgular: Deney ve kontrol gruplarının esneklik, durarak uzun atlama, çeviklik ve sürat ön test performansları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Grupların çalışma başında homojen olarak ayrıldıkları söylenebilir. Deney grubunun tüm parametrelerinde sadece çeviklik performansı ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($Z = -2.38$; $p < 0.05$). Kontrol grubunun sadece çeviklik performansı ön test ve son test değerleri arasında ($Z = -2.52$; $p = 0.01$) ve 10 m sürat performansı ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($Z = -2.53$; $p = 0.01$). Deney ve kontrol grubunun esneklik, durarak uzun atlama, çeviklik ve sürat son test değerleri arasında sadece 10 m sürat son test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($U = 13,0$; $p = 0,04$).

TARTIŞMA ve SONUÇ: Sonuç olarak; futbolcuların 6 haftalık core antrenman programı sonrası sürat, esneklik, durarak uzun atlama ve çeviklik performanslarından, deney ve kontrol gruplarında sadece çeviklik performansı ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu çalışmanın sonuçları; antrenörler core antrenman programlarının sporcular üzerindeki olası kuvvet artışı etkilerini dikkate alarak, futbol sezon antrenmanlarının yanı sıra yapılan kuvvet antrenmanlarına dahil edilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Core Antrenman, Esneklik, Sürat, Çeviklik, Durarak Uzun Atlama, Genç Futbolcu

2015 DÜNYA GREKO-ROMEN GÜREŞ ŞAMPİYONASININ TEKNİK-TAKTİK ANALİZİ

¹Tolunay KELEŞ, ¹Ünal TUĞLUOĞLU, ¹Selahattin BARAL, ¹Ramiz ARABACI, ²Cemali ÇANKAYA

¹Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği, Bursa

²Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Bursa

GİRİŞ: Güreşte başarılı olmak sistemli, disiplinli, bilimselsüreçli ve çok çalışmakla mümkün olmaktadır. Güreş maçının neticesini belirleyen faktörlerin başında kuvvet, dayanıklılık ve çabukluk gibi kondisyonel özellikler yer almaktadır. Ancak günümüzde değişen kurallara bağlı olarak teknik-taktik komponentlerinde önemi arttığını görmekteyiz.

AMAÇ: Bu araştırmanın amacı 2015 yılında AmerikaLasWegas'da yapılan 50. Dünya Greko-Romen Güreş Şampiyonasında madalya alan güreşçilerin maçlarının teknik-taktik analizini yapmaktır.

GEREÇ ve YÖNTEM: 2015 Dünya Greko-Romen Güreş Şampiyonasında her siktette madalya alan güreşçilerin (n=24)yapmış oldukları toplam 140 güreş müsabakasının video kayıtlarından incelenip, analiz edildi. Video kayıtları United World Wrestling (<https://unitedworldwrestling.org>) resmi web sayfasından alındı. Maçlarının analizi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde okuyan 3 elit güreşçi tarafından yapılmıştır. Şampiyonada siktetlere göre müsabakalarda uygulanan teknikler, alınan puanlar, müsabaka bitiş şekli ve süresi gibi değişkenlere göre maçlar incelendi. Elde edilen veriler değerlendirilmesi SPSS for Windows 22 paket programında OneWayAnova (ikili karşılaştırmalarda Bonferroni testi kullanıldı) ve Chi-Square testleri ile yapıldı. Anlamlılık düzeyi p<0.05 olarak kabul edildi.

SONUÇ VE TARTIŞMA: Madalya alan sporcular yapmış oldukları maçlarda 16 farklı teknikle puan almışlardır. Müsabakalarda en çok yapılan teknikler çırpma(f=59), arkaya geçme(f=58), pasivite durumuna düşürme (f=51), dışarı atma (f=40),ihzar puan (f=36) ve supleks(f=32) olarak belirlendi. Belden danabağı ve kol çekmeise en az yapılanteknikleridir. Maç başına gerçekleştirilen teknik sayısı yüksek olan güreşçiler diğer güreşçilere göre daha başarılı gözükmiştir. Bir maç içerisinde en fazla tekrar edilen teknik çırpmadır (f=6). Siktetlere göre en fazla teknik 59 kiloda (64 teknik), en az ise 130 kiloda (32 teknik) uygulanmıştır. Güreşçilerin riske girmeden puan alma yolunu seçtikleri ve maç başına bir güreşçinin ortalama 3.48±3.3 puan aldığı tespit edilmiştir. Siktetlere göre maç başına alınan ortalama puan en fazla 71 kiloda 4.85±4.1 puan ve en az 130 kiloda 2.97±3.5 puan. Ancak siktetler arasında alınan puanlar açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (F=1.651). Toplam 140 maçın %63,6'sı sayı, %26,4'ü teknik üstünlük, %7,9'u tuş, 1,4'ü hükmen ve %0,7'si diskalifiye ile sonuçlanmıştır (ChiSquare 392.571, p<0.05). 26-29 yaş arasında olan güreşçilerin sayı ile, 18-25 yaş grubu teknik üstünlükle ve 30 yaş üstündekilerin tuş ile sonuçlanan maçlarındığer yaş gruplarına göre daha fazladır. Güreş maçlarının ortalama bitiş süresi 292.6±101.8 sn, en fazla 75 kg 348.9±33.9 snve en az 130 kg 234.2±134.6sn olarak tespit edildi. Siktetler arasında maçların bitiş süreleri açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu (F=4.711).

Sonuç olarak, 2015 Dünya Greko-Romen dünya şampiyonasında dereceye giren güreşçilerin çırpma, arkaya geçme vesupleks tekniklerinin yanında, rakibini minder dışına çıkarma teknikleri uygulayarak başarılı olmuşlardır. Bu tekniklerin başarılı bir şekilde uygulanması güreşçilerin teknik becerileri yanında maksimal ve patlayıcı kuvvetine bağlı olmasını, güreş maçlarının bitiş süresi 5 dk ya yaklaşması güreşçilerin hem aerobik hemdeanerobik kapasitelerini en yüksek seviyede olmaları gerektirmektedir. Araştırmamızdaki sonuçlara göre güreşçiler ve güreş antrenörleri teknik-taktik ve kondisyon antrenmanlarını yeniden planlayabilirler. İleride olimpiyat, dünya ve kıta şampiyonalarındaki maçların analizleri farklı değişkenlere göre de yapılabilir.

PB85

YÜZÜCÜLERİN KISA MESAFE YÜZME VE TEKRARLI SPİRİT PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİSİ

Ayşegül YAPICI, Muharrem ÖZNALBANT, Eylem ÇELİK, Nazmi CANDOĞAN

Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli

GİRİŞ: Yüzme; üst düzey aerobik ve anaerobik dayanıklılık, kuvvet, esneklik, sürat, çabukluk, ritim, koordinasyon gibi sportif performans ve teknik beceri gibi birçok faktörü içinde bulunduran bir spor branşıdır. Kısa mesafe yüzme branşlarında (50 m, 100 m) ani ve yüksek şiddetli güç oluşumuna ihtiyaç duyulur. Tekrarlı sprint yeteneği; kısa dinlenme periyotları ile desteklenen ve maksimum sprint eforunun tekrar üretimini sağlayan bir yetenektir ve birçok takım sporu için önemli bir kondisyon bileşeni olarak kabul edilmektedir.

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı, yüzücülerin kısa mesafe yüzme ve tekrarlı sprint performansı ile ilişkisini araştırmaktır. Gereç ve Yöntem: Bu çalışmaya, Denizli Pamukkale Üniversitesi Yüzme Spor Kulübü Performans A takımı 14-18 yaşları arasında (ortalama yaş: 15.5 ± 1.93 yıl, ortalama boy: 173.91 ± 11.40 cm, ortalama vücut ağırlığı: 76.58 ± 5.46 kg) toplam 12 erkek yüzücü gönüllü olarak katılmıştır. Deneklerin serbest stildeki yüzme dereceleri hassaslık derecesi 0.01 sn olan casio marka kronometre ile ölçülmüştür. Yüzücülerin 8x15 m, 25 m serbest, 50 m serbest ve 100 m serbest stildeki yüzme dereceleri kayıt edilmiştir. Tekrarlı sprint testi sonunda ideal zaman, toplam zaman ve performans düşüş yüzdeleri hesaplanmıştır. Her testin sonunda yüzücülerin laktat değerleri kaydedilmiş ve algılanan zorluk dercesini belirlemek için borg skalası kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde 25 m, 50 m ve 100 m serbest yüzme süreleri ile tekrarlı sprint testi sonunda elde edilen yüzme süreleri (ideal zaman, toplam zaman ve performans düşüş yüzdeleri) arasındaki ilişkiye Pearson Korelasyon analizi ile bakılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ değeri alınmıştır.

BULGULAR: Yüzücülerin 25 m yüzme performansı ile 50 m ve 100 m yüzme performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($p < 0.01$). Yüzücülerin 50 m yüzme performansı ile 25 m ve 100 m yüzme performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($p < 0.01$). Yüzücülerin 100 m yüzme performansı ile 25 m ve 50 m yüzme performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($p < 0.01$). 8x15 m tekrarlı sprint testi sonucu elde edilen ideal zaman ve toplam zaman süreleri ile 25 m ve 50 m arasında ($p < 0.01$) ve 100 m yüzme performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$). 25 m ile 50 m ve 8x15 m tekrarlı sprint testinden elde edilen laktat değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$). 50 m sonrasındaki laktat değeri ile 25 m laktat değeri arasında ($p < 0.05$) düzeyinde ilişki bulunurken; 8x15 m tekrarlı sprint testinden elde edilen laktat değerleri arasında ($p < 0.01$) düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. 8x15 m laktat değeri ile 25 m laktat değeri arasında anlamlı bir ilişki bulunurken ($p < 0.05$) 50 m laktat değeri ile yüksek bir ilişki bulunmuştur ($p < 0.01$). Sonuç: Bu çalışmanın sonuçları; antrenörlere, kısa mesafe yüzme performanslarını olumlu yönde etki eden tekrarlı sprint protokollerini yüzme antrenmanlarında kullanılması yönünde yardımcı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Yüzme, Tekrarlı Sprint Testi, Kısa Mesafe Yüzme Performansı

ALT EKSTREMİTE YAĞ ORANLARI ÜNİVERSİTELİ TRIATLETLERDE YARIŞ ZAMANININ BELİRLEYİCİSİ MİDİR?

¹Ülviye BİLGİN, ²Mergül ÇOLAK, ¹Ebru ÇETİN, ¹İmdat YARIM, ³Halil TAŞKIN

¹Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

²Erzincan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Erzincan

³Seçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Konya

GİRİŞ: Triatlon yüzme, bisiklet ve koşu disiplinlerinden oluşan dayanıklılık sporudur (Lenherr et al. 2012). Dayanıklılık yarışlarında performansı etkileyen birçok faktör vardır. Fizyolojik parametrelerin yanı sıra, vücut kitlesi (Knechtle et al 2009; Knechtle et al 2011; Sharwood et al 2002;), vücut kitle indeksi (VKİ) (Knechtle et al 2011), vücut yağı (Keatinge et al 2001; Landers et al 2000; Tuuri et al 2002; Knechtle et al 2011), toplam deri kıvrımı kalınlıkları (Kong and de Heer 2008), alt ekstremite deri kıvrımı kalınlıkları (Arrese and Ostariz 2006; Legaz and Eston 2005; Legaz-Arrese et al 2005), boy uzunluğu (Bale et al. 1986; Geladas et al 2005; Jagomagi and Jurimae 2005; Maldonado et al 2002), üst bacak uzunluğu (Tanaka and Matsuura 1982), bacak uzunluğu (Geladas et al 2005; Landers et al 2000), uyluk ve üst kol çevreleri (Tanaka and Matsuura 1982; Knechtle et al 2009) gibi çeşitli antropometrik parametrelerin dayanıklılık ve yarış performansı ile ilişkili olduğu birçok çalışmada gösterilmiştir.

Elit triatletlerde düşük yağlılık seviyeleri total performans zamanı için önemlidir (Landers et al 2000). Çünkü vücut yağı, aslında yarışma boyunca taşınması gereken ölü bir ağırlık olduğundan dolayı, vücut kitlesinin hem horizontal hem de vertikal olarak yer değiştirmesi gereken durumlarda performansı negatif yönde etkilemektedir (Docherty 1996; Atwater 1990). Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde; fizyolojik özelliklerin yanı sıra daha çok antropometrik özellikler ve vücut kompozisyonunun dayanıklılık performansı ve yarış zamanına etkileri araştırılmıştır. Ancak vücut segmentlerinin yağ ve yağsız oranlarını yarış zamanı ve performans etkisini inceleyen çalışmaların bulunmadığı görülmüştür.

Bu nedenle bu çalışma triatletlerde alt ekstremite yağ oranlarının yarış zamanına etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. 9. Dünya Üniversitelerarası Triatlon Şampiyonasına katılan gönüllü 43 ((17 kadın - 26 erkek), yaş 22,30±2,42 yıl, boy 172,76±16,08 cm, vücut ağırlığı 64,79±9,93 kg) sporcu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Segmental analiz Tanita BC 418 vücut kompozisyon analiz cihazı ile müsabaka öncesi aç karnına şort ve tişörtle yapılmıştır. Sporcular 40°C lik hava sıcaklığında ilk olarak 1.5 km yüzdüler sonra 40 km'lik bir parkurda bisiklet sürdüler ve son olarak da 10 km'lik parkurda koşular. Verilerin hesaplanması ve değerlendirilmesinde SPSS 16.0 istatistik programı kullanılmıştır. Normallik testi sonuçlarına göre ölçümler arasındaki ilişkiyi açıklamak için Pearson korelasyon analizi, yağ oranlarının yarış zamanına etkisini tespit etmek için de linear regresyon analizi kullanılmıştır. Alt ekstremite yağ oranlarının yarış zamanına etkisinin incelendiği bu çalışmada; alt ekstremite yağ oranlarının yüzme zamanı hariç koşu, bisiklet ve total yarış zamanına p<0,001 düzeyinde anlamlı etkisinin olduğu görülmüştür. Elde edilen regresyon sonuçlarına göre koşu, bisiklet ve total yarış zamanlarının sırasıyla; yağ kitlesi (r=0,699, r=0,781, r=0,807), yağ yüzdesi (r=0,711, r=0,868, r=0,866), yağsız kitle (r= -0,492, r= -0,741, r= -0,681) ve kas kitlesi (r= -0,497, r= -0,748, r= -0,687) arasındaki ilişkilerinin istatistiksel açıdan p<0,001 düzeyinde anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, üniversiteli triatletlerde alt ekstremite yağ yüzdesi, yağ, yağsız ve kas kitlelerinin koşu, bisiklet ve total yarış zamanını tahmin etmek için önemli değişkenler olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca bu değişkenlerin yüzme zamanına etki etmediği belirlenmiştir. Alt ekstremite yağsız kitle ve kas kitlesinin değerleri arttıkça yarışmacıların total yarış zamanının azalacağı, buna bağlı olarak performanslarının da olumlu yönde etkileneceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Alt ekstremite, Yağ oranı, Triatlon, Yarış zamanı.

PB125

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARA UYGULANAN TEMEL SPOR EĞİTİMİNİN HAREKET BECERİLERİNE ETKİSİ

¹Elif DÖNMEZ, ¹Gamze BEKAR, ²Ramiz ARABACI

¹Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Bursa

²Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölüm Başkanı, Bursa

GİRİŞ: Okul öncesi dönem, hareket becerisi gelişiminde kalıcı etkilerin olabileceği en önemli dönemlerden birisidir. Çocuklar sürekli büyüme, gelişim sürecinde ve hareket ihtiyacı içerisindeyler. Bu dönemde, çocuklar fiziksel aktivitelere ve planlı hareket eğitimi programlarına katılarak, sadece motor gelişim alanında (beceri, koordinasyon, fiziksel uygunluk, beden farkındalığı, spor yapma alışkanlığı vb.) değil aynı zamanda bilişsel gelişim alanında (problem çözme, yaratıcılık, hayal gücü, kavram gelişimi vb) ve sosyal duygusal gelişim alanında da (olumlu benlik gelişim, kendini tanıma, empati kurma, sorunlarla başa çıkma, sosyal yeterlilik, iletişim vb.) olumlu yönde ilerleme gösterirler. Bugüne kadar yapılan bilimsel çalışmalarda okul öncesi çocuklara uygulanan egzersiz programların etkisi ne düzeyde olduğu tam olarak anlaşılmış değildir. Bu dönemde büyüme ve gelişme çok hızlı olduğundan hareket becerilerindeki gelişme uygulanan spor programlarına mı yoksa doğal gelişimine mi bağlı olduğu henüz bilinmemektedir. Ayrıca ne tür programlar uygulanması gerektiği konusunda uzmanlar tam bir fikir birliği içerisinde değillerdir.

AMAÇ: Bu araştırmanın amacı, 4-6 yaş grubu çocuklara uygulanan 4 haftalık temel spor eğitimi programının hareket becerilerine etkisinin incelenmesidir.

GEREÇ ve YÖNTEM: Bu araştırmanın evrenini, Bursa'nın çeşitli kurum ve kuruluşlarda temel spor / hareket eğitimine katılan çocuklar oluşturmaktadır. Örnekleme ise, Bursa Büyükşehir Belediyespor Kulübü Cimnastik branşındaki 4-6 yaş kurs grubu çocukları (n=25, ortalama yaş 57.9±8 ay, boy 108.2±5.4 cm ve ağırlık 17.5±2.8 kg, deney grubu) ve Bursa Özel 15 Temmuz Okulu anasınıflı öğrencileri (n=25, ortalama yaş 63.4±7.6 ay, boy 103.2±25.5 cm ve ağırlık 15.7±2.52 kg, kontrol grubu) oluşturmaktadır. Deney grubuna büyük kas motor gelişimlerine yönelik temel spor eğitim programı uygulandı. Bu program 4 hafta, 2 gün/hf ve 1 saat/gün olarak planlandı. Kontrol grubuna ise herhangi bir fiziksel aktivite yaptırılmadı. Deney ve kontrol gruplarına temel spor eğitimi öncesi (ön test) ve sonrası (son test) motor gelişimlerinin belirlemek üzere Büyük Kas Motor Gelişim Testi (BKMGT) uygulandı. Bu testte, her bir hareket için yapabilen çocukların karşısına '1', yapamayan çocukların karşısına '2' yazıldı. Elde edilen veriler SPSS for Windows 22 paket programı kullanılarak frekans ve yüzde değerleri ile değerlendirildi.

SONUÇ ve TARTIŞMA: BKMGT testinde deney ve kontrol grupları sırasıyla koşarak engel atlama hareketinde sırasıyla %75 ve %5.2, takoz üzerinden çift ayak sıçrama hareketinde %83,3 ve %0, top sektirme hareketinde %58.3 ve %0, top tutma hareketinde %45.8, %0, top atma hareketinde %54.2 ve %0, ayakla topa vurma hareketinde %50 ve %5.2, topu yerde yuvarlama hareketinde %100 ve %100, denge aletinde yürüme hareketinde %66.6 ve %0, öne takla hareketinde %70,8 ve %5.3, tek ayak sıçrama hareketinde %83.3 ve %5.2, bacak esnekliliği hareketinde %83.4 ve %0 gelişim belirlendi.

Sonuç olarak haftada iki gün birer saat toplam 4 haftalık temel spor eğitimi programının okul öncesi çocuklarının hareket becerilerini pozitif yönde etkilediğini söylenebilir.

Liselerde Görev Yapan Öğretmenlerin Demokratik Davranışlarının Öğrenci Algılarına Göre Değerlendirilmesi

Gülşen ÖZCAN, Kübranur KAZAN, Doğançan YALÇIN, Mücahit Gazi DEMİR

Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı, İstanbul

GİRİŞ: Demokratik eğitimin hedefleriyle ilgili olarak birçok araştırmacı çeşitli vurgularda bulunmuştur. Bireysel ve toplumsal sorumlulukları geliştirme, birlikte çalışma alışkanlığı kazanma, problem çözme ve eleştirel düşünme, sorgulama, kararlara katılma, öz yeterlik, öz kontrol, özsayıgı sahibi olma, empati kurabilme, başkalarının yaşantısına ve fikirlerine saygılı olma, başkalarının dini yaşantılarına, eş seçimlerine, cinsiyet seçimine saygılı olma gibi özellikler bunlar arasındadır (Beane, 2005; Mosher et al., 1994; Barber, 1998). Demokratik sınıf ortamı oluşturmayla ilgili araştırmalarda liselerde görev yapan öğretmenlerin demokratik davranışlarını sorgulayan çalışmaların yetersiz olduğu görülmektedir. Bu araştırmayla alandaki bu eksikliğe katkı sağlanması beklenmektedir.

YÖNTEM: Bu araştırma durum tespitine dayalı betimsel tarama modelinde bir çalışmadır. Bu araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Tarama (survey) araştırması bir grubun belirli özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını amaçlayan çalışmalardır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2009). Evren ve Örneklem: Bu araştırmanın evrenini 2016-2017 öğretim yılı güz döneminde Bolu ili merkez ilçede, beş farklı türde öğretim veren 18 lisede öğrenim gören toplam 546 son sınıf öğrencisi oluşturmaktadır.. Bu araştırmanın örneklemini 2016-2017 öğretim yılı güz döneminde Bolu ili merkez ilçede beş farklı türdeki liselerde öğrenim gören son sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

VERİLERİN TOPLANMASI: Bu araştırmada veri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ve Özcan (2016) tarafından geliştirilen Demokratik Öğretmen Davranışı Ölçeği kullanılmıştır. yapılan Açıklayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonucunda nihai ölçekte 17 madde kalmıştır. DÖD ölçeği katılım, program ve ilişkiler olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. ölçeğin Crombah Alfa Katsayısı, katılım boyutunda, .85, program boyutunda, .78, ve ilişkiler boyutunda, .85, toplamda ise .68'dir. Ölçek dörtlü likert tipinde bir ölçektir. Ölçekte 12 madde olumlu, 5 madde olumsuz dur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 17 en yüksek puan 68'dir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği öğrencilerin öğretmenlerini yüksek düzeyde demokratik davranışlar içinde algıladıkları anlamına gelmektedir.

Verilerin Çözümlemesi: Çalışmada elde edilen veriler SPSS programı yardımıyla çözümlenmiştir. Verilerin çözümünde betimsel istatistik tekniklerinden yüzde, frekans, ortalama, standart sapma değerleri kullanılmıştır. Verilerin normal dağıldığını gösteren Kolmogrov simirnov test sonucuna göre Alt problemlerin çözümlenmesinde bağımsız gruplar "t" testi ve tek yönlü varyans analizi testleri kullanılmıştır.

SONUÇ: Elde edilen bulgulara göre, araştırmanın en önemli sonucu tüm alt problemlerde öğrenci ortalamalarında demokratiklik açısından öğrencilerin öğretmenlerinin çoğunu demokratik olarak algıladığı yönündedir. Araştırmanın diğer sonuçları ise şöyledir. Demokratik öğretmen davranışı ölçeğinin program alt boyutunda ve toplam değerlendirmesinde kız öğrenciler erkek öğrencilere göre öğretmenlerini daha demokratik olarak görmektedirler. Öğrencilerin akademik ortalamalarına göre öğretmenlerini demokratik davranışları açısından değerlendirilmesinde 50-59 arası ortalamaya sahip öğrencilerin 60-69 arası ortalamaya sahip öğrencilere göre ölçeğin program alt boyutunda öğretmenlerini daha demokratik davranışlar içinde algıladıkları görülmektedir. Öğrencilerin öğrenim gördükleri lise türüne göre öğretmenlerinin demokratik davranışlarının değerlendirmeleri ölçeğin program boyutunda sosyal bilimler lisesi lehine ilişkiler boyutunda ise fen lisesi lehine anlamlı fark oluşturmaktadır.

PB135

ALFA- AKTİNİN-3 R577X POLİMORFİZMİNİN PROFESYONEL TÜRK FUTBOLCULARDA Kİ DAĞILIMLARININ BELİRLENMESİ

¹Hasan MUTLUCAN, ²Korkut ULUCAN, ³Türker BIYIKLI, ²Canan SERCAN, ⁴Sezgin KAPICI

¹Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, İstanbul

²Marmara Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi, Tıbbi Biyoloji ve Genetik Anabilim Dalı, İstanbul

³Nişantaşı Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu, İstanbul

⁴Üsküdar Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Moleküler Biyoloji Anabilim Dalı, İstanbul

GİRİŞ ve AMAÇ: Alfa- aktinin-3 (ACTN3) geni R577X polimorfizmi, spor genetiği alanında yapılan çalışmalarda en fazla incelenen varyasyondur. Genin 16. ekzonunda ki polimorfizm (R577X), sporcuların dayanıklılık veya patlayıcı güç odaklı fenotipe yatkınlıklarını belirlemektedir.

Bu çalışmamıza 40 profesyonel futbolcu katılmıştır. Bu çalışmanın amacı Alfa Aktinin 3 R577X geni polimorfizmi ile Türk erkek futbolcularda sportif performans arasında bir ilişkinin olup olmadığının araştırılmasıdır. Bilimsel çalışmalara bakıldığında sportif performansa etki eden en önemli faktör genetik farklılıklardır. Bugüne kadar sporcuların performanslarını arttırmaya yönelik bazı genetik çalışmalar yapılmıştır. Kişilerin hangi spor branşlarında başarılı olabilecekleri ya da yeteneklerine en uygun sportif branşın hangisi olabileceği genetik analizlerle birlikte daha önceden belirlenebilmektedir. Yapılan testler neticesinde, belirlenen branş bazında sporcunun ilgili branşa ilişkin ideal mevki ve pozisyonu tespit edilebilmektedir.

GEREÇ ve YÖNTEM: Çalışmamız Üsküdar Üniversitesi Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır ve sporculara, çalışmaya gönüllü katıldıklarına dair ve çalışma protokolünü anlatan onay formu imzalatılmıştır. Çalışmamıza katılan oyunculardan DNA eldesi, ağız içi epitel hücrelerinden ticari kit kullanılarak gerçekleştirilmiştir. ACNT3 genotiplemesi, yeni geliştirilen 4 primerli polimeraz zincir reaksiyonu ile tamamlanmıştır.

SONUÇLAR: çalışmamıza katılan 40 futbolcunun 19'u RR (%47.5), 15' i RX (%37.5) ve 6'sı da XX (%15) genotipinde oldukları belirlenmiştir. Allelik dağılımlar incelendiğinde ACTN3 R alleli 53 (%66.3), X alleli ise 27 (%33.7) olarak bulunmuştur.

ACTN 3 GENOTİPİ	VARYANT	SPOR PERFORMANSI	ÖNERİLEN BAZI
		Çabuk kuvvet	Vücut geliştirme
		Sürat/güç	Halter
Homozigot normal - CC	RR	Max. Kuvvet	Judo
			Atletizm
		Kısa süreli dayanıklılık	Bisiklet (kısa mesafe)
			Yüzme (kısa mesafe)
		Uzun süreli dayanıklılık	Maraton
		Süratte devamlılık/ güç	Triatlon
Homozigot değişim - TT	XX	Kuvvette devamlılık	Yüzme (uzun mesafe)
		Orta süreli dayanıklılık	Bisiklet (uzun mesafe)
		Çabuk kuvvet	Vücut geliştirme
		Sürat/güç	Futbol
		Max. kuvvet	Basketbol
Heterozigot değişim - CT	RX	Uzun süreli dayanıklılık	Hentbol
			Tenis
			Yürüme (kısa/uzun mesafe)
			Yüzme (kısa/uzun mesafe)
			Bisiklet (kısa/uzun mesafe)

TARTIŞMA: Türk profesyonel futbolcularda ACTN3 R577X polimorfizmi dağılımı incelendiğinde RR genotipi ve R alleli, digger genotip ve X alleleline kıyasla daha baskın olduğu görülmüştür. Bu oyuncu grubunda yapılan çalışmamız gelecekte yapılması planlanan ve daha yüksek sayılı yapılacak olan çalışmalara yön göstereceği inancındayız.

PB139

2016 RİO OLİMPİYATLARINDA ÜLKELERİN BAŞARI DURUMLARININ BAZI PARAMETRELERE GÖRE İNCELENMESİ

Batuhan KÜÇÜK, Gökhan YILMAZ, Ramiz ARABACI

Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Bursa

GİRİŞ: Rekabetin giderek arttığı günümüz spor dünyasında, uluslararası müsabakalarda elde edilen başarılar tüm dünyada büyük yankı uyandırmaktadır. Sporun toplum üzerindeki etkisinin artması ve medyanın her geçen gün spora daha fazla ilgi göstermesi, müsabakaların önemini giderek artırarak, başarılı ülkeler için gurur ve itibar kaynağı oluşturmaktadır. Literatürde birçok araştırma, Olimpiyatlar gibi üst düzey müsabakalarda elde edilen başarıları etkileyen faktörleri ortaya koymuştur. Genel olarak, nüfus ve ekonomik şartlar gibi faktörlerin sportif başarıda etkisi olmakla birlikte, ülkeler arasında rekabetin artması, özellikle elit sporcu yetiştirme ve geliştirmede stratejik yöntemlerin kullanılmasına olan ihtiyacı artırmıştır. Makro düzeyde etkisi olan faktörlerden farklı olarak, hükümetler tarafından kontrol edilebilir ve değiştirilebilir, sporda uzun vadeli başarı getirebilecek sistem ve politikaların geliştirilmesi, bu noktada büyük önem taşımaktadır.

AMAÇ: Bu araştırmanın temel amacı, Türkiye'nin ve 2016 Rio Olimpiyatlarında ilk 20 'ye girmiş olan ülkelerin olimpiyat oyunlarında göstermiş olduğu sportif performansının bazı faktörlere göre değerlendirilmesidir. Diğer bir amacı ise 2016 ve 2012 Yaz Olimpiyat oyunlarında bu ülkelerin başarı durumlarını karşılaştırmaktır.

GEREÇ ve YÖNTEM: Araştırmamızın evrenini 2012 ve 2016 Yaz Olimpiyat Oyunlarına katılan ülkeler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2016 Rio Olimpiyat oyunlarına katılan madalya sıralamasında ilk 20 ye giren ve Türkiye oluşturmaktadır. Bu çalışmada betimsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu kapsamda, 2016 Rio Olimpiyatları ile ilgili sayısal verilere ulaşmak için Oyunların Olimpiyat resmi internet sitesinden (<https://www.olympic.org>), ilgili federasyonların resmi internet sitelerinden ve sportif başarıyı etkileyen makro ve orta düzeydeki faktörlerin incelenmesi için ulusal ve uluslararası literatürden yararlanılmıştır. Araştırmamızda ilk 20 ye giren ve Türkiye'nin 2012 ve 2016 Yaz Olimpiyat oyunlarına katılmış oldukları sporcu sayıları, aldıkları madalyalar, ülke nüfusları ve Gayri Safi Milli Hasılatları (GSMH) incelendi ve karşılaştırıldı. Verilerin değerlendirilmesi frekans, yüzde, ortalama ve toplam sayılara göre yapıldı.

SONUÇ ve TARTIŞMA: 2016 ve 2012 Rio Olimpiyat oyunlarında en başarılı 20 ülkenin oyunlara katılan ortalama sporcu sayısı sırasıyla 269.5 ve 275.2, Türkiye ise sırasıyla 103 ve 114 sporcuyla katılmıştır. 2016 yılında en fazla sporcuyla sırasıyla ABD, Büyük Britanya, Çin, Rusya, Almanya, Japonya, Fransa katılmıştır. En iyi 20 ülkenin ortalama altın ve toplam madalya sayısı, ülke nüfusları ve GSMH sırasıyla 12.1 altın madalya, 11.2 madalya, 156.5 Milyon, 2.611.400, Türkiye'nin ise sırasıyla 1 altın madalya, 8 madalya, 79.8 Milyon, 799.000 (milyon \$), olarak tespit edilmiştir. 2016 Rio olimpiyat oyunlarına katılan sporcuların %45'i Avrupa, %26'sı Amerika, %17'si Asya, %10'u Avusturalya (Okyanusya) ve %2'si Afrika kıtalarından katılmıştır.

Araştırmamızda elde edilen verilere göre söylenebilir ki dünyanın en büyük ekonomilerine (özellikle ilk 10) sahip olan ülkeler olimpiyat oyunlarında en fazla madalya alan ülkelerdir. Ancak Macaristan, Hırvatistan, Jamaika, Küba ve Yeni Zellanda gibi ülkeler GSMH ve nüfusları Türkiye'ye göre çok düşük olan ülkeler olmasına rağmen bize göre daha fazla madalya aldıklarını ve ilk 20'de olduklarını görüyoruz.

Sonuç olarak Olimpiyat Oyunlarında madalya sayısını arttırmak için ülkemizin ekonomik açıdan gelişmişliğini ve Olimpiyat Oyunlarına katılan sporcu sayısının da artması gerekir. Türkiye'nin uluslararası düzeyde sportif başarıyı yakalayabilmesi için gençlerimizi spordan en verimli şekilde yararlanmalarını sağlayan, bilimsel gerçekliklere ve kültürel farklılıklara dayandırılmış geliştirilebilir ve uygulanabilir spor politikalarına ihtiyaç duyulmaktadır. Elit sporcunun Olimpiyat Oyunlarına çok özel olarak hazırlanması gerekmektedir. İleride bu alanda daha ayrıntılı ve farklı değişkenlere göre araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

KADIN VOLEYBOLCULARIN SÜRAT, ÇEVİKLİK VE SIÇRAMA PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Tuğçe BÖLÜKBAŞI, Tuğçe BÖLÜKBAŞI, Yusuf KÖKLÜ, Utku ALEMDAROĞLU

Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli

GİRİŞ: Voleybol oyuncuların yüksek şiddetli, kısa süreli hareketleri ve bunu takip eden düşük şiddetli ve aralıklı olarak yaptıkları hareketleri içeren bir spordur. Bu sebeple, sadece teknik çalışmalar değil oyuncuların motorik özelliklerinin de antrenmanlarla geliştirilmesi gerekmektedir(Kurt.2006).

ARAŞTIRMANIN AMACI: Bu araştırmanın amacı bölgesel ligde oynayan kadın voleybolcularda sürat, çeviklik ve sıçrama performansları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

YÖNTEM: Çalışmaya, bölgesel ligde oynayan 34 kadın voleybolcu (yaş: 21,4±2,4 yıl; boy uzunluğu:172,3 ± 8,7 cm; vücut ağırlığı: 64,3±9,2 kg; antrenman yaşı:8,4±2,8 yıl) gönüllü olarak katılmıştır. Oyuncuların sürat özellikleri 10 ve 20 m sürat testi, çeviklik özellikleri T-dril testi ve sıçrama performansları ise aktif ve skuat sıçrama testleri ile belirlenmiştir. Öncelikle oyuncuların antropometrik ölçümleri (boy uzunluğu ve vücut ağırlığı) alınmıştır. Antropometrik ölçümleri takiben oyunculara 5 dakikalık standart ısınma yaptırılmıştır. Isınma sonrası oyunculara sırası ile aktif ve skuat sıçrama, 10-20 m sürat ve T-diril çeviklik testleri yapılarak ölçümler tamamlanmıştır.

SONUÇ: Yapılan pearson çarpım moment korelasyon analizi sonucunda kadın voleybolcuların 10 m sürat performansı ile 20 m sürat performansı arasında ($r=0,70$; $p<0,01$), aktif sıçrama performansı arasında ($r=-0,33$; $p<0,05$), skuat sıçrama performansı arasında ($r=-0,42$; $p<0,05$), çeviklik performansları arasında ($r=0,44$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte kadın voleybolcuların 20 m sürat performansları ile aktif sıçrama performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,33$; $p<0,05$). Son olarak voleybolcuların aktif sıçrama performansları ile skuat sıçrama performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0,77$; $p<0,01$).

TARTIŞMA: Sonuç olarak çalışma bulguları kadın voleybolcularda sıçrama performansı ile sürat ve çeviklik performansı arasında istatistiksel olarak anlamlı düşük düzeyde negatif ilişki bulunurken, çeviklik ve sürat performansı arasında ise istatistiksel olarak anlamlı pozitif düşük düzey ilişki olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Sürat, sıçrama performansı, çeviklik, voleybol

PB205

FARKLI ZEMİNLERDE YAPILAN KOORDİNASYON ANTRENMANLARIN SNOWBOARD-CROSSCULARDA AEROBİK KAPASİTEYE ETKİSİ

¹Levent TANYERİ, ²N.Güven ERDİL

¹Kafkas Üniversitesi Beden Eğt ve Spor Yüksekokulu, Kars

²Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

Farklı Zeminlerde Yapılan Koordinasyon Antrenmanlarının Snowboard-Crosscularda Aerobik Kapasiteye Etkisi

GİRİŞ: Kış sporları içerisinde en zor dallardan biri olan snowboard cross sporunda sporcular bireysel olarak yarışmaktadır. Bu zorlu branşta yarışan sporcuların başarılı olabilmeleri için çok iyi fiziki yapıya ve üst düzey aerobik güce sahip olmaları oldukça önemlidir. Snowbord branşında tüm vücudun kontrolü ve koordinasyonunun sağlanması, branşa özgü karakteristik özelliklerin de temelini oluşturmaktadır. Bu nedenle uygun antrenman programları ile snowboardcuların aerobik kapasiteyle birlikte diğer bileşenlerinin de üst düzeye çıkartılmış olması gerekmektedir.

AMAÇ: Çalışmanın amacı farklı zeminlerde yapılan koordinasyon uygulamalarının snowboardcularda aerobik kapasite üzerine etkisini araştırmaktır. METEOTaraştırmaya, Türk Milli Snowboard Cross (SBX) Takımında bulunan 27 erkek sporcu (yaş: 16,7, boy: 170,13cm, kilo: 67.82 kg) katılmıştır. Sporcular üç gruba ayrılmıştır. Deney grupları stabil olmayan zeminlerde (G1) ve stabil olan zeminlerde (G2) antrenman yapmak üzere ayrılmışlardır. Her iki gruba 8 hafta boyunca haftada 2 gün farklı zeminlerde koordinasyon ve klasik snowboard antrenmanı uygulanmıştır. Kontrol grubu ise (KG) klasik antrenman programına tabi tutulmuşlardır. İki uygulama günü arasında en az 48 saat süre olacak şekilde antrenmanlar ayarlanmıştır. Sporcuların aerobik kapasitelerini belirlemek için 20 m mekik koşu testi yapılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler ile grupların karşılaştırma analizinde Mann-Whitney U testi kullanılmıştır ve anlamlılık 0,05 olarak alınmıştır. SONUÇAerobik dayanıklılık test sonuçları incelendiğinde, ön test sonuçlarında anlamlı farklılık bulunmamaktadır($p>0,05$). 8 hafta sonunda yapılan son test sonuçları incelendiğinde ise G1-G2 gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmazken ($p>0,05$), kontrol grubu (KG) ile stabil olan (G1) ve olmayan zeminlerde (G2) yapılan antrenmanların etkisi açısından sporcuların aerobik kapasitelerinde anlamlı artış görülmüştür ($p<0,05$).

TARTIŞMA: Yapılan çalışmada farklı zeminlerdeki koordinasyon uygulamalarının snowboardcularda aerobik kapasite üzerine etkisinin olduğu görülmüştür. Kayakçılarda yapılan bir çalışmada Sleamaker ark., yıl boyunca uygulanan antrenman programlarının aerobik kapasiteyi arttırmaya yönelik olduğunu belirtmiştir (1). Ingier ark. araştırmasında uzun mesafeli kayak sporlarında aerobik kapasitenin en önemli etken olduğu belirtilmiş ve uygun antrenman programlarıyla arttırılabildiği tespit edilmiştir (2). Stromme ark. yaptıkları çalışmalarında kayakçılara uygulanan farklı antrenman programlarının aerobik dayanıklılığı arttırdığını tespit etmiştir (3). Sonuç olarak 8 hafta süresince farklı zeminlerde yapılan koordinasyon antrenmanlarının snowboardcularda aerobik kapasite üzerine etkisinin olduğunu söyleyebiliriz.

TÜRK MİLLİ BİATLON TAKIMI SPORCULARININ SOMATOTİP, VÜCUT KOMPOZİSYONU VE MOTORİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

¹Bahar ATEŞ, ²İmdat YARIM, ² Umut YILMAZ

¹UŞAK Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Uşak

²GAZİ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

GİRİŞ ve AMAÇ: Yapılan çalışmalar, spor branşına özel somatotipik özellikler olduğunu, kişinin vücut kompozisyonu somatotip özelliklerinin ve sporcu seçiminde ve başarısında büyük önem taşıdığını ve bütün bunların başarıyı arttırdığını göstermektedir. Yarış sonucu, kayak süresi, atış isabeti ve atış süresi ile belirlenen biatlon sporu, kayaklı koşu ve paten tekniğini atış sporu ile birleştiren, Olimpik bir dayanıklılık spordur. Bu çalışma, Türkiye Milli Biathlon Takımı sporcuların somatotip, vücut kompozisyonu ve motorik özelliklerinin belirlenmesi amacı ile yapıldı.

GEREÇ ve YÖNTEM: Bu çalışmaya, Biathlon Milli Takımı Hazırlık Kampı'nda yer alan yaş ortalaması 19 ± 1.41 , boy ortalaması 175.5 ± 2.94 , vücut ağırlık ortalaması 67.9 ± 8.53 olan 10 erkek sporcu ve yaş ortalaması 18 ± 1 , boy ortalaması 162.7 ± 4.14 ve vücut ağırlık ortalaması 60.1 ± 5.97 olan 7 kadın sporcu gönüllü olarak katıldı. Tüm sporcuların somatotip özellikleri, Heath&Carter antropometrik somatotip METOTu ile belirlendi. Vücut kompozisyonu ölçümleri Biyoelektrik Empedans Analizi (BIA) ile Tanita MC-980 marka analiz cihazı ile yapıldı. Motorik özelliklerinden ise, esneklik parametrelerini ölçmek için Baseline marka otur-eriş sehpası, kavrama kuvveti parametrelerini ölçmek için Holtain marka el dinamometresi ve bacak kuvveti parametrelerini ölçmek için bacak dinamometresi kullanıldı. Çalışmanın veri analizlerinde SPSS 23.0 istatistik programı kullanıldı. Elde edilen veriler, literatürde yer alan uluslararası biathlon sporcuların değerleri ile karşılaştırılarak değerlendirildi.

SONUÇ: Çalışma sonunda, erkek biathlon sporcuların somatotip değerleri 2 ± 0.42 ; 3.8 ± 1.26 ; 3.1 ± 0.93 olduğu, kadın biathlon sporcuların somatotip değerleri 3.3 ± 1.1 ; 4.6 ± 1.24 ; 1.95 ± 1.17 olduğu tespit edildi. Bu sonuçlarla sporcuların endomorfik mezomorf özelliklere sahip oldukları bulundu. Erkek ve kadın sporcuların vücut yağ yüzde değeri (%Yağ), vücut yağ ağırlığı (VYA), yağsız vücut ağırlığı (YVA), sırasıyla, 10.7 ± 1.87 , 7.33 ± 2.05 , 60.1 ± 6.28 ve 21.8 ± 4.34 , 13.1 ± 3.1 , 47 ± 5.26 olarak tespit edildi. Seçilmiş bazı fizyolojik özelliklere bakıldığında, erkek sporcularda tahmini kalp atım sayısı (Tahmini KAS) 201.1 ± 0.99 , gerçek kalp atım sayısı (Gerçek KAS) 205.3 ± 10.3 , esneklik değeri 40.3 ± 7.39 , sağ el kavrama kuvveti 44.7 ± 6.83 , sol el kavrama kuvveti 43.8 ± 6.02 ve bacak kuvveti 145.9 ± 48.3 olarak, kadın sporcularda ise tahmini kalp atım sayısı (Tahmini KAS) 202 ± 1 , gerçek kalp atım sayısı (Gerçek KAS) 197.3 ± 4.65 , esneklik değeri 43.2 ± 6.09 , sağ el kavrama kuvveti 31.8 ± 5.03 , sol el kavrama kuvveti 28.4 ± 4.54 ve bacak kuvveti 100.2 ± 19.6 olarak tespit edildi.

TARTIŞMA: Çalışma sonunda elde edilen değerlere bakıldığında sporcularımızın sonuçları uluslararası sporcuların sonuçları ile karşılaştırıldığında düşük değerlere sahip oldukları görülmektedir. Anahtar kelimeler: Biatlon, antropometri, fiziksel ve fizyolojik özellikler, somatotip

PB222

TÜRK MİLLİ BIATLON TAKIMI SPORCULARINDA YARIŞMA PERFORMANSI VE DENGE

İmdat YARIM, Neslihan ÖZCAN

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

GİRİŞ VE AMAÇ: Yarış sonuçlarının, kayak süresi, atış isabeti ve atış süresi ile belirlendiği biatlon sporu, kayaklı koşu ve paten tekniğini atış ile birleştiren olimpik bir dayanıklılık spordur. Atış pozisyonu, yüzükoyun ve ayakta duran pozisyonlarda iki şekilde yapılmaktadır. Bireysel biatlon yarışmalarında, katılımcının atış hattından 50 m mesafe uzaktaki hedefleri vurması için beş atış yapmasına izin verilir ve her kaçırılan hedef için bir penaltı turu veya ceza süresi hesaplanır. Yarışma parkurunu en kısa sürede tamamlayan sporcular başarılı olur. Biatlon gibi değişen arazi şartları ve zorlayıcı fizyolojik baskılar altında teknik beceriler gerektiren branşlarda büyük bir postürel salınım gözlenebilir. Biatlon atışları postural denge gerektiren kompleks bir motor özelliktir. Sporda branşa özgü dengenin hızlı bir şekilde ayarlanması da önemli bir yetenek olarak kabul edilir. Bu çalışma, Türk Milli Biathlon Takım'ı sporcularının denge performansları ile atış yüzdeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapıldı.

GEREÇ ve YÖNTEM: Çalışmaya 10'u erkek (yaş, 19.10±1.37 yıl; boy, 175.6±2.8 cm; kilo, 67.7±8.05 kg), 7'si kadın (yaş, 18±1 yıl; boy, 162.7±4.13 cm; kilo, 60.1±5.96 kg) olmak üzere 17 milli takım biathlon sporcusu gönüllü olarak katıldı. Sporcuların sağ ve sol ayak üzerindeki üç farklı yöndeki (anterior, posterolateral ve posteromedial) denge parametrelerini ölçmek amacıyla "Y Balance Test™" platformu kullanıldı. Uluslararası Biathlon Birliği (IBU) Kupası'nda erkekler 10 km sprint, kadınlar 7.5 km sprint yarışmasında isabetlilik oranlarına göre ise atış yüzde oranları belirlendi. Araştırmada elde edilen tüm veriler SPSS programında kaydedildi. Elde edilen verilerin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplandıktan sonra, atış yüzde oranı ile denge parametreleri arasındaki ilişki Spearman's Korelasyon Analizi ile değerlendirildi.

SONUÇ: Çalışma sonunda, sporcuların ortalama sağ anterior, sağ posteromedial ve sağ posterolateral değerleri, sırasıyla, 74.4±6.89, 112.5±7.1 ve 111.9±6.54 olarak, sol anterior, sol posteromedial ve sol posterolateral değerleri, sırasıyla, 77.8±6.7, 114.9±7.77 ve 115±8.47 olarak tespit edildi. Atış yüzde ortalama değeri ise 57.1±22.8 olarak tespit edilmiştir. Atış yüzde oranı ile sağ ve sol posteromedial arasında, sırasıyla, ($r=0.825$, $p<0.000$), ($r=0.614$, $p<0.009$) anlamlı bir korelasyon saptandı. Atış yüzdesi ile sağ ve sol anterior, sağ ve sol posterolateral arasında, sırasıyla, ($r=0.362$, $p>0.153$), ($r=0.311$, $p>0.224$), ($r=0.399$, $p>0.113$), ($r=0.256$, $p>0.321$) anlamlı bir ilişkiye rastlanılmadı. Tartışma: çalışma sonunda dinamik denge performansının biatlon sporcularının atış performansı üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Biatlon, atış yüzdesi, dinamik denge, performans

GENÇ ERKEK SERBEST VE GREKO-ROMEN STİL GÜREŞÇİLERİN STATİK VE DİNAMİK DENGE SKORLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

¹Yahya YILDIRIM, ²Süleyman ŞAHİN, ²Şenay Koparan ŞAHİN, ³Recep GÜR SOY

¹Bursa Teknik Üniversitesi, Bursa

²Uludağ Üniversitesi, Bursa

³Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla

Genç Erkek Serbest Ve Greko-Romen Stil Güreşçilerin Statik Ve Dinamik Denge Skorlarının Karşılaştırılması

AMAÇ: Bu çalışma, Türkiye Büyükler Süper Ligi'nde mücadele eden 17-19 yaş aralığındaki Serbest ve Greko-Romen stil güreşçilerin, statik ve dinamik denge skorlarının karşılaştırılması amacı ile yapılmıştır.

YöntemÇalışmaya 17,90 ± 0,86 yaş aralığında, müsabaka siletleri 66kg, 74kg ve 85kg olan, 11'i Serbest ve 11'i Greko-Romen stil olmak üzere toplam 22 erkek güreşçi katılmıştır. Çalışma kapsamında deneklerin boy, vücut ağırlığı, bacak uzunluğu, statik denge (balance pad- sert zemin) ve dinamik denge (sağ ayak-sol ayak) ölçümleri yapılmıştır. Verilerin analiz edilmesinde tanımlayıcı istatistikler (Descriptives) ve Independent Samples T Testi kullanılmıştır. Anlamlılık seviyesi p<0,05 olarak değerlendirilmiştir.

BULGULAR: Araştırma sonucunda Serbest ve Greko-Romen stil güreşçilerin dinamik denge skorlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamazken, statik denge skorlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. p<0.05.

SONUÇ: Olarak her iki stil güreşçilerin dinamik denge skorları benzerlik gösterirken, serbest stil güreşçilerin statik denge sert zemin hata sayısının 4,72 balance pad hata sayısının 11,90 olduğu, Greko-Romen stil güreşçilerin statik denge sert zemin hata sayısının 10,18 balance pad hata sayısının 15,00 olduğu, dolayısıyla her iki zeminde de serbest stil güreşçilerin statik denge açısından Greko-Romen stil güreşçilere göre daha iyi durumda oldukları görülmüştür.

Anahtar Kelimeler; Serbest Güreş, Greko-Romen Güreş, Statik Denge, Dinamik Denge.

PB344

KALECİLERDE SOLUNUM FONKSİYON TEST PARAMETRELERİ, BAZI ANTROPOMETRİK VE MOTORİK ÖZELLİKLER ARASINDAKİ İLİŞKİ

¹Erhan İŞIKDEMİR, ²Erhan İŞIKDEMİR, ³Ayşegül YAPICI, ²Meryem AKSOY, ²Eylem ÇELİK

¹Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Denizli

²Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Denizli

³Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi, Denizli

GİRİŞ: Futbol temel aerobik bir yapı üzerine, kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik, çabukluk, koordinasyon, çeviklik, denge, kassal ve kardiorespiratuvar dayanıklılık gibi önemli biyomotor yetilerin bileşeninden oluşur. Bir takımında; kaleci, savunma, orta saha ve hücum oyuncularının oynadıkları mevkilere göre koştukları mesafe, koşu şiddeti, sıklığı ve süresi göz önüne alındığında, performans özellikleri arasında farklılıklar ortaya çıkması düşünülmektedir.

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı; kalecilerde solunum fonksiyon test parametreleri, bazı antropometrik ve motorik özellikler arasındaki ilişkiyi incelemektir.

METOT: Bu çalışmaya; Denizlispor Futbol Akademi Liginde oynayan (Xyaş: 14.79±1.85 yıl, Xboy: 173.93±8.25 cm, Xva: 64.00±8.95 kg, Xantrenmanyası: 5.36±1.98 yıl) 14 sağlıklı erkek kaleci gönüllü olarak katılmıştır. Boy, vücut ağırlığı, bacak uzunlukları ve dominant bacakları kaydedilmiştir. Deneklerin göğüs çap, çevre ve derinlik ölçümleri ile tanita ölçümleri alınmıştır. Kalecilere sağ-sol el kavrama kuvveti, aktif ve skuat sıçrama, esneklik, çeviklik, dinamik denge, durarak uzun atlama, 10-30m sürat testleri uygulanmıştır. Her test performansı için iki hak tanınmış ve en iyi dereceleri kaydedilmiştir. Solunum fonksiyon testinde (SFT) zorlu vital kapasite (FVC), bir saniyedeki zorlu ekspirasyon volümü (FEV1), en yüksek ekspirasyon akım (PEF), maksimum istemli ventilasyon (MVV) ve Tiffeneau İndeksi (FEV1/FVC) ölçümleri alınmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde kalecilerin tüm test performans özelliklerine ilişkin tanımlayıcı analizleri ortalama ve standart sapma olarak hesaplanmıştır. Kalecilerde solunum fonksiyon parametreleri, antropometrik ve motorik özellikler arasındaki ilişkiye Pearson Korelasyon analizi ile bakılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak p<0.05 değeri alınmıştır.

BULGULAR: Sağ ve sol el kavrama kuvvetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0.01). Aktif sıçrama ile skuat sıçrama, 10-30m sürat, FVC arasında (p<0.01) düzeyinde ilişki bulunurken, durarak uzun atlama, çeviklik, göğüs çevre, FEV1 ve MVV arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0.05). Skuat sıçrama ile sağ-sol ayak dinamik denge, durarak uzun atlama, 10-30m sürat, göğüs çapı, FVC ve MVV arasında (p<0.01) düzeyinde ilişki bulunurken, göğüs çevresi-derinliği ve PEF arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0.05). Sağ ayak dinamik denge ile sol ayak dinamik denge arasında (p<0.01), durarak uzun atlama ve PEF değerleri ile (p<0.05) düzeyinde ilişki bulunurken, sol dinamik dengenin durarak uzun atlama ve PEF arasında (p<0.01) düzeyinde, MVV ile (p<0.05) düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Durarak uzun atlama ile 10m sürat, çeviklik ve FEV1 değerleri arasında (p<0.05), MVV ve PEF değerleri arasında (p<0.01) düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. 10-30m sürat ile çeviklik, bacak uzunluğu, göğüs çevre-derinlik, FVC, FEV1 ve MVV arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0.05). Çeviklik ile bacak uzunluğu, göğüs çevresi-derinlik, FVC ve FEV1 arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0.01). Deneklerin esneklik ile diğer parametreler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (p>0.05).

TARTIŞMA ve SONUÇ: Sonuç olarak, kalecilerin biyomotor, antropometrik özellikler ve solunum parametreleri arasında birbirleri ve kendi içlerinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan çalışmada kalecilerin ölçümlerde vermiş olduğu kardiovasküler ve kardiorespiratuvar cevaplar performans düzeylerine göre beklenen ilişkiyi vermiştir.

Bu çalışmanın sonuçları; antrenörlere farklı yaş gruplarındaki kalecilerin sezon başı, sezon içi ve sezon sonunda motorik özelliklerin tespit edilerek, sporcuların gelişimlerine ve eksikliklerine göre antrenman planı hazırlama noktasında destek sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Kaleci, Esneklik, Sürat, Çeviklik, Denge, Sıçrama, Solunum Fonksiyonu

PB361

YILDIZ VE GENÇ ESKRİMCİLERİN BAZI MOTORSAL ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Sadettin EROL, Emre ÇOKAL, Ramis ARABACI, Figen EROL, Faruk KORKMAZ

U.Ü Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa

Yıldız ve Genç Eskrimcilerin Bazı Motorsal Özelliklerinin İncelenmesi

GİRİŞ: Eskrim; epe, flöre ve kılıç adı verilen silahlardan birini kullanan iki kişiyi dar bir pist üzerinde karşı karşıya getiren bir dövüş sporudur. Avrupa'da ortaçağdan sonra eskrimin gelişmesinin nedeni "Onur" için yapılan düellolardır. Bu gün de mükemmel olimpik bir spor olarak varlığını devam ettirmektedir. Eskrimde başarılı olmak için sürat, reaksiyon süresi, konsantrasyon, kuvvet, dayanıklılık, esneklik, beceri gibi temel motorsal ve koordinatif özellikler önemi bir çok araştırmada vurgulanmıştır.

AMAÇ: Bu araştırmanın amacı, elit yıldız ve elit genç kategorisinde olan eskrim erkek kılıç sporcularının motorik özelliklerini belirlemek ve karşılaştırmaktır. YÖNTEM Araştırmaya, yıldız (n=15, ortalama yaş 14.5±1.1 yıl, boy 163±7.7 cm, ağırlık 56.6±10.1 kg) ve genç (n=15, ortalama yaş 17.5±0.6 yıl, boy 171.3±7 cm, ağırlık 63.5±7 kg) kategorilerinden, eskrim milli takımında yer alan toplam 30 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan deneklerin boy, ağırlık, VKİ, esneklik (otur-eriş testi), patlayıcı kuvvet (durarak çift bacak uzun atlama), reaksiyon zamanı (disklere dokunma testi), karın kasları kuvveti (mekik), çeviklik mekik koşusu testi), denge (flamingo denge testi)) özellikleri belirlenmiştir. Belirlenen özellikleri ölçmek için Eurofit testleri kullanılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesi Windows için SPSS 22 paket programında Independent Samples t testi ile yapıldı. Anlamlılık düzeyi olarak p<0.05 değeri olarak alındı.

TARTIŞMA ve SONUÇ: Yıldız ve genç elit eskrimcilerinin ortalama VKİ 20.7±2.3 kg/m² ve 26.8 kg/m² (p<0.05), durarak çift bacak uzun atlama 206.4±16.1cm ve 190.9 cm (p<0.05), disklere dokunma 121.8±14.9 ve 122.5±12.4 (p>0.05), mekik koşusu testi 190.9±8.9 sn ve 191.1±9.9 (p>0.05), flamingo denge testi 8.1±2 kez ve 9.6±2.9 kez (p>0.05), 30 sn mekik testi 24.9±3.3 adet ve 22.1±3.6 adet (p<0.05), otur-eriş testi 18.7±6.1 cm ve 14.3±8.1 cm (p>0.05) olarak, sırasıyla belirlendi. Sonuç olarak, hem artan antrenman yılı, şiddet ve kapsamına bağlı olarak hem de büyüyen yaşla birlikte fiziksel gelişime bağlı olarak, elit genç eskrimcilerin motorik özelliklerinin de geliştiği söylenebilir. Özellikle eskrimcilerinin büyükler kategorisinde de de elit seviyeye ulaşabilmeleri için gelişim dönemlerine göre, uygun antrenman metotları kullanılarak, fiziksel ve motorik özelliklerinin gelişimlerine katkı sağlanabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Eskrim, Sürat, Esneklik, Reaksiyon zamanı, Denge

AEROBİK VE ANAEROBİK ANTRENMANLARIN AEROBİK VE ANAEROBİK KAPASİTE ÜZERİNE ETKİLERİ

Hasan Sözen, Can AKYILDIZ

Ordu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor, Ordu

GİRİŞ ve AMAÇ: Bir kişinin veya sporcunun egzersiz, antrenman gibi fiziksel bir aktiviteyi yerine getirmedeki yeterlilik kapasitesinin ve çeşitli fiziksel antrenman uygulamalarının etkinlik derecesi o kişinin maksimum performansı olarak değerlendirilir. Maksimum performans değerlendirmesinde ana amaç, fiziksel aktivite sırasında iskelet kaslarında aerobik ve anaerobik metabolizmayla açığa çıkan enerji miktarının değerlendirilmesidir. Bu kapsam doğrultusunda çalışmanın amacı, aerobik ve anaerobik antrenman yöntemlerinin yine bu enerji sistemleri üzerine etkilerinin araştırılmasıdır.

GEREÇ ve YÖNTEM: Bu amaçla çalışmaya Ordu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'n da öğrenim gören 8 kadın (yaş;18,12±0,35yıl, VKİ;17,62±2,60kg/m², VYO;16,01±6,15%), 8 erkek (yaş;18,50±1,19yıl, VKİ;20,16±1,43kg/m², VYO;12,20±3,96%) toplam 16 gönüllü katılmıştır. Gönüllüler rasgele yöntemle aerobik (4 kadın, 4 erkek) ve anaerobik (4 kadın, 4 erkek) gruplara ayrılmışlardır. Antrenman programları haftada 3 gün sekiz hafta sürecek şekilde aerobik grup için her bir antrenman gününde 1 saat süre ile maxHR%60-70 aralığında koşu bandında düz koşu, Anaerobik antrenman programı ise 1 saat süre ile maxHR%80-90 aralığında koşu bandında (2*100,2*200,2*300,1*400,2*300,2*200,2*100 sprintler) içermektedir. Katılımcıların vücut kompozisyonu analizleri X-SCAN PLUS II (Jawon Medical, Co,KyungsanCity,Korea) marka cihaz ile yapılmıştır. Gönüllülerin aerobik performansının belirlenmesinde bisiklet ergometresinde (Monark LC6 novo,Varberg,Sweden) portatif gaz analizörü (Cosmed K5,Italy) kullanılarak yapılmıştır. Anaerobik performansın belirlenmesinde ise Wingate Anaerobik Güç Testi (WAnT) için modifiye edilmiş bilgisayara bağlı ve uyumlu bir yazılımla çalışan kefeli bir bisiklet ergometresi (Monark 874 E,Varberg,Sweden) kullanılmıştır. Çalışma ön-test ve son-test modeline göre planlanmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirmesi için frekans (f), aritmetik ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS) gibi tanımlayıcı istatistiksel yöntemler, ön test ve son test ölçümlerinden elde edilen verilerin değerlendirilmesinde paired-samples t-testi ve cinsiyetler arasındaki farkların belirlenmesi için ise independent samples t-testi kullanılmıştır. Sonuçlar 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

SONUÇ: İstatistiksel analizler sonucunda ön test ve son test sonuçlarına göre, anaerobik grubun anaerobik değerlerinde anaerobik kapasite mutlak ve relatif değerlerinde anlamlı düzeyde artış olduğu görülmüştür (p<0.05) (Tablo 1). Anaerobik grubun aerobik mutlak ve relatif değerlerinde anlamlı artış olduğu tespit edilmiştir (p<0.05) (Tablo 2). Aerobik grubun anaerobik değerlerinde anaerobik güç mutlak ve relatif değerlerinde ve yorgunluk indeksi değerlerinde anlamlı düzeyde farklılığa neden olduğu görülmüştür (p<0.05) (Tablo 3). Aerobik grubun aerobik değerlerinde anlamlı düzeyde artış gözlenmemiştir (p>0.05) (Tablo 4).

Tablo 1 – Anaerobik grubun ön test-son test anaerobik değerlerine ait t-testi sonucu

Değişken	Test	n	\bar{X}	SS	t	p	% değişim
Anaerobik Kapasite (Mutlak)	Ön test	8	407,19	105,85	-3,035	,013*	+%5,01
	Son test		427,62	113,54			
Anaerobik Kapasite (Relatif)	Ön test	8	6,83	1,05	-2,333	,042*	+%3,60
	Son test		7,08	0,91			
Anaerobik Güç (Mutlak)	Ön test	8	511,40	168,96	-2,051	,067	+%5,63
	Son test		540,24	168,18			
Anaerobik Güç (Relatif)	Ön test	8	8,55	2,04	-1,162	,272	+%2,69
	Son test		8,78	1,60			
Yorgunluk İndeksi	Ön test	8	39,35	15,89	-1,46	,174	+%17,64
	Son test		46,67	9,71			

* p<0.05

Tablo 2 – Anaerobik grubun ön test-son test aerobik değerlerine ait t-testi sonucu

Değişken	Test	n	\bar{X}	SS	t	p	% değişim
Aerobik Kapasite (Mutlak)	Ön test	8	3382,45	917,87	-8,783	,000*	+%22,18
	Son test		4132,77	1106,78			
Aerobik Kapasite (Relatif)	Ön test	8	57,88	9,45	-8,835	,000*	+%17,91
	Son test		68,25	9,56			

* p<0.05

Tablo 3 – Aerobik grubun ön test-son test anaerobik değerlerine ait t-testi sonucu

Değişken	Test	n	\bar{X}	SS	t	p	% değişim
Anaerobik Kapasite (Mutlak)	Ön test	8	398,05	105,33	-0,263	,798	+%0,4
	Son test		399,70	108,58			
Anaerobik Kapasite (Relatif)	Ön test	8	7,59	0,65	-0,375	,716	+%0,6
	Son test		7,64	0,83			
Anaerobik Güç (Mutlak)	Ön test	8	471,96	121,42	-4,585	,001*	+%6,5
	Son test		502,67	110,47			
Anaerobik Güç (Relatif)	Ön test	8	9,11	0,96	-2,834	,018*	+%6,3
	Son test		9,69	0,68			
Yorgunluk İndeksi	Ön test	8	38,73	3,62	-4,849	,001*	+%15,28
	Son test		44,65	4,23			

* p<0.05

Tablo 4 – Aerobik grubun ön test-son test aerobik değerlerine ait t-testi sonucu

Değişken	Test	n	\bar{X}	SS	t	P	% değişim
Aerobik Kapasite (Mutlak)	Ön test	8	3473,76	951,26	-1,488	,168	+%4,61
	Son test		3634,23	1026,27			
Aerobik Kapasite (Relatif)	Ön test	8	64,91	8,07	-0,967	,356	+%3,07
	Son test		66,94	8,51			

TARTIŞMA: Elde edilen bulgular sonucunda, anaerobik antrenman anaerobik kapasitenin bütün bileşenlerinde artışa neden olduğu gözlenmiştir. Anlamlı farklılıkların ise anaerobik kapasite bileşenlerinde olduğu bulunmuştur. Anaerobik antrenmanın aerobik kapasite değerleri üzerine ise yüksek düzeyde farklılık yarattığı dolayısıyla aerobik kapasitede artışa neden olduğu bulunmuştur. Aerobik antrenman ise anaerobik kapasite bileşenlerinden olan anaerobik güç ve yorgunluk indeksi üzerine pozitif bir etki yaptığı gözlenmiştir. Aerobik antrenmanın aerobik kapasite değerlerine yaklaşık %4 oranında bir artışa neden olmasına rağmen bu artış anlamlı düzeyde değildir. Aerobik kapasiteyi geliştirmeyi amaçlayan antrenman türlerinde anaerobik antrenman metotlarının da yer alması aerobik kapasitenin artırılmasında yardımcı olabilir bunun yanı sıra anaerobik kapasiteyi geliştirmeyi amaçlayan antrenman türlerinde ise özellikle alaktik anaerobik işlemlere dayandığı düşünülen anaerobik güç üzerine olumlu etkilerinden dolayı aerobik antrenmanlarında yer alması önerilebilir. Fakat anaerobik test süresince meydana gelen güç azalmasının yüzde olarak ifade edildiği yorgunluk indeksi üzerine ise aerobik antrenmanın olumsuz etkilediği dolayısıyla anaerobik devamlılıkta bir azalmaya neden olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Aerobik kapasite, anaerobik kapasite, enerji sistemleri, fiziksel uygunluk.

PB377

FARKLI SPOR DALLARINDA TAKIM SPORLARIYLA UĞRAŞAN YILDIZLAR KATEGORİSİNDEKİ SPORCULARIN SOLUNUM FONKSİYONLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Recep KÜRKCÜ, M. Şakir AKGÜL, İsmail YOLCU, Resul ÇEKİN, Şule KIRBAŞ

Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlik Bölümü, Amasya

GİRİŞ: Egzersizin çocuklarda solunum parametreleri üzerine olan etkileriyle ilgili çalışmalar farklı görüşleri de beraberinde getirmektedir. Bir kısım araştırmacılar, yoğun fiziksel antrenmanların solunum parametrelerini artırıcı etki yaptığını savunurken, diğerleri bu gelişimin tamamen yaş grubunun dinamiği olarak normal büyümeye paralel olduğuna dikkat çekmektedir. Bunun dışında kalan bir kısım araştırmacılar da egzersizin solunum parametrelerini arttırmakla beraber verimli ve ekonomik duruma getirdiğini ileri sürmektedir. Bu noktadan yola çıkarak hentbol, futbol, voleybol ve basketbol sporlarının bazı solunum parametrelerini nasıl etkilediğini ortaya konulması ayrıca bu spor tiplerinin bahsedilen parametreleri farklı yönde etkileyip etkilemediğinin belirlenmesi amacıyla planlanan araştırmanın konuyla ilgili çalışmalara katkı sağlayabileceği düşünüldü.

AMAÇ: Farklı spor dallarında yer alan takım sporcuları ve aynı yaş grubundaki sedanterlerde, spor yapmanın ve spor türünün akciğer fonksiyonları üzerinde etkisini araştırmak amaçlandı. Yöntemler: Çalışmaya 10-13 yaş grubunda yıldızlar kategorisinde aktif olarak spor yapan hentbol, futbol, voleybol, basketbol branşlarından 10'ar sporcu ayrıca 16 sedanter olmak üzere toplam 56 erkek kişi alındı. Her bir sporcunun solunum fonksiyonları ölçüldü. Solunum fonksiyon testlerinden vital kapasite (VC), zorlu vital kapasite (FVC) zorlu ekspirasyon hacmi (FEV1) ve maksimum istemli ventilasyon (MVV) değerleri ölçülmüştür. Elde edilen veriler sonunda branşlar arasında karşılaştırma yapıldı. Bulgular: Ölçümler sonucunda hentbol, futbol, ve basketbolcuların VC değeri sedanterlerden istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulundu ($p<0,01$) ve Basketbolcuların VC değeri voleybolculardan anlamlı derecede yüksek bulundu ($p<0,01$). FVC ve FEV1 değerlerinin her ikisinde de futbolcu ve basketbolcuların sedanterlere göre anlamlı derecede daha yüksek değerlere sahip oldukları tespit edildi ($p<0,01$). Basketbolcuların FVC ve FEV1 değerleri voleybolculardan anlamlı derecede yüksek bulundu ($p<0,01$). Çalışmamızda basketbolcuların MVV değeri voleybolcu ve sedanterlerden istatistiksel olarak daha yüksek bulundu ($p<0,01$).

SONUÇ: Solunum fonksiyonlarının spor yapan bireylerde spor yapmayanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spor yapan yıldızlar kategorisindeki farklı branşlarla uğraşan sporcuların solunum parametrelerinin spor yapmayan gruptan yüksek çıkması antrenmanın solunum sistemi üzerindeki olumlu etkisini göstermektedir. Ayrıca branşlar arasında solunum fonksiyonlarının farklılık göstermesi yapılan spor branşının solunum kapasitesini etkilediğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: sporcu, solunum fonksiyonları, farklı spor dalları

KESİTSEL BİR ÇALIŞMADA İZOKİNETİK DİZ KUVVETİ VE MAKSİMAL OKSİJEN TÜKETİMİ ARASINDA İLİŞKİ VAR MIDIR?

¹İzzet KIRKAYA, ²İsmail BAYRAM, ²Gülsün GÜVEN, ²Elvin Onarıcı GÜNGÖR, ²İlker YILMAZ

¹Bursa Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Bursa

²Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir

GİRİŞ ve AMAÇ: İzokinetik kuvvet testi üretilen eklem torklarını istenilen açısal hızda değerlendirmek için altın standarttır. Temel antrenman programlarıyla kuvvet çalışıldıktan sonra sağ ve sol diz ekleminin, ekstansiyon-fleksiyon kuvvetlerini ölçebilmek için son derece güvenli bir yöntemdir (ICC= 0.96–0.97); (Kovaleski, 2001). Çalışmamız izokinetik diz ekstansiyon-fleksiyon yorgunluk protokolü ile maksimal oksijen tüketimi testi arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamaktadır.

YÖNTEM: Toplam 13 gönüllü erkek katılımcı (yaş=22,6±1,7 yıl) çalışmada yer almıştır. İzokinetik testi; konsatrik-konsantrik, 180o/sn açısal hızda ve 30 tekrarlı olarak IsoMed 2000 (D&R Ferstl GmbH, Hemau, Almanya) cihazıyla gerçekleştirilmiştir. Maksimal oksijen tüketimi testinde ise giderek yük artırmalı protokol yardımıyla her 2 dakikada bir 20 watt yük artırılarak katılımcılardan 70 devir/dk temposunu yakalamaları istenmiştir. Maksimal oksijen tüketimi testinde bilgisayar destekli aerobik bisiklet ergometresi (Monark, 839 E, İsveç) ve Masterscreen Cardiopulmonary Exercise Testing (Amerika) oksijen analizörü kullanılmıştır. Shapiro Wilk normallik testinden sonra izokinetik diz kuvveti maksimum torkları ve maksimal oksijen tüketimi arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson's Correlation testi uygulanmış ve anlamlılık düzeyi p<0,05 olarak ele alınmıştır.

SONUÇ ve TARTIŞMA: İzokinetik diz kuvveti maksimum torkları ile Maksimal oksijen tüketimi değerleri arasında, sadece relatif sağ ve sol bacak torklarının istatistiksel olarak anlamlı ilişkisi bulunmuştur (sırasıyla; r=0,676; r=0,611; p<0,05). Koutedakis ve ark.2001, 12 haftalık izokinetik antrenman sonrasında maksimal oksijen tüketimi ve izokinetik bacak kuvvetinde artış gözlemlenmiştir. Raturi ve ark, 2016'da 8 haftalık izokinetik kuvvet antrenmanları sonrasında maksimal oksijen tüketimi değerlerinde artış görmüşlerdir. Çalışmamızın bu bölümü kesitsel (cross sectional) olduğu için antrenman etkisi içermemektedir. Değişkenler arasındaki ilişkinin daha iyi gözlemlenebilmesi için boylamsal antrenman yöntemleri içeren sonuçların ileriki dönemlerde raporlanması planlanmaktadır.

PB390

RELATIONSHIP BETWEEN INTERMITTENT ENDURANCE AND REPETED SPRINT PERFORMANCE OF YOUNG SOCCER PLAYERS

¹Erkan AKDOGAN, ¹Ilker YILMAZ, ²Yusuf KÖKLÜ, ²Utku ALEMDAROGLU, ¹Ali Onur CERRAH

¹Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

²Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

INTRODUCTION: Intermittent high-intensity endurance (Yo-Yo Intermittent recovery test, level 1 (Yo-Yo IR1) and the ability to repeatedly sprint within relatively short time intervals (RSA) are deemed relevant fitness prerequisites in competitive soccer players (Chaouachi at al., 2010). The purpose of this study was to investigate the relationship between repeated sprint and intermittent endurance.

METHODS: In the age 14-16 36 elite young players (Age: 14.58 ± 0.49 years, height: 174.02 ± 7.47 cm, body weight: 59.69 ± 9.50 kg, training age: 7.39 ± 0.62 years) voluntarily participated in this study.

Soccer team were assessed for RSA (7x35m with 30-second recovery) using photocell gates (Smartspeed, Fusion Sport Pty Queensland, Australia; accuracy of 0.01 seconds). Intermittent endurance was diagnosed with Yo-Yo IR1. Relationships of intermittent endurance with repeated sprint parameters were analyzed with Pearson correlation coefficient probability level was ≤ 0.05 . Results & Discussion According to result of the study, there was no statistically relationship between Yo-Yo IR1 of total sprint time ($r=-0.272$, $p>0.05$), and mean sprint time ($r=-0.162$, $p>0.05$). However there was a significant correlation between, Yo-Yo IR1 and decrement time of repeated sprint test ($r=-0.414$, $p<0.05$).

CONCLUSION: As a result intermittent endurance is correlated with decrement time of repeated sprint. Intermittent high-intensity endurance is poorly associated with RSA performance. Consequently, coaches and strength and conditioning professionals should consider both Yo-Yo IR1 and RSA in their testing batteries.

FIVB 2016 VOLEYBOL DÜNYA KADINLAR GRAND PRIXİ TAKIM-SPORCU VE LIBERO PERFORMANSLARININ İNCELENMESİ

Faruk KORKMAZ, Ramis ARABACI, Sadettin EROL, Figen EROL, Cansu KORKMAZ

U.Ü Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa

Fıvb 2016 Voleybol Dünya Kadınlar Grand Prix takım-Sporcu ve Libero Performanslarının İncelenmesi

GİRİŞ: Voleybol, en iyi sporlar arasında yer almaktadır. 1895 yılında ilk defa oynanmaya başlanan voleybol, 1949'da İlk Dünya Şampiyonası, 1964 İlk kez Tokyo Olimpiyatları'nda yer almıştır. Günümüze kadar sürekli gelişim ve değişim halinde olan voleybolun teknik ve taktik yapısı yanında popüleritesi de giderek artmaktadır. Zevkle izlenebilen sporlar içinde öne çıkan voleybolun gelişimi Dünya çapında yapılan organizasyonları da arttırmaktadır. FIVB 2016 yılında düzenlediği Kadınlar Voleybol Dünya Grand Prix Müsabakaları'na 28 takım katılmıştır. Grup maçları sonunda ABD-RUSYA-ÇİN-BREZİLYA-TAYLAND-HOLLANDA Takımları Final grubu müsabakalarında 11 müsabaka yaparak yarışmışlardır.

AMAÇ: Bu araştırmanın amacı, FIVB 2016 yılında düzenlediği Kadınlar Voleybol Dünya Grand Prix Müsabakaları'na katılan takımların, oyuncuların ve liberolarının oyun performanslarını belirlemek ve karşılaştırmaktır.

YÖNTEM: Araştırmada, oynanan tüm maçların verileri Uluslararası Voleybol Federasyonu'nun bilgisayar destekli sistemi(Data Project) ile toplanan ve FIVB resmi internet sitesinde yayınlanan datalardan elde edilmiştir. Şampiyonaya katılan oyuncuların bazı fiziksel özellikleri ile teknik parametreleri (yaş, boy, ağırlık, hücum ve blok sıçrama) toplanarak, genel takım ortalamaları hesaplanmıştır. Şampiyonaya katılan takımların kazanmaya etki eden atak, blok, servis ve rakip hatasından kazandıkları puanların ortalama değerleri hesaplanarak, takımların teknik yapısı ortaya çıkarılmıştır. Ayrıca şampiyonada köşe hücumcuların, blokçuların, çapraz oyuncuların ve pasörlerin hücum blok ve servislerin kazanmaya etkileri araştırılmıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ: Katılan takımlar fiziksel olarak incelendiğinde, voleybol için gerekli olan boy yüksekliğinin yanında sıçrama yüksekliğinin de mücadele için gerekli olduğu görülmektedir. Korkmaz ve Arabacı(2014)'nin yaptığı araştırmada, smaç yüksekliği ortalaması 317 cm, blok yüksekliği ortalaması 308,5 cm en yüksek olan Dominik Cumhuriyeti ilk dört takım arasında yer alamamıştır. Araştırmamızda da en yüksek smaç ve blok yüksekliği ortalamasında olan Hollanda takımı bu karşılaşmalarda üçüncü olabilmıştır. Araştırmamızda Brezilya Takımı'nın finaldeki başarısında, defans etkinliğinin ve karşılamadaki performansının yüksek olmasının etkili olduğu düşünülebilir. Bu çalışmadaki bulgular, başarıya etki eden tekniklerin ve bileşenlerin kusursuzluk düzeyinin geliştirilmesine önem verilmesi gerektiğini ön plana çıkarmaktadır. Karşılaşmalarında defansta en az hata yapan Brezilya Takımı Liberosu(%2,3) olmuştur. Brezilya takımının liberosu defansta en mükemmel karşılama(%60,4) ile oynayan libero görünümündedir.

Anahtar Kelimeler: Voleybol, libero, performans

PB454

FUTBOLCULARDA KUVVET ANTRENMANLARININ ÇABUKLUK PERFORMANSINA ETKİSİ

¹Barış BAYDEMİR, ²Hüseyin Özden YURDAKUL, ³Mahmut ALP, ²Serkan AKSOY

¹Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa

²Çanakkale 18 Mart Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Çanakkale

³Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta

GİRİŞ: Günümüzde yapılan spor branşları içerisinde en yaygın olan branş futboldur. Çabukluk, futbol oyununda performansı etkileyen faktörlerden biridir. Çabukluk, bir uyarana tepki göstermede tüm vücudun çok hızlı bir şekilde yaptığı yön ya da hız değişiklikleri olarak ifade edilebilmektedir. Kas kuvvetinin yüksekliğinin futbolda önemli bir ihtiyaç olduğunu rapor eden bulgular, özellikle alt ekstremitte (bacak kasları) kas kuvvetinin futbolda başarılı bir oyun için, önemli bir fitness komponenti olduğunu göstermektedir (Cometti ve ark. 2001; Croisier ve ark. 2002; Mjolsnes ve ark. 2004). Bu nedenle futbolcularda kuvvet antrenmanlarının çabukluk performansına etkisi araştırılmıştır.

METOT: Bu araştırmaya, Çanakkale Spor' un alt yapısı olan U19 ve U17 takımından toplam 36 erkek futbolcu katıldı. Futbolcular Kontrol Grubu (KG) ve Araştırma Grubu (AG) olmak üzere rasgele yöntem ile iki gruba ayrıldı. Yaş ortalaması KG 17,88±1,02, AG 18±1,02 yıl; boy ortalaması KG 175,94±5,88, AG 175,61±4,53 cm; vücut ağırlığı KG 67,72±6,52, AG 67,55±4,97 kg; beden kütle endeksi KG 21,81±1,04, AG 21,87±,89 kg/m² olarak hesaplandı. 8 hafta boyunca KG'na futbol antrenmanları dışında herhangi bir kuvvet çalışması yaptırılmazken, AG'na futbol antrenmanlarına ilaveten haftada üç gün kuvvet antrenmanı yaptırıldı. Çabukluk performansını belirlemek için "Illionis Testi" kullanıldı. Verilerin istatistiksel analizinde KG ve AG ön ve son testleri için "Paired t Test", gruplar arası karşılaştırma için "Independent t Test" kullanıldı. Veriler "p<0,05" önem derecesine göre değerlendirildi.

SONUÇ ve TARTIŞMA: KG ve AG ön ve son Illionis test değerlerinin karşılaştırılması sonucunda istatistiksel olarak farka rastlandı (p<0,05). Ayrıca Illionis ön test değerlerinin gruplar arası karşılaştırılmasında farka rastlanmazken (p>0,05), Illionis son test değerlerinin karşılaştırılması sonucunda farka rastlandı (p<0,05).

ALT YAPI FUTBOLCULARININ ANAEROBİK GÜÇ DEĞERLERİ İLE YAŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Gülsün GÜVEN, Yılmaz YÜKSEL, İlker YILMAZ

Anadolu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir

GİRİŞ ve AMAÇ: Anaerobik performans birçok spor branşında olduğu gibi futbolda da önemli olan, kısa sürede tamamlanan ve patlayıcı kuvvet gerektiren bir kavramdır. Wingate Anaerobik güç testi ise, anaerobik güç ve kapasiteyi belirlemeye yönelik olan 30 saniye süre ile vücut ağırlığına dayanan sabit bir yüke karşı maksimum hızla pedal çevirmeyi kapsayan supramaksimal bir testtir. Bu çalışmanın amacı; altyapı futbolcularının anaerobik güç değerleri ile yaşları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

GEREÇ ve YÖNTEM: Araştırmaya 2015-1016 sezonunda Eskişehirspor altyapı futbol takımlarını oluşturan 14-21 yaş aralığında ki 88 erkek futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada yer alan oyuncuların yaş ortalamaları 16.22 ± 1.82 , boy ortalamaları 172.55 ± 8.58 , vücut ağırlıkları (VA) ortalamaları 61.58 ± 9.45 ve antrenman yaşları ortalamaları 7.60 ± 2.04 'tür. Araştırmadaki ölçümler sırasıyla, boy, VA, wingate anaerobik güç testi olarak gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde "SPSS 22 for Windows" kullanılıp, Pearson korelasyon katsayısı testi yapılmıştır.

SONUÇ: Araştırma sonuçlarına göre altyapı futbolcularının anaerobik güç değerleri ile yaşları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Futbolcuların vücut kitle indeksleri, peak watt değerleri, ortalama watt değerleri, yağsız vücut yüzdesi ve yorgunluk indeksi değerlerinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilirken, vücut yağ yüzdesi ile negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Yapılan diğer testlerde peak watt/kg, ortalama watt/kg ve yağlı vücut yüzdesi değerleri ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak ilişki bulunmamıştır ($p > 0.05$).

TARTIŞMA: Araştırmanın sonucunda alt yapı futbolcularının yaşları ile anaerobik güçleri arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, profesyonel futbolda ilişkisi kabul edilen anaerobik gücün alt yapı futbolda da önemini göstermektedir. Ortaya çıkan bu sonuçlar doğrultusunda antrenörler açısından çalıştırdıkları takımlardaki sporcuların sahip oldukları anaerobik güç ve kapasitelerini tespit edip bu doğrultuda antrenman programı hazırlayarak sporcuların performanslarında artış sağlayabilecekleri düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, wingate anaerobik güç testi, altyapı, fiziksel parametreler

PB517

ANTRENÖRLERİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

²Mehmet DALKILIÇ, ³Meliha UZUN, ¹Izzet İNCE

¹Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü, Ankara,

²Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Kilis

³Hitit Üniversitesi & Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum

Antrenörlerin Kişilik Özelliklerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi(Observing Of The Personal Characteristics Of Coaches According To The Some Varieties)

Mehmet Dalkılıç¹ Meliha Uzun² Izzet Ince³

1Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kilis, Türkiye2Hitit Üniversitesi & Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum, Türkiye3Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü, Ankara, Türkiye

GİRİŞ: Kişilik, bireyin sahip olduğu, onu diğer bireylerden ayıran tipik davranışlarıdır. Kişiliğin, bireylerin tecrübelerinden, güdülerinden, alışkanlıklarından, tercihlerinden, biyolojik ve fiziksel özelliklerinden oluştuğu söylenebilir. Kişilik, bireyin sahip olduğu kendine has bu özellikleriyle büyüdüğü ve yaşadığı çevrede, kendini ifade etme biçimi olarak tanımlanabilir. Kişilik özellikleri, bireyden bireye farklılık gösterir. Dolayısıyla, her bir bireyi diğer bireylerden ayıran kendine özgü kişilik özellikleri vardır (Aydın, 2016).Antrenörler sporculara mesleki bilgi ve kişilik özellikleri ile örnek olan spor eğitimcileridir ve sergileyecekleri davranışların evrensel boyutta kabul görmüş ve benimsenmiş değerlere uygun olması beklenmektedir. Antrenörün kişilik özellikleri sporcuların spora başlama ve sürdürme açısından büyük bir öneme sahiptir (Güvendi ve ark., 2016).

AMAÇ: Bu çalışmada, farklı illerde görev yapan antrenörlerin kişilik özelliklerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

METOT: Çalışma, farklı illerde görev yapan 140'ı erkek ve 35'i kadın olmak üzere toplam 175 antrenör ile gerçekleştirilmiştir. Antrenörlerin kişilik özelliklerini değerlendirilmesinde veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu" ve "Kişilik Özellikleri Ölçeği" kullanılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek ve ikili karşılaştırmalar için Independent Samples t testi analizi, ikiden fazla grupların karşılaştırmaları için anlamlı bir fark olup olmadığını test etmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA) ve post-hoc LSD testi, ölçekler arasındaki korelasyon için ise Pearson korelasyonu kullanılmıştır. Sonuçlar p<0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 16,0 istatistik programı kullanılmıştır.

TARTIŞMA ve SONUÇ: Antrenörlerin kişilik özelliklerinin bazı değişkenlere göre incelendiği çalışmamızda, sonuca göre elde edilen bulgular aşağıda yorumlanmıştır.Araştırmada, antrenörlerin cinsiyet, son mezun olunan okul, branş, yaş, eğitim, hizmet yılı, antrenörlük yapılan kategori ve takım cinsiyeti, il değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05). Ancak, daha önce yapılan spor düzeyine göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir (p<0.05). Daha önce yapılan spor düzeyi değişkenine göre istatistiksel analiz sunulmuştur. Daha önce yapılan spor düzeyi değişkeni açısından kişilik özellikleri ölçeği puanında milli takım ile 1.lig-müsabık sporcu arasında, takım sporcusu ile müsabık sporcu arasında, amatör sporcu ile 1.lig-müsabık sporcu arasında, elit sporcu ile ulusal-1.lig-müsabık sporcu arasında, lisanslı sporcu ile 1.lig-müsabık sporcu arasında, profesyonel sporcu ile ulusal-1.lig-müsabık sporcu arasında, usta öğretici ile ulusal-1.lig-müsabık sporcu arasında, 2.lig sporcusu ile müsabık sporcu arasında, performans sporcusu ile 1.lig-müsabık sporcu arasında, süper lig sporcusu ile müsabık sporcu arasında, spor düzeyine sahip olmayanlar ile ulusal-1.lig-müsabık sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır (p<0,05).

Sonuç olarak demografik özelliklere göre, kişilik özelliklerinden elde edilen bulguların değişmediği gözlemlenmektedir. Bu sonuçların ortaya çıkmasının temel sebepleri arasında, antrenörlerin sporcu kişiliğe sahip olmaları, sporun kişilik gelişimi ve psikolojik sağlamlığa destek olması gösterilebilir. Bu düşünce literatürde yer alan araştırma bulguları ile desteklenmiştir. Araştırmaya katılan antrenörlerin yaş, cinsiyet, vb özelliklere göre kişilik özelliklerinin farklılık göstermemesinin temelinde de katılımcıların genellikle sporcu kişiliğe sahip olmalarının yattığı düşünülmüştür.

PB568

GENÇ FUTBOLCULARA UYGULANAN FARKLI ANTRENMANLARIN KALP ATIM DEĞİŞİKLİKLERİ ÜZERİNDEKİ AKUT ETKİSİNİN İNCELENMESİ

¹Emirhan PEHLİVAN, ²Ramiz ARABACI

¹Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bursa

²Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Bursa

GİRİŞ: Günümüzde futbolun popülaritesi ve dünya sporundaki etkinliği giderek artmaktadır. Futbol, değişik şiddetlerde oynanan, oyuna özgü teknik ve becerileri içeren ve kuvvet, sürat, dayanıklılık ve koordinasyon gibi fiziksel bileşenlerin de içinde bulunduğu bir spor disiplindir. Bu nedenle genç futbolcuların eğitilmesi ve yetiştirilmesi için antrenman planlaması amaçlara uygun tasarlanmalıdır. Antrenman, diğer sporlarda olduğu gibi futbolda da eğitimin önemli bir parçasıdır. Her antrenman kendine özgü akut etkilere sahiptir. Futbolcular müsabaka öncesinde, uzunluğu amaç ve hedeflere göre değişen bir antrenman dönemi geçirirler. Bu dönemin amacı, futbolcuların gelecek müsabakalar için daha iyi bir performans düzeyinde olmalarıdır. Antrenmanların süresi, tipi veya yoğunluğu antrenman etkilerini farklılaştırabilir. Antrenmanlar, antrenman sonrası yorgunluğu minimuma indirmeyi ve toparlanma süresini de azaltmayı hedefler. Antrenmanların yanında toparlanma da performans gelişimini etkileyen faktörlerdendir. Toparlanma tam olarak gerçekleşmeden yapılacak antrenmanlar ve yüklemeler, kronik yorgunluklara neden olabilir. Antrenörler ve eğitimcilerin, sporcular için en uygun antrenman yükünü belirlemek ve toparlanmanın da en verimli şekilde gerçekleşmesini sağlamak için çeşitli ölçüm araçları kullanması gerekmektedir.

AMAÇ: Araştırmanın amacı, genç futbolculara uygulanan farklı antrenmanlarının kalp atım değişiklikleri (HRV) üzerinde etkisini incelemektir.

GEREÇ VE YÖNTEM: Araştırmanın evreni Bursa ilindeki genç lisanslı futbolculardır. Örneklem ise Bursaspor altyapısında oynayan ve yaşları 14-17 arasında olan toplam 20 genç erkek futbolcudur. Ölçümler haftada bir gün olmak üzere 3 hafta sürdü. Toplamda 3 farklı tip antrenmanda ölçüm yapıldı. Sırasıyla teknik-taktik antrenman (80-90dk), kondisyon antrenmanı(90-120dk) ve maç formatı antrenmanları(90dk) esnasındaki kalp atım hızı değişiklikleri ölçüldü. Toparlanma verileri için de her bir antrenman sonrasında futbolcular 30dk boyunca istirahat halindeyken kalp atım hızları ölçüldü. Ölçümler, futbolcuların göğüs bölgelerine Polar Team2 Pro kayışları takılarak yapıldı. Elde edilen veriler bilgisayar ortamında görüntülenmek üzere Kubios HRV Analysis programına aktarıldı. Verilerin analizi SPSS For Windows 22 Paket programında yapıldı. Elde edilen verilerin karşılaştırmasında One-wayAnova Testi, ikili karşılaştırmalarda ise Bonferroni Testi kullanılacaktır.

TARTIŞMA VE SONUÇ: Sonuç olarak farklı antrenmanların HRV üzerinde antrenman ve toparlanma esnasında etkisi farklı olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre genç futbolculara yönelik daha iyi antrenman programlaması yapılabilmesi için KAH antrenman esnasında ve sonrasında takip edilmesi önerilmektedir.

ELİT GÜREŞÇİLERDE PROPRİOSEPTİF NÖROMUSKULER FASİLİTASYON (PNF) UYGULAMALARININ ALT EKSTREMİTE FLEKSÖR-EKSTANSÖR KAS KUVVETLERİ ÜZERİNE AKUT ETKİLERİ

²Asım CENGİZ, ¹Gürcan ÜNLÜ, ¹Settar KOÇAK

¹Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor, Ankara

²Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü, Siirt

AMAÇ: Çalışmanın amacı elit güreşçilerde proprioseptif nöromuskuler fasilitasyon (PNF) uygulamalarının alt ekstremitte fleksör-ekstansör kas kuvvetleri üzerine akut etkilerini incelemektir. Uluslararası müsabakalara katılmış 28 milli güreşçi rastgele 2 gruba ayrılmıştır: kontrol grubu(n=14) ve PNF grubu(n=14). PNF uygulaması öncesi ve sonrası ekstansiyon ve fleksiyon formlarda izokinetik kuvvet ölçümleri yapılmıştır(Cybex 6000 dynamometer (CYBEX Division of LUMEX, Inc., Ronkonkoma, New York). PNF uygulaması daha önce tanımlanan prosedürle ve ayrıca ısınma yapılmadan(Marek, Cramer, Fincher, & Massey, 2005), kuvvet ölçümleri ise 2 farklı hızda değerlendirilmiştir(1800 s-1 and 3000s-1).

Verilerin değerlendirilmesi için SPSS 22.0 paket programı kullanılmış normallik varsayımı sağlanmadığı için karşılaştırmalar Mann-Whitney-U-Testi kullanılarak yapılmıştır. Kontrol grubu ile kıyaslandığında PNF grubunda istatistiksel olarak anlamlı ekstansör ve fleksör kuvvet azalması görülmüştür(p<0.05).

Güreşçiler de yapılmış bu güncel çalışma ileri çalışmalara bir ışık tutmakla beraber, çalışmanın uygulama alanında ısınma protokollerine yönelik bir bakış açısı kazandıracığı düşünülmektedir.

TABLE 1. SUBJECT CHARACTERISTICS

	Control	PNF
Age (Years)	24.2± 5.0	23.2± 5.0
Weight (Kg)	80.8 ±12.3	79.6 ± 16.4
Height (Cm)	174.4± 8.6	173.9 ± 10.5

Values are expressed as mean ± standard deviation (SD).

TABLE 2A. OUTCOME MEASURES BEFORE AND AFTER THE APPLICATION OF PNF STRETCHING

300°	Control group		PNF stretching	
	pre	post	pre	post
Extension Dominant (Nm)	117.0±21.2	120.3±18.4	123.1±29.5	105.5±18.1*#
Extension Nondominant (Nm)	114.5±21.3	115.5±22.5	110.5±32.9	98.5±18.9 *#
Flexion Dominant (Nm)	98.3±11.2	103.9±10.6	103.9±21.6	95.1±11.2 *#
Flexion Nondominant (Nm)	91.5±15.0	94.7±8.4	102.9±26.0	87.5 ± 8.5 *#

TABLE 2B. OUTCOME MEASURES BEFORE AND AFTER THE APPLICATION OF PNF STRETCHING

180 ⁰	Control group		PNF stretching		
	pre	post	pre	post	
Extension Dominant (Nm)	157.0±18.4	165.4±24.2	169.5±26.7	139.3±17.3	*#
Extension Nondominant (Nm)	149.7±23.8	149.8±27.6	148.7±33.8	128.5±25.7	*#
Flexion Dominant (Nm)	124.0±16.6	122.8±17.2	133.5±25.6	111.2± 9.3	*#
Flexion Nondominant (Nm)	122.0±19.0	131.2±14.8	138.8±30.4	122.8± 18.7	*

Values are expressed as mean±SD.* indicates a significant difference from the pre-test condition.# indicates a significant difference compared to the control group.

FARKLI BRANŞLARDAKİ SPORCULARIN Y-BALANCE DEĞERLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

¹Gülcan KARAMAN, ²Gökhan DELİCEOĞLU, ³Erkan TORTU, ³Tuğba KOCAHAN

¹Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğü Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Ankara

²Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale

³Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğü Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Ankara

GİRİŞ ve AMAÇ: Araştırma grubunu halter (n=20; Xyaş=16,15±1,35 yıl; Xbu=168,45±5,84 cm; Xva=64,88±6,11 kg), cimnastik (n=24; Xyaş=16,66±3,01 yıl; Xbu=167,18±10,79 cm; Xva=58,10±6,11 kg) ve kürek (n=16; Xyaş=17,06±1,06 yıl; Xbu=188,18±4,77cm; Xva=83,64±5,65 kg) sporcusu olmak üzere 60 erkek sporcu oluşturmaktadır. Araştırmanın amacı farklı branşlardaki sporcuların denge değerlerinin branşın yapısal uygunluğuna göre karşılaştırılmasıdır.

GEREÇ ve YÖNTEM: Araştırma grubunun denge kapasitelerini ölçmek için Functiononal Movement Systems (FMS) marka Y-balance denge sistemi kullanılarak farklı yönlerdeki denge testleri uygulanmıştır. Sporcular testten önce 5 dk ısınma ve esnetme hareketleri yaptıktan sonra teste alınmışlardır. Test sırasında "Y Balance Test" platformunda tek ayak üzerinde durarak diğer ayak ile anterior, posteriolateral ve posteriomedial yönlerde ulaşabildikleri maksimum mesafeye erişmeleri istendi. Denemelerden sonra alınan 2 ölçümden en iyi derece değerlendirmeye alındı. Araştırma grubunu oluşturan erkek halter, cimnastik ve kürek sporcularının denge kapasite değerleri bakımından farklılığı bulmak için SPSS 17.0 paket programında Tek Yönlü Varyans Analizi kullanıldı. Anlamlılık değerleri için (P<0,05) kabul edildi.

BULGULAR: Y-balance testinden elde edilen denge parametreleri anterior yönde incelendiğinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir [SağF(2-57)=11,835,P<0,05; SolF(2-57)=16,356,P<0,05]. Sporcuların posteromedial yönde değerleri incelendiğinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir [SağF(2-57)=14,75,P<0,05; SolF(2-57)=20,49,P<0,05]. Sporcuların posterolateral sağ yön değerleri incelendiğinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmektedir [SağF(2-57)=6,28,P<0,05]. Sporcuların posterolateral sol yön değerleri incelendiğinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir [SolF(2-57)=0,722,P>0,05].

SONUÇ: Farklılık görülen bütün yönlerde kürek sporcularının denge değerleri cimnastik ve haltercilerin değerlerinden düşük görülmektedir. Sonuç olarak sporcuların teknikleri uygulama sırasında kullandığı hareket modelleri denge yetisini etkilediği şeklinde yorumlanabilir.

PB620

PLİOMETRİK ANTRENMANIN GENÇ SEDANTERLERİNİN BAZI FİZİKSEL UYGUNLUK ÖZELLİKLERİ ÜZERİNDE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Hüseyin TOPÇU, Serkan PANCAR, Ramiz ARABACI, Yakup Z. BİRİNCİ

Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa

Bu araştırmanın amacı, pliometrik antrenmanların sedanter gençlerin fiziksel gelişimine etkilerinin incelenmesidir. Bu konudaki literatür bilgisine dayanarak pliometrik antrenmanların sporcularda olduğu gibi sedanterlerin de fiziksel uygunluk özelliklerini geliştirdiği tahmin edilmektedir.

METOT: Araştırmamıza, orta öğretim kurumlarından mezun olmuş ve herhangi bir düzenli fiziksel aktivite yapmayan 18 yaşında olan 15 sedanter erkek (ortalama boy 180.2±5.1 cm, ağırlık 72.5±10.3 kg) gönüllü olarak katılmıştır. Deneklere, belirlenen pliometrik antrenman programı 8 hafta, 3 gün/hf, 45 dk/gün olarak uygulanmıştır. Antrenman programı öncesi (Ön Test) ve sonrası (Son Test) deneklerin sürat, statik kuvvet, esneklik, reaksiyon zamanı, statik denge, anaerobik güç ve vücut yağ oranları belirlenmiştir. Ön test ve son testten elde edilen veriler SPSS for Windows 22 paket programını kullanılarak Paired Samples T test ile karşılaştırılmıştır.

SONUÇ: Araştırmaya katılan sedanter gençlerin ön test ve son testte ortalama BMI 22.3±3.2 kg/m² ve 22.9±3.2 kg/m² (t = 3.9761, p<0.05), dikey sıçrama 34.8±9.3 cm ve 40.7±10.2 cm (t = 6.960, p<0.05), 30 m. sürat 4.6±0.3 sn. ve 4.4±0.3 (t = 4.973, p<0.05), esneklik 22.4±8.7 cm ve 21±8.4 cm. (t = 2.158, p>0.05), statik kuvvet 118.6±56.4 sn ve 127±58.7 sn. (t = 5.138, p<0.05), görsel reaksiyon zamanı (GRZ) 302.3±30.1 ms. ve 299.7±33.4 (t = 1.230, p>0.05), işitsel reaksiyon zamanı (İRZ) 216.3±27.8 ms. ve 212.9±28.3 (t = 2.509, p<0.05), statik denge 409.7±99 cm ve 364.3±98.06 cm (t = 1.647, p>0.05) olarak sırasıyla tespit edilmiştir. Sonuç olarak pliometrik antrenmanı genç sedanterlerde esneklik, BMI, statik kuvvet, GRZ, İRZ ve statik denge üzerinde olumlu etkileri olduğu saptanmıştır.

PB628

10 HAFTALIK EĞİTSEL OYUNLAR İÇEREN ANTRENMAN PROGRAMININ ÇOCUKLARDA KARACİĞER ENZİM DÜZEYLERİ, ÜRİK ASİT, ÜRE VE KREATİNKİNAZ AKTİVİTESİNE ETKİSİ

¹Zarife PANCAR, ²V ÇINAR, ²T AKBULUT, ¹Mustafa ÖZDAL

¹Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gaziantep
²XYZ

Bu çalışmanın amacı 10 haftalık eğitsel oyunlar içeren antrenman programının çocuklarda karaciğer enzim düzeyleri, ürikasit, üre ve kreatinkinaz aktivitesine etkisinin araştırılmasıdır.

Araştırmaya 11-14 yaş aralığında 52 çocuk; araştırma grubu 26, kontrol grubu 26 olarak iki gruba ayrıldı. Çalışmaya katılan çocuklara 10 hafta süresince haftada 3 gün, günde 60 dakika süren seçilmiş spor branşlarına özgü eğitsel oyunlar yaptırıldı. Çalışmanın başlangıcında ve bitiminde olmak üzere istirahat halinde alınan plazma kan örneklerinde AST, ALT, ALP, ürikasit, üre ve kreatinkinaz seviyeleri tespit edildi.

Uygulama sonunda kontrol grubunun ön test ve son test değerlerinde anlamlı bir farklılığın oluşmadığı ancak 10 haftalık eğitsel oyunlar uygulaması sonrası deney grubunun vücut ağırlığı, BMI, AST ve ALP değerlerinin ön test değerlerine göre anlamlı bir şekilde değiştiği tespit edildi.

Gruplar arası değerlerinde, araştırma grubu lehine AST ve ALP değerlerinde anlamlı bir değişim tespit edildi ($p < 0,05$).

Sonuç olarak, 11-14 yaş aralığındaki çocuklarda 10 haftalık egzersiz uygulamasının vücut ağırlığı, BMI, AST ve ALP parametrelerini olumlu etkilediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, AST, ALP

PB631

ULUSLARARASI LATİN DANSLARI PERFORMANSININ BAZI BİYOKİMYASAL PARAMETRELERE ETKİSİ

²Burcu AKALP, ¹Banu AYÇA, ¹S. Orkun PELVAN

¹Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul

²Özel MEF Okulları, İstanbul

GİRİŞ VE AMAÇ: Dans sporu yüksek bir performans üretebilmek için bir erkek ve bir kadının mekân kullanımı ve artistik gerekliliklerle birlikte istenilen dans tekniklerinin çiftli uygulanması şeklinde yapılır. Uluslararası Latin dansları aerobik ve anaerobik sistemlerin her ikisini de kullanan ve yüksek fiziksel kapasite gerektiren bir sportif aktivitedir. Egzersizin tipine, şiddetine ve süresine bağlı olarak serum ve idrarda ki biyokimyasal parametrelerde meydana gelen değişiklikler üzerine yapılmış çalışmalar bulunmaktadır. Yarışma performansında yapılan dans sporunun serum kreatin kinaz aktivitesi, kreatinin ve total protein düzeylerine, idrar kreatinin ve total protein düzeylerinde neden olabileceği değişiklikleri incelemek amacıyla bu çalışma planlandı.

GEREÇ VE YÖNTEM: Türkiye Dans Sporları Federasyonu lisanslı sporcularından en az 3 yıl antrenman yaşına sahip olan 5 kadın ve 5 erkek toplam 10 dans sporcusu katıldı. Kadın ve erkek dans sporcularının yaş ortalaması sırasıyla 24.4±2.07 ve 25.4±2.51yıldır. BMI değerleri kadın ve erkek sporcularında sırasıyla 19.06± 1.20 ve 22.28±2.96 (kg / m²)dir. Uluslararası Latin dansları çerçevesinde dans sporu yarışmalarının final etabına uygun olarak düzenlenen yarışma formatı performansını, 5 danstan (Samba, Cha Cha Cha, Rumba, Paso Doble ve Jive) kendilerine özgü koreografileriyle hazırlanan 5 çift, aynı ritim hızındaki aynı müzikle dans etmek koşuluyla gerçekleştirdiler. Yarışma formatı performansı ara dinlenmelerle birlikte toplam 10 dakika sürdü. Isınma çalışmalarından önce ve dans performansından sonra dans sporcularından steril şartlarda kan ve idrar örnekleri alındı. Örnekler özel bir biyokimya laboratuvarında analiz edildi. Serumda kreatin kinaz aktivitesi ve total protein düzeyi kolorimetrik olarak spektrofotometrede, serum ve idrar kreatinin düzeyleri Jaffé yöntemine dayanarak kolorimetrik olarak spektrofotometrede ve idrarda protein düzeyleri türbidimetrik yöntem prensibine dayanarak spektrofotometrede (Cobas Integra 400,Roche) tayin edildi. Sonuçlar SPSS 14.0 versiyonunda Wilcoxon Signed Ranks testi kullanılarak p<0.05 anlamlılık derecesinde değerlendirildi. Çalışma için Marmara Üniversitesi Etik Kurulundan onay alınmış ve çalışma Marmara Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Komisyonu (BAPKO) tarafından (SAG-YLP-130313-0072 nolu proje) desteklenmiştir.

SONUÇ: Performans öncesi ve sonrası biyokimyasal parametreler karşılaştırıldığında; performans sonrası serum kreatin kinaz aktivitesinde ve serum kreatinin düzeylerinde kadın ve erkek sporcularında anlamlı artış (p<0.05) görüldü. Kadın ve erkek sporcularında performans sonrası serum total protein düzeylerinde görülen artış istatistiki olarak anlamlı değildi (p>0.05). Performans sonrasında kadın ve erkek sporcularında idrar kreatinin düzeylerindeki artış istatistiki olarak anlamlı değilken(p>0.05), idrar total protein düzeylerinde anlamlı artış (p<0.05) görüldü.

TARTIŞMA: Egzersizin neden olduğu iskelet kasında oluşan hasara bağlı olarak serumda enzimlerin özellikle kas hasarının başlıca göstergesi olan kreatin kinaz aktivitesinin ve serum kreatinin düzeylerinin arttığı çalışmalarda gösterilmiştir.Yine egzersizin tipine, şiddetine ve süresine bağlı olarak idrarda protein ve kreatinin düzeylerinde artış olduğunu bildiren çalışmalar vardır.Çalışmamızda; uluslararası Latin dansları çerçevesinde dans sporu yarışmalarının final etabına uygun olarak düzenlenen yarışma formatı performansının serum kreatin kinaz aktivitesinde ,kreatinin ve proteinin serum düzeylerinde artışa, idrarda kreatinin ve protein atılımına neden olduğunu gözlemledik.

KOR ANTRENMANLARININ ATLETİK PERFORMANSA OLAN ETKİLERİNİN İNCELENMESİNE YÖNELİK DERLEME ÇALIŞMASI

¹Okan KAMIŞ, ²Tuğçe KARAŞAHİNOĞLU, ²H. Ahmet PEKEL

¹Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

²Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Son yıllarda kor antrenmanları, atletik performans gelişiminin sağlaması amacıyla, antrenörler ve fitness uzmanları tarafından sıkça tercih edilmektedir. Güçlü bir kor bölgesine sahip olmak alt ve üst ekstremitelerde fazla kuvvet üretimi sağlayacağından atletik performansa da fayda sağlayabilir. Kor kuvvet antrenmanları bireylerin hareket pozisyonu konusunda bir farkındalık geliştirmelerinin yanı sıra ekstremitelerin, kasların omurga üzerinde aşırı stres oluşturmadan işlevlerini yerine getirmelerine de olanak tanır.

Yani özünde kor, insanların az eforla çok şey yapabilmelerine imkân sağlar. Bu çalışmada 2005-2017 yılları arasında bazı bireysel ve takım sporlarında uygulanmış kor kuvvet/stabilite antrenmanlarının atletik performansa etkilerini araştıran bilimsel çalışmaların derlenmesi ve değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmada "core training", "core stability", "core strength", "athletic performance" anahtar kelimeleri ile taranan çalışmalar kor kuvvet/stabilite antrenmanlarının atletik performansa olan etkileri bakımından değerlendirilmiştir.

Literatür incelendiğinde bazı çalışmalarda kor kuvvet/stabilite antrenmanlarının performans gelişimine olumlu yönde etkilerinin olduğu görülürken, birçok çalışmada ise atletik performansa olan etkisinin orta ve düşük düzeyde ya da hiç olmadığı görülmüştür. Kor stabilite ve kor kuvvetin ölçülmesinde bir standart olmayışından dolayı atletik performans üzerindeki etkilerin incelenmesi zorlaşabilmektedir.

Geleneksel kuvvet antrenmanlarından ziyade spora özgü temel kor antrenman programlarının uygulanması antrenör ve sporcular açısından fayda sağlayabilir.

Anahtar Kelime: Kor antrenmanı, kor kuvvet, kor stabilite

PB636

PEDOMETRENİN MOBİL UYGULAMADA KULLANIMINA DAİR BİR DEĞERLENDİRME

Elif Sibel ATIŞ

Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

GİRİŞ ve AMAÇ: Son yıllardaki trend teknolojik gelişmelerden biri de kişilerin günlük alışkanlıklarını değiştirerek istedikleri hayat stiline ulaşmalarını sağlayan yeni nesil akıllı cihazları kullanmaktır. Bunlardan en önemlisi ve lider konumda olan hepimizin kullandığı cep telefonları ve mobil uygulamalardır. Gelişen teknoloji ile birlikte cep telefonu ve tablet gibi cihazlarda kullanılan mobil uygulamalar kişilerin fiziksel olarak daha aktif olmasını teşvik edebilmektedir. Fiziksel olarak aktif olmak fazla kilodan kaynaklı birçok hastalığın önlenmesinde önem arz etmektedir. Özellikle gençlerin teknoloji kullanarak fiziksel olarak daha aktif olmalarını motive eden mobil uygulama tasarımları yapmak için gençlerin hareket değişikliklerine neden olan faktörlerin iyi anlaşılması gerekir. Akıllı telefonların ve sağlık merkezli mobil uygulamaların yaygınlaşması nedeniyle, ABD Gıda ve İlaç İdaresi, kısa süre önce, mHealth uygulamalarının diğer tıbbi cihazlar gibi güvenlik ve etkinliğini sağlamak için benzer bir risk temelli yaklaşım uygulayacak bir rehber yayınlamıştır (1). Bu çalışmada çok kullanılan pedometre mobil uygulamalarının belli özellikler üzerinden karşılaştırılması amaçlanmıştır.

METOT: Bu çalışmada on farklı adımsayar mobil uygulaması incelenmiş görüntülenme sayıları, uluslararası kullanıcı ülke sayıları ve yüklenme sayıları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Aynı zamanda mobil uygulamalar içerik ve arayüz açısından değerlendirmeye tabi tutulmuştur.

SONUÇLAR: İncelenen on pedometre uygulamasından en fazla yüklenme sayısına sahip uygulama 90000 civarındadır. Bu on uygulamanın yüklenme sayısı ortalaması 250000'dir. Mobil uygulama görüntülenme ve uluslararası kullanımı karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Tüm on uygulamanın ortalamaları alındığında görüntülenme oranı %63,2 iken uluslararası kullanım oranı ortalaması ise %59'dur. Uygulamalar yüklenme oranlarına göre incelendiğinde farklı özellikleri bir arada sunan uygulamaların daha fazla popüler olduğu söylenebilir. İçeriğinde arkadaş ekleme, kilo takibi, fitness uygulamaları bulunduran mobil uygulamalar benzerlerine göre daha fazla yüklenme sayılarına ulaşmıştır. En fazla görüntüleme oranına sahip uygulama aynı zamanda en fazla yüklenen uygulama olmuştur.

TARTIŞMA: Çalışmamızın sonuçları, pedometre uygulamalarının tasvirini çizmek için bir temel oluşturacaktır. Kullanıcıların bedensel etkinliklerini artırmayı sağlamada yardımcı olabilmesi için cep telefonu tabanlı fiziksel aktivite programları ve pedometrelerin birden fazla özelliği barındırması önerilebilir. Popüler mobil sağlık uygulamalarının çoğu fitness ve kendi kendine izlemeye odaklanmaktadır. Bu uygulamalar tarafından kullanıcı katılımını artıran yaklaşımları çoğaltılması yüklenme oranlarını arttıracaktır. Müşteri odaklı tasarım ve teknolojik içerikler bu tip uygulamaların başarıya ulaşmasında önemli bir yoldur. Uygulamaların görüntülenme seviyelerinin artması kullanıcılar tarafından daha fazla tercih edilmelerine neden olarak gösterilebilir. Mobil uygulama verileri, ilerde kullanıcıların fiziksel aktivitelerini gözlemlene açısından ve sağlık takibi açısından da kullanılabilir (2), bunun için daha fazla çalışma yapılması gerekecektir.

SPOR VE SAĞLIK /
EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ
PHYSIOLOGY OF SPORTS AND
FITNESS / EXERCISE

SPORTS DRINKS AND ENERGY DRINKS: WHICH ONE IS BETTER FOR SPORTS NUTRITION?

Sedat ARSLAN

Hacettepe Üniversitesi, Ankara

INTRODUCTION: When athletes combine their training with correct ergogenic aids, they can improve their performances to higher levels. Therefore, many athletes benefit from nutritional ergogenic aids before, during and after exercise. Ergogenic aids are classified into 5 groups as mechanical, physiological, psychological, pharmacological and nutritional. Sports and energy drinks are nutritional ergogenic aids and widely consumed by athletes.

AIM: Although the content of sports and energy drinks, the active ingredients and the effects on performance are different, the athlete can substitute these products and thus the desired performance increase is not observed.

RESULTS: Sports drinks are solutions that often contain liquids, carbohydrates, and electrolytes in the composition that can be used before, during, and after exercise. Sports drinks are mainly used for three purposes. These are the prevention of fluid loss during exercise, the supply of carbohydrates as an energy source, and the replacement of electrolytes lost by sweating. The content of athletic drinks sold in the market is adjusted for these purposes. Studies have shown that sports drinks are needed to improve athletes' performance. These studies suggest athletic drinks containing 6-8% carbohydrate, 500-700 mg / liter sodium and 800-2000 mg / liter potassium for optimal performance of the athletes. Solutions at these intervals have shown that the intestinal system maintains carbohydrate absorption at the highest level, provides adequate energy support, and creates ideal conditions for gastric emptying. Energy drinks are consumed extensively by both the athletes and the whole people around the world. It is possible not to be a standard name scientifically given to energy drinks, but to define it as a stimulant, a performance enhancer, and an energizing alcohol-free beverage. Energy drinks also contain carbohydrates like sports drinks, but the most prominent component is caffeine. Energy drinks can also contain taurine, riboflavin, pyridoxine and other B vitamins. Caffeine is a compound that is used as an ergogenic aid because it improves performance when evaluated for athletes. Caffeine is a kind of athlete who takes on the athletes who perform the exercises that require endurance. Caffeine intake is thought to increase performance in these athletes due to increased intracellular calcium release, delayed adiposity receptor antagonism in the central nervous system, increased fatigue, and increased free fatty acid oxidation. Caffeine studies have shown that caffeine has many metabolic effects on the body. Acute overdose caffeine is known to cause palpitations, hypertension, central nervous system stimulating effect, nausea, vomiting, hypocalcemia and metabolic acidosis.

DISCUSSION: The studies have shown that sports and energy drinks can improve sports performance but generally, athletes can confuse about why they need to consume it and using one of them instead of other. However sports and energy drink have different component, active ingredient and risk factors. Sports drinks can be consumed by athletes for various sports as energy source for optimal performance but it is not applicable for energy drinks because of caffeine which is added to energy drinks and its risk factors. Energy drinks can be consumed as an alternative product by athletes who do

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN SPORCU BESLENME BİLGİSİ VE BESLENME ALIŞKANLIĞININ İLİŞKİSİNİ İNCELENMESİ

Parvaneh KHARAZI, Haluk KOÇ

Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

GİRİŞ: Bir sporcunun iyi bir performansa gösterebilmesinde beslenmenin önemli rolü olduğu inanılmaktadır. Düzenli ve dengeli beslenme sporcu için birçok yönden önemlidir. Toparlama döneminde enerji kaynaklarının yenilenmesi, kilo kaybı ve vücutta elektrolit kayıplarının önlenmesi sporcu beslenme bilgisi ile sağlanabilmektedir.

AMAÇ: Bu çalışmada beden eğitimi ve spor fakültesinde antrenörlük bölümünde okuyan öğrencilerine sporcu beslenme bilgisinin beslenme alışkanlığına etkisini gerçekleştirme amacıyla yapılmıştır bunun için beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgilerinin ilişkisini incelenmiştir.

GEREÇ VE YÖNTEM: Sporcu beslenme bilgisi ve beslenme alışkanlıkları belirlenmesi için iki bölümden olan bir anket kullanılmıştır. Anketin birinci bölümde beslenme alışkanlıkları ve ikinci bölümde sporcu beslenme bilgi soruları yer almıştır. Araştırmaya katılan 150 öğrenci ankara ve gazi üniversitesinin beden eğitimi ve spor fakültesine ant. bölümünde okuyan öğrencileri ile oluşturulmuştur. İstatistiksel değerlendirmesi SPSS 21.0 paket programında verilen uygun dağıtımda belirlenmiştir. Öğrencilerin beslenme bilgisi ve beslenme alışkanlığı arasında ilişkisini sperman Korelasyonla elde edilmiştir. Bulguların analizinde frekans ve yüzde dağılımlarından yararlanmıştır.

Sonuçta araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme alışkanlığı ve sporcu beslenme bilgisi pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0.406, p\leq 0.05$). Bir başka bir deyişle beslenme alışkanlıkları puanları arttıkça beslenme bilgi ölçek puanları da artmaktadır. sporcuların %2 i zayıf beslenme bilgi düzeyine sahip iken %6.7 si orta, %40.7 iyi, %50.7 ise çok iyi sporcu beslenme bilgi düzeyine sahiptir.

TARTIŞMA: Bizim çalışma Sarah Puagh (2005) kaliforniya üniversitesinde yaptığı çalışmasında beslenme alışkanlığı ve sporcu beslenme bilgisinin pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişkisini olduğu ($r(115)=0.313, p\leq 0.01$) ve Nor Halinde Binti (2012) uitim şah alam üniversitesinde yaptığı çalışmasıyla beslenme bilgisi ve beslenme alışkanlığının pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkisi olduğu ($r(60)=0.384, p\leq 0.05$) için benzerlik göstermiştir. Sonuç olarak sporcu beslenme bilgisi beslenme alışkanlığına olumlu yönde etkileyeceği göstermiştir.

PB67

THE EFFECTS OF AGMATINE SUPPLEMENTATION AND/OR EXERCISE TRAINING ON COGNITIVE FUNCTIONS IN AGED RATS.

¹Savaş TORLAK, ²Nilsel OKUDAN, ²Muaz BELVİRANLI

¹KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Hizmetleri MYO Fizyoterapi Programı, Konya

²Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Fizyolojisi ABD, Konya

ABSTRACT: Objective Agmatine and exercise has a variety of physiological effects including modulation of cognitive functions. In the literature, there are studies examining the effects of exercise and agmatine supply on age-related cognitive impairment. However, there is no study that evaluates both factors at the same time. The objective of the study is to examine the effects of agmatine supply and exercise on cognitive functions in aged rats.

METHOD: s36 healthy (20-month old) male Sprague-Dawley rats weighing 300-350 g were used in the study. The rats were randomly separated into the control (n=6), exercise (n=10), agmatine (n=10), and agmatine+exercise (n=10) groups. No practice was applied to the rats in the control group. 40 mg/kg agmatine (i.p) supply was administered to the rats in the agmatine groups for 8 weeks. The swimming exercise was applied to the exercise and agmatine+exercise groups for 8 weeks. The Morris water maze test was performed at the end of the 8th week. All of the animals were decapitated after the test. Blood and tissue samples were taken for the measurement of the levels of agmatine, brain-derived neurotrophic factor, nitrite + nitrate.

RESULTS: The body weights of the rats to which exercise was applied decreased significantly after the exercise protocol ($p<0.05$). There was no difference in the levels of BDNF and nitrite+nitrate among the groups in the measurement made at the end of our study ($p>0.05$). The level of agmatine was significantly higher ($p<0.05$) in the agmatine and agmatine+exercise group when compared to the exercise and control group.

CONCLUSION: It was observed that agmatine supply has partially positive effects on cognitive functions in aged rats.

Keywords: Agmatine, BDNF, Exercise, Learning.

SPOR LİSESİ SINAVLARINDA DEĞERLENDİRMEYE ESAS OLAN BAZI PARAMETRELERİN İNCELENMESİ

²M.Zahit KAHRAMAN, ¹Ömer Faruk BİLİCİ, ³Ersin ASLAN, ⁴Ömer KAYNAR, ⁴M.Fatih BİLİCİ

¹Van Spor Lisesi, Van

²Bitlis Eren Üniversitesi, Tatvan Meslek Yüksek Okulu, Bitlis

³Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Van

⁴Muş Alparslan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Muş

GİRİŞ VE AMAÇ: Türkiye’de mevcut Spor Liselerine öğrenci alınırken sınav komisyonlarının uyması gereken kurallar genelgelerle belirlenmiştir. Geçmişten günümüze spor liselerine yetenekli öğrenci alımını sağlamak için birçok çalışma yapılmıştır. Bununla birlikte bu çalışmalarda yetenek sınavlarında uygulanan parametrelerde cinsiyetlere göre avantaj veya dezavantaj durumları değerlendirilmediği görülmüştür. Bu nedenle çalışmamız, spor liselerinde uygulanan yetenek sınavındaki parametrelerin cinsiyetlere göre avantaj ve dezavantajları incelemeyi amaçlamaktadır.

GEREÇ VE YÖNTEM: Araştırma grubu yaş ortalaması 14.58 ± 0.69 olan, Van Spor Lisesi özel yetenek sınavlarına başvuran aday öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmamıza 232 erkek ve 78 kız öğrenci olmak üzere toplam 310 aday öğrenci katılmıştır. Aday öğrencilerin ölçümleri Van Spor Lisesi Kapalı Spor Salonunda yapılmıştır. Öğrencilerin temel sportif becerilerinin ölçülmesi için 8 istasyondan oluşan beceri ve koordinasyon testi uygulandı. Sürat ve kuvvet özelliklerinin ölçülmesi için sırasıyla 30 m koşu ve durarak uzun atlama testi uygulandı. Aday öğrencilerin ritimsel yeteneklerinin belirlenmesi amacıyla müziksel algılama ölçeği kullanıldı, akademik başarıları ise TEOG sınav sonuçlarına göre değerlendirildi. İstatistiksel değerlendirmeler SPSS 22.0 programı kullanılarak yapıldı. Verilerin istatistiksel çözümlenmesinde tanımlayıcı istatistik ve $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız T testi kullanıldı.

SONUÇ: Sınav sisteminde beceri, sürat ve kuvvet gibi parametrelerde erkek öğrenciler ile, kız öğrenciler karşılaştırıldığında, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilirken ($p<0,05$), ritim yeteneği ve akademik başarı ise kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha iyi oldukları istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

TARTIŞMA: Çalışmamızda cinsiyete göre koordinasyon, sürat, akademik başarı ve ritim yeteneği gibi parametreler arasında farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır.

PB92

JUDOCULARIN BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE DESTEK ÜRÜN KULLANMA DURUMLARININ İNCELENMESİ

Şahin BİÇER, Hasret CİN, Ramiz ARABACI

Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Bursa

GİRİŞ: Judoda antrenman ve müsabaka döneminin yoğunluğu ve şiddeti, başarının ardından gelen büyük maddi ve manevi kazançlar bazı sporcularının performanslarını artırmak için beslenmenin yanı sıra beslenme destek ürünü kullanmaya yöneltmiştir. Uygun bir beslenme; özellikle performansı geliştirme, kondisyonu arttırma, egzersiz sonrası toparlanma ve yaralanmalardan korunmada çok önemlidir. Yeterli ve dengeli beslenmenin optimal performans için yeterli olduğunu destekleyen pek çok yayına rağmen, beslenme destek ürünü kullanımı sporcular arasında hızla artmaktadır. Bu ürünlerin önemli bir bölümü, az bilinen, yeterli araştırma ve veriye sahip olmayan ürünlerdir. Sporcular, beslenme destek ürünlerini performanslarına bir yarar sağlayabileceği beklentisiyle kullanmakta ve pek azı bu desteklerin aynı zamanda negatif etkileri olabileceğini dikkate almaktadır. AMAÇ Bu araştırmanın amacı, judocuların beslenme alışkanlıklarını ve beslenme destek ürünü kullanma durumlarını incelemektir.

GEREÇ VE YÖNTEM: Araştırmanın evrenini Türkiye Judo federasyonunda lisanlı judocular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini Ümit, Genç ve Büyük kategorilerinde yarışan toplam 100 gönüllü judocu (59 erkek, 41 kadın; 80 milli ve 20 milli olmayan) oluşturmaktadır. Gönüllülerin beslenme alışkanlıklarını ve beslenme destek ürünü kullanma durumları bazı değişkenlere cinsiyet, kategori, spor yaşı, başarı durumu, eğitim durumu vs.) göre belirlendi. Bu amaçla bir beslenme uzmanına danışarak konu ile ilgili 21 soruluk anket formu hazırlanmıştır. Bu sorularla kişisel ve demografik bilgiler ile ilgili 8 soru eklenmiştir. Elde edilen veriler SPSS for Windows 22 paket programında değerlendirilmiştir. Bağımsız değişkenlere göre karşılaştırmalar Chi-Square testi ile analiz edildi.

SONUÇ VE TARTIŞMA: Erkek ve kadın judocuların sırasıyla, %57,6 ve %42,4'ü beslenmeye dikkat ettikleri ($\chi^2 = 0.338$), %92.5 ve %82.9'u beslenme ile başarı arasında ilişki olduğunu ($\chi^2 = 1.704$), %69.5 ve %53.7'si antrenman veya müsabaka 1-2 saat öncesi hiçi bir şey yemedikleri ($\chi^2 = 2.826$), %57.7 ve %43.9'u antrenman veya müsabaka öncesi karbonhidrat ağırlıklı beslendikleri ($\chi^2 = 5.613^*$), %81.4 ve %80.5'i antrenman veya müsabakadan önce ve sonrasında sıvı alımına dikkat ettikleri ($\chi^2 = 0.012$), %61 ve %63.7'si beslenme destek ürünü kullanmadıkları ($\chi^2 = 0.538$) belirlenmiştir. Bu araştırmanın sonucunda, judocuların beslenmelerine dikkat ettikleri, sporda başarılı olmak için beslenmenin önemini bildikleri, sıvı tüketimine dikkat ettikleri ve beslenme destek ürünlerini çok fazla kullanmadıkları söylenebilir.

FİZYOTERAPİ ÖĞRENCİLERİNİN AKADEMİK BAŞARILARI ÜZERİNE FİZİKSEL AKTİVİTE SEVİYELERİNİN ETKİSİ

Ferdi BAŞKURT, Zeliha BAŞKURT

Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Isparta

GİRİŞ: İnaktif üniversite öğrenci prevalansının giderek artması ve fakülteler üzerindeki akademik standartlara uygun öğrenci yetiştirme konusundaki kaçınılmaz baskılardan dolayı fiziksel aktivite düzeyi ve akademik başarı arasındaki ilişki günümüzde daha fazla ilgi çekmektedir. Amaç: Bu araştırmanın amacı fizyoterapi öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkisinin incelenmesidir.

METOT: Bu çalışma, Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde eğitim gören 192 fizyoterapi öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan 192 öğrencinin 103 tanesi kız öğrenci, 89 tanesi ise erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 19.15 ± 1.35 , boy uzunluğu 169.23 ± 7.06 cm, vücut ağırlıkları ise 61.58 ± 11.35 kg'dır. Araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerini belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kullanılmıştır. Öğrencilerin akademik başarılarını elde etmek için genel not ortalaması, Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrenci İşleri Daire Başkanlığından elde edilmiştir. İlave olarak katılımcıların demografik verilerini toplamak için anket kullanılmıştır.

SONUÇLAR: Öğrencilerin fiziksel aktivite seviyesi ve genel not ortalamaları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, fizyoterapi öğrencileri için anlamlı korelasyon belirlenmiştir ($p < 0.05$).

TARTIŞMA: Bu çalışmanın sonuçları, fizyoterapi öğrencilerinin çoğunun fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğunu ve cinsiyet ile fiziksel aktivite seviyesi arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Çalışmada erkek öğrencilerin fiziksel aktivite seviyesi kız öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki belirlenmiştir. Bu bulgular akademik performansın artırılması ve eğitim politikaları üzerindeki etkileri açısından göz önüne alınabilir. Anahtar

Sözcükler: Fiziksel aktivite, akademik başarı, fizyoterapi öğrencileri

PB115

FİZYOTERAPİ ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ DAVRANIŞLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Ferdi BAŞKURT, Zeliha BAŞKURT

Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Isparta

GİRİŞ: Fiziksel inaktivite global bir sağlık sorunu haline gelmiştir. Fiziksel inaktivite ölüm ve özürllülüğe neden olan 10 sebepten biri olarak kabul edilmektedir. Fizyoterapistler, fiziksel inaktivite ile eşlik eden hastalıkların sürekli artan maliyetini önlemek için fiziksel aktivitenin geliştirilmesinde önemli bir role sahiptir.

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı, fizyoterapi öğrencilerinin egzersiz davranışlarını belirlemektir.

METOT: Çalışma, 238 öğrencinin öz bildirime dayalı anket kullanılarak değerlendirildiği kesitsel bir çalışmadır. Çalışma verileri sosyo-demografik soru formu, egzersiz değişim aşaması soru formu, egzersiz değişim süreçleri ölçeği ve egzersiz öz-etkililik ölçeği ile toplanmıştır.

SONUÇLAR: Egzersiz değişim aşamalarına göre yetişkinlerin %13.02'si "düşünmeme", %40.75'i "düşünme", %20.58'si "hazırlık", %15.12'i "harekete geçme" ve %10.5'i "sürdürme" aşamasındadır. Katılımcıların değişim aşamalarına göre (düşünmeme aşamasından sürdürme aşamasına doğru) değişim süreçleri (bilişsel ve davranışsal süreçler) ve öz-etkililik puan ortalamaları artış göstermiştir

TARTIŞMA: Egzersiz davranış değişimi düşük olduğunda birebir eğitim verme ve bilgilendirme sağlama gibi stratejiler gereklidir. Egzersiz davranış değişimi yüksek olduğunda ise kişilerin öz etkinliğini yükseltmek için kişilerin özgürce seçtiği uygun egzersizler gereklidir.

Anahtar Sözcükler: Fizyoterapi öğrencileri, değişim aşaması, egzersiz davranışı

SAĞLIKLI GENÇ BİREYLERDE HAMSTRİNG GERGINLIĞININ STATİK DENGE ÜZERİNE ETKİSİ

Zeliha BAŞKURT, Ferdi BAŞKURT

Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Isparta

GİRİŞ: Dengeyi etkileyen belli faktörler vardır. Kas gerginliği dengeyi etkileyen en yaygın motor sistem faktörlerinden biridir. Hamstring kaslarının gerginliği vücudun statik dengesini etkileyebilir.

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı sağlıklı genç bireylerde statik denge ve hamstring kas gerginliği arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

METOT: Bu çalışmaya Süleyman Demirel Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümünde okuyan 48 kişi (yaş ortalaması 20.67 ± 1.89 yıl) katılmıştır. Katılımcıların demografik verileri kaydedilmiştir. Hamstring kas gerginliği "Aktif Diz Ekstansiyon Testi" ile, statik denge ise "stand stork test" ile ölçülmüştür.

SONUÇLAR: Hamstring gerginliği ile stant stork test süresi arasında oldukça anlamlı pozitif korelasyon bulunmuştur ($p < 0.05$). Tartışma: Hamstring gerginliği statik denge ile pozitif bir korelasyon ilişkisi göstermiştir. Bu nedenle, mevcut çalışmanın sonuçları hamstring kas gerginliğinin alt ekstremitte fonksiyonunun azalmasına neden olabileceğini işaret etmektedir.

Anahtar Sözcükler: Hamstringler, gerginlik, statik denge

PB118

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Zeliha BAŞKURT, Ferdi BAŞKURT

Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Isparta

GİRİŞ: Egzersiz bağımlılığı, fiziksel ve psikolojik risk ile eşlik eden klinik bir durumdur. Egzersiz bağımlılığı, klinik olarak olumsuz sonuçlar doğuran aşırı egzersiz yapma durumu olarak tanımlanır. Bu fenomenin sürekli araştırılmasına rağmen sadece tanı ölçütleri konusunda gelişmeler olmuştur. Egzersiz bağımlılığının epidemiyolojisi konusunda bilgiler halen yetersizdir.

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı fiziksel olarak aktif üniversite öğrencilerinde egzersiz bağımlılığı semptomunun incelenmesidir.

METOT: Çalışmaya yaş ortalamaları $21,2\pm 3,4$ yıl olan ve en az 2 yıldır düzenli olarak egzersiz yapan (egzersiz yaş ortalaması $4,7\pm 2,2$) 105 (28 kadın, 77 erkek) üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara demografik özelliklerin sorgulandığı anket formu ve Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği-21 uygulanmıştır.

SONUÇLAR: Bu çalışmanın sonuçları katılımcıların %3.8'inin bağımlı, %56.19'unun semptomatik ve %36.19'unun ise asemptomatik olduğunu göstermiştir. Haftalık egzersiz sıklığı, egzersiz yaşı ve egzersiz bağımlılığı toplam puanı açısından bağımlı grup diğer gruplardan istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılık göstermektedir ($p<0,05$). Tartışma: Egzersiz bağımlılık semptomlarını değerlendiren diğer çalışmalar risk taşıyan kişilerin belirlenmesine yardım edebilir.

Anahtar Sözcükler: Egzersiz, bağımlılık, üniversite öğrencileri

ÖN KOL KİNESİO-TAPİNG UYGULAMASININ SAĞLIKLI KİŞİLERDE MAKSİMAL KAVRAMA KUVVETİNE ETKİSİ

Tuba İnce P ARPUCU, Zeliha BAŞKURT, Ferdi BAŞKURT

Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Isparta

GİRİŞ: Kavrama kuvveti birçok üst ekstremitte günlük yaşam aktivitelerinde önemli rol oynar. Kavrama kuvveti üst ekstremitte kas-iskelet sistemi bozukluğu olan hastalarda genellikle azalmaktadır. Ön kola uygulanan Kinesio taping (KT) uygulaması, bantlama yapılan alanda deri mekanoreseptörlerini uyararak ve duyuusal geribildirimini artırarak kas kontraksiyonunu arttırmaya yardımcı olabilir.

AMAÇ: Çalışmamızın amacı KT uygulamasının sağlıklı kişilerde 15 dakika ve 48 saat sonrasında maksimal kavrama kuvvetini artırıp arttırmadığını tespit etmektir.

METOT: 60 sağlıklı birey (30 erkek ve 30 kadın) (yaş ortalaması 20.78 ± 2.76 yıl; vücut ağırlığı ortalaması 64.34 ± 7.44 kg; boy uzunluğu ortalaması 169.71 ± 5.71 cm) çalışmaya dahil edildi. Katılımcıların dominant ön kollarına randomize olarak KT uygulandı. Katılımcılar kinesio, gerilimsiz kinesio ve kontrol grubu olarak üç gruba ayrıldı. Uygulama öncesi, uygulamadan 15 dakika sonra ve uygulamadan 48 saat sonra olarak üç değerlendirme yapıldı. Maksimal kavrama kuvveti dinamometre ile ölçüldü. Sonuçlar: Kinesio grubu kontrol grubuyla karşılaştırıldığında uygulama sonrası 15 dakika ve 48 saat sonra yapılan değerlendirmelerde maksimal kavrama kuvvetinde artış gösterdi. Kinesio grubu kontrol grubuyla karşılaştırıldığında 48 saat sonra yapılan değerlendirmede istatistiksel olarak anlamlı kuvvet artışı gösterdi ($p<0.05$). Kinesio grubu gerilimsiz kinesio grubuyla karşılaştırıldığında ise sadece uygulamadan 15 dakika sonrası değerlendirme de anlamlı artış gözlemlendi ($p<0.05$).

TARTIŞMA: KT uygulaması sağlıklı kişilerde maksimal kavrama kuvvetini arttırmış ve maksimal kavrama kuvvetindeki artış uygulamadan 48 saat sonrasına kadar devam etmiştir. KT uygulaması sağlıklı kişilerde kavrama kuvvetini arttırmada etkin bir yöntem olarak görünmektedir.

Anahtar Sözcükler: Kavrama kuvveti, Kinesio tape, Ön kol kasları

PB120

YAŞLILARDA FİZİKSEL AKTİVİTE SEVİYESİ VE YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Tuba İnce P ARPUCU, Zeliha BAŞKURT, Ferdi BAŞKURT

Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Isparta

GİRİŞ: Yaşlanma birçok sistemi etkileyerek ilerlemektedir. Bunların sonucu olarak fiziksel uygunluk ve enduransta azalma gözlenmektedir. Yaşlılarda fiziksel aktivite iyi sağlık, fonksiyonel bağımsızlık ve yaşam kalitesi için önemlidir.

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı yaşlılarda fiziksel aktivite seviyesi ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

METOT: Çalışmaya 65 yaş üstü 253 erişkin katılmıştır. Yaşlıların fiziksel aktivite seviyeleri International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) ile değerlendirildi. Yaşam kalitesi ise Nottingham Health Profile (NHP) ile değerlendirildi.

SONUÇLAR: Genellikle yaşlılar orta düzey fiziksel aktivite seviyesine sahipti. Fiziksel aktivite seviyesi erkek katılımcılarda kadın katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı farkla daha yüksekti ($p<0.05$). Bizim çalışmamız yüksek fiziksel aktivite seviyesi ile yüksek yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi işaret etmektedir ($p<0.05$).

TARTIŞMA: Yaşlıları değerlendirirken düşük fiziksel aktivite seviyesinin yaşam kalitesi üzerindeki negatif etkilerini akılda tutmalıyız. Eğlenceli fiziksel aktiviteler yaşlılarda yaşam kalitesini arttırmak için önerilebilir.

Anahtar Sözcükler: Fiziksel Aktivite, Yaşam Kalitesi, Yaşlı

EFFECTS OF ALTITUDE TRAINING ON OXIDATIVE STRESS AND ANTIOXIDANT DEFENSE MARKERS IN ELITE PENTATHLETES

¹Muaz Belviranlı, ¹Nilsel Okudan, ²Banu Kabak, ³Murat Erdoğan, ²Muharrem Karanfilci, ³Ahmet Mustafa Ada, ¹Tuğba Sezer

¹Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi, Fizyoloji Anabilim Dalı, Spor Fizyolojisi Bilim Dalı, Konya

²Gençlik Ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Ankara

³Türk Silahlı Kuvvetleri Spor Okulu, Ankara

OBJECTIVE: The aim of this study was to investigate the effects of altitude training on oxidative stress and antioxidant system defense markers in elite pentathletes. **Method:** Twelve elite male regularly trained pentathletes aged 24-40 years were participated in the study. Fasting blood samples were taken from the athletes 24 hours after the last training session at sea level. After that, athletes were performed altitude training at 2500 meters for 4 weeks and 24 hours after the last training session fasting blood samples were taken again. In the blood samples malondialdehyde (MDA), glutathione (GSH) levels and superoxide dismutase (SOD) activity were analyzed.

RESULTS: In the athletes, after the altitude training MDA and GSH were levels increased ($P < 0.05$), but SOD activity were not changed ($P > 0.05$) compared to the pre-training. **Conclusion:** According to the results obtained from this study, altitude training increased oxidative stress and improved non-enzymatic antioxidant system but does not affects enzymatic antioxidant system in the elite pentathletes.

PB130

METİLENTETRAHİDROFOLATREDÜKTAZ ENZİMİ (RS1801133) POLİMORFİZMİNİN PROFESYONEL BİSİKLET VE DANCILARDAKİ DAĞILIMLARI

¹*İpek YÜKSEL*, ²*Sezgin KAPICI*, ³*Canan SERCAN*, ¹*Betül BIYIK*, ⁴*Tuğba KAMAN*,
¹*Kadir Sinan ARSLAN*, ³*Başak Funda EKEN*, ³*Korkut ULUCAN*

¹*Üsküdar Üniversitesi, Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi, Moleküler Bitoloji Ve Genetik Bölümü, İstanbul*

²*Üsküdar Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul*

³*Marmara Üniversitesi, Diş Hekimliği Fakültesi, Temel Tıp Bilimleri, Tıbbi Biyoloji Ve Genetik Bölümü, İstanbul*

⁴*Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Biyoloji Bölümü, İstanbul*

GİRİŞ: Metilentetrahidrofolatredüktaz Enzimi (MTHFR) MTHFR geni tarafından sentez edilir. Alanin'in (Ala-222) Valin'edönüşmesini sağlar. Özellikle DNA tamir mekanizması ve DNA replikasyonunda önemli fonksiyonlara sahiptir. Sporcuların ağır egzersiz sonucunda oluşan kas hasarlarının onarılmasında rol alırlar. Bu çalışmamızda Türk profesyonel bisikletçiler ve dansçılarda (hip-hop ve latin) enzim çalışmasına etki eden MTHFR rs1801133 polimorfizminin dağılımını belirlemeyi amaçladık.

Materyal- Metot: 28 dansçı ve 30 bisikletçi olmak üzere çalışmamıza toplam 58 sporcu katılmıştır. Çalışmamız Üsküdar Üniversitesi Girişimsel olmaya Etik Kurulu tarafından onanmış, çalışmamıza gönüllü katılan sporculara çalışma protokollerini anlatan onam bilgi formu imzalatılmıştır. Sporculardan DNA izolasyonu Invitrogen (Van Allen Way Carlsbad,CA, USA) kullanılarak gerçekleştirilmiş, MTHFR rs1801133 genotipleme ise polimeraz zincir reaksiyonu (PCR) – restriksiyon enzim kesimi (RFLP) METOTu ile belirlenmiştir.

BULGULAR: Çalışmamızda toplam 58 sporcuda genotipleme işlemi gerçekleştirilmiştir. 30 kişide CC, 27 kişide CT ve 1 kişi de ise TT genotipleri bulunmuştur. Allelik dağılımlarında ise 87 C alleli, 29 T alleli saptanmıştır. Bisikletçilere baktığımızda 16 CC, 13 CT ve 1 TT; dansçılarda ise 14 CC, 14 CT genotipleri saptanmıştır.

TARTIŞMA: Çalışma grubumuzda CC genotipi ve C allelinin baskınlığı göze çarpmaktadır. Bisikletçilerde CC genotipi baskın olarak belirlenmiş, dansçılarda ise genotipi oranları eşit olarak saptanmıştır. Allelik dağılımlarında ise C alleli bisikletçilerde, ve dansçılarda daha baskındır. Sonuçlarımıza göre genin normal varyantı (CC genotipi) sporculara dinlenme zamanlarında ve DNA hasarlarının onarımında yatkınlık sağlamaktadır. Gerçekleştirdiğimiz bu çalışmanın ileride yapılacak olan çalışmalara referans olacağını düşünmekteyiz.

THE EFFECTS OF ACUTE HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING ON HEMATOLOGICAL PARAMETERS IN SEDENTARY SUBJECTS

¹Muaz BELVİRANLI, ¹Nilsel OKUDAN, ²Banu KABAK, ¹Tuğba SEZER

¹Selcuk University Faculty Of Medicine, Department Of Physiology, Division Of Sports Physiology, Konya

²Turkish Republic Ministry Of Youth And Sports, Department Of Health, Ankara

OBJECTIVE: The objective of the study was to determine the effects of acute high-intensity interval training on hematological parameters in sedentary men.

METHODS: Ten healthy, non-smoker and sedentary men aged between 18-24 years participated to the study. All subjects performed four Wingate tests with 4 min intervals between the tests. Blood samples were collected at pre-exercise, immediately after, 3 and 6 hr after the fourth Wingate test. Hematological parameters were analyzed in these samples

RESULTS: All measured blood parameters increased immediately after the acute high-intensity interval training and their values began to return resting levels 3 hours after the exercise, and completely returned to resting levels at 6th hours after exercise. **Conclusion:** In conclusion, acute high-intensity interval training causes to an inflammatory response in blood.

PB151

SPORCULARDA YEME BOZUKLUKLARI: MULTİDİSİPLİNER YAKLAŞIM**Sedat ARSLAN***Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara*

GİRİŞ: Yeme bozuklukları yüksek mortalite oranlarına sahip ciddi mental hastalıklardır (Smink, van Hoeken, & Hoek, 2012); genellikle uzun süre devam etmekte ve kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir (APA, 1994). Bu hastalıklar, yiyecekler, vücut ağırlığı ve şekline duyulan kaygılar ile karakterize olup; açlık, kendini aç bırakma, aşırı yemek yeme sendromu, kusma ve aşırı egzersiz gibi davranışlara yol açabilmektedir (APA, 1994). Son yirmi yılda spor, egzersiz ve yeme bozuklukları konusu giderek artan bir ilgi görmektedir. Yetersiz beslenme ve yeme bozukluklarının yaygınlığı, ergen ve yetişkin sporcular arasında, özellikle kilo duyarlı sporlarda yarışan sporcular arasında yüksektir (Torstveit, Rosenvinge, & Sundgot-Borgen, 2008). Amerika Uluslararası Olimpik Komite'si (IOC), Amerikan Spor Hekimliği Klübü (ACSM) ve Ulusal Atletik Eğitim Kurumu (NATA), sporda yeme bozukluklarının önlenmesi, saptanması ve yönetimi konularında rehberler yayınlamışlardır (Bonci ve ark., 2008 Drinkwater, Loucks, Sherman, Sundgot-Borgen, & Thompson, 2005; Nattiv ve diğerleri, 2007). **AMAÇ:** Bu rehberler bu alandaki güncel öneriler sunuyor olsa da, güçlü ve zayıf yönlerini keşfetmek ve tartışmak gerekmektedir. Bu şekilde, daha sonraki bilimsel rehberlerde ayrıntıları daha doğru belirlemek mümkün olabilir.

SONUÇ: ABD'de, 10 milyon kadın ve 1 milyon erkeğin, yaşamları boyunca klinik açıdan önemli bir yeme bozukluğu yaşayacakları tahmin edilmektedir (Smink FR ve ark., 2012). Sporcular arasındaki yeme bozukluğu prevalansını tahmin etmek ise biraz zor ve değişken olmaktadır. Düzensiz beslenme, atletler arasında sporcu olmayan topluluğa göre daha yaygındır; bu problemin atletik topluma göre daha önemli olduğunu göstermektedir. Çalışmaların çoğunda kadın atletlerde yeme bozukluğu prevalansı araştırılmaktadır. Bir çalışmaya katılan 522 kadın sporcu ve 428 sporcu olmayan kontrol grubu kadınlar yeme bozukluğu anketini doldurduktan sonra klinik ölçümleri alınmıştır. Sonuçlara göre kadın sporcuların %18'inde yeme bozukluğu bulunurken; sporcu olmayan kadınların sadece %5'inde yeme bozukluğu olduğu tespit edilmiştir. Buna ek olarak sporcu bireyler, anketteki yeme bozukluğuyla ilgili soruları daha düşük raporlama niyetinde oldukları belirtilmiştir. Benzer şekilde yapılan ancak daha büyük bir çalışma da benzer sonuçlara ulaşmıştır; 1620 sporcu ve 1696 kontrol içeren çalışma da kadın atletlerin %20'si yeme bozukluğu kriterlerini karşılarken, kadın kontrollerin %9'u u kriterleri karşılamıştır (Sundgot-Borgen J, Torstveit MK., 2004 & Sundgot-Borgen J., 1993).

TARTIŞMA: Yeme bozuklukları yıkıcı psikiyatrik koşullardır. Bu hastalıklardan etkilenenlerin oranı göz ardı edilemeyecek düzeyde mortalite ve morbidite oranlarına sahiptir. Performansı optimize eden bir vücut kompozisyonu elde etme baskısı göz önüne alındığında, sporcular yeme bozuklukları için daha büyük risk altındadır. Kadınlar erkeklerden daha sık (yaklaşık 9: 1 oranında) etkilenirken, her iki cinsiyet de zayıf olmanın rekabet avantajı sağladığı sporlarda büyük risk altındadır (Keski-Rahkonen A. ve ark., 2007). Spor sağlık ekipleri, müsabakalara katılım öncesi değerlendirmenin bir parçası olarak sporcuları (hem erkek hem de kadın) sistematik olarak taramalıdır. Yeme bozukluğu teşhisi konulan bir sporcuya profesyonel bir ekip tarafından multidisipliner yaklaşım oldukça önemlidir. Yeme bozukluğuyla mücadele eden bir sporcunun sağlığına kavuşmasında ekip doktoru, diyetisyen, psikoloğa ek olarak atletik eğitimciler de gözlemsel olarak önemli bir rol oynamaktadırlar.

EVLİ VE BEKAR BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Bülent AĞBUĞA, Feyyaz YANAR

Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli

GİRİŞ: Bir yandan fiziksel aktivitenin önemini vurgulayan bu öğretmenlerin öte yandan kendileri ne kadar aktivite içinde yer aldıkları sorulması gereken bir soru olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte evliliğin getirdiği sorumluluk fiziksel aktivite yapmada bir engel olarak görünmektedir. Evlilikle beraber bireylerin yaşantılarında, gündelik planlamalarında ve kendilerine ayrılan zamanda değişiklikler olmaktadır. Bu değişiklikler, bireylerin fiziksel aktivite seviyesinde azalmasına ya da çoğalmasına neden olabilmektedir.

AMAÇ: Bu yüzden, yapılan çalışmanın amacı Denizli ilinde görev yapan evli ve bekar beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerini karşılaştırmaktır.

METOT: Bu araştırmaya Denizli ili ilköğretim ve ortaöğretim kurumlarında görev yapan 120 beden eğitimi öğretmeni (kadın = 47, erkek = 73; evli = 95, bekar = 25) gönüllü olarak katılmıştır. Öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemede Öztürk (2005) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi" kısa formu kullanılmıştır. Anket 4 ayrı bölüm ve toplam 7 sorudan oluşmaktadır. Anket son 7 günde en az 10 dk yapılan fiziksel aktivite (FA) ile ilgili sorular içermektedir. Ankette son haftada kaç gün ve her bir gün için ne kadar süre ile a) Ağır fiziksel aktiviteler (AFA), b) Orta yoğunlukta fiziksel aktiviteler (OFA), c) Yürüyüş (Y) yapıldığını belirlenmektedir. Son olarak günlük olarak hareket etmeden (oturarak, yatarak vs) harcanan zaman belirlenmektedir (OGZ).

SONUÇ: Beden eğitimi öğretmenlerinin küçük bir yüzdesinin ağır ve orta düzeyde fiziksel aktivite yaptıkları (evliler için AFA düzeyi= %22,1; bekarlar için AFA düzeyi = %16 ve evliler için OFA düzeyi= %15; bekarlar için OFA düzeyi = %20) araştırma sonucunda tespit edilmiştir. Yürüyüş aktivitesine katılım olarak evlilerin %51,6 ve bekarların %60'ının katıldığını görmekteyiz. Yapılan bağımsız gruplarda t testi analizi sonuçları evli ve bekar beden eğitimi öğretmenleri arasında bu üç kategoriyi oluşturan fiziksel aktivite düzeyleri arasında farklılık olmadığını göstermiştir (AFA için $t = -1,47$; $p = ,15$; OFA için $t = -,33$; $p = ,74$ ve Y için $t = ,45$; $p = ,65$). OGZ için bakıldığında da evli beden eğitimi öğretmenlerin bekarlara göre daha fazla oturdukları görülmektedir (Xevli = 297, Ss = 84; Xbekar = 288, Ss = 60). Yapılan t testi analizi sonucu ise her iki grup arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir ($t = -,49$; $p = ,62$).

TARTIŞMA: Yapılan bu araştırmada çoğu beden eğitimi öğretmenin yeterli fiziksel aktiviteyi yapmadıkları bulunmuştur. Bu sonuç beklenmeyen bir sonuç gibi görünmesine rağmen daha önce yapılan çalışmaların sonuçlarını destekler niteliktedir. Örneğin, Arabacı ve Çankaya (2007) yaptıkları araştırmada aynı sonucu bulmuştur. Öte yandan, Arabacı ve Çankaya (2007) istatistiki olarak evli ve bekar beden eğitimi öğretmenleri arasında anlamlı fark bulmuşken, yaptığımız bu araştırmada istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırmalardaki bu farkın nedeni evli ya da bekar beden eğitimi öğretmenlerinin yaşadıkları farklı sosyo-kültürel ortamdaki kaynaklanabilir. Araştırmaya katılan beden eğitimi öğretmenlerin aslında nereli oldukları, günlük yaşamda nelerle uğraştıkları, okul sonrası ne gibi faaliyet yaptıkları ya da buldukları yerleşim yerinin ne gibi fırsatlar sundukları bu farklılıkların nedeni olabilir. Gelecekte yapılacak tekrar araştırmaları bu gibi durumları araştırıp karşılaştırma yapabilir. Sonuç olarak, beden eğitimi öğretmenleri özelinde bütün branş ve sınıf öğretmenlerinin de fiziksel aktivite seviyelerini arttıracak faaliyetlerin okul içi ve/veya okul dışı mutlaka oluşturulması önerilmektedir.

PB178

AMATÖR FUTBOLCULARDA HAMSTRİNG KUVVET DENGESİZLİĞİ: PİLOT ÇALIŞMA

¹Fatma ÜNVER, ²Erhan PUSLU, ²Zülfikar TÜKENMEZ, ²Utku ALEMDAROĞLU

¹Pamukkale Üniversitesi, Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon YO, Denizli

²Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli

GİRİŞ: Yeterli uyluk kas gücü, sprint ve atlama performansı için önemlidir ve bu faaliyetler futbol gibi sporların ayrılmaz bir parçasıdır. Futbolcularda, kuvvet değişkenleri, daha sonra olabilecek hamstring strainlerinin belirleyicileri olabileceği ve güç dengesizliklerinin normale döndürülmesi sonucunda hamstring yaralanması insidansı azalabileceği için sezon öncesinde izokinetik testler yaygın olarak yapılmaktadır. Fakat daha çok hamstring ve quadriceps kaslarının konsantrik oranları takip edilmekte, eksantrik ve karışık oranlar ölçülmemektedir.

AMAÇ: Çalışmamızın amacı amatör erkek futbolcularda uyluk kaslarının izokinetik kuvvet profilini belirlemektir. Yöntem: Çalışmamıza Denizli ilinde futbol oynayan 21 erkek futbolcu (yaş: 25.24±3.2 yıl, boy: 176.90±4.54 cm, vücut ağırlığı: 72.19±5.40 kg) katılmıştır. Sporculara kişisel bilgileri ve yaralanma geçmişini içeren bir anket yapılmıştır. Hamstring ve quadriceps kaslarının konsantrik (60° ve 240° .s⁻¹) ve eksantrik (30° ve 120° .s⁻¹) izokinetik kuvvetleri Cybex Humac Norm dinamometre ile ölçülmüştür. Birincil değişkenler; bilateral eksantrik hamstring pik tork oranları, konsantrik hamstring-quadriceps oranları ve karışık oran (eksantrik hamstring 300.s-1 ÷ konsantrik quadriceps 2400 .s-1) olarak kabul edilmiştir. Bilateral konsantrik hamstring pik tork oranı < 0.86, bilateral eksantrik hamstring pik tork oranı < 0.86, konsantrik hamstring-quadriceps oranı < 0.47 ve karışık oran < 0.80 durumlarından herhangi ikisi mevcut ise hamstring kuvvet dengesizliği olduğu kabul edilmiştir.

SONUÇLAR: Diz fleksiyon ve ekstansiyon izokinetik kas kuvveti ölçümlerinden elde edilen sonuçlara bakıldığında 21 oyuncudan 15 tanesinde (%71.42) bilateral konsantrik hamstring oran bozukluğu, 12 tanesinde (%57.14) bilateral eksantrik hamstring oran bozukluğu, 5 tanesinde (%23.80) konsantrik hamstring-quadriceps oran bozukluğu olduğu bulunmuştur. Oyunculardan hiç biri karışık oran bozukluğuna sahip değiken; yöntemde belirtilen hamstring kuvvet dengesizliği kriterleri dikkate alındığında 21 oyuncudan 9 tanesinde (%42.85) hamstring kuvvet dengesizliği olduğu tespit edildi.

TARTIŞMA: Sonuç olarak, sporcuların yüzde 42.85 hamstring kuvvet dengesizliği olduğu tespit edilmiştir. Hamstring kuvvet dengesizliği sezon içindeki futbol performansını ve gelecekteki yaralanma riskini etkiler. Bu nedenle futbolcularda sezon öncesi; sadece konsantrik Q/H yada bilateral defisit belirleme yanında farklı hızlarda eksantrik kuvvet ölçümleri de yapılarak özellikle hamstring kuvvet dengesizliklerinin belirlenmesi yaralanmalardan korunma açısından önemli olabilir. Ayrıca kuvvet dengesizliklerinin ortadan kaldırılması için antrenman programlarında hamstring kaslarına yönelik farklı kasılma tiplerinde çalışmalar yapılmasını önermekteyiz.

AKUT YÜZME EGZERSİZİ YAPTIRILAN RATLARA UYGULANAN ELLACİĞ ASİT TAKVİYESİNİN ANTIİNFLAMATUAR ETKİLERİNİN ARAŞTIRILMASI

¹Funda Karabağ Çoban, ¹Ersan Kara, ¹Mustafa Akıl, ²Sinan İnce, ²Engin Gökse

¹Uşak Üniversitesi, Uşak

²Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon

AMAÇ: Bu çalışma; Tükenme Egzersizi Yaptırılan Ratlarda oluşan Oksidatif stresin meydana getirebileceği muhtemel hasarı araştırmak ve Ellagic Acit takviyesinin oksidatif stres ve oksidatif stresin yarattığı muhtemel inflamasyon üzerine etkisinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır.

METARYAL ve METOT: Araştırma 32 adet Spraque-Dawley cinsi erişkin erkek rat üzerinde AKÜ Dene Hayvanları Uygulama ve Araştırma merkezinde gerçekleştirilmiştir. Dene hayvanları eşit sayıda 4 gruba ayrılmıştır. Grup 1: Hiçbir uygulamanın yapılmadığı genel kontrol grubu. Grup 2: 30 dakika akut yüzme egzersizi yaptırılan kontrol grubu. Grup 3: 4 hafta süreyle intaperitoneal (İP) olarak 15 mg/kg/gün i.p EA uygulanan ve uygulamaların bitiminde 30 dakika akut yüzme egzersizi yaptırılan grup. Grup 4: 4 hafta süreyle İP olarak 15 mg/kg/gün i.p EA uygulanan ve uygulama sonunda egzersiz yaptırılmayan grup. Sonuçlar: Çalışmada total oksidan (TOS) total antioksidan (TAS), nitrik oksit (NO) ve Asimetrik DimetilArjinin (ADMA), TNF α , INF γ ve IL6 plazma düzeylerine ellacig asitin anlamlı olarak etkileri gözlemlenmiştir. Bu çalışma Uşak Üniversitesi, 2015/MF007 numaralı proje ile BAP birimi tarafından desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: rat, yüzme egzersizi, TAS,TOS, NO, ellacig asit

RESEARCHING THE ANTIINFLAMMATORY EFFECTS OF ELLACIG ACID ON DEPLETION EXERCISE

Aim: This study was carried out in order to investigate that whether the oxidative stress occurred in the rats that are made to perform depletion exercise effects of oxidative damage or not, and to analyze the effect of Ellagic acid supplement against oxidative stress and potential damage caused by oxidative stress.

METARIAL and METHOD: The study was carried out on 32 male and adult Spraque - Dawley rats at AKÜ . The experimental animals was equally divided into four groups. Group1: General control group without any procedures. Group2: Control group, wherein acute swimming exercise was performed for 30 minutes. Group3: The group, where in 15 mg/kg/day i.p EA will be administered intaperitoneally (IP) for four weeks and following the end of administration, acute swimming exercise was performed for 30 minutes. Group4: The group, wherein 15 mg/kg/day i.p EA will be administered intaperitoneally (IP) for four weeks without any procedures in the end. Results: At the end of procedures that last for four weeks, total oxidant (TOS), total antioxidant (TAS), nitric oxide (NO) and Asymmetric dimethyl Arginine (ADMA), TNF α , INF γ and IL6 plasma and tissue levels was assayed from the blood samples to be taken from experimental animals with decapitation. In accordance with the statistical data obtained at the end of the study, the effects of the exercises on the said parameters and EA supplement can be analyzed. Acknowledgements: This study was supported by a grant from the Usak University Scientific Research Council, Usak, Turkey (Project no: 2015/MF007).

Keywords: rat, swimming exercise, TAS,TOS,NO,ellacig acid

PB197

TÜRKİYE'DE BOĞULMA NEDEDİYLE GERÇEKLEŞEN ÖLÜMLER

Nurullah Emir EKİNCİ, Adnan ERSOY, Çetin ÖZDİLEK

Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya

GİRİŞ: Ülkemizde her yıl yüzmeyi az bilme veya hiç bilmemeye dayalı olarak yüzlerce ölüm gerçekleşmektedir. Üç tarafı denizlerle çevrili olan ülkemiz 8333km kıyı şeridine 44 göle ve 13 baraj gölüne sahiptir. Fakat her yıl ölümle sonuçlanan üzücü olaylara bakıldığında bu kaynakların yeterince ve yerinde kullanılmadığı düşünülmektedir.

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı, 2001-2015 yılları arasında suda boğulma sonucu hayatını kaybeden bireylerle ilgili bazı istatistiksel sonuçlar vererek bu konuda farkındalık oluşturmaktır.

Yöntem: Bu araştırmada tarama modeli kullanılarak durum analizi yapılmıştır. Veriler Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) dan temin edilmiştir.

SONUÇ: Elde edilen veriler değerlendirildiğinde 2001-2015 yılları arasında toplam 3924 (3127 erkek), (796 kadın) birey hayatını kaybetmiştir. 2009-2015 yılları arasında kayıt altına alınan veriler incelendiğinde 0-14 yaş arası 808 çocuk ve 15-24 yaş arası 670 genç yüzme bilmediğinden dolayı hayatını kaybetmiştir. Bu bakımdan bu konunun gerek spor bilimlerinde hizmet veren akademisyenler gerekse yetkili kurumlar tarafından dikkate alınması önem arz etmektedir. Anahtar Kelimeler: Yüzme, Boğulma.

PB207

NORMAL VE FAZLA KİLOLU/OBEZ BİREYLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ VE YAŞAM KALİTESİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Mükerrem ERDOĞAN

Akdeniz Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Fizyoterapi Bölümü, Antalya

GİRİŞ VE AMAÇ: Obezite, toplumların en önemli sağlık sorunları arasında yer almaktadır. Bu çalışmada obez ve obez olmayan bireylerin fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Gereç ve yöntem: Çalışmaya 57 birey dahil edildi (Vücut kitle indeksine (VKİ) göre; 31 obez olmayan, 26 obez). Bireylerin demografik bilgileri (yaş, boy, kilo) kaydedildi. Fiziksel aktivite düzeyi; uluslararası fiziksel aktivite ölçeği (IPAQ) ve yaşam kalitesi; Kısa-Form-36 yaşam kalitesi (YK) ölçeği (SF-36) ile değerlendirildi.

Tablo1. Araştırma grubunun demografik bilgileri

Değişkenler	Normal kilolu bireyler (n=31) X±SS	Obez bireyler (n=26) X±SS	P değeri
Yaş (yıl)	35.11±3.31	33.22±2.13	0.603
Boy Uzunluğu(cm)	164.37±1.37	166.16±6.35	0.874
Vücut Ağırlığı (kg)	65.42±15.44	98.87±13.26	<0.001*
VKI (kg/m ²)	22.83 ± 0.29	31.46 ± 1.12	0.002*
MET(dakika/hafta)	1135.11 ± 253.40	318.75 ± 113.42	0.004*

BULGULAR: VKİ değerleri iki grupta anlamlı derecede farklı bulundu (obez olmayan 22.83±0.29, obez 31.46±1.12, p<0.05). Fiziksel aktivite düzeyleri obez olmayan bireylerin 1135.11±253.40, obez bireylerin 318.75±113.42 bulunmuş olup, obezlerin normal kilolu bireylere göre fiziksel aktivite düzeyinin istatistiksel olarak daha düşük olduğu saptandı (p<0.05). Bireyler SF-36 yaşam kalitesi alt gruplarına göre karşılaştırıldığında, obez bireylerin aleyhinde, fiziksel fonksiyon, fiziksel rol güçlüğü, vitalite, mental sağlık ve emosyonel rol güçlüğü bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0.05). VKİ değerinin IPAQ ve SF-36 YK kategorileri ile (p>0.05) ilişkili olduğu bulundu.

TARTIŞMA VE SONUÇ: Obez bireyler, obez olmayan bireylerle karşılaştırıldıklarında yüksek VKİ, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini ve yaşam kalitelerini önemli ölçüde düşürmektedir.

PB228

UYLUK BÖLGESİNDE KORSE VE BANDAJ KULLANIMININ İZOKİNETİK BACAK KUVVETİNE ETKİSİ

²Ali KILIÇ, ¹Ebru ÇETİN

¹Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Ankara

²Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor ve Sağlık Bilimleri Yüksek Lisans Programı, Ankara

GİRİŞ VE AMAÇSPOR: yapan kişilerin, spor esnasında ya da gün içinde spor yapmadığı zamanlarda, vücutlarının bazı bölgelerinde bandaj, korse, kinezyolojik bant gibi çeşitli ürünler kullandıkları görülmektedir. Spor yapan kişiler, spor yaralanmaları sonrası tedavi, sakatlıkların tedavisinden sonra tekrar bir sakatlığın oluşmasının önlenmesi ve ya kullanılan bu destek ürünler ile güvende hissettikleri için tercih etmektedirler. Yapılan çalışmalar incelendiğinde kinezyolojik bant ile ilgili bir çok çalışma olmasına rağmen bandaj ve korse ile ilgili yeteri kadar çalışma yapılmadığı görülmektedir. Bandaj ve Korse kasın çevresini tamamen kapladığı için kas kuvvetine etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı; sağlıklı bireylerde uyluk bölgesine yapılan korse ve bandaj uygulamalarının izokinetik bacak kuvvetine etkisinin araştırılması ve karşılaştırılmasıdır.

GEREÇ VE YÖNTEM: GAZİ Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundan 19-23 yaş aralığında 44 kadın ve 25 erkek olmak üzere toplam 69 gönüllü çalışmaya katıldı. Deneklere her biri farklı günlerde olmak kaydıyla 3 farklı protokol (a-5 dakika süreli hafif koşu sonrası izokinetik sağ bacak ölçümü, b-5 dakika süreli hafif koşu sonrası elastik bandaj sarılıp izokinetik sağ bacak ölçümü, c-5 dakika süreli hafif koşu sonrası sağ bacağına uygun olan korse giydirilerek izokinetik sağ bacak hamstring, quadriceps ve hamstring / quadriceps kuvvet oranlarını 60 derece/ saniye açısız hızda Isomed 2000 marka izokinetik dinamometreye 5 tekrar olacak şekilde ölçümü yapıldı. Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizi SPSS 20 paket programı kullanılarak yapıldı.

SONUÇ: Analizler sonucunda a-b, a-c, a-b-c ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar tespit edildi. Sonuç olarak bandajlama ve korse kullanımının hamstring ve kuadriseps izokinetik kuvvetini düşürdüğü gözlemlendi. Bandajlama, korse uygulamasına göre izokinetik kuvveti daha fazla düşürdü. Bununla birlikte bandajlama ve korse kullanımı, hamstring/kuadriseps oranında istatistiksel olarak anlamlı bir değişikliğe neden olmadı.

TARTIŞMA: Sağlıklı bireylerde uyluk bölgesine yapılan korse ve bandaj uygulamalarının izokinetik bacak kuvvetinde bir düşüşe sebep olabileceği ve bu düşüşün bandajlamada korseye göre daha fazla olduğu söylenebilir. Dolayısıyla bu düşüşün sakatlanma riskini de beraberinde getireceği düşünülmektedir. Bu sonuçlar, herhangi bir sakatlık olmadan tedbir amacıyla kullanılan bu yöntemlerin kas kuvvetini ve dolayısıyla performansı olumsuz etkilediği görüşüyle paralellik arz etmektedir.

**THE IMPORTANCE OF VITAMİN- D RECEPTOR GENE (RS1544410 AND RS228570)
AND VITAMIN- D BINDING PROTEIN GENE (RS7041 AND RS4588)
POLYMORPHISMS ON ATHLETIC PERFORMANCE IN A TURKISH COHORT**

**¹Basak Funda EKEN, ²Sezgin KAPICI, ¹Canan SERCAN, ³Hilal GEZMİŞ, ²Kadir Sinan ARSLAN,
³Deniz KIRAÇ, ¹Korkut ULUCAN**

¹Marmara University, Faculty Of Dentistry, Department Of Medical Biology And Genetics, Istanbul

²Uskudar University, Faculty Of Engineering And Natural Sciences, Department Of Molecular Biology, Istanbul

³Yeditepe University, Faculty Of Medicine, Department Of Medical Biology, Istanbul

INTRODUCTION: Vitamin D is important for optimal skeletal and muscle function. Also Vitamin D-deficient athletes, who often already have weakened immune systems because of hard training loads, tend to be more or less efficient / training ratios. Therefore, we aimed to analyze the down regulatory polymorphisms of Vitamin-D metabolism in professional Turkish national athletes.

METHODS: 30 voluntary athletes for the study. All the participants were informed for the protocol of the study and the study was in accordance with the principles of the Declaration of Helsinki II. DNA was extracted using the QIAamp DNA Blood Mini Kit (Invitrogen Carlsbad, CA, USA). All genotyping processes were carried out by real-time PCR methodology.

RESULTS: For vitamin- D receptor gene, the percentage of rs1544410 polymorphism for AG, GG and AA genotypes were 56%, 33% and 11%, respectively. For the same gene, the respective genotype percentages for rs228570 CC, TT and CT polymorphisms were 48, 33 and 19. For vitamin-D binding gene, percentages of rs7041 polymorphism were 37, 30 and 33 for CC, AC and AA genotypes, respectively. The respective genotype percentages for rs4588 polymorphism were 59, 37 and 4 for GG, GT and TT, respectively.

CONCLUSION: Polymorphism affecting vitamin D metabolism is important for having a high efficient ratio for athletic performance. In our cohort, decreased activity of vitamin D metabolism was less than the normal metabolic variants, and therefore it is important to genotype vitamin D affecting variations for talented athletes.

PB245

**TT GENOTYPES AND T ALLELES OF TASTE 1 RECEPTOR MEMBER 3 GENE
RS307355 AND RS35744813 ARE RELATED WITH TASTE SENSE AND BODY TYPE
IN A TURKISH ATHLETE COHORT**

¹Canan SERCAN, ²Sezgin KAPICI, ¹Korkut ULUCAN

¹Marmara University, Faculty Of Dentistry, Department Of Medical Biology And Genetics, Istanbul

²Uskudar University, Faculty Of Engineering And Natural Sciences, Department Of Molecular Biology, Istanbul

INTRODUCTION: Individual dietary habits are effected by single nucleotide polymorphisms (SNP) in sweet taste perception. TAS1R3 gene has a significant role in sweet taste receptor which is bounded to G protein. Studies over the rs307355 and rs35744813 polymorphisms of TAS1R3 gene showed that “T” of both polymorphisms weakens sweet taste sense. Therefore, we aimed to analyze the effect of related polymorphisms in the formation of athletes’ body type.

MATERIALS AND METHODTS: 30 voluntary athletes, that have ectomorph body type were recruited for the study. All the participants were informed for the protocol of the study and study was in accordance with the principles of the Declaration of Helsinki II. DNA was extracted using the QIAamp DNA Blood Mini Kit (Invitrogen Carlsbad, CA, USA). TAS1R3 rs307355 and rs35744813 genotyping was assessed by PCR and Sanger sequencing. Dietary habits were completed by questionnaire.

RESULTS: The numbers and their percentages were 5 (17%) and 25 (83%) for the genotypes CC and TT, respectively, in both regions. Allelic count gave rise to 10 (17%) and 50 (83%) for C and T allele, respectively, for both genotypes.

CONCLUSIONS: T allele, and TT genotypes of TAS1R3 rs307355 and rs35744813 are related with dietary habits, and ectomorph body types, at least in our study cohort. Larger prospective studies focusing on the genetic influence of the related polymorphisms are required for confirmation of our findings.

PB247

FUTSAL TAKIMINDA OYNAYAN KADIN VE ERKEK OYUNCULARIN BEDEN KÜTLE İNDEKSİ VE DENGE BECERİLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Kurtulus ASLAN, Özcan SAYGIN, Halil İbrahim CEYLAN

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı, futsal takımında oynayan kadın ve erkek oyuncuların beden kütle indeksi ve denge becerilerini karşılaştırmaktır.

YÖNTEM: Çalışmaya M.S.K.Ü futsal takımında oynayan 10 kadın (yaş: 20.70 ± 1.82 yıl, boy: 1.59 ± 0.05 m vücut ağırlığı: 52.60 ± 4.74 kg) ve 10 erkek (yaş: 24.40 ± 3.09 yıl, boy: 1.78 ± 0.05 vücut ağırlığı: 78.30 ± 6.27 kg) olmak üzere toplamda 20 oyuncu gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların fiziksel ölçümleri boy ve vücut ağırlığı alınmış, vücut ağırlığı ve boy uzunluklarından yararlanarak Beden kütle indeksi hesaplanmıştır (kg/m²). Oyuncuların ileri-geri ve orta-yanal eksenindeki denge becerilerini ölçmek için ise Tekno-Body Prokin 200 aleti kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizi SPSS 18.0 paket programı yapılmıştır. Kadın ve erkek oyuncuların beden kütle indeksi ve denge becerilerindeki farkın anlamlı olup olmadığını bulmak için Bağımsız Örneklem t testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR: İstatiksel analiz sonucunda, erkek oyuncuların beden kütle indeksi 24.64 ± 1.52 kg/m², ileri-geri denge becerileri -0.47 ± 1.170 , orta-yanal eksenindeki denge becerileri 0.83 ± 1.240 bulunurken, kız oyuncuların beden kütle indeksi 20.59 ± 1.87 kg/m², ileri-geri denge becerileri 0.68 ± 1.140 , orta-yanal eksenindeki denge becerileri 0.17 ± 1.270 olarak bulunmuştur. Kadın ve erkek oyuncuların beden kütle indeksi ve ileri-geri denge özellikleri karşılaştırıldığında erkeklerin lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunurken ($p < 0.05$), orta-yanal eksenindeki denge özelliklerinde istatistiksel olarak anlamlı herhangi farka rastlanılmamıştır ($p > 0.05$). Erkek oyuncuların kadın oyuncularına göre beden kütle indeksi daha yüksek bulunmuştur. Erkek oyuncuların öne-geriye denge özellikleri kadın oyuncularinkine göre daha iyi bulunmuştur.

SONUÇ: erkek oyuncuların kadın oyuncularına göre daha iyi denge özelliğine sahip olması, erkek oyuncuların daha fazla kaslı yapıya sahip olmasına bağlanabilir. Antrenman programlarının planlanmasında, özellikle kadın oyuncuların denge özelliklerinin geliştirilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Futsal, Oyuncu, Beden Kütle İndeksi, Denge, Cinsiyet

PB252

RANKING IN PROFESSIONAL TENNIS: AGE, EXPERIENCE OR ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS

Mustafa SÖĞÜT

Kırıkkale University, Faculty Of Sport Sciences, Kırıkkale

ADVANCEMENTS: in equipment, sports medicine and conditioning not only propel modern tennis players to be more athletic and thus raise the importance of body size but also yield longer and successful participation in professional tennis.

PURPOSE: The purposes of this study were to determine the relations between ranking and age, experience, anthropometric features in professional male (M) and female (F) tennis players and to analyze the discrepancy between the players ranked within the first and second hundred.

METHOD: The top 200 (data of 5 M and 12 F players could not be reached) ranked M and F players, regarding the 2016 year-end rankings, were included in the study. They were divided into two groups according to their rankings (1-100 and 101-200). Age, the age to start competing (ASC) and the duration of participation (DP) in professional tours (ATP/WTA), body height, and body mass of the players were obtained from the published official web pages (ITF, ATP, and WTA). Body Mass Index (BMI) and Reciprocal Ponderal Index (RPI) were calculated accordingly.

RESULTS: Results revealed significant correlations between ranking and DP in ATP tours ($r = -0.272$), age ($r = -0.222$), RPI ($r = -0.162$), body height ($r = -0.147$) in M players respectively. Results for F players indicated significant correlations between ranking and DP in WTA tours ($r = -0.341$), age ($r = -0.288$), and ASC in WTA tours ($r = 0.209$). Players in the first hundred are significantly older (M&F), have greater values in DP (M&F) and in RPI (M), have fewer values in ASC (F) and BMI (M) than their second hundred ranked counterparts.

CONCLUSION: Results of the study suggest that, among the variables analyzed, experience in ATP/WTA tours and age are the most important factors which might influence the ranking of professional tennis players.

TAKIM SPORU YAPAN BİREYLERDE GÖRÜLEN SAKATLIK TÜRLERİ VE BU SAKATLIKLARIN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ BURSA ÖRNEĞİ

İlker KİRİŞÇİ, Canan Dinçer ALBAYRAK

Sakarya Üniversitesi, Sakarya

Takım Sporlu Yapan Bireylerde Görülen Sakatlık Türleri Ve Bu Sakatlıkların Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi Bursa Örneği

İlker Kirişçi, Canan Dinçer Albayrak

Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sakarya

Bu araştırma; Voleybol, basketbol, futbol, hentbol branşlarında 16 – 28 yaş aralığındaki erkek sporcuların sakatlıklarıyla ilgili bilgi düzeylerini tespit etmek ve branşlar arasındaki farklılıkları ortaya çıkarmak amacıyla yapılmıştır.

Araştırma kapsamındaki ankette Bursa il sınırlarında voleybol, basketbol, futbol, hentbol branşlarındaki lisanslı erkek sporcuların karşılaştıkları sakatlıkların ve sakatlıklardan korunma konusundaki bilgi düzeylerinin, bu parametrelerin branşlara göre farklılıkları ortaya konulmuştur. Uygulama, çalışmanın uygulandığı süre içerisinde ulaşılan toplam 250 sporcu üzerinde yapılmıştır. Yaş ortalaması 19,2±2,79 olarak hesaplanmıştır. Verilerin analizi bilgisayarda SPSS 16.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Sürekli değişkenlerin karşılaştırılmasında T testi ve ANOVA kullanılmıştır. Kategorik veriler ise çapraz tablolar, ki kare testi ve Pearson Korelasyon Testi kullanılarak analiz edilmiştir.

Yapılan çalışmada kas sakatlıkları, bağ ve menisküs sakatlıkları ve burkulma olayları daha sık görülmektedir. Sakatlıkları en az önemseyenler basketbolcular, daha çok önemseyenler ise voleybolcular olmuştur. Büyük bölümü sakatlanmaya karşı özel bir önlem almaya gerek duymamışlardır. 250 sporcunun 216'sı en az 1 kez sakatlanmış ve 156'sı futbolu daha riskli görmektedir.

Futbol, basketbol ve hentbolda en çok rakibin darbesiyle sakatlanma yaşanmakta, voleybolda ise yetersiz ısınma sakatlığa neden olmaktadır. Sporcuların çoğu sakatlıklar karşısında doktora gitmeyi tercih etmektedir. Yarısından fazlası ise (%53,2) sağlık kontrolünden geçmemişler ve sakatlıklar en çok kullanılan uzuvlar üzerinde oluşmaktadır. Futbolda alt ekstremitte sakatlıkları çok beklenirken üst ekstremitte sakatlıkları daha sık görülmüştür. Bunun sebebi; düşme tekniğini yanlış uygulama, üst bölgenin alt bölgeye göre daha güçsüz olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Isınma ve soğuma süreleri yeterli olmasına rağmen yetersiz ısınmadan dolayı sakatlanma 2. sırada yer almakta, buda ısınmanın bilinçsiz yapıldığı anlamına gelebilir. Sporcuların % 74'ü hırçın, cesur-atak, asi, sinirli kişilik yapısına sahip oldukları için sakatlık riskini arttırır. Sakatlığa neden olan faktörlerde ilk sırada rakibin darbesiyle sakatlanma, ikinci sırada yetersiz ısınma, üçüncü sırada ise zemin bozukluğu sakatlıkların oluşmasında etkili olmuş ve %51,6'sı maç ortasında gerçekleşmiştir.

Maçlarda sağlık personeli bulunmasına rağmen antrenmanlarda bulunmadığı ortaya çıkmıştır.

PB283

AERO-PILATES EGZERSİZLERİNİN ÜNİVERSİTELİ ERKEK ÖĞRENCİLERİNİN BAZI FİZİKSEL UYGUNLUK DEĞERLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

Sevil YILDIRIM, Koral YILDIRIM

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla

Bu çalışmanın amacı, aero-pilates egzersizlerinin üniversite öğrencilerinin bazı fiziksel uygunluk değerleri üzerine etkilerini araştırmaktır. Çalışmaya düzenli olarak egzersiz yapmayan 30 erkek üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar rastgele egzersiz grubu (n=15) ve kontrol grubu (n=15) olmak üzere 2 gruba ayrılmıştır. Egzersiz grubuna haftada 2 gün 60-80 dakika süren 12 haftalık aero-pilates egzersizi uygulanmıştır. Kontrol grubu ise herhangi bir egzersize tabi tutulmamıştır.

Çalışma öncesi ve sonrası katılımcıların; yaş, esneklik, denge, bacak kuvveti, sırt kuvveti, sağ el kavrama kuvveti, sol el kavrama kuvveti, vücut ağırlığı (kg) ölçümleri alınmıştır.

Ölçümlerden elde edilen veriler SPSS 18 paket programı ile analiz edilmiştir. Egzersiz ve kontrol gruplarının ön-test ve son-test değerlerini karşılaştırmak için ise Non-Parametric testlerden Wilcoxon Sign Ranked (paired) testi kullanılmıştır ($p<0.05$). Anlamlılık düzeyi, $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

İstatiksel analiz sonucunda; deney grubunun ön test ve son test ölçüm sonuçlarına karşılaştırıldığında; esneklik, denge ve kuvvet değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanılmıştır ($p<0.05$). Kontrol grubunda ise sadece esneklik ve sırt kuvveti değerlerinin ön-test ve son-test değerleri arasında negatif olarak bir farka rastlanırken diğer değişkenlerde anlamlı bir farka rastlanılmamıştır. Sonuç olarak; aero-pilates egzersizlerinin esneklik, kuvvet ve denge değerlerini olumlu etkilediği görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Aero-pilates, Kuvvet, Esneklik, Denge, Erkek

OKULDAKİ SOSYAL VE SPORTİF FAALİYELERİN YANLIZLIĞA ETKİSİ

¹Mehmet UYAR, ²Yener AKSOY

¹Gençlik ve Spor Bakanlığı

²Samsun Gençlik Hizmetleri ve Spor İlçe Müdürlüğü, Samsun

GİRİŞ: Okul çağında ki çocuklarda çeşitli sebeplerden dolayı yalnızlık hissi gözükebilirken kişiyi olumsuz davranışlara zorlamaktadır ve bu durumdan kurtulmanın yolların dan biride kişi sosyal faaliyetlere ve spora teşvik edilmelidir. Sosyal ve sportif faaliyetlerin psikolojik ve beden sağlığı üzerine etkisi birçok kez incelenmiş ve kişinin özgüveninde artış ve psikolojik olarak kişiyi desteklediği söylenebilir.

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı okul çağında ki bireylerin okullarında ki sosyal ve sportif faaliyetlere katılanlar ile katılmayanlarda UCLA-LS(YALNIZLIK ÖLÇEĞİ) puanlarını karşılaştırmaktır.METOT: Bu çalışmanın örneklemini okullarında ki sosyal ve sportif faaliyetlere katılanlar ile katılmayan ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ortaokul çağında ki toplam 800 kişi oluşturmaktadır. Bu bireylere yalnızlık seviyelerini belirlemek için uygulanan UCLA yalnızlık Ölçeği, 10'u düz 10'u ters olmak üzere toplam 20 maddeden oluşmakta ve her biri 1-4 arasında puan almaktadır. Ters ve düz maddelerden alınan puanlar toplanarak kişinin ölçekten aldığı toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 iken, en yüksek puan ise 80'dir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.Değişkenlerin analizinde SPSS 22.0 (IBM Corporation, Armonk, New York, United States) programı kullanıldı. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk testi ile değerlendirildi. Bağımsız iki grubun nicel verilere göre bir biri ile karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi Monte Carlo sonuçlarıyla birlikte kullanıldı. İç tutarlılıklar Cronbach alpha değeri ile gösterilmiştir. Nicel değişkenler tablolarda ortalama \pm std.(standart sapma), medyan \pm IQR(Interquartile Range) ve Kategorik değişkenler ise n(%) olarak gösterildi. Değişkenler %95 güven düzeyinde incelenmiş olup p değeri 0,05 ten küçük anlamlı kabul edildi.

SONUÇ: Çalışmada kullanılan ölçek maddelerine verilen cevapların kendi iç tutarlılığını ortaya koymak amacıyla yapılan güvenirlik analizi sonucunda, güvenirlik katsayısı UCLA Yalnızlık Ölçeği için 0,790 olarak bulunmuştur. Bu değer, araştırmanın güvenirliğini sağlamada yeterli görülen 0,70 değerinin üzerindedir (Altunışık ve ark., 2007). Okul çağında ki bireylerin okullarında ki sosyal ve sportif faaliyetlere katılanlar ile katılmayan bireylerde ucla-ls(yalnızlık ölçeği) puanları arasında okul faaliyetlerine katılanların lehine anlamlı bir fark bulunmuştur(P<0,001). Sosyal ve sportif faaliyetlere katılanların UCLA-LS Yalnızlık ölçeği puanları; 41 \pm 14 Okulların da faaliyetlere katılmayanların ki; 44 \pm 12 olarak bulunmuştur.

TARTIŞMA: Okul çağında ki bireylerin okullarında ki sosyal ve sportif faaliyetlere katılanlar ile katılmayan bireylerde UCLA-LS(YALNIZLIK ÖLÇEĞİ) puanları arasında okul faaliyetlerine katılanların lehine anlamlı bir fark bulunmuştur(P<0,001). Sosyal faaliyetlere katılmayanlar kendilerini daha yalnız hissederken Sosyal ve sportif faaliyetlere katılanların kendilerini daha az yalnız hissettikleri görülmektedir.Her bireyin farklı kişilerle ilişki kurmaya, toplumun bir parçası olmaya ihtiyacı vardır, Sosyalleşmeye bireyler yoğun olarak okullarda başlarken okullardaki sosyal ve sportif faaliyetlerde kişinin psikolojik gelişimine direk etki eden faktörlerdendir. Yalnızlık bireyin yaşamını olumsuz etkileyen bir problem olarak karşımıza çıkarken önlem alınmaz ise ileride toplum ve yakın çevresine sorun teşkil edecektir. Dolayısıyla kişilerin sosyal ve sportif faaliyetler de geçirdikleri zaman arttıkça ve faaliyetlerle yeni arkadaş gruplarında kendine güveni geldikçe yalnızlık düzeyi azalmaktadır. Dolayısıyla yapılan çalışmada bireylerde ucla-ls(yalnızlık ölçeği) puanları arasında okul faaliyetlerine katılanların lehine anlamlı bir sonuç çıkması Sosyal ve sportif faaliyetler kişilerin yalnızlığını azalttığı görülüp bizim çalışmamızla da örtüşmektedir. Daha önceki çalışmalarda ve bizim çalışmamız dan da anlaşıldığı üzere çocukları ve gençleri okulların sosyal ve sportif faaliyetlerin den derslerden geri kalıyor bahanesiyle engellemek yerine onları teşvik etmemiz gerekmektedir.

PB324

TÜRKİYE BAYAN GÜREŞ MİLLİ TAKIM SPORCULARININ SOLUNUM FONKSİYONLARININ İNCELENMESİ

²Tuğba KOCAHAN, ¹Bihter AKINOĞLU, ¹Oğuzhan METE, ¹Necmiye Ün YILDIRIM

¹Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, Etlik Doğu Kampüsü, Ankara

²Gençlik Ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Eryaman, Ankara

Türkiye Bayan Güreş Milli Takım Sporcularının Solunum Fonksiyonlarının İncelenmesi

GİRİŞ VE AMAÇ: Güreş, beceri, teknik, kuvvet, dayanıklılık gerektiren bir mücadele sporudur. Bu mücadele esnasında artan enerji ihtiyacının karşılanması ve meydana gelen yorgunluğa karşı konulabilmesi için maksimum oranda vücut sistemlerinin çalışmasına da ihtiyaç duyulur. Bir sporcunun başarısı yetenek, fiziksel uygunluk ve fizyolojik yeterlilik parametrelerinin birbirini tamamlaması ile mümkündür. Elit düzeydeki sporcuların fiziksel ve fizyolojik özelliklerin araştırılmasının önemi, performans kontrolü ve performansın artırılması açısından araştırmacılar için gittikçe artmaktadır. Bu bağlamda; bu çalışmanın amacı Türkiye Bayan Güreş Milli takımsporcularının solunum fonksiyonlarının incelenmesidir. Gereç ve Yöntem Çalışmaya Türkiye Bayan Güreş Milli takımında yer alan 24 sporcu dahil edildi. Çalışmaya alınan sporcuların demografik verileri Tablo 1’ de verilmiştir. Sporcuların solunum fonksiyonları Pony FX Cosmed digital spirometre yardımı ile ölçüldü ve veriler dijital ortama aktararak kaydedildi. Sporcuların zorlu vital kapasite (FVC), 1. sn zorlu ekspirasyon hacmi (FEV1), FEV1/FVC, tepe akım hızı (PEF), maksimum istemli ventilasyon (MVV), maksimum inspiratuar basınç (MIP) ve maksimum ekspiratuar basınç (MEP) değerleri ve bu değerlerin beklenen değerlere oranı (FVC%, FEV1%, FEV1/FVC%, PEF%, MVV%, MIP%, MEP%) kaydedildi.

SONUÇ: Çalışmaya alınan elit bayan güreşçilerin ve kürekçilerin FVC, FVC%, FEV1, FEV1%, FEV1/FVC, FEV1/FVC%, PEF, PEF%, MVV, MVV%, MIP, MIP% ve MEP, MEP% değerlerinin analizi tablo 2’ de gösterilmiştir. Tartışma Sporcunun performansı yetenek ve tekniğin yanında fiziksel ve fizyolojik uygunluk ile de bağlantılıdır. Sporcuların potansiyeli, yapılan antrenmanların etkinliği, performans gelişim takibi için rutin değerlendirmeler önem kazanmaktadır. Yaptığımız bu çalışmada elit bayan güreşçilerin 2017 yılı solunum fonksiyonlarını rapor ettik. Çalışmamızın sonuçlarına göre elit bayan güreşçilerin PEF hariç solunum fonksiyon değerleri beklenen değerlerin üstündeydi. Bu durum sporcuların beklenenden daha iyi solunum fonksiyonu gösterdiklerini belirtmektedir. Değerlendirme çalışmalarının artırılması ve rutin hale getirilmesi sporcuların fonksiyonel kapasitelerinin takibi, antrenman programlarının etkinliği ve performans gelişimi ve takibi için önem taşıdığını ve bu alanda yapılan çalışmaların artırılması gerektiğini düşünmekteyiz.

Tablo 1: Sporcuların demografik özellikleri

	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Yaş	18	29	22,29	2,88
Boy	50,3	78	62,55	7,82
Kilo	151	180	165,41	7,08
BMI	19,9	26,64	22,78	1,58

BMI: Vücut Kitle İndeksi

Tablo 2: Sporcuların FVC, FVC%, FEV1, FEV1%, FEV1/FVC, FEV1/FVC%, PEF, PEF%, MVV, MVV%, MIP, MIP% ve MEP, MEP% değerleri

	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
MIP	65,00	156,00	111,34	26,12
MIP%	69,00	161,00	119,86	28,04
MEP	87,00	163,00	125,30	18,96
MEP%	78,00	181,00	114,00	22,22
FVC	2,97	5,07	3,92	,6478
FVC%	74,00	129,00	104,21	13,59
FEV1	2,40	4,27	3,31	0,50
FEV1%	77,00	118,00	100,52	11,58
FEV1/FVC	66,40	94,50	84,85	6,18
FEV1/FVC%	79,00	112,00	100,34	7,32
PEF	2,79	9,46	6,72	1,53
PEF%	40,00	125,00	93,78	21,74
MVV	94,40	162,30	124,20	15,31
MVV%	84,00	130,00	106,58	12,23

PB340

MÜCADELE SPORCULARINDA EGZERSİZİN TAM KAN SAYIMI ÜZERİNE ETKİSİ

²Hakan YARAR, ²Ümid KARLI, ¹Güler BUĞDAYCI, ¹Hamdi OĞUZMAN, ¹Özgür Mehmet YİS

¹Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Tıbbi Biyokimya Anabilim Dalı, Bolu

²Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü, Bolu

AMAÇ: Mücadele sporcularında egzersiz öncesi ve sonrası tam kan sayımı parametrelerindeki değişimi değerlendirmek. Gereç ve Yöntem: Abant İzzet Baysal Üniversitesinde 10 erkek mücadele sporcusu (yaş: 22.40 ± 1.58 yıl; boy: 171.24 ± 4.98 cm; vücut ağırlığı: 76.49 ± 9.76 kg; ortalama ± SD) çalışmaya dahil edildi. Sporcular 1 hafta boyunca, haftada 2 kez orta şiddette egzersiz yaptı. Sporculardan her egzersiz öncesi ve sonrası kan alımı gerçekleştirilerek, egzersiz öncesi ve sonrası için hemoglobin, lökosit, trombosit, eritrosit, mean korpüsküler volüm (MCV), lenfosit ve nötrofil parametreleri karşılaştırıldı.

SONUÇLAR: Wilcoxon sıralı diziler analizi ile karşılaştırılan egzersiz öncesi ve sonrası değerler sırasıyla (ortanca ± SEM) hemoglobin: 16.5 ± 0.2 ; 15.4 ± 0.21 (p=0.003); lökosit: 7.7 ± 0.35 ; 7.2 ± 0.35 (p=0.433); trombosit: 235.5 ± 7.96 ; 240 ± 8.73 (p=0.018); eritrosit: 5.44 ± 0.08 ; 5.4 ± 0.08 (p=0.003); MCV: 86.3 ± 0.83 ; 87.05 ± 0.9 (p=0.049); lenfosit: 2.79 ± 0.18 ; 2.69 ± 0.18 (p=0.107); nötrofil: 3.52 ± 0.24 ; 3.73 ± 0.22 (p=0.102) olarak bulundu.

TARTIŞMA: Egzersiz sonrasında öncesine göre hemoglobinde azalma yönünde ve trombosit; eritrosit ve MCV parametrelerinde ise artma yönünde anlamlı değişim olduğu gözlenmiştir.

13-15 YAŞLARI ARASI TENİSÇİLERDE BİYOMOTORİK ÖZELLİKLER İLE HEWİTT TEST PERFORMANSI ARASINDAKİ İLİŞKİ

¹Müşerref DORUK, ¹Müşerref DORUK, ¹Hilal DEMİR, ²Ayşegül YAPICI, ²Eylem ÇELİK,
¹Orhun ÇOYMAK

¹Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket Antrenman Ana Bilim Dalı, Denizli
²Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Denizli

GİRİŞ: Tenis koordinatif özelliklerin yoğun olduğu bir spor branşıdır. Koordinasyon, çeviklik, kuvvet, sürat, esneklik ve denge gibi biyomotor yetiler teniste önemli fiziksel uygunluk bileşenleridir. Sporunun fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerinin optimum düzeyde olması vuruş performansını pozitif yönde etkiler.

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı; 13-15 yaşları arası tenisçilerde biyomotorik özellikler ile yer vuruş performansı arasındaki ilişkiyi incelemektir. METOT: Bu çalışmaya; Pamukkale Üniversitesi Tenis Kulübünde oynayan, 13-15 yaşları arasında (ortalama yaş: 14.00±1.05 yıl, ortalama boy: 158.60±3.69 cm, ortalama vücut ağırlığı: 53.57±5.22 kg; ortalama antrenman yaşı: 3.40±1.58 yıl) toplam 10 sağlıklı rekreatif kadın tenisçi gönüllü olarak katılmıştır. Antropometrik ölçümlerde boy, vücut ağırlığı, bacak uzunlukları ve dominant elleri kaydedilmiştir. Tenisçilerin sağ ve sol el kavrama kuvveti, aktif ve skuat sıçrama performansları, esneklik, durarak uzun atlama, statik ve dinamik denge, yıldız testi, Wall Catch koordinasyon testi ve Hewitt performans testi uygulanmıştır. Her test performansı için iki hak tanınmış ve en iyi dereceleri kayıt edilmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde tenisçilerin tüm test performans özelliklerine ilişkin tanımlayıcı analizleri ortalama ve standart sapma olarak hesaplanmıştır. Tenisçilerde biyomotorik özellikler ile yer vuruş performansı arasındaki ilişkiye Pearson Korelasyon analizi ile bakılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $p<0.05$ değeri alınmıştır. Bulgular: Bu çalışmada yer vuruş performansı ile Wall-Catch koordinasyon testi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0.865$; $p<0.01$). Yere vuruş testi ile bacak uzunluğu, dominant el, sağ-sol ayak dinamik denge, durarak uzun atlama, esneklik, aktif-skuat sıçrama, sağ-sol el kavrama kuvveti ve yıldız testi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$)

TARTIŞMA VE SONUÇ: Sonuç olarak, Hewitt testi ile Wall-Catch koordinasyon testi arasındaki istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunurken, Hewitt testi ile biyomotor özellikler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Denek sayısının ve antrenman yaşlarının az olması bu çalışmanın sonuçlarını etkilemiş olabilir. Sporcuların performansının değerlendirilmesinde tenise özgü benzer hareketler içeren testlerin kullanılması, sporunun test değerlerini doğru yansıtabilir. Anahtar Kelimeler: Tenis, Esneklik, Denge, Sıçrama, Koordinasyon, Yer Vuruş Performansı

PB365

FARKLI AĞIRLIKTAKİ SIRT ÇANTALARI İLE YAPILAN OMUZ EKLEM POZİSYON HİSSİ

Değerlendirmelerinin Hassasiyetinde Cinsiyet Farklılıklarının İncelenmesi: Pilot Çalışma

Gülce Kallem-SEYYAR, Bahar ARAS, Özgen ARAS

Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Yüksekokulu, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bİ, Kütahya

GİRİŞ & AMAÇ: Bu çalışmanın amacı, sağlıklı üniversite öğrencilerinde, farklı ağırlıktaki sırt çantaları ile yapılan omuz eklem pozisyon hissi değerlendirmelerinin hassasiyetinde cinsiyet farklılıklarının incelenmesidir.

GEREÇ VE YÖNTEM: Çalışmaya 30 kadın (yaş ortalaması: 19.3 ± 1.2 yıl) ve 20 erkek (yaş ortalaması: 20.8 ± 1.8 yıl) olmak üzere toplam 50 sağlıklı üniversite öğrencisi dahil edildi. Omuz eklemi fleksiyon açıları, Balke et al.'a göre "lazer yardımcı açı tekrar testi" (LP-ART) ile değerlendirildi. Omuz eklem pozisyon hissini hassasiyetini test etmek için, olgulardan gözleri kapalı bir şekilde daha önceden belirlenmiş açı aralıklarına kadar omuzlarını fleksiyona getirmeleri (alt: $55 \pm 10^\circ$, orta: $90 \pm 10^\circ$ ve üst: $125 \pm 10^\circ$), o pozisyonda kollarını üç saniye tutmaları, başlangıç pozisyonuna dönmeleri ve vakit kaybetmeden aynı eklem fleksiyon açısını tekrar etmeleri istenmiştir. Gerçekleştirilen ve orijinal değerler arasındaki fark kaydedilmiştir. Tüm değerlendirmeler, i) ağırlıksız, ii) vücut ağırlığının %10'una denk gelen sırt çantası yükü ile ve iii) vücut ağırlığının %30'una denk gelen sırt çantası yükü ile tekrar edildi. Kadın ve erkek öğrenciler arasındaki farkların değerlendirilmesinde Mann-Whitney U Testi kullanıldı.

SONUÇLAR: Eklem pozisyon duyusunun hassasiyetinde, önceden tanımlanmış açı aralıklarında, cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p > 0.05$). Ayrıca, farklı ağırlıktaki sırt çantaları ile yapılan omuz eklem pozisyon hissi değerlendirmelerinin hassasiyetinde de cinsiyetler arasında anlamlı bir fark yoktu ($p > 0.05$). Tartışma: Çalışmamızın sonuçları, cinsiyetin omuz eklem pozisyon hissi hassasiyeti üzerine olan etkisini araştıran önceki çalışmaların bulguları ile uyumludur; bizim çalışmamızda olduğu gibi omuz eklem pozisyon hissinde kadınlar ve erkekler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu konuda, omuz eklemi dışında yapılan sınırlı sayıda çalışma yer almaktadır, bu nedenle cinsiyetin eklem pozisyon hissi hassasiyeti üzerine etkileri vücutta bulunan diğer eklemler üzerinde de araştırılmalıdır.

PB366

SEDANTER ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE NİNTENDO Wİİ FİT OYUNLARININ DENGEYE ETKİSİ

Vedat KURT, Özgen ARAS

Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon BI, Kütahya

GİRİŞ: Video oyunları yada sanal gerçeklik araçları çocuklar, adölesanlar ve yetişkinler arasında giderek popüler olmuşlardır. Nintendo Wii™ (NW) oyun konsolu 2006 yılı sonlarında sunulmuş ve sanal gerçekliğe yenilik getirmiştir. Wii Fit™ modülü fiziksel aktiviteyi artırma/test etme amacıyla özel olarak geliştirilmiştir.

AMAÇ: Çalışmanın amacı sağlıklı sedanter üniversite öğrencilerinde Nintendo Wii Fit™ kapsamında olan kayak ve tilt oyunlarının denge üzerine etkilerini incelemektir.

YÖNTEM: Çalışmaya 16 gönüllü dahil edildi.16 öğrenci rastgele iki gruba ayrıldı. Nintendo Wii kayak grubu (NK) ve Nintendo Wii Tilt (NT) grubu haftada üç gün, dört hafta boyunca oyun oynadılar. Oyun öncesi ve sonrası Y denge ve Stork testi uygulandı.Sonuç: NK grubunda Y denge testi, postero-medial denge skorlarında fark saptandı ($p<0.05$). Stork testinde oyun öncesi-sonrası fark saptanmadı ($p>0.05$).

TARTIŞMA: Nintendo Wii Fit™ oyunları (kayak ve tilt dahil olmak üzere) oyuncudan iyi kontrollü hareket gerektirmektedir. Pilot çalışmamız göstermektedir ki her oyunla denge gelişebildiği kadar da gelişemeyebilir. Konsol oyunlarının tamamının saha testleri ile ilişkisi ortaya konmalıdır. Terapistler NW'nin bu özelliklerini göz önünde tutarak sedanterlerde, sporcularda (sağlıklı veya yaralanmış) dengenin restorasyonunda faydalanılmalıdır.

PB406

BELEDİYELERE AİT PARK ALANLARININ SPORTİF AÇIDAN İNCELENMESİ

Neslişah AKTAŞ, Erdal ZORBA, Ümit Doğan ÜSTÜN

Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ABD, Ankara

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kütahya

GİRİŞ VE AMAÇ: Belediyelere ait park alanlarının sportif amaçlı kullanımı günden güne artmaktadır. Bireyler bu alanlarda çeşitli fiziksel egzersizler yaparak zinde kalmayı hedeflemektedirler. Bu çalışmanın amacı Kütahya Belediyesine ait park alanlarını sportif amaçlı kullanan bireylerin katılım sıklıklarının ve amaçlarının belirlenmesidir.

GEREÇ VE YÖNTEM: Çalışma karma yöntem araştırması şeklinde gerçekleştirilmiş olup veriler ilk olarak yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile toplanmış, daha sonra içerik analiz tekniği ile analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemlerden faydalanılmıştır.

SONUÇ: Sonuç olarak katılımcıların sporun faydaları hakkında genel bir bilgiye sahip oldukları fakat bilinçli şekilde spor yapmadıkları anlaşılmıştır. Ayrıca belediyelerin park alanlarında toplumu bilinçli şekilde spor yapmaya yönlendirecek spor uzmanlarını istihdam etmesi fikri de çalışmanın bir başka sonucudur.

ANAHTAR KELİMELER: Park Alanları, Spor, Yaşam Boyu Spor

8 HAFTALIK DAİRESEL ANTRENMANIN SEDANter KADINLARDA BEDEN KİTLE ENDEKSİ VE ÇEVRE ÖLÇÜMLERİNE ETKİSİ

¹Yaren EZER, ²Özhan BAVLI

¹Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi/Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu/ Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Çanakkale

²Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi/ Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Çanakkale

GİRİŞ VE AMAÇ: Bu çalışmanın amacı daha önce spor yapmamış yetişkin sağlıklı kadınlarda 8 haftalık düzenli dairesel aerobik antrenmanların beden kitle endeksi çevre ölçümleri üzerine etkisinin incelenmesidir. Gereç ve Yöntem Bu çalışmaya daha önce düzenli olarak hiç spor yapmamış yaş ortalaması 36.1± 6.2 yıl olan 14 sağlıklı kadın gönüllü olarak katılmıştır.

Çalışma özel bir spor eğitim merkezi olan B-Fit salonlarında haftada 3 gün günde 30 dakika standart dairesel antrenmanlar yapılmıştır. Bir dairesel antrenman 9 yer ve kadınların kendi itme çekme gücüne dayalı 9 aletten oluşan toplam 18 istasyon bulunmaktadır, istasyon bir alet bir platform şeklinde yerleştirilmiştir. Her istasyonda toplam 30 saniye hareketi gerçekleştiren katılımcılar bir turu 9 dakikada tamamlar ve bu turlar 3 defa tekrar edilir toplamda 30 dakika sürmektedir. Çalışma öncesinde ve sonrasında tanita cihazı kullanarak beden kitle endeksi, kilo, yağ, su, kas, iç yağ ölçümleri; boy, göğüs, göğüs altı, bel, karın, kalça, basen, sağ bacak, sol bacak, sağ baldır, sol baldır, sağ kol, sol kol ölçümleri ise mezüre kullanarak araştırmacı tarafından alınmıştır. Çalışmadaki veriler SPSS programında analiz edilmiştir

SONUÇ: Çalışma sonucunda; katılımcıların beden kitle endeksleri çalışma öncesi ve çalışma sonrası değerleri incelendiğinde istatistiksel anlamda farklılaşmıştır (Ön test: 28,9±5,6 kg/m² son test:27,1±5,3 kg/m² P: 0,001). Çalışma sonucunda; katılımcıların göğüs çevre ölçümleri çalışma öncesi ve çalışma sonrası değerleri incelendiğinde istatistiksel anlamda farklılaşmıştır (Ön test:101,2±10,4 kg/m² son test: 95,6±8,7 kg/m² P: 0,001). Çalışma sonucunda; katılımcıların bel çevre ölçümleri çalışma öncesi ve çalışma sonrası değerleri incelendiğinde istatistiksel anlamda farklılaşmıştır (Ön test: 89,8±10,9 kg/m² son test: 82,9±10,1 kg/m² P: 0,001). Çalışma sonucunda; katılımcıların kalça çevre ölçümleri çalışma öncesi ve çalışma sonrası değerleri incelendiğinde istatistiksel anlamda farklılaşmıştır (Ön test: 111,2±9,1 kg/m² son test: 106,3±9,9 kg/m² P: 0,001). Çalışma sonucunda; katılımcıların basen çevre ölçümleri çalışma öncesi ve çalışma sonrası değerleri incelendiğinde istatistiksel anlamda farklılaşmıştır (Ön test: 109,5±9,1 kg/m² son test:104,1±9,3 kg/m² P:0,001). Çalışma Sonucunda; katılımcıların bacak (sağ) çevre ölçümleri çalışma öncesi ve çalışma sonrası değerleri incelendiğinde istatistiksel anlamda farklılaşmıştır (Ön test:59,7±5,3 kg/m² son test: 55,8±4,8 kg/m² P:0,001). Çalışma sonucunda; katılımcıların baldır (sağ) çevre ölçümleri çalışma öncesi ve çalışma sonrası değerleri incelendiğinde istatistiksel anlamda farklılaşmıştır (Ön test: 39,4±2,6 kg/m² son test: 37,2±2,2 kg/m² P:0,001). Çalışma sonucunda; katılımcıların kol (sağ) çevre ölçümleri çalışma öncesi ve çalışma sonrası değerleri incelendiğinde istatistiksel anlamda farklılaşmıştır (Ön test: 31,7±2,8 kg/m² son test: 29,1±2,1 kg/m² P:0,001). TartışmaBaştuğ ve arkadaşları (2011), yaş ortalamaları 30,16 ± 7,28 yıl olan 80 kadına 3 gün 45–55 dakika süreli, %50–60 şiddetinde 8 hafta aerobik egzersiz programı uygulamışlar. Sonrasında egzersiz yapan kadınların ön test ve son test değerleri incelendiğinde, egzersiz öncesi ağırlık ortalaması 65,76 ± 10,31 kg iken egzersiz sonrası 62,36 ± 9,18 kilograma düştüğü, kadınların vücut kitle indeksi (BMI) ön test ve son test değerlerinde anlamlı farklılık bulunduğunu gözlemişlerdir.Araştırma sonuçları, düzenli olarak yapılan uzun süreli aerobik egzersizlerin etkisi ile beden kitle endeksleri ve çevre ölçümlerinde meydana gelen azalma neticesinde literatürle de paralel olan bu bulguların vücut kompozisyonunu olumlu yönde değiştirerek sağlığı korumada, obeziteyi engellemede etkili olabileceği söylenebilir.

PB462

AKTİF BİREYLERDE DENGE TİŞÖRTÜNÜN POSTURAL KONTROLE ETKİSİ**¹Eylem ÇELİK, ²Fatma ÜNVER, ³Sabri ÖNEN, ¹Özlem KILIÇ**¹Paü Spor Bilimleri Fak. Denizli²Paü Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Y.O, Denizli³Antrenör, Söke

Bu çalışmada amaç, bir Alman firması olan Blue&More GmbH firması tarafından BluMoREnergy markasıyla üretilmiş olan bir maddenin tekstil ürünlerine uygulanması ile denge, vücut kondisyonu ve kuvvet parametreleri üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu deneyimlenmiş olan denge tişörtlerinin sporcular üzerinde denge performansına etkisini araştırmaktır.

Çalışmaya Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan 18-25 yaş arası 20 sporcu katılmıştır. Deneklerin yaş, boy ve vücut ağırlığı ortalamaları sırasıyla $20,684 \pm 1,827$ yıl, $179,889 \pm 7,608$ cm, $75,455 \pm 10,782$ kg'dır. , Denekler son bir yıl içerisinde nörolojik hastalık veya son 6 ay içerisinde ciddi bir alt ekstremite sakatlığı geçirmemiş bireylerden seçilmişlerdir. Çalışma çift körleme sistemi ile yapılmıştır. Sporcuların denge ölçümünde TecnoBody Prokin PK252 (Italy) kullanılmıştır ve ölçümler üç farklı şekilde alınmıştır

Birinci ölçüm sporcuların kendi kıyafetleri ile, ikinci ölçüm sporcular denge tişörtünü kullanarak, üçüncü ölçüm ise denge tişörtüyle aynı ama kimyasal içermeyen bir tişört kullanılarak yapılmıştır. Fakat testler sırasında alışkanlık olmaması için sporculara tişörtler farklı sıralar ile verilmiştir. Sporcuların altı farklı durumda denge ölçümleri alınmıştır: Çift ayak gözler açık, Çift ayak gözler kapalı, nondominant ayak gözler açık, nondominant ayak gözler açık, dominant ayak gözler kapalı ve dominant ayak gözler açık. Verilerin istatistiksel analizlerinde anlamlılık seviyesi 0.05 olarak kabul edilmiş ve Tekrarlı Ölçümlerde Varyans Analizi kullanılmıştır.

Çift ayak denge performanslarında sporcuların yukarıda belirtilen her üç durumdaki denge performanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Sadece dominant ve nondominant gözler açık iken denge tişötlü ve serbest kıyafet ile yapılan ölçümler arasında sağa sola sapma hızları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$).Sonuç olarak bu çalışma ile bazı parametrelerde denge tişörtünün dengeyi etkilediği ve bütün test sonuçları incelendiğinde anlamlı bir fark oluşturmasa da denge tişörtünün denge performansını etkilediği görülmüştür. Sporculara denge tişörtü yanında denge şortu da giydirilerek ölçümlerin tekrarlanması durumunda etkinin daha belirgin tespit edilmesi beklenmektedir.

ELİT ERKEK VE KADIN GÜREŞÇİLERDE BAZI ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER İLE BAZI BİYOKİMYASAL PARAMETRELER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

Aslıhan NEFES, Ebru ARSLANOĞLU, Tuğba KOCAHAN

Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğü Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Ankara

GİRİŞ: Sporcuların vücut kompozisyonlarının, spor performansı üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Optimal vücut kompozisyonu farklı spor dallarına göre değişebilir. Özellikle vücut yağ yüzdesi ve yağsız vücut kütlelerinin performans açısından önemli olduğu açıkça bilinmektedir. Sporcuların vücut ağırlığı kaybetmeleri gerektiğinde, kas kütlelerini korumaları ve yağ kütlelerinden kaybetmeleri istenmektedir. Ayrıca spor performansı için optimal vücut kompozisyonu, vücut yağ yüzdesi ve vücut ağırlığının birlikte değerlendirilmesi oldukça önemlidir. Vücut kompozisyonunun biyokimyasal parametreler ile yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir.

AMAÇ: Çalışmamızın amacı elit erkek ve kadın güreşçilerde biyoelektrik impedans analiz (BIA) ölçümünden elde edilen bazı parametrelerle biyokimyasal parametreler arasında ilişki olup olmadığını belirlemektir.

Bireyler ve Yöntem: Çalışmaya; güreş milli takımı sporcularından toplam n=75 sporcu (n=52 erkek, n=23 kadın) katılmıştır. Sporcuların vücut kompozisyonu değerlendirmeleri uygun koşullar sağlanarak BIA cihazı (Tanita MC-980, 1000 kHz) ile yapılmıştır. Ölçüm sonuçlarına göre vücut ağırlığı, beden kütle indeksi (BKİ), vücut yağ oranı, yağ kütleleri gibi birçok değer hesaplanmıştır. Bu analiz ile elde edilen verilerden; vücut yağ yüzdesi (%) ve viseral yağ oranı çalışmada kullanılmıştır. Sporcuların bel ve kalça çevresi ölçümleri yapılarak bel/kalça oranları hesaplanmıştır.

Sporculardan yaklaşık 12 saatlik açlık sonrası kan alınarak Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı Laboratuvarı'nda analiz edilmiştir. Biyokimyasal parametrelerden Total kolesterol (mg/dl), LDL (mg/dl), HDL (mg/dl), Trigliserit (mg/dl), ALT (IU/L) ve AST (IU/L) kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi için SPSS 15.0 İstatistik Paket Programı kullanılmıştır. Elde edilen veriler normal dağılım gösterdiğinden dolayı parametreler arası ilişkinin belirlenmesi için Pearson Korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Cinsiyete göre farklılıklar değerlendirilirken Independent Samples T Test kullanılmış ve $p < 0.05$ değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR: Çalışmaya katılan sporcuların yaş ve antropometrik ölçümlerinin cinsiyete göre dağılımı Tablo 1'de gösterilmiştir. Elit kadın ve erkek güreşçilerde cinsiyet ile bel çevresi, viseral yağ oranı, HDL ve trigliserit düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$). Çalışmadan elde edilen verilere göre viseral yağ oranı ile pozitif ilişkili bulunan parametrelerin; vücut yağ yüzdesi, bel çevresi, kalça çevresi, bel/kalça oranı, trigliserit ve ALT olduğu bulunmuştur. Viseral yağ oranı ve bel çevresi ile HDL kolesterol arasında negatif bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p < 0.01$). Vücut yağ yüzdesi ile total kolesterol ve trigliserit değerleri arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$) (Tablo 2) (Tablo 3).

SONUÇ: Çalışmanın sonuçlarına göre; elit güreşçilerde vücut kompozisyonu (viseral yağ oranı ve vücut yağ yüzdesi) ile biyokimyasal parametreler (lipid parametreleri ve karaciğer enzimleri) arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Sporcularda BIA ile yapılan ölçümlerin, biyokimyasal parametreler (lipid parametreleri, karaciğer enzimleri) hakkında yol gösterici olabileceğini düşündürmektedir. Farklı spor dallarından daha fazla sporcunun katıldığı, ileri çalışmaların yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Tablo1. Sporcuların Antropometrik Ölçümlerinin Cinsiyete Göre Dağılımı

	Erkek (n=52) x±S	Kadın (n=23) x±S	Toplam (n=75) x±S
Yaş (yıl)	25,2±3,6	21,4±2,9	24,0±3,8
Vücut Ağırlığı(kg)	82±16,2	63,4±8,4	76,3±16,6
Boy (m)	1,72±0,06	1,63±0,07	1,69±0,08
Bel(cm)	82,4±8,7	75,9±6,3	80,5±8,5
Kalça(cm)	97,6±7,6	95±7,2	96,8±7,5
Bel/Kalça	0,8±0,1	0,8±0,1	0,8±0,1
Vücut yağ yüzdesi(%)	14,0±13,4	17,9±4,9	15,2±11,6
Viseral Yağ Oranı	2,6±2,4	1,1±0,3	2,2±2,1

Tablo 2. Elit Erkek ve Kadın Güreşçilerde Lipid Parametreleri ile Antropometrik Ölçümler Arasındaki Korelasyon Düzeyleri

n=75	Total Kolesterol	Trigliserit	HDL	ALT
Vücut Yağ Yüzdesi (%)	0,330*	0,263*	-0,106	-0,028
Viseral Yağ Oranı	0,127	0,368**	-0,344**	0,309**
Bel çevresi (cm)	0,090	0,237*	-0,329**	0,352**
Bel/Kalça Oranı	-0,058	0,088	-0,254*	0,300**

*p<0.05 **p<0.01 * Pearson Correlation

Tablo 3. Elit Erkek ve Kadın Güreşçilerde BIA Ölçümleri ile Bel, Kalça ve Bel/Kalça Oranı Arasındaki Korelasyon Düzeyleri

n=75	Bel	Kalça	Bel/Kalça Oranı
Vücut Yağ Yüzdesi (%)	0,345**	0,524**	0,012
Viseral Yağ Oranı	0,827**	0,727**	0,311**

*p<0.05 **p<0.01 * Pearson Correlation

KADIN VOLEYBOLCULARDA DXA VÜCUT KOMPOZİSYONU İLE EGZERSİZ PERFORMANSI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Süleyman BULUT, Muhammed Mustafa ATAKAN, Mustafa MUTLU, İrem ALPER, Aycan TURAN, Göksun Ece ATAY, Evrim ÜNVER, Hüseyin Hüsrev TURNAGÖL

Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

GİRİŞ VE AMAÇ: Bu çalışmanın amacı kadın voleybolcularda DXA vücut kompozisyonu ile aerobik kapasite, çeviklik, sürat ve sıçrama arasındaki ilişkiyi incelemektir,

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya 7 kadın voleybol oyuncusu (VA: 64.68±4.3kg, Boy:175.00±6.8cm, Yaş: 20.00±0.8 yıl) ve 6 sporcu olmayan sağlıklı kadın (VA:60.08±4.8 kg Boy:165.11±5.6 cm, Yaş: 21.83±0.4 yıl) gönüllü olarak katılmıştır. Kadın voleybolcular, en az 4 yıldır antrenman yapan, bölgesel ve ulusal düzeyde müsabakalara katılan sporculardan oluşmaktadır. Haftalık antrenman saati 4-9 saat arasındadır ve 1 yıl içinde en az 6-7 ay antrenman yapmaktadırlar. Sporcu olmayan katılımcılar ise düzenli olarak egzersiz yapmayan üniversite öğrencilerinden oluşmuştur. Tüm katılımcıların vücut kompozisyonu DXA ile, aerobik kapasiteleri mekik koşusu ile, çeviklikleri T-testi ile, sıçrama becerileri Bosco mat ile ve sürat performansları ise 20 metre sprint testi ile belirlenmiştir.

SONUÇ: Yapılan analiz sonucu voleybolcuların kontrol grubu ile karşılaştırıldığında mekik koşusu ve T-çeviklik testinde istatistiksel olarak daha iyi değer elde ettikleri bulunmuştur ($p<0.05$). Aktif sıçrama, squat sıçrama ve sürat testleri performansları gruplar arasında benzer bulunmuştur ($p>0.05$). Tüm katılımcılarda aktif sıçrama ($r=-0.73$, $p<0.001$), squat sıçrama ($r=-0.68$, $p<0.05$) ve mekik koşusu ($r=-0.77$, $p<0.001$) ile yağ kitlesi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Voleybol oyuncularında T-çeviklik testi ile yağ kitlesi arasında ($r=-0.89$, $p<0.001$) negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Tüm katılımcılarda sürat ile yağ kitlesi arasında ($r=0.82$, $p<0.001$) ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

TARTIŞMA: Bu çalışmanın bulguları; aerobik kapasite, çeviklik, sürat ve sıçrama performansı bakımından, vücut kompozisyonu değişkenlerinin etkili olduğunu göstermiştir

PB555

TRANSVERSUS ABDOMİNİS KASININ İZOLE AKTİVASYONU İLE İLGİLİ BİR ELASTOGRAFI ÇALIŞMASI

²Sevil BİLGİN, ²Esra DÜLGER, ²Halil ALKAN, ¹Abdullah Ruhi SOYLU

¹Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Biyofizik Anabilim Dalı, Ankara

²Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Ünitesi, Ankara

GİRİŞ: Shear wave Ultrasound (USG) elastografi, ses dalgaları yoluyla dokuyu sıkıştırıp kullanıcıdan bağımsız olarak doku elastisitesini gösterebilen yeni bir teknolojidir. Bu tekniği kullanarak ultrases dalgaları ile görüntülenebilen kas dokularının izometrik kasılma sırasındaki sertliği ölçülebilir.

AMAÇ: Internal oblik (IO), eksternal oblik (EO) ve transversus abdominis (TrA) birbirine komşu olan ve genellikle beraber çalışan abdominal bölge kaslarıdır. IO ve EO kasılmadan sadece TrA kasının izometrik kasılması gereken basit bir egzersizle (abdominal hollowing) kasılma derecesini shear wave elastografi kullanarak ölçmek önemli olabilir. Bir kasın shear wave hızının artması sertleştiğini göstermektedir. Bu şekilde IO, EO ve TrA kaslarının kasılma dereceleri kıyaslamalı olarak belirlenebilir.

METOT: Acuson S2000 USG cihazı ile Shear wave elastografi kayıtları, IO, EO ve TrA kaslarından iki kez alındı. Sadece TrA kaslarını kasma becerisine sahip toplam 10 deneyin kayıtları kullanıldı (Yaş:23.2±2.44, Boy:170.6±9.6, Ağırlık:61.1±11.8). Kasılmaların birinde denekler sırtüstü gevşek durumda yatarken, diğerinde aynı pozisyonda sadece TrA kaslarını izometrik olarak kasti. Elastografi ölçümleri iliak krista üzerindeki abdominal bölgeden (anterior axiller hat üzerinde) alındı. Her üç kasa ait görüntüler ve shear wave elastografi değerleri kaydedildi.

SONUÇ: EO, IE ve TrA kaslarının shear wave hızları (ORT±SS) dinlenme için sırasıyla 2.28±0.41, 2.40±0.58, 2.40±0.32; kasılma için ise sırasıyla 2.47±0.42, 2.67±0.38 ve 3.03±0.39 m/s idi. Sadece Tr kasının dinlenme ve kasılma durumlarına karşılık gelen shear wave hızları arasındaki istatistiksel fark anlamlıydı (p<0.0002, Student-t testi).

TARTIŞMA: Kasılma ve dinlenme durumlarının kayıtları randomizasyon kullanılarak alınmıştır. Yukarıdaki sonuçlar TrA kası kasıldığı zaman istatistiksel olarak fark gösterecek derecede sertleştiğini göstermektedir. Dikkat edilmesi gereken nokta ölçülen değerlerin kuvvet değil, kuvvete karşılık gelen kas sertleşmesine karşılık geldiğidir. Çalışmamızda kullanılan yöntem, değişik yeteneklerdeki farklı sporcu grupları ve farklı kaslar için yeni araştırmaların yapılmasında kullanılabilir.

MULTİFİDUS VE EREKTÖR SPİNA KASLARININ AKTİVASYONU İLE İLGİLİ BİR ELASTOGRAFI ÇALIŞMASI

¹Abdullah Ruhi SOYLU, ²Esra DÜLGER, ²Halil ALKAN, ²Sevil BİLGİN

¹Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Biyofizik Anabilim Dalı, Ankara

²Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Ünitesi, Ankara

GİRİŞ: Shear wave Ultrasound (USG) elastografi, ses dalgaları yoluyla dokuyu sıkıştırıp kullanıcıdan bağımsız olarak doku elastisitesini gösterebilen yeni bir teknolojidir. Bu tekniği kullanarak ultrases dalgaları ile görüntülenebilen kas dokularının izometrik kasılma sırasındaki sertliği ölçülebilir.

AMAÇ: Multifidus (MF) ve erektör spina (ES) omurga stabilizasyonuna önemli katkıda bulunan ve beraber çalışan kaslardır. Sadece MF kasının izometrik kasılmasını gerektiren basit bir izometrik egzersizle kasılma derecesini shear wave elastografi kullanarak ölçmek önemli olabilir. Bir kasın shear wave hızının artması sertleştiğini göstermektedir.

METOT: Acuson S2000 USG cihazı ile Shear wave elastografi kayıtları, MF ve ES kaslarından iki kez alındı. Sadece MF kasını kasma becerisine sahip toplam 8 deneğin kayıtları kullanıldı (Yaş:22.4 ± 0.52 y, Boy:171.3 ± 10.7 cm, Ağırlık:61.2 ± 12.4 kg). Kasılmaların birinde denekler yüzüstü gevşek durumda yatarken, diğerinde aynı pozisyonda sadece MF kasını izometrik olarak kasti. Elastografi ölçümleri L4-L5 seviyesinden alındı. Her iki kasa ait görüntüler ve shear wave elastografi değerleri kaydedildi.

SONUÇ: MF ve ES kaslarının shear wave hızları (ORT±SS) dinlenme için sırasıyla 3.36±0.72 ve 2.68±0.93; kasılma için ise sırasıyla 3.27±0.52 ve 2.98±0.46 m/s idi. Kasılma ve gevşeme değerleri arasında istatistiksel bir fark bulunamadı (Student-t testi).

TARTIŞMA: Kasılma ve dinlenme durumlarının kayıtları randomizasyon kullanılarak alınmıştır. Yukarıdaki sonuçlar MF kası kasıldığı zaman istatistiksel olarak fark gösterecek derecede shear wave hız farkı saptanamadığını göstermektedir. Dikkat edilmesi gereken nokta ölçülen değerlerin kuvvet değil, kuvvete karşılık gelen kas sertleşmesine karşılık geldiğidir.

PB562

YETİŞKİN ERKEKLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE İLE VÜCUT KOMPOZİSYONU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ- PİLOT ÇALIŞMA

Senem DEMİRDEL, Elif KIRDI, Ali İmran YALÇIN, Hilal KEKLİCEK, Özlem ÜLGER, Semra TOPUZ

Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

Yetişkin Erkeklerde Fiziksel Aktivite İle Vücut Kompozisyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi- Pilot Çalışma

GİRİŞ: Fiziksel aktivite günlük yaşam içerisinde, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcaması gerektiren hareketler olarak tanımlanır. Fiziksel inaktivite günümüzde yetişkinler arasında sık görülmektedir ve mortalite sebepleri için risk faktörü oluşturmaktadır. Sedanter yaşam tarzı ile kişilerin yağ kütlesi oranlarının arttığı gösterilmiştir. Yağ dokusu kompleks, aktif bir metabolik ve endokrin organdır. Özellikle abdominal obezitenin kişilerde kardiyovasküler hastalık, Tip 2 diyabet riskini artırdığı bulunmuştur. Düzenli egzersiz yapmak ise kişinin kas kütlesini artırır. Dünya Sağlık Örgütü yetişkinler için günde 30 dakika veya üzeri orta şiddette fiziksel aktivite önermektedir.

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı yetişkin erkeklerde fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kompozisyonu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Gereç ve Yöntem: Çalışmaya 18 yaş üstü sağlıklı yetişkin erkek bireyler dahil edildi. Fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi için Uluslararası Fiziksel Aktivite anketi (International Physical Activity Questionnaire, IPAQ) kullanıldı. Bu ankette son 7 gün içinde yapılan şiddetli, orta dereceli fiziksel aktivite ve yürüme süreleri kaydedilerek bazal metabolik hıza karşılık gelen MET değerlerine çevrilerek fiziksel aktivite skoru hesaplandı. Vücut kompozisyonunu belirlemek için Medigate BOCA X1 kullanıldı. Bu yöntem bioimpedans ile vücut kompozisyonunun belirlenmesini sağlayan ucuz, kolay uygulanabilir ve taşınabilir bir yöntemdir. Vücut yağ oranı yağ kütlesinin vücut kütlesine oranı olarak hesaplandı. Vücut kas oranı kas kütlesinin vücut kütlesine oranı olarak hesaplandı. Vücut kitle endeksi vücut ağırlığı ile boy arasındaki bağıntı ile kg/m^2 cinsinden hesaplandı. Ayrıca bel çevre ölçümü yapıldı. Fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kitle endeksi, vücut yağ oranı, vücut kas oranı, bel çevresi arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Spearman korelasyon analizi kullanıldı. Anlamlılık derecesi $P < 0.05$ olarak alındı.

SONUÇ: Çalışmaya yaş ortalaması 35 ± 2 olan 23 erkek yetişkin birey dahil edildi. Kişilerin fiziksel aktivite düzeyi ortalamaları 2332 ± 38 MET-dk/hafta olarak bulundu. Fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kitle endeksi arasında ters yönde, anlamlı ilişki bulundu ($r = -0.547$, $p = 0.007$). Fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kas oranı ve yağ oranı arasında anlamlı ilişki bulundu (sırasıyla $r = 0.544$, $r = -0.521$, $p < 0.05$). Ayrıca fiziksel aktivite düzeyi ile bel çevresi arasında ters yönde, anlamlı ilişki bulundu ($r = -0.533$, $p = 0.009$). Tartışma: Bu pilot çalışma ile yetişkin erkeklerde fiziksel aktivite düzeyi azaldıkça vücut kütlesinin, bel çevresinin, vücut yağ oranının arttığı, vücut kas kütlesinin azaldığı belirlendi. Birçok hastalık için önemli bir risk faktörü olan obezitenin önlenmesi için fiziksel aktivite alışkanlığı önemli yer tutmaktadır. Çalışmanın sonuçları fiziksel aktivitenin vücut kompozisyonu üzerindeki önemli etkileri olduğunu ortaya koymakla birlikte kesin sonuçlar için daha fazla sayıda katılımcı ile yapılan çalışmalara ihtiyaç vardır.

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN TÜKENMİŞLİK VE DEPRESYON DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Serkan SEVİM, Özlem Çınar ÖZDEMİR, Mahmut SÜRMEİ

Abant İzzet Baysal Üniversitesi Kemal Demir Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Yüksekokulu , Bolu

GİRİŞ: Düzenli olarak yapılan sportif aktiviteler bireyler üstünde sağlık açısından kan dolaşımının düzenlenmesi, kan profilinin gelişmesi, kassal ve kardiyorespiratuvar uygunluğun artırılması, mental sağlığın geliştirilmesi, stres ve kaygı düzeyinin azaltılması gibi pek çok olumlu etki açığa çıkarmaktadır. Üniversite öğrencilerinin günlük hayatlarında stres, kaygı, tükenmişlik gibi özellikle psikolojik sağlık açısından pek çok etki oluşmaktadır ve bu etkilerin öğrencilerin fiziksel ve psikolojik durumunu etkilediği bilinmektedir. Spor aktivitelerinin olumlu etkileri göz önüne alındığında, üniversite öğrencilerinde spor yapmanın öğrencilerin psikolojik ve fiziksel durumu üzerinde nasıl bir gelişme ortaya çıkardığı izlenmelidir. Özellikle sporun günlük yaşantılarının oluşturduğu depresyon ve tükenmişlik gibi psikolojik belirtiler üzerindeki etkisi ortaya konması gereken bir durumdur.

AMAÇ: Çalışmanın amacı spor yapan ve sedanter olan üniversite öğrencilerin tükenmişlik ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılmasıdır.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu ve Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi öğrencilerinden oluşan, 100'ü düzenli spor yapan ve 100'ü ise sedanter olan 200 öğrenci dahil edildi. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamaları 21.96 ± 2.27 idi. Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri demografik bilgi formu ile toplandı. Araştırmada, üniversite öğrencilerinin tükenmişlik durumlarını değerlendirmek üzere Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Formu ve depresyon düzeylerini değerlendirmek için Beck Depresyon Ölçeği kullanıldı.

BULGULAR: Çalışmaya katılan öğrencilerin % 21.5'i birinci , % 18'i ikinci, %15.5'i üçüncü ve % 45'i dördüncü sınıfa gitmekteydi. Spor yapanların çoğunluğu basketbol (15.5 %), voleybol (%10), fitness (%11.5), ve futbol(%7) ile uğraşmaktaydı. Spor yapan ve yapmayan öğrenciler karşılaştırıldığında Maslach Tükenmişlik Envanteri-Öğrenci Formu' nun tükenme ($p=0.000$), duyarsızlaşma ($p=0.000$) ve yetkinlik ($p=0.000$) alt ölçeklerinde spor yapan öğrencilerin lehine anlamlı fark çıktığı görüldü. Depresyon değerleri incelendiğinde spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasında fark olduğu bulundu ($p=0.000$).

TARTIŞMA VE SONUÇ: Çalışmamızda düzenli spor yapan öğrencilerin tükenmişlik düzeylerinin ve depresyon seviyelerinin sedanterlere göre daha iyi olduğu sonucuna varıldı. Bu sonuçtan yola çıkarak öğrencilerin düzenli spor alışkanlığı kazanmalarının yaşam kalitelerini etkileyerek, psikolojik olarak iyi olma durumlarına katkı sağlayacağı düşüncesindeyiz.

Anahtar ve kelimeler: Spor, Sedanter, Tükenmişlik, Depresyon

PB582

TAE KWON DO SPORU YAPAN ÇOCUKLARDA CİNSİYETE GÖRE ESNEKLİK VE TAE KWON DO'YA ÖZEL HAREKETLERİN KARŞILAŞTIRILMASI

Özlem Çınar ÖZDEMİR, Mahmut SÜRMEİ, İlay NARİN

Abant İzzet Baysal Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu

GİRİŞ VE AMAÇ: Spor; büyüme çağındaki çocuklar için, hem bedensel sağlık ve fiziksel gelişme yönünden, hem de ruh sağlığı bakımından yararlı ve gereklidir. Aktif yaşam için gerekli alışkanlıkların temelini diğer alışkanlıklar gibi çocukluk döneminde atılmaktadır. Fiziksel aktivitenin organizmanın normal fonksiyonlarının devamı ve sağlıklı gelişim için çok önemli bir yeri vardır. Çocukların fiziksel ve motor uygunluk yetenekleri yalnızca spor eğitimcileri ve sağlık personeli için değil, herkes için büyük önem taşımaktadır. Günümüz çocuklarının daha hareketsiz ve daha kilolu oldukları görülmektedir. Bunun nedenleri düşünüldüğünde hemen ilk akla gelenler apartman yaşamının yanı sıra oyun alanlarının yetersiz olması, özellikle okul döneminde ders dışı kalan zamanlarının büyük çoğunluğunu çocukların televizyon ve bilgisayar gibi araçların başında geçirmeleri gelmektedir. Tae Kwon Do küçük yaşlardan itibaren başlanıp ileri yaşlara kadar yapılan bir spor. Birçok çalışmada Tae Kwon Do'nun fiziksel uygunluğun temel parametreleri olan kardiovasküler endurans, esneklik, çeviklik ve kassal kuvveti artırmak ve total yağlılık oranını azaltmak için faydalı olduğu belirtilmiştir. Tae Kwon Do çalışmaları için esneklik çok önemlidir. Esneklik eklemleri hareket edebilme kapasiteleri ile ilgilidir. Esnekliği fazla olan bir Tae Kwon Do'cu daha uzun bir mesafeye daha güçlü tekme atabilir ve hücumlara karşı kendini daha rahat koruyabilir. Bu çalışma, Tae Kwon Do sporu yapan çocuklarda cinsiyetin fiziksel uygunluk ve parametreleri ile Tae Kwon Do'ya özel hareketler üzerine etkisini araştırmak amacıyla planlandı.

GEREÇ VE YÖNTEM: Çalışmaya Samsun Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü'ne bağlı olarak faaliyet gösteren spor okullarından yaş ortalamaları 10.97 ± 0.83 yıl olan Tae Kwon Do sporu yapan 39' u kız, 61' i erkek olmak üzere 100 çocuk dahil edilmiştir. Çalışmaya katılan çocukların yaş, boy, kilo gibi demografik bilgileri kaydedilmiştir. Kassal kuvvet ve endurans; mekik çekme ile, esneklik; otur uzan testi ile değerlendirilmiştir. Ayrıca Tae Kwon Do sporuna özel hareketlerden oluşan Test 1- Palding, Test 2- Tollyo Chagi ve Test 3-: Neryo Chagi teknikleri 15 sn'lik süre içerisinde hareketi tekrar sayısı sayılarak kaydedilmiştir.

SONUÇ: Tae kwon do sporuna özel hareketler Tae Kwon Do sporcularında kız ve erkekler arasında karşılaştırıldığında sadece Test 3-: Neryo Chagui tekniğinde anlamlı fark bulundu ($p=0.04$). Otur uzan testi, mekik testi ile test 1- palding, test 2- tollyo chagi tekniklerinde ise cinsiyetler arası fark olmadığı görüldü ($p > 0.05$).

TARTIŞMA: Tae Kwon Do sporu yapan çocuklarda cinsiyetler arasında kassal kuvvet, endurans ve Neryo Changi tekniği dışında tekvandoya özgü diğer iki teknikte anlamlı fark olmadığı bulundu. Neryo chagui tekniği ayağın altı veya topuk ile bacağın maksimal yüksekliğinden aşağıya doğru rakibin herhangi bir yerine ve çoğunlukla kafasına vurulmaya çalışılan bir tekniktir. İyi bir neryo chagui atımı için esnek bir vücut yapısına ihtiyaç duyulur. Ayak altı ne kadar yukarıdan ileriye hareket ederse vuruş o derece kuvvetli ve uzun mesafeye yapılabilir. Çalışmamızda otur uzan esneklik testinde cinsiyetler arasında fark çıkmamasına rağmen, bu teknikte kız sporcuların daha iyi olduğu bulundu. Bu duruma kızların erkeklere göre daha fazla anterior pelvik tilt açısına ve daha fazla kalça esnekliğine sahip olmuş olmaları sebep olabilir. Sağlıklı toplumların yetiştirilebilmesi için çocuklar mümkün olduğunca erken yaşlarda spora yönlendirilmelidirler. Taekwondo sporcularının fiziksel uygunluğun daha geniş örnekleme ve daha fazla parametreyi içeren değerlendirme yöntemleriyle değerlendirilmesinin uygun olacağını düşünmekteyiz.

BİR SEZON BOYUNCA YAPILAN DAYANIKLILIK ANTRENMANLARININ GENÇ FUTBOLCULARIN ANAEROBİK EŞİK KOŞU HIZLARINA ETKİSİ

²Vaner PEKİN, ¹Mehmet ULAŞ, ¹Oğuzhan DALKIRAN, ¹Cem Sinan ASLAN

¹Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi BESYO, Burdur

²Arsenal Futbol Okulları, İstanbul

GİRİŞ: Bu çalışmanın amacı; bir futbol sezonu boyunca yapılan antrenmanların, genç futbolcuların anaerobik eşik koşu hızlarına etkisini belirlemektir.

YÖNTEM: Çalışma, Süper Lig'de yer alan bir kulübün U-18 takımında futbol oynayan, yaş ortalaması $16,50 \pm 0,60$ yıl, vücut ağırlığı $73,40 \pm 2,10$ kg ve boy ortalaması $180,00 \pm 10,00$ cm olan 15 erkek futbolcu ile gerçekleştirilmiştir. Deneklere hazırlık sezonu başında, müsabaka sezonu başında ve müsabaka sezonu sonunda olmak üzere üç kez Conconi testi uygulanmıştır. Her bir test, günün aynı saatlerinde ve aynı prosedürle uygulanarak, deneklerin anaerobik eşik koşu hızları belirlenmiştir. Yapılan ilk test ile son test arasında geçen zaman sürecinde, sporculara haftada beş gün düzenli antrenman yaptırılmıştır. Bu antrenmanların içeriğinde genel olarak, haftada bir gün aerobik dayanıklılık, bir gün de anaerobik dayanıklılık çalışmaları yer almıştır. Üç ölçümden elde edilen veriler SPPS (ver.13) paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Verilerin analizinde, tanımlayıcı istatistikler ve ANOVA testi kullanılmıştır. Yanılma düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR: İlk testte, futbolcuların koşu hızı ortalaması $14,27 \pm 0,81$ km/s, ikinci testte $15,07 \pm 0,69$ km/s ve son testte $15,87 \pm 0,46$ km/s olarak belirlenmiştir.

SONUÇ: İstatistiksel analizler sonucunda bütün testler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark çıkmıştır ($p < 0,05$). Bu çalışmanın sonucunda; yapılan antrenmanların, sporcuların anaerobik eşik koşu hızlarının gelişimine olumlu bir katkı yaptığı belirlenmiştir.

PB629

GİYİLEBİLİR BİOELEKTRİK İMPEDANS ÖLÇÜM CİHAZININ GEÇERLİLİK VE GÜVENİRLİĞİNİN ARAŞTIRILMASI

¹Egemen MANCI, ²Hikmet GÜMÜŞ, ³B. Muammer KAYATEKİN

¹Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, Fizyoloji Anabilim Dalı, Egzersiz Fizyolojisi, İzmir

²Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksekokulu, İzmir

³Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, Fizyoloji Anabilim Dalı, İzmir

GİRİŞ VE AMAÇ: Vücut Kompozisyonunun (VK) ölçülmesi hem sağlık hem de atletik performans için önemli bir bileşendir. Sualtı tartım yöntemi, hava değişim pletismografisi, dual enerji X-ray absorpsiyometrisi (DEXA), ve deri kıvrım kalınlığı gibi çok sayıda VK ölçüm yöntemi bulunmaktadır. Ancak bu yöntemler için uzman personel, uzun test süreleri, yüksek maliyet gibi dezavantajları vardır. Bioelektrik İmpedans Analiz (BIA) yöntemi ise, girişim gerektirmeyen, diğerlerine göre daha pratik ve düşük maliyetli bir yöntemdir. BIA ile yapılan vücut kompozisyonu araştırmaları farklı marka/model veya farklı elektrod sistemleri için değişik aralıklarda geçerli ve güvenilir bulunmuştur. Giyilebilir teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte bu cihazlar aktivite ve eforun takip edilmesinde aktif olarak kullanılmaya başlanmıştır. Laboratuvarda geçerliliği DEXA ile test edilmiş bir BIA cihazının kol saati (InBody Band) şeklinde giyilebilir bir modeli geliştirilmiştir. Bu çalışmanın amacı, InBody Band cihazının geçerliliğinin ve güvenirliliğinin araştırılmasıdır.

GEREÇ VE YÖNTEM: Araştırmaya yazılı onamları alınan sağlıklı 322 gönüllü (199 erkek ve 123 kadın) katılmıştır. Testler sırasıyla, laboratuvar tipi cihazda (Inbody720, Biospace, Kore) ve giyilebilir InBody Band (üç kez 1'er dakika arayla) ile yapılmıştır. Ölçümler sonucunda yağ ve kas kütleleri kaydedilmiş ve değerlendirilmiştir. Veri analizinde SPSS (21.0, Chicago, IL) ve NCSS PASS (v13, NCSS, LLC 1981, Utah-USA) yazılımları kullanılmıştır. Farklı cihazlarla elde edilen sonuçlar Pearson korelasyonu ile analiz edilmiştir. Cinsiyet arası fark için ANOVA ve post-hoc Tukey test yapılmıştır. Ölçümlerin uyumunu göstermek için Bland Altman grafiği çizilmiş ve %95 güven aralığı için uyum limitleri belirlenmiştir. Güvenirlik değerlendirilmesinde ise sınıf içi korelasyonları değerlendirilmiştir.

SONUÇ: Laboratuvar tipi cihaz ve giyilebilir bant arasındaki tüm ölçüm sonuçları arasında çok yüksek derecede korelasyon bulunmuştur (sırasıyla; $r = 0.954, 0.958$ ve 0.958). Gerek erkeklerde, gerek kadınlarda, gerekse bütün grup ortalamasında laboratuvar tipi cihaz ile ölçülen yağ kütlelerinin, giyilebilir bant ile ölçülen yağ kütlelerinden istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığının bulunmadığı görülmüştür. Kas kütleleri değerlendirildiğinde, erkeklerde ve tüm grupta istatistiksel olarak anlamlı bir ölçüm farkı yokken; kadın katılımcılarda ise ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p < 0.001$).

TARTIŞMA: Bu araştırmada giyilebilir bir ürün olarak tasarlanan InBody Band cihazının geçerliliği ve güvenirliliği araştırılmıştır. Çalışmanın bulguları InBody Band cihazının yağ kütlesi parametresinin değerlendirmesinde hem kadın hem de erkeklerde geçerli ve güvenilir olduğunu göstermiştir. Kas kütlesi parametresinin ölçümlerinde ise yalnızca kadınlarda geçerlilik saptanmamasına karşın, güvenilir olduğu belirlenmiştir. Literatürde son zamanlarda kullanıcıya açılmış giyilebilir BIA cihazı araştırması bulunamamıştır. Choi ve ark. (2015) BIA METOTu kullanarak akıllı telefonla uygulamasıyla kontrol edilen küçük ve giyilebilir 3 farklı prototip geliştirmiştir. Bu prototipler diğer BIA cihazlarıyla karşılaştırıldığında kuvvetli korelasyon bulunmuş, DEXA ile karşılaştırıldığında kriter geçerliliğinde anlamlı fark bulunmazken alt gruplarda yaş, cinsiyet veya obeziteye göre farklılıklar bulunmuştur. Yeni giyilebilir cihaz sonuçlarının su altı tartı ya da DEXA gibi yöntemlerle karşılaştırılamaması bu çalışmanın önemli bir kısıtlılığıdır. Yine de, laboratuvar tipi BIA cihazıyla yüksek korelasyon gösteren bu cihazın kişilerin kendi bireysel sağlıklarını takip etmelerinde kullanılabilir bir cihaz olduğunu düşünülmektedir. Ayrıca kolay ölçüm yapma, sonuçların saklanması kolaylıkları nedeniyle yapılabilecek epidemiyolojik çalışmalar açısından ciddi bir veri bankası görevi görebilir.

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ÖĞRETMENLİĞİ**

**PHYSICAL EDUCATION AND
SPORTS TEACHING**

PB154

LİSE BİRİNCİ SINIF ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPORA KARŞI TUTUMLARININ İNCELENMESİ

¹Gökçe ÇALIKUŞU, ¹Tuğçe DOĞAN, ¹Didem DÜNDAR, ²Ramiz ARABACI

¹Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Bursa

²Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Bölümü Öğretim Üyesi, Bursa

GİRİŞ: Beden eğitimi insanları hem ruhen, hem fikren ve bedenen olgunlaştıran, geliştiren, en az yorgunluğa karşılık en çok fayda sağlayan spor, egzersiz ve fiziksel aktivite faaliyetlerini içine alan bir bilim dalıdır. Günümüzde, özellikle adolesans döneminde beden eğitime ve spora gençlerde ilgi azaldığını bazı araştırmalarda belirtilmiştir. Buna ülkemizin TEOG, YGS gibi sınavları ile etüt ve dersane gibi okul dışı ders çalışma kurumlarını da eklersek çocuk ve gençleri beden eğitimi dersine karşı tutum ve davranışlarında olumsuz etkilediğini düşünebiliriz. Ayrıca elit sporcularının kaynağı da okullarımızdır. Bu nedenle öğrencilerimizin beden eğitimi ve spora karşı tutumlarının araştırılması son derece önemli bir konudur.

AMAÇ: Bu araştırmanın amacı lise birinci sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spora karşı tutumlarını bazı değişkenlere göre incelenmesidir.

GEREÇ VE YÖNTEM: Araştırmanın evrenini Bursa Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda okuyan birinci sınıf lise öğrencileri, örneklemini ise Bursa Atatürk Anadolu Lisesinde okuyan 151 kadın (ortalama yaş 15 ± 0.2 yıl, boy 164.2 ± 7.2 cm, ağırlık 55.1 ± 7.5 kg) ve 148 erkek (ortalama yaş 15 ± 0.2 yıl, boy 174.3 ± 7.9 cm, ağırlık 69.5 ± 11.5 kg) toplam 299 öğrenci oluşturmaktadır. Bu çalışma 2016-2017 Eğitim-Öğretim Yılı Güz döneminde yapılmıştır. Öğrenci tutumlarının ölçülmesi için Demirhan ve Altay (2001) tarafından geliştirilen, 12'si olumlu 12'si olumsuz olmak üzere toplam 24 maddeden oluşan "Beden Eğitimi ve Spor Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçekten toplam puanlar üzerinden alınabilecek en düşük puan 24, en yüksek puan 120' dir. Ortalamalar kullanıldığında ise en düşük tutum puanı 1, en yüksek tutum puanı 5' dir. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.93, Ölçüt geçerliliği katsayısı ise 0.83 olarak hesaplanmıştır. Ölçek "Tamamen katılıyorum, Katılıyorum, Kararsızım, Katılmıyorum, Tamamen katılmıyorum" seçenekleri olan Likert tipinde 5,4,3,2,1 şeklinde, olumsuz ifadeler ise ters yönde işleyecek şekilde puanlanmıştır. Öğrencilerin tutum puanları cinsiyet, spor yapma durumları ve vücut kitle indekslerine (VKİ) göre değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler değerlendirilmesi SPSS for Windows 22 paket programında One,Way Anova (ikili karşılaştırmalarda Bonferroni testi kullanıldı) ve Independet Sample T testleri ile yapıldı. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlendi.

SONUÇ VE TARTIŞMA: Araştırmamıza katılan kadın ve erkek öğrencilerinin tutum puanları sırasıyla 54.9 ± 6.9 ve 52.9 ± 5.9 olarak belirlenmiş olup iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($t=2.785$, $p<0.05$). Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan öğrencilerin tutum puanları sırasıyla 52.4 ± 5.4 ve 54.5 ± 6.8 olarak belirlenmiş olup iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ($t=2.594$, $p<0.05$). Araştırmamıza katılan öğrenciler VKİ göre Zayıf, Normal ve Şişman gruplarına ayrılmış olup tutum puanları sırasıyla 53 ± 6.4 , 54.1 ± 6.4 , 54.2 ± 7.2 olarak belirlenmiştir. VKİ grupları arasında tutum puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadı ($F=0.838$). Sonuç olarak araştırmamıza katılan lise birinci sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spora karşı tutumları orta düzeyde olduğu, kızların tutumları erkeklere göre daha yüksek ve VKİ bakımından tutumların bir farklılık göstermediğini söylenebilir. Buna göre beden eğitimi dersinin müfredatlarının ve ders içeriklerini öğrencilerinin bu derse karşı tutumlarını yükselmeye yönelik tekrar planlanması gerektiği düşünülmektedir.

İKİ FARKLI ÜNİVERSİTEDE ÖĞRENİM GÖREN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMEN ADAYLARININ OKUL DENEYİMİ DERSİNE YÖNELİK TUTUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Bülent AĞBUĞA, Osman KABAK

Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli

GİRİŞ: Öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tecrübelerini ilk olarak yaşadıkları okul deneyimi ile öğretmenlik uygulaması derslerinin gelecekte onların nasıl öğretmenler olacağını şekillendirmesi bakımından bir değer taşımaktadır. Bundan dolayı, bu derslerin verimliliğinin artırılması gerektiği bilinen bir gerçektir. Bu amacı gerçekleştirmek için yapılacakların en başında öğrenci görüşlerini ve tutumlarını tespit etmektir. Öğrenci tutumlarının değerlendirilmesi ile ilgili araştırmalar oldukça çok yapılmış olmakla birlikte, farklı coğrafik bölgede yer alan üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin bu dersler ile olan tutumlarının karşılaştırılması incelenmemiştir.

AMAÇ: Bu yüzden bu araştırmanın amacı farklı coğrafik bölgelerde yer alan üniversitelerin öğretmen adaylarının okul deneyimi dersine ilişkin tutumlarını incelemek ve karşılaştırmaktır.

METOT: Bu araştırmaya Türkiye'nin Ege (n =49) ve İç Anadolu (n = 51) bölgelerinde yer alan iki farklı üniversitenin beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü 3. sınıfında öğrenim gören öğrenciler (kadın = 40, erkek = 60) katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Kılınç ve Salman (2007) tarafından geliştirilen "Okul Deneyimi Dersine Yönelik Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçeğin cronbach alpha güvenirlik katsayısı 0.95'dir. Ölçek, 14 olumlu, 6 olumsuz toplam 20 maddeden oluşan 5'li likert tipli (5 = Tamamen katılıyorum, 1 = Kesinlikle katılmıyorum) bir ölçektir. Verilerin analizinde açıklayıcı ve bağımsız gruplarda t testi istatistik analizleri yapılmıştır.

SONUÇ: İki farklı coğrafik bölgede yer alan üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğretmen adaylarının okul deneyimi dersine ilişkin tutumlarına baktığımızda istatistiki olarak anlamlı bir fark görmekteyiz (Ege bölgesi üniversitesi için $X = 66,72$; $Ss = 4,62$; İç Anadolu bölgesi üniversitesi için $X = 63,18$; $Ss = 7,61$ ve $t = 2,79$; $p = ,006$).

TARTIŞMA: Her iki üniversitede öğrenim gören öğretmen adaylarının okul deneyimi puanları yüksek çıkmıştır. Bu sonuç Aydın ve arkadaşlarının (2007) yaptığı çalışma ile örtüşmektedir. Bu yazarlar çalışmalarında öğretmen adayları okul deneyimi dersini yararlı ve verimli görmektedir. Öte yandan, farklı coğrafik bölgede yer alan iki üniversitede öğrenim gören öğretmen adaylarının okul deneyimi tutumlarının birbirlerinden farklıdır. Bunun nedenlerinden biri Ege bölgesinde bulunan üniversitenin ilinde tek olması ve sonucunda öğretmen adaylarının gönderildiği okulların kalite düzeyini çok yüksek olarak seçebilme olanağının yaratılmış olması olabilir. Öte yandan, İç Anadolu bölgesinde yer alan üniversitenin bulunduğu ilde ise birden çok üniversitenin yer alması dolayısıyla bu seçiciliğin bir nebze göz ardı edilmesi ya da yapılamaması olabilir. Buna ek olarak, Ege bölgesinde yer alan üniversitenin İç Anadolu bölgesinde yer alan üniversiteden daha sonra kurulması nedeniyle bölümün kendini kanıtlanması gerektiğine inanan öğretim elemanlarının etkisi de bu farkı yaratmış olabilir.

SONUÇ: Olarak, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümleri okul deneyimi derslerine gereken özeni daha fazla göstermeleri gerekir. Gerek okul deneyimi yapılacak Millî Eğitim Bakanlığı'na (MEB) bağlı okulların gerekse bu okullarda görev alacak öğretmenlerin ve hatta bölümlerde yetkin öğretim elemanlarının bulunması şarttır. Gelecekte yapılacak araştırmalar MEB okullarının, öğretmenlerinin, dersi veren öğretim elemanlarının bilgi, tecrübe, istek, imkan ve yetkinliklerini okul deneyimi dersi alan öğretmen adaylarının tutumları ile karşılaştırmalıdır. Yapılan bu araştırmanın daha fazla sayıda öğrenci katılımıyla; farklı üniversitelerin ve farklı bölümlerin okul deneyimi ve öğretmenlik uygulaması derslerini inceleyecek şekilde genişletilmesi gerekir.

Yapılacak araştırmaların bulguları sayesinde bu gibi derslerin daha verimli geçmesi; nitelikli, kendisine, çevresine ve ülkesine yararlı geç öğretmenler yetiştirilmesi sağlanacaktır.

ORTAOKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARIN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNE YÖNELİK TUTUMLARI İLE OKULA BAĞLANMA DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

¹Mehmet Akif FİLİZ, ²Veysel KÜÇÜK

¹Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Spor Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul

²Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, İstanbul

AMAÇ: Araştırmanın amacı, ortaokul çağındaki çocukların beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları ile okula bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkinin saptanmasıdır. Araştırmanın örneklemini, 2015-2016 eğitim öğretim yılında Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı İstanbul ili Kadıköy İlçesindeki ortaokullarda öğrenim gören 350 si devlet, 350 si özel olmak üzere 700 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır.

Çalışmada, 3 alt boyut ve 13 sorudan oluşan oluşan “Okula bağlanma ölçeği” ile 35 sorudan oluşan “Beden Eğitimi ve Spor Dersi Tutum ölçeği” kullanılmıştır. Okula Bağlanma Ölçeği için Crombah Alfa = (0,888) olarak hesaplanırken, Beden Eğitimi ve Spor Dersine Tutum Ölçeği için Crombah Alfa = (0,819) olarak hesaplanmıştır. Veriler frekans dağılımları, korelasyon testi, regresyon testi, t-testi ve Anova kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada; cinsiyet değişkeni açısından okula bağlanma ölçeği ve beden eğitimi ve spor dersine tutum ölçeği için istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Sınıf değişkenine göre ise okula bağlanma, arkadaşlara bağlanma ve öğretmenlere bağlanma altboyutları için ve beden eğitimi ve spor dersine tutum ölçeği için anlamlı farklılık bulunmuştur.

Öğrencilerin okul takımında yer almaları beden eğitimi ve spor dersine olan tutumları için istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterirken, okula bağlanma düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Öğrencilerin eğitim gördükleri okul türüne göre devlet ve özel okulda okuyan öğrenciler için beden eğitimi dersine tutumlarında ve okula bağlanma altboyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur.

Öğrencilerin okula bağlanma düzeyi ile beden eğitimi ve spor dersine tutumları arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülürken, regresyon analizi sonucunda beden eğitimi dersine tutum arttıkça, öğrencilerin okula bağlanma düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Beden eğitimi ve spor, Tutum, Okula bağlanma, Ortaokul çağındaki çocuklar

PB195

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ BİLGİ OKURYAZARLIĞI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Dilek Yalız SOLMAZ

Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir

GİRİŞ: "Eleştirel düşünme", "problem çözme", "karar verme" 21. yüzyıl bireylerinin sahip olmaları beklenen ve ilköğretimden üniversiteye kadar çeşitli kademelerdeki eğitim kurumlarının programlarında yer alması gereken beceriler olarak ele alınmaktadır (National Education Goals, 2001; SCANS, 1991). Bilişsel beceriler arasında yer alan bu üç beceri "öğrenmeyi öğrenme" için temel olan becerilerdir. "Öğrenmeyi öğrenme", bilgi toplumlarında, bireysel, toplumsal ve ekonomik başarı için vazgeçilmezdir (SCANS, 1991). "Öğrenmeyi öğrenme", bilgi okuryazarlığının da temelini oluşturmaktadır. ALA'ya (1989) göre bilgi okuryazarlığı, bilgi problemlerini çözme becerisidir. Öğretmenlerin bilgi okuryazarlığı becerilerine sahip olması hem kendilerini geliştirebilmeleri ve mesleki alandaki gelişmeleri takip edip uygulayabilmeleri açısından hem de öğrencilerinin bu becerileri kazanmasında yardımcı olmak, öğrencilere kazandıkları becerileri kullanabilecekleri olanaklar yaratmak ve buna uygun ortamlar düzenlemek açısından gereklidir (Akkoyunlu ve Kurbanoglu, 2004).

AMAÇ: Araştırmanın amacı, Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören öğretmen adaylarının bilgi okuryazarlığı düzeylerinin çeşitli değişkenler aracılığıyla incelemektir.

GEREÇ VE YÖNTEM: Araştırma grubunu, 2015-2016 bahar döneminde Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliğinde öğrenim gören 127 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Araştırmada, Adıgüzel (2011) tarafından geliştirilen Likert tipi "Bilgi Okuryazarlığı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin bilgisayarla çözümlenmesinde, "aritmetik ortalamaları, standart sapmaları, t-testi ve ANOVA analizi" kullanılmıştır.

SONUÇ VE TARTIŞMA: Öğretmen adaylarının bilgi okuryazarlığı ölçeğinden aldıkları puanların ortalama değerleri incelendiğinde, öğretmen adaylarının bilgi okuryazarlığı düzeyinin ortalama puanların üzerinde yüksek düzeyde olduğu söylenebilir. Adıgüzel (2014) ve Başaran (2005)'in yaptığı araştırmalarda öğretmen adaylarının bilgi okuryazarlık seviyelerinin oldukça iyi olduğu belirtilmiştir. Kadın ve erkek öğretmen adaylarının bilgi okuryazarlığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=.26$). Kadın ve erkek öğretmen adaylarının bilgi okuryazarlığına ilişkin görüşlerinin farklı olmadığı söylenebilir. Benzer sonuç Adıgüzel (2014) ve Usluel (2006) çalışmalarında da bulunmuştur. Öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre bilgi okuryazarlığı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=.11$). Lisans 1, 2, 3 ve 4. sınıfta öğrenim gören beden eğitimi öğretmen adayları arasında bilgi okuryazarlığına ilişkin bir farkın olmaması manidardır. Bu bulgunun önemli bir sebebi olarak, öğretmen adaylarının lisans öğrenimleri süresince bilgi okuryazarlığı ile ilgili bilgi, beceri ve değer yönünden gelişimlerine katkı sağlayacak ders, deneyim, uygulamaların yokluğu ya da eksikliği gösterilebilir.

Liselerde Görev Yapan Öğretmenlerin Demokratik Davranışlarının Öğrenci Algılarına Göre Değerlendirilmesi

¹Gülşen ÖZCAN, ²Kübranur KAZAN, ³Doğancan YALÇIN, ⁴Mücahit Gazi DEMİR

¹Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü

²AİBÜ, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu

³Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, Beden Eğitimi Öğretmenliği

⁴AİBÜ, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü

GİRİŞ: Demokratik eğitimin hedefleriyle ilgili olarak birçok araştırmacı çeşitli vurgularda bulunmuştur. Bireysel ve toplumsal sorumlulukları geliştirme, birlikte çalışma alışkanlığı kazanma, problem çözme ve eleştirel düşünme, sorgulama, kararlara katılma, öz yeterlik, öz kontrol, özsaygı sahibi olma, empati kurabilme, başkalarının yaşantısına ve fikirlerine saygılı olma, başkalarının dini yaşantılarına, eş seçimlerine, cinsiyet seçimine saygılı olma gibi özellikler bunlar arasındadır (Beane, 2005; Mosher et al., 1994; Barber, 1998). Demokratik sınıf ortamı oluşturmayla ilgili araştırmalarda liselerde görev yapan öğretmenlerin demokratik davranışlarını sorgulayan çalışmaların yetersiz olduğu görülmektedir. Bu araştırmayla alandaki bu eksikliğe katkı sağlanması beklenmektedir.

YÖNTEM: Bu araştırma durum tespitine dayalı betimsel tarama modelinde bir çalışmadır. Bu araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Tarama (survey) araştırması bir grubun belirli özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını amaçlayan çalışmalardır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2009). Evren ve Örneklem: Bu araştırmanın evrenini 2016-2017 öğretim yılı güz döneminde Bolu ili merkez ilçede, beş farklı türde öğretim veren 18 lisede öğrenim gören toplam 546 son sınıf öğrencisi oluşturmaktadır.. Bu araştırmanın örneklemini 2016-2017 öğretim yılı güz döneminde Bolu ili merkez ilçede beş farklı türdeki liselerde öğrenim gören son sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Verilerin Toplanması: Bu araştırmada veri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ve Özcan (2016) tarafından geliştirilen Demokratik Öğretmen Davranışı Ölçeği kullanılmıştır.yapılan Açıklayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonucunda nihai ölçekte 17 madde kalmıştır. DÖD ölçeği katılım, program ve ilişkiler olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. ölçeğin Crombah Alfa Katsayısı, katılım boyutunda, .85, program boyutunda, .78, ve ilişkiler boyutunda .85, toplamda ise .68'dir. Ölçek dörtlü likert tipinde bir ölçektir. Ölçekte 12 madde olumlu, 5 madde olumsuz dur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 17 en yüksek puan 68'dir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği öğrencilerin öğretmenlerini yüksek düzeyde demokratik davranışlar içinde algıladıkları anlamına gelmektedir. Verilerin Çözümlemesi: Çalışmada elde edilen veriler SPSS programı yardımıyla çözümlenmiştir. Verilerin çözümünde betimsel istatistik tekniklerinden yüzde, frekans, ortalama, standart sapma değerleri kullanılmıştır. Verilerin normal dağıldığını gösteren Kolmogrov simimov test sonucuna göre Alt problemlerin çözümlenmesinde bağımsız gruplar "t" testi ve tek yönlü varyans analizi testleri kullanılmıştır.

SONUÇ: Elde edilen bulgulara göre, araştırmanın en önemli sonucu tüm alt problemlerde öğrenci ortalamalarında demokratiklik açısından öğrencilerin öğretmenlerinin çoğunu demokratik olarak algıladığı yönündedir. Araştırmanın diğer sonuçları ise şöyledir. Demokratik öğretmen davranışı ölçeğinin program alt boyutunda ve toplam değerlendirmesinde kız öğrenciler erkek öğrencilere göre öğretmenlerini daha demokratik olarak görmektedirler. Öğrencilerin akademik ortalamalarına göre öğretmenlerini demokratik davranışları açısından değerlendirilmesinde 50-59 arası ortalamaya sahip öğrencilerin 60-69 arası ortalamaya sahip öğrencilere göre ölçeğin program alt boyutunda öğretmenlerini daha demokratik davranışlar içinde algıladıkları görülmektedir. Öğrencilerin öğrenim gördükleri lise türüne göre öğretmenlerinin demokratik davranışlarının değerlendirmeleri ölçeğin program boyutunda sosyal bilimler lisesi lehine ilişkiler boyutunda ise fen lisesi lehine anlamlı fark oluşturmaktadır.

PB464

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE ÖRGÜTSEL VATANDAŞLIK DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

²Süleyman ŞAHİN, ¹Canan BASTIK

¹Bursa Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Bursa

²Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü

Bu çalışmanın amacı; Bursa ilinde görev yapan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin farklı değişkenlere göre örgütsel vatandaşlık davranışlarının incelenmesidir. Çalışmaya Bursa ilinde görev yapan 55 kadın, 99 erkek olmak üzere toplam 154 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni katılmıştır. Araştırma da Yücel (2006) tarafından geliştirilen ve geçerlilik güvenilirlik çalışması Samancı Kalaycı (2007) tarafından yapılan “Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde cinsiyetler arası fark için “Independent T Testi” ve bağımsız iki grup için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır ($p>0,05$). Yapılan istatistiksel analizler sonucunda; Örgütsel vatandaşlık davranış ölçeğinin alt boyutlarının ortalaması yardımseverlik $3,89\pm,56$, kendini gerçekleştirme $3,75\pm,69$ gönüllülük $3,48\pm,85$, sportmenlik $3,64\pm,77$, vicdanlılık $3,80\pm,77$ olarak bulunmuştur. Katılımcıların verdikleri cevaplara göre; ölçeğin yardımseverlik ve vicdanlılık alt boyutundan aldıkları yüksek ortalama neticesince; beden eğitimi öğretmenlerinin yardımsever ve vicdanlı bir tutum sergiledikleri gözlenmiştir. Aynı zamanda; Beden eğitimi öğretmenlerinin örgütsel vatandaşlık davranışının alt boyutları ile (yardımseverlik, kendini geliştirme, gönüllülük, sportmenlik, vicdanlılık) cinsiyet değişkeni, yaş grupları ve öğretmenlik görevinde bulunma süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

Sonuç olarak; Bursa ilinde görev yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin cinsiyet, yaş grubu ve meslekte görev yapma süresi değişkenleri üzerinde örgütsel vatandaşlık davranışları üzerinde etkisi olmadığı görülmüştür.

SPOR YAPAN LİSE VE ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN SPORA KATILIM MOTİVASYONLARINA ETKİ EDEN FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ

¹Bahri GÜNGÖR, ²Şule KIRBAŞ, ³Hale YETİM

¹Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Programı, Amasya

²Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Amasya

³Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Amasya

GİRİŞ VE AMAÇ: Bu çalışma, lise ve ortaokulda eğitim-öğretim gören sporcu öğrencilerin çeşitli değişkenler açısından (cinsiyet, yaş, yaptıkları spor branşları, spora başlama süreleri ,anne baba teşviki ve anne babanın spor yapıp yapmamasının) spora katılım motivasyonlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM: Araştırmanın evrenini 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Ordu ilinin Korgan ilçesinde ders dışı okullar arası spor faaliyetlerine katılan 475 kız ve erkek sporcu öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise farklı branşlarda okullarını temsil eden ve müsabakalara katılmış olasılıklı örneklem seçiminden basit rastgele yöntemle seçilen 221 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklemin evreni temsil etme oranı %47 olduğu için ulaşılan sonuçlar evrene genellenebilmektedir (Çepni, 2010). Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ile Gill, ve ark. (1983)'un geliştirdiği ve Oyar ve ark. (2001) tarafından Türk popülasyonuna uyarlaması yapılan Spora Katılım Güdüsü ölçeği (Participation Motivation Questionnaire) (PMQ) kullanılmıştır. Araştırmada örneklem grubundan elde edilen ölçek puanlarının analizi SSPS 20 veri analiz programında incelenmiştir. Öncelikle ölçekten elde edilen puanların normal dağılıma uygunluğuna Kolmogorov- Smirnov testi ile bakılmıştır ve elde edilen değer normal dağılıma uygun olduğundan parametrik testler kullanılmıştır. İst atıksel verilerin analizinde yüzde, frekans, bağımsız t testi ve One Way ANOVA kullanılmıştır, anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Toplam ölçekten elde edilen iç tutarlılık ise .75 olarak bulunmuştur.

BULGULAR: Spora katılım güdüsü ölçeğinin alt boyutlarından elde edilen puanlar cinsiyet değişkenine göre arkadaşlık boyutunda erkekler lehine anlamlı bulunmuştur. Yaş değişkenine göre bakıldığında başarı ve arkadaşlık alt boyutlarında 15-16-17 yaş lise grubunun lehine anlamlı bulunmuştur. Anne-baba teşviki değişkenine göre bakıldığında arkadaş ve takım üyeliği alt boyutları için hayır lehinde anlamlı bulunmuştur. Anne-babanın spor yapıp-yapmaması değişkenine göre ve branşlara göre alt boyutlarda istatistiksel anlamda anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Spor yapma yılı değişkenine göre alt boyutlar incelendiğinde bir yıldır spor yapanların takım üyeliği, eğlence, yarışma ve hareket alt boyutlarında diğer gruplara göre anlamlı fark bulunmuştur.

SONUÇ: Sonuç olarak, erkeklerin arkadaşlarının etkisi ile spora katılımının pozitif yönde etkilendiği, 15-16 yaş grubu lise öğrencilerinin başarı ve arkadaşlık için spora katıldıkları, anne-babanın çocuğun spora katılımında arkadaş ve takım üyeliği boyutlarında pozitif etkisi olmadığı söylenebilir. Spora yeni başlayanların spora katılımını takım üyesi olmak, eğlenmek, yarışmak ve hareket etmenin olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Anahtar Kelimeler: Spora Katılım motivasyonu, Lise Öğrencileri, Orta Okul Öğrencileri.

PB495

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN İŞ YAŞAM KALİTELERİNİN DİĞER BRANŞ ÖĞRETMENLERİYLE KARŞILAŞTIRILMASI

¹Özden Tepeköylü ÖZTÜRK, ²Mümine SOYTÜRK

¹Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü, Denizli

²Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Manisa

GİRİŞ VE AMAÇ: Endüstrileşmiş toplumdaki bilim ve teknolojiye hızlı ve sürekli gelişmeler insanın yaşam kalitesinin iyileştirilmesi ihtiyacını da beraberinde getirmiştir. Çalışma hayatı da içinde barındırdığı psikolojik ve sosyal etmenler nedeniyle genel yaşam kalitesini etkileyebilir bir faktör olarak görülmektedir (Yeşil ve Ark., 2010). Bireylerin önemli kişisel ihtiyaçlarını çalışma yaşamında doyurma düzeyleri olarak ifade edilen iş yaşam kalitesi (Elma ve Demir, 2003:207) çalışanın örgütteki genel memnuniyetini gösteren bir değişkendir. Örgütlerdeki başarıyı belirleyen faktörler içinde en önemli faktörün yönetim süreçlerini yönlendiren insan faktörü olduğunun fark edilmesiyle sıklıkla incelenmeye başlanmıştır (Türk ve Yıldız, 2015). İlk olarak işletmelerde ele alınan bir konu olarak karşılaşılan iş yaşam kalitesi son zamanlarda eğitim alanında da dikkat çekmeye başlamıştır (Taştan ve Erdem, 2010). Eğitim alanındaki insan kaynağını önemli bir ayağı olan öğretmenlerin iş yaşam kalitesi de incelenmesi gereken bir konudur.

Çünkü eğitim öğretim sürecinin etkililiği ve verimliliği öğretmenlerin etkililiği ve verimliliğiyle bağlantılı düşünülmektedir. Eğitim açısından değerlendirildiğinde çeşitli disiplinleri bünyesinde bulunduran okullar branşları gereği farklı sosyal ve kültürel yapıdan gelmiş öğretmenleri çalıştırmaktadır. Bu bağlamda akademik ve uygulamalı derslerin öğretmenlere ders içeriği açısından farklı yükümlülükler getirdiği söylenebilmektedir. Örneğin beden eğitimi dersini yürüten öğretmenlerin çalışma koşulları da diğer öğretmenlerle karşılaştırıldığında dersin karakteristiğine bağlı olarak ders işleniş mekanı, derslerde yoğun materyal/malzeme kullanımı ve bunlara ait sorumluluklar, öğrencilerin sağlık sorunlarına yönelik alınan riskler, diğer öğretmenlerden izole spor odaları vb. nedenlerle farklılık gösterebilir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı beden eğitimi öğretmenlerinin iş yaşam kalitelerinin diğer branş öğretmenleriyle karşılaştırılmasıdır. Ayrıca çalışmada cinsiyet faktörüne göre de karşılaştırmalar yapılmıştır. Materyal ve Yöntem: Araştırmada nicel betimsel teknikler kullanılmıştır. Çalışmaya 38'i beden eğitimi ve spor öğretmeni, 54'ü fen-matematik grubu öğretmeni, 69'u sosyal bilgiler grubu öğretmeni, 21'i sanat dersleri grubu öğretmeni, 89'u genel kültür dersleri öğretmeni olmak üzere toplam 271 (yaş=42.44±7.60) öğretmen katılmıştır. Veri toplama araçları olarak "İş Yaşam Kalitesi Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Veriler frekans, aritmetik ortalama, standart sapma, iki yönlü ANOVA test teknikleri kullanılarak değerlendirilmiştir.

BULGULAR: Araştırma bulguları branş, cinsiyet ve cinsiyet*branş etkileşimine göre İş Yaşam Kalitesi toplam puanı ve alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir.

SONUÇ VE ÖNERİLER: Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin iş yaşam kaliteleri diğer branş öğretmenleriyle karşılaştırıldığında farklı değildir. Cinsiyet ve branş faktörleri etkileşimli olarak değerlendirildiğinde benzer olarak bir farklılık görülmemektedir. Bu çalışmada 38 olan beden eğitimi ve spor öğretmeni sayısı artırılarak araştırma tekrarlanabilir.

OCCUPATIONAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS (AN EXAMPLE OF SİVAS PROVINCE)

¹*İsmail İLTER*, ²*Şule KIRBAŞ*, ³*Didem Gamze İLTER*

¹*Amasya Üniversitesi Sosyal Bil. Enst. Bed. Eğt. ve Spor ABD, Amasya*

²*Amasya Üniversitesi BESYO, Amasya*

³*Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas*

INTRODUCTION: Education has become a highly important and functional means in development efforts or in order to achieve the target of being a wealthy and prosperous country. Education yields in the long term yet it becomes the basic investment of the economy day by day as a means which provides the manpower for the social and economic development of the country. In that case, we have to give importance to the education and the production of science and technology in our country more than ever. In a word, education is important as it develops individuals, and provides scientific, economic, social and cultural development for the country.

OBJECTIVET: he aim of this study is to put forward the occupational problems of physical education teachers and to make proposals for the elimination of these found occupational problems of physical education teachers.

METHOD: Survey model was used in the study. A scale which is related to the topic of the study was applied and solutions were looked for considering the data obtained from the results of the mentioned scale. The questions were shaped according to the information obtained by scanning the present literature and expert opinions were also received. The essential data was gathered through a survey form, which consists of two separate sections; one of which contains questions on personal information (gender, age, educational background, period of professional service, course load, sportsmanship certificates, coaching certificates, in-service training attendances and the effectiveness of these trainings) and the other part contains 28 questions which were considered as the potential problems and were grouped under five subtitles (arising from the school management, from the ministry of education, from the teacher, from the student and from the parents). In the analysis of the obtained data, descriptive statistics was used, percentile frequencies were calculated in resolving the demographical data and independent samples t-test, ANOVA and Tukey HSD tests were applied in order to test the differences for some variables.

CONCLUSION AND DISCUSSIONA: ccording to the final data obtained from the study, it is detected that 42,4% of the participants are in the age group of 31-40, 40,2% of them have 1-5 years in service, 59,8% of them are graduates from schools of physical education and sports, 70,7% of them have sportsmanship certificate in a branch, 31,5% of them have a course load of 16-20 lesson hours, 44,6% of them have coaching certificate in a branch and 70,7% of them was attended to in-service training courses.67,4% of the teachers think that school managements do not give enough importance to physical education lessons, 53,3% of them think that school managements do not trust the knowledge and skills of physical education teachers, 53,3% of them think that school managements do not have an objective and incentive attitude towards physical education teachers, 52,2% of them think that school managements keep physical education lessons in the background by not selecting physical education as an elective lesson.

Keywords: physical education, teacher, problems of teachers.

PB549

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENİ ADAYLARININ ÖĞRETİM YETERLİLİKLERİ***Sakir SERBES, Cevdet CENGİZ, Ayşe KÖPRÜLÜ****Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Çanakkale*

GİRİŞ VE AMAÇ: Bu araştırmada, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO), Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğretmen adayları ile diğer bölümlerinde öğrenim gören ve formasyon eğitimi almış, öğretmen adaylarının, beden eğitimi öğretim yeterlik düzeylerinin cinsiyet ve sınıf düzeyine göre incelenmesi amaçlanmıştır.

METOT: Araştırmanın çalışma grubu Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, BESYO, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören 69 erkek, 60 kadın ile Antrenörlük Eğitimi Bölümü son sınıfta öğrenimini sürdüren ve formasyon eğitimi almış olan 19 erkek, 16 kadın toplam 164 öğretmen adayından oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Humphries ve ark. (2012) tarafından beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretim yeterliklerini ölçmeye yönelik olarak geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Erbaş ve ark. (2011) tarafından yapılan "Beden Eğitimi Öğretim Yeterliği Ölçeği (BEÖYÖ) kullanılmıştır. Ölçek "Beden Eğitimi Alan Bilgisi Hakkında Yeterlik", "Beden Eğitimi Öğretiminde Bilimsel Bilgilere Başvurmadaki Yeterlik", "Uygun Beceri Düzeyi Farklılıkları Hakkında Yeterlik", "Özel İhtiyaca Sahip Öğrenciler İçin Öğretim Yeterliği", "Açıklamalarla İlgili Yeterlik", "Değerlendirmedeki Yeterlik" ve "Teknoloji Kullanmada Yeterlik" boyutlarını içeren 7 alt boyut ve 35 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin geneli için Cronbach Alpha Katsayısı .94 olarak belirlenmiştir (Erbaş ve ark.,2011). Veriler 2015-2016 Öğretim Yılı Bahar Yarı Yılı içinde gerekli izinler alındıktan sonra sınıf ortamında toplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizi IBM,SPSS 20.0 programında gerçekleştirilmiştir. Elde edilen tüm verilerin betimleyici istatistikleri hesaplanmış, cinsiyet açısından farklılıklar t-test, sınıf düzeyi farklılıkları ise One-Way ANOVA testine göre araştırılmıştır.

SONUÇ VE TARTIŞMA: Araştırma sonucunda erkek BE öğretmen adayları BEÖYÖ den ortalama (M=83,45, SD=11,47), kadın öğretmen adayları ise (M=86,17, SD=11,14) puan elde ettiği saptanmıştır. Sınıf düzeyine göre BEÖYÖ'den elde edilen ortalama skora 1. Sınıfta (M=78.16, SD ± 12.64), 2. (M=87,57, SD=8,96), 3. (M=87,00, SD=2,29) ve 4. Sınıfta (M=89.19, SD= 9.86) olduğu tespit edilmiştir. Antrenörlük Eğitimi Bölümünde öğrenimini sürdüren ve formasyon eğitimi programını tamamlayan öğretmen adayları BEÖYÖ skorları ise (M=84.40, SD=9.19) olarak belirlenmiştir. Erkek öğretmen adayları BEÖYÖ ortalama skorları (M=83,45, SD=11,47) ile kadın öğretmen adayı skorları (M=86,17, SD=11,14) arasında t(162)=-1,53,p=0,127 farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Sınıf düzeyi BEÖYÖ ortalama skorlar arasında ise farklılıklar olduğu [F(4,159)=6,134, p=.000] bu farklılıkların 1-2 (M=78,16, SD=12,64, M=87,57, SD=8,96), 1-3, (M=78,16, SD=12,64, M=87,00, SD=12,29) ve 1-4 (M=78,16, SD=12,64, M=89,19, SD=9,86) sınıflar arasında olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Formasyon eğitimi alan öğretmen adaylarının BEÖYÖ skorları (M=84,40, SD=9,19) ile 1,2,3 ve 4 sınıf BE öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin skorları arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak kadın ve erkek öğrencilerin BE Öğretim yeterliği puanları arasında anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca BE öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğretmen adaylarının BE öğretim yeterlik seviyelerinin, sınıf düzeyine göre de farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Formasyon eğitimi almış, antrenörlük eğitim bölümü öğretmen adayları ile BE öğretmenliği bölümü öğretmen adaylarının BE öğretim yeterliliği, sınıf düzeyine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi, öğretmen adayı, BE öğretim yeterliliği.

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ MESLEKİ KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

Gülşah SEKBAN, Zekiye BAŞARAN, Hakan AKDENİZ, Deniz DEMİRCİ, Yeşim KÖRMÜKÇÜ

Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli

GİRİŞ: Öğretmenlik mesleğine adım atan öğretmen adaylarının mesleğe ilişkin olumlu tutum ve değerler kazanmaları, olumlu algılara sahip olmaları, meslek yaşamlarındaki başarılarının belirleyicisi olarak görülmektedir (Çelen, Eskicioğlu, 2015). Mesleki başarıyı olumsuz yönde etkileyen faktörlerin arasında kaygı yer almaktadır. Kaygının sözlük anlamları; “üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa”, “bireylerin, toplumsal kümelerin herhangi bir güçlü istek ya da güdülerinin gerçekleşmemesi olasılığı karşısında duydukları tedirginlik”, “güçlü bir istek ya da dürtünün amacına ulaşamayacak gibi gözüktüğü durumlarda beliren tedirgin edici bir duygu” olarak karşımıza çıkmaktadır.

Öğretmen adaylarının mesleğe ilişkin kaygıları belirli zamanlarda belirli noktalarda yoğunlaşır. Bu kaygılar; ben-merkezli kaygılar, görev merkezli kaygılar ve öğrenci-merkezli kaygılar olmak üzere üç grup altında toplanmaktadır (Ünaldı, Alaz, 2008)

Bu çalışmada; beden eğitimi öğretmen adaylarının mesleki kaygı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

GEREÇ YÖNTEM: Araştırmaya 2016-2017 güz yarıyılında öğrenim gören yaş ortalaması 21.07 ±2,27yıl olan toplam 277 kişi tesadüfi olarak seçilmiştir. Veri toplama aracı olarak “Öğretmen Adaylarına Yönelik Mesleki Kaygı Ölçeği” uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizlerinde; frekans, yüzde, ortalama, standart sapma, bağımsız gruplar için t testi, tek yönlü varyans analizi ve annova testi uygulanmıştır.

BULGULAR: Beden Eğitimi ve Spor Öğreticilerinin %44 kadın, %56, erkektir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin;

Ben merkezli kaygılar ve öğrenci merkezli kaygı boyutlarında; sınıf düzeylerine göre; 4. ve 3. sınıf öğrencilerinin diğer sınıflara göre (1-2) kaygı düzeyleri daha yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$).

TARTIŞMA: Saban ve arkadaşları (2004), Tümerdem (2007) ve Taşğın (2006)’ın yapmış oldukları çalışmalarda bayan öğrencilerin her üç kaygı düzeyinin de erkek öğrencilerin kaygı düzeyinden yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. öğretmen adaylarının mesleki kaygı düzeylerinin incelediği çalışmada; öğretmen adaylarının kaygı alt boyutunda en fazla görev merkezli kaygılarının, en az ise ben merkezli kaygılarının olduğunu belirtmişlerdir (Saban ve ark (2004), Çubukçu ve Dönmez (2011). Kafkas ve arkadaşlarının (2010) beden eğitimi öğretmen adaylarının öz-yeterlik algıları ile mesleki kaygıları arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında; öz-yeterlik durumunun cinsiyet, lisanslı spor yapma ve lise türü değişkenine göre anlamlı fark bulunurken, öz-yeterlik ve mesleki kaygı durumları arasında orta düzeyde korelasyon olduğunu saptamışlardır.

**ENGELLİLERDE BEDEN
EĞİTİMİ VE SPOR**
**PHYSICAL EDUCATION AND
SPORTS IN DISABILITIES**

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN YETERSİZLİKTEN ETKİLENMİŞ KİŞİLERE YÖNELİK TUTUMLARI

Dilara Ebru UÇAR, Caner ÖZBÖKE, Günay YILDIZER, İlker YILMAZ

Anadolu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Eskişehir

Engelli bireyin sosyalleşmesi ve toplumun bir parçası olması amacıyla bilişsel, duyuşsal ve devinişsel alanlarının gelişimine rehber olan öğretmenlerin engelli bireylere yönelik pozitif bir tutum sahibi olmaları, adapte edilmiş eğitim olanakları sunma becerilerini etkilemektedir (Özyürek, 2013). Bu bağlamda engelli bir bireye yönelik tutumun beden eğitimi ve spor öğretmeni adayı öğrenciler açısından önemli olduğu söylenebilir. Bu çalışmanın amacı beden eğitimi ve spor öğretmenliği programında öğrenim gören bireyler arasında cinsiyet, engellilere yönelik ders alma durumu, onlarla çalışmış olma durumu ve sınıf düzeyi değişkenlerinin yetersizlikten etkilenmiş kişilere yönelik tutum üzerinde fark oluşturup oluşturmadığını incelemektir.

Çalışmaya gönüllü olarak Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği programında öğrenim gören 70 kadın ve 62 erkek katılmıştır. Veri toplama aracı olarak “Yetersizlikten Etkilenmiş Kişilere Yönelik Tutum Ölçeği – O Formu” kullanılmıştır (Yuker, Block, & Young, 1970). Cinsiyet, engellilere yönelik ders alma ve engellilerle çalışmış olma durumunu gösteren bağımsız değişkenlerin, yetersizlikten etkilenmiş kişilere yönelik tutumları üzerinde farklılık oluşturup oluşturmadığını anlamak için bağımsız gruplarda t-testi kullanılmıştır. Sınıf değişkeninin farklılık oluşturup oluşturmadığını anlamak için ise tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Tüm istatistiksel işlemler SPSS paket programı ile yürütülmüş ve anlamlılık derecesi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Kadın ($AO=62.62 \pm 13.81$) ve erkek ($AO=62.32 \pm 12.95$) beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencileri arasında engellilere yönelik tutum puanları açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p > 0.05$). Engellilere için beden eğitimi ve spor dersi alan ($AO=63.59 \pm 12.33$) ve almayan ($AO=61.33 \pm 14.35$) öğrencilerin engellilere yönelik tutum puanları açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p > 0.05$). Daha önce engellilerle çalışma fırsatı bulan katılımcılar ($AO=60.70 \pm 11.06$) ile bu fırsata erişmemiş olan katılımcıların ($AO=63.37 \pm 14.35$) engellilere yönelik tutum puanları açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p > 0.05$). Anova sonuçlarına göre sınıf değişkeni yetersizlikten etkilenmiş bireylere yönelik tutum üzerinde bir farklılık oluşturmamıştır ($p > 0.05$). Bu araştırma kapsamında beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin engelli bireylere yönelik tutumları çeşitli değişkenler açısından incelenmiş ve katılımcılar arasında değişkenler açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Özer vd. (2013) yaptıkları çalışmada kadın ve erkek beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin zihinsel engeli olan bireylere yönelik tutumlarında bu çalışmaya benzer olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır. Engelliler için beden eğitimi ve spor dersi alan ve almayan öğrenciler ve engelli bireylerle çalışma fırsatı bulan ve bulmayan öğrenciler açısından bakıldığında ise bu çalışma sonucunun aksine bazı çalışmalar deneyimin tutumu farklılaştırdığı sonucuna ulaşmışlardır (Özer vd. 2013; Hodge, 1998). Bu durum üzerinde ders içeriğinin ve engellilerle daha önce girilen etkileşimin nitelik ve niceliğinin etkili olduğu düşünülebilir.

PB414

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN BEDENSEL ENGELLİ BİREYLERİN YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİ

Gamze BEYAZOĞLU, Ersan KARA, Tuğçe TATAR

Uşak Üniversitesi, Uşak

Bu çalışmanın amacı, bedensel engelli sporcular ile sedanter bireylerin yaşam doyum düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından belirlenmesidir. Araştırmaya Ankara İlinde 30 yaş ve üstü ampute futbol, tekerlekli sandalye basketbolu, bilek güreşi, okçuluk, yüzme, tekerlekli sandalye tenisi, badminton, atletizm, Masa Tenisi, Halter branşlarında 78 bedensel engelli sporcu ile 105 sedanter bedensel engelli birey katılmıştır.

Yaşam doyum düzeylerini ölçmek amacıyla Diener ve arkadaşları tarafından 1985 yılında geliştirilen, Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılan Beş maddeden oluşan yaşam doyumu ölçeği kullanılmıştır. Yaşam doyumunu ölçmeye yönelik sorular için, “(1) verilen ifadeye asla katılmıyorum” ve “(7) verilen ifadeye tamamen katılıyorum” derecelendirme aralığında değişen, yedili Likert tipi ölçek kullanılmıştır. İki grup arasındaki farkı belirlemek için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır.

Elde edilen bulgular incelendiğinde spor yapan bedensel engelliler ile sedanter bedensel engelli bireylerin yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Spor yapan bedensel engelliler arasında, (n=78) hangi düzeyde spor yaptıkları değişkenine göre, profesyonel(n=20) ve amatör(n=58) düzeyde spor yapan kişilerin yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür(p<,05)

SEREBRAL PALSİ VE SPOR

1Murat Fatih KOÇYİĞİT, 1Halil İbrahim ÇELİK, 1Bülent ELBASAN, 2Cemil YILDIZ

1Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

2Gülhane Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Ortopedi Anabilim Dalı, Ankara

GİRİŞ: SP, yaşamın erken dönemlerinde santral sinir sisteminin bilinen progresif veya de- jeneratif hasarına bağlı olmayan lezyonu, hasarı veya disfonksiyonuna bağlı olarak gelişen ve aktivite limitasyonuna yol açan postür veya hareket gelişim bozukluğu ile karakterize bir tablodur. Türkiye'de ise SP prevalansı her 1000 canlı doğumda 4,4'tür. SP, çocukluk döneminde en yaygın görülen fiziksel engellilik nede- nidir ve fiziksel aktivite seviyesi, fiziksel yeterlilik ve kondisyonu direkt olarak etkiler. Yetersiz postüral kontrol ve stabilizasyon kas zayıflığı ve spastisiteyle beraber mobilite ve ekstremitte hareketlerinde kısıtlanmaya neden olarak aktivite limitasyonu ve zamanla fiziksel inaktiviteye neden olur. Fiziksel aktivite seviyesini koruma özellik- le SP gibi fiziksel engeli bulunan çocuklar için önemlidir. Çünkü var olan bozukluklar, bu çocukların günlük yaşam aktivitelerini ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyebilir

AMAÇ: Erken çocukluk döneminden yetişkinlik dönemine kadar devam eden uzun rehabilitasyon programları, Serebral Palsili (SP) bireylerin bu programlardan sıkılmasına neden olabilir. Bu yüzden, SP'li bireylere sportif ve fiziksel aktiviteler eğlenceli bir alternatif olarak önerilebilir.

GEREÇ VE YÖNTEM: Daha eğlenceli olan bu aktiviteler sayesinde SP'li bireylerin rehabilitasyon programlarına devam etmesi ve topluma entegrasyonu sağlanabilir. Ayrıca, SP'li bireyler de sağlıklı bireyler kadar genel sağlık durumunun ve fonksiyonlarının iyileştirilmesi, bağımsızlığın artırılması ve yaşam kalitesinin geliştirilmesinde fiziksel ve sportif aktivitelerden fayda sağlar. SP'li çocuklar için seçilecek fiziksel aktiviteler genel sağlık durumunu desteklemeli; ağrı, yorgunluk, osteoporoz, denge bozukluğu ve yürüme kapasitesinin azalması gibi SP'de sık görülen durumları da önlemeyi amaçlamalıdır. Bu çocuklarda basketbol, yüzme, atletizm ve bisiklet gibi geleneksel sporların yanı sıra bowling ve okçuluk gibi daha az yoğun sporlar ve tekerlekli sandalye futbolu ve kayak gibi adaptif ekipmanların kullanıldığı sporlar da tercih edilebilir.

SONUÇ VE TARTIŞMA: Ayrıca SP'li çocukların limitasyonları düşünüldüğünde; uzman multidisipliner değerlendirme, en uygun ve güvenli sportif ve fiziksel aktivite seçimine karar vermede yardımcı olacaktır. Aktiviteler; spastisite şiddeti, kemik mineral yoğunluğu, fonksiyon düzeyi, mevcut aktivite seviyesi ve yerel fiziki imkânlar göz önüne alınarak önerilmelidir.

PB511

EĞİTİLEBİLİR ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUKLARDA YARATICI DRAMA ETKİNLİKLERİNİN SOSYAL GELİŞİM DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

¹Menşure AYDIN, ¹Ömer HAZER, ¹BERGÜN Meriç BİLGÜL, ²Çiğdem BULGAN

¹Kocaeli Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli

²Kaliçüniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul

GİRİŞ: Eğitilebilir zihinsel engelli çocukların genellikle fiziksel ve motor gereksinimleri diğer çocuklara benzediğinden, beden eğitimi etkinlikleri de diğer çocuklara uygulanan etkinliklerin aynısı ya da benzeri olmaktadır. EZE çocuklar için grup aktivitelerinden ziyade bireysel aktiviteler, bireysel sporlar, müzikli etkinlikler, strateji, kurallar ya da belleği geliştirmeye yönelik aktiviteler, küçük kas aktivitelerinden ziyade büyük kas aktiviteleri, uzun süre hareketsiz olmalarını gerektiren aktivitelerden ziyade sürekli hareketli olmalarını sağlayan aktiviteler önerilmektedir. Booth, (1989) göre yaratıcı dramaya katılım yoluyla çocuk dil ve iletişim becerilerini, problem çözme becerisini ve yaratıcılığını geliştirir, özellikle özel eğitime ihtiyaç gösteren çocuklar için çok önemli bir nokta olan olumlu benlik tasarımı, sosyal açıklık oluşur, çevresindeki değer ve tutumları anlayabilir (Adıgüzel, Ömer, 2002), Drama çalışmaları zihinsel engelli çocukların da kendine güvenini ve bedensel serbestliğini artırır, dil gelişimine yardımcı olur. Engelli çocuklar da drama yoluyla bir problemi kendi düzeylerinde algılamak, çözüm ve açıklama olanağı elde edilir (MEGEP, 2007) Bu doğrultuda amaç; 9-17 yaş grubu eğitilebilir zihinsel engelli çocuklara 8 haftalık yapılan drama etkinliklerinin sosyal gelişimlerine etkisini araştırmaktır.

MATERYAL METOT: Araştırma bir iş eğitim Merkezi'nde eğitim gören; yaş ortalaması 13 ± 4.2 olan 12 kız 17 erkek toplam 29 eğitilebilir zihinsel engelli öğrenci araştırmaya alınmıştır. Çalışmada haftada 2 gün 3 saat olmak üzere 10 hafta boyunca yaratıcı drama etkinlikleri yaptırılmıştır. Drama çalışmalarının değerlendirme formu; dinlenme, konsantrasyon, cevap, hayal gücü, hareket, sözlü yetenek, iş birliği, örgütlenme, tutum parametrelerinden oluşmakta ve çocukların gelişimlerini değerlendirir niteliktedir. Toplam 9 adet gözlem skalasından oluşmakta ve değerlendirme anahtarı; 1. kötü, 2. orta 3. iyi, 4. çok iyi, 5. mükemmel şeklinde sıralanmaktadır. Verilerin analizlerinde; aritmetik ortalama, standart sapmaları ve tanımlayıcı istatistik Wilcoxon Testi ile analizleri yapılmıştır.

BULGULAR: Araştırma grubunun cinsiyet farkı gözetmeksizin ölçülen parametrelerinde yaş $13,06 \pm 4,10$; sosyal gelişim ilk test $20,10 \pm 5,26$ ve son test sonuçları $26,31 \pm 5,22$ olarak bulunurken ilk ve son test değerleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Kaya araştırma grubunun yaş ortalamaları $14,00 \pm 3,00$ olarak bulunmuştur. Erkek araştırma grubu sosyal gelişim ilk test sonucu $20,88 \pm 5,38$ ve son test değerleri $27,47 \pm 5,73$ bulunurken ilk ve son test değerleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Bayanlarda sosyal gelişim puanları $19,00 \pm 5,11$ ve son test değerleri $24,66 \pm 4,07$ bulunurken ilk ve son test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,05$).

TARTIŞMA: Zihinsel engelli çocukların drama uygulamalarında ritim ve hareketle ilgili oyunlar başlangıç için en uygun etkinliklerdir. Bu etkinlikler çocukları büyük kas motor gelişimine yardımcı olurken, hayal güçlerini kullanmalarını da güdelemektedir. Yetişkin zihin engelli bireylerin sosyal becerilerinin gelişiminde yaratıcı drama yönteminin etkililiğinin incelenmesinde yine yaratıcı drama yöntemi doğrultusunda hazırlanan sosyal beceri öğretim programının yetişkin zihin engelli bireylerin sosyal becerilerinin gelişmesinde etkili olduğu gösterilmiştir (Kaya, Eratay, 2009) Avcıoğlu H (2012) zihinsel yetersizliği olan çocuklara sosyal beceri kazandırmada işbirliğine dayalı öğrenme ve drama yöntemlerinin etkililiği konulu araştırmasında da, zihinsel yetersizliği olan çocukların kendini tanıma becerisini kazandıklarını belirtmişlerdir. Benzer bir çalışmada; yaratıcı drama eğitiminin özel gereksinimi olan çocukların sosyal beceri alanlarından yaratıcı drama yöntemiyle hazırlanan sosyal beceri eğitim programının temel konuşma becerileri, ileri konuşma becerileri, ilişkiyi başlatma becerileri ve ilişkiyi sürdürme becerilerinde, yaratıcı drama uygulamalarının etkili olduğu saptanmıştır (Önemli ve ark, 2016). Çalışmada da literatürü destekleyecek şekilde yaratıcı drama etkinliklerinin ön test-son test değerlerinde anlamlı fark bulunmuştur. ($p < 0,05$).

**SPORDA PSİKO SOSYAL
ALANLAR / MOTOR DAVRANIŞ
PSYCHO SOCIAL AREAS /
MOTOR BEHAVIOR IN SPORTS**

PB19

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİ İLE DİĞER BÖLÜMLERDE BULUNAN ÖĞRENCİLERİN DİNLEME BECERİLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

¹Tuğba ONAT, ²Enes BECER, ¹Günay ÇERİT, ¹Mehmet TEKE

¹Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Samsun

²Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Samsun

GİRİŞ: Dinleme iletişimin en temel alanlarından biridir. Empatik iletişimin gerçekleşmesinde dinleme en önemli unsurdur. Karşımızdaki kişiyi işitmek yeterli olmaz. Onun söylediklerini anlamak, düşünmek, etkin bir dinleyici olmak gerekir. Hiç kuşkusuz dinleme edinimini sağlıklı bir şekilde gerçekleştirmek kolay değildir. Günlük hayatımızın koşuşturması ve yorgunluğu içinde sürekli bir şeyleri dinlemek zorunda kalırız. Gerçek dinleme söylenenleri dikkatimizi tam vermemiz ve onları anlamamız anlamına gelir. Dinleyerek yakın çevremizdeki arkadaşlarımızı, aile üyelerini anlamamızı, neler hissettiklerini öğrenmemizi, onları ve ilişkilerimizi daha iyi değerlendirmemizi sağlayacaktır. Dinleyerek evimizde, mutlu ya da mutsuz insanların varlığını, işte daha iyi çalışmamızı sağlayabiliriz.

AMAÇ: Bireylerin içsel bir süreç olarak değerlendirilen dinleme becerisi konusundaki farkındalıklarını yansıtmaları, bu becerinin gelişmesine önemli katkılar sağlayacaktır. Bu çalışma Atatürk üniversitesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin spor ve farklı değişkenler üzerinde dinleme becerileri farkındalıklarını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

METOT: Araştırmada öncelikli olarak Kuzgun ve Cihangir (2000) tarafından geliştirilen Dinleme Becerisi Ölçeği gözden geçirilmiş ve ölçeğin geçerlik, güvenilirlik çalışmaları yeniden yapılmıştır. Bireylerin başkalarını dinleme becerilerini belirlemeyi amaçlayan, 15 maddeden oluşan, 3'lü likert tipindeki ölçeğe, dinleme becerisine ilişkin literatür ışığında 5 madde daha eklenerek 20 maddelik bir deneme formu oluşturulmuştur. Ölçeğin ilk formunda yer alan evet-hayır-kararsız biçimindeki üçlü dereceleme ise, beceri düzeyini daha iyi ayırt edebilmek için "1=hiçbir zaman, 2=ara sıra, 3=bazen, 4=sık sık, 5=her zaman" biçimde 5'li likert'e çevrilmiştir. Oluşturulan 15 maddelik deneme formu Atatürk üniversite'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 300 öğrenciye uygulanmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ: Spor ve dinleme her alanda birbiriyle ilişkili kavramlardır. Bu araştırmada, spor yapma durumları ve farklı değişkenler açısından üniversitede öğrenim gören öğrencilerin dinleme becerileriyle ilgili farklılıkları ortaya konulmuştur. Çalışma sonucunda; Kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin dinleme becerileri alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları arasında P.0.05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin dinleme becerileri alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları arasında P.0.05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Yaşları belirtilen üniversite öğrencilerinin dinleme becerileri alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları arasında P.0.05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Bölümleri belirtilen üniversite öğrencilerinin dinleme becerileri alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları arasında P.0.05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu, olumlu ve olumsuz alt ölçeklerine bakıldığında psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümünde okuyan öğrencilerin aldıkları puan ortalamalarının diğer bölümlerde okuyan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Sınıfları belirtilen üniversite öğrencilerinin dinleme becerileri alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları arasında P.0.05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu, olumsuz alt ölçeğine bakıldığında 2. Sınıfta okuyan üniversite öğrencilerinin almış oldukları puan ortalamalarının diğer sınıf kademelerinde okuyan öğrencilere oranla yüksek olduğu belirtilmiştir. Aile yapısı belirtilen üniversite öğrencilerinin dinleme becerileri alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları arasında P.0.05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu, olumlu alt ölçeğine bakıldığında geniş ve çekirdek aileye sahip üniversite bireylerinin almış oldukları puan ortalamalarının parçalanmış aileye oranla yüksek olduğu belirtilmiştir. Hangi tür spor yaptıkları belirtilen üniversite öğrencilerinin dinleme becerileri alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları arasında P.0.05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Spor yapma süreleri belirtilen üniversite öğrencilerinin dinleme becerileri alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları arasında P.0.05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

9 VE 10 SINIFLARDA SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN LİSE ÖĞRENCİLERİN DEPRESYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Eyüp ACAR, Şihmet YİĞİT

Milli Eğitim

Namık Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Tekirdağ

9 Ve 10 Sınıflarda Spor Yapan Ve Spor Yapmayan Lise Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi

GİRİŞ VE AMAÇ: Bu çalışmanın amacı; Gaziantep merkeze bağlı Liselerde spor yapan ve yapmayan ortaöğretim (9 ve 10.) sınıf öğrencilerinin depresyon durumlarını bazı değişkenler açısından incelemektir. Araştırmanın gurubunu;2014-2015eğitim öğretim yılında Gaziantep merkeze bağlı 67 ortaöğretim okulundan, 9 ve 10. sınıfta okuyan 194 kadın 398 erkek toplam 592 öğrenci oluşturmaktadır.

YÖNTEM: Araştırma Gaziantep merkeze bağlı Liselerde spor yapan ve yapmayan ortaöğretim (9 ve 10.) sınıf öğrencilerinin depresyon durumlarını bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Maria Kovacs (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe ye uyarlaması Dr. Belma Öy (1991) tarafından yapılan “Çocuklar için Depresyon Ölçeği (ÇDÖ)” kullanılmıştır. Veriler, 2 aşamalı bir anket ile toplanmıştır 1.kısım sosyo-demografik özelliklerini belirleyen 4 soruluk anket formu 2.kısım tüm dünyada yaygın olarak kullanılan Çocuklar için Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin çözüm ve yorumlanmasında SPSS 18 istatistik paket programı kullanılmıştır. Veri analizi olarak ise iki gurup arasındaki farklılıkları tespit için t testi uygulanmıştır. İki den çok karşılaştırmalar için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ: Bu çalışmanın sonucunda; Gaziantep merkeze bağlı Liselerde spor yapan ve yapmayan ortaöğretim (9 ve 10) sınıf öğrencilerinin depresyon durumlarına bazı değişkenler açısından baktığımızda: Spor yapan ve yapmayan öğrenciler, Cinsiyet değişkenine göre spor yapan ve yapmayanlar, Aylık gelirlerine göre spor yapan ve yapmayan, Yaş değişkenine göre spor yapan ve yapmayanlar arasında anlamlı ($p<0.05$) farklılık bulunmamıştır. Yapılan çalışmalarda ortaöğretim kademesinde spor yapan ve yapmayan öğrencilerinin depresyon durumlarına bazı değişkenler açısından baktığımızda yapılan çalışmalarda farklılıklar gözlenmiştir. Spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasında yaş değişkenine göre en fazla farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, Spor, Eğitim

PB41

BİREYSEL VE TAKIM SPORUYLA UĞRAŞAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Gül ÇAVUŞOĞLU, M. Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL , Serkan YILMAZ , ¹Enes KELEŞ

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun

Bireysel ve Takım Sporuyla Uğraşan Üniversite Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi

GİRİŞ VE AMAÇ: Saldırganlık sosyal hayatın her kademesinde, sokakta, okulda, aile içinde artan bir oranda yaşanan önemli bir sorundur. Okullarda, özellikle de liselerde meydana gelen şiddet ve saldırganlık olaylarının diğer ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de son yıllarda arttığı belirtilmektedir. Sporda saldırganlık bir boşalma vasıtasıdır. Kişi, toplumun normal şartlarda men ettiği saldırgan davranışları spor ile yok edebilir. İnsanlarda otoriteye başkaldırma, baskıya boyun eğmeme gibi isyanların yerine spor faaliyetlerinde bu hırs ve agresif davranışlarda bulunmakta, ceza vermekten zevk duymaktadır. Bu kişiler spor sayesinde zihin ve beden bakımından rakiplerini yenerek tatmine kavuşmaktadırlar. Bazıları da saldırganlık arzularının spor ile boşalmadığına, aksine spor ile bu arzularının daha da arttığını savunmaktadırlar. Bu çalışmanın amacı, bireysel ve takım sporu yapan üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerini incelemektir.

MATERYAL VE METOT: Çalışmaya 2016-2017 eğitim öğretim yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi'nde okuyan 100 erkek ve 100 kadın olmak üzere toplam 200 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek için Kişisel Bilgi Formu ve saldırganlık düzeylerini belirlemek için Kiper (1984) tarafından geliştirilen "Saldırganlık Envanteri" kullanılmıştır. Ölçek 30 maddeden oluşan ve 'yıkıcı saldırganlık', 'atılğanlık' ve 'edilgen saldırganlık' alt boyutlarını içeren 7'li Likert tipidir. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin normallik varsayımı Kolmogorov Smirnov testi ile belirlenmiştir. Gruplar arası karşılaştırmalar Tek yönlü varyans analizi ve t testi, grup içi çoklu karşılaştırmalar ise Duncan testi ile analiz edilmiştir. Verilerin iç tutarlılık katsayıları Yıkıcı saldırganlık için 0,668, Atılğanlık için 0,887, Edilgen Saldırganlık için 0,721 ve toplamda 0,818 olarak bulunmuştur.

BULGULAR: Öğrencilerin saldırganlık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmış ve yalnızca toplam saldırganlık puanında anlamlı farklılık bulunmuştur. Yaşa göre saldırganlık puanlarının karşılaştırılmasında yıkıcı saldırganlık, edilgen saldırganlık ve toplam saldırganlık puanında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Yine sınıf ile atılğanlık alt boyutu arasında da anlamlı farklılık ($p<0,05$) olduğu ve bu farklılığın 2. ve 3. sınıflar ile 2. ve 4. sınıflar arasında bulunduğu tespit edilmiştir. Bireysel ve takım sporcularının saldırganlık düzeyleri arasında ise anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

SONUÇ: Çalışma sonunda kadın öğrencilerin, 22-25 yaş grubun ve 4. Sınıfların saldırganlık düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yaş ile beraber saldırganlık düzeyinin yükseldiği söylenebilir. Öğrencilerdeki gelecek kaygısının saldırganlık üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bireysel ve takım sporcularının saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Öğrencilerdeki saldırgan davranışlar ile baş edebilme becerisi kazandıracak çalışmalar yapılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, Saldırganlık, Spor

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ (SAMSUN İLİ ÖRNEĞİ)

¹Gül ÇAVUŞOĞLU, ¹M. Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL, ²Samet Hasan ABACI, ¹Seda DUMAN,
¹Beyza ÇAYLIYAK

¹Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun

²Ondokuz Mayıs Üniversitesi Ziraat Fakültesi, Samsun

GİRİŞ VE AMAÇ: Öğrenciler herhangi bir derse olduğu kadar beden eğitimi dersine ilişkin de olumlu veya olumsuz tutum geliştirebilirler. Öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının olumlu olması ders etkinliklerinin verimli işlenmesini sağlayıp dersin özel ve genel amaçlarına ulaşmasını kolaylaştırabilir veya öğrencilerin gelecekteki çeşitli fiziksel aktivitelere gönüllü katılımlarını sağlayabilir. Bu bağlamda çalışmanın amacı, ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarını bazı değişkenlere göre incelemektir.

MATERYAL VE METOT: Çalışmaya 2016-2017 eğitim öğretim yılında Samsun ilindeki ortaöğretim okullarının lise 2, lise 3 ve lise 4. sınıflarından tesadüfi yöntemle seçilen 114 erkek ve 114 kadın olmak üzere toplam 228 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Öğrencilerin demografik durumlarını belirlemek için Kişisel Bilgi Formu, beden eğitimi dersine yönelik tutumlarını belirlemek için Demirhan ve Altay (2001) tarafından 5'li likert tipi dereceleme ölçeğine göre geliştirilen "Beden Eğitimi ve Spor Tutum Ölçeği" (BESTÖ) kullanılmıştır. 24 maddelik ölçeğin 12'si olumlu 12'si olumsuz maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliği 0,95 olarak bulunmuştur. Verilerin normallik varsayımı Kolmogorov Smirnov testi ile belirlenmiş olup, normal dağılım gözlemlenmiştir ($P>0,05$). İkili grup karşılaştırmalarında t testi, çoklu grup karşılaştırmalarında tek yönlü varyans analizinden yararlanılmış olup çoklu karşılaştırmalarda Duncan testi kullanılmıştır. Gruplar arası bağımlılığın belirlenmesinde Ki-kare testinden yararlanılmıştır. Veriler SPSS 21 paket programında değerlendirilmiştir.

BULGULAR: Öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları cinsiyet, sınıf ve gelir durumuna göre karşılaştırılmış fakat toplam puan açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($P>0,05$). Öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının madde karşılaştırmasında sınıf ve gelir durumu değişkenlerine göre bağımlılık tespit edilmiştir ($P<0,05$). 'Beden eğitimi ve spor etkinliklerinin insanın sağlıklı gelişmesine katkı sağladığına inanma' ve 'Okul ders programlarının her yılında beden eğitimi ve spor dersi olmalıdır' ifadesine katılım sınıf düzeyi yükseldikçe artmaktadır. Ayrıca 'Beden eğitimi ve spor derslerinde hep korku hissine kapılma' ve 'Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılmayı başkalarına önermeme' ifadesine katılım gelir düzeyi yükseldikçe artış göstermektedir.

SONUÇ: Çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spora yönelik tutumlarının genel olarak olumlu düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmaya konu olan değişkenler (cinsiyet, sınıf ve gelir durumu) bakımından toplam tutum puanında anlamlı bir farklılık bulunamazken, öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının sınıf ve gelir değişkenlerine göre değişim gösterdiği belirlenmiştir. Araştırmada kullanılan "Beden Eğitimi ve Spor Tutum Ölçeği" farklı illerdeki öğrenciler üzerinde de uygulanarak karşılaştırma yapılabilir. Ayrıca ölçek sadece beden eğitimi ve spora ilişkin değil, beden eğitiminde konu ya da üniteye ilişkin olarak öğrencilerin görüşleri alınıp, yorumlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Öğrenci, Tutum

PB157

OKULÖNCESİ ÇOCUKLARINDA BEDEN KİTLE İNDEKSİ VE MOTOR BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

¹Meryem GÜLAÇ, ²Arslan KALKAVAN

¹Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kütahya

²Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rize

GİRİŞ: Okulöncesi dönemde Temel hareket modelleri olan koşu, atlama, sıçrama gibi beceriler çocukların eğitim ve öğrenme deneyimlerinin bir parçasıdır. Bu dönemde öğrenilen beceriler yaşam boyu kalıcı olacak ve yeni becerileri için temel oluşturacaktır. Buna karşın hareket ve deneme olanaklarının verilmemesi ya da kısıtlanması çocuklarda motor beceri performansını olumsuz etkilemektedir. Temel becerilerde ustalık kazanamayan çocuklar daha karmaşık becerileri öğrenmeye isteksiz ve çekingen davranmaktadır. (Kerkez, F.İ.,2012). Obezite ve fazla kilolu olmak sedanter yaşam biçimi ve fiziksel aktivitenin azlığı ile çok yakından ilgilidir (Şimşek ve ark.,2005). Çocukların televizyon izleme süreleri arttıkça aynı yaş ve cinsiyetteki akranlarından, BKİ seviyelerinin daha da arttığını, televizyon izleme seviyeleri azaltıldığında ise yine BKİ seviyelerinde azalma olduğu görülmüştür (Dietz,W. H. 2004). Televizyon izleme süresi hem hareketsizliği artırmakta hem de şekerli ve enerji değeri yüksek besinlerin reklamları ile çocukların yiyecek tercihlerini yönlendirmektedir (Zeybek Ç. ve ark.2002; Kiess W. Ve ark., 2001). Okula servis ile gitme, asansör kullanımı, uzaktan kumandalı cihazlar, sınavlar için uzun süreli çalışma saatleri, yeşil alanlardan yoksun apartman yaşamı, spor dersi yerine başka derslerle uğraşmak anlayışı, çocuklarda fiziksel aktivite azlığına bağlı obezite nedenleridir (Köksal ve ark., 2008). Araştırmalar motor gelişim ve obezite arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Morano ve ark., 2011).

AMAÇ : Yaşları 3-5 olan çocukların Beden Kitle İndeksleri ile Motor becerileri arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

GEREÇ ve YÖNTEM 22 anaokulunda okuyan 1511 çocuktan ölçüm alınmıştır. Çalışmaya 3 yaşında 301 çocuk (147 kız,154 erkek), 4 yaşında 546 çocuk (254 kız,292 erkek) ve 5 yaşında 664 çocuk (307 kız,357 erkek) katılmıştır. Çalışmaya katılan çocukların beden kitle indeksine göre; 122 çocuk zayıf, 1006 çocuk normal kiloya sahip, 160 çocuk fazla kilolu ve 223 çocuk obez olarak sınıflandırılmıştır.Çocuklara BKİ Belirlemek için boy ve ağırlık ölçümü yapılmıştır. Motor becerilerini belirlemek için ise Test of Gross Motor Development -II testi uygulanmıştır. İstatistiksel test olarak öncelikle homojenlik testi uygulandı. Homojenlik testinden sonra, çocukların BKİ bağlı olarak temel motor gelişim düzeyleri arasında bir fark olup olmadığını belirlemek için $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde One Way Anova testi uygulandı. BKİ arasındaki farkı belirlemede ikinci seviye testi olarak Tukey's (HSD) testi uygulandı.

SONUÇ: Test sonuçları, BKİ ile TGMD-II Lokomotor, TGMD-II Obje Kontrol ve TGMD-II toplam puanları arasındaki farkın anlamlı olduğunu gösterdi ($p < 0.05$). Beden kitle indeksine göre zayıf ve normal kiloya sahip çocukların fazla kilolu ve obez çocuklara göre temel motor becerileri daha yüksek bulunmuştur.

TARTIŞMA: One way anova testi sonuçlarına göre çocukların Beden Kitle İndeksine göre TGMD-II Lokomotor, TGMD-II Obje Kontrol ve TGMD-II Toplam puan farkı anlamlı bulundu. Nafiseh Khalaj (2010) Yüksek Lisans tezinde, farklı yaş gruplarındaki çocukların kaba motor becerilerine obezitenin etkisini araştırmışlardır. Yaptıkları çalışma sonucunda obezitenin çocukların kaba motor becerilerinin gelişiminde gecikmelere neden olduğu bulunmuştur. Yine Graf, C. (2004) yılında yayınlanan çalışmalarında 5-6 yaş çocuklarının motor gelişim sonuçlarına göre fazla kilolu ve obez çocuklarının normal kiloya sahip ve zayıf çocuklara göre daha kötü sonuç ortaya koydukları bulunmuştur. Castetbon, K. & Andreyeva,T. (2012) 4-6 yaşa aralığındaki anaokulu çocuklarına yaptıkları çalışmada obez çocukların düşük puan aldıkları becerilerin direk vücut ağırlığı ile ilişkisi olan beceriler olduğunu belirtmektedirler.

AKTİF SPOR YAPAN İŞİTME ENGELLİ SPORCULARIN KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

²Ayla KARAKULLUKÇU, ¹Ömer ÖZER, ¹Nurullah Emir EKİNCİ

¹Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya

²Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı, aktif spor yapan lisanslı işitme engelli bireylerin sürekli kaygı düzeylerinin yaş cinsiyet ve spor yapma yılı gibi çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir.

YÖNTEM: Çalışmanın gerçekleştirilmesi ve verilerin toplanması için iki bölümden oluşan bir veri toplama aracı kullanıldı. Bu aracın birinci kısmında bulunan sorular araştırmacılar tarafından ikinci kısmında ise Spielberger'in Sürekli-Durumluk Kaygı Envanterinin 20 sorudan oluşan Sürekli Kaygı kısmı kullanıldı. Bu çalışmaya gönüllü olarak 51 kadın ve 50 erkek sporcu katıldı. Bu bireylerin 63'ü (%62,4) doğuştan engelli 38'i (37,6) ise sonradan engelli olmuştur. Katılımcıların cinsiyet ve engel durumunun kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini tespit etmek için Independent-Samples T-Test uygulandı.

SONUÇ: Elde edilen sonuçlara göre cinsiyet faktörünün kaygı düzeyi üzerinde manidar bir etkisi olduğu ($p<0,05$) engel durumunun kaygı düzeyi üzerindeki etkisinin ise manidar olmadığı ($p>0,05$) bulundu. Katılımcıların yaş ve spor yapma faktörleri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için One-Way ANOVA testi uygulandı. Test sonuçlarına göre her iki faktör için de "0,05" anlamlılık düzeyinde manidar bir sonuç bulunmadı ($p>0,05$).

Anahtar Sözcükler: İşitme Engeli, Spor, Kaygı

PB255

GENÇ SPORCULARIN DOPİNGE YÖNELİMİNE ETKEN OLARAK DOPİNG HAKKINDAKİ BİLGİ DÜZEYLERİ VE BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

¹Kürşat KARACABEY, ²Sultan SEYHAN, ¹Yavuz ÖNTÜRK, ²Ufuk APUR

¹Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce

²Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Düzce

Bu çalışmada, genç sporcuların dopinge yönelimine etken olabileceği öngörülen doping hakkındaki bilgi düzeyleri, tutumları ve düşüncelerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada sporcu eğitim merkezlerindeki genç sporcuların doping hakkında sahip oldukları bilgi düzeyleri, tutumları ve düşüncelerinin cinsiyet, yaş, sporcu eğitim merkezi ve branş değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın örneklemi, Mersin, Konya, Erzurum ve Balıkesir illerinde faaliyet gösteren sporcu eğitim merkezlerinde atletizm ve güreş branşlarında spor yapan 14-17 yaşlarındaki 104 sporcu oluşturmaktadır. Verilerin toplanması aşamasında araştırmacı tarafından geliştirilen bilgi formu ve Şapçı (2010) tarafından geliştirilen “Doping Kullanımına Yönelik Tutum Ölçeği” kullanılmıştır.

Araştırmadaki değişkenlerin parametrik testlere uygunluğu, basıklık ve çarpıklık değerlerine göre, sürekli değişkenler ise karşılaştırmalı analiz hücrelerindeki sporcu sayılarının 50 den düşük olması sebebi ile Shapiro-Wilk testine göre değerlendirilmiştir. Demografik değişkenlerle doping bilgi düzeyleri arasındaki ilişki incelenirken verilerin yapısına uygun olarak parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden bağımsız örneklem arası Kruskal-Wallis ve Mann-Whitney U testleri kullanılmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre, SEM, cinsiyet, branş, ulusal madalya alma durumu ve doping testi durumu değişkenleri göz önüne alındığında doping bilgi düzeyleri, tutumlar ve değerler açısından anlamlı farklar bulunmuştur. Yaş, uluslar arası tecrübe ve uluslar arası madalya durumlarına göre doping bilgi düzeylerinde farklılıklar bulunamamıştır. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda bazı öneriler geliştirilmiştir.

ERGEN SPORCULARIN KAYGI VE KENDİNE GÜVEN DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ: SPORCU EĞİTİM MERKEZLERİ ÖRNEĞİ

¹Kürşat KARACABEY, ²Ufuk APUR, ¹Yavuz ÖNTÜRK

¹Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce

²Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Düzce

Bu çalışmada, ergen sporcuların kaygı ve kendine güven düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada sporcu eğitim merkezlerindeki ergen sporcuların sahip oldukları kaygı ve kendine güven düzeylerinin cinsiyet, yaş, sporcu eğitim merkezi ve branş değişkenleri açısından farklılaşıp farklılaşmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın örneklemi, Bolu, Mersin ve Adana illerinde faaliyet gösteren sporcu eğitim merkezlerindeki atletizm, güreş ve jimnastik branşlarında spor yapan 119 ergen sporcu oluşturmaktadır.

Verilerin toplanması aşamasında, sporcu bilgi formu ve Durumluk Kaygı Envanteri (Competitive State Anxiety Inventory; C.S.A.I.-2) kullanılmıştır. Araştırmadaki değişkenlerin parametrik testlere uygunluğu, basıklık ve çarpıklık değerleri ile Shapiro-Wilk testine göre değerlendirilmiş, sürekli değişkenler ise hücrelerdeki sporcu sayılarının 50'den düşük olması sebebi ile Shapiro-Wilk testine göre değerlendirilmiştir. Demografik değişkenlerle kaygı düzeyleri ve öz-güven arasındaki ilişki incelenirken Kruskal-Wallis, kaygı düzeyleri ile kendine güven puanları arasındaki ilişki incelenirken ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) istatistiksel analiz yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, yaş değişkeni göz önüne alındığında bilişsel kaygı düzeyleri açısından fark bulunmuştur.

Bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven değişkenleri arasında yapılan analizlerde ise anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sporcuların bilişsel kaygı, bedensel kaygı ve kendine güven değişkenleri arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda bazı öneriler geliştirilmiştir.

PB264

CİMNASTİK ANTRENÖRLERİNİN İŞ DOYUMU VE ÖRGÜTSEL BAĞLILIK DURUMLARININ İNCELENMESİ

¹Mehmet KÖSE, ²Ramiz ARABACI

¹Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, Bursa

²Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi, Bursa

GİRİŞ: Sporcuların yetiştirilmesi ve eğitilmesi donanımlı antrenörler sayesinde olmaktadır. Bu nedenle antrenör faktörü son derece önemlidir. Cimnastik antrenörünün verimliliği bilgi, beceri, teknik, taktik gibi kişisel ve çevresel faktörlere bağlıdır. Günümüzde diğer spor dallarında olduğu gibi, cimnastik antrenörünün başarısında da iş doyumunu ve örgüte bağlılık faktörlerinin önemli olduğu son yıllarda yapılan bazı araştırmalarda vurgulanmıştır. Örgütlerine bağlı olan çalışanların, örgüt gelişimi için daha fazla çaba sarf edeceklerini ve dolayısıyla hem örgütün hem de çalışanın daha başarılı olacağı, ayrıca ortaya konan ürünün veya hizmetin kalitesinin olumlu yönde etkileeneceği başka yazarlarca da desteklenmektedir. Cimnastik antrenörlerinin örgütsel bağlılığının yüksek olması bağlı bulunduğu kurumla ortak hedefleri paylaşması antrenmanlarda daha verimli öğrenme sürecinin oluşmasını sağlayabilir. İş doyumunu, işin bireye sağladıklarının algılanması ile oluşan hoşnutluk duygusudur. Cimnastik antrenörlerinin iş doyumunun yüksek olması öğrenme sürecinde öğrenci ve öğretmen arasında oluşan duygusal bağın artmasına ve öğrenme ortamının daha verimli olmasına yol açabilir.

AMAÇ: Bu araştırmanın temel amacı cimnastik antrenörlerinin örgütsel bağlılık ve iş doyumunu düzeylerini cinsiyet, yaş, görev süresi, medeni durum, eğitim düzeyi, şuan ki kurumda çalışma süresi, gelir düzeyi, ücret beklentisi, kıdem ve branş gibi değişkenler açısından incelemektir. İkinci amacı ise cimnastik antrenörlerinin örgütsel bağlılık ve iş doyumunu arasında bir ilişkinin olup olmadığı araştırmaktır.

GEREÇ VE YÖNTEM: Bu çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan anket yöntemi kullanıldı. Araştırmanın evreni Türkiye'deki cimnastik antrenörleridir. Örnekleme ise Türkiye Cimnastik Federasyonu 2017 yılı vizeli 2. ve üzeri kademe cimnastik antrenörleridir. Örneklem grubuna dahil olma kriteri 2016 yılında antrenörlük yapmış ve 2017 yılında faal olarak cimnastik antrenörlüğü yapanlardır. Araştırmaya 57 kadın ve 66 erkek toplam 123 cimnastik antrenörü gönüllü olarak katıldı. Örneklem grubuna Minnesota İş Doyumu ve Meyer, Allen tarafından geliştirilen Örgütsel Bağlılık ölçekleri uygulandı. Bu iki ölçek ile birlikte araştırmamızda belirlenen bağımsız değişkenleri (cinsiyet, yaş, görev süresi, medeni durum, eğitim düzeyi, şuan ki kurumda çalışma süresi, gelir düzeyi, ücret beklentisi, kıdem, vb.) toplamak için sorular hazırlandı (kişisel bilgi formu). Araştırma için Türkiye Cimnastik Federasyonu'ndan izin alındıktan sonra, federasyon bünyesinde vize alan antrenörler anket bilgi formlarının üzerindeki giriş bölümündeki yazı ile bilgilendirildi. Verilerin toplanması cimnastik antrenörleri ile yüz yüze görüşerek veya e-mail gönderilerek gerçekleştirildi. Araştırmamızda, bağımsız değişkenlere göre farklılıkları belirlemek için parametrik testlerden bağımsız grup t-testi ve One-way Anova testi kullanıldı. Cimnastik antrenörlerinin iş doyumunu ve örgütsel bağlılıkları arasındaki ilişkiyi belirlemek için de Pearson Korelasyon testi kullanıldı.

SONUÇ VE TARTIŞMA: Çalışmamızda cimnastik antrenörlerinin iş doyumunun (76.4±11.8 puan) orta düzeyin biraz üzerinde ve örgütsel bağlılık (59.8±10.7 puan) orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda da cimnastik antrenörlerinin iş doyumunu ve örgütsel bağlılıklarını arttırmaya yönelik çalışmaların yapılmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Cimnastik antrenörlerinin genel iş doyumunu ile örgütsel bağlılık durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişki bulundu ($r = 0.421$, $p < 0.05$). İş doyumunu ve örgütsel bağlılık düzeyleri ile cinsiyet, yaş, görev süresi, medeni durum, eğitim düzeyi, şu anki kurumda çalışma süresi, gelir düzeyi, ücret beklentisi gibi değişkenler bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadı ($p > 0.05$). Sonuç olarak; cimnastik antrenörlerinin iş doyumunu ile örgütsel bağlılığı artırılması gerektiği ve bu iki faktörün birbirini etkilediği söylenebilir.

ULUSLARARASI YARIŞMALARA KATILMIŞ BIATHLON SPORCULARININ MENTAL DAYANIKLILIKLARININ İNCELENMESİ

Kibar GENÇ, Fatih ÖZGÜL

Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sivas

GİRİŞ ve AMAÇ: Mental dayanıklılığın sporcular ve antrenörler tarafından, mükemmel performansa ulaşmak için en önemli psikolojik özelliklerden biri olduğu kabul edilmektedir (Bull ve ark., 2005; Cox, 2012). Bu araştırmanın amacı, uluslararası düzeyde Biathlon branşında yarışmalara katılan sporcuların mental dayanıklılık düzeylerinin sosyo demografik değişkenlerine göre belirlenmesidir.

GEREÇ ve YÖNTEM: Araştırmaya basit rastgele yöntemiyle belirlenen 40 milli biathlon sporcusu gönüllü olarak dahil edilmiştir. Sporculara Sherad ve diğ.(2009) tarafından geliştirilen cronbach alpha değeri ise 0,72 olan Sporda Mental Dayanıklılık Ölçeği yüz yüze görüşme yöntemiyle uygulanmıştır. Çalışmamızdan elde edilen veriler Spss 22.0 versiyonuna yüklenerek verilerin değerlendirilmesinde parametrik test varsayımları yerine getirildiğinden (kolmogorof-simironov) bağımsız gruplarda 2 ortalama arasındaki farkın önemlilik testi ve varyans analizi (ANOVA) uygulanmış ve yanılma düzeyi .05 olarak alınmıştır.

SONUÇ: Elde edilen bulgulara göre, araştırmaya katılan sporcuların mental dayanıklılık toplam puanları cinsiyete göre karşılaştırılmış ve aralarındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Sporcuların mezun oldukları okul türüne göre mental dayanıklılık toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Aynı şekilde sporcuların yaşlarına ve spor yaşlarına göre mental dayanıklılık toplam puanları karşılaştırılmış ve aralarında yine anlamlı farklılıklar bulunamamıştır ($p>0.05$). Literatür incelendiğinde, Connaughton ve ark (2008)'nin yaptığı çalışmada antrenman yaşı fazla sporcuların, deneyimsiz ya da antrenman yaşı az olan sporculara göre daha yüksek mental dayanıklılık puanları aldığı görülmüştür. Yine Nicholls ve ark.(2009) çalışmalarında mental dayanıklılığın meydan okuma ve hayat kontrolü alt boyutunda yüksek puanlar aldığı bulunmuştur. Sonuç olarak, erkek biathlon sporcuların kadın sporculara göre mental açıdan daha dayanıklı oldukları bu çalışmaya göre gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Biathlon, Milli Sporcu, Mental Dayanıklılık.

PB302

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN AKILLI TELEFON BAĞIMLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

¹Özhan BAVLI, ²Haşim KATRA, ¹Bilgetekin Burak GÜNAR

¹Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, BESYO

²Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Ezine MYO

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının incelenmesidir. Çalışmaya Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi'nde öğrenim gören, yaş ortalaması 20,1±2,1 yıl olan 490 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır.

Çalışmadaki veriler araştırmacı tarafından oluşturulan "Demografik Bilgi Formu" ve Kwon ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen, Noyan ve arkadaşları (2015) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan "Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu" uygulanarak elde edilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Bulgular p<0,05 düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

Çalışmanın sonucunda katılımcıların tamamının akıllı telefon kullandığı ve akıllı telefon kullanım sebebi olarak en çok (%51,9) "Sosyal ağlarda gezinme" olduğu belirlenmiştir. Akıllı telefon günlük kullanım süresi günlük en fazla (%36,3) 4-6 saat olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların toplam Akıllı telefon bağımlılık puanının ise 28±10,7 olduğu belirlenmiştir. Akıllı telefon bağımlılığının cinsiyete göre ve öğrencilerin okudukları bölümlere göre karşılaştırılmasına dair yapılan analizler sonucunda istatistiksel anlamda farklılık bulunmamıştır (p>0,05). Buna karşın akıllı telefon kullanım süresi ile bağımlılık puanı arasında istatistiksel anlamda fark bulunmuştur (p<0,05). Günlük 9 saat ve üzeri akıllı telefon kullanımının diğer günlük kullanım saatleri açısından istatistiksel anlamda daha yüksek bağımlılık puanına sebep olduğu bulunmuştur (32,8±10,7 p:0,01). Buna ek olarak günlük akıllı telefon kullanım süresi ile bağımlılık puanı arasında istatistiksel anlamda pozitif yönlü ilişki bulunmuştur (r:0,339 p:0,01). Sonuç olarak üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılık düzeyinin düşük olduğu, cinsiyetler ve öğrencilerin okudukları bölümlere göre de farklılaşmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte günlük 9 saat ve üzeri akıllı telefon kullanımının en yüksek akıllı telefon bağımlılığı puanına sahip olduğu ve belirlenmiştir.

Bu veriler ışığında üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı semptomunun görülmesini önlemek için, öğrencilerin günlük akıllı telefon kullanım sürelerinin azaltılmasına yönelik fiziksel ve sosyal etkinliklerin planlanması ve öğrencilerin bu etkinliklere katılımının teşvik edilmesi faydalı olabilir.

Anahtar kelimeler: Akıllı telefon, bağımlılık, üniversite, öğrenci.

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA KATILIMINI ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN ARAŞTIRILMASI

¹Erol DOĞAN, ¹Hamza KÜÇÜK, ¹Musa ÇON, ²Cansel ARSLANOĞLU

¹Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun

²Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Sinop

GİRİŞ VE AMAÇ; Bu çalışmanın amacı okul sporlarına katılan lise öğrencilerinin spora katılımını etkileyen faktörlerin araştırılmasıdır.

GEREÇ VE YÖNTEM; Çalışmaya 179 erkek 146 kız olmak üzere toplam 325 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın örneklem grubunu Samsun ilindeki okul takımlarına katılan lise öğrencileri oluşturmuştur. Çalışmada veri toplama aracı olarak “Spora Katılım Güdüsü Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek Gill, Gross ve Huddleston (1983) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Oyar, Aşçı, Çelebi ve Mülazımoğlu (2001) tarafından yapılmıştır. Ölçek 30 madde, 8 alt boyuttan (Beceri gelişimi, takım ruhu, eğlence, başarı/statü, fiziksel uygunluk, yarışma, hareket/aktif olma ve arkadaşlık) oluşmaktadır. Ölçek “çok önemli (1)”, “az önemli (2)” ve “hiç önemli değil (3)” şeklinde 3'lü Likert tipi bir yapıya sahiptir. Ölçekten elde edilen düşük değerler o maddenin daha önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Bu araştırma için yapılan güvenilirlik analizinde toplam iç tutarlılık 0,71 olarak tespit edilmiştir. Sonuç;Erkek ve kız öğrencilerin katılımını etkileyen faktörler incelendiğinde, “takım ruhu”, “yarışma”, “hareket/aktif olma” alt boyutlarında erkekler lehine, “arkadaşlık” alt boyutunda ise kızların lehine fark farklılık tespit edilmiştir (p<0,05).

TARTIŞMA; Takım ruhu alt boyutunda erkeklerin lehine farklılık olması erkeklerin akran ilişkileri ile ilişkili olabilir. Erkeklerin toplum içindeki sosyal statüden etkilenmeleri ile ilişkili olabilir. Yarışma boyutunda oluşan farklılık da benzer şekilde erkeklerin toplum içinde kızlara oranla daha fazla mücadele içinde olmaları ile ilişkili olabilir. Mücadele içerisinde olan erkeklerin kendilerini daha iyi ifade edeceği de söylenebilir. Aynı durum erkeklerin hareket yoluyla enerjilerini atmalarına da etki etmiş olabilir. Arkadaşlık alt boyutunda kızların erkeklerden daha yüksek puana sahip olmalarının nedeni olarak erkeklerin kızlara göre daha fazla akran ilişkisi kurması ve kızların da sportif etkinlikler yoluyla arkadaşlarıyla daha fazla vakit geçirme isteği olabilir.

SONUÇ; olarak erkek ve kızların spora katılımında sosyal ve çevresel faktörlerin etkili olduğu söylenebilir.

PB334

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİN DEPRESYON DÜZEYLERİNİN BECK DEPRESYON ÖLÇEĞİ İLE İNCELENMESİ: ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

¹*Egemen ERMİŞ*, ²*Necati Alp ERİLLİ*, ³*Aydan ERMİŞ*

¹*Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Samsun*

²*İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi, Ekonometri Bölümü İstatistik Anabilim Dalı, Bursa*

³*Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yabancı Diller Yüksekokulu, Samsun*

GİRİŞ: Ergenlikten yeni çıkan kişiler ilk yıllarında üniversiteye adım atmaktadırlar. Üniversiteye başlayan bu kişiler bazı sebeplerden dolayı ruhsal bunalımlara da adım atabilirler. Bu sebeplerden bazıları; okul yaşantısı, ekonomik durum, stres ve kaygı, iş olanağı yetersizlikleri, yerleştikleri bölümü benimseyememe, aileden ayrılmak öğrencilerin hayatlarında yer almaktadır. Yapılan çalışmalarda üniversite öğrenimi boyunca bu döneme özgü duygusal ve toplumsal özellikler nedeniyle uyum bozukluğu, depresyon ve diğer psikiyatrik bozuklukların görülme sıklığının yüksek olduğu belirtilmektedir.

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı, Ondokuz Mayıs Üniversitesinde öğrenim gören Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Tıp Fakültesi öğrencilerinin depresyon düzeylerinin belirlenmesidir.

METOT: Araştırma grubu rastgele örneklem yoluyla belirtilen Ondokuz Mayıs Üniversitesindeki altı fakülteye Türkiye'de geçerliliği kabul edilmiş karamsarlık, başarısızlık duygusu, doyum almama, suçluluk duyguları, huzursuzluk, yorgunluk, iştah azalması, kararsızlık, uykusuzluk, sosyal çekilme gibi depresif belirtilere ilişkin 21 sorudan oluşan 4'lü likert Beck Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Veriler anket yöntemiyle toplanmıştır. Çalışmaya gönüllü toplam 545 öğrenci katılmış bunların 335'i erkek 210'u kadın öğrencidir. Anket sonuçları SPSS.21 paket programı ile derlenmiş ve analiz edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ: 0-4 puan aralığında yapılan değerlendirmelere göre, genel ortalama 0,466 çıkmıştır. Öğrencilerin geneli, kendilerini depresyona yakın hissetmemekte oldukları görülmektedir. Çalışmanın sonucuna göre, cinsiyete göre duygusal sorulara verilen cevaplarda fark bulunmuştur. Bayanların olaylara, öğrencilik zamanlarından itibaren daha duygusal yaklaştıklarını söylenebilir. Bölümlere göre ise farklılıklar daha çok depresyon ile ilgili sorularda çıkmıştır. Bu ise öğrencilerin okudukları bölümlerdeki ortamlara göre ruh hallerine büründüklerini gösterdiği söylenebilir. Ayrıca sorulara yapılan korelasyon testlerine göre de verilen cevaplar ikili olarak anlamlı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, Beck Depresyon, Korelasyon

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI VE BEDEN ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

¹Egemen ERMİŞ, ²Aydan ERMİŞ, ³Necati Alp ERİLLİ

¹Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Samsun

²Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yabancı Diller Yüksekokulu, Samsun

³İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi, Ekonometri Bölümü, İstatistik Anabilim Dalı, Bursa

GİRİŞ: Benlik saygısı, benliğin duygusal boyutudur. Birey, kim olduğuyla ilgili belirli fikirlere sahip olmasının yanı sıra, kim olduğuyla ilgili belirli duygulara da sahiptir. Böylelikle benlik saygısı, bireyin kendi benliğini beğenme ve değerli bulma derecesi anlamına gelmektedir. Beden algısı ise bireyin kendisini kendi olmayanlardan ayırt etmeye başladığı birinci yaştan itibaren ortaya çıkar ve yaşam boyu sürekli gelişerek değişir. Beden algısının gelişmesi ve sürekli değişmesi bedensel gelişme dışında birçok durumdan etkilenmektedir. Bunlar arasında; cinsiyet, yaş, vücut yapısı ve ağırlık durumu, benlik gücü, dürtüler, güven duygusu, bedenine karşı duyarlılık ve verilen anlam, medya baskısı ve toplumun beden görünüşüne verdiği değer sayılabilir.

AMAÇ : Bu çalışmanın amacı, Ondokuz Mayıs Üniversitesinde öğrenim gören Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Tıp Fakültesi öğrencilerinin benlik saygıları ile beden algıları arasında ilişki olup olmadığının belirlenmesidir.

METOT: Araştırma evrenini Ondokuz Mayıs Üniversitesindeki altı fakülte oluşturmaktadır. Türkiye’de geçerliliği kabul edilmiş çoktan seçmeli 12 alt kategoriden oluşan ölçekte 63 madde yer alan Rosenberg Benlik Algısı ve Secord ve Jourard tarafından geliştirilen Vücut Algı Ölçeği, kişilerin bedenlerindeki çeşitli kısımlardan ve çeşitli beden işlevlerinden ne kadar hoşnut olduklarını ölçmeyi amaçlayan ülkemizdeki geçerlilik çalışması Hovardaoğlu tarafından yapılmış olan 40 maddelik 5’li likert tipi ölçek kullanılmıştır. Çalışmaya toplam 545 öğrenci, 335’i erkek 210’u kadın öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Veriler anket yöntemiyle toplanmıştır. Anket sonuçları SPSS.21 paket programı ile derlenmiş ve sorular; Ki-Kare analizi, korelasyon analizi ve bağımsız t-testi yöntemleri ile analiz edilmiştir.

TARTIŞMA VE SONUÇ: Analiz sonuçlarına göre Rosenberg Benlik algısı bakımından cinsiyet değişkenine göre hiçbir soruda fark bulunmazken, okunulan bölüm, yapılan spor türü ve haftalık spor saati değişkeni bakımından bazı sorularda fark bulunmuştur. Rosenberg anket sorularının kendi aralarında yapılan korelasyon test sonuçlarına göre ise 0,05 önem seviyesinden tüm sorular arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).Beden saygısı sorularının analizinde ise cinsiyet ile bazı fiziksel görünüm özellikleri ile fiziksel güç kullanma soruları arasında fark bulunmuştur. Benzer şekilde bölüm ve spor yapma alışkanlıkları ile benden saygısı sorularının karşılaştırılmasında da bazı sorularda anlamlı fark olduğu görülmüştür.Bu çalışmada, Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencilerine yapılan anket çalışması ile benden algısı ve benden saygısı kavramları incelenmiştir. Cinsiyete değişkenine göre fiziksel güç ile ilgili sorularda genel farklılıklar görülürken, Bölüm değişkeni açısından görülen farklılıkların, öğrencilerin spor yapmalarına ve spor türüne göre farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beden Algısı, Benden Saygısı, Ki-kare Analizi, Rosenberg

PB345

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Kürşat SENGER

Kafkas Üniversitesi Sarıkamış Beden Eğitimi ve Spor YO, Kars

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi

GİRİŞ: Sosyal ortamlarda ki farklı fiziksel görünüşler bireyin fiziksel görünüşü ile ilgili kendi kaygılarını ve bununla birlikte çevresindeki insanların da onu değerlendirmesi ile ilgili yaşanan kaygıları ortaya çıkarmıştır. Mülazımoğlu'na (2002) göre bu durum bireylerin dış görünüşünü olumlu ya da olumsuz olarak değerlendirmesine sebep olmaktadır. Sosyal kaygı denilince ilk akla gelen bireyin çevresinde komik duruma düşmesi, bireyin yanlışa yönelmesi, bireyin çevresi tarafından dışlanma kaygısı ile insan ilişkilerinden uzak durması ve herhangi bir ortama girdiğinde üst düzey bir kaygı yaşaması düşünülmektedir (Bal ve Öner 2014). Bireyin sosyal hayatındaki olumsuzluklar günlük aktivitelerinde negatif yönde etkileyeceğinden dolayı beraberinde sosyal görünüş kaygısını, fiziksel görünüşle ilgili kendi kaygılarını ve çevresindeki bireylerin onu değerlendirmesiyle yaşanan kaygıları ifade etmektedir (Doğan, 2009).**AMAÇ**Bu çalışma ile Sarıkamış Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin “sosyal görünüş kaygı” düzeylerinin incelenmesi ve bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

METOT:Çalışmaya Sarıkamış Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulunda eğitim-öğretim gören 295 (%61,7) erkek 183 (%38,3) kadın öğrenci olmak üzere toplam 478 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ve Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Doğan (2010) tarafından yapılan “Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)” kullanılmıştır. Elde edilen veriler bilgisayar ortamında analiz edilmiş olup SPSS 20.0 paket programı kullanılmıştır. Analizlerde bağımsız çift örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve güvenilirlik testleri yapılmıştır. **SONUÇ** Yapılan istatistiksel sonuçlara göre araştırma grubunu oluşturan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı ölçeği toplam puan ortalamaları $34,14 \pm 13,97$ olarak tespit edilmiştir. Sosyal Görünüş Kaygı ölçeği ile cinsiyet, yaş ve okudukları bölüm arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklara ($p < 0.05$) rastlanırken, Sosyal Görünüş Kaygısı ile okudukları sınıf arasında anlamlı farklılığa ($p > 0.05$) rastlanılmamıştır. Sonuç olarak; beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeyleri ilgili literatür incelendiğinde sosyal görünüş kaygılarının yüksek olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA: Sosyal Görünüş Kaygı düzeyi ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde; bizim bulgularımızla örtüşür nitelikte bir çalışmada Doğan'ın (2009) 781 kişi (532 kadın, 249 erkek) üzerinde yaptığı araştırmada, erkeklerin kadınlardan daha yüksek sosyal görünüş kaygısı taşıdıklarını bulmuştur. Fakat Yüceant'ın (2013) çalışmasında ise cinsiyet değişkeninde sosyal görünüş kaygısı düzeyleri açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Işıkol ve Özge (2013) Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bizim bulgularımız ile destekler nitelikte ki bu çalışma olduğu gibi Baltacı'nın (2010) yaptığı araştırmada 2. sınıf öğretmen adaylarının sosyal kaygı düzeylerinin 3. ve 4. sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Yaş değişkenine göre yapılan literatür incelemede ise Alemdağ'ın (2013) yaptığı çalışmada yaş değişkeni açısından anlamlı farklılık tespit edilmesi, mevcut çalışmanın sonucu ile benzerlik göstermektedir. Şahin (2012) ise yapmış olduğu çalışmada yaşa göre sosyal görünüş kaygısının anlamlı bir farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Bizim bulgularımızı da destekler nitelikteki çalışmalardan Telli ve Ünal (2016) tarafından yapılmış olan araştırmada katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ile program/bölüm arasında anlamlı farklılıklar olduğu ifade edilmiştir. Başka bir çalışmada ise; Yaşartürk ve arkadaşlarının (2014) öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada, sosyal fiziki kaygı puanlarında bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmazken cinsiyet değişkenine ilişkin anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

SPOR OKULLARINDAKİ ADELÖSANLARIN SPORTİF FAALİYETLERE KATILIM VE SOSYAL UYUM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (KOCAELİ İLİ ÖRNEĞİ)

¹Arda ÖZTÜRK, ²Mürşit AKSOY, ²Bahar Odabaş ÖZGÜR, ²Turgay ÖZGÜR, ²Ozan YILMAZ

¹Harran Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Şanlıurfa

²Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli

Spor Okullarındaki Adelösanların Sportif Faaliyetlere Katılım Ve Sosyal Uyum Düzeylerinin İncelenmesi
(Kocaeli İli Örneği)

GİRİŞ: Spor; bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımını sağlayan bir etkinlik olması özelliğinden dolayı kişinin sosyalleşmesinde önemli bir role sahiptir. Modern toplumlarda sporun çoğunlukla kolektif bir etkinlik olduğu göz önünde bulundurulduğunda, spor ile ilgilenen bireyler değişik insan grupları ile sosyal ilişkiye girmektedir. Dolayısıyla spor, bireyin kendi dar dünyasından kurtularak başka ortamlarda, başka kişilerden, inançlardan, düşüncelerden insanlar ile diyalog içinde bulunmasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesini sağlamaktadır (Çaha, 2000).

AMAÇ: Bu araştırmanın amacı, Kocaeli'deki spor okullarında, 12-14 yaş grubu adelösanlarda 8 hafta, haftada 2 gün temel basketbol ve voleybol etkinliklerinin, Sportif Faaliyetlere Katılım ve Sosyal Uyum düzeylerine etkisini incelemektir.

GEREÇ VE YÖNTEM: Araştırmada 8 haftalık temel etkinlikler ile birlikte Sportif Faaliyetlere Katılım ve Sosyal Uyum ölçeği kullanılmıştır. Araştırma grubunu Kocaeli'deki spor okullarına katılan 246 (125 kız, 121 erkek) adelösan oluşturmuştur. Araştırmada ön test- son test deney deseni kullanılmış, araştırmanın analizlerinde tanımlayıcı istatistik, tek yönlü varyans analizi, bağımsız örneklem t-testi ve eşleştirilmiş örneklem t-testi yapılmıştır.

SONUÇ: Araştırma sonucunda; adelösanlarda Sportif Faaliyetlere Katılım düzeylerinin ön test ve son test puanlarında yaş değişkeninde anlamlılık bulunmamışken, branş değişkeninin son test, cinsiyet değişkeninin ön test puanlarına göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Ayrıca, basketbol ve voleybol branşına katılan adelösanların ön test-son test analizinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yine adelösanlarda Sosyal Uyum düzeylerinin ön test ve son test puanlarında yaş, cinsiyet ve branş değişkeninde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ayrıca ön test- son test analizinde de anlamlı bir bulguya rastlanmamıştır.

TARTIŞMA: Araştırmada sportif faaliyetlere katılım ve sosyal uyum düzeyi puanlarında istatistiksel olarak anlamlılık bulunmamıştır. Sonuç olarak bu araştırmada gelişim dönemindeki adelösanların sportif faaliyetlere katılım ve sosyal uyum düzeyleri üzerine önemli bulgulara ulaşılmıştır. Bu bağlamda daha sonra yapılacak araştırmalarda daha uzun süreli etkinliklerin planlanması ve hem sportif faaliyetlere katılım hem de sosyal uyum düzeylerinin gelişimi bu doğrultuda incelenmesi önerilmektedir.

PB404

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİ SPORA KATILMAYA MOTİVE EDEN UNSURLAR VE CİNSİYETLER ARASI FARKLILIKLAR

Ümit Doğan ÜSTÜN, Adnan ERSOY

Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kütahya

GİRİŞ VE AMAÇ: Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerini spora katılmaya motive eden unsurların cinsiyet bağlamında incelenmesidir.

GEREÇ VE YÖNTEM: Çalışmaya Dumlupınar Üniversitesi Evliya Çelebi Yerleşkesinde yer alan çeşitli fakültelerde öğrenim hayatına devam eden ve tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 196 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Spora Katılım Güdüsü Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen verilerin değerlendirilmesinde yüzde, frekans ve çapraz tablolama gibi tanımlayıcı istatistiksel yöntemlere ek olarak cinsiyetler arası farklılıkların tespit edilmesi için Bağımsız Örneklem t Testi kullanılmıştır.

SONUÇ: Tanımlayıcı istatistik sonuçlarına göre çalışmada yer alan öğrencileri spora yönlendiren en etkili neden “hareket/aktif olma” faktörü iken en uzak neden ise “arkadaş” faktörüdür. Bağımsız Örneklem t Testi sonucuna göre ise erkeklerin “takım üyeliği/ruhu” ve “yarışma” faktörlerinden elde ettikleri puanlar kadınlardan anlamlı şekilde fazladır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Motivasyon, Cinsiyet, Üniversite Öğrencisi

FARKLI SPOR DALLARIYLA İLGİLENEN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİ BU SPOR DALLARINA YÖNELTEN NEDENLER

Ümit Doğan ÜSTÜN

Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kütahya

GİRİŞ VE AMAÇ: Bu çalışmanın amacı farklı spor dallarıyla ilgilenen üniversite öğrencilerini bu spor dallarına yönelten motivasyonel unsurların karşılıklı olarak incelenmesidir.

GEREÇ VE YÖNTEM: Çalışmaya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu' nda öğrenim hayatına devam eden ve tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 280 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Spora Katılım Güdüsü Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemlere ek olarak Tek Yönlü Varyans Analizi testi kullanılmıştır.

BULGULAR VE SONUÇ: Tanımlayıcı istatistik sonuçlarına göre çalışmada yer alan öğrencileri ilgilendikleri spor dallarına yönlendiren en etkili neden "arkadaş" faktörü iken en uzak neden ise "beceri gelişimidir." Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarına göre ise, katılımcıları ilgilendikleri spor dallarına yönelten motivasyonel unsurların anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerini spora yönlendiren nedenlerin incelenerek ortaya konulmasının, onların spor sayesinde daha aktif bir üniversite hayatı geçirmeleri bakımından önem arz ettiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: spor, güdü, üniversite öğrencileri

PB408

ELİT VETERAN BADMİNTON SPORCULARININ GÜDÜLENME DURUMLARININ CİNSİYET FAKTÖRÜNE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ

¹Ahmet YAPAR, ²Erhan DEVRİLMEZ

¹Çanakkale 18 Mart Üniversitesi BESYO, Çanakkale

²Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi BESYO, Karaman

GİRİŞ: GÜdülenme çalışmaları spor psikolojisindeki temel araştırmalara biridir ve bireyin sportif faaliyete katılma, katılımı sürdürme ve bırakma nedenlerini açıklamaya yönelik bilgiler sunar. Spora katılım güdüsü içsel veya dışsal kaynaklı olabilmektedir. Kişinin bir başka kişi veya bir şey olmaksızın hür iradesi ile bir aktiviteye katılıyor ve herhangi bir uyarıcı olmaksızın etkinliği sürdürüyorsa o kişinin içsel olarak güdülenmiş olduğu varsayılır. İçsel güdülenmeden farklı olarak birey etkinliğe ödül gibi nedenlerden dolayı katılıyor ve bu dış kaynaklı düzenlemeler onun davranışlarını yönlendiriyor ise kişi Dışsal olarak güdülenmiş varsayılır. İçsel ve dışsal güdülenmeden farklı olarak ele alınan başka bir boyutta güdülenmeme olarak ele alını ve ne içsel nede dışsal olarak güdülenen bireyleri ifadeye kullanılır. Tüm güdülenme kaynakları bireyin yaşı, cinsiyeti gibi unsurlardan etkilenebilmektedir. Alan yazındaki araştırmalar daha çok genç yaş grubu sporcular ile yapılan çalışmalardan oluşmaktadır. Bu nedenle veteran sporcuların spora katılma güdülerinin belirlenmesi spora hem katılımın artmasını hem de devamlılığını sağlamada önemli bilgiler sunacaktır.

AMAÇ: Dünya veteran badminton şampiyonasına katılan sporcuların spora katılım güdülerinin cinsiyet bakımından incelenmesidir. METOT Katılımcılar 26 ülkeden 2013 yılında Ankara' da düzenlenen dünya veteran badminton şampiyonasına katılan 44'ü kadın (Ort. yaş= 45.27±6.65; deneyim= 33.23 ±5.39 yıl) ve 67'si erkek (Ort. yaş= 45.73±9.53; deneyim= 33.13 ±6.79 yıl) toplamda 111 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların spora katılma ve katılımı sürdürme güdülerini belirlemek için Pelletier, Fortier, Valierand, Tuson, Biere ve Blais (1995) tarafından geliştirilen " Sport Motivation Scale -SMS özgün hali uygulanmıştır. SMS toplamda 7 boyuttan ve 28 sorudan oluşmaktadır. Ölçekte; Bilmek, Başarmak ve Uyarıcı yaşamak boyutları içsel motivasyonu; Özdeşim, İçer atım, Dışsal Düzenleme dışsal motivasyon boyutlarını oluştururken GÜdülenmeme de diğer boyutu oluşturur. Katılımcıların spordaki güdülerinin cinsiyet ve başarı bakımında incelenmek için tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) kullanılmıştır.

SONUÇ VE TARTIŞMA: Katılımcıların ölçekte yer alan maddelere verdikleri puanların ortalama değerleri incelendiğinde İçsel motivasyon alt boyutlarına verilen puanların ortalamalarının (Bilmek = 5.32; Başarmak=5.34 ve Uyarıcı yaşamak= 5.55) Dışsal motivasyon altboyutlarına verilen puan ortalamalarının (Özdeşim =5.35; içer atım=5.35 ve Dışsal düzenleme= 4.89) ve güdülenmeme boyutuna (4.89) verilen puanların ortalamalarından ortalamanın üzerinde puanlar olduğu gözlenmiştir. Tek yönlü varyans analizi bulgularına göre kadın ve erkek veteran badminton sporcularının dışsal güdülenme, içsel güdülenme ve güdülenmeme durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. (Bkz. Tablo 1)

Tablo 1 Tek yönlü varyans analizi bulguları			
	df	F	p
İG Bilmek	1,109	.052	.821
İG Başarmak	1,109	2.193	.142
İG Uyarıcı Yaşamak	1,109	.414	.521
DG Özdeşim	1,109	.043	.836
DG İçer Atım	1,109	1.278	.261
DG Dışsal Düzenleme	1,109	.369	.545
Güdülenmeme	1,109	.110	.740

12-14 YAŞ GURUBU KADIN BASKETBOLCULARDA BİYOMOTOR ÖZELLİKLERİN BELİRLENMESİ

Cengiz ŞEN, Cem Yoksuler YILMAZ, Zehra ERCAN

Çukurova Üniversitesi BESYO, Adana

GİRİŞ VE AMAÇ: Basketbol her yaş gurubunda uygulanabilen fiziksel, teknik, taktik, psikososyal ve biyomotor özellikleri de yapısı içerisinde barındırır. Basketbolda başarı birçok faktöre bağlı olarak değişiklik gösterir. Sporcunun biyomotor özellikleri de başarıyı etkileyen faktörler arasında yer almaktadır. Biyomotor özellikler o branş için gerekli olan kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik ve beceri koordinasyon gibi ana özelliklerin yanı sıra birleşik motor özellikleri de içerir.

GEREÇ VE YÖNTEM: Çalışmaya Adana BOTAŞ spor kulübünde basketbol oynayan 12 kadın sporcu ailelerinin izni alınarak ve gönüllü olarak katılmışlardır. (Yaş ort: 13,33 yıl) Boy ölçümleri baş frontal düzlemde iken çıplak ayakla 0,01m hassasiyetli Nan marka boy ölçer ile alınmıştır. Kilo ölçümleri çıplak ayak ve şort ve tişört ile 1 kg hassasiyetindeki Angel marka elektronik baskül yardımı ile ölçülmüştür. 30 metre sürat testi fotosel kullanılarak kapalı salonda yapılmıştır. Dikey sıçrama ölçümleri Abalakov testi ile alınmıştır. Ters mekik testi 30 cm yüksekliğindeki lastiğe kafa teması olacak şekilde 30 saniye olarak uygulanmıştır. Esneklik ölçümleri otur ve eriş testi ile alınmıştır. Şinav ve mekik testleri ise 30 sn sürede yapılan adet bazında ölçülmüştür. Çalışmaya katılan sporculara 20 dakika ısınma açma germe egzersizleri uygulanmış ve her test 3 kez yapılarak 3 sonucun aritmetik ortalaması baz alınmıştır.

SONUÇ: Araştırmaya katılan 12 sporcunun 30 metre sürat testi ortalamaları $4.90 \pm .33$ saniye olarak bulunmuştur. 30 saniye mekik testi ortalamaları 38.08 ± 3.57 adet mekik olarak bulunurken 30 saniye şinav testi ortalaması 36.17 ± 4.01 adet olarak bulunmuştur. 30 saniye ters mekik ortalamaları 33.67 ± 5.28 adet olarak bulunurken dikey sıçrama ortalamaları 43.70 ± 5.39 cm ve esneklik ortalamaları da 9.87 ± 3.69 cm olarak bulunmuştur.

TARTIŞMA: Çalışmada 12-14 yaş arası kadın basketbolcuların bazı biyomotor özellikleri ölçülmüştür. Puberte dönemi olarak nitelendirilen bu süreç aynı zamanda bireyin büyüme ve gelişim dönemi olarak da anılır. Pekel 12 yaş atletler üzerine yaptığı bir çalışmada 30 saniye mekik ortalamasını kızlarda 14.9, erkeklerde ise 18.5 adet olarak bulmuştur². GSGM Sağlık İşleri Dairesi tarafından 12 yaş gurubu atletlerde yapılan çalışmada 30 saniye mekik testi ortalaması kadınlarda 24.88 adet olarak bulunurken, kadın cimnastikçilerde 31.0, judocu kadınlarda ise 25.25 adet olarak bulunmuştur. Araştırmamızın sonuçları da literatürdeki benzer çalışmaların sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

PB455

ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ MÜHENDİSLİK FAKÜLTESİ VE EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL BENLİK ALGILARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Cem Yoksuler YILMAZ, Zeynep Filiz DİNÇ

Çukurova Üniversitesi BESYO, Adana

GİRİŞ VE AMAÇ: Fiziksel benlik algısı; bireyin psikomotor boyutta kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanır. Sonstroem ve Potts'a (1996) göre fiziksel benlik kavramı, atletik beceri, kuvvet gibi özelleştirilmiş kişilik özelliklerine ait algılardır. Fiziksel olarak kendini yeterli gören veya başkaları tarafından da o şekilde algılanan bireyin kendi vücudunu beğenmesi ve fiziksel olarak kendi kendine yeterli olabileceğini düşünmesinin yanı sıra, algılanan fiziksel yeterliliğin üst seviyede olması sonucunda öz saygı düzeyi gibi benliğin temel yapılarının da yüksek olması olağan bir durumdur. Bu araştırmanın amacı; Çukurova Üniversitesi Mühendislik Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin fiziksel benlik algılarının karşılaştırılmasıdır.

GEREÇ VE YÖNTEM: Mühendislik Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin fiziksel benlik algılarının karşılaştırıldığı bu çalışmaya Mühendislik Fakültesinden 50 üniversite öğrencisi ve Eğitim Fakültesinden 50 üniversite öğrencisi olmak üzere 100 üniversite öğrencisi katılmıştır. Betimleyici istatistik yöntemlerinin kullanıldığı çalışmada, demografik bilgilerin analizi için yüzde ve frekans değerleri hesaplanmıştır. Cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını değerlendirmek için bağımsız T Testi yapılmış, sınıflar açısından anlamlı bir farklılık olup olmadığına ise One Way ANOVA testi ile bakılmıştır. Gruplar arası farklılık olup olmadığına ise Tukey Post Hoc testi ile bakılmıştır.

SONUÇ: İstatistiksel sonuçlara göre; Çukurova Üniversitesi Mühendislik Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin fiziksel benlik algıları arasında anlamlı bir farklılık görülmediği belirlenmiştir.

TARTIŞMA: Literatürde daha önce yapılmış çalışmalarda da çalışmamızın sonuçlarına benzer sonuçlar elde edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin bölümler arası farklılığa rağmen fiziksel benlik algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara çok fazla rastlanmamakla beraber, cinsiyet açısından yapılan karşılaştırmaların bazılarında fiziksel benlik algısı olarak istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir.

FEMİNİST TEORİLER VE SPOR

Pınar Yaprak KEMALOĞLU

Gazi University Faculty Of Sport Sciences, Ankara

GİRİŞ VE AMAÇ: Türkiye’de feminist teorilerin spor ile ilgili yaklaşımları, hem toplumda hem de akademik alanda yeterince tartışılmayan, dolayısıyla sıklıkla yanlış anlaşılabilir konular arasında olmuştur. Böyle bir durumda, feminist teorilerin belirli konulara ilişkin yaklaşımlarını yorumlamak oldukça zor olabilmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmada, spora ilişkin feminist yaklaşımlar, -Liberal, Marksist, Sosyalist, Kültürel ve Radikal Feminizm olmak üzere- beş farklı kategoride ele alınacaktır.

GEREÇ VE YÖNTEM: Bu çalışma, kadın çalışmaları ve spor sosyolojisi gibi farklı alanlardaki kaynaklardan derlenmiş verileri harmanlayarak, feminist teorilerin Liberal, Kültürel, Marksist, Sosyalist ve Radikal yaklaşımlarını spora ilişkili olarak açıklamayı amaçlamaktadır.

SONUÇ VE TARTIŞMA: Feminist teoriler, spor deneyimlerinde hayat bulan yanlıgil eril kültürel oluşumların ataerkil ideolojiyi beslemesiyle ilgili olarak ekonomik kaynakların ve gücün adaletsiz dağılımını ve bu biçimde yapılanan düzeni eleştirir. Aynı zamanda kadının kültürel, ekonomik, vb. ideolojik ikincilliğini ortadan kaldırmak üzere mücadele ve çözüm için fikir üretir. Feminist teorilerin yaklaşımlarının daha iyi anlaşılabilmesi için spordaki cinsiyetçi uygulamaların ve bu uygulamalardan kaynaklanan spordaki kadın hareketinin gelişim sürecinin verilerinin (zaman, mekân, vs. göz önünde bulundurularak) incelenmesi önem arz etmektedir. Feminist teorik yaklaşımlar ve düşüncelerin ortaya çıkışı ve yorumlanışları içinde üretildikleri toplumun koşullarından bağımsız ele alınamaz. Feminist yaklaşımların çözüm önerileri kendi içlerinde bile çeşitlilik arz etmekte, buna rağmen yaklaşımlar bazı ortak fikirlerde birleşebilmektedirler. Örneğin, bütün yaklaşımlar kadın sporlarının, ilerlemenin durdurulması sorunuyla mücadele etmesi gerektiğinde hemfikirdir.

PB483

BASKETBOL SPORU İLE UĞRAŞAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORCU KİMLİĞİ VE SÜREKLİ SPORTİF KENDİNE GÜVEN DURUMLARININ TESPİT EDİLMESİ

Kürşat SENGER

Kafkas Üniversitesi, Sarıkamış Beden Eğitimi ve Spor YO, Kars

Basketbol Sporü İle Uğraşan Üniversite Öğrencilerinin Sporcu Kimliği ve Sürekli Sportif Kendine Güven Durumlarının Tespit EdilmesiGİRİŞBireylerin, genellikle de çocuk ve gençlerin bedensel ve ruhsal yapılarının geliştirilmesinde en önemli eğitim aracının beden eğitimi ve spor faaliyetleri olduğu bilinmektedir (Yetim, 2015). Yapılan çeşitli çalışmalarda bireyin spora katılımı sonucunda fiziksel ve fizyolojik gelişmelerinin yanı sıra psikolojik ve çevresel özellikleri üzerinde de yararlı etkileri olduğu ortaya çıkmıştır (Salar vd. 2012). Takım sporlarında performansı arttıran önemli etkenlerin başında takım içerisinde bulunan sporcuların performanslarının birleşimiyle ortaya çıkar. Bireylerde bulunan öz güvenin ortaya çıkarılmasında ki önemli unsurun kendilerine olan yüksek derecedeki başarı beklentisi ve beraberinde kendine güveni olan sporcularında potansiyellerini ortaya çıkararak fiziksel, zihinsel becerilerine sahip oldukları inancıdır (Yıldırım.2013).AMAÇBu çalışma ile basketbol sporu ile uğraşan üniversite öğrencilerinin sporcu kimliği ve sürekli sportif kendine güven durumlarının tespit edilmesi ve sosyo-demografik değişkenler ile ilişkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

METOT: Çalışma 2016-2017 sezonunda, Üniversiteler Spor Federasyonu tarafından düzenlenen Üniversiteler arası basketbol 2.lig müsabakalarına katılan basketbolcular üzerinde yapılmıştır. Araştırmaya 99 erkek, 101kadın sporcu üzere 200 sporcu katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ve Brewer vd., (2001) tarafından geliştirilmiş ve daha önce Çetinkaya (2015) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmış ancak araştırmacı tarafından yeniden geçerlik çalışması yapılan “Sporcu Kimliği Ölçeği (SKÖ)” ve Vealey (1986) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Yıldırım (2013) tarafından yapılan “Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği (SSKGÖ)” kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 20.0 paket programı kullanılmıştır. Analizlerde demografik değişkenlerde frekans analiz, bağımsız çift örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), güvenilirlik testleri, faktör ve korelasyon analizleri yapılmıştır. SONUÇ ve

TARTIŞMA: Yapılan faktör analizinde sporcu kimliğini ölçmeye yönelik 10 madde analiz edilmiş, yapılan faktör analizinde “Sporu Benimseme” ve “Sporu Önemseme” olmak üzere iki alt boyut ortaya çıkmıştır. 3 no’lu soru iki faktör arasında binişiklik sorunu yaşadığından faktör analizinden çıkarılmıştır. Daha sonra 9 madde ile tekrar faktör analizi yapılmış olup faktör analizi sonucunda iki alt boyut ortaya çıkmıştır.İstatistiksel analizler sonucunda; Sporü Önemseme Alt Boyutu ile cinsiyet, anne baba durumu, ailedeki sporcu geçmişi arasında ve Sürekli Sportif Kendine Güven Ölçeği ile yaş, lisanslı sporcu olmak ve sporcu olma yaşı arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0.05).Bazı çalışmalar sporcu kimliği ve cinsiyet arasında erkek sporcuların lehine anlamlı bulgular göstermişken, (Brewer vd., 1993; VanRaalte ve Cook, 1991; Weichman ve Williams, 1997) bazı araştırmalarda bu iki değişken arasında herhangi bir ilişki bildirmemişlerdir (Elasky 2006, Good, Brewer, Petitpas, Van Raalte ve Mahar, 1993; Lantz ve Schroeder, 1999; Murphy, Petitpas ve Brewer, 1996). Sürekli Sportif Kendine Güven ile cinsiyet arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik yapılan çalışmalarda ise; Çetinkaya (2015) sürekli sportif kendine güven ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Yaş değişkeni açısından ise; Vurgun (2010) yapmış olduğu çalışmasında artan yaş ile birlikte sportif güvenin de istatistiksel açıdan anlamlı bir artış gösterdiğini belirtilmiştir. Karagün (2014) ise spor güveni ile ilgili yaptığı çalışmada yaş değişkeni açısından bir ilişkiye rastlamamıştır. Araştırma bulgularına göre Sporü Benimseme Faktörü ile Sporü Önemseme Faktörü arasında bir ilişkinin olduğu, yönü ve ilişkinin derecesine göre; 0,498 ile orta düzeyde ve pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir.Anahtar Kelimeler:Basketbol, Sporcu Kimliği, Sürekli Sportif Kendine Güven

TAEKWANDO VE MUAY-THAI SPORCUSU ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ATILGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Tebessüm AYYILDIZ, Beyza Merve AKGÜL, Suat KARAKÜÇÜK

Gazi Üniversitesi, Ankara

Taekwando ve Muay-Thai Sporcusu Üniversite Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerinin İncelenmesi

GİRİŞ: Atılganlık bireyin içinde bulunduğu bir durumla ilgili olarak, nasıl davranacağını seçebilme yeteneğidir (Alberti ve Emmons, 1970). Atılgan kişiler pozitif veya negatif duygu ve düşüncelerini kolay, kesin ve anlaşılır biçimde ifade edem kimselerdir. Voltan (1980) atılganlığı; girişken ve kendini ortaya koyan şekilde tanımlamıştır. Uzak doğu kökenli savunma sporu olan Taekwando ve Muay-thai branşlarıyla uğraşan sporcuların branşları göz önüne alındığında, genellikle atılganlık düzeyleriyle doğru orantılı bir tablo ortaya sergiledikleri veya sergileyecekleri düşünülmektedir. Araştırmamız bu varsayımın, belirli değişkenlere göre hangi düzeyde doğrulandığını incelemeyi amaçlamaktadır.

AMAÇ: Bu araştırmanın amacı Taekwando ve Muay-Thai branşlarında aktif olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesidir.

Gereç ve Yöntem: Araştırmanın örneklem grubu 23 farklı üniversitede farklı bölümlerde okuyan 203 muay thai ve taekwando sporuyla uğraşan katılımcıdan oluşmuştur. Veri toplama aracı olarak; kişiler arası ilişkilerde atılganlığın ölçülmesi amacıyla "Rathus Atılganlık Envanteri" Rathus Assertiveness Schedüle (Rathus, 1973) kullanılmıştır. Voltan (1980) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, t-testi, ANOVA, Tukey (HSD) testi kullanılmıştır.

Sonuç: Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan katılımcıların %53,7'si erkek, %46,3'ü kadın katılımcılardan oluşmaktadır. Atılganlık düzeyi genel ortalama puanı 92,48 olarak belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre muaythai ve taekwando sporcusu olan üniversite öğrencilerinin orta derecede atılganlık düzeyi sergiledikleri ve cinsiyet, algılanan gelir, en uzun süre yaşanan yer, verimli boş zamana sahip olmaya yönelik değişkenlere göre anlamlı farklılık gözlenmemiştir. Bu araştırma için Cronbach's Alpha değeri .73 olarak bulunmuştur. Sonuç olarak taekwando ve muay thai branşlarında spor yapan üniversite öğrencilerinin atılgan kişilik özelliği ortaya koydukları söylenebilir.

TARTIŞMA: Arı'nın (1989), Selçuk Üniversitesi eğitim fakültesi kız öğrencileriyle erkek öğrencilerin atılganlık düzeylerini karşılaştırdığı çalışmada, erkek öğrencilerin atılganlık puan ortalamalarının kız öğrencilerden önemli düzeyde yüksek olduğunu sonucuna varmıştır. Bir diğer çalışmada Aydın (1991), üniversite öğrencisi kızlar ve erkeklerin atılganlık düzeyleri arasında fark bulamamıştır. İnceoğlu ve Ayatar (1987) araştırma sonucumuza paralel olarak İstanbul'daki üniversite ve lise öğrencisi kızlar ve erkeklerin atılganlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulamamışlardır. Literatürde cinsiyetin atılganlığa etkisine yönelik yapılmış birçok araştırmaya rastlanmaktadır (Furnham, 1979; 1987; Tezcan, 1973; Yörükoğlu, 1989). Kurtipek ve arkadaşlarının (2015) yılında yaptığı spor eğitimi alan yüksek öğrenim öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin incelenmesine yönelik araştırmada yaş, gelir düzeyi ve bölüm değişkenlerine göre atılganlık puanlarının farklılık gösterdiği belirlenmişken; cinsiyet ve spor dalı değişkenlerine göre birbirine yakın puanlar elde edilmiştir. 14-16 yaş grubu kızlarda hentbol çalışmalarının sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık üzerine etkisinin incelendiği bir diğer araştırmada, 9 ay boyunca uygulanan branşa özgü temel hentbol çalışmalarının, 14-16 yaş grubu kızların sosyal yetkinlik beklentisi ve atılganlık düzeylerini artırmada olumlu etken olduğu tespit edilmiştir (Öztürk, Efe ve Koparan, 2007). Literatürde ayrıca farklı kavramlarla atılganlığın ilişkisinin incelendiği araştırmalara da rastlanmaktadır (Arıcı, 2005; Bayraktutan, 2006; Demiray, 2015; Gacar, 2011; Gençoğlu,2010; Kaya, 2000; Tan, 2006; Onur, 2006; Özver,2010; Uğürol, 2010; Uşaklı, 2006; Yıldız, 2006).

PB551

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN LİDERLİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

¹Gürsel AVŞAR, ²Cemali ÇANKAYA, ³Ramiz ARABACI

¹Uludağ Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Bursa

²Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Bursa

³Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Bursa

GİRİŞ: Bilginin sürekli yenilediği bir toplum içerisinde insanların değişime ayak uydurabilmek için yönetme ve yönetilmeye ihtiyaç duyması “yönetim” kavramı ile birlikte “liderlik” kavramının yaşamımızın bir parçası haline gelmesini zorunlu kılmıştır. Yönetim, bir kurumun amaç, değer ve hedeflerini saptama ve bunları gerçekleştirme; liderlik ise bir yön belirleme, çalışanların o yönde ilerlemelerini motive etme sürecidir. Önemli bir hareket potansiyeli oluşturan sporda da meydana çıkan yeni yönelişler ve anlayışlar, spor lideri talebini arttırmaktadır. Bunda insanların sportif ilgilerinde, sağlığa olan düşkünlükleri, yeni vücut bilincinin gelişmesi, kendini tanıtmaya, keşfetme isteği ve değerlerdeki değişimler etkili olmaktadır. Toplumdan gelen bu talep, spor liderlerinin her alanda yetiştirilmesi ve eğitimini yoğun bir şekilde gündeme getirmektedir. Sporda liderlik özellikle sporun bilimsel temeller üzerine oturmasıyla birlikte önemini arttırmıştır. Beden eğitimi öğretmenin, antrenörün ve spor yöneticisinin liderlik fonksiyonu çeşitli kaynaklarda en önemli görevleri arasında gösterilmektedir. Antrenör açısından liderlik, öncelikle sporculara rehberlik etme, onları yönlendirebilme noktasında kendini göstermektedir.

AMAÇ:Bu araştırmanın amacı, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin liderlik özelliklerini incelemektir. Tüm bölümlerde; insan kaynakları, yapısal, politik ve sembolik çerçeve de liderlik özelliklerinin bölümler arasında farklılık olduğunu tahmin etmekteyiz. METOT Araştırmanın evreni, Çanakkale 18 Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan toplam 536 öğrencidir. Araştırmaya katılan ve örneklem grubunu oluşturan toplam 220 gönüllü erkek ve bayan öğrencidir. Bu çalışmada; Lee G. Bolman ve Terence E. Deal (1991) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlanması Dereli(2002) tarafından yapılan toplam 32 sorudan oluşan Liderlik yönelim ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekte, liderliğin yapısal çerçevesi 1-5-9-13-17-21-25 ve 29, insan kaynakları çerçevesi 2-6-10-14-18-22-26 ve 30, politik çerçevesi 3-7-11-15-19-23-27 ve 31, sembolik çerçevesi 4-8-12-16-20-24-28 ve 32 soruları ile belirlenmiştir. Her soruda beş seçenek vardır ve kişiyi en iyi tanımlayan ifadeye 5, en az tanımlayan ifadeye 1 rakamı yazılarak liderlik çerçevesine ait puanlar hesaplanmaktadır. Çalışmada veriler SPSS programında değerlendirilmiştir. Gruplar arasındaki karşılaştırmalar için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. İkili karşılaştırmalarda ise Bonferroni testi kullanılmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ: Elde edilen verilere göre, farklı bölümlerde okuyan öğrencilerinin liderlik puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=0,167$) Tüm bölümlerin liderlik puan ortalaması (80 puan) yüksek çıkmıştır. Liderlik ölçeğinden bölümlere göre öğrencilerinin ortalama puanları sırasıyla Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde 126,7 puan, Antrenörlük Eğitimi Bölümünde 124,9 puan, Spor Yöneticiliği Bölümünde 130,6 puan belirlenmiştir. Araştırmamız sonucunda; liderliğin insan kaynakları çerçevesinde 32,9 puan, politik çerçevede 31 puan, sembolik çerçevede 31,2 puan ve yapısal çerçevede 31,8 puan bulunarak tüm bölümlerde liderlik puan ortalaması yüksek çıkmıştır. Bütün bölümlerde ortalama değerlerin birbirine yakın bulunması, öğrencilerin aldıkları dersler ve yaşadıkları ortak kültür sonucu olduğunu söyleyebiliriz.

İŞİTME ENGELLİ GÜREŞÇİLERİN BASİT VE SEÇİMLİ REAKSİYON ZAMANI DEĞERLERİ

Betül COŞKUN, Gürcan ÜNLÜ, Bahman GOLSHAEI, Settar KOÇAK, Sadettin KİRAZCI

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Ankara

GİRİŞ VE AMAÇ: Çalışmanın amacı, işitme engelli güreşçilerin basit ve seçimli reaksiyon zamanı değerlerinin belirlenmesidir. Alt amaç olarak da, doğuştan ve sonradan işitme engelli olma durumlarına göre karşılaştırma yapılmıştır. Gereç ve Yöntem: Çalışmaya, milli takım sporcusu olan (yaş = 17.90 ± 1.71) toplamda 28 işitme engelli erkek güreşçi gönüllü olarak katılmıştır. Reaksiyon zaman ölçer ile (Newtest 1000, Finland) sadece ışığa karşı basit ve seçimli reaksiyon zamanı ölçümleri her bir katılımcıdan milisaniye cinsinden alınmıştır. Test öncesi bütün katılımcılar test hakkında bilgilendirilmiştir. Her iki test için de katılımcılara 3 deneme yaptırılmış, ardından 5 ölçüm alınmıştır. 5 ölçümün en yüksek ve en düşük değerleri hesaplamaya dahil edilmeden, aradaki 3 ölçümün ortalaması alınmıştır (Biçer & Savucu, 2008). Bütün ölçümler baskın elden alınmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesi Shapiro-Wilk testi ile test edilmiştir. Doğuştan ve sonradan engelli gruplar arasındaki karşılaştırma ise bağımsız gruplarda t testi ile yapılmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ: Betimleyici istatistiklere göre işitme engelli güreşçilerin basit reaksiyon zamanı değerleri 233 ± 55.41 ms; seçimli reaksiyon zamanı değerleri ise 440 ± 33.33 ms olarak bulunmuştur. Çalışmanın alt problemi için ise t testi sonuçlarına göre doğuştan işitme engelliler ($n = 19$) ($X = 228$, $SS = 52.60$) ile sonradan işitme engelliler ($n = 9$) ($X = 244$, $SS = 62.82$) arasında basit reaksiyon zamanı değerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$). Aynı şekilde doğuştan işitme engelliler ($n = 19$) ($X = 434$, $SS = 32.27$) ile sonradan işitme engelliler ($n = 9$) ($X = 452$, $SS = 34.07$) arasında seçimli reaksiyon zamanı açısından da anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$). Sonuçlarımız literatürdeki işitme engelli sedanterlerin değerlerine nazaran daha iyi görünmektedir (Ciğerci, Aksen, Cicioğlu, & Günay, 2011; Caglar, Uludag, Sepetci, & Caliskan, 2013). Milli takım seviyesinde bulunan farklı branştan işitme engelli sporculara (Açak, Karademir, Taşmektepligil, & Çalışkan, 2012), hatta işitme engelli olmayan güreşçilere de (Kürkçü, Çalışkan, Şirinkan, & Erciş, 2010; Cicioğlu, Kürkçü, Eroğlu, & Yüksek, 2007) benzer sonuçlar göstermektedir. Çalışmada, işitme engelli güreşçiler için reaksiyon zamanı tespit edilmeye çalışılmış, ilerleyen çalışmalar için ise işitme engelli farklı sporcu grupları ile ve engelli olmayan güreşçilerle birlikte çalışılması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Reaksiyon zamanı, Güreşçiler, İşitme engelliler.

Tablo 1. Engelli Güreşçilerin Demografik ve Reaksiyon Zamanı Bulguları ($n = 28$)

Değişkenler	X	SS
Yaş (yıl)	17,90	1,71
Boy (cm)	171	8,17
Kilo (kg)	69,50	16,88
Spor yaşı (yıl)	3,57	2,21
BKİ (kilo/boy ²)	23,55	4,25
Basit reaksiyon zamanı (ms)	233	55,41
Seçimli reaksiyon zamanı (ms)	440	33,33

Tablo 2. Doğuştan ve Sonradan İşitme Engelli Olan Güreşçilerin Reaksiyon Zamanı Karşılaştırması

<i>Reaksiyon zamanı</i>	<i>Grup</i>	<i>n</i>	<i>X</i>	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Basit reaksiyon zamanı (ms)	Doğuştan engelli	19	228	52,60	-0,694	0,494
	Sonradan engelli	9	244	62,82		
Seçimli reaksiyon zamanı (ms)	Doğuştan engelli	19	434	32,27	-1,348	0,189
	Sonradan engelli	9	452	34,07		

THE COMPARISON OF PHYSICAL CHARACTERISTICS AND BIO-MOTOR SKILLS OF FEMALE STUDENTS ATTENDING SPORTS MANAGEMENT AND PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TEACHING DEPARTMENTS

Hüseyin Özden YURDAKUL, Barış BAYDEMİR, Can ÖZGİDER

Çanakkale Onsekiz Mart University, Department Of Physical Education And Sport, Çanakkale, Turkey

AIM: This study aims to compare the physical characteristics and bio motor skills of female students attending Sports Management and Physical Education and Sport Teaching departments in Çanakkale Onsekiz Mart University.

MATERIAL and METHODS: The participants of this research involves 48 female volunteer student attending Sports Management and Physical Education and Sport Teaching departments in the School of Physical Education and Sport in Çanakkale Onsekiz Mart University An independent-samples t-test was conducted to compare the body height, weight, Body Mass Index (BMI), weight, waist circumference, hip circumference, waist-hip ratio, Queen's College Step Test, flexibility, vertical jump, lateral jump test, 30 meter sprint test, 8 run test and the agility test results of the participants. Result was considered significant at $p<0.05$ level.

RESULTS: An independent-samples t-test was indicated that students from physical education and sports department had significantly higher scores than the students from sports management department in the scores for Queen's College Step Test ($36,16 \pm 2,67$) vertical jump ($33,52 \pm 5,77$) and lateral jump ($1,73 \pm 1,90$) $p<0.05$. However, students from Sports Management had higher scores for agility test ($19,22 \pm 1,16$) than the students from Physical Education and Sport Teaching department $p<0.05$. On the other hand, there were no significant differences on, Body Mass Index (BMI), waist circumference, hip circumference, waist-hip ratio, flexibility, 30 meter sprint test and 8 run test results of the participants.

CONCLUSION: Students from Physical Education and Sport Teaching department had significantly higher scores than the students from Sports Management department in the scores for Queen's College Step Test, vertical jump and lateral jump. However, students from Sports Management had higher scores for agility test than the students from Physical Education and Sport Teaching department.

Key Words: Bio-motor skills, physical characteristics.

PB637

THE VALIDITY AND RELIABILITY OF A MOBILE APPLICATION OF MY JUMP2 FOR JUMP PERFORMANCE: A CASE STUDY

Ahmet ALPTEKİN, Halil KORKMAZ, Özlem KILIÇ

Pamukkale University, Faculty Of Sport Sciences, Denizli

ABSTRACT: The purpose of this study was to analyse the validity and reliability of a mobile application (iPad) of My Jump for measuring vertical jump performance. My jump is an application (app) that developed to calculate the jump height through flight time using video recording feature on the iPad. Twenty-nine recreationally active sports sciences faculty students (X_{Age} : $22,4 \pm 1$ years; X_{Height} : $178,1 \pm 6,20$ cm; X_{Weight} : $71,2 \pm 8,01$ kg) completed maximal countermovement jump performance (CMJ), which were evaluated using a force platform (time in the air method), motion analysis system (time in air method according to toe and hip, hip displacement) and iPad app. All devices were synchronized before data collection. Jump height of participants calculated based on time in air method; a) Motion analysis system (SIMI Motion 7.5, GER) according to total toe displacement from take-off to land on, hip displacement from take-off to land on and hip displacement of take-off; b) My Jump app. Which calculates the height according to time from foot were off ground to on ground; c) Force Plate (BERTEC 4060-10, USA) which was calculated the height according to time from take-off to land on where the signal of the plate was at natural frequency. Jump heights of the 29 jumps were calculated with using Matlab 5.0 and analysed following statistical analysis to determined the validity and reliability of My Jump application. First, to analyse the reliability of the app for measuring the CMJ height in comparison with the force platform and kinematic data, the intraclass correlation coefficient (ICC) was used. Second, to analyse the stability of the app when measuring the three CMJ of each participant, Cronbach's α and the coefficient of variation were used. Third, to complement the ICC analyses, Bland–Altman plots were created, which are known to give a good representation of the agreement between the three instruments. Fourth, to calculate the concurrent validity, the Pearson Correlation coefficient (r) was used. Significance level was set at 0.01. The agreement between the force platform and My Jump for the CMJ height ($r = 0.963$, $p < 0.001$;) and the correlation between the motion analysis system based jump height according to toe and My Jump for the CMJ height ($r = 0.975$, $p < 0.001$;) were almost perfect in comparison with the force platform. On the other side My Jump showed good correlation for the CMJ height ($r = 0.942$, $p < 0.001$) with motion analysis system based calculation according to vertical hip displacement in comparison to motion analysis system based jump height according to hip ($r = 0.911$, $p < 0.001$) as well. According to the results, there was a good agreement amongst the MyJump, force Plate and Motion Analysis system ($R: 0.953$; $95\%CI: 0,581-0,987$; $p < 0,001$). The results of the present study indicate that My Jump application can be used to evaluate the CMJ heights reliably ($\alpha = 0,99$).

Keywords: My Jump, Validity and reliability, Force plate, Motion analyse, Countermovement jump.

**SPOR YÖNETİMİ /
REKREASYON**
**SPORTS MANAGEMENT /
RECREATION**

YÜZME HAVUZLARINDA SUYUN HAZIRLANMASI

²Cemal GÜNDOĞDU, ¹Evrin ÇELEBİ

¹Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Elazığ

²İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Malatya

GİRİŞ: Yüzme havuz sularının işlenmesindeki gelişmeler, yüzme çalışmalarını yıl boyu süren bir etkinlik haline getirmiştir (1). Yüzme sağlıkla ilgili faydalarının yanı sıra her yaşta insana karada yapılan etkinliklerden daha fazla yarar sağlamaktadır. Araştırmacılar suyla ilgili faaliyetlerin olumlu yönlerini korumak için dikkatlerini hijyenik ve kimyasal su kalitesi üzerine çevirmişlerdir. Böylece havuz ve suyla ilgili diğer rekreasyonel faaliyetler giderek artmakta ve bir sağlık önceliği olarak görülmektedir (2,3). Bu çalışmanın amacı sağlıklı, güvenli ve hijyenik bir havuz suyunun oluşturulması için gerekli işlem ve uygulamaları ilgili kaynaklar ışığında ortaya koymaktır.

YÖNTEM: Derleme türünde hazırlanan bu çalışma literatür taraması yapılarak gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR: Havuz suyunun hazırlanmasıyla ilgili ilkeler sistematik olarak bu bölümde ele alınmış ve tartışılmıştır. 3.1. Havuz suyunun hazırlanması Bir yüzme havuzunda en önemli işlemlerden biri havuz suyunun hazırlanmasıdır. Bunun için; “filtrasyon”, “ters yıkama”, “havuz dip temizliği”, “temiz su ilavesi ile seyreltme” gibi fiziksel işlemler; “pH değerinin ayarlanması”, “çöktürme”, “dezenfeksiyon-oksidasyon”, “yosun önleme” gibi kimyasal işlemler; her gün en az 1-2 kez test kitiyle “serbest klor, bağlı klor, pH değerleri ölçülmesi”, “eksik görülen kimyasallar ilave edilmesi, sonrasında test kitiyle tekrar ölçülmesi”, “haftada 1-2 kez yosun önleyici kullanılması”, “yaprak, böcek vb. temizlenmesi” gibi günlük bakım işlemleri; “havuz filtrelisi ise, haftada bir kez filtre sepetleri; taşmalı ise, taşma ızgaralarının temizlenmesi”, “duvar ve merdivenlerin fırça ile temizlenmesi”, “yapışmış yosunların kazınması”, “klor kullanımından sonra 8-10 saat boyunca çöktürücü eklenmesi”, “pompalar 3-4 saat çalıştırılarak sirkülasyon ve homojen dağılım sağlanması”, “pompalar durdurularak havuz suyu 8-10 saat dinlendirilmesi”, “dip süpürgesi ile dip temizlenmesi”, “haftada 1-2 defa (filtre basınç göstergesi kontrol edilerek) ters yıkama işlemi yapılması”, “denge deposuna temiz su ve yosun önleyici eklenmesi”, “yağmur yağması halinde veya yosun oluşumu görüldüğünde şok klorlama yapılması” gibi bakım işlemleri ise haftalık ya da gerektiğinde yapılmalıdır

Suyun pH değerinin dezenfeksiyon üzerinde önemli bir etkisi vardır. Suyun kimyasal kalitesi her zaman alkaline durumda; 7,2-7,6 pH aralığında sağlanmalıdır. Suya dezenfeksiyon ve oksidasyon maddeleri öncelikle klor ve klor bileşikler verilerek bakteriler, yosunlar ve algler öldürülebilir. Dezenfeksiyon güvenliğinin sağlanabildiği tesis koşulları esas itibarıyla kimyasal madde kullanımı miktarı açısından belirleyicidir. Her koşulda uygulanması mutlak zorunluluktur. 3.2. Su hazırlığı için gereken malzemeler Su hazırlığı ve dezenfeksiyon için aşağıdaki kimyasal maddelerin doğru dozda havuzda bulunması gerekir.

Bu standartta belirtilmemiş olan dezenfeksiyon maddeleri ile yardımcı diğer malzemeler, oluşturduğu konsantrasyon içindeki etkin madde cinsine ve miktarına bağlı olarak; yüzenler ve personel için tehlike ve risk oluşturmuyorsa, su hazırlık ve dezenfeksiyonunu engellemiyorsa, havuzdaki malzemeye aksi etki yapmıyorsa kullanılabilir. Dezenfeksiyon için doğru metotlar çerçevesinde;- Klor gazı- Sodyum hipoklorit (sıvı)- Kalsiyum hipoklorit (granül veya tablet halinde) en az %65 saflıkta katı Ca (ClO)₂ ve %5-10 konsantrasyonlu çözelti- Kullanım yerinde NaCl elektrolizi ile elde edilen sodyum hipoklorit- Kullanım yerinde NaCl elektrolizi ile elde edilen klor gazı Topaklanma ve su hazırlama için;- Alüminyum sülfat- Alüminyum klorür-heksahidrat- Sodyum alüminat

INVESTIGATION OF AYVALI DERE-BURSA AND ITS ENVIRONMENTAL USES WITHIN THE SCOPE OF URBAN RECREATION AREAS

Zeynep Pirselimöđlu BATMAN, Elvan ENDER, Aysun ÇELİK

Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Peyzaj Mimarlığı Bölümü, Bursa

INTRODUCTION: At the present time, the monotonous living conditions offered by cities have negative effects on people. People need recreation and recreation areas in order to get away from this intense condition and to listen their physical and intellectual freedom and to assess their free time. Recreation in urban areas is often accompanied by a variety of purposes, such as moving away, resting, relaxing, sightseeing, participating in concerts, and experiencing different activities in short periods of free time and in people's immediate surroundings. These events can take place actively or passively either in large indoor or outdoor green spaces, in sport areas, at river banks, as well as indoors in urban areas.

The purpose of the study, will be to examine urban recreational use efficiency and urban recreational activities in the areas that show overurbanization along the stream and open green spaces around them.

MATERIAL and METHOD: The study will be carried out at the points of intensive urbanization and industrialization of Ayvalı Dere which is located within the borders of Yüzüncüyıl, 29 Ekim Districts, Ozluce Village and located within the borders of Nilüfer County of Bursa. Urban recreational potentials of the areas along the stream will be assessed and current activities will be determined.

RESULT: In the scope of the study, urban recreational activities will be discussed in the negotiations and interviews conducted with the dwellers in accordance with potential of the research area.

Keywords: Urban Recreation, Open green spaces, Bursa

PB173

REKREASYONEL ETKİNLİKLERE KATILAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN DOYUM DÜZEYLERİ İLE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

¹Emrah SERDAR, ²İsmail AYDIN, ³Abdurrahman KIRTEPE, ⁴Mehmet DEMİREL

¹*İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, İstanbul*

²*Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümü, Bartın*

³*Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Bölümü, Elazığ*

⁴*Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon Bölümü, Kütahya*

AMAÇ: Bu araştırmanın amacı, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeyleri ile tükenmişlik düzeylerini belirlemek ve bu iki kavram arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

GEREÇ VE YÖNTEM: Bu araştırmanın çalışma grubunu Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 135 erkek ve 69 kadın olmak üzere toplam 204 kişi oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formuna ek olarak, Beard ve Raghed (1980) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Gökçe ve Orhan (2011) tarafından yapılan “Serbest Zaman Doyum Ölçeği” ile “Maslach ve Jackson” (1981) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Ergin (1992) tarafından yapılan “Maslach Tükenmişlik Envanteri” kullanılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarının belirlenmesi için yüzde (%) ve frekans (f) yöntemleri; verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığının belirlenmesi için Shapiro Wilks normallik testi uygulanmış ve bunun neticesinde verilerin parametrik test koşullarına uygun olduğu anlaşılmıştır. Katılımcıların serbest zaman doyum ile tükenmişlik düzeylerinin bazı demografik özelliklere göre farklılığını belirlemek için MANOVA; serbest zaman doyum ile tükenmişlik arasındaki ilişki düzeyini belirlemek için Person Korelasyon testleri uygulanmıştır. Ayrıca anlamlı fark görülen değişkenlerde farklılıkların hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için Tukey testi kullanılmıştır.

BULGULAR: Araştırma bulgularında; MANOVA test sonuçlarında “cinsiyet”, “yaş”, “sınıf düzeyi”, “refah düzeyi”, “spor yapma durumu”, “spor kategorisi” değişkenlerine göre SZDÖ ve MTE toplam puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). SZDÖ ve MTE puanlarında arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için yapılan Pearson Korelasyon testine göre; “duyarsızlaşma” boyutu ile “eğitsel”, “fiziksel”, “estetik” boyutları arasında düşük ve pozitif yönde; “duygusal tükenme” boyutu ile “eğitim” boyutu ile düşük ve pozitif yönde, “sosyal” boyutu ile düşük ve negatif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

SONUÇ: Sonuç olarak; katılımcıların serbest zaman doyum düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre değiştiği ve tükenmiş seviyelerinin serbest zaman doyumlarını etkilediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler; Serbest Zaman Tatmini, Tükenmişlik, Rekreasyonel Etkinlik, Serbest Zaman, Rekreasyon

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN YÖNETİMLERİ İLE AKADEMİK BAŞARI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

¹Emrah SERDAR, ²Duygu Harmandar DEMİREL, ²Mehmet DEMİREL, ¹Veli Ozan ÇAKIR

¹İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, İstanbul

²Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Rekreasyon Bölümü, Kütahya

GİRİŞ VE AMAÇ: Araştırmanın amacı, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin boş zaman yönetimleri ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin belirlenmesi ile boş zaman yönetimlerini farklı değişkenlere göre incelemektir. Bu amaç doğrultusunda tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiş olan 106 (%39,7) “Kadın” ve 161 (%60,3) “Erkek” toplam 267 üniversite öğrencisi çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM: Araştırmada tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören yaş ortalaması $22,27 \pm 1,34$ olan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından hazırlanmış kişisel bilgi formuna ek olarak, Öğrencilerin boş zaman yönetimlerini belirlemek için, Wang ve ark., (2011) tarafından geliştirilen, Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Boş Zaman Yönetimi Ölçeği” kullanılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımlarının belirlenmesi için yüzde (%) ve frekans (f) yöntemleri; verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığının belirlenmesi için Shapiro Wilks normallik testi uygulanmış ve bunun neticesinde verilerin parametrik test koşullarına uygun olduğunun anlaşılmasından sonra anlamlı farklılıkların belirlenmesi için bağımsız t testi ve ANOVA testleri uygulanmıştır. Son olarak ise, Boş zaman yönetimi ölçeğinin alt boyutları ile akademik başarı düzeyleri arasındaki ilişkiyi ölçmek için Pearson korelasyon analizden faydalanılmıştır.

BULGULAR: Cinsiyet değişkenine göre boş zaman yönetimi ölçeğinin “Amaç Belirleme ve Yöntem” alt boyutunda erkek öğrenciler, kadın öğrencilere oranla daha yüksek skor elde etmişlerdir ($t=-1,759$; $p<0.05$). Yaş değişkenine göre ise, boş zaman yönetimi ölçeğinin “Değerlendirme”, “Boş Zaman Tutumu” ve “Programlama” alt boyutlarında 21-25 yaş aralığındaki öğrenciler, diğer yaş gruplarındaki öğrencilere oranla daha yüksek puan elde etmişlerdir ($f= 3,657$; $5,085$; $4,237$; $p<0.05$). Son olarak katılımcıları boş zaman yönetimleri ile akademik başarıları arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

SONUÇ: Sonuç olarak erkek katılımcılar boş zaman yönetimlerinde amaç ve yöntem belirlemede kadın katılımcılara oranla daha başarılı oldukları, 21-25 yaş aralığındaki bireyler boş zaman yönetimlerinin değerlendirme, etkinliklere yönelik tutumda ve programlamada diğer yaş gruplarına göre daha başarılı oldukları ve boş zamanlarını etkili değerlendirebilen ve yönetebilen katılımcıların akademik başarı düzeylerini de olumlu bir şekilde etkilediği görülmüştür.

PB201

SPOR İŞLETMELERİNDEKİ YÖNETİCİLERİN ÖRGÜTSEL STRES KAYNAKLARININ İNCELENMESİ

¹Cemile Nihal YURTSEVEN, ¹Bilge DONUK, ¹Suzan DAL, ²Eray YURTSEVEN

¹*İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, İstanbul*

²*İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İstanbul*

GİRİŞ: Bugün modern toplumlarda, insanları stressiz düşünmek mümkün değildir. İnsanlar yaşamlarının büyük bir kısmını iş ve işle ilgili faaliyetleri düşünerek geçirmektedir. Bu durum ister istemez çalışanın iş sürecinde ya da sonucunda oluşan olumsuz fiziksel ve psikolojik etkenlere maruz kalmasına yol açmaktadır. Spor hizmetlerinin kalitesi ve başarısı açısından en önemli unsur, spor alanında görev alan insan gücünün başarısı olmaktadır. Spor hizmetlerinin temel prensibi sağlığı korumak, geliştirmek ve daha iyi koşullarda yaşamı sürdürmektir. Bu açıdan spor hizmetlerinde görev yapan çalışanların; kendi sağlık durumlarını etkileyen, farklı sağlık sorunlarına neden olan ve iş gücü kayıplarına sebep olan stres kaynaklarının belirlenmesi önem taşımaktadır. Spor yöneticiliği bir meslek olarak kabul edilmektedir. Sporun amatörce, sadece hevesle ya da sevgiyle yönetilemeyeceği bilinmektedir. Spor yöneticileri, kurumlarının amaç ve ilkeleri doğrultusunda politikalar tespit edecek, plân ve programlar yapacak, kararlar alacaktır. Bu önemli görevleri yürüten spor yöneticileri, son yıllarda artan rekabet, iş ilişkileri üzerindeki kopukluklar, daha fazla kazanma isteği gibi hususlar çalışanlar üzerinde stres oluşturmaktadır. Bu açıdan stresin hem direk sağlık etkileri, hemde örgüsel stres açısından yönetsel alanda meydana getirdiği olumsuzlukların giderilebilmesi amacıyla, bu stres kaynaklarının belirlenmesi ve ortadan kaldırılması için gerekli önlemlerin alınması gerekmektedir. Bu araştırmanın temel amacı; stres kavramının en çok yaşandığı sektörlerden biri olan spor sektöründe yer alan spor işletmelerindeki yöneticilerin mevcut örgütsel stres faktörlerinin kaynaklarını ve etkilerini saptamaktır.

GEREÇ VE YÖNTEM: Araştırma, İstanbul il merkezinde yer alan Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'ne kayıtlı spor işletmelerinde görev alan 100 spor yöneticisine ulaşılması hedeflenmiştir. Veriler uygulanan ilgili literatürlerin taranması sonucunda oluşturulan soru formu aracılığıyla toplanmıştır. Anket dağıtımdan önce bilgilendirme yapılmış ve yüz yüze görüşme tekniği uygulanmıştır. Katılımcıların bazıları içinde buldukları yoğun iş temposu nedeniyle anketi yanıtlamaya zamanları olmamış, bazı anketler soruların eksik yanıtlanması nedeniyle değerlendirme dışında bırakılmıştır. Bu nedenle değerlendirme toplam 91 anket üzerinden yapılmıştır. Araştırmanın amacına uygun olarak iki bölümden oluşan bir anket uygulanmıştır. Anketin birinci bölümünde katılımcıların demografik özelliklerini belirleyen 6 soru yer almaktadır. Anketin ikinci bölümünde 42 sorudan oluşan spor yöneticilerinin örgütsel stres faktörlerini belirlemeye yönelik soruların yer aldığı stres değerlendirme ölçeği bulunmaktadır. Veriler SPSS 12.0 programına girilmiştir. SPSS programına girilen veriler tanımsal istatistik analizleri, hipotez testleri ile incelenmiştir. Değişkenler arasındaki istatistiksel fark $P < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

TARTIŞMA: Spor yöneticilerinin cinsiyete göre, almış oldukları stres puanları hesaplandığında, cinsiyetler arasında anlamlı derecede fark bulunmuştur. Erkek yöneticilerde stres puanı 124,60 iken, kadın yöneticilerde bu skor 110,68 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar ışığında erkek yöneticiler kadın yöneticilere göre daha yüksek stres düzeyine sahiptir. Stres puanlarının spor yöneticilerinin evli ve bekar olmaları açısından incelendiğinde, evli olanların stres puanları ortalaması 129,42 iken, bekar olanların 106,57 olarak hesaplanmıştır. Çalışmaya katılan yöneticilerin medeni durumlarına göre aldıkları stres puanları istatistiksel açıdan anlamlı derecede farklı bulunmuş olup, evli olanlar bekar olanlara göre anlamlı derecede yüksek stres puanına sahiptir. Demografik özelliklerden yöneticilerin almış oldukları eğitim durumları değerlendirildiğinde, lisans eğitimine sahip olanların stres puanları ortalamasının 112,34 olduğu buna karşın, yüksek lisans mezunu olanlarda bu değer 132,12'ye yükseldiği tespit edilmiştir. Sonuç olarak, Çalışanların başarıları iş yerini de başarıya götürecektir. Bu nedenle, örgütler çalışanların stres kaynaklarını doğru bir şekilde belirleyip, giderilmesi veya kontrol altına alınması için gerekli önlemleri öğrenmek ve uygulamaya koymak konusunda çalışmalıdır.

PB225

SPOR VE REKREASYON AKTİVİTELERİNİN YALNIZLIK DUYGU DURUMLARINA ETKİSİ

¹Yener AKSOY, ²Yılmaz AKSOY

¹Samsun Gençlik Hizmetleri Ve Spor İlçe Müdürlüğü, Samsun

²Samsun Gençlik Hizmetleri Ve Spor İl Müdürlüğü, Samsun

GİRİŞ: Spor iletişim için mükemmel olanaklar sunar bir eğitim faaliyeti olan spor, anlayış ve sorumluluk taşıyabilme ve işbirliği içinde düzen sağlama kabiliyetini de geliştirirken birey her iki cinsiyetle etkileşime girerek, kabul görme ve aidiyet duygusunu yaşamaktadır. Doğal olarak uyum düzeyi artacaktır. Bu nedenle spor, toplumsal bütünleşme için önemli bir etkiye sahiptir. Yalnızlıkla ilgili önceki literatüre bakıldığında kaygı, öfke, üzüntü duygularına neden olduğu için hoş olmayan bir deneyim olarak açıklandığını görülmektedir.

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı 12-14 yaşındaki bireylerin yaz spor okuluna devam eden kurs ve müsabaka dönemlerindeki UCLA-LS(YALNIZLIK ÖLÇEĞİ) puanlarını karşılaştırmaktır.

METOT: Bu çalışmanın örneklemini ilçedeki yaz spor okuluna kayıt yaptıran ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 12-14 yaş grubundaki toplam 190 erkek birey oluşturmaktadır. Bu bireylere yalnızlık seviyelerini belirlemek için uygulanan UCLA yalnızlık Ölçeği, 10'u düz 10'u ters olmak üzere toplam 20 maddeden oluşmakta ve her biri 1-4 arasında puan almaktadır. Ters ve düz maddelerden alınan puanlar toplanarak kişinin ölçekten aldığı toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 iken, en yüksek puan ise 80'dir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Araştırmada sportif faaliyetlere yeni katılan ve müsabaka dönemine kadar devam eden bireyler açısından UCLA Yalnızlık Ölçeğinden alınan puanlara uygulanan Kolmogrov-Smirnov ($n \geq 50$ için) test sonuçlarına göre hata terimlerinin normal dağılım göstermemesi nedeni ölçekten alınan ön test-son test toplam puanlar arasındaki farklılıklar Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örnek testi ile ortaya konulmuştur.

SONUÇ: Çalışmada kullanılan ölçek maddelerine verilen cevapların kendi iç tutarlılığını ortaya koymak amacıyla yapılan güvenilirlik analizi sonucunda, güvenilirlik katsayısı UCLA Yalnızlık Ölçeği için 0,812 olarak bulunmuştur. Bu değer, araştırmanın güvenilirliğini sağlamada yeterli görülen 0,70 değerinin üzerindedir (Altunışık ve ark., 2007). Yaz spor okuluna kayıt yaptıran öğrencilerin Kurs dönemiyle müsabaka dönemindeki UCLA-LS Yalnızlık puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($P < 0,001$) (Tablo 1). Kurs dönemindeki UCLA-LS Yalnızlık seviyeleri puanları, müsabaka dönemlerindeki UCLA-LS Yalnızlık seviyeleri puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Spora yeni başlayanlar kendilerini daha yalnız hissederken aynı kişiler müsabaka dönemine geldiklerinde yalnızlıklarının azaldığını görülmektedir. UCLA yalnızlık Ölçeği Puanı Spora yeni başlayanlarda;51,07, Düzenli olarak devam edenlerde;47,47 olarak bulunmuştur.

Tablo 1. Katılımcılara uygulanan UCLA yalnızlık ölçeğinden alınan puanlar

UCLA yalnızlık Ölçeği Puanı	n	Ortalama	Std.Sapma	Median	IQR	P-değeri
Ön test	190	51,07	6,83	53,00	6,00	<0,001
Son test	190	47,47	9,18	48,00	13,00	

TARTIŞMA: Yaz spor okuluna kayıt yaptıran bireylerin kurs dönemindeki UCLA-LS Yalnızlık Ölçeği puanları, müsabaka dönemlerindeki UCLA-LS Yalnızlık Ölçeği puanlarından daha düşük bulunmuştur ($P<0,001$). Spora yeni başlayanlar kendilerini daha yalnız hissederken aynı kişiler kurslara katılmaya devam ettikçe yalnızlıklarının azaldığını görülmektedir. Bireylerin hem yakın kişilerarası ilişkilere hem de geniş gruplara ve topluma bağlanmaya ihtiyaçları vardır. Yalnızlık bireyin yaşamını olumsuz olarak etkileyen, gün geçtikçe artan önemli bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor, toplumsal bütünleşme arkadaşlık kurma, bir gruba dahil olma gibi bir çok olumlu sosyal olguya katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla sporda geçirilen zaman arttıkça ve fiziksel durum iyileştikçe, takıma ve gruba ait olma duygusu çoğaldıkça yalnızlık düzeyi azalmaktadır. Dolayısıyla yapılan çalışmada kurs döneminde UCLA-LS Yalnızlık Ölçeği yüksek müsabaka döneminde ise sporda geçen süre arttığı, bir gruba dahil olduğu için düşük çıkmasının sebebi olarak düşünülebilir.

ANTRENMAN VE MÜSABAKA DÖNEMLERİNİN DEPRESYON ÜZERİNE ETKİSİ

²Soner ÇANKAYA, ¹Yener AKSOY

¹Samsun Gençlik Hizmetleri ve Spor İlçe Müdürlüğü, Samsun

²Ordu Üniversitesi Tıp Fakültesi, Biyoistatistik ve Tıbbi Bilişim Anabilim Dalı, Ordu

GİRİŞ: Egzersize katılımın, fiziksel ve fizyolojik yararlarının yanında gerginliği azalttığı, psikolojik iyilik sağladığı ve psikiyatrik rehabilitasyon programlarının tedavi yöntemleri arasında yer aldığı bilinmektedir. Egzersizin stresle başa çıkma kapasitesini artırdığı halde müsabakaya çıkma anları, mağlubiyet, pas hataları, antrenör baskısı gibi durumlarda ki gibi bazı anlık ve duygusal anlar da stres artabilmektedir.

AMAÇ: Samsun İli Vezirköprü İlçe Gençlik Spor Müdürlüğü tarafından organize edilen yaz spor okuluna kayıt yaptıran bireylerin kurs ve müsabaka dönemlerindeki beck depresyon puanlarını karşılaştırmaktır.

Metot: Çalışmada Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), Vezirköprü İlçe Gençlik Spor Müdürlüğü tarafından organize edilen yaz spor okuluna kayıt yaptıran ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 14-16 yaş grubundaki toplam 148 erkek bireye uygulanmıştır. Bu bireylere beck depresyon seviyelerini belirlemek için uygulanan BDÖ, 21 maddeden oluşmakta ve her biri 0-3 arasında puan almaktadır. Daha sonra toplam puan bireye ait depresyonun şiddetini belirlemek için kritik değerler ile kıyaslanır. Bunun için kritik değerler: 1-10 puan arası Normal, 11-16 puan arası en düşük düzey depresyon, 17-20 puan arası hafif düzey depresyon, 21-30 puan arası orta düzey depresyon, 31-40 puan arası şiddetli depresyon, 41-63 arası ise çok şiddetli depresyon olarak tanımlanmıştır (Ahmadipour et al. 2012). Araştırmada sportif faaliyetlere katılan bireylere kurs döneminde (ön-test) ve müsabaka döneminde (son-test) uygulanan BDÖ'nden alınan puanlara uygulanan Kolmogrov-Smirnov test sonuçlarına göre hata terimlerinin normal dağılım göstermemesi nedeni ölçekten alınan öntest-sontest toplam puanlar arasındaki farklılıklar Wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek testi ile ortaya konulmuştur.

ARAŞTIRMA BULGULARI: Çalışmada kullanılan ölçek maddelerine verilen cevapların kendi iç tutarlılığını ortaya koymak amacıyla yapılan güvenilirlik analizi sonucunda, güvenilirlik katsayısı BDÖ için 0,764 olarak bulunmuştur. Bu değer, araştırmanın güvenilirliğini sağlamada yeterli görülen 0,70 değerinin üzerindedir (Altunışık ve ark., 2007). Yaz spor okuluna kayıt yaptıran öğrencilerin kurs dönemiyle müsabaka dönemindeki beck depresyon puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($P < 0,001$). Kurs dönemindeki Beck Depresyon puanları, müsabaka dönemlerindeki puanlarından daha düşük bulunmuştur ($P < 0,001$). Kurs dönemlerindeki beck depresyon ölçeği puanı; 7,88 ve müsabaka dönemlerindeki beck depresyon ölçeği puanı; 15,61 olarak bulunmuştur ($P < 0,001$).

Tablo 1. Katılımcılara uygulanan Beck Depresyon ölçeğinden alınan puanlar için tanımlayıcı istatistikler ve analiz sonucuna ait p-değeri

Beck Depresyon Ölçeği Puanı	n	Ortalama	Std.Sapma	Ortanca	IQR	P-değeri
Ön test	148	7,88	8,23	6,0	11,0	<0,001
Son test	148	15,61	15,36	9,0	30,0	

TARTIŞMA VE SONUÇ: Yaz spor okuluna kayıt yaptıran bireylerin kurs dönemindeki Beck Depresyon puanları, müsabaka dönemlerindeki puanlarından daha düşük bulunmuştur. Sportif faaliyetlere katılımın bireylerin depresyon seviyelerine güçlü olumlu etkisi olduğu bilinmesine rağmen, bu çalışma müsabakaların katılımcıların beck depresyon seviyeleri üzerine olumsuz etki yaptığı belirlenmiştir. Dolayısıyla katılımcıların beck depresyon düzeyleri kurs döneminde normal iken, müsabakalar süresinde minimum düzeyde olduğu söylenebilmektedir.

İçinde bulunulan duruma göre herkes ara sıra duygusal çöküntü içine girebilir. Sporcu öğrencilerin antrenman döneminde de daha eğlenceli vakit geçirdikleri için beklenti depresyon puanının düşük çıkması, müsabaka döneminde kazanma ve kaybetme duygusu, arkadaşları arasındaki çekişme, antrenör baskısı gibi birçok etken beklenti depresyon puanının artma sebebi olarak gösterilebilir.

REKREASYON FAALİYETLERİNE KATILIMIN İŞ DOYUMU ÜZERİNE ETKİSİ

²Soner ÇANKAYA, ¹Yener AKSOY

¹Samsun Gençlik Hizmetleri ve Spor İlçe Müdürlüğü, Samsun

²Ordu Üniversitesi Tıp Fakültesi, Biyoistatistik ve Tıbbi Bilişim Anabilim Dalı, Ordu

GİRİŞ: İş doyumunu, bir personelin işi ile ne kadar mutlu olduğunun göstergesidir. İşe karşı duyulan hoşnutsuzluk iş doyumunu, işe karşı duyulan hoşnutsuzluk ise iş doyumsuzluğunu göstermektedir. Vatandaşa hizmet üreten kamu kurum ve kuruluşları için kaliteli hizmet sunmak stratejik bir öneme sahiptir. Kaliteli hizmetin yolu yetenekli ve iyi motive olmuş, yüksek performansla sahip, iş doyumunu yüksek personelden geçmektedir.

AMAÇ: Sportif faaliyetlere katılan ve katılmayan 23-35 yaş aralığındaki erkek kamu personellerinin iş doyum puanlarını karşılaştırmaktır.

METOT: Çalışmada Minnesota İş Doyum Ölçeği Samsun'un Vezirköprü İlçesi'ndeki kamu kurum ve kuruluşlarında görev yapan ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden toplam 300 personele (150'si sportif faaliyetlere katılan, 150'si sportif faaliyetlere katılmayan) uygulanmıştır. Bu bireylere iş doyum seviyelerini belirlemek için uygulanan Minnesota İş Doyumu Ölçeği, 20 maddelik ve her biri 1-5 (Hiç memnun değilim- Çok memnunum) arasında puanlanan beşli likert tipi bir ölçektir. Sportif faaliyetlere katılan ile katılmayan bireyler açısından İş Doyum Ölçeği ve alt boyutlarından alınan puanlara uygulanan Kolmogrov-Smirnov ($n \geq 50$ için) test sonuçlarına göre hata terimlerinin normal dağılım göstermemesi ($P < 0,05$) nedeni ölçekten ve alt boyutlardan (İçsel iş doyum ve Dışsal iş doyum) alınan toplam puanlar arasındaki farklılıklar Mann-Whitney U testi ile ortaya konulmuştur.

ARAŞTIRMA BULGULARI: Çalışmada kullanılan ölçek maddelerine verilen cevapların kendi iç tutarlılığını ortaya koymak amacıyla yapılan güvenilirlik analizi sonucunda, güvenilirlik katsayısı İş Doyum Ölçeği için 0,936; alt boyutları olan İçsel ve dışsal iş doyum için ise sırası ile 0,897 ve 0,883 olarak bulunmuştur. Bu değer, araştırmanın güvenilirliğini sağlamada yeterli görülen 0,70 değerinin üzerindedir (Altunışık ve ark., 2007). Sportif faaliyetlere katılan bireylerin genel iş doyum ve içsel ve dışsal iş doyumunun sportif faaliyetlere katılmayan bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($P < 0,001$). Faaliyetlere katılanlarda iş doyum puanı; İş doyum;72, İçsel doyum;37,36, Dışsal doyum; 27,51, Faaliyetlere katılmayan iş doyum puanı; İş doyum;58,86, İçsel doyum;44,45, Dışsal doyum; 21,50 olarak bulunmuştur($P < 0,001$).

Tablo 1. Kurum Personellerine uygulanan İş Doyum ölçeği ve alt boyutlarından alınan puanlara ait tanımlayıcı istatistikler ve analiz sonuçlarına ait p-değerleri

Sportif Faaliyete Katılım	n	Ortalama	Std.Sapma	Ortanca	IQR	P-değeri
İş Doyum Ölçeği						
Katılan	150	72,06	13,46	74,0	17,0	<0,001
Katılmayan	150	58,86	14,13	60,0	16,0	
İçsel İş doyumu						
Katılan	150	44,55	8,22	46,0	10,0	<0,001
Katılmayan	150	37,36	8,78	38,0	11,0	
Dışsal İş doyumu						
Katılan	150	27,51	6,19	28,0	8,0	<0,001
Katılmayan	150	21,50	6,24	21,0	8,0	

TARTIŞMA ve SONUÇ: İlçede düzenlenen sportif faaliyetlere katılan bireylerin İş doyum ölçeği ile bu ölçeğin alt boyutlarındaki maddelere verilen cevaplar incelendiğinde genel iş doyum ortalaması puanının 3,6, sportif faaliyetlere katılmayanların ise 2,94 olduğu belirlenmiştir. Bu durum sosyal etkinliklere katılmanın bireylerin duygusal yönden yıpranmışlığını ve başkalarına karşı olumsuz tavır geliştirmesini engellemekte ve işyerindeki memnuniyetini arttırdığı göstermektedir. Dolayısı ile kurum çalışanlarına yönelik motivasyon ve toplam kalite çalışmaları yanı sıra onların rekreasyon faaliyetlerine katılımının teşvik edilmesi önerilmektedir.

ORTAOKUL ÇAĞINDAKİ ÖĞRENCİLERİN OYUN VE ARKADAŞLARIYLA GEÇİRDİĞİ ZAMANIN ŞİDDET DURUMUNA ETKİSİ

¹Mehmet UYAR, ²Yener AKSOY

¹Gençlik ve Spor Bakanlığı, Ankara

²Samsun Gençlik Hizmetleri ve Spor İlçe Müdürlüğü Samsun

GİRİŞ: Toplumun temelleri sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için, toplumların devamını sağlayacak olan çocuk ve gençlerin sosyal, psikolojik ve eğitim olarak her yönden tam donanımlı yetişmesinden geçmektedir. Bu çevre içerisinde çocukların okul içi ve okul dışı sosyal ve sportif etkinlikler yer verilirken her çocuk mahallesinde ki arkadaşlarıyla zaman geçirip, oyun kurup oynamalı ve zamanın en kötü alışkanlığının hareketsiz bir toplumun yetiştiğinin unutulmaması gerekir. Çocukluk dönemin de alınmayan önlemler ilerleyen dönemde hem kişiye hem de toplumun köklerinin bozulmasına sebep olurken toplum içi şiddet, huzursuzluk, her geçen gün katlayarak artacaktır.

AMAÇ: Çalışmanın amacı ortaokul çağındaki öğrencilerinden ders saatlerinin dışında arkadaşlarıyla oynayanlar ile kendine oyun saati ayırmayan öğrencilerin ve kız ile erkeklerin Saldırganlık Ölçeği puanları karşılaştırmaktır.

METOT: Çalışmada ortaokul öğrencilerinden rastgele seçilen 880 öğrenciye okul ders saatlerinin dışında arkadaşlarıyla oynayanlar ile kendine oyun saati ayırmayan öğrencilerin ve kız ile erkeklerin Saldırganlık durumu değerlendirmiştir. Saldırganlık ile ilgili tutum ve davranışlarını karşılaştırmak için, Tuzlunun hazırlamış olduğu Saldırganlık Ölçeği kullanılmıştır. Saldırganlık Ölçeği açık, gizli, fiziksel, sözel ve dolaylı saldırganlıkla ilgili davranışları ölçmeye yönelik 45 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki 30 madde düz, 15 madde ise ters ifadeler şeklinde düzenlenmiştir. Ölçekte puanının yükselmesi saldırganlık düzeyinin artmasına işaret etmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 45, en yüksek puan ise 225' tir. Değişkenlerin analizinde SPSS 22.0 (IBM Corporation, Armonk, New York, United States) programı kullanıldı. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk testi ile değerlendirildi. Bağımsız iki grubun nicel verilere göre bir biri ile karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi Monte Carlo sonuçlarıyla birlikte kullanıldı. İç tutarlılıklar Cronbach alpha değeri ile gösterilmiştir. Nicel değişkenler tablolarda ortalama \pm std.(standart sapma), medyan \pm IQR(Interquartile Range) ve Kategorik değişkenler ise n(%) olarak gösterildi. Değişkenler %95 güven düzeyinde incelenmiş olup p değeri 0,05 ten küçük anlamlı kabul edildi.

SONUÇ: Çalışmada kullanılan ölçek maddelerine verilen cevapların kendi iç tutarlılığını ortaya koymak amacıyla yapılan güvenilirlik analizi sonucunda, Saldırganlık Ölçeği anketinin güvenilirlik katsayısı 0,815 olarak araştırmanın güvenilirliğini sağlamada yeterli olarak bulunmuştur. Ortaokul öğrencilerinden ders saatlerinin dışında kendilerine oyun saati ayırıp arkadaşlarıyla oynayanlar ile okul saatinin dışın da kendine oyun saati ayırmayan öğrencilerin arasında anlamlı şekilde oyun oynayanların lehine bir fark bulunmuştur($P<0,001$). 1 saat ve az oynayanların saldırganlık puanı; 138 ± 30 ve 2 saat veya fazla oynayanlarda; 135 ± 24 bulunmuştur($P<0,001$). Kız öğrencilerle erkek öğrencileri karşılaştırdığımız da erkeklerin lehine anlamlı bir sonuç görülmektedir($P<0,001$). Kızlar; 140 ± 30 , Erkekler; 134 ± 20 olarak bulunmuştur. ($P<0,001$).

TARTIŞMA: Oyun oynamayan çocuklarda, oynayan çocuklara göre şiddet meyillerinin daha yüksek olduğu görülmektedir($P<0,001$). Kızlar Erkeklerle oranla şiddet meyillerinin daha yüksek olduğu görülmektedir($P<0,001$). Diğer parametrelerdeki ölçümlerde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Çocukluk ve Ergenlik dönemi içerisinde bulunan öğrencilerin okul, akran gruplarıyla olan arkadaşlık bağları, bireysel becerileri, kendilerine ayırdıkları oyun zaman, akademik başarısı gelecekte toplum içindeki yerini ve ruhsal durumuna direk etki edecek durumlardır. Yapılan birçok çalışmada da sosyal ve sportif faaliyetlere katılan bireylerin daha sosyal oldukları ve ruhsal durumlarının da daha sağlıklı olduğu gözlemlenmektedir. Yaptığımız çalışmada da gözüktüğü gibi okul haricinde de kendilerine zaman ayırıp akranlarıyla oynayan çocuklar da ruhsal durumuna olumlu etki yaptığı görülürken, arkadaşlarıyla oynamayan ve paylaşım yapmayanların saldırganlık puanının yüksek çıkması olağandır.

PB298

ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ GENÇLERDE DÜZENLİ EGZERSİZİN VE TEKNOLOJİNİN ŞİDDET ÜZERİNE ETKİSİ

¹Bülent ÇAM, ²Yener AKSOY

¹Samsun Milli Eğitim Müdürlüğü, Samsun

²Samsun Gençlik Hizmetleri ve Spor İlçe Müdürlüğü, Samsun

GİRİŞ: Saldırganlık “canlı bir varlığa zarar verme veya incitme amacıyla yöneltilen, canlının da böyle bir işlemde kaçındığı davranış” olarak ifade edilmektedir. Yaşamın her bölümünde ve çoğu ortamda dolaylıda olsa sözlü ya da fiziksel olarak şiddet olaylarına şahitlik edilmektedir. Ergenlik döneminde ki bireyle birlikte ileride ona hükmedecek toplumdaki yerini belirleyecek bu davranışları da geliştirmek ve kalıplaşmaktadır. Ergenlik çağındaki gençlerde daha etkili olan Şiddet sosyal çevre, zamanın kiminle nerede geçirildiği kullanılan teknolojik aletlerin sıklığı, aile durumu, evden uzak olma gibi birçok etken kişinin saldırganlık durumunu değiştirir.

Amaç: Bu çalışmanın amacı ergenlik döneminde ki bireylerden düzenli spor yapanlar, yapmayanlar, iletişim araçlarını kullanım sıklığı, Okullarına taşınmalı eğitim durumlarına göre Saldırganlık Ölçeği puanlarını karşılaştırmak.

METOT: Bu çalışmada 15-16 yaşlarındaki öğrencilerinden rastgele seçilen 850 öğrenciye düzenli spor yapanlar, yapmayanlar, okullarına gidiş-geliş durumları, kendilerine ait telefonu ve evde interneti olup olmadığına göre Saldırganlık Ölçeğinin değerlendirilmesi yapılmıştır. Örneklem alınan iki farklı grubun saldırganlık ile ilgili tutum ve davranışlarını karşılaştırmak için, Tuzlunun hazırlanmış olduğu Saldırganlık Ölçeği kullanılmıştır. Saldırganlık Ölçeği açık, gizli, fiziksel, sözel ve dolaylı saldırganlıkla ilgili davranışları ölçmeye yönelik 45 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki 30 madde düz, 15 madde ise ters ifadeler şeklinde düzenlenmiştir. Ters ifade olarak düzenlenen maddelerin puanlanması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçekte puanının yükselmesi saldırganlık düzeyinin artmasına işaret etmektedir. Saldırganlık ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 45, en yüksek puan ise 225'tir. Değişkenlerin analizinde SPSS 22.0 (IBM Corporation, Armonk, New York, United States) programı kullanıldı. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Shapiro-Wilk testi ile değerlendirildi. Bağımsız iki grubun nicel verilere göre bir biri ile karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi Monte Carlo sonuçlarıyla birlikte kullanıldı. İç tutarlılıklar Cronbach alpha değeri ile gösterilmiştir. Nicel değişkenler tablolarda ortalama \pm std.(standart sapma), medyan \pm IQR(Interquartile Range) ve Kategorik değişkenler ise n(%) olarak gösterildi. Değişkenler %95 güven düzeyinde incelenmiş olup p değeri 0,05 ten küçük anlamlı kabul edildi.

SONUÇ: Çalışmada kullanılan ölçek maddelerine verilen cevapların kendi iç tutarlılığını ortaya koymak amacıyla yapılan güvenilirlik analizi sonucunda, Saldırganlık Ölçeği anketinin güvenilirlik katsayısı 0,900 olarak araştırmanın güvenilirliğini sağlamada yeterli olarak bulunmuştur. Okullarına gidiş-gelişlerini taşınmalı eğitimle yapan ile okulu hemen evinin yanında olanlar arasın da ki Saldırganlık Ölçeği puanların da evleri okullarına yakın olanların lehine anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir($P<0,001$). Kendilerine ait cep telefonu olanlarla telefonu olmayanlar arasındaki Saldırganlık Ölçeği puanların da telefonları olanların lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. ($P<0,001$). Düzenli spor yapanlar lehine bir veri olsa da spor yapanlar ile yapmayanlar arasın da ve evde interneti olup olmadığına göre Saldırganlık Ölçeğinin puanların da anlamlı düzeyde farklılık tespit edilememiştir($P>0,005$).

TARTIŞMA: Taşınmalı eğitimle ile okulu yakın olanlar arasın da ki Saldırganlık Ölçeği puanların da yakın olanların lehine, Cep telefonu olanlarla telefonu olmayanlar arasındaki Saldırganlık Ölçeği de telefonları olanların lehine anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir($P<0,001$). Taşınmalı eğitim; 139 ± 29 , Evleri yakın olan; 135 ± 23 , Cep telefonu olanlar; $133\pm 18,5$, Telefonu Olmayanlar; 137 ± 27 şeklinde bulunmuştur. Diğer parametrelerde anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır($P>0,005$). Yapılan çalışmada telefon zamanımızın başlıca ihtiyaçlarından bir tanesidir, ihtiyaçlar karşılanmadığında şiddete mehilin artması olağandır bu görüşten yola çıkarsak telefonu olmayanların saldırganlık puanının yüksek çıkmasının sebebi olarak düşünülebilir. Taşınmalı eğitimde çocuklar velilerin gözetimin den uzak ve aileden kontrolünde olmayan bir okul hayatı geçirmektedir bu durumdan sebep taşınmalı eğitimle okullarına gelen öğrencilerde saldırganlık puanının yüksek çıkmasını desteklemektedir.

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDEKİ AKADEMİSYENLERİN ÖZ LİDERLİK SEVİLERİNİN İNCELENMESİ

¹Okan ÜNVER, ²Okan ÜNVER, ²Durdu Mehmet SAVRUN, ²Hüseyin KÖSE

¹Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Eskişehir

²Anadolu Üniversitesi, Eskişehir

GİRİŞ ve AMAÇ: Literatürde liderlik ile ilgili çalışmaların çoğalmasıyla birlikte liderlik kavramının daha detaylı bir şekilde incelenme ihtiyacı ortaya çıkmıştır. Bu incelemeler sonucunda geçmiş liderlik kadar önceki tarihlere dayanmayan ve kendi kendinin yönetebilmek olarak da adlandırılan öz liderlik olgusu ön plana çıkmıştır. Öz liderlik literatürde ilk olarak 1986 yılında Manz tarafından açıklanmış olup, bir kişinin bireysel ve grup halinde başarılı olabilmek için kendini motive ederek yönlendirmesi süreci olarak tanım kazanmıştır (Tabak vd, 2013: 215). Öz liderlik olgusuyla kişilere, kendilerini yönetebilme ve kendilerinin liderleri olabilme gücünün varlığı ortaya çıkmıştır. Liderlik, grubun tepesindeki bir imgeyi ifade ederken öz liderlik, grubun içerisindeki herkesin kendilerinin lideri olabileceğini ortaya koyan bir ifadedir. Öz liderlik olgusuyla hedeflenen yönetilenlerin katılımcı fikirlerini rahat bir şekilde dile getiren verimi artmış bilinçli bireyler haline gelmesidir. Tüm bu tanımların ışığında bu çalışmanın amacı gençliğimize liderlik eden akademisyenlerin öz liderlik seviyelerinin belirlenmesidir.

GEREÇ ve YÖNTEM: Araştırmanın çalışma grubunda Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Trakya Üniversitesi Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Çanakkale 18 Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu bünyesinde çalışan 65'i erkek (%71.4), 26'sı kadın (%28.6) olmak üzere toplam 91 akademisyen yer almaktadır. Araştırmaya katılan akademisyenlere 2002 yılında Houghton ve Neck tarafından oluşturulup 2013 yılında Tabak, Sığı, ve Türköz tarafından Türkçe'ye uyarlanmış olan 5'li likert ölçeğe göre düzenlenmiş 29 sorudan oluşan öz liderlik ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS (23) programı kullanılmıştır. Frekans analizi, T-testi ve One Way ANOVA testi yapılmıştır. Bu çalışmanın güvenilirliğini belirlemek için Cronbach Alpha tutarlılık kat sayısı hesaplanmıştır.

SONUÇ: Akademisyenlerin öz liderlik seviyelerini belirlemek için yaptığımız bu çalışmada katılımcıların demografik özellikleri ve öz liderlik özellikleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların belirli sorularda cinsiyetlerine göre farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Erkek katılımcıların kadınlara göre daha fazla not tutma eylemini gerçekleştirdikleri saptanmıştır. Bu farklılıklar eğitim durumlarının incelenmesinde de ortaya çıkmıştır. Katılımcıların hedeflerini düşünme eylemleri, eğitim durumlarına göre farklılık göstermiş.

PB393

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ İLE SINIF ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN ZAMAN YÖNETİMİ ALGILARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Osman GÜMÜŞGÜL

Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kütahya

GİRİŞ VE AMAÇ: Bu çalışmanın amacı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ile Sınıf Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin zaman yönetimi algılarının çeşitli değişkenler açısından karşılaştırılmasıdır.

GEREÇ VE YÖNTEM: Çalışmaya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören toplam 170 öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Britton ve Tesser tarafından 1991 yılında geliştirilen ve Türkçe uyarlamasıyla geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Koçak ve Alay tarafından 2002 yılında yapılan “Zaman Yönetimi Ölçeği” kullanılmıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ: Katılımcılardan geri dönen anketlere istatistiksel analiz yöntemi olarak frekans analizi(f), yüzde analizi(%), Independent Sample T-test ve One Way ANOVA testleri uygulanmıştır. Sonuç olarak Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Sınıf Öğretmenliği öğrencilerinin zaman yönetimi algı düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin her üç alt boyutta da algılarının yüksek çıkmasının nedeninin sportif katılımlarının gerek müsabaka içerisinde zamanı iyi kullanmaya yönelik alışkanlık durumları gerek sportif zaman dışındaki beslenme, uyku düzeni gibi zaman planlamaları alışkanlıkları açısından onlara avantaj sağlaması olduğu düşünülmektedir. Ayrıca katılımcıların cinsiyet değişkenine göre de istatistiki açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu farklılığın nedeninin kız ve erkek öğrencilerin zamanı farklı algıladıkları ve onu farklı uğraşlar ile farklı tutumlar ve planlamalar ile algıladıklarından olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: zaman yönetimi, beden eğitimi ve spor öğretmenliği, sınıf öğretmenliği

DETERMINATION OF RECREATIONAL RESOURCES AND RECREATIONAL ACTIVITIES IN WETLAND ECOSYSTEMS: IZNIK LAKE SAMPLE

Aysun Çelik, Zeynep Pirselimoğlu Batman, Elvan Ender

Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi, Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı, Bursa

INTRODUCTION:Wetlands are the most important natural areas in the world. These areas have economic values as well as the opportunities provided by drinking, using, irrigation and water of various industries, reed cutting, fishing, animal husbandry, transportation, education-research, tourism and recreational activities besides their ecological importance. Recreation in wetlands requires the management of these areas to ensure that their resource values, ecological processes, biodiversity, local cultural characteristics by understanding and protecting the value of these properties. Because recreational activities not based on conservation cultures can cause destruction or total loss of wetlands.

MATERIAL AND METHODS: One of the 1327 wetland areas in Turkey and the material of this study, Iznik Lake is the largest of the Marmara Region and is the fifth largest natural lake in Turkey. The lake and its surroundings are a major destination for recreational activities with its natural and cultural landscape properties. In this area, the sensitive relationship between man and nature should not be broken. However, there is no recreation management plan in this area. In this study, It is aimed to determine the characteristics of natural and cultural environment of Iznik Lake, to establish the relation of recreation resources with recreation and to determine the types of recreational activities that conservation culture adopts. In the scope of the research, literature and field studies and inventory of natural and cultural resources of Iznik Lake were prepared and "Outdoor Recreation Resources Classification" method developed by ORRRC (Outdoor Recreation Resources Review Commission) was applied to classification of recreational resources.

RESULTS: As a result of the research, a realistic and feasible recreation function map has been created that will contribute to the recreation planning and management of the area, with a focus on sustainable conservation around Iznik Lake and its surroundings.

Keywords: Iznik Lake, Recreation resource value, Recreation planning, Recreation management, Wetland.

PB407

BOLU VALİLİĞİ YAŞLI MERKEZİ KATILIMCILARINDA MEMNUNİYET DÜZEYİ***Şebnem AVCI, Ramazan KURUL, Ömer DURSUN****Abant İzzet Baysal Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Bolu*

GİRİŞ VE AMAÇ: Bolu Valiliği ve Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu işbirliği ile 65 yaş üzeri bireyler için gündüz kreşi düşüncesiyle açılan Yaşlı Merkezi, 2008 yılı Ocak ayından itibaren Bolu Merkez İlçe Karaçayır Mahallesi, Karaçayır Aile Sağlığı Merkezinde faaliyetlerini sürdürmektedir. Hem sosyal hem de medikal anlamda yaşlı bireylere hizmet veren bu kurumda, 2011 yılından beri AİBÜ Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu tarafından akademik dönemler içinde haftada iki gün olmak üzere düşük/orta yoğunlukta denge ve koordinasyon eğitimi verilmektedir. Yaşlı bireylerde kas iskelet sistemi değişikliklerine bağlı olarak ortaya çıkan denge bozuklukları düşmeler ve yaralanma riski bakımından önemli bir konudur. Yaşlı bireylere verilecek olan denge ve koordinasyon eğitimi ile bu sorunların azaltılabildiği ve kişilerin 'well-being' algılarının iyileştiği literatürde gösterilmektedir. Bu araştırma, bu eğitime katılan bireylerin genel olarak yaşlı merkezinden ve egzersiz programına katılmaktan duydukları memnuniyetlerini sorgulamak üzere planlandı.

GEREÇ VE YÖNTEM: Araştırmanın örneklemini Bolu Valiliği Yaşlı Merkezine kayıtlı olup sosyal ve fiziksel faaliyetlere katılım gösteren yaşlı bireyler oluşturdu. Demografik verilerinin alınmasının ardından araştırmacılar tarafından oluşturulan değerlendirme formunda 10 santimetrelik vizüel analog skala üzerinde genel olarak yaşlı merkezinde açılan kurslardan memnuniyetlerini, yapılan egzersiz programından memnuniyetlerini ve çalışma için kullanılan spor salonundan memnuniyetlerini 0 ile 10 arasında değerlendirmeleri istendi. Sonuç: Yaşlı Merkezine kayıtlı olup egzersiz programına düzenli katılım gösteren yaş ortalamaları 68 ± 11 olan, 9'u kadın, 9'u erkek 18 kişiye anket formu uygulandı. Bu kişilerin 14'ü evli, 4'ü dul; 7'si yüksek öğrenim, 6'sı ilköğretim, 5'i orta öğrenim mezunu idi. Yaşlı merkezine kayıtlı olma süreleri ortalama 48.51 ± 45.65 ay idi (min 1 ay, maks 10 yıl). Egzersize katılım ortalaması 31.18 ± 25.49 ay idi (min 1 ay, maks 6 yıl). Genel olarak yaşlı merkezinden memnuniyetleri, egzersizden memnuniyetleri ve spor salonundan memnuniyetleri sırasıyla; 9.41 ± 6.0 , 9.45 ± 5.8 ve 9.31 ± 1.14 şeklindeydi.

TARTIŞMA: Toplumumuzda vakitlerinin çoğunu evde ve bir işle uğraşmayarak geçiren yaşlılar fiziksel inaktivite kısır döngüsü içine girdiklerinde well-being denilen genel sağlık algıları ve fiziksel kapasiteleri düşmektedir. Bu kısır döngü bir yerde kırılmadığı takdirde kişiler durumlarını kabullenmekte ve her yaşının ileriki yaşlarında hareketsiz ve güçsüz olacağı fikri toplumsal bilince yerleşmektedir. Oysa hafif düzeyde bile yapılan egzersiz kişilerin düşme risklerini azaltabilir, sosyal katılımlarını artırabilir ve hayata bakışlarını değiştirebilir. Bolu Valiliği Yaşlı Merkezi ülkemizde çeşitli kurslar adı altında sosyal, tansiyon ve diyabet takibi olarak medikal ve denge eğitimi olarak fiziksel aktivite hizmeti sunan tek yaşlı merkezidir. Katılımcılarımızın memnuniyet düzeylerinin neredeyse tama yakın oluşu yaşlı bireylerin bu gibi merkezlere başka bölgelerde de ilgi göstereceğinin bir işaretidir.

SONUÇ: olarak, bu tip merkezlerin ülkemizin her ilinde çoğaltılması ve Halk Sağlığı Kurumları altında yeterli sağlık personelinin istihdamının sağlanması gerektiği; böylece toplum sağlığına katkıda bulunulabileceği görüşündeyiz.

ÇEVRESEL VE FİZİKSEL ŞARTLAR BAKIMINDAN AÇIK ALAN EGZERSİZ PARKLARININ EGZERSİZ YAPMAYA UYGUNLUĞUNUN İNCELENMESİ

Yeliz İLGAR

Pamukkale Üniversitesi, Denizli

GİRİŞ: Günümüz modern yaşam koşullarında insanlar giderek sağlığı tehdit eder boyutta hareketsiz kalmaktadır. Hareketsiz yaşamdan daha hareketli ve sağlıklı yaşama geçebilmek için kullanılan spor salonları, halı sahalara, yüzme havuzları gibi mekânlar maddi imkansızlıklar, kültürel nedenler ya da yaş veya kuşak farkları gibi nedenlerle sınırlı bir kesim tarafından kullanılabilir. Bu nedenle Türkiye’de kondisyon parkları, sağlıklı yaşam parkları ya da fitness parkları olarak da adlandırılan açık alan egzersiz parkları pek çok yerel yönetim birimi tarafından hareketsizliğe karşı tüm kent nüfusunu kapsayabilecek bir çözüm olarak görülmektedir.

AMAÇ: Bu araştırmanın amacı, açık alan egzersiz parklarının fiziksel ve çevresel şartlar bakımından mevcut durumunu ve egzersiz yapmaya uygunluğunu Denizli kenti özelinde incelemek ve kentlerde açık alan egzersiz parklarının planlanmasına yönelik veri elde etmektir. Yöntem: Araştırmada veri toplama yöntemi olarak gözlem METOTu kullanılmış, gözlemden elde edilen veriler araştırmacı tarafından oluşturulmuş Gözlem Formu’na kaydedilmiştir. Açık alan egzersiz parkları için elde edilecek verilerin genelleneceği ana kütle Denizli kent merkezi coğrafi alanındaki mahallelerde bulunan açık alan egzersiz parklarıdır. Araştırmanın örneklemini kademeli örnekleme yöntemine göre seçilmiş 107 açık alan egzersiz parkı oluşturmaktadır. Elde edilen veriler frekans ve yüzde hesaplanarak istatistiksel olarak analiz edilmiştir.

BULGULAR: Araştırma sonucunda 107 açık alan egzersiz parkının 70’inde (%65.4) egzersiz yapılmamaktadır. Genel olarak değerlendirildiğinde 79’u (%73.8) egzersiz yapmaya elverişli olduğu görülmüştür. 15’inin (%14) çevresinde kullanılmaz duruma gelmiş, güvenlik açısından tehdit unsuru oluşturabilecek yapı ve binalar olduğu bu yapıları farklı amaçlarla kullanan kişilerden kaynaklı güvenlik riskleri olduğu gerekçesiyle kadınlar tarafından kullanılmadıkları belirlenmiştir. Peyzaj düzenlemesi ve temizlik bakımından 75’i (%70.1) iyi durumdadır. Temizlik görevlileri tarafından temizliği sağlanmaktadır. 21 (%19.6) parkta sokak köpeklerinin bulunmasının özellikle kadınların buralardan uzaklaşmalarına sebep olduğu dile getirilmiştir, ancak bu hayvanların belediye tarafından kontrol altında tutulduğu ve zararsız oldukları gözlemlenmiştir. Hava kalitesinin etkisi bakımından incelendiğinde mevsim durumuna göre değişkenlik göstermekle birlikte kış aylarında özellikle sabah ve akşam saatlerinde 19 parkta (%17.8) hava kirliliğinin yoğun olduğu, özellikle sanayi bölgelerine yakın yerlerde açık havada egzersiz yapmanın mümkün olmadığı görülmüştür. Egzersiz parklarının yol kenarlarına yapılması nedeniyle 56’sında (%52.3) trafikten kaynaklanan yoğun gürültü olduğu, büyük Rekreasyon parkları içerisindeki açık alan egzersiz parklarında gürültü olmadığı gözlemlenmiştir. Açık alan egzersiz parklarının 12’sinde (%11.2) elektromanyetik kirliliğe yol açabilecek trafoların bulunmaktadır. Egzersiz parklarda bulunan aletlerin 93’ünün (%20.8) kırık, bakımsız ya da tadilat ihtiyacının bulunduğu, aletlerin yanlış kullanımı sonucu sağlık problemi yarattığı ya da çocuklar tarafından kullanımı sonucu düşerek yaralanmalara sebep olduğu, aletlerde belli bir standart bulunmadığı da araştırmadan elde edilen bulgulardır.

SONUÇ: Araştırmadan elde edilen verilere göre Denizli’deki açık alan egzersiz parklarının çevresel ve fiziksel şartlar bakımından bireyleri bu alanlarda egzersiz yapmaya teşvik edecek düzeyde olmadığı sonucuna ulaşılabilir. Egzersiz yapılmasını teşvik edecek düzenlemeler yapılması ve olumsuz şartların giderilmesi, çevresel bakımdan daha kesin bulgulara ulaşabilmek için de bu alanlarda düzenli çevresel ölçümlerin yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kent, Egzersiz Parkı, Çevre, Denizli.

PB420

SPOR SPONSORLUĞUNDA SPONSORA YÖNELİK TUTUMUN VE SPONSORDAN ALGILANAN SAMİMİYETİN MARKA İMAJINA ETKİSİ

¹Melike AKTAN, ²Semih YILMAZ

¹Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul

²Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

GİRİŞ VE AMAÇ: Günümüzde tüketiciler etkinliklere sponsorluk yapılmasına oldukça önem vermektedir. Bu durum da firmaların dikkatini çekmekte ve firmalar kendilerini topluma anlatabilmek için çeşitli sebeplerle sponsorluk faaliyetine girmektedir. Müzik, sanat, eğitim, medya ve spor gibi birçok alanda gerçekleştirilebilen sponsorluk faaliyeti, sporun evrensel bir dil olmasından dolayı en çok tercih edilen sponsorluk alanı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmanın amacı, spor sponsorluğu kapsamında basketbol sponsorluğu ele alınarak sponsora yönelik tutumun ve sponsordan algılanan samimiyetin marka imajı üzerine etkisini Muratbey Uşak Sportif Basketbol Takımı örneği üzerinden araştırmaktır.

GEREÇ VE YÖNTEM: Bu çalışmanın evrenini, 2014-2015 sezonunda Türkiye Basketbol Ligi'nde yer alan Muratbey Uşak Sportif Basketbol Takımı seyircisi oluşturmaktadır. Ölçüm için sponsordan algılanan samimiyet ve sponsora yönelik tutum ölçekleri kullanılmıştır. Sponsordan algılanan samimiyet ölçeği Thompson ve Speed (2000)'in çalışmasından alınarak 2014 yılında Demirel tarafından uyarlanmıştır. Sponsora Yönelik Tutum ölçeği de yine Speed ve Thompson (2000)'in çalışmasından alınmış olup 2011 yılında Özer tarafından uyarlanmıştır. Yaptığımız çalışmada araştırma değişkenlerinin ortalamalarını bulabilmek için tanımlayıcı analiz kullanılmıştır. Değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkisini ve ilişkinin yönünü saptayabilmek için korelasyon analizi, sponsordan algılanan samimiyet ve sponsora yönelik tutum değişkenlerinin marka imajı üzerine etkisini ölçebilmek için ise regresyon analizi uygulanmıştır.

SONUÇ: Spor sponsorluğu kapsamında basketbol sponsorluğu ele alınarak, marka imajının sponsora yönelik tutum ve sponsordan algılanan samimiyet değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Aynı zamanda sponsora yönelik tutum ve sponsordan algılanan samimiyet arasında, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Marka imajı ve sponsordan algılanan samimiyet arasında orta, pozitif yönde anlamlı ilişki, marka imajı ve sponsora yönelik tutum arasında orta, pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre tüm değişkenler birbirini aynı yönde etkilemektedir. Aynı zamanda sponsora yönelik tutumun ve sponsordan algılanan samimiyetin yüksek olması marka imajının da yüksek olacağı anlamına gelmektedir.

TARTIŞMA: Sponsora yönelik tutum ve sponsordan algılanan samimiyet değişkenlerinin marka imajı üzerine etkisini görebilmek için regresyon analizi uygulanmış ve aralarında anlamlı farklılık belirlenmiştir. Speed ve Thomson (2000) de, yapmış oldukları çalışmada; seyircinin sponsora karşı tutumu ve sponsordan algılanan samimiyeti karşısında markaya karşı daha olumlu duygular beslediğini belirtmiştir. Nitekim Özer (2011)'in yapmış olduğu çalışma da çalışmamızı desteklemekte olup sponsora yönelik tutumun marka imajı üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla seyircilerin sponsora yönelik tutumu ve sponsordan algıladıkları samimiyet olumlu olursa zihinlerinde oluşturdukları marka imajı da olumlu olacaktır. Firmaların da bu durumu göz önünde bulundurarak sponsorluk faaliyetlerine girmeleri ve seyircilerin tutumunu olumlu hale getirebilmek için çeşitli etkinliklerde bulunarak samimiyetlerini seyirciye aktarabilmeleri gerekmektedir.

SPORCULARDA OZGUVEN CİNSİYET İLİŞKİSİ: PATİKA ORYANTİRİNG SPORCULARI ORNEĞİ

²Umut Davut **BASOĞLU**, ¹Selman **CUTUK**, ¹Cemal **OZMAN**

¹Nisantasi Üniversitesi MYO Spor Yönetimi Programı, İstanbul

²Nisantasi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul

GİRİS: Ozguven, kelime anlamı ile “yürekli, cesaret” anlamına gelir. Ozguven, hem zihinsel hem de fiziksel yanı olan bir kavramdır. Genel bir özellik olmaktan ziyade bireyin belirli bir faaliyeti başarılı biçimde yapacağına olan inancı, kendi yargı, yetenek, güç ve kararlarına güvenmesi ve inanmasını içerir (Feltz, 1988; Hamblly, 2001). Lindenfield, (1997) ozguven kavramını, iç ve dış ozguven olarak iki biçimde ifade etmektedir. iç ozguven, kendimizle barışık ve hoşnut olduğumuza dair inancımız ve hislerimiz; dış ozguven ise, dış dünyaya kendimizden emin olduğumuza ilişkin verdiğimiz izlenim ve davranışlar olarak tanımlanmaktadır. İç ozguveni sağlam olan bireyler, kendini sevmeye, kendini tanıma, kendine acık hedefler koyma ve pozitif düşünme gibi özelliklere sahip iken dış ozguveni sağlam olan bireyler, iletişim becerilerinin iyi olması, kendini iyi ifade edebilme, kendini ortaya koyabilme ve duygularını kontrol edebilme özellikleri gösterirler (akt. Ozbey, 2004). Son zamanlarda, ozguven kavramı oldukça dikkat çekmekte ve bu konuda yapılan araştırmalar hızla artmaktadır (örn. Can ve Kacay, 2016; Akkarpat, 2014; Arslan et al., 2015...). Patika oryantiring, özellikle de engelli ve engeli olmayan sporcuların birlikte yarıştığı bir spor dalı olarak spesifik bir bağlamda gerçekleştiğinden bu daldaki atletlerin ozguven düzeylerinin özellikle önemli olduğu düşünülmektedir. Ozguvenle ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, patika oryantiring sporuyla uğraşan sporcular üzerinde bir çalışmanın bir çalışma henüz yapılmadığı görülmektedir. Ülkemizde, spor aktivitelerine katılım; erkek yoğunluk bir dağılım sergilediğinden burada kadın ve erkek sporcuların ozguven düzeylerinin nasıl bir farklılık sergilediği konusu araştırılmaya değer görülmektedir. Dolayısıyla bu araştırmanın patika oryantiring faaliyetlerine katılan sporcuların ozguven düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşip farklılaşmadığı; eğer farklılaşıyorsa bu farklılaşmanın ne yönde olduğunu ortaya koyarak spor yönetimi yazınına önemli bir katkı sağlaması beklenmektedir.

AMAC: Bu çalışmada, İstanbul ilinde 2015 yılında düzenlenen Türkiye Patika Oryantiringi Yarışması'na katılan sporcuların içsel ozguven, dışsal ozguven ve genel ozguven düzeylerinin cinsiyete göre nasıl farklılaştığını belirlemek, hem genel anlamda sporcu profilinin özellikle de patika oryantiring faaliyetlerine katılmakta olan sporcu profili ve karakterinin özellikle cinsiyet bazında nasıl şekillendiğine dair ilgili yazına önemli bir katkı sağlanması amaçlanmaktadır.

YÖNTEM: Bu araştırmanın evrenini, Türkiye Patika Oryantiringi Yarışmasına katılan 42 sporcu oluşturmaktadır. Çalışmada evrenin tamamına ulaşılmıştır. Veri toplama aracı olarak Akin (2007) tarafından geliştirilen iki boyuttan oluşan Likert tipi “ozguven ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca çalışmada katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, yaşadığı bölge, iş durumu ve oryantiring sporuna katılım nedeni gibi sosyo-demografik özellikleri de incelenmiştir. Türkiye Patika Oryantiringi Yarışmasına katılan sporculardan elde edilen verilerin analizinde, geçerlilik ve güvenilirlik analizleri, frekans dağılımı ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yönteminden yararlanılmıştır.

SONUÇ: ANOVA testi bulguları; Türkiye Patika Oryantiringi Yarışması faaliyetine katılan sporcuların içsel ozguven ($p < 0,05$), dışsal ozguven ($p < 0,01$) ve genel ozguven düzeyleri ($p < 0,01$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Kadınların içsel ozguven düzeyleri erkeklere göre daha yüksek iken; erkek sporcuların dışsal ve genel ozguven düzeyleri kadınlara nazaran daha yüksek olarak bulunmaktadır.

TARTISMA: Gelismis bati ukeleri ile karsilastirildiginda ataerkil bir toplum yapisi gosteren ukemizde spor faaliyetlerine katilimin genel anlamda dusuk oldugu gorulmekte; ozellikle de kadinlarin spor aktivitelerindeki yeri, olmasi gereken duzeyin cok altinda kalmaktadir. Bu sonuclar; cinsiyetin sporcularin ozguven duzeylerindeki farkliliklari aciklamada kullanilabilecek onemli bir degisken oldugunu ortaya koymaktadir.

ÜNİVERSİTE ÖĞRETİM ELEMANLARININ FİZİKSEL AKTİVİTE KATILIM DURUMLARINA GÖRE YAŞAM KALİTESİ DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

¹Atalay DERER, ²Yeliz ILGAR

¹Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Sporda Psikososyal Alanlar Anabilim Dalı, Denizli

²Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Programı, Denizli

ARAŞTIRMANIN AMACI: Pamukkale Üniversitesinde görev yapan öğretim elemanlarının fiziksel aktivite yapma durumlarına göre yaşam kalitesi düzeylerinin belirlenmesidir. Bu çalışmada öğretim elemanlarının fiziksel aktivite katılım durumlarının belirlenmesi amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, yaşam kalitesi düzeylerini belirlemek amacıyla DSÖ(1996) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Eser ve arkadaşları tarafından(1999) yapılan 27 soruluk WHOQOL-BREF-TR yaşam kalitesi ölçeği kullanılmıştır.

Yaşam kalitesi ölçeği bedensel alan, ruhsal alan, sosyal alan, çevresel alan ve çevresel alan-TR olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Araştırmanın evrenini Pamukkale Üniversitesi'nde görev yapan 1816 öğretim elemanı oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu basit rastgele örnekleme METOTuyla belirlenen 141 kadın 219 erkek olmak üzere 360 öğretim elemanı oluşturmaktadır.

Katılımcıların 142'si fiziksel aktivite programlarına katılırken, 258'i ise düzenli olarak fiziksel aktivite programlarına katılmamaktadır. Araştırmadan elde edilen veriler istatistik programı ile analiz edilmiş, analizlerde çeşitli istatistik yöntemler kullanılmıştır. Demografik veriler için frekans ve yüzde, verilerin normal dağılım gösterip göstermediğinin belirlenmesi için Kolmogorov-Smirnov testi ve verilerin normal dağılım göstermemesi sebebiyle de Non-Parametrik testlerden "Mann Witney U" istatistiksel test tekniği kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayan öğretim elemanlarının yaşam kalitesi düzeyleri arasında tüm alt boyutlarda farklılığa rastlanmamıştır. Sonuç olarak; öğretim elemanlarının fiziksel aktivite yapma durumlarına göre yaşam kalitesi düzeyleri arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Öğretim elemanlarının akademik unvanları, çalışma saatleri, meslekte ki yılları gibi değişkenlerinde ele alınarak farklı analiz yöntemleri ile tekrardan çalışmanın yapılabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam kalitesi, Fiziksel aktivite, Öğretim Elemanı

PB492

BİREY ÖRGÜT UYUMU VE ÇALIŞAN MUTLULUĞU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Suzan DAL, Nihal YURTSEVEN, Veli Ozan ÇAKIR

İstanbul Üniversitesi, İstanbul

GİRİŞ VE AMAÇ: Birey ve örgüt arasındaki uyum olarak tanımlanan birey-örgüt uyumu, hem örgütün hem de bireyin verimliliği açısından önemli bir konudur. çalışan mutluluğu ve birey örgüt uyumunu arasında bir ilişki var mı ve birey örgüt uyumu çalışan mutluluğunu ne derece etkiler çalışmamızın amacını oluşturmaktadır.

METOT: Çalışmaya İstanbul Spor A.Ş. de çalışan toplam 75 kişi katılmıştır. Bunların 35'i kadın 40'ı erkektir. Katılımcılardan veri toplamak için iki farklı ölçüm aracı kullanılmıştır: Netemeyer ve arkadaşları tarafından geliştirilen birey-örgüt uyumu soruları Akbaş (2011) ilgili ölçeğin Cronbach's Alpha katsayısını 0,945 olarak bulmuştur ($\alpha = 0,94$). Çalışanların algıladıkları mutluluk düzeyini belirlemek üzere Hills ve Argyle tarafından geliştirilen 18 soruluk ölçek kullanılmıştır. Erkuş ve diğ. (2015) tarafından yapılan güvenilirlik analizleri Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,92 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca çalışanların demografik bilgilerine yönelik sorular oluşturulmuştur. Araştırmanın bulguları, SPSS istatistik programı kullanılarak; Pearson Korelasyonanalizi, regresyon analizi, frekans analizleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

SONUÇ: Katılımcıların 35'i kadın 40'ı erkektir. Katılımcıların % 72 'si kadrolu, %22.7'si sözleşmeli, %5.3'ü yarı zamanlı olarak çalışmaktadır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda "Birey Örgüt Uyumu" ve "Çalışan Mutluluğu" arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki ($r = 0,91$) vardır.

TARTIŞMA: Yücel ve Çetinkayanın (2016) yapmış oldukları çalışmada birey örgüt uyumu ile örgütsel bağlılık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Kılıç 'ın (2010) yapmış olduğu bir başka çalışmada ise bireysel değerlerin çalışan değerlerine uyumu arttıkça hem çalışanların hem de de örgütün bundan olumlu olarak etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmamız bu çalışmalarda benzer sonuç göstermektedir.

SPOR YAPAN BİREYLERİN YAŞAM DOYUMLARININ BAZI DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ: ÖZEL BİR SPOR SAĞLIK MERKEZİ ÜZERİNE ARAŞTIRMA

Hanife Banu ATAMAN YANCI, **Suzan DAL**, **Birol ŞİMŞEK**, **Sedanur ÖZKAN**

İstanbul Üniversitesi, İstanbul

GİRİŞ: Yaşam doyumu kişinin kendi hayatı üzerindeki genel yargı ve değerlendirmeleri olarak tanımlanır. Sporun insan hayatında olumlu etkisi yadsınamaz bir gerçektir. Daha önce bu konu ile ilgili bir çalışmanın olmaması çalışmamızın önemini göstermektedir.

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı, spor yapan bireylerin genel yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesidir. Ayrıca bazı demografik özelliklere göre spor yapan bireylerin yaşam doyumlarının değişip değişmediğinin öğrenmek çalışma amaçlarımızdandır. Metot: Çalışma; İstanbul'da faaliyet gösteren özel bir spor sağlık merkezine üye olan 100 kişi üzerinde yapılmıştır. Katılımcıların %50'si kadın %50'si erkektir. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına göredir. Denekler rastgele örneklem yöntemine göre belirlenmiştir. Verilerin analizinde spss 21 paket programı kullanılmıştır. Çalışmada; araştırmacının geliştirdiği kişisel bilgi formu ve Diener tarafından 1985 yılında geliştirilen ve Köker tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Yaşam doyumu ölçeği (YDÖ) - The Satisfaction With Life Scale (SWLS) kullanılmıştır. Verilerin analizi ise SPSS programları (Frekans analizleri, T testi ve ANOVA) kullanılarak yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

SONUÇ: Çalışmamızda çıkan sonuçlara göre spor yapan bireylerin yaşam doyumları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmaktadır ($p > 0,05$). Spor yapan bireylerin yaşam doyumları medeni durum değişkenine göre farklılaşmaktadır ($p > 0,05$). Ayrıca Spor yapan bireylerin yaşam doyumları eğitim değişkenine göre farklılık gösterdiği sonuçlar arasındadır ($p > 0,05$).

TARTIŞMA: Ülkemizde Özen ve Gülaçtı (2012) tarafından öğretmen adayları ile yapılan çalışmada bayanların erkeklere göre yaşam doyumlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmamızda ise spor yapan erkeklerin yaşam doyumu düzeyleri spor yapan kadınların yaşam doyumu düzeylerinden daha yüksektir ve istatistikî olarak anlamlı çıkmıştır. Gökçe (2008) yapmış olduğu çalışma sonuçlarında evli bireylerin yaşam doyumları daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çalışma sonuçlarımız bu çalışma sonucu ile benzerlik göstermektedir. Çalışmamızın bir diğer sonucu ise spor yapan bireylerin eğitim durumları arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı gözlemlenmiştir.

PB502

SPOR MERKEZİ ÜYELERİNİN ZAMAN YÖNETİMLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Tebessüm AYYILDIZ, Beyza Merve AKGÜL, Suat KARAKÜÇÜK

Gazi Üniversitesi, Ankara

GİRİŞ: Zaman akıp giden, durdurulamaz bir kaynaksa tek çare onu ekonomik kullanmak, yani planlamaktır. Zamanı etkin kullanmak aynı zamanda yaşamın kalitesini arttırmak demektir (Sabuncuoğlu, Paşa, Kaymaz, 2010). Zaman bu kadar değerli bir kaynakken zamanı iyi kullanmak aynı oranda değer taşımaktadır. Karaküçük (2005) zamanı iyi kullanmayı şu şekilde tanımlamıştır; zamanı iyi kullanabilmek, insanın kendisine, çalışma hayatına, sosyal hayatına, dinlenme ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçların karşılanmasına ayırdığı zaman birimleri arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır. Bu noktadan hareketle; spor merkezlerinde zamanlarını değerlendiren üyelerin farklı değişkenler açısından zaman yönetimi dengesini hangi doğrultuda kurduğu araştırma problemini oluşturmaktadır.

AMAÇ: Bu araştırmanın amacı spor merkezi üyelerinin zaman yönetimlerinin farklı değişkenler üzerinden incelenmesidir.

GEREÇ VE YÖNTEM: Çalışma grubunu Ankara ilinde farklı spor merkezlerindeki spor aktivitelerine katılan 200 spor merkezi üyesi oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak; Britton ve Tesser (1991) tarafından geliştirilen, Türkçe'ye Alay ve Koçak (2002) tarafından uyarlanan, zaman planlanması, zaman tutumları ve zaman tuzakları olmak üzere üç alt boyuttan ve 27 sorudan oluşan Zaman Yönetimi Envanteri (ZYE) kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, t-testi, ANOVA, Tukey (HSD) testi kullanılmıştır.

SONUÇ: Araştırma bulgularına göre; katılımcıların zaman yönetimine yönelik uygulama puanları genel olarak yüksek olarak belirlenmiştir. Cinsiyet, yaş, algılanan gelir ve yeterli boş zamana sahip olma değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Buna göre kadın katılımcıların zaman tuzakları alt boyutuna dair puanları erkeklere oranla, 20 yaş altı katılımcıların diğer yaş gruplarına göre, kesinlikle yeterli boş zamana sahip olduğunu ifade eden katılımcıların da kesinlikle yetersiz boş zamana sahip olduğunu belirten katılımcılara oranla daha yüksek zaman tuzakları puanı ortaya koyduğu belirlenmiştir. Yüksek gelir grubuyla düşük gelir grubu arasında zaman yönetimi toplam puanlarına ve zaman planlanması alt boyutuna bakıldığında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Toplam zaman yönetimi puanları incelendiğinde; yüksek gelir grubunun zaman yönetimi puanları düşük gelir grubuna oranla daha azdır. Gelir düzeyinin yüksek olması zaman yönetimi noktasında bu örneklem grubu için bir dezavantaja dönüşmüştür diyebiliriz. Zaman planlanması alt boyutuna bakıldığında da yine düşük gelir grubunun diğer gelir gruplarıyla ilişkisi saptanmış, düşük gelir grubunun en yüksek zaman planlama puanı ortaya koyduğu belirlenmiştir. Zaman planlaması alt boyutunda boş zamanlarını kesinlikle yetersiz olarak nitelendiren katılımcıların, kesinlikle yeterli olarak nitelendirenlere oranla zaman planlaması puanlarının oldukça yüksek olduğu ortaya çıkmaktadır. Ayrıca; medeni durum, yerleşim yeri, günlük boş zamana sahip olma durumu ve boş zamanları verimli geçirme değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Bu araştırma için Cronbach's Alpha değeri .85 olarak belirlenmiştir. Sonuç olarak spor merkezi üyelerinin zaman yönetimi düzeylerinin yüksek olduğu ve bazı değişkenlere göre farklılık gösterdiği araştırma sonucunu oluşturmaktadır.

TARTIŞMA: Literatüre incelendiğinde zaman yönetimine yönelik yapılmış birçok araştırmaya rastlanmaktadır. Araştırmamızla paralel olarak cinsiyet değişkeninin zaman yönetimi ile anlamlı ilişki ortaya koyduğu çalışmalar bulunmaktayken (Alay ve Koçak, 2003; Eldeleklioğlu, 2008; Erdul, 2005), anlamlı ilişki ortaya koymadığı araştırmalara da rastlanmaktadır (Andıç, 2009; Erdem, Pirinççi ve Dikmetaş; 2004; Gözel, 2009, İşcan 2008; Yavuz ve Sünbül, 2002). Yaş ve diğer farklı değişkenler ile zaman yönetimi arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalara da literatürde sıkça rastlanmaktadır (Ağaoğlu ve Kesim, 2005; Çağlıyan ve Göral, 2009, Gümüşgöl, 2013, Karaköse, 2009; Sayan, 2005).

Üniversite Öğrencilerinin Spor Ürünlerine Yönelik İlişkisel Pazarlama Çerçevesinde Marka Sadakatlerinin İncelenmesi

¹Ercan Polat, ¹Aydın Yalçın, ²Kadir Yıldız, ³Uğur Sönmezoğlu

¹Ömer Halisdemir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Niğde

²Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa

³Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli

Farklı ürün tipinden meydana gelen spor endüstrisinde, spora aktif katılım ve pasif katılıma yönelik hizmetler çekirdek rol oynarken, somut nitelikli spor ekipmanları da destekleyici sektörlerden biri olarak ortaya çıkmaktadır. Kendi özgün yapısı gereği her spor branşı değişik spor ekipmanlarına ihtiyaç duymaktadır. Dünyanın çok önemli markalarını içerisinde barındıran spor ekipmanları sektörü olmadan pek çok sportif faaliyeti gerçekleştirmek imkânsız hale gelecektir. Bunun yanı sıra günümüzde spor ayakkabısı ve spor kıyafeti gibi spor ürünleri toplumların değer kesimleri tarafından da günlük hayatta kullanılmaktadır.

Bu sebeple gerek spora aktif katılan bireyler için ve gerekse diğer tüketiciler için spor ekipmanları markaları önemli bir değer teşkil etmektedir. Bu markalarının bu önemi sebebiyle Niğde ilindeki farklı bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerinin bazı değişkenler açısından spor ürünlerine yönelik marka sadakatlerinin incelenmesi bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

GEREÇ VE YÖNTEM: Betimsel tarama modeli biçiminde yapılan araştırmanın örneklem grubu gönüllü katılım koşuluyla ulaşılabilir örneklem yöntemi kullanılarak seçilen, 23,05 (s= 2,27) yaş ortalamasına sahip, 108'i erkek 99'u kadın olmak üzere toplam 207 katılımcıdan oluşmuştur.

Araştırmada veri toplama aracı olarak iki bölümden oluşan anket formu kullanılmıştır. Yüz yüze görüşme yöntemi kullanılarak dağıtılan anketin birinci bölümünde 9 maddeden oluşan kişisel bilgi formu yer alırken ikinci bölümünde ise Özdemir ve Koçak (2012) tarafından geliştirilen Marka Sadakati Ölçeği (MSÖ) bulunmaktadır. Ölçüm aracı 7'li Likert tipinde, toplam 15 maddeden ve 5 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçekler; Marka Tatmini, Marka Güveni, Marka Duygusu, Davranışsal Marka Sadakati ve Tutumsal Marka Sadakati şeklindedir.

BULGULAR: Yapılan analizler sonucunda kadınların marka duygusu düzeyinin anlamlı olarak erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Hayatının önemli bir kısmını büyük şehir ve şehirlerde geçiren öğrencilerin marka tatmini, marka güveni, marka duygusu ve davranışsal marka sadakati düzeylerinin kasaba ve köylerde yaşayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin marka tatmini, marka güveni, marka duygusu ve davranışsal marka sadakati düzeylerinin beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bireyin kişisel harcama düzeyi ile marka sadakati alt ölçekleri arasında anlamlı ilişki bulunmazken ailenin aylık gelir düzeyine ile marka tatmini, davranışsal marka sadakati ve tutumsal marka sadakati değişkenleri arasında zayıf anlamlı ilişkilerin olduğu ortaya konmuştur.

SONUÇ: Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin spor ekipmanları markalarına yönelik algılarının farklı değişkenler çerçevesinde etkilenebildiği ve değişebildiği söylenebilir. Ortaya çıkan sonuçlar literatür bilgileri çerçevesinde karşılaştırmalı olarak tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: spor ekipmanları, marka tatmini, marka güveni, marka duygusu, marka sadakati

PB534

İTFAİYECİLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ İLE ÇALIŞMA YETENEĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

¹Ertuğrul DEMİRDEL, ¹Ertuğrul DEMİRDEL, ²Nezire KÖSE, ²Senem DEMİRDEL

¹Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

²Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

GİRİŞ: İtfaiyecilik, duygusal ve fiziksel gereksimler ile vardiyalı çalışma gibi çeşitli mesleki maruziyetleri olan stresli bir meslektir. Bu nedenle itfaiyecilerin fiziksel uygunluklarının iyi olması gerekmektedir. Gelişmiş ülkelerde obezite ve diğer kronik hastalıkların sıklığının artması ile itfaiyecilerin de risk faktörlerinin kötüleştiği bildirilmiştir. İtfaiyecilerin çoğunun kardiyovasküler hastalık için bir veya daha fazla değiştirilebilir risk faktörünü taşıdığı ve düşük aerobik kapasiteye sahip olduğu belirtilmiştir. Yapılan bir çalışmada, itfaiyecilerin düşük fiziksel aktivite ve kardiyopulmoner uygunluk seviyelerinin kardiyovasküler hastalık riski faktörleri ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Bununla birlikte itfaiyecilerde sıklıkla kas-iskelet şikâyetleri, kardiyovasküler bozukluklar, yorgunluk ve uyku şikâyetleri olduğu bildirilmekte, literatürde itfaiyecilerde görülen mesleki yaralanmaların fiziksel uygunluklarının yetersiz olması ve düzenli egzersiz programlarının olmaması ile ilişkili olduğu söylenmektedir. Bu şikâyetler itfaiyenin görev ve faaliyetlerinin fiili performansı sırasında itfaiyeciyi sınırlandırabilir, çalışma yeteneğini ve mesleki sağlık durumunu olumsuz etkileyebilir.

AMAÇ: Çalışmamız, itfaiye çalışanlarının fiziksel aktivite seviyeleri ile çalışma yeteneği arasındaki ilişkiyi incelemek için planlanmıştır.

METOT: Çalışmamıza Ankara İtfaiyesinde aktif olarak yangın ve diğer görevlere direkt müdahale eden 80 sağlıklı itfaiyeci katıldı. Bireylerin demografik bilgileri kaydedilerek, iş yeteneğini ve mesleki sağlık durumunu değerlendirmek için İş Yetenek İndeksi (WAI-Kısa Versiyon), fiziksel aktivite seviyesini belirlemek için Uluslar arası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form) kullanıldı. Elde edilen sonuçlar arasında ilişkinin olup olmadığını belirlemek için Pearson Korelasyon analizi kullanıldı.

SONUÇ: Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalamaları 35.60 ± 10.70 yıl, vücut kitle indeksi ortalamaları ise 26.41 ± 2.98 kg/m² idi. Bireylerin İş Yetenek İndeksi ortalama puanları 41.48 ± 4.69 , Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi ortalama puanları ise 2999.99 ± 4551.88 idi. Bu veriler arasındaki ilişki incelendiğinde, fiziksel aktivite düzeyi ile çalışma yeteneği arasında pozitif yönde ve orta kuvvette bir ilişki olduğu görüldü ($p < 0.05$).

TARTIŞMA: Çalışmamızda itfaiyecilerin fiziksel aktivite seviyelerinin artmasıyla, çalışma yeteneğinin de arttığı belirlenmiştir. Genel olarak fiziksel aktivite sağlıklı yaşam tarzının temel unsurudur. Literatürde de fiziksel aktiviteye düzenli katılımın fiziksel fonksiyonelliği, kardiyovasküler fonksiyonu, sosyal çevreyi, psikolojiyi olumlu yönde etkilediği, tip 2 diyabeti azalttığı belirtilmektedir. İtfaiyecilik gibi yüksek psikolojik ve fiziksel gereksinimleri olan bir meslek grubunda, fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olması, mesleki ihtiyaçların karşılanması açısından önemlidir. Fiziksel aktivite seviyesiyle ilişkili olarak çalışma yeteneğinin artması, mesleki sağlık durumunun daha iyi olmasına ve böylece mesleki yaralanma risklerinin azaltılmasına katkı sağlayacaktır.

ÖĞRETMENLERİN REKREASYONEL AKTİVİTELERE İLİŞKİN SAĞLIK İNANÇLARININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

²Mensur PEHLİVAN, ¹Uğur SÖNMEZOĞLU, ³Ercan POLAT

¹Pamukkale Üniversitesi, Denizli

²Düzce Üniversitesi, Düzce

³Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde

Bu çalışma, öğretmenlerin rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançlarını incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Düzce ilinde Milli Eğitim Müdürlüğünde görev yapan öğretmenler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise bu evrenden seçilen 160 öğretmendir. Araştırma verilerinin toplanmasında anket tekniğinden faydalanılmıştır. İki bölümden oluşan anketin birinci bölümünde kişisel bilgi formu ikinci bölümünde ise Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği (SRAİSİÖ) kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu; katılımcının kişisel özelliklerini belirlemeye yönelik oluşturulmuş 9 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerde yaş, cinsiyet, medeni durum, öğrenim durumu, çocuk sahibi olma durumu, rekreatif etkinliklere katılma biçimi, sağlık konusunda bilgi edinme yolları, mesleki çalışma yılı ve son bulunduğu kentteki toplam çalışma süresine ilişkin soruları bulunmaktadır. Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği (SRAİSİÖ), Ertüzün (2013) tarafından geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılarak geliştirilmiştir. Ölçüm aracı, Hiç Katılmıyorum ile Tamamen Katılıyorum arasında 5 likert derecelendirmesine sahiptir.

Ölçek 21 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Elde edilen veriler SPSS paket programıyla çözümlenip, yorumlanmıştır. Verilere ilişkin öncelikle güvenilirlik analizi yapılmıştır. Bunun için "Cronbach's Alpha" katsayısı kullanılmıştır. Bulgular bölümünde elde edilen sonuçlara ilişkin yüzde ve frekans dağılımlar, aritmetik ortalama ve standart sapma bilgilerini içeren tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Kişisel bilgi formu ve SRAİSİÖ üzerinden elde edilen bilgiler sonucu ortaya çıkan ilişki ve farklılıkları incelemek için ise Bağımsız Örneklem t testi (Independent t test), ve Pearson Korelasyon Analizi testleri uygulanmıştır.

İstatistiksel analiz sonuçları incelendiğinde 35,54 yaş ortalamasına sahip katılımcıların, mesleki çalışma sürelerinin ortalama 11,80 olduğu ve son buldukları şehirde ortalama 7,47 yıl çalıştıkları belirlenmiştir. Yine katılımcıların %56,3'ünün kadın, % 75,6'sının evli, %63,8'inin çocuk sahibi, % 88,8'inin lisans mezunu olduğu, %66,9'unun grup etkinliklerine katıldığı ve %53,1'inin de sağlık bilgilerine internet yoluyla ulaştığı tespit edilmiştir. SRAİSİÖ alt boyutları incelendiğinde ise en yüksek aritmetik ortalamanın algılanan engeller boyutunda ($\bar{x} = 4,35$), en düşük aritmetik ortalamanın ise ($\bar{x} = 3,50$) psiko-sosyal yarar alt boyutunda olduğu görülmektedir. Araştırmada cinsiyet, medeni durum ve çocuk sahibi olma durumlarına göre SRAİSİÖ alt boyutları arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Etkinliklere katılma biçimi değişkeni ile SRAİSİÖ arasında ise psiko-sosyal alt boyutunda, bireysel etkinliklere katılmayı tercih eden katılımcıların lehine anlamlı fark bulunmuştur.

Yaş, mesleki çalışma yılı ve son bulunduğu kentteki toplam çalışma süresi ve SRAİSİÖ alt boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Pearson Korelasyon analizi sonucunda yaş, mesleki çalışma yılı ve son bulunduğu kentteki toplam çalışma süresi ve SRAİSİÖ alt boyutları arasındaki anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

PB633

ÇOCUKLARDA AKADEMİK BAŞARI VE BENLİK SAYGISI GELİŞİMİNDE FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNEMİNE TARİHSEL BİR YAKLAŞIM

¹Suat Utkan ÇALIK, ²H. Ahmet PEKEL, ²Latif AYDOS

¹Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

²Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Fiziksel aktivite en temel insan işlevlerinden biridir. Araştırmacılar 50 yılı aşkın süredir fiziksel aktiviteye katılan çocukların akademik başarıları ve benlik saygılarının gelişimi üzerine araştırmalar yürütmektedir. Çocukların akademik başarılarını ve benlik saygılarını dolaylı yollarla yükseltme yöntemleri, gelişim süreçlerinde hem ailelerin hem de eğitimcilerin üzerinde durmaları gereken konulardandır.

Bu derleme çalışması 2007-2017 yılları arasındaki akademik yayınlardan faydalanarak konuyu tarihsel bir perspektiften ele almayı amaçlamaktadır. Bu çalışmada, Türkiye ve dünyadaki güncel makalelerin tarandığı nicel araştırma yaklaşımı kullanılmıştır. Çocukların fiziksel uygunluklarının genellikle fitnessgram ve eurofit test bataryaları ile değerlendirildiği, akademik başarılarında karne notlarının baz alındığı gözlemlenmiştir. Benlik saygılarının değerlendirilmesinde Cooper Smith Benlik saygısı envanteri yaygın olarak kullanılmaktadır. Uygulanan fiziksel aktiviteler süre ve tip bakımında farklılıklar göstermektedir. zamanla yapılan çalışmaların güvenilirliği artmış ve fiziksel aktivitenin akademik performansa ve benlik saygısına pozitif etki edebileceği not edilmiştir. Diğer taraftan, fiziksel aktivitenin okul davranışları ve dikkat üzerine yaptığı olumlu katkılarından da bahsedilmiştir.

Fiziksel aktivitenin olumsuz etkisinden bahseden çalışma gözlemlenmemekle birlikte, etkisi olmadığını ifade eden az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. İlk ve orta dereceli okullar fiziksel aktivitenin başarı ve benlik saygısının gelişmesinde önemli olduğu yıllar ve eğitim aşamalarıdır. Gelecekte yapılan çalışmaların, okullarda uygulanabilecek fiziksel aktivitenin tipi, süresi ve şiddeti konularına vurgu yapması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Akademik başarı, fiziksel aktivite, benlik saygısı

Egzersiz Nörogenezis Üzerine Etkisi

¹Serife VATANSEVER, ²Yakup Zühtü BİRİNCİ, ³Serkan PANCAR

¹Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Bursa, Türkiye

²MEB Şehit Öğretmen Kubilay Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Bursa, Türkiye

³MEB Yeniceabat Anadolu Lisesi, Bursa, Türkiye

ÖZET:

Fiziksel egzersiz ya da yeni aktivitelerin öğrenilmesi, nöral kök hücre proliferasyonunu tetiklediği gibi yeni oluşan nöronların olgunluğa erişmesinde ve sonrasında canlılığını korumasında oldukça önemlidir. Erişkin nörogenezis, sinir kök hücrelerinin çoğalmasını, yeni oluşan sinir hücrelerinin göçünü, belirli bir nöronal fenotipe farklılaşmasını ve sinirsel devrelere fonksiyonel entegrasyonunu (örn., Sinaps oluşumu ve verici salınımı) içerir. Memeli beynindeki yetişkin nörogenezis, hipokampus ve ventriküler bölge de dahil olmak üzere birçok beyin bölgesinde devam etmektedir. Hipokampus'ta üretilen yeni nöronlar öğrenme, hafıza ve duygu durumu düzenlemesi için önemlidir ayrıca ventriküler bölge tarafından oluşturulan yeni nöronlar, hipotalamus, amigdala ve piriform korteks gibi bir dizi beyin bölgesinin içine göç ederek koku alma, virüs enfeksiyonunu savunma ve metabolizma düzenlenmesi için çalışırlar. Yetişkin nörogenezisi, özellikle yaralanmalardan sonra beyin onarımı için veya beyin esnekliğini farklı koşullarda sürdürülebilmek için önemli bir mekanizmadır. Egzersiz, hipokampal dentat girusundaki erişkin hipokampal nörogenezisi artırır. Buna ek olarak egzersizle güçlendirilmiş nörogenezis, hipokampal fonksiyonun gelişimi için önemli bir hücresel etken madde olarak düşünülmektedir. Nörogenezisin, erişkin kemirgen ve primat beyin farklı bölgelerinde (hipokampus ve yanal ventriküllerin duvarları dahil) fiziksel egzersizlerle arttığı gösterilmiştir. Farklı egzersizlerin etkileri incelendiğinde; aerobik ve direnç egzersizlerinin, hastalarda motor fonksiyonları geliştirdiği görülmektedir. Yetişkin hipokampal nörogenezis, sinaptik plastisite, dendritik komplekslik ve anjiyojenez (kan damarlarının oluşumu), egzersiz tarafından harekete geçirilen temel mekanizmalardır. Gelecekteki çalışmalar, bu mekanizmaların insan beyinde nasıl dönüşüm geçirdiğini, nörolojik ve hatta nörodejeneratif hastalıklarda (Alzheimer vb.) sporun ve egzersizin pek çok olumlu yönünün temelini nasıl oluşturabildiğini yanıtlamaya yönelik olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, spor, nörogenezis