

# ULUSLARARASI BALKAN SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ THE INTERNATIONAL BALKAN CONFERENCE IN SPORT SCIENCES

21 - 23 MAYIS / MAY 2017

(IBCSS2017)

METE CENGİZ KÜLTÜR MERKEZİ  
BURSA / TURKEY



## BİLDİRİ KİTABI / BOOK of ABSTRACTS

Bilimsel İletişim  
Scientific Secretary  
Doç. Dr. Erkut TUTKUN  
erkuttutkun@gmail.com

Organizasyon İletişim  
Organization Secretary  
Burkon Turizm & Kongre  
proje@burkon.com

[www.uludagbalkansporbilimleri.org](http://www.uludagbalkansporbilimleri.org)

# ULUSLARARASI BALKAN SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ

THE INTERNATIONAL BALKAN CONFERENCE IN SPORT SCIENCES

IBCSS 2017

---

## BİLDİRİ KİTABI BOOK of ABSTRACTS

---



ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
Spor Bilimleri Fakültesi

21 – 23 Mayıs / May 2017

Mete Cengiz Kongre ve Kültür Merkezi - Bursa

Mete Cengiz Congress and Culture Center - Bursa / TURKEY

## İÇİNDEKİLER / TABLE of CONTENTS

---

KURULLAR / COMMITTEES .....	3
<b>SÖZEL BİLDİRİLER / ORAL ABSTRACTS.....</b>	<b>8</b>
ANTRENMAN BİLİMİ .....	9
TRAINING SCIENCES.....	9
KIRKPINAR VE GELENEKSEL SPORLAR.....	105
KIRKPINAR AND TRADITIONAL SPORTS .....	105
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ .....	115
PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHING.....	115
SPOR VE SAĞLIK / EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ.....	154
PHYSIOLOGY OF SPORTS AND FITNESS / EXERCISE .....	154
ENGELLİLERDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR .....	320
PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN DISABILITIES .....	320
SPOR YÖNETİMİ / REKREASYON .....	350
SPORTS MANAGEMENT / RECREATION .....	350
SPORDA PSİKO SOSYAL ALANLAR / MOTOR DAVRANIŞ .....	434
PSYCHO SOCIAL AREAS / MOTOR BEHAVIOR IN SPORTS .....	434
<b>POSTER BİLDİRİLER / POSTER ABSTRACTS .....</b>	<b>537</b>
ANTRENMAN BİLİMİ .....	538
TRAINING SCIENCES.....	538
SPOR VE SAĞLIK / EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ.....	580
PHYSIOLOGY OF SPORTS AND FITNESS / EXERCISE .....	580
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ .....	628
PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TEACHING.....	628
ENGELLİLERDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR .....	641
PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN DISABILITIES .....	641
SPORDA PSİKO SOSYAL ALANLAR / MOTOR DAVRANIŞ .....	646
PSYCHO SOCIAL AREAS / MOTOR BEHAVIOR IN SPORTS .....	646
SPOR YÖNETİMİ / REKREASYON .....	677
SPORTS MANAGEMENT / RECREATION .....	677
<b>KONUŞMA METİNLERİ / SPEECH ABSTRACTS .....</b>	<b>708</b>

## KURULLAR / COMMITTEES

### KONGRE ONUR KURULU / CONGRESS HONORARY COMMITTEE

**Prof. Dr. Yusuf ULCAY**

Uludağ Üniversitesi Rektörü / Uludağ University Rector

**Prof. Dr. Erhan TABAKOĞLU**

Trakya Üniversitesi Rektörü / Trakya University Rector

**Prof. Dr. Vullnet AMETİ**

University of Tetova Rektörü / University of Tetova Rector

### KONGRE DÜZENLEME KURULU / CONGRESS ORGANIZING COMMITTEE

**Prof. Dr. Cenk AYDIN**

Uludağ University TURKEY

**(Kongre Başkanı) / (Congress President)**

**Prof. Dr. İlhan TOKSÖZ**

Trakya University TURKEY

**Prof. Dr. Fadil MAMUTİ**

University of Tetova, MACEDONIA

**Doç. Dr. Erkut TUTKUN**

Uludağ University TURKEY

**Doç. Dr. Şenay ŞAHİN**

Uludağ University TURKEY

**Doç. Dr. Şerife VATANSEVER**

Uludağ University TURKEY

### BİLİMSEL SEKRETERYA / SCIENTIFIC SECRETARIAT

**Doç. Dr. Erkut TUTKUN**

Başkan / President

**Doç. Dr. Şerife VATANSEVER**

Yardımcı / Assistant

**Doç. Dr. Şenay ŞAHİN**

Yardımcı / Assistant

## BİLİM KURULU / SCIENTIFIC COMMITTEE

Dr. Alparslan ACAR	Turkey	Dr. Ferman KONUKMAN	Qatar
Dr. Hakan ACAR	Turkey	Dr. Mithat KOZ	Turkey
Dr. Seydi Ahmet AĞAOĞLU	Turkey	Dr. Füsün Öztürk KUTER	Turkey
Dr. Bedrettin AKOVA	Turkey	Dr. Fadil MAMUTİ	Macedonia
Dr. Ramiz ARABACI	Turkey	Dr. Hasan Fehmi MAVİ	USA
Dr. Serdar ARITAN	Turkey	Dr. Shpresa MEMİSHİ	Macedonia
Dr. Cengiz ASLAN	Turkey	Dr. Burçin ÖLÇÜCÜ	Turkey
Dr. Hülya AŞÇI	Turkey	Dr. Aysel PEHLİVAN	Turkey
Dr. Züleyha AVŞAR	Turkey	Dr. Fatmir PİREVA	Kosova
Dr. Cenk AYDIN	Turkey	Dr. Salih PINAR	Turkey
Dr. Dana BADAU	Romania	Dr. Fadil REXHEPİ	Macedonia
Dr. Abedin BAHTİRİ	Kosova	Dr. Dilek SEVİMLİ	Turkey
Dr. Güler BUĞDAYCI	Turkey	Dr. Gül Tiryaki SÖNMEZ	USA
Dr. Agron CUKA	Albania	Dr. Süleyman ŞAHİN	Turkey
Dr. Cemali ÇANKAYA	Turkey	Dr. Şenay ŞAHİN	Turkey
Dr. Akın ÇELİK	Turkey	Dr. Ufuk ŞEKİR	Turkey
Dr. Daniela DASHEVA	Bulgaria	Dr. Musa SELİMİ	Kosova
Dr. Nurcan DEMİREL	Turkey	Dr. Ömer ŞENEL	Turkey
Dr. Gıyasettin DEMİRHAN	Turkey	Dr. Munir TALLOVİC	Bosnia and Herzegovina
Dr. Ali Ahmet DOĞAN	Turkey	Dr. Yavuz TAŞKIRAN	Turkey
Dr. Murat ELİÖZ	Turkey	Dr. Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL	Turkey
Dr. Salih ERDEN	Turkey	Dr. İlhan TOKSÖZ	Turkey
Dr. Adnan ERSOY	Turkey		

Dr. Gülfem ERSÖZ	Turkey	Dr. Fehmi TUNCEL	Turkey
Dr. Hayri ERTAN	Turkey	Dr. Semiyha Dolaşır TUNCEL	Turkey
Dr. Okan Gültekin	Turkey	Dr. Erkut TUTKUN	Turkey
Dr. Mehmet GÜNAY	Turkey	Dr. Ertan TÜFEKÇİOĞLU	Saudi Arabia
Dr. Hakan GÜR	Turkey	Dr. Mehmet TÜRKMEN	Turkey
Dr. Osman İMAMOĞLU	Turkey	Dr. Rana VAROL	Turkey
Dr. Levent İNCE	Turkey	Dr. Şerife VATANSEVER	Turkey
Dr. Haki İSMAİL	Turkey	Dr. Faruk YAMANER	Turkey
Dr. Abdussalam KANIYAN	Indian	Dr. Azmi YETİM	Turkey
Dr. Aslan KALKAVAN	Turkey	Dr. Bekir YÜKTAŞIR	Turkey
Dr. Kürşat KARACABEY	Turkey	Dr. Ajri ZİBA	Macedonia
Dr. Settar KOÇAK	Turkey	Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL	Turkey
Dr. Nimet Haşıl KORKMAZ	Turkey	Dr. Erdal ZORBA	Turkey

## BİLİMSEL ÖDÜL DEĞERLENDİRME KURULU SCIENTIFIC PRIZE EVALUATION COMMITTEE

**Dr. Ramiz ARABACI**

**Dr. Şerife VATANSEVER**

**Dr. Nimet KORKMAZ**

**Dr. Cemali ÇANKAYA**

**Dr. Burçin ÖLÇÜCÜ**

## **SOSYAL PROGRAM KURULU / SOCIAL PROGRAM COMMITTEE**

**Zaim Alpaslan AÇAR**

**Cengiz AKÇA**

**Aygül AKÇA**

**Ahmet Nazım GÜRAK**

**Ayşegül DOĞAN**

**Mehmet DOĞAN**

**Faruk KORKMAZ**

**Sadettin EROL**

**Günaydın KIRCI**

**İsmail Burak YİĞİTDİNÇ**

**Mine TOPSAÇ**

## **KONGRE KİTABI DÜZENLEME / EDIT BY**

**Doç. Dr. Erkut TUTKUN**  
Uludağ University TURKEY

**Int. J. Sports Exerc. & Train. Sci. Vol.3 Suppl. 1 2017 ISSN: 2149-8229**

Kongremizdeki özetler yazarlar tarafından hazırlanmıştır. Bu özetlerin sadece biçimleri organizasyon komitesi tarafından edit edilmiştir.  
Alıntıların doğruluğu, atıf şekli, bilimsel içeriği ve isimlendirmeleri gibi tüm sorumluluklar yazarın kendisine aittir.

The abstracts in the Supplement were prepared by the authors. Their styles and formats were only edited by the scientific committee.  
The accuracy, form of citation, nomenclature, and the like, all remain the responsibility of the author.



---

# **SÖZEL BİLDİRİLER**

# **ORAL ABSTRACTS**

---

# **ANTRENMAN BİLİMİ**

# **TRAINING SCIENCES**

---

SB10

## ANAEROBİK PERFORMANS İLE ÖZEL YETENEK BECERİ-KOORDİNASYON TESTİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

***Ercüment ERDOĞAN, Alparslan İNCE, Erdal ARI***

*Ordu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ordu*

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı anaerobik performans ile üniversitelerin özel yetenek sınavlarında uyguladığı beceri-koordinasyon test performansı arasındaki ilişkiyi incelemektir.

**METOT:** Bu çalışmada Ordu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek sınavına giren(n=47; yaş = 19,70±1,94 yıl, boy uzunluğu = 169.36 ± 8.45 cm., vücut ağırlığı = 63.11 ± 10.63 kg.) adayların Wingate anaerobik test (WanT) ile Anaerobik güç(ANG) anaerobik kapasite(ANK) ve Yorgunluk indeksi (YI) hesaplanmış daha sonra dokuz istasyondan oluşan beceri-koordinasyon test süreleri fotosel sistemi ile ölçülerek kayıt edilmiş ve elde edilen sonuçlar SPSS paket programında pearson korelasyon ve regresyon analizleri kullanılarak değerlendirilmiştir.

**BULGULAR:** Araştırma grubunun ANG(r=-0,648, p=0,000)ve ANK(r=-0,647, p=0,000) değerleri ile koordinasyon süreleri arasında orta düzeyde ve negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır(p < 0,05). YI (r=0,098, p=0,514)değerleri ile beceri-koordinasyon süreleri arasındaki ilişkinin ise istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır (p > 0,05). ANG ve ANK değerlerinin, koordinasyon sürelerini yordadığı (p < 0.05), YI değerinin ise beceri-koordinasyon süresini yordamadığı saptanmıştır.

**SONUÇ:** Çalışmadan elde edilen bulgular anaerobik güç ve anaerobik kapasite ile beceri koordinasyon test süreleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ANG ve ANK değerlerinin arttığında beceri koordinasyon test süresinin azaldığını söyleyebiliriz. Anahtar Kelimeler: Anaerobik performans, Beceri-Koordinasyon, Özel yetenek Sınavı

**AIM:** The purpose of this study was to examine relationship between anaerobic performance and skill-coordination test performed at special ability exams of universities.

**METHOD:** The wingate anaerobic test, anaerobic power and capacity and fatigue index values of candidates joining at to Ordu University Physical Education and Sports School special ability exam (n =47, age = 19.70 ± 1.94 years, height = 169.36 ± 8.45 cm., weight = 63.11 ± 10.63 kg.) were determined firstly. Then, the times of skill-coordination test consisting of nine movement stations were determined with photocell system. The datas were evaluated with pearson correlation and regression analyze techniques in SPSS package programme.

**RESULTS:** The negative and moderate level correlation between anaerobic power ( r = -0.648, p = 0.000), anaerobic capacity ( r = -0.647, p = 0.000) and skill-coordination times (p < 0.05). It was seen that correlation between fatigue index and skill-coordination times ( r = 0.098, p = 0.514) wasn't significant statistically. It was determined that anaerobic power and anaerobic capacity values predicted skill-coordination times (p < 0.05) but fatigue index values didn't predict skill-coordination times.

**RESULTS:** According to findings of this study, it was said that a negative and significant correlation between anaerobic power, anaerobic capacity and skill-coordination times. In other words, it was expressed that skill-coordination test values decreased as anaerobic power and capacity values increased.

**Keywords:** Anaerobic performance, ability&coordination, aptitude test

SB20

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULLARINDA TENİS DERSİ ALAN  
ÖĞRENCİLERİN TENİS ÖĞRENME DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**

**Bülent KİLİT**

*Hitit Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, Çorum*

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda, seçmeli spor tenis dersi alan öğrencilerinin tenis öğrenme düzeylerinin belirlenmesidir. Metot Bu çalışmaya Hitit Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören Antrenörlük eğitimi ve Spor Yöneticiliği bölümlerinden seçmeli spor tenis dersi alan 45 (12 bayan, 33 erkek) öğrenci katılmıştır. Öğrencilere 12 hafta süresince uluslararası Tenis Federasyonunun (UTF) önerdiği tenis eğitim programı (haftada: 2 x 90 dk.) (mikro, mini, midi ve maksı tenis) uygulanmıştır. Çalışma öncesi ve sonrası tenis becerilerini sınamak amacıyla Uluslararası Tenis Numarası (UTN) testi kullanılmıştır. Elde edilen verilerin tanımlayıcı istatistikleri yapılmış, ön test-son test verilerinin karşılaştırmasında T testi kullanılmıştır ( $p < 0.05$ ).

**BULGULAR:** Seçmeli tenis dersi alan öğrencilerin UTN Ön test-son test verileri sırasıyla, Bayanlar: UTN 10.1-UTN 9; Erkekler: UTN 10.2-UTN 9 elde edilmiş, tenis eğitimi sonrasında anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Bayan ve erkek öğrencilerin tenis dersi sonrasında UTN test skorlarının benzer oranda geliştiği görülmüştür ( $P > 0.05$ ).

**SONUÇ:** Bu sonuçlarla seçmeli tenis dersi alan öğrencilerin, Türkiye Tenis Federasyonunun 1. Kademe Antrenör Kursuna katılacakların asgari UTN-9 ya da daha iyi düzeyde oyun seviyesine sahip olması gereksinimini karşıladığı belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Tenis, uluslararası tenis numarası testi, tenis eğitimi

## AĞRI'DA ATLETİZM SPORU YAPAN UZUN MESAFE ATLETLERİNE UYGULANAN FARKLI ANTRENMAN PROGRAMININ BAŞARILARINA OLAN ETKİSİNİN İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Metin BAYRAM, <sup>1</sup>Gökhan BAYRAKTAR, <sup>1</sup>Serkan T. AKA, <sup>2</sup>A.Vahit DOĞAR**

<sup>1</sup>Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ağrı

<sup>2</sup>Atatürk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Erzurum

**GİRİŞ:** Atletizm sporların en klasîği ve citius-altius-fortius yani hızın, yüksekliğin ve kuvvetin simgelandiği bir spor dalıdır. Sporlar içinde vazgeçilmeyen bir yer tutmaktadır. Mücadele etme kavramının ve dayanıklılığın en üst seviyeye çıktığı spor dallarından biridir. Günümüzde sporcu adı verilen bu özel insanlarla ilgili elimizde daha geniş bilgiler bulunmaktadır. ve bu bilgiler doğrudan antrenman uygulamalarına yansıtılmıştır.

**AMAÇ:** Bu araştırmanın genel amacı, Ağrı'da atletizm sporu yapan elit düzeydeki milli takım sporcularına uygulanan farklı antrenman programının uygulanması ve bu antrenman sonucunda başarılarına olan etkisini belirtmektir.

**YÖNTEM:** Bu amaçla ilgili literatür incelenerek araştırma problemine ilişkin bilgilere yer verilmeye çalışılmıştır. Araştırmaya düzenli olarak antrenman yapan ve M.Şirin Gönen tarafından geliştirilen farklı antrenman programının 23-25 yaş grubu atletizm sporu yapan 10 erkek milli takım sporcu katılmıştır. Çalışma II bölümden oluşmuştur. I bölüm Hazırlık Dönemi II. Bölüm ise müsabaka Dönemi olarak ele alınmıştır. I.Hazırlık bölümü ve II. Hazırlık bölümü şeklinde 3 Ay Devam etmiştir. (Kasım-Aralık-Ocak) Aynı Antrenmanlar atletlere Her ay Tekrarlanmış Ocak Ayı Sonunda atletlere 5.000mt Deneme yarışı Yapılmış elde edilen veriler tespit edilmiştir II. Bölümde ise elde edilen veriler ışığında müsabaka dönemine ait yeni bir antrenman programı geliştirilerek Atletlere uygulanmış. Uygulama öncesi ve sonrasında elde edilen dereceler tespit edilmiş, karşılaştırılmış ve değerlendirilmiştir Antrenman yapan atletlerin hazırlık dönemi ve müsabaka dönemi antrenmanları ve bu antrenmanlar sonucunda elde etmiş oldukları zaman aralıkları tablo 1-2-3-4'te gösterilmiştir Yapılan yarışma sonuçları Türkiye atletizm federasyonu resmi sayfasında ilan edilmiştir

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Atletizm de temel yaratmada en önemli konunun antrenör ve atletizme gönül verenler olduğu bir gerçektir. Antrenör kalitesini geliştirmek için iyi yabancı antrenör getirmek yerinde ve gerekli bir yaklaşımdır. Ancak unutulmaması gereken nokta Türkiye'de yakın zamana kadar Yabancı antrenör bulunmaktaydı ve beklenilenin çok altında verimli oldukları spor teşkilatının yanı sıra sıradan herkesin bildiği bir gerçektir Atletizm Çocuk ve gençler için eğitimde vaz gelinmeyen bir spor dalı olarak görülmeli Bizlerde bilinçli antrenman programları geliştirip bu sporu çocuk ve gençler arasında yaygınlaşmasını sağlayarak okul sporlarında daha yaygın yapılması için çaba göstermeliyiz. Bu nedenle ciddi bir yapılanma için duygusallıklarımızdan kurtulmamız ve sorunlarımızı ciddiye almamız gerekmektedir.

SB29

## BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULLARINDA TENİS DERSİ ALAN ÖĞRENCİLERİN TENİS ÖĞRENME DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

**Bülent KİLİT**

*Hitit Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, Çorum*

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda, seçmeli spor tenis dersi alan öğrencilerinin tenis öğrenme düzeylerinin belirlenmesidir.

**METOT:** Bu çalışmaya Hitit Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören Antrenörlük eğitimi ve Spor Yöneticiliği bölümlerinden seçmeli spor tenis dersi alan 45 (12 bayan, 33 erkek) öğrenci katılmıştır. Öğrencilere 12 hafta süresince uluslararası Tenis Federasyonunun (UTF) önerdiği tenis eğitim programı (haftada: 2 x 90 dk.) (mikro, mini, midi ve maksi tenis) uygulanmıştır. Çalışma öncesi ve sonrası tenis becerilerini sınamak amacıyla Uluslararası Tenis Numarası (UTN) testi kullanılmıştır. Elde edilen verilerin tanımlayıcı istatistikleri yapılmış, ön test-son test verilerinin karşılaştırmasında T testi kullanılmıştır ( $p<0.05$ ).

**BULGULAR:** Seçmeli tenis dersi alan öğrencilerin UTN Ön test-son test verileri sırasıyla, Bayanlar: UTN 10.1-UTN 9; Erkekler: UTN 10.2-UTN 9 elde edilmiş, tenis eğitimi sonrasında anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Bayan ve erkek öğrencilerin tenis dersi sonrasında UTN test skorlarının benzer oranda geliştiği görülmüştür ( $P>0.05$ ). Sonuç Bu sonuçlarla seçmeli tenis dersi alan öğrencilerin, Türkiye Tenis Federasyonunun 1. Kademe Antrenör Kursuna katılacakların asgari UTN-9 ya da daha iyi düzeyde oyun seviyesine sahip olması gereksinimini karşıladığı belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Tenis, uluslararası tenis numarası testi, tenis eğitimi

## DETERMINATION OF TENNIS LEARNING LEVELS OF STUDENTS WHO TAKE TENNIS LESSON IN SCHOOLS OF PHYSICAL EDUCATIONS AND SPORTS

**AIM:** The purpose of this study is to determine tennis learning levels of the students who take elective sports tennis lesson in the School of Physical Education and Sports.

**METHOD:** 45 students (12 female, 33 male) who take elective sports tennis lesson from Coaching training and Sport Management departments studying in Hitit University School of Physical Education and Sports participated in this study. Tennis training program recommended by the International Tennis Federation (ITF) (2 x 90 min per week) (micro, mini, midi and maxi tennis) was applied to the students during 12 weeks. In order to test tennis skills before and after training, the International Tennis Number (ITN) test was used. Descriptive statistics of the obtained data were performed, T test was used in the comparison of pretest – posttest data ( $p<0.05$ ).

**RESULTS:** ITN Pretest-posttest data of students taking elective tennis lesson was found respectively as Female: ITN 10.1-ITN 9; Male: ITN 10.2-ITN 9, a significant difference was found after tennis training ( $p<0.05$ ). It was seen that the ITN test scores after tennis lesson of the female and male students developed in a similar rate ( $P>0.05$ ). Conclusion With these results, it was determined that the students who take elective tennis lesson and who will attend the 1st Stage Coaching Course of Turkish Tennis Federation meet the requirement of having minimum ITN-9 or better playing level.

**Keywords:** Tennis, international tennis number test, tennis training

## KOR BÖLGESİ STABİLİTESİNDE DİYAFRAM NEFESİNİN ÖNEMİ VE İLERLEME STRATEJİLERİ

***Kaan Gürbey AKTÜRE, Mustafa Aslan BAŞAR, Çiğdem BULGAN***

*Haliç Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul*

**GİRİŞ:** Diyafram nefesi, gövdenin stabil bir konumda kalabilmesi ve diyafram kontrolünü optimize eden solunum modellerinin kor stabilizasyonuna devam edebilmesi için öğrenilmesi elzem bir solunum aktivitesidir. Diyafram, solunumun birincil kası ve postürel stabilizatördür, bu nedenle nefes alma modellerinin iyi duruma getirilmesi, diyaframın gövde stabilizatörü rolünü daha iyi yerine getirmesi anlamı taşır (Kibler et al, 2006). Diyaframın core bölgesi stabilitesindeki önemi, birleşik atletik faaliyetlerde, kuvvet ve hareketi optimum şekilde üretmek, aktarmak ve kontrol etmek için gövdenin pelvis üzerindeki konumunu, hareketini kontrol etme yeteneğidir. Birden fazla noktaya olan bağlantısından dolayı burada bulunan, internal ve external oblique, quadratus lumborum, transversus abdominis gibi stabilizör görevi de üstlenen kasların aktivasyonunda kritik rol oynar. Bu çalışmanın amacı, kor bölgesi stabilitesinde diyafram nefesinin öneminin anlatılması ve iyileştirme stratejilerinin belirlenmesidir. Bu bir derleme çalışmasıdır.

**KOR STABİLİTESİ ve DİYAFRAM ETKİSİ:** Aktivite esnasında omurgayı nötr bir pozisyona getirmenin, omurganın bütünlüğünü koruduğu ve çevre yapıları olası yaralanmalardan koruduğu düşünülmektedir (McGill, 2007; McGill et al.; 2003). Panjabi'ye göre, bu bütünlüğü koruyabilmek için, merkezi sinir sistemi (kontrol), iskelet sistemi (pasif) ve kas sistemi (aktif) birlikte çalışır (Panjabi, 1992). Bu sistemlerin bir bileşenindeki fonksiyon bozukluğu, diğer sistemlerin bunu telafi etmesine, bir veya birden fazla sistemin uzun vadeli adaptasyonuna ve sistemlerin bileşenlerinin zarar görmesine neden olabileceği de düşünülmektedir. Bu nedenle, aslında omurganın stabilitesi, sadece kas kuvvetine değil, merkezi sinir sistemine uygun duyu girdisine bağlı olduğu anlaşılmıştır. Diyafram nefesinin etkisi için, core bölgesindeki lokal ve global kas yapılarının anlaşılmalıdır. Yerel kaslar, derin bölgelerde yer alırken, omurgadaki derin bileşenleri oluşturur. Yerel kasların savunmasız omurga yapılarını desteklediği, dolayısıyla ağırlık kaldırma, yürüme, koşma gibi aktiviteleri gerçekleştiren global kasların fonksiyonlarını arttırdığı bilinmektedir (Richardson et al., 1999). Bireyin sağlıklı bir nefes alabilme kalıbı mevcut değilse, performans gösterdiği faaliyetten tam verim alabilmesi mümkün değildir. Bireyin doğru nefes alma stratejisi gösterememesi, diyaframın postürel dengeleyici rolünde fonksiyon görecektir koordinasyon, dayanıklılık ve kuvvete sahip olamayacağı anlamı taşır. Bu yüzden, nefes alma, daha fazla hareket gelişiminin dayandığı bir yetkinlik olarak düşünülmeli ve etkin solunum modelleri geliştirmeye öncelik verilmelidir (Lewit, 1980).

**İLERLEME STRATEJİLERİ:** Normal şartlarda kabul görmüş bir standart bulunmamasına rağmen, değerlendirme içerisinde tanımlanan normal solunum için bazı yönergeler vardır. Diyaframın eşzamanlı stabilizasyon ve solunum sisteminde rolü olduğu için, değerlendirme, oturmayı ve ayakta durmayı içermelidir. Değerlendirme sonucunda diyafram nefesinin öğrenilmesi sağlanmalı ve bu etkin bir şekilde sahada uygulanacak hareket modellerine adapte edilmelidir. SONUÇ: Eğer doğru bir diyafram kullanımı sağlanamıyor ise, performans sırasında göğüsten alınan nefes nedeniyle daha fazla oksijen alma ihtiyacı hissedilecek, bu da çok daha sık nefes alışverişine neden olacak ve sporcunun normalden daha önce yorulmasına sebep olacaktır. Kuvvet ve kondisyon antrenörleri, daha iyi solunum alışkanlıklarının core stabilizesini olumlu olarak etkileyebileceği ve sonuçta sporcunun genel kondisyon seviyesinin iyileştirebileceği için atletler için solunum paterni değerlendirme ve yeniden eğitimi düşünmelidir.

**Anahtar Kelimeler:** Diyafram, kor stabilite, nefes, egzersiz

SB48

## FARKLI SÜRELERDE UYGULANAN STATİK GERMENİN QUADRİCEPS VE HEMSTRİNG KUVVETİNE ETKİSİ

***Leyla ALİZADEHEBADI, Ebru ÇETİN***

*Gazi Üniversitesi Spor Bilimler Fakültesi, Ankara*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Bu araştırmanın amacı elit sporcularda farklı sürelerdeki akut statik germenin, hamstring ve quadriceps kaslarında izokinetik kuvvet üzerine olan etkisini belirlemek ve farklı germe sürelerinin kuvvete etkilerini ve optimal germe süresini ortaya koyabilmektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Bu çalışmada (yaş ortalaması  $24,14 \pm 2,665$  yıl, boy uzunluğu  $182,67 \pm 4,104$  cm ve ağırlığı  $84,87 \pm 581$  kg) dan oluşan 15 elit erkek sporcu iki farklı branşta (futbol ve basketbol) katılmıştır. Isınma protokollarında hamstring ve quadriceps kaslarına yönelik 17 statik germe egzersizi uygulanmıştır. [ A) 5 dakika jogging, B) 5 dakika jogging ardından 15 saniyelik statik germe, C) 5 dakika jogging ardından 30 saniyelik statik germe, D) 5 dakika jogging ardından 45 saniyelik statik germe] deney uygulaması olarak dizayn edilmiştir. Her protokolün hemen ardından sağ ayak 60 derece/sn hızda 5 tekrar ve 180 derece/sn hızda 20 tekrardan oluşan izokinetik kuvvet testi Isomed 2000 cihazında yapılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde One-Way Anova- testi ve Tukey HSD testi uygulanmıştır.

**SONUÇ:** Analizler sonucunda yapılan çalışmada 5 dk jogging ve 15 saniye germe egzersizin izokinetik kuvvet üzerinde artış oluşturduğu gözlenirken 30 ve 45 saniye germe egzersizinin düşüşe neden olduğu tespit edilmiştir.Yapılan çalışmada, 60° ve 180° /saniye izokentik açısal hızda Ratio H/Q oranı 0.5 ve 0.7 (50 ve 70) arasında olduğu görülürken Çalışma sonucu tüm deneklerin 4 farklı ölçüm sonrası sağ bacak kuvvetini 5 tekrar 60°/saniye açısal hız izokentik ölçüm sonrası, Ratio oranı sonuçlara göre germe süresi uzadıkça artığı görünürken ve 20 tekrar 180°/saniye suresi uzadıkça azalması gözlenmiştir.

**TARTIŞMA:** Literatürdeki benzer çalışmalar incelendiğinde, araştırmalar büyük oranda statik germenin kuvvet performansı üzerine olumsuz etkisi olduğu yönündedir. Araştırmacılar çoğunlukla statik germe süresi uzadıkça tüm açılarda izokinetik kuvvet testinin olumsuz etkisi olduğu sonucuna varmışlardır. Yapılan Araştırma bulguları, literatür bulguları ile paralellik göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler :** Statik germe, izokinetik kuvvet, hamstring, quadriceps



## DAİRESEL ANTRENMAN SIRASINDA UYGULANAN FARKLI DİNLENME SÜRELERİNİN KAN LAKTAT DÜZEYİNE VE KALP ATIM HIZINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

**Faruk YAMANER, Abdüsselam TURGUT**

*Hitit Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Çorum*

Dairesel antrenman yönteminde birincil amaca göre egzersizlerin yoğunluğu belirlenmektedir. Dairesel Antrenman Yöntemi geliştirilmek istenen motor yeteneğe göre Dayanıklılık Yöntemi, Yaygın İnterval Yöntem, Yoğun İnterval Yöntem ve Tekrar Yöntemi olmak üzere dört çeşite ayrılmaktadır. Çalışmamız Dairesel Antrenman Yönteminin bir çeşidi olan Tekrar Yöntemi üzerine yapılmıştır. Bu kısımdan sonra Dairesel Antrenman Yöntemi adı geçen her yerde Tekrar Yöntemi kast edilmektedir. Alan yazın incelendiğinde Dairesel Antrenman Yönteminin dinlenme aralıkları hakkında çok belirgin bir süre bilgisine yer verilmemiştir. Antrenman programları düzenlenirken seçilen antrenman yönteminden en fazla verimin alınması beklenmektedir.

Ancak seçilecek antrenman yöntemlerinin verimsel farklılıkları bulunabilir. Ayrıca farklı antrenman yöntemlerinin bireylerde çeşitli fiziksel ve fizyolojik etkileri olacaktır. Bu çalışmanın amacı dairesel antrenman yöntemi uygulamalarında, istasyon aralarındaki farklı uzunlukta dinlenme sürelerinin kan laktat düzeyine ve kalp atım hızına etkisini incelenmesi oluşturmaktadır. Araştırma grubunun yaş ortalaması  $20,00 \pm 1,79$  yıl, boy ortalaması  $171,75 \pm 6,22$ , vücut ağırlıkları  $75,01 \pm 16,39$  kg, vücut yağ yüzdesi  $\% 11,75 \pm 3,50$  ve spor geçmişi  $10,00 \pm 3,51$  yıldır. Testlere başlamadan 2 gün önce araştırma grubunun vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve vücut yağ yüzdesi belirlenmiştir. Ayrıca tam squat, benchpress, military press, deathlift 1 Tekrar Maksimum ağırlıkları dolaylı olarak belirlendi ve bu ağırlıkların  $\% 65$ 'i deneklere göre hesaplanmıştır.

Araştırma grubu russian kettlebell swing, tam squat, bench press, mauntain climbing, single arm kettlebell snatch, deathlift, military press ve russian twist egzersizlerinden oluşan dairesel antrenman programını 4 set ve set aralarında 3,5 dakika dinlenme aralığı ile uygulamıştır. Bu programı 1 gün arayla ve her test gününde egzersiz aralarında rastgele sırayla 20 saniye, 30 saniye ve 40 saniye dinlenme aralıklarından birini kullanarak 3 defa uygulamıştır. Deneklerden çalışma sırasında ve çalışmanın bittimini takip eden 1 saat boyunca laktat ölçümü, kalp atım hızı ve egzersiz tekrar sayıları alınmıştır. Elde edilen verilerin analizi için SPSS 22 paket kullanılmıştır. Değişkenlerin normallik testine Shapiro-Wilk testi ile bakılmıştır. Testlerin seçimine normal dağılımda parametrik testler, normal dağılmaması durumunda ise parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Elde edilen verilere Eşleştirilmiş gruplarda T-testi, tekrarlanan ölçümlerde ANOVA testi, Fridman Testi ve Wilcoxon Testi uygulanmıştır. Anlamlılık seviyesi olarak 0,05 kullanılmış olup,  $p < 0,05$  olması durumunda anlamlı farklılığın olduğu,  $p > 0,05$  olması durumunda ise anlamlı farklılığın olmadığı belirtilmiştir.

Sonuç olarak dairesel antrenman uygulamalarında dinlenme süresi azaldıkça laktat düzeyi ve kalp atım hızı değerleri artarken egzersiz tekrar sayılarının düştüğü bulunmuştur. Ayrıca dayanıklılık ve kuvvette devamlılığın gelişimi için tavsiye edilen dairesel antrenman tekrar yönteminin 20 saniye dinlenme süresinde ilerleyen setlerde başlangıçtaki tekrar sayısını uygulamada yetersiz olduğu, 30 saniye dinlenme süresinde ise son setlere doğru başlangıçtaki tekrar sayısını uygulamada 20 saniye dinlenme süresine göre daha iyi sonuçlar ortaya koyduğu ancak gene de yetersiz olduğu, 40 saniye dinlenme süresinde ise egzersizlerin başlangıçtaki tekrar sayılarına en yakın değerlere ulaşıldığı görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Dairesel antrenman, laktat, kalp atım hızı, dinlenme süresi

SB55

**ADÖLESAN BADMİNTON OYUNCULARINDA PLYOMETRİK EGZERSİZLERİN  
DİNAMİK DENGEEYE ETKİSİ**

**<sup>1</sup>Tarık ÖZMEN, <sup>2</sup>Mert AYDOĞMUŞ**

*<sup>1</sup>Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Karabük*

*<sup>2</sup>Karabük Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Karabük*

**AMAÇ:** Badminton oyunu, hız, çeviklik ve dinamik denge becerileri gerektiren raket sporlarından biridir. Bu çalışmanın amacı adölesan badminton oyuncularında plyometrik egzersizlerin dinamik dengeye etkisini araştırmaktır. Gereç ve Yöntem: Bu çalışmaya, 20 adölesan badminton oyuncusu katılmıştır (9 erkek, 11 kız). Sporcuların dinamik dengesi, plyometrik egzersiz programı öncesi ve sonrasında Star Excursion Balance Test (SEBT) ile değerlendirilmiştir. İlk değerlendirme sonrası sporcular rastgele yöntemle plyometrik (P) ve kontrol (K) olmak üzere 2 gruba ayrılmıştır. P grubu rutin badminton antrenmanlarına ilave olarak, haftada 2 kez, 6 hafta süreli plyometrik egzersizler yapmışlardır. Bulgular: P grubun ön-test ve son-test değerlerine göre SEBT'nin anterior yönünde ( $p > 0.001$ ), K grubunun ise anterior ( $p= 0.044$ ) ve posteromedial ( $p= 0.021$ ) yönlerinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Her iki grubun SEBT değerleri karşılaştırıldığında, P grubun anterior yönünde ( $p= .002$ ) anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

**SONUÇ:** 6 hafta süreyle haftada 2 kez yapılan plyometrik egzersizler adölesan badminton oyuncularında dinamik denge yeteneğini geliştirmiştir.

## SOMATOTİP HESAPLAMA PROGRAMI (SOMATOTÜRK)

***İrfan MARANGOZ, Ümit ÖZBALCI***

*Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Afşin Meslek Yüksekokulu, Kahramanmaraş*

**GİRİŞ:** Somatotip, insanın gösterdiği bedensel tiplerin ortaya konulmasıdır. Farklı bir deyişle somatotip, boyut göz önüne alınmaksızın oluşturulan vücut bileşenleridir (1). Somatotipin belirlenmesi, vücut şekli ve kompozisyonuyla bağlantılı birçok özellik açısından insan fizyolojisini tanımlamada kullanılan bir yöntemdir (2).

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Somatotürk Hesaplama Programında somatotiplerin belirlenebilmesi için gerekli olan Deri Kıvrım Kalınlıkları (Triceps, Subscapula, Suprailiac, Calf), Çap Ölçümleri (Humerus Bikondil ve Femur Bikondil), Çevre Ölçümleri ( Biceps ve Baldır) ve Somatotip Değerler (Endomorfi, Mezomorfi, Ektomorfi ve Kategori Adı) altında ilgili tüm formüller yazılarak bu kutucuklara ilgili verilerin ister tek tek ister toplu halde aktarımı ve yazılımı çok kolay bir şekilde yapılmakta ve hangi somatotip kategorisinde olduğu kolayca hesaplanabilmektedir.

**Şekil 1.** SOMATOTÜRK Hesaplama Programı Ekran Yüzü

**BULGULAR:**Tablo 1. SOMATOTÜRK Hesaplama Programında Yapılan Örnek Bir Hesaplama

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Dünyada somatotiplerin hesaplanmasında kullanılan birçok program mevcuttur. Bu programlar incelendiğinde, bir kişiye ait verilerin girilmesi çok uzun sürmekte ve genelde tek tek veri girişi yapılarak hesaplanabilmektedir. Bu da hem saha hem laboratuvar ortamında büyük zamanlar almakta olup çok pahalı fiyatlara satılmaktadır. Ancak tarafımızdan geliştirilen ve “SOMATOTÜRK” adı verilen programda ise sporcuya ait veriler çok çabuk girilebilmekte ve tek tek değil onlarca, yüzlerce binlerce, on binlerce, yüzbinlerce kişiye ait veriler copy-paste edilerek bir saniye içinde sonuç alınabilmektedir. Bu nedenle hem saha hem laboratuvar ortamında çok kısa bir süre içinde birçok kişinin hesaplanması çok kolay bir şekilde yapılabilmektedir.

Sonuç olarak, SOMATOTÜRK Hesaplama Programı, saha ve klinik koşullarda, somatotiplerin değerlendirilmesinde hızlı, güvenli, kolay uygulanabilir, ölçüm yapanın deneyimine gerek duyulmayan, noninvasif (tıbbi müdahale olmayan) ve diğer hesaplama yöntemleriyle kıyaslandığında ise ücretsiz olarak kullanılacak bir yöntemdir.

## SB70

**ASSESSMENT OF MULTIPLE INTELLIGENCE DOMAINS, SOCIO ECONOMIC LEVELS, BODY COMPOSITIONS, AND SKILLS OF BASKETBALL PLAYERS*****<sup>1</sup>Umut CANLI, <sup>2</sup>Ilhan TOKSÖZ****<sup>1</sup>Ministry Of Education, Fevzi Çakmak Special Education Application Center, Çorlu-Turkey**<sup>2</sup>Trakya University, Kırkpınar Physical Education And Sports Academy, Edirne-Turkey*

Basketball is a sport in which physical characteristics give significant advantages to the player, the cognitive functions such as game intelligence, instinct and perception as virtues having vital importance in team play make distinction between the players, and different tactical strategies are used during the matches. The purpose of our study is to determine the relation between skill levels and some physical parameters of the basketball players and the multi-intelligence domains, and also to compare the basketball specific skill levels and multi-intelligence domains according to their body compositions and socio-economic levels. 42 basketball players with mean age of  $13,71 \pm 0,82$  year and the mean sporting experience of  $4,21 \pm 1,52$  year participated the study voluntarily. Anthropometric measurements of the sportsmen were conducted (body weight, height) and their Body Mass Indices (BMI) were calculated. Body compositions were determined as per the age and gender specific BMI-percentile values. In determination of the multi intelligent areas, "Self Assessment Inventory at Multiple Intelligence Domains" was used. The questionnaire prepared by the researcher was applied on the basketball players to determine the socio-economic levels. In determination of basketball specific skills, Johnson Basketball Skill test was applied. In data analysis, Shapiro-Wilk test was used as normalization test.

For the data showing normal distribution, T-test and ANOVA (one way analysis of variance) test was used as normal distribution as Kruskal Wallis test was applied for the data not presenting normal distribution; and LSD test was applied to determine the distinction between the groups. In order to determine the relation between the variables, Pearson Correlation Coefficient was used. As a positive weak relation was determined between the age and sport experience of the players and the basketball-specific skill level; a positive weak relation was determined between the skill level and the musical intelligence. In comparison of the individuals playing sports in the core family as one of the socio-economic parameters, significant difference was found in favor of the individuals with a family member played a sport in terms of social intelligence level in comparison of multi-intelligence areas.

Consequently, it may be stated that age and sport experience has not high effect on the skill level. Sport contributes to socialization process by ensuring the skills like communication, responsibility, and collaboration, and high social intelligence levels of the individuals with a person in their families played a sport may be proving this fact.

## THE INFLUENCES OF RUN-UP VELOCITY VARIABLES ON LONG JUMP PERFORMANCE OF FEMALE WORLD CLASS ATHLETES AND TURKISH ATHLETES

Işık BAYRAKTAR

*Ministry Of Youth And Sport, General Directorate Of Sport, Ankara*

**INTRODUCTION:** As one of the oldest Olympic sport event, the long jump is technically divided into four stages: run-up, jump, flight and landing. The run-up speed of long jump is priority indicator of the jump distance (JD). The JD increases at range from 6cm to 12.8cm per 0.1m/s increase in the velocity of the run-up [1,2]. Besides, they have described the strong relationship between horizontal velocity and jump distance as 96 percent.

**PURPOSE:** The aim of this study was to determine the influence of run-up velocity parameters on the long JD performance for female world class long jumpers (WC-a) and Turkish female jumpers (TUR-a). Additionally, it compares two groups in terms of their results and velocity variables.

**METHOD:** The results of TUR-a's trials (n=34) have been obtained during the competitions. The photocells which are used to determine running times of athletes have been established 1m, 6m and 11m distance from the take-off board. Velocities for 11m-6m section(V1), 6m-1m section (V2), total 10m (V10) and difference between V2 and V1 (VLoss) were calculated for each jump. Also official jump distances were recorded. For the all results of WC-a trials (n=28) have obtained from long jump biomechanical analysis report of 12th IAAF World Championships in Berlin [3]. Means and standard deviations (SD) were computed for the measured and calculated variables. All variables were tested with Shapiro-Wilk's Wtest for normality. The normality test indicated that all variables were normally distributed for two groups ( $p>0.05$ ). Statistical comparison of the two groups was carried out using independent-sample T-test. To identify the relationship between JD and velocity variables Pearson correlation statistic was used. A p value less than 0.05 was considered statistically significant.

**RESULTS:** The means( $\pm$ SD) of JD were 6.65 $\pm$ 0.19m for WC-a, 5.92 $\pm$ 0.12m for TUR-a. Results of the study showed that, V1 (WCa=9.17 $\pm$ 0.3m/s, TUR-a=8.40 $\pm$ 0.2m/s), V2 (WCa=9.23 $\pm$ 0.3m/s, TUR-a=8.53 $\pm$ 0.2m/s) and V10 (WCa=9.20 $\pm$ 0.3m/s, TUR-a=8.46 $\pm$ 0.2m/s) values of the WC-a were significantly higher than TUR-a ( $p<0.05$ ) while there were similarities in terms of the age (WCa=24.8 $\pm$ 4.3years, TUR-a=23.2 $\pm$ 5.2years) and the percentage of Vloss (WCa=0.57 $\pm$ 1.4%, TUR-a=1.39 $\pm$ 3.0%) between the groups( $p>0.05$ ). When the relations between variables are examined, it was observed that there are statistically significant relations between JD and V1( $r=0.66$ ), V2( $r=0.62$ ) and V10( $r=0.66$ ) for WC-a, also between JD and V2 ( $r=0.42$ ), V10 ( $r=0.39$ ) for TUR-a ( $p<0.05$ ). There was not found statistically significant relation between JD and Vloss for both groups.

**DISCUSSION:** The horizontal velocity is priority component of the long jumping distance. WC-a JD is 73 cm better than TUR-a JD. The velocity difference is 0.74m/s for V10 between the groups. It means that the JD increases at 9.9cm per 0.1m/s increase in the velocity of the run-up. This finding is consistent with the literature [1,2]. As a result, it can be said that TUR-a need to increase the speed of approaching run-up to reach WC-a's level. References: [1]Bridgett,L.A.,Linthorne,N.P.(2006). Changes in long jump take-off technique with increasing run-up speed. J.SportsSciences,24(8),889–897.[2]Hay,J.G.(1993). Citius, altius, longius (faster, higher, longer):the biomechanics of jumping for distance. J.Biomechanics,26,7–21.[3]Hommel,H.(2009). Long Jump (Final Report)- ScientificResearchProjectBiomechanicalAnalyses at the IAAF-WCH-Berlin2009. Darmstadt. Retrieved from <https://www.iaaf.org/development/research>

## SB79

**ACUTE EFFECTS OF KINESIO TAPING ON JUMP AND BALANCE PERFORMANCES****<sup>1</sup>Özlem KILIÇ, <sup>2</sup>Fatma ÜNVER, <sup>2</sup>Meryem BÜKE, <sup>2</sup>Hande USTA**<sup>1</sup>Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli<sup>2</sup>Pamukkale Üniversitesi, Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Denizli

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Ankle injuries are common among physically active women. The role of ankle taping has been studied widely but a new taping method named Kinesio®Tape (KT) has a popularity for both as treatment and performance tool. But there is limited study on the acute effect of KT on jumping and balance performance. Therefore, the purpose of this study was to evaluate whether the application of Kinesio®Tape (KT) (K-Tape®-Black 1.96 inch" Berlin, Germany) had an effect on vertical jump and postural control in healthy women. Gereç ve Yöntem: 19 female students free of ankle or lower extremity injury (age: 23,60 ± 0,42 years; height: 165,26 ± 4,54 cm; weight: 61,26 ± 5,22 kg) participated in this study. Participants were assigned to complete a balance test in not taped condition first. Following, participants were re-tested in the taped condition. While applying the tape participant's position was sitting. Angle between hip and knee joints was 90° and ankle was bent at 90° dorsiflexion on dominant side. 50% tension was used for each strip.

Proximal and distal ends of the strips, approximately 1 inch, was free of tension. After applying, the tape was rubbed to adhere to skin and increase effectiveness. Tape was applied by the same certified physiotherapist. Vertical jump and postural control were measured using force plate (BERTEC, USA). To measure the jump height, the participants were asked to stand in the middle of the force plate barefoot and make several single leg jumps for familiarization. As the participant felt ready, performed single leg jump with hands on hip as high as possible. For static balance evaluation Data were collected for 30 s. The subjects were instructed to stand normally on the force plate, with hands on their hip, and to look at a fixed point in front of them. The subjects were barefoot and stood on the point where the diagonal of the force platform joins will be in the middle of the two legs self-chosen feet positioning (not wider apart than the distance between their hip joints though) as the participants were instructed on the required to stance, middle of force plate, asked to place their hands on their hip, eyes open for 30 seconds and told test recording would begin when they were ready.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** T-test was conducted in order to identify differences and correlation analysis were performed to evaluate the relationship between taped and non-taped conditions. Vertical jump height neither decreased nor increased ( $p=0,292$ ) but balance test results showed that taped condition was better than non-taped condition ( $p=0,016$ ). Different measures of vertical jump performance with another group is warranted to further investigate the effect of KT.

## SPOR ÖZGEÇMİŞİNİN SPORTİF YETENEK VE AKADEMİK BAŞARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

<sup>1</sup>M. Fatih BİLİCİ, <sup>2</sup>Mustafa ATLI, <sup>3</sup>M.Zahit KAHRAMAN, <sup>1</sup>Ömer KAYNAR, <sup>4</sup>Ömer Faruk BİLİCİ,  
<sup>2</sup>Ersin ASLAN

<sup>1</sup>Muş Alparslan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Muş

<sup>2</sup>Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Van

<sup>3</sup>Bitlis Eren Üniversitesi, Tatvan Meslek Yüksek Okulu, Bitlis

<sup>4</sup>Van Spor Lisesi, Van

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Son yıllarda spor liselerine öğrenci alımı yapılırken sporcu öz geçmişi dikkate alınarak yapılmaktadır. Fakat literatür tarandığında sporcu geçmişi olan ile sporcu geçmişi olmayan öğrencilerin beceri ve koordinasyon testlerinin değerlendirildiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Bu amaçla sporcu geçmişi olan ile sporcu geçmişi olmayan öğrencilerin beceri ve koordinasyon testleri arasında herhangi bir farkın olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırma grubu yaş ortalaması  $14.32 \pm 0.69$  olan, Van Spor Lisesi özel yetenek sınavlarına başvuran aday öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmamıza sportif özgeçmiş olan 71 öğrenci ile sportif özgeçmiş bulunmayan 239 öğrenci gönüllü olarak 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 çözümlemelerinde tanımlayıcı istatistik ve  $\alpha=0,05$  anlamlılık düzeyinde bağımsız T testi kullanıldı.

**SONUÇ:** Sportif özgeçmiş olan sporcuların parkur ortalamaları  $63.15 \pm 8.33$ , 30 m koşu testi ortalamaları  $4.55 \pm 0.32$ , durarak uzun atlama ortalamaları  $177.95 \pm 23.45$ , TEOG ortalamaları  $244.58 \pm 44,51$  olarak, sportif özgeçmiş olmayan sporcuların parkur ortalamaları  $64.20 \pm 9.00$ , 30 m koşu testi ortalamaları  $4.52 \pm 0.32$ , durarak uzun atlama ortalaması  $176.96 \pm 22.87$ , TEOG ortalamaları  $239.96 \pm 45.09$  olarak bulunmuştur. Beceri, kuvvet ve akademik başarı anlamında sportif öz geçmişi olan öğrenciler daha iyi olmalarına karşın her iki grup arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ( $p>0,05$ ).

**TARTIŞMA:** Çalışmada spor geçmişi olan öğrenciler ile spor geçmişi olmayan öğrenciler arasında beceri, kuvvet ve akademik başarı düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmaktadır.

## SB102

## ÜST VE ALT EKSTREMİTEYE YÖNELİK KUVVET ANTRENMANLARININ GENÇ BAYANLARDA VÜCUT KOMPOZİSYONU VE KUVVETE OLAN ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

**Yılmaz UÇAN, Sevil SERT, Batuhan KULAÇ, Tayfun TAYŞI, E. Murat AYDIN**

*Abant İzzet Baysal Üniversitesi, BESYO, Bolu*

**GİRİŞ:** Düzenli yapılan fiziksel egzersizlerin, bazı hastalıklara yakalanma riskini azalttığı ve sinir sistemi, kardiovasküler sistem, solunum sistemi üzerinde olumlu etkilerinin olduğu birçok araştırmacı tarafından belirtilmektedir. Bunların yanında, kas kuvvetinin, kemik mineral yoğunluğunun, yağsız vücut kitlesinin artırılması, vücut yağ yüzdesinin azaltılması amacıyla değişik tiplerde egzersiz uygulamaları yapılmaktadır. Özellikle, şiddeti ve yoğunluğu doğru ayarlanmış kuvvet antrenmanları, hem bayanlar hem erkekler için kas kuvveti, kemik mineral yoğunluğu ve vücut kompozisyonunun iyileştirilmesinde etkili olmaktadır.

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı; vücudun sadece alt veya üst ekstremitelere yönelik, benzer kapsamdaki kuvvet antrenmanlarının, kas kuvveti ve vücut kompozisyonuna olan etkilerinin nasıl olacağını belirlemektir.

**METOD Çalışma Grubu:** Bu araştırmanın çalışma grubunu, orta derecede aktif ( $X \pm SS$ , yaş:  $20,33 \pm 1,82$  yıl; boy:  $160,53 \pm 4,15$  cm; vücut ağırlığı:  $57,70 \pm 9,74$  kg) on iki sağlıklı bayan denek oluşturmuştur.

**Boy ve Vücut Ağırlığı Ölçümleri:** Boy ve kilo ölçümlerinin tamamı, laboratuvar şartlarında ve ölçümden en az dört saat öncesine kadar bir şey yiyip içmeden, şort ve tişört giyinmiş halde, 50 gr ağırlık ve 1 mm uzunluk hassasiyeti olan SECA 700 marka mekanik tartı ile yapılmıştır.

**Çevre Ölçümleri:** Deneklerin bel, kalça, sağ/sol uyluk, göğüs, sağ/sol üst kol fleksiyon çevre ölçümleri, esnek olmayan mezura ile yapılmıştır.

**Vücut Yağ Yüzdesi Ölçümleri:** Vücut yağ yüzdesi, TANITA BC-418 MA marka, elden ele ve ayakta ayağa ölçüm yapabilen, biyoelektrik empedans vücut analiz cihazı ile cihaz üreticisinin ölçüm prosedürlerine uygun olarak yapılmıştır.

**Gruplar ve Egzersiz Programı:** Vücut kompozisyonu ve çevre ölçümlerinin ardından denekler rasgele yöntemle, üst ekstremitelere grubu (G1: n=6) ve alt ekstremitelere grubu (G2: n=6) olmak üzere 2 gruba ayrılmıştır. Çalışma grupları oluşturulduktan sonra egzersiz şiddeti, 10 tekrarlı maksimal ölçüm yöntemi (ten repetition maximum) ile belirlenmiştir. Egzersiz şiddeti, antrenman programının ilk 3 haftası için maksimalin %60'ı, sonraki 3 hafta için %70'i olacak şekilde uygulanmıştır. Antrenman programı 6 hafta boyunca ve haftada 3 gün yapılmıştır. Çalışma gruplarının antrenman protokolü Tablo 1. de belirtilmiştir.

Üst Ekstremitelere Grubu	Alt Ekstremitelere Grubu	Set X Tekrar Sayısı	Dinlenme Set(sn)	Dinlenme Hareket(sn)	Şiddet %
1. Seated row	1. Dumbbell squat	3 X 12	30 - 45	60 - 70	% 60 - 70
2. Lat pulldown	2. Leg extensions				
3. Chest press	3. Leg curl				
4. Dumbbell fly	4. Abductions				
5. Shoulder press	5. Adductions				
6. Machine curl	6. Hip extension				
7. Pushdown	7. Hip extension				
8. Sit up	8. Standing Calf raises				



**SONUÇ ve TARTIŞMA:** İlişkili örneklemeler için t-testi sonuçlarına göre; üst ekstremiteler grubunun vücut yağ yüzdesi ( $t = -3,35$ ;  $p < 0,05$ ), bel çevresi ( $t = -5,08$ ;  $p < 0,01$ ), kalça çevresi ( $t = -3,16$ ;  $p < 0,05$ ), bel/kalça oranı ( $t = -2,73$ ;  $p < 0,05$ ) değerlerinde anlamlı azalmalar, maksimal seated row ( $t = 6,97$ ;  $p < 0,01$ ), chest press ( $t = 4,29$ ;  $p < 0,005$ ), shoulder press ( $t = 4,07$ ;  $p < 0,01$ ), machine curl ( $t = 5,25$ ;  $p < 0,05$ ) değerlerinde anlamlı artışlar görülmüştür. Alt ekstremiteler grubunun vücut yağ yüzdesi ( $t = -3,53$ ;  $p < 0,05$ ) değerinde anlamlı azalma, maksimal leg extension ( $t = 9,96$ ;  $p < 0,05$ ) ve leg curl ( $t = 5,25$ ;  $p < 0,05$ ) değerlerinde anlamlı artışlar görülmüştür. Uçan (2014), 12 hafta haftada 3 gün yapılan kuvvet antrenmanlarının genç bayanlarda vücut yağ yüzdesini ve yağ kütlesini azalttığını, yağsız vücut kütlesini ve kemik yoğunluğunu artırdığını vücut ağırlığını ise etkilemediğini, benzer şekilde Chilibeck ve ark. (2002); Hawkins ve ark. (2002), Ilona ve ark. (2010), direnç antrenmanlarının kemik yoğunluğunu ve yağsız vücut kütlesini artırdığı belirtmektedirler. Bu araştırma sonuçları; aynı şiddet ve kapsamda yapılan üst ve alt ekstremitelere yönelik kuvvet antrenmanlarının her ikisinin de vücut yağ yüzdesini azalttığını, ek olarak, üst ekstremitelere yönelik kuvvet antrenmanlarının bel-kalça çevresini ve bel/kalça oranını azalttığını göstermiştir.

SB148

## THE RELATIONSHIP BETWEEN SOME ANTHROPOMETRIC FEATURES AND BALANCE PERFORMANCE

<sup>2</sup>Süleyman PATLAR, <sup>1</sup>Sercan YILMAZ, <sup>1</sup>Ali TATLICI

<sup>1</sup>Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya

<sup>2</sup>Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Konya

**INTRODUCTION:** Various neurophysiological and mechanical factors can affect the balance. Features such as height, weight, body composition, base of support, the length and weight of each limb can mechanically affect the individuals' balance. Purpose: The aim of this study is to examine the effect of some anthropometric features on the balance. 22 healthy male athletes (age: 22,55±2,28 years, body height: 1,79±0,05 m, body weight: 78,75±9,37 kg) joined the study.

**METHOD:** Body weight and height were measured before the balance measurements of the athletes, and body mass indexes were calculated accordingly. As circumferential measurements, the thigh and calf circumference, knee joint diameter, foot width and length were measured using a caliper. Skinfold thicknesses were also determined by Cosmed Skinfold caliper. Balance measurements of the athletes were calculated with the Biodex Balance System with dominant legs. Pearson Correlation Analysis was used to evaluate the relations between variables in our study. Differences in P <0.05 level were accepted as significant.

**Results**In the study, there was no statistically significant association between age and height parameters and balance scores ( $p>0,05$ ), but there was a positive and significant relationship between body weight parameter and balance scores ( $p>0,01$ ). It was found that there was a positive and highly significant relationship between athletes' knee joint diameters and Overall Stability Index (OSI), Anterior/Posterior Stability Index (A/PI) balance scores ( $p<0,01$ ). The same relationship was found to be significant but normal at Medial Lateral Stability Index (MLI) balance scores ( $p<0,05$ ). While a significant positive correlation was found between body mass index, thigh and calf circumference and balance scores ( $p<0,01$ ), no significant relationship was found between foot length and foot width and all three balance scores ( $p<0,05$ ).

**Discussion**In the study, not finding any statistical significant correlation between age, height and balance shows similarity with the studies of Moein et al. (2016) and Tabrizi et al. (2013). But, it is in contradicted with Alonso et al. (2012). It can be told that this discrepancy originated from the experimental and subject differences. Again, Greve et al. (2013) and Foy et al. (2009) found significant correlations between BMI and body weight and balance scores, which is important because it is similar to our study. It was seen that a significant relation between subjects' knee joint diameter and balance scores. In study, the significant relationship between thigh and calf circumference and balance scores is in contradiction with the findings of Tabrizi et al. (2013) and Moein et al. (2016). There was no significant relationship between foot length and all three balance scores. However, unlike our study, Fabunmi et al. (2008) found a significant relationship between foot length and balance. It can be said that this difference is caused by the experiment design and the subjects.

**CONCLUSION:** As a result, it can be concluded that body weight, knee joint diameter, body mass index, thigh and calf circumference are significantly related to balance scores but not significant in terms of age, height, foot length and width.

**Keywords:** Balance, anthropometric features

SB153

## 8-10 YAŞ YÜZÜCÜLERİN MOTOR ÖZELLİKLERİ İLE 25M FARKLI STİL YÜZME DERECELERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

**<sup>1</sup>Benil KISTAK, <sup>2</sup>Çiğdem BULGAN, <sup>3</sup>Bergün Meriç BİNGÜL**

<sup>1</sup>*İstanbul Teknik Üniversitesi Spor Kulübü Derneği, İstanbul*

<sup>2</sup>*Haliç Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul*

<sup>3</sup>*Kocaeli Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kocaeli*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Yüzme, su içerisinde vücudun fiziksel kuvvetine ve becerisine gereksinim duyan, aynı zamanda fizyolojik incelemelerle performansı etkileyen ve bedensel gelişimi sağlayan bir spor dalıdır. Suyun direncine karşı yapılan bu spor dalına günümüzde küçük yaş gruplarında ilgi ve talep fazladır. Bu yaş grubunun su ile yapılan spor branşlarında biyomotorik özelliklerinin gelişmesi sağlanmaktadır. Bu araştırmanın amacı; 8-10 yaş grubu yüzme sporu yapan öğrencilerin motor özellikleri ile 25m mesafedeki farklı stil yüzme (kelebek, sırtüstü, kurbağalama, serbest) dereceleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

**MATERYAL ve METOT:** Çalışmaya İstanbul Teknik Üniversitesi Spor Kulübü'nden 8-10 yaş grubundan 6 kız (yaş ortalaması  $9,00 \pm 0,84$  yıl; boy ortalaması  $135,06 \pm 7,22$  cm; ağırlık ortalaması  $32,80 \pm 7,22$  kg) ve 6 erkek (yaş ortalaması  $9,00 \pm 0,84$  yıl; boy ortalaması  $136,06 \pm 7,22$  cm; ağırlık ortalaması  $34,91 \pm 7,68$  kg) olmak üzere toplam 36 yüzücü gönüllü olarak katılmıştır. Tüm sporculara, ilk gün Eurofit test bataryasında bulunan flamingo denge, otur-uzan esneklik, 20m sürat koşusu, durarak uzun atlama, gövde fleksiyonu mekik testi ve 10x5m mekik koşusu ölçülmüş olup ikinci günde 25m dört farklı stilde yüzme dereceleri kronometre ile kaydedilmiştir. Motor beceriler ile yüzme derecelerinin birbirleriyle olan ilişkileri SPSS 20.0 programında Pearson korelasyonu ile analiz edilmiştir.

**BULGULAR:** Kız ve erkek yüzücülerin flamingo denge ve gövde fleksiyonu mekik testlerinin verileriyle 25m dört stil yüzme dereceleri arasında negatif yönde ilişki tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). İki grubun da 20m sürat ve 10x5m mekik koşusu değerleriyle 25m dört stil yüzme dereceleri arasında pozitif yönde ilişkiye rastlanmıştır ( $p < 0.05$ ). Erkek yüzücülerin durarak uzun atlama değerleriyle 25m kurbağalama yüzme dereceleri arasında negatif yönde ilişki tespit edilirken ( $p < 0.05$ ) kızların durarak uzun atlama değerleriyle 25m dört stil yüzme dereceleri arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Otur-uzan esneklik testiyle yüzme dereceleri arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Şen ve ark. (2000) 12–14 yaş grubu yüzücüler üzerinde yaptıkları çalışmada, kısa mesafe yüzme dereceleriyle dikey sıçrama verileri arasında anlamlı ilişki bulmuştur ( $p < 0.05$ ). 20m sürat koşusu gibi çabuk kuvveti gösteren dikey sıçrama kuvveti ile elde edilen veriler, yaptığımız çalışma sonuçlarını desteklemektedir. Tüzen ve ark. (2005) yaptıkları çalışmada 12-15 yaş grubu kız ve erkek sporcuların 50m serbest stil yüzme dereceleriyle 30m sprint koşu testi sonuçları arasında anlamlı ilişki bulmuştur ( $p < 0.05$ ) ve bu çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermiştir. Gökhan ve ark. (2011) çalışmasında, sekiz haftalık yüzme eğitiminin erkek sporcuların esneklik ve yatay sıçrama değerlerine bir katkısı olmadığını gözlemlemiştir ( $p > 0.05$ ). Bu çalışmada da yüzücülerin esneklik değerleriyle 25m dört farklı stil yüzme dereceleri arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ). Ayrıca erkek yüzücülerin durarak uzun atlama değerleriyle 25m kelebek, sırtüstü ve serbest yüzme dereceleri arasında anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ( $p > 0.05$ ). Bu bilgiler doğrultusunda yaptığımız çalışma, Gökhan ve ark (2011) tarafından çalışmayı desteklemektedir. Yapıcı ve ark. (2012) 12-13 yaş grubu erkek yüzücülerde yapmış oldukları çalışmada 10m, 20m, 30m sürat değerleriyle 25m, 50m serbest stil yüzme dereceleri arasında anlamlı derecede bir ilişki bulmuştur ( $p < 0.05$ ). Bizim yapmış olduğumuz 10x5m mekik ve 20m sürat koşu verileri ile 25m farklı stillerde yüzmüş oldukları dereceler arasındaki ilişki ile bu çalışmada çıkan sonuçlar paralellik göstermiştir. Öneri olarak, 8-10 yaş grubu yüzücülerin motor becerilerinin kara çalışmalarlarıyla desteklenmesinin uygun olduğu düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Motor beceri, yüzme, sürat koşusu, esneklik, denge, çeviklik

SB159

## SPORCULARDA BACAK HACMİ VE KÜTLESİ HESAPLAMA PROGRAMI

***İrfan MARANGOZ, Ümit ÖZBALCI***

*Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Afşin Meslek Yüksekokulu, Kahramanmaraş*

Sporcuların bacak hacmi ve kütlesinin belirlenmesinde kullanılan bir program bulunmamaktadır. Bu nedenle sporcuların bacak hacmi ve kütlesinin belirlenmesinde, su taşıma yöntemi veya çevre ölçümlerinden (frustum işaret model yöntemi) yararlanılarak bacak hacminin belirlenmesi yapılabilmektedir.

Özellikle frustum işaret model yöntemi suda taşıma yöntemine göre malzeme gerektirmeyen sadece sporculardan gerekli ölçümlerin alınarak frustum işaret model yöntemine ait formüller kullanılarak hesaplama yapılabilmektedir. Bu çalışmanın amacı, farklı spor branşlarındaki sporcuların bacak hacmi ve kütlesinin belirlenmesinde hem saha hem laboratuvar ortamında çok kısa bir süre içinde birçok kişinin hesaplanmasının yapılabilmesini sağlamaktır. MS excel veri tabanı kullanılarak yeni bir hesaplama programı yapılmıştır.

Sonuç olarak, bacak hacmi ve kütlesinin kolaylıkla hesaplanabildiği bu program sayesinde farklı spor dallarındaki sporcularda; anaerobik performans, hamstring/quadriceps oranı, izokinetik bacak kuvveti veya kas hasarı vb. bir çok konuda kullanılabilen bir programdır.

**Anahtar Kelimeler:** Bacak hacmi, bacak kütlesi, hesaplama programı

## DYNAMIC FOOT FUNCTION IN ATHLETES WITH DIFFERENT ARCH STRUCTURE

**<sup>1</sup>Berfin Serdil ÖRS, <sup>2</sup>Deniz YENİGELEN, <sup>2</sup>Günay YILDIZER, <sup>3</sup>Elvin Onarıcı GÜNGÖR**

<sup>1</sup>Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Aydın

<sup>2</sup>Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Eskişehir

<sup>3</sup>Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Eskişehir

**BACKGROUND:** Plantar pressure is defined as the pressure on the plantar surface on the foot that the human foot experiences during activities. Anatomical differences in foot, including abnormal arch structure, increase the risk of lower extremity overuse injuries. Athletes with both pes cavus and pes planus may be at increased risk of lower extremity injury compared to athletes with pes rectus. While pedobarography has become popular to evaluate plantar pressure and foot structure, the relationship between foot arch index (AI) and foot plantar pressure values on athletes that have long time experience remains unstudied.

**OBJECTIVE:** The aim of this study was to explore the relationships among arch index values among athletes with pes cavus, pes rectus, pes planus, and foot plantar pressure values during walking.

**METHOD:** The experimental group was composed of 86 subjects (n=46 males, n=40 females; 21.96±3.24 years; 170.72±6.89 cm; 62.48±11.05 kg; BMI= 22.50±2.78 kg/m<sup>2</sup>). Foot plantar pressure assessment during barefoot walking was implemented using the EMED-XL (Novel GmbH, Munich, Germany) plantar pressure analysis system. The foot was automatically divided into 3 areas: hind foot, midfoot, forefoot and total foot. From each of the observed parts of foot, the following parameters were evaluated: Force Time Integral (FTI), Peak Force (PF), Peak Pressure (PP), Pressure Time Integral (PTI), Contact Time (CT), Contact Area (CA), and Maximum Force Normalized to Body Weight (MFBW%). One-way analysis of variance (ANOVA) was performed to examine the differences between arch groups with respect to foot arch indices. The relationship between the foot arch indices and plantar pressure variables on different regions under the foot during walking were explored using Pearson correlation coefficients.

**RESULTS:** Athletes with pes cavus demonstrated increased PP in the hindfoot and forefoot, and MF (% BW), PTI in the forefoot, MF, MF (% BW) in the hindfoot while walking compared to other groups (p<0.05). Athletes with pes planus demonstrated increased PP in the hindfoot and forefoot, and MF (% BW), PTI in the forefoot, MF in the hindfoot while walking compared to other groups (p<0.05). The statistical analyses for midfoot showed that pes planus feet have greater FTI, MF, CA, MF (BW%) and PTI values than pes cavus and pes rectus feet (p<0.05). Arch index values were positively associated with CA and MF (BW %) and negatively associated with PTI among athletes with pes planus in total foot. There was positive significant relationship between arch index values and FTI, MF, CA, MF (BW %) among athletes with pes cavus in total foot. High and low arch structures are high risk factors on lower extremities and reduce athletic performance; therefore, coaches, athletic trainers and foot manufacturers should consider arch indices differences among athletes.

## SB163

## FARKLI SEVİYEDEKİ KAYA TIRMANICILARININ DİNAMİK VE STATİK DENGE PARAMETRELERİ VE BAZI PERFORMANS KRİTERLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

<sup>2</sup>Tolga AKŞİT, <sup>1</sup>Gamze CIRIK

<sup>1</sup>Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Sağlık Anabilim Dalı, İzmir

<sup>2</sup>Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Hareket Ve Antrenman Anabilim Dalı, İzmir

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Denge, ağırlık merkezinin korunma yeteneği olarak tanımlanır. Bu bağlamda, bu koordinatif yeti duysal, motor ve birçok biyomekaniksel bileşenlerin koordine edildiği aktiviteleri içeren bir süreçtir (1, 2). Kaya tırmanışı zorlu koşullarda dengenin korunması için iyi bir postural kontrol gerektiren bir spordur. Kaya tırmanışında performans faktörleri ile ilgili yapılan çalışmalarda antropometri ve kassal dayanıklılık (3) üzerine çalışmalar bulunmasına rağmen denge üzerine yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu çalışmanın amacı farklı seviyelerdeki tırmanıcıların antropometrik özelliklerinin, dinamik denge ve fiziksel performanslarının incelenerek karşılaştırılmasıdır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Bu çalışmaya, 16 orta seviye (OST) ve 8 ileri seviye (İST) olmak üzere toplam 24 erkek kaya tırmanıcısı gönüllü olarak katıldı. Katılımcılara antropometrik ölçümler, denge ve kuvvet testleri yapıldı. Kuvvet testleri olarak; bükülü kol asılma, parmak tahtasında aralıklı asılma ve el-pence kuvvet ölçümleri yapılmıştır. Statik ve dinamik denge değerlendirmeleri güç platformu içeren izokinetik denge cihazı ile uygulandı. Gruplar arası farklılıklar bağımsız örneklem t-testi ile değerlendirildi. Parametrik olmayan değerler için Mann-Whitney U testi kullanıldı.

**SONUÇ:** Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların antropometrik ve tırmanışa özgü tanımlayıcı değerleri (ortalama±ss).

	Orta seviye (n=16)	İleri seviye (n=8)
Yaş (yıl)	26.2 ± 4.2	30.8 ± 4.9
Boy (cm)	176.6 ± 5.4	178.7 ± 6.5
Vücut ağırlığı (kg)	68.4 ± 8.2	69.4 ± 7.8
VYO (%)	8.8 ± 3.5	9.7 ± 2.2
YVK (kg)	62.2 ± 6.9	62.6 ± 5.9
VKİ (kg·m <sup>-2</sup> )	21.8 ± 1.9	21.7 ± 2.1
Tırmanış derecesi	6a/6a+	7c/7c+
Tırmanış deneyimi (yıl)	5.0 ± 3.2	10.1 ± 3.7

VYO: vücut yağ oranı; YVK: yağsız vücut kütlesi; VKİ: vücut kütle indeksi

Antropometrik değerler ve statik/dinamik denge parametreleri tablo 2'de verilmiştir.

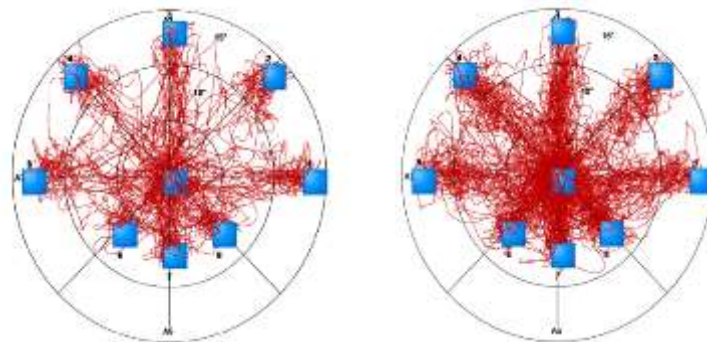
Tablo 2. Katılımcıların antropometrik ve statik/dinamik denge değerlerinin karşılaştırılması (ortalama±ss)

	Orta seviye (n=16)	İleri seviye (n=8)	fark	p
<b>Tırmanış özellikleri</b>				
¥ Aralıklı asılma (s)	103.0 ± 39.9	225.1 ± 75.5	122.1	<b>0.001*</b>
Bükülü kol asılma (s)	39.6 ± 12.7	49.7 ± 12.3	10.1	0.078
El-pençe kuvveti (rölatif)(kg)	0.75 ± 0.8	0.77 ± 0.5	0.02	0.495
<b>Antropometrik özellikler</b>				
Skinfold (mm)	74.1 ± 21.8	60.0 ± 18.1	14.1	0.130
Humerus çap (cm)	6.6 ± 0.4	7.1 ± 0.2	0.4	<b>0.015*</b>
Biceps çevre (cm)	29.7 ± 2.8	29.8 ± 2.6	0.1	0.938
¥ Ön kol çevre (cm)	27.3 ± 1.8	27.7 ± 1.2	0.4	0.853
Kulaç uzunluğu (cm)	178.7 ± 7.0	185.0 ± 8.6	6.3	0.069
Ape indeks (kulaç uzunluğu/boy)	1.01 ± 0.01	1.03 ± 0.02	0.02	<b>0.013*</b>
<b>Statik denge parametreleri</b>				
¥ Salınım hızı AP [OE] (mm/s)	6.2 ± 1.1	7.3 ± 1.3	1.1	0.062
¥ Salınım hızı AP [CE] (mm/s)	9.6 ± 2.0	10.8 ± 3.1	1.2	0.578
¥ Salınım hızı ML [OE] (mm/s)	5.6 ± 1.7	5.1 ± 1.6	0.5	0.492
¥ Salınım hızı ML [CE] (mm/s)	7.4 ± 2.8	7.3 ± 3.0	0.1	0.877
COP veri yolu [OE] (mm)	289.6 ± 59.9	298.2 ± 53.7	8.6	0.735
COP veri yolu [CE] (mm)	411.4 ± 95.6	446.0 ± 133.6	34.5	0.472
¥ Yüzey alanı [OE] (mm <sup>2</sup> )	149.5 ± 63.2	182.7 ± 99.4	20.8	0.540
¥ Yüzey alanı [CE] (mm <sup>2</sup> )	260.8 ± 185.1	236.5 ± 96.9	24.3	0.736
¥ OE/CE alan oranı	168.3 ± 91.3	166.5 ± 107.5	1.8	0.976
<b>Statik denge parametreleri</b>				
¥ ATE (%)	41.0 ± 16,2	35.2 ± 13,2	5.8	0.358
¥ LOS (%)	86.2 ± 12,1	96.2 ± 3,8	10	<b>0.025*</b>

\*p<0.05 istatistiksel düzeyde anlamlı; ¥ değerler nonparametrik olarak karşılaştırılmıştır; AP: anterior-posterior; ML: medial-lateral; OE: gözü açık; CE: gözü kapalı; COP: basınç merkezi; ATE: ortalama takip hatası; LOS: limit noktalara ulaşabilme yüzdesi.

İST grubunun aralıklı asılma değerleri OST grubuna göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (p<0.05). Diğer yandan her iki grupta da tırmanış karakteristiklerini belirten parametrelerde herhangi bir anlamlılığa rastlanmamıştır. LOS (limit noktalara ulaşabilme yüzdesi) performansı İST grubunda diğer gruba göre istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Şekil 1: İleri seviye ve orta seviye tırmanıcıların limit noktalara ulaşabilme değerlerindeki (LOS) yer değiştirmeler.



TARTIŞMA:

İleri seviye

Orta seviye

Çalışmamızdaki her

iki grubun postürel denge parametreleri literatürdeki elit sporcuların değerleri ile benzerlik göstermiştir (4). Aynı zamanda katılımcılar statik denge değerleri açısından da birbirleriyle benzer sonuçlar göstermiştir. Postürel görevin zorluğunun arttığı LOS testinde iki grup arasında dinamik denge açısından ayırım ortaya çıkmıştır. Tırmanış sporunda sağa-sola uzanma gerektiren hamleler bulunduğu için ve basamakların düz olmaması nedeni ile postürel kontrol değerlendirilmesi içinde yer alan LOS parametresini test etmek daha uygun olabilir. Bu durum İST'nin LOS'da neden daha iyi bir performans gösterdiklerini açıklamaktadır.

Bu çalışma, farklı seviyelerdeki kaya tırmanıcılarının denge yeteneklerinin karşılaştırıldığı literatürdeki ilk çalışmadır.

Sonuç olarak, İST ve OST'nin antropometrik yapılarında, ape indeks ve humerus çap değerlerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. İST'nin belirtilen parametrelere ulaşma yüzdeleri OST'ye göre daha iyiydi fakat statik denge parametrelerinde gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmadı. Bu yüzden, tırmanıcılarda dinamik denge testlerinin daha uygun olabileceği söylenebilir.

**KAYNAKÇA:** 1.Fitzpatrick R, McCloskey DI. Proprioceptive, visual and vestibular thresholds for the perception of sway during standing in humans. *The Journal of Physiology*, 1994; 478:173-6.2.Şimşek D, Ertan H. Postural kontrol ve spor: spor branşlarına yönelik postural sensör-motor stratejiler ve postural salınım. *Spor, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2011; 9(3): 81-90. 3.Giles LV, Rhodes EC, Taunton JE. The physiology of rock climbing. *Sports Medicine*, 2006; 36(6): 529-45. 4.Goktepe M, Gunay M, Bezci S, Bayram M, Ozkan A. Correlations between different methods of vertical jump and static balance parameters in athletes. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 2016; 18(1): 147-52.



## TÜRKİYE'DEKİ PROFESYONEL FUTBOL LİGLERİNDE BAĞIL YAŞ ETKİSİ

<sup>1</sup>Yunus ARSLAN, <sup>2</sup>Yusuf KÖKLÜ, <sup>2</sup>B. Utku ALEMDAROĞLU

<sup>1</sup>Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Nevşehir  
<sup>2</sup>Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli

**GİRİŞ:** Bağıl Yaş Etkisi (BYE), aynı yaş grubundaki bireylerden, yılın ilk aylarında doğanlarla son aylarında doğanlar arasındaki gelişimsel farklılığın bir sonucu olarak tanımlanmaktadır. Eğer bir spor dalı, sporcuları gruplarken 1 Ocak tarihini kesme noktası kabul ederse, Ocak ayında doğan bir sporcu aynı yıl Aralık ayında doğan bir sporcudan, neredeyse bir yıl daha avantajlı ya da dezavantajlı duruma düşebilir (Helsen ve diğ., 2012). Birçok spor dalında BYE'nin güçlü olduğuna dönük kanıtlar tutarlı bir şekilde tanımlanmış ve ortaya konmuştur. Benzer şekilde futbolda da BYE'yi inceleyen kapsamlı ve her geçen gün büyüyen bir alan yazın bulunmaktadır. Ancak, Türkiye'deki tüm profesyonel futbol takımları üzerinde BYE'yle ilgili yürütülmüş bir çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle bu çalışmada Türkiye'deki profesyonel futbol liglerinde BYE incelenmiştir.

**YÖNTEM:** Türkiye'de resmi olarak dört farklı erkek profesyonel futbol ligi bulunmaktadır: Süper Lig (SL), 1. Lig (1L), 2. Lig (2L) ve 3. Lig (3L). Çalışmada 127 profesyonel takımdan 3435 yerli ve yabancı oyuncuya ilişkin veriler analiz edilmiştir. 2L ve 3L'de yabancı oyuncu bulunmamaktadır. Gerekli bilgiler Türkiye Futbol Federasyonunun resmi web sitesinden (www.tff.org) elde edilmiştir. BYE'yi belirlemek için oyuncular, doğdukları aylara göre çeyrekliklere (Ç) dağıtılmıştır. 1 Ocak-31 Mart arasında doğanlar ilk çeyrekte (Ç1), 1 Nisan-30 Haziran arasında doğanlar ikinci çeyrekte (Ç2), 1 Temmuz-30 Eylül arasında doğanlar üçüncü çeyrekte (Ç3) ve 1 Ekim-31 Aralık arasında doğanlar ise dördüncü çeyrekte yer almışlardır. BYE'nin varlığını her bir profesyonel ligde test etmek için Ki-Kare testi yapılmış, devamında da Odds Ratio (OR) değerleri hesaplanmıştır.

**BULGULAR:** Ki-Kare testi örneklemdaki tüm sporcuların çoğunluğunun Ç1'de, sonrada sırasıyla Ç2, Ç3 ve Ç4'de yer aldığını ortaya çıkarmıştır ( $X^2(3) = 303.01$ ;  $p = 0.00$ ). Bu durum her bir lig seviyesinde de kanıtlanmıştır ( $15.48 \leq X^2(3) \leq 172.31$ ;  $p = 0.00$ ;  $0.68 \leq OR \leq 1.23$ ). Yerli sporcular incelendiğinde yine toplamda ( $X^2(3) = 316.77$ ;  $p = 0.00$ ) ve her bir lig seviyesinde ( $18.61 \leq X^2(3) \leq 172.31$ ;  $p = 0.00$ ;  $0.66 \leq OR \leq 1.54$ ) güçlü ve anlamlı BYE gözlenmiştir. Yabancı sporcularda toplamda ( $X^2(3) = 14.59$ ;  $p = 0.00$ ) ve SL seviyesinde ( $X^2(3) = 10.21$ ;  $p = 0.00$ ;  $1.18 \leq OR \leq 1.31$ ) BYE bulunmaktadır. Sporcuların doğdukları aylara göre dağılımı kaleciler için 2L ve 3L'de, savunma ve orta saha oyuncuları için SL, 2L ve 3L'de ve son olarak hücum oyuncuları için 2L ve 3L'de anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $p = 0.00$ ).

**SONUÇ:** Türkiye'deki profesyonel liglerde yer alan futbolcularda BYE'nin varlığından söz edilebilir. Tüm lig seviyelerinde hem yerli hem de yabancı futbolcular için mevkileri ne olursa olsun BYE söz konusudur. Bu sonuç, fiziksel gelişimdeki avantajlarından dolayı, aynı yıl içerisinde erken doğan bireylerin geç doğan bireylere oranla elit spora geçişte avantaja sahip oldukları hipotezini destekler niteliktedir. Öte yandan, bu şekilde her zaman en iyi sporcuların seçilemeyeceği ve potansiyel olarak yetenekli, ancak yılın son aylarında doğduğu için gözden kaçırılarak elenen sporcuların sayısının oldukça fazla olduğu yetenek seçimi aşamasında unutulmamalıdır.

SB169

## 12 – 14 YAŞ GRUBU BAYAN BASKETBOLCULARA UYGULANAN 8 HAFTALIK PLİOMETRİK ANTRENMANLARIN SEÇİLMİŞ BAZI KUVVET PARAMETRELERİNE ETKİSİ

***Zarife PANCAR, Mürsel BİÇER, Mustafa ÖZDAL***

*Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gaziantep*

**AMAÇ:** Bu çalışma, 8 haftalık pliometrik antrenman programının, 12- 14 yaş grubu bayan basketbolcuların seçilmiş bazı kuvvet parametrelerine etkilerinin incelenmesi amacı ile yapılmıştır.

**YÖNTEM:** Çalışmaya katılan basketbol oyuncuları deney (n=14, yaş: 13.07±0.83 yaş) ve kontrol (n=14, yaş: 13.07± 0.83 yaş) grubu olmak üzere 2 gruba ayrılmıştır. Her iki gruba da çalışmanın öncesi ve sonrasında yaş, boy, ağırlık, dikey sıçrama, durarak uzun atlama, 30 sn mekik testi, 30 sn şınav testi, 20 metre sprint, 30 metre sprint ve 50 metre sprint testi uygulanmıştır. Deney grubuna sekiz haftalık, haftada üç gün pliometrik antrenman programı basketbol antrenmanı ile birlikte uygulanmıştır. Kontrol grubu ise düzenli olarak basketbol antrenmanlarına devam etmiştir. Verilerin analizi için bağımlı T-testi ve bağımsız T-testi kullanıldı.

**BULGULAR:** Elde ettiğimiz veriler doğrultusunda, deney ve kontrol grubu arasında dikey sıçrama, durarak uzun atlama, 30 sn mekik testi, 30 sn şınav testi, 20-30 ve 50 metre sprint testleri açısından deney grubu lehine anlamlılık saptanmıştır (p<0.05). Deney grubunun ön test ve son testi karşılaştırıldığında dikey sıçrama, durarak uzun atlama, 30 sn mekik testi, 30 sn şınav 20 mt, 30 mt. Ve 50 mt. testi açısından anlamlı bir artış tespit edilmiştir (p<0.05).

**SONUÇ:** Sonuç olarak, 8 haftalık pliometrik antrenman programının 12-14 yaş grubundaki bayan hentbol oyuncularının kuvvet özelliklerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Basketbol, Pliometrik Antrenman, Kuvvet

## A COMPARISON OF FREE WEIGHT TO SMITH MACHINE BENCH PRESS PERFORMANCE: EFFECTS OF HEAVY/LIGHT LOAD AND TRAINING EXPERIENCE

<sup>2</sup>Abdurrahim KAPLAN, <sup>1</sup>Şükrü Serdar BALCI

<sup>1</sup>Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Konya

<sup>2</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun

**INTRODUCTION:** The bench press exercise exists in multiple forms including the machine and free weight bench press. It is not clear though how each mode differs in its effect on repetition performance at heavy and/or light load during sets. Purpose: The purpose of this study was to compare repetition consistency during a Smith machine and free weight bench press at lower (50% 1 repetition maximum [1RM]) and higher (80% 1RM) intensities in trained and untrained young men.

**METHOD:** A total of 33 healthy strength-trained (aged 22.9±0.9 years, BMI=25.0±0.5 kg/m<sup>2</sup>, n=17) and untrained (aged 21.8±0.8 years, BMI=22.2±0.5 kg/m<sup>2</sup>, n=16) young adult men volunteered to participate in this study. Two weeks prior to the start of the experiment, participants performed a familiarization session with the resistance exercise equipment. During the familiarization session, correct lifting and breathing technique were taught and practiced using submaximal and near-maximal loads. In two separate days, 1RM was assessed according to ACSM guidelines in the bench press with free weight and Smith machine (1). Four consecutive sets the bench press were performed with 50 and 80% of 1RM and with a 3-minute rest interval between sets for free weight and Smith machine. All tests were counterbalanced and randomly assigned. A four-way (split-plot) ANOVA with repeated measures was used to test the effects of forms (free weight/machine), loads (heavy/light) and training experience on the sustainability of repetitions during the sets.

**RESULTS:** 1RM performance for bench press for free weight and machine were significantly higher in the trained than in the untrained group (p<0.05). There were significant effects of bench press forms (F=58.03), loads (F=745.93), sets (F=357.06) and experience (F=5.33) on the repetitions (p<0.05). Besides, there were significant effects of interaction among bench press forms, loads and sets (F=12.12; p<0.00). However, the change of repetitions during four sets in both forms with heavy and light loads were similar for the groups (F=0.25;p>0.05).

**DISCUSSION:** The previous studies did not compare free weight and machine for the effects of heavy/light load and training experience on four consecutive sets. The consecutive sets caused to decrease in repetition, besides in free weight exercise increase in repetition than smith machine in the both loads. It can be said that the free weight more suitable than smith machine for the effective bench press exercise in the light and /or heavy loads for trained and untrained subjects.

SB182

## COMPARISON OF JUDO-SPECIFIC TESTS

**<sup>1</sup>Bayram CEYLAN, <sup>2</sup>Sükrü Serdar BALCI**

*<sup>1</sup>Kastamonu Üniversitesi, Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi ABD, Kastamonu*

*<sup>2</sup>Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi ABD, Konya*

**INTRODUCTION:** There are some judo-specific performance tests developed in recent years. It has been reported that these tests have the same physiological results as aerobic and anaerobic power measurements carried out in laboratories. Doing measurements by using judo-specific exercises is important to control the development of the training.

**AIM:** In this study, the fact that 3 different judo-specific tests could discriminate the level of the judo athletes was investigated and physiological results after simulated judo match and those after tests were compared.

**MATERIALS and METHODS:** Eight male judo athletes who have competed in international competitions in the recent year and 7 male judo athletes who have competed in national competitions in the recent year voluntarily participated in this study. During the selection process, some criteria such as at least 4-year judo background, attending trainings regularly and no injuries in the recent year which adversely affected athletes' training program were taken into consideration. Athletes carried out 4 different practices; Special Judo Fitness Test (SJFT), Uchikomi Fitness Test (UFT), Santos Test (ST) and Simulated Judo Match (SJM). Tests were carried out randomly at the same time of the day with at least 2, at most 3 days intervals. Rest values of hearth rate (HR) and lactate (LA) were measured before tests and at 1st, 5th, 10th, 15th, 30th minutes of the recovery period. Paired comparisons of the variables were tested with independent sample t-test, whether changes in the values of HR and LA differ in groups was tested with the three-factor mixed-design analysis of variance with repeated measurement.

**RESULTS:** Elite and non-elite athletes were found to have the same physical characteristics except body fat percentage. Time of measurement ( $F=187,57$ ) and test applications ( $F=21,05$ ) significantly affected the level of lactate ( $p<0,05$ ), mutual effect of test and time factors was also found important ( $F=8,80$ ;  $p<0,05$ ). Contrarily, changes of the level of lactate during the tests were found similar ( $F=0,82$ ;  $p<0,05$ ).

**CONCLUSION:** Despite similar changes in HR and LA only SJFT and ST discriminated elite and non-elite judo athletes in terms of number of throws and test-specific evaluations while UFT did not discriminate the levels of the athletes.

## NORMOBARİK ORTAMDA HİPOKSİK VE NORMOKSİK KOŞULLARDA FARKLI ANTRENMAN YÖNTEMLERİNİN DAYANIKLILIK PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

**<sup>1</sup>Mustafa Şakir AKGÜL, <sup>2</sup>Mitat KOZ**

<sup>1</sup>Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya

<sup>2</sup>Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Ankara

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Son dönemlerde dayanıklılığın geliştirilmesine yönelik yüksek şiddetli interval antrenmanlar öne çıkmaktadır. Ancak bu antrenman yönteminin farklı ortamlarda uygulanabilirliği ve diğer dayanıklılık antrenman yöntemleri ile karşılaştırılmasını inceleyen çalışmalar yeterli değildir. Bu çalışma normobarik ortamda hipoksik ve normoksik koşullarda farklı antrenman yöntemlerinin dayanıklılık performansı üzerine etkilerinin karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırmaya 35 (yaş: 23,27±2,30 yıl; boy 175,02±5,67 cm; VA 71,43±6,82 kg; VO<sub>2</sub>maks: 51,13±0,88 ml/kg/dk) erkek gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar rastgele olarak hipoksi YŞİA (n=8), normoksi YŞİA (n=11), hipoksi devam (n=8) ve normoksi devam (n=8) olmak üzere dört gruba ayrılmıştır. Antrenmanlar 3 gün/8 hafta olarak uygulanmıştır. YŞİA grupları normobarik ortamda hipoksik(2500m) ve normoksik koşullarda YŞİA yöntemlerinden biri olan wingate stilini (4-7x30sn all out effort) uygulamışlardır. Devam grupları ise yine normobarik ortamda hipoksik(2500m) ve normoksik koşullarda KAHmax'ın %70-80'i şiddetinde (25-40dk.) koşmuşlardır. Antrenman uygulamalarının VO<sub>2</sub>maks, AEVO<sub>2</sub>, VO<sub>2</sub>submax, TTE( tükenme süreleri) ve maksimal iş yükü üzerine etkilerini belirlemek için başlangıçta, 4. ve 8. hafta katılımcılar maksimal ve submaksimal koşu bandı testine katılmışlardır. Elde edilen verilerin analizinde iki değişkenden fazla tekrarlı ölçümler için Friedman Tekrarlı Ölçümlerde Varyans Analizi yöntemi kullanılmış, farkların tespit edildiği değerlerde farkın hangi haftadan kaynaklandığının belirlenmesi için parametrik olmayan bağımlı örneklem fark testi olan Wilcoxon Eşleştirilmiş İşaret testi kullanılmıştır. Son olarak ise Bağımsız gruplarda ortalamalar arasında farkların belirlenmesinde Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Tüm istatistik işlemler p<0.05 güven aralığı kullanılarak işlenmiştir.

**SONUÇ:** Analiz sonuçlarına göre dayanıklılık parametreleri grup içi değerlendirildiğinde tüm gruplarda, tüm parametrelerde hem 4. hafta hem de 8. haftada anlamlı gelişimler tespit edilmiştir(p<0.05). 8. Hafta sonunda gruplarda ortalamalar arası farklara bakıldığında ise hipoksik ve normoksik koşullarda yapılan yüksek şiddetli interval antrenmanlarının dayanıklılık performansı özelinde daha etkili olduğu söylenebilir(X<sup>2</sup>=13,66, Sig=0,01).Tartışma: Çalışma sonucunda grup içi yüzdesel gelişimler karşılaştırıldığında, 4 hafta sonunda, normobarik ortamda hipoksik koşullarda yapılan devam antrenmanlarının dayanıklılık performansı gelişimi için daha etkili olduğu söylenebilir. 8 hafta sonunda ise normobarik ortamda hipoksik ve normoksik koşullarda yapılan yüksek şiddetli interval antrenmanların dayanıklılık özelinde daha etkili olduğu söylenebilir. Gruplar arası dayanıklılık parametrelerinin gelişimleri karşılaştırıldığında ise, 4. hafta veriler arasında anlamlı farka rastlanmaz iken, 8. hafta sonunda sadece submaksimal VO<sub>2</sub> değerinde anlamlı fark tespit edilmiştir(p<0.05). Bu farkın ise normobarik ortamda hipoksik ve normoksik koşullarda yapılan yüksek şiddetli interval antrenman gruplarından kaynaklandığı tespit edilmiştir(X<sup>2</sup>=13,66, Sig=0,01). Bu sonuç, gruplar içi yüzdesel gelişim değerleri ile karşılaştırıldığında, 8 hafta sonunda normobarik ortamda hipoksik ve normoksik koşullarda yapılan yüksek şiddetli interval antrenmanların dayanıklılık özelinde daha etkili olduğu sonucunu desteklemektedir. Çünkü Antrenman ve müsabakalarda enerjiyi etkili bir biçimde kullanımını sağlayan submaksimal VO<sub>2</sub>, eş değerdeki VO<sub>2</sub> maks düzeyine sahip olan sporcuların, performans düzeyindeki farklılıkların bir nedeni olarak gösterilmektedir.

## SB193

**PLİOMETRİK ANTRENMANLARIN DİNAMİK VE STATİK DENGE ÜZERİNE ETKİSİ****Hasan SÖZEN, Cemal Salih Can APAYDIN***Ordu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor YO, Ordu*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Denge basit tanımı ile vücut kütlelerinin yere düşmesini önleyen dinamiği anlatan genel bir terimdir. Aynı zamanda birçok sportif branşta yüksek öneme sahip bir kondisyonel özelliktir. Antrenman metotlarının düzenlenmesinde branşa özgü kondisyonel özelliklerin artırılması hedefine ek olarak sakatlanma riskinin azaltılması yönünden de postural denge önemli bir etkidir (Bressel ve ark., 2007). Pliometrik egzersizler patlayıcı kuvveti geliştiren ve kas kuvvetini çabuk ve etkili biçimde kullanılmasına olanak sağlayan antrenman yöntemi olarak bilinmektedir. Bu tür antrenmanlar daha çok alt ekstremitelerde kas grupları üzerinde sıçrama, atlama gibi aktiviteleri içerir ve sporcunun kuvveti mümkün olan en yüksek hızda ve süratte yapmasını gerektirir (Adams ve ark., 1992). Bu kapsamlar doğrultusunda çalışmanın amacı pliometrik antrenmanların dinamik ve statik denge parametreleri üzerine etkilerinin belirlenmesidir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Bu amaçla çalışmaya Ordu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nun da öğrenim gören 11 kadın (yaş;  $21,16 \pm 2,40$  yıl), 11 erkek (yaş;  $20,80 \pm 0,91$  yıl) toplam 22 gönüllü katılmıştır. Çalışmaya katılan gönüllülerin tümü haftada 3 gün sekiz hafta pliometrik antrenmana katılmışlardır. Pliometrik antrenman süresince hız ve gücün patlayıcı, tepkisel ya da artırılmış güç için birleştirilen egzersizler içeren çalışmalar yapılmıştır. Gönüllülerin dinamik ve statik denge ölçümleri antrenmanlara başlamadan ve sekiz haftalık antrenmanlardan sonra CSMI TecnoBody PK-252 izokinetik denge sistemi ölçüm cihazı kullanılarak ön test-son test modeline göre ölçülmüştür. Denge parametreleri için gözü açık-gözü kapalı çift ayak statik denge ve dinamik denge ölçümleri yapılmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirilmesi için frekans (f), aritmetik ortalama (x), standart sapma (SS) gibi tanımlayıcı istatistiksel yöntemler, ön test ve son test ölçümlerinden elde edilen verilerin değerlendirmesinde 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 tüm katılımcılardan elde edilen ön test-son test verilerine göre; dinamik denge bileşenlerinden olan ortalama denge hatası ve stabilite göstergesi verilerinde son testte ön teste göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşüş gözlenmiştir ( $p < 0.05$ ). Statik denge bileşenlerinden olan kullanılan alan ve kullanılan çevre verilerinde son testte ön teste göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşüş gözlenmiştir ( $p < 0.05$ ). Statik denge bileşenlerinden olan kapalı gözün açığoze oranını belirtir romberg testi ön test-son test verilerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**TARTIŞMA:** Pliometrik antrenmanın dinamik denge ve statik denge bütün bileşenlerine olumlu etki yaptığı gözlenmekle beraber bazı bileşenlerinde istatistiksel anlamlı farklılıkların da bulunduğu tespit edilmiştir. Pliometrik antrenmanın denge üzerine oluşan olumlu etkileri pliometrik antrenman süresince nöromusküler kuvvetin artışından kaynaklı olabilir (Myer ve ark., 2006). Dengenin primer öneme sahip olduğu sportif branşlarda ki sporculara antrenman programlarında daha fazla pliometrik antrenman uygulamalarına yer vermeleri önerilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Pliometrik antrenman, dinamik denge, statik denge.

## SPRİNTERLERDE ACE (I/D) VE ACTN-3 R577X POLİMORFİZMLERİNİN PERFORMANSLA İLİŞKİSİ

**<sup>1</sup>M. Ali NALBANT, <sup>2</sup>Raif ZİLELİ, <sup>3</sup>Onur EROĞLU**

<sup>1</sup>Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Moleküler Biyoloji ve Genetik Bölümü, Bilecik

<sup>2</sup>Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Sağlık Yüksekokulu, Bilecik

<sup>3</sup>Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Biyoteknoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi, Bilecik

**GİRİŞ ve AMAÇ:** İnsan atletik kabiliyeti fizyolojik, psikolojik, çevresel, genetik vb. birçok faktörden etkilenir. Tüm bu faktörlerin spor performansına katkıda bulunan kilit unsurlar olarak kesinlikle kabul edilmesine rağmen elit atletlerin başarısı için genetik bir bileşen olduğuna dair bir inanç zihinlerde büyük bir yer tutmaktadır. Biz de bu çalışmamızda atletik performansa olan etkisi olduğu bilinen genetik faktörünü ele aldık ve bu etkinin boyutunu ortaya koymayı amaçladık. Çalışmamızda atletik performansta kilit rol oynayan ve son yıllarda insan fiziksel performansı ile bağlantılı olarak en kapsamlı incelenen iki gen olan Anjiyotensin dönüştürücü enzim gen insersiyon/delesyon (ACE I/D) polimorfizmi ile  $\alpha$ -aktinin-3 geni (ACTN3) R577X polimorfizmini amatör, milli Türk sprinterlerde ve sedanterlerde araştırdık.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmamıza 10 amatör sprinter, 12 milli sprinter ve 12 sedanter gönüllü olarak katılmıştır. Her bir gönüllüden EDTA'lı tüplere 2 ml kan alınmıştır. Alınan kanlardan DNA izolasyonu işlemi gerçekleştirilmiştir. Sonrasında DNA örneklerine ilgili gen bölgesinin çoğaltılması amacıyla Polimeraz Zincir Reaksiyonu (PZR) uygulanmıştır. PZR metoduyla çoğaltılan gen bölgesine her bir sporcunun genetik farklılığının tespiti amacıyla Restriksiyon Fragment Uzunluk Polimorfizmi metodu uygulanıp örnekler bireyselleştirilmiştir. Çalışma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel analizi için, SPSS 22 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA) paket programı kullanılmıştır. ACE geni ve ACTN3 geni genotip dağılımı ile R, X, I, D allel frekansının istatistiksel dağılımları SPSS programı üzerinden cross tablo oluşturularak yüzde değerleri karşılaştırılmıştır. Sonuç ACE I ve ACTN3 X alleli dayanıklılık; ACE D ve ACTN3 R alleli ise hız, güç performansı ile ilişkilendirilmektedir. ACE II ve ACTN3 XX genotipi de dayanıklılık sporlarıyla uğraşan sporcularda yüksek oranda bulunması beklenirken ACE DD ve ACTN3 RR genotipi ise çabuk kuvvet, güç performansı gerektiren sporlarla uğraşan sporcularda yüksek oranda bulunması beklenmektedir. ACE ID ve ACTN3 RX genotipleri ortalama genotipler olarak değerlendirilmekte hem dayanıklılık hem de güç performansı ile ilişkilendirilebilmektedir. Çalışmamızın sonuçlarına göre; amatör sprinterlerde %60 ACE II, milli sprinterlerde %50 oranında ACE DD, sedanterlerde ise %50,0 ile ACE II genotipinin dağılımı en yüksek frekansa sahiptir. ACTN3 geninde ise amatör sprinterlerde % 70 ACTN3 RX, milli sprinterlerde %75 oranında ACTN3 RX, sedanterlerde de %50 oranında RR genotipi en yüksek frekansa sahip genotip olmuştur. Sprinterlerde ACE geni için D allelinin, ACTN3 geni için ise R allelinin daha yüksek frekansta saptanmıştır.

**TARTIŞMA:** Milli sprinterlerde ACE DD ve ACTN3 RX genotipinin yüksek frekans dağılımına sahip olması ayrıca ACE D ve ACTN3 R allelinin sprinterlerde daha yüksek oranda görülmesi bu genotiplerin ve allellerin literatürde belirtilen özellikleriyle uyumakta ve sprinterlere genetik olarak farklılık kazandırmaktadır. Amatör sprinterlerde, beklenen aksine dayanıklılık genotipi olan ACE II genotipinin yüksek oranda bulunması onların milli veya başarılı birer sprinter olamayacağı anlamına gelmemektedir. ACE ve ACTN3 genleri her bireyin genomunda mevcut bulunan genlerdir, sedanterlerde performanslarının tespitinde öngörü sağlayabilecek şekilde sonuçlar elde edilmiştir. Atletik performans, multifaktöriyel bir kavram olup birçok farklı etkinin kombine bileşimiyle ortaya çıkmaktadır. Atletik performansın meydana gelmesine katkıda bulunan faktörlerden biri de bu proje kapsamında ele aldığımız "genetik altyapı" dır. Dayanıklılık ve güç/kuvvet performansında antrenmana bağlı değişikliklerdeki dinamiklerin, gen polimorfizmleri ile ilişkisini uzun vadede gözlemleyen oldukça az sayıda çalışma bulunmaktadır, ileride çalışma sayısı arttırıldığında spor ve genetik bilimleri arasındaki ilişki ortaya daha net konabilecektir.

SB206

## TEMEL BASKETBOL ANTRENMANLARININ 8-12 YAŞ GRUBU ERKEK ÇOCUKLARIN TEMEL MOTORİK BECERİLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

<sup>1</sup>Selami YÜKSEK, <sup>2</sup>Mehmet Şirin GÜLER, <sup>3</sup>Önder KARAKOÇ, <sup>4</sup>Hüseyin EROĞLU, <sup>1</sup>Vedat AYAN

<sup>1</sup>KTÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Trabzon

<sup>2</sup>Kafkas Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kars

<sup>3</sup>Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gaziantep

<sup>4</sup>Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kahramanmaraş

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Basketbol da birbirini takip eden koordineli hareketlerin düzenli bir şekilde yapılması ve beceriye dönüştürülmesi motorik özelliklerin oldukça iyi geliştirilmesi sonucu ortaya çıkar. Çocuklarda çeviklik, çabukluk ve reaksiyon zamanının daha kolay geliştiği ve ergenlik I. döneminden 3 yıl sonra yavaşladığı bilinmektedir. Basketbol da önemli olan sporcu bu gelişme devrelerini hazırlayabilmektir. Bu çalışma; 12 haftalık düzenli temel basketbol çalışmalarının ve egzersiz uygulamalarının ve 8-12 yaş grubu çocukların fiziksel ve motorsal becerileri üzerine etkisini incelemek amacıyla yapıldı.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Deney grubu; 8-12 yaş olan 17 erkek, olgudan oluşturuldu. Çalışmalar; velilerinin onayı, sağlık ocaklarından alınan sağlık raporları ve Kafkas Üniversitesi Sarıkamış Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlüğü'nün izinleri doğrultusunda, 12 hafta boyunca (Cumartesi-Pazar) ve her çalışma 2 saat süreyle uygulandı. Deneklerin fiziksel ve fizyolojik ölçümlerinde; kuvvet, sürat, denge, koordinasyon, esneklik, anaerobik güç ve kardiyovasküler dayanıklılık (aerobik güç) testleri uygulandı. Çalışmaların içeriğinde; 20 dakikalık ısınma ve jimnastik çalışmaları, 20 dakikalık koordinasyon ve ritm becerilerini geliştirecek müzikli aerobik step çalışmaları, 20 dakikalık çeşitli spor branşlarını içerecek (basketbol, futbol, voleybol, hentbol) eğitsel oyunlar formunda temel teknik çalışmalar ve son olarak da 60 dakikalık temel basketbol çalışmaları yaptırıldı. Her hafta çalışmalar değişik formlarda uygulandı, rutin çalışmalardan kaçınıldı. Ölçümler, istirahat şartlarında egzersiz uygulamalarına başlanmadan önce ve egzersiz uygulamalarının bittiği 12. haftada olmak üzere iki kez alındı. Elde edilen verilerin değerlendirilmesi, SPSS for Windows 16.0 programı ile grup içi istatistiklerde paired-samples t testi kullanıldı. Çalışmada ön-son test verileri tam olarak alındı ve ölçülen tüm parametrelerde istatistiksel olarak anlamlı farklar bulundu.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Sonuç olarak 12 haftalık düzenli temel basketbol çalışmaları sonucunda deneklerde ölçülen tüm parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı ve önemli gelişmeler sağlandığı tespit edildi. Denek grubundaki çocukların düzenli egzersiz yapabilecekleri fiziksel şartları Sarıkamış'ta bulamamaları, yaklaşık 8 ay süre ile soğuk iklim şartlarından dolayı herhangi bir sportif aktiviteye katılamamaları (beli grupların kayak hariç) çocukların gelişimindeki önemli bir yeri olan egzersiz ve sportif aktivitelerden uzak büyümelerine sebep olmaktadır. Motorik yetilerindeki bu önemli gelişmenin sebebi olarak, düzenli egzersiz formuyla ilk kez tanışmalarına bağlı olarak 12 haftanın sonunda buna verdikleri cevapların üst düzeyde olduğu düşünülmektedir. Bütün bunlar göz önünde bulundurulduğunda; çocukların düzenli egzersizlerle tanışmaları, okulumuzdaki öğretmen ve antrenör adaylarımızın spesifik uygulama alanlarını bulmaları, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunun temel misyonlarından birini yerine getirmesi ve akademik faaliyetlerin yürütülebilmesi bakımından oldukça önemli bir çalışma olduğu düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Çocuk, egzersiz, fiziksel uygunluk, basketbol



## TÜRK MİLLİ BIATLON TAKIMI SPORCULARINDA AEROBİK KAPASİTE, ANAEROBİK GÜÇ, SIÇRAMA PERFORMANSI VE YARIŞMA SÜRESİ

**<sup>1</sup>Bahar ATEŞ, <sup>2</sup>Ebru ÇETİN, <sup>3</sup>Mehmet Emin YELKEN**

<sup>1</sup>Uşak Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Uşak

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

<sup>3</sup>Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Afyonkarahisar

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Biathlon, paten tekniği kullanılarak, 6 ila 20 km'lik mesafelerde, kayaklı-koşu ve tüfikle atış sporlarının bir arada yapıldığı olimpik bir kış sporudur. Yarışmalar 2,5-5 km'lik kayaklı-koşu mesafesinin arasına yerleştirilmiş 2 ya da 4 atış etabından oluşmaktadır. Sporcuların atış performanslarına göre ekstra zaman ya da ekstra mesafe eklenir ve en kısa sürede yarışı tamamlamak esastır. Yarışma esnasındaki zorlu fizyolojik dayanıklılık ve hedef sabitlemedeki hassasiyet biathlon sporu için benzersiz fizyolojik ihtiyaçlar gerektirmektedir. Kayaklı-koşu fizyolojisi ile ilgili çok fazla çalışma bulunmasına rağmen biathlon ile ilgili çalışma sayısı kısıtlıdır. Yapılan çalışmaların çoğu atış performansı üzerine yoğunlaşmıştır ve fizyolojik ve biyomekaniksel açıdan çalışma sayısı çok azdır. Bu sebeplerle bu çalışma ile Türk Milli Biatlon Takım'ı sporcularında maksimal oksijen kullanım kapasitesi (maksVO<sub>2</sub>), anaerobik güç, aktif sıçrama (AS) ve squat sıçrama (SS) parametrelerinin yarışma süresi üzerine etkilerini incelemek amaçlanmıştır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Milli takım hazırlık kampında olan, 10 erkek (yaş, 19±1.41; boy, 175.5±2.94; kilo, 67.9±8.53) ve 7 kadın (yaş, 18±1; boy, 162.7±4.14; kilo, 60.1±5.97) milli takım biathlon sporcusu çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların boy uzunlukları hassaslık derecesi 0.01 m olan stadio-metre (SECA, Almanya) ile vücut ağırlığı ölçümleri ise hassaslık derecesi 0.1 kg olan elektronik baskülle (SECA, Almanya) ölçülmüştür. Aerobik kapasiteleri Cosmed Quark CPET sistem (Cosmed Quark CPET; Rome, Italy) breath-by-breath yöntemi kullanılarak treadmillde, anaerobik güç değerleri Wingate Anaerobik Ölçüm Yöntemi ile ve sıçrama performansları Bosco Test Aleti (Bosco Ergo Jump) ile tespit edildi. Sıçrama performansının değerlendirilmesinde Squat Sıçrama ve Aktif Sıçrama olmak üzere iki farklı sıçrama testi kullanıldı. Yarışma süresi olarak Uluslararası Biathlon Birliği (IBU) Kupası Erkekler 10 km Sprint, Kadınlar 7.5 km Sprint sonuçları değerlendirmeye alındı. Araştırmada elde edilen tüm veriler SPSS programında kaydedildi. Elde edilen verilerin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplandıktan sonra, yarışma süresi ile seçilmiş parametreler arasındaki ilişki Spearman's Korelasyon Analizi ile değerlendirildi.

**SONUÇ:** Çalışma sonunda, erkek sporcularda 10 km sprint zamanı ile maksVO<sub>2</sub> ( $r = -0.383$ ,  $p > 0.308$ ), maksimum anaerobik güç ( $r = -0.133$ ,  $p > 0.732$ ), ortalama anaerobik güç ( $r = -0.167$ ,  $p > 0.668$ ), minimum anaerobik güç ( $r = -0.251$ ,  $p > 0.515$ ), aktif sıçrama ( $r = -0.279$ ,  $p > 0.468$ ), skuat sıçrama ( $r = 0.127$ ,  $p > 0.746$ ) ve elastik kuvvet ( $r = -0.436$ ,  $p > 0.240$ ) arasında, kadın sporcularda ise 7.5 km sprint zamanı ile maksVO<sub>2</sub> ( $r = -0.107$ ,  $p > 0.819$ ), maksimum anaerobik güç ( $r = 0.107$ ,  $p > 0.819$ ), ortalama anaerobik güç ( $r = 0.198$ ,  $p > 0.670$ ), minimum anaerobik güç ( $r = 0.143$ ,  $p > 0.760$ ), aktif sıçrama ( $r = -0.143$ ,  $p > 0.760$ ), skuat sıçrama ( $r = -0.360$ ,  $p > 0.504$ ) ve elastik kuvvet ( $r = -0.108$ ,  $p > 0.818$ ) arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanılmamıştır.

**TARTIŞMA:** Çalışma sonunda elde ettiğimiz veriler maksVO<sub>2</sub>, maksimum anaerobik güç, ortalama anaerobik güç, minimum anaerobik güç, aktif sıçrama, skuat sıçrama ve elastik kuvvetin erkekler 10 km, kadınlar 7.5 km sprint yarışma zamanı üzerine olumlu bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Biatlon sporunda atış süresinin ve isabet oranının yarışma süresi üzerine önemli etkileri olduğu göz önüne alındığında bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda bu parametrelerin de hesaplanarak değerlendirmeye alınması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Biathlon, performans, aerobik kapasite, anaerobik kapasite

SB286

## SPOR TOTO SÜPER LİGDE ATILAN GOLLERİN ZAMAN DİLİMLERİNE VE TİPLERİNE GÖRE İNCELENMESİ

**Oğuz GÜRKAN, Gökтуğ ERTETİK, Sürhat MÜNİROĞLU**

*Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Ankara*

Geçtiğimiz yüzyılın en popüler spor dalı olan futbol, 21. yüzyılda da ilgiyle takip edilerek kitleleri peşinden sürüklemeye devam etmektedir. Hiç şüphesiz futbolun bu kadar rağbet görmesinin nedenlerinden birisi de atılan gollerdir. Kaydedilen gollerin zamanı ve türleri de futbolseverlerin bu alana ilgi duyma nedenleri arasında gösterilebilir. Bu çalışma, Spor Toto Süper Ligde son on yılda (2006/2007- 2007/2008...2015/2016) atılan gollerin 15'er dakikalık zaman dilimlerine, tiplerine, 1.ve 2. devrede atılan toplam gol sayılarına göre dağılımlarını tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada kullanılan veriler Türkiye Futbol Federasyonunun (T.F.F.) resmi internet sitesinden elde edilmiştir. Elde edilen tüm veriler SPSS 22 paket programına kaydedilmiş, tanımlayıcı istatistik kullanılarak, frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır.Son 10 yılda (2006/2007- 2007/2008...2015/2016) oynanan 3026 müsabakada toplam 7916 gol kaydedilmiş ve maç başı gol ortalaması 2.6 olarak tespit edilmiştir. Bu goller 15'er dakikalık zaman dilimlerine göre incelendiğinde; 1-15. dakikalar arasında toplam 1045 gol (%13.20), 16-30. dakikalarda 1056 gol (%13.34), 31-45. dakikalarda 1281 gol (%16.18), 46-60. dakikalarda 1313 gol (%16.59), 61-75. dakikalarda 1355 gol (%17.12), ve 76-90. dakikalarda 1866 gol (%23.57) kaydedilmiştir.

15'er dakikalık zaman dilimlerinde en fazla gol (1866) 76-90. dakikalar arasında kaydedilmiştir ve bu goller toplamda atılan gollerin %23.57'sini oluşturmaktadır. 15'er dakikalık zaman dilimlerine göre en az gol ise (1045), 1-15. dakikalar arasında meydana gelmiş ve bu goller de toplamda atılan gollerin %13.20 'sini oluşturduğu tespit edilmiştir. 1. ve 2. devrelerde atılan gol sayılarına ve yüzdelere bakıldığında; 1. devre 3382 gol (%42.72), 2. devre 4534 gol (%57.28) kaydedilmiştir. 2. devre daha fazla gol meydana gelmiştir (4534) ve bu da toplam gollerin %57.28' ini oluşturmaktadır. Sezonun ilk 17 (1-17) haftası ve ikinci 17 (18-34) haftasında atılan goller karşılaştırıldığında; İlk 17 haftasında atılan gol sayısı 3898 (%49.24) iken, ikinci 17 haftasında atılan gol sayısı 4018 (%50.76)' dir. Ligin ikinci 17.haftasında atılan gollerde %1.52 lik bir artış gözlenmiştir.

Kaydedilen 7916 golü tiplerine göre incelediğimizde; bu gollerin 5700'ü (%72) ayakla, 1497'si (%18.91) kafayla, 541'i (%6.83) penaltıdan ve 178'ini (%2.25) takımların kendi kalelerine attıkları görülmektedir. Atılan gollerin %72' sinin ayakla kaydedildiği ve ayakla atılan gollerin toplam atılan goller arasında önemli bir yere sahip olduğu gözlemlenmiştir.Sonuç olarak futbolda atılan gollerin daha çok müsabakaların 2. devresinde ve 76-90.dakikalar arasında meydana geldiği, yine gollerin %72 sinin ayakla kaydedildiği görülmektedir. Teknik direktörler, antrenörler ve maç analistleri takımlarının skor üretme kabiliyetlerini artırmak, rakibin kalelerinde gol kaydetmelerine engel olabilmek için yukarıdaki zaman aralıklarına ve atılan gollerin tiplerini antrenmanlarda göz önünde bulundurarak takımlarının müsabakalardan puan ya da puanlar almalarına yardımcı olacaklardır. Bu alanda yabancı literatürde yapılmış çalışmalara ulaşılabilirken yerli çalışmaların oldukça sınırlı olduğu gözlemlenmektedir. Yapılmış olan çalışmalarda 15 er dakikalık zaman dilimlerine göre gollerin daha çok 76-90. dakikalarda ve müsabakanın 2. devresinde meydana geldiği tespit edilmiştir.

## THE BIOMECHANICS OF THE BARBELL DURING THE CLEAN AND JERK IN THE ADOLESCENT ELITE MALE WEIGHTLIFTERS

Erbil HARBİLİ

*Selçuk University, Faculty Of Sport Sciences, Konya*

**INTRODUCTION:** In both the snatch and the clean and jerk events of Olympic weightlifting, the pull refers to the initial portion of the lift in which the barbell is displaced from the floor to approximately waist height (Enoka, 1979). The double knee bend technique is presented as one method of performing the pull as consisting of two stages of extension, separated by a period of flexion (Garhammer, 1985).

**PURPOSE:** The objective of the study was to compare the kinematics and the energetics of the barbell between the first and the second pull of the clean and jerk in the adolescent elite male weightlifters.

**METHOD:** Thirteen weightlifters (age:  $18.8 \pm 0.69$  years, height:  $1.69 \pm 0.07$  cm, weight:  $72.8 \pm 14.8$  kg) participated in the study. The successful clean and jerk lifts of the weightlifters were selected for the kinematic analysis of the barbell. In order to obtain the kinematic data related with the barbell, a point on the barbell was manually digitized by using the Ariel Performance Analysis System (San Diego, USA). The kinematical differences between the first and the second pull phase of the clean and jerk were compared using the paired t-test.

**RESULTS:** The results showed that the maximum barbell height and the vertical velocity of the barbell were significantly greater in the second pull than did that of the first pull. In addition, it was determined that the absolute and relative mechanical work done on the barbell was significantly greater in the first pull than did that of the second pull. Whereas, the power output was significantly greater in the second pull than did that of the first pull in terms of both absolute and relative values.

**DISCUSSION:** Garhammer (1991) reported that elite heavyweight competitive lifters had power outputs during the 1-RM lifts of 415 W in the bench press, 900 W in the squat, and 3413 W in the clean. It was revealed in the present study that the first pull phase of the clean depends on strength because of greater mechanical work during the first pull, and that the second pull depends on the explosive strength because of higher power output.

SB305

**EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ (EBÖ): GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI*****<sup>1</sup>Gönül Tekkursun DEMİR, <sup>2</sup>Zekihan HAZAR, <sup>3</sup>Halil İbrahim CİCİOĞLU****<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Eğitimi Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Ankara**<sup>2</sup>Ömer Halisdemir Üniversitesi, Eğitimi Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği, Niğde**<sup>3</sup>Gazi Üniversitesi, Eğitimi Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Ankara*  
*Gazi Üniversitesi, Eğitimi Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Ankara*

**GİRİŞ:** Egzersiz, başta fiziksel sağlık olmak üzere bireylerin zihinsel, duyuşsal ve sosyal açılardan sağlıklı olmasını sağlayan en önemli etkenlerdendir. Ancak egzersiz yapmak bireyin hayatındaki en önemli aktivite olduğunda ve bireysel-sosyal birtakım sorunların yaşanmasına yol açacak bir noktaya geldiğinde, egzersizden beklenen faydanın aksine birtakım olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Öyle ki bu durum süreç-davranış bağımlılığının bir alt boyutu olan “egzersiz bağımlılığı” na kadar gidebilmektedir.

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı, bireylerin egzersiz bağımlılıklarını belirlemede kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmektir. Yöntem: İlk olarak bağımlılık ve bağımlılığın alt boyutlarına yönelik yerli ve yabancı alan yazın taraması yapılmış ve alan yazında bağımlılık ile ilgili geliştirilmiş ölçeklerden de yararlanılarak 80 maddelik soru havuzu oluşturulmuştur. Hazırlanan soru havuzundan seçilen maddelerle oluşturulan denemelik ölçeğin kapsam geçerliğini, dil ve ifade açısından anlaşılabilirliğinin değerlendirilmesi için beş kişilik uzman grubunun görüşlerine sunulmuştur. Uzmanlardan gelen değerlendirmeler yönünde gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Buna göre ölçekten 28 madde çıkarılmış, 52 madde kalmıştır. Araştırma sürecinde elde edilen veriler SPSS 23 Paket program ve Lisrel 8.80 kullanılarak istatistik analizler yapılmıştır.

**BULGULAR:** Araştırmaya, 2016-2017 eğitim öğretim yılında Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi (n=80) ve Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinden (n=98) aktif olarak spor yapmakta olan toplam 178 kişi katılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliği için açımlayıcı (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucuna göre ölçek, 17 maddeden oluşmakta ve üç alt faktörlü bir yapı göstermektedir. Birinci alt faktör; Aşırı Odaklanma ve Duygu Değişimi (11,10,9,21,16,33,28. maddeler). İkinci alt faktör; Bireysel-Sosyal İhtiyaçların Ertelenmesi ve Çatışma (30,32,31,13,15,17. maddeler). Üçüncü Alt Faktör; Tolerans Gelişimi ve Tutku (3,1,2,19. maddeler) olarak belirlenmiştir. Faktörlerin toplam açıkladığı varyans oranı % 54,61’dir. Ölçeğin ayırt edicilik gücünü belirlemek için, madde toplam test korelasyonu ve % 27’lik alt-üst grup değerlendirmeleri yapılmıştır ve elde edilen sonuçlar maddelerin bağımlı olan bireylerle olmayan bireyleri oldukça güvenilir düzeyde ayırt ettiğini ortaya koymuştur. Uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum indekslerinin standart uyum indekslerini karşıladığı ve ölçeğin mevcut yapısı ile uyum içinde olduğu görülmüştür. Ölçme aracının güvenilirliği Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ve test-tekrar test yöntemiyle test edilmiştir.

**SONUÇ:** Bu bağlamda, Sporcular İçin Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği’nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Tartışma: Bu araştırmada yer alan katılımcıların aktif spor yaşamına devam eden bireylerden oluşması araştırmaya önemli bir katkı sağlarken, katılımcıların yalnızca beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarından oluşması araştırmanın önemli bir sınırlılığıdır.

**Anahtar Kelimeler:** sporcu, bağımlılık, egzersiz, egzersiz bağımlılığı

## THE PHYSIOLOGICAL RESPONSES TO SPRINT, MIDDLE DISTANCE, AND LONG DISTANCE IN ELITE MALE ORIENTEERS

**<sup>1</sup>Sultan HARBİLİ, <sup>2</sup>Musa ERDOĞAN, <sup>1</sup>Erbil HARBİLİ**

<sup>1</sup>Selçuk University, Faculty Of Sport Sciences, Konya

<sup>2</sup>Gendarmerie General Command, Ankara

**INTRODUCTION:** Orienteering is a running sport with a navigational component; using a map and compass, the athlete navigates a given course in the shortest possible time (Lauenstein et al 2013). Each orienteering race is unique with respect to race length and terrain, with variable amounts of ascent, descent, and number of controls. Course characteristics, such as course profiles, can exert an effect on orienteering finishing times. Many of these factors are important aspects in course planning and taken into consideration by an orienteer when deciding what route to take (Hébert-Losier et al., 2015). **Aim:** The purpose of the study is to examine the physiological responses to sprint, middle, and long distance in elite male orienteers.

**METHODS:** Six elite male orienteers (age:  $28.33 \pm 2.34$  y, height:  $1.75 \pm 0.05$  cm, weight:  $71.67 \pm 7.34$  kg) participated in the study. The athletes completed with interval one day in sprint, middle, and long race distances. The physiological responses of the orienteers were recorded by using heart rate telemetric system (Suunto® Ambit2) during the competition.

**RESULTS:** Average distance and duration run by the orienteers was for the sprint ( $3.75 \pm 0.18$  km,  $17.26 \pm 1.69$  min), middle ( $5.55 \pm 0.18$  km,  $26.13 \pm 2.94$  min), and long distance ( $15.31 \pm 0.82$  km,  $106.38 \pm 19.94$  min). The average running speed of the orienteers was significantly higher in the sprint and middle distance than that of the long distance ( $13.11 \pm 0.97$ ,  $12.86 \pm 1.38$ ,  $9.00 \pm 1.55$  km/h, respectively). Heart rate responses of the orienteers were higher in the sprint and middle distance running than that of long distance ( $181.66 \pm 8.61$ ,  $180.50 \pm 6.62$ ,  $173.83 \pm 6.30$  b/min, respectively). On the other hand, energy and excess post-exercise oxygen consumption increased significantly when the distance increased ( $p < 0.05$ ).  $VO_2$  values were similar between distances.

**CONCLUSION:** The results showed that the physiological responses of the orienteers were different in the sprint, middle distance, and long distance.

SB307

## STRENGTH AND PROPRIOCEPTION MONITORIZATION OF A MALE BASKETBALL PLAYER AFTER ACL SURGERY: A CASE STUDY

***İsmail BAYRAM, Ali Onur CERRAH, Deniz SİMŞEK, Hayri ERTAN***

*Anadolu University, Faculty Of Sport Sciences, Eskişehir*

**INTRODUCTION:** Athletes who practice contact sports such as soccer, football and basketball are more susceptible to injure their Anterior Cruciate Ligaments (ACL) due to instantaneous loads on the knee joint. This loads generally occur while changing direction rapidly, stopping suddenly, deceleration, incorrectly landing from a jump, direct contact or collusion. When the biomechanical limits of the knee are exceeded, a tear or rupture of the ligament is inevitable.

**PURPOSE:** This study intents to give a brief information about a university level basketball player's rehabilitation process after an ACL reconstruction surgery. Our main aim was to monitorize the strength and proprioception differences as well as expected improvements during rehabilitation process between injured and non-injured legs. Two parameters have been evaluated mainly; a) isokinetic strength, b) proprioception.

**METHOD:** The athlete was 23 years old and his descriptive statistics were the following ones; height: 172cm, weight: 76kg and training age: 13 years. He had a 3rd grade sprain which means a total rupture. For the reconstruction of his ACL, 1/3 part of the tendons of musculus gracilis and musculus semitendinosus have been harvested from him by making a small incision on tibial tuberosity. The two tendons were then looped to create a stranded graft structure. The athlete was able to walk without support ten days after surgery. He performed some functional movements, stretching and massage. After the fifth week, the athlete was performing some pool activities, after the seventh week, all daily activities were normal and he started to perform low intensity jogs, BOSU ball activities and low intensity strength training. Measurements were taken within a month interval. Isokinetic strength values (concentric/concentric) were measured for knee flexion/extension by using "Isomed2000 isokinetic dynamometer" (D&R Ferstl GmbH, Hemau, Germany). Both legs of athlete were tested in 600/sec (5 repetitions), 1800/sec (10 repetitions) and 2400/sec (10 repetitions) angular velocities. For proprioception evaluation, a simple angle reproduction test made for a 65° of target knee angle while flexion and extension. Comparisons were made between first/second measurement and injured/non-injured legs.

**RESULTS and DISCUSSION:** Maximum flex/ex torques of injured leg were 63/114 Nm for 600/sec in the first test and increased to 100/186 Nm in the second test. Similarly, it increased from 73/94 to 103/130 Nm for 1800/sec, and from 67/93 to 96/127 Nm for 2400/sec. For proprioception evaluation, it was 130 away from target angle during flexion and 180 away during extension in the first test. There was not a considerable improvement in the second measurement and it was still 90 away from target angle during flexion and 160 away during extension. Unlikely, proprioception sense was better on non-injured leg with a 50° of deviation during flexion and 70° during extension. Strength values of non-injured leg were 144/238 Nm for 600/sec, 117/165 for 1800/sec and 124/145 for 2400/sec. Low strength values of injured leg flexors could indicate a muscle rehabilitation process of the gracilis and semitendinosus due to tendon harvest. It is also thought that proprioception sense was not significantly different due to reconstructed joint integrity.

## INTERACTIONS BETWEEN THIGH MASS AND MAXIMUM TORQUES OF KNEE FLEXORS AND EXTENSORS

**<sup>1</sup>Ismail BAYRAM, <sup>2</sup>İzzet KIRKAYA, <sup>1</sup>Elvin Onarıcı GÜNGÖR, <sup>1</sup>Gülsün GÜVEN, <sup>1</sup>İlker YILMAZ**

<sup>1</sup>Anadolu University, Faculty Of Sport Sciences, Eskisehir, Turkey

<sup>2</sup>Department Of Physical Education And Sports, Bursa Technical University, Bursa, Turkey

**INTRODUCTION:** The human body model was designed by Hanavan (1964) and modified by several research in the following years. In this study, equations modified by Clauser et. al. (1969) have been used. Even though the model was established almost a half century ago, it is still unclear the correlation between segments and torques produced by them. Purpose: The purpose of this study was to investigate interactions between thigh mass which was calculated by using Modified Hanavan Model (MHM) and maximum torques of knee extensors/flexors.

**METHOD:** 24 Healthy subjects (male n=16 female n=8) with no history of lower extremity injury participated in the study voluntarily. Maximum torques of knee extensors and flexors (both legs) were conducted by using IsoMed 2000 (D&R Ferstl GmbH, Hemau, Germany). Knee flexion and extension of both legs of athletes were tested in 600/sec angular velocity with eight repetitions (three: familiarization, five: maximal). Standardized verbal encouragement was provided to participants during tests. Thigh mass was calculated by using the equation:  $m = 0.074 * M + 0.138 * P - 4.641$  (m: Thigh mass, M: Total body mass, P: Greatest thigh circumference).

**RESULTS and DISCUSSION:** All the isokinetic strength and thigh mass measurements for right and left leg were determined to be normally distributed using the Shapiro-Wilk test. Pearson's correlation coefficient (r) was used to assess the interactions between the maximum torques of both legs and thigh mass measurements. Statistical significance was taken as  $p < 0.05$  in all the tests and correlation coefficients have been calculated separately by genders. There was no correlation between right thigh mass and right leg flexion torque ( $r = -0.083$ ) and between right thigh mass and right leg extension ( $r = -0.001$ ) in men. The correlation between left thigh mass and left leg flexion torque ( $r = 0.466$ ) and between left thigh mass and left leg extension ( $r = 0.507$ ) were moderate in men. Unlikely, there was a high correlation between right thigh mass and right leg flexion torque ( $r = 0.892$ ) and between right thigh mass and right leg extension torque ( $r = 0.771$ ) in women. The correlation between left thigh mass and left leg flexion torque ( $r = 0.941$ ) and between left thigh mass and left leg extension ( $r = 0.671$ ) were also high in women. It is thought that while the torques produced by segments increasing, the correlation between segment mass and torques disappears after a border. Our future aim is to define this disappearance border by increasing the participant number and making similar clusters related to torques produced by different segments.

## SB314

**VIDEO ANALYSIS OF BODY MOVEMENT DIFFICULTIES WITH BACK BEND OF THE TRUNK FOR 2016-OLYMPIC GAMES CANDIDATES OF RHYTHMIC GYMNASTS*****<sup>1</sup>Ani AGOPYAN, <sup>2</sup>Berfin Serdil ÖRS****<sup>1</sup>Marmara Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul**<sup>2</sup>Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Aydın*

**INTRODUCTION:** Rhythmic gymnastics is a sport that a high level of development in motor skills, such as flexibility, strength, endurance, coordination, agility, rhythm and balance is required. Flexibility has become one of the most required physical abilities and nowadays it makes up the framework of fundamental body movement difficulties (jumps/leaps, balances and rotations) in rhythmic gymnastics. The gymnasts with high flexibility and a good compromise between strength and flexibility is advisable for high quality performance. However, there is lack of studies regarding the analysis of body movement difficulties with back bend of the trunk in routines of Olympic level gymnasts.

**PURPOSE:** The aim of this study was to analyze the body movement difficulties with back bend of the trunk variations of different levels of individual elite rhythmic gymnasts' routines in 2016-Olympic Games qualification competition. Method: The research data was collected from 24 rhythmic gymnasts' (age = 20.25 ± 2.69 years) routines during 2016-Olympic Games qualification competition in the 34th Rhythmic Gymnastics World Championships-2015 in Stuttgart/Germany. Totally 96 routines' videos were recorded. In the qualification competitions, depending on 4 apparatus' results (hoop, ball, clubs, ribbon), top 15 gymnasts directly qualified for the 2016-Olympic Games. In this context, the gymnasts were divided into 2 groups as follows: G1/1-15 top 15 gymnasts and G2/16-24 from 16 to 24 gymnasts. Video analysis were done according to the 2013-2016 Rhythmic Gymnastics-Code of Points Rules of International Gymnastics Federation. The number of body difficulties (jumps/leaps, balances, and rotations) and values were examined by quality and quantity. In the second step, the body movement difficulties with back bend of the trunk were analyzed and results were shown as the percentage. In addition, Chi-square analysis were used to determine the differences between groups.

**RESULTS:** It was determined that the most variations for body movement difficulties with back bend of the trunk were used with jumps/leaps (62.5%) and with balance (44%) difficulties. The least variations were with rotation (26.09%) difficulties. Generally, split leaps in ring with back bend with trunk rotation (51.04%), balance in back scale leg high up (57.29%) and rotation in free leg high up with help in a flexion position (54.17%) difficulties were the most used body movement difficulties for the G1/1-15 and G2/16-24 gymnasts in overall total. These three body movement difficulties were performed more frequently in hoop routines. However, the percentage rates for the most performed balance with back scale leg high up difficulty was found to be statistically different ( $p \leq 0.05$ ) between groups, and G1/1-15 (65.63%) performed much more than G2/16-24 (36.11%).

**DISCUSSION:** It can be reported that although the candidates for 2016-Olympic Games rhythmic gymnasts who were at different performance levels tend to use generally the same quality of jumps/leaps, balances and rotations body movement difficulties with back bend of the trunk for all of their routines. It was concluded that the flexibility movement, which is content with back bend of the trunk, is mainly used in overall choreographies in different level of Olympic Games candidates of rhythmic gymnasts.



## FUTBOLCULARDA DİZ BÖLGESİ İZOKİNETİK KAS KUVVETİNİN FARKLI VURUŞ TEKNİKLERİNDE TOP HIZINA ETKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

***Hamza KÜÇÜK, Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL***

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

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı, futbolcuların diz kuvveti ile topa vuruş hızı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmaya, bölgesel amatör ligde oynayan 60 futbolcu gönüllü olarak katılmışlardır. Futbolcuların 48 tanesi sağ bacak baskın, 12 tanesi ise sol bacak baskın kişilerden oluşmaktadır. İzokinetik fleksiyon ve ekstansiyon kuvvetleri 60/sn-1, 180/sn-1 ve 240/sn-1'lik açılarda izokinetik dinamometre ile ölçülmüştür. Top hızının ölçülmesinde radar aleti kullanılmıştır. Katılımcılar iç vuruş, iç üst vuruş, dış vuruş ve üst vuruş tekniği kullanmışlardır. Elde edilen verilere tek yönlü varyans analizi uygulanmış ve izokinetik kuvvet ile top hızı arasındaki ilişkinin ortaya çıkartılabilmesi için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

**SONUÇ:** Bu çalışmanın bulguları, 60/sn-1 ile 180/sn-1 açılarda yapılan bütün vuruş tekniklerinde, ekstansiyon ve fleksiyon zirve tork değerlerinde izokinetik diz kuvvetinin top hızına pozitif yönde etki ettiğini göstermiştir ( $p<0,01$ ). Bu durum hem baskın olan ve hem de baskın olmayan bacak için geçerlidir. 240/sn-1 açılarda yapılan üst vuruş ve dış vuruş tekniklerinde de pozitif yönde bir etki olduğu bulunmuştur ( $p<0,01$ ). Mevkiler arası kuvvet değerleri ve farklı vuruş teknikleri ile top hızı arasında ilişki incelendiğinde mevkilere göre anlamlı fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ).

**TARTIŞMA:** Bu çalışmanın ışığında, izokinetik kuvvet ile top hızı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucu çıkmaktadır. Topa hızlı vuruşu etkileyen kinematik faktörler; doğru tekniğin belirlenmesi, eklem açısı, eklem açısının hızı, topun ayağa olan mesafesi, bileğin açısı ve bu bileşenlerin sonunda da kuvvet ile ilgilidir. Topa vuruş anında açılarının mümkün olduğu kadar geniş tutulup eklemler ekstansiyon ve fleksiyona getirildiğinde çok fazla kuvvetin ortaya çıktığı görülmektedir. Kuvvet ölçümleri açısal hızın arttığı durumlarda zirve gücün düştüğünü göstermektedir. Çalışmada 240 derece açı ile yapılan ölçümlerde sadece üst vuruş tekniği ile kuvvet arasında ilişkinin çıkması bu durumla ilişkilidir. Üst vuruş hareketinin kinematiğinde topa vuruştan sonra ayağın savrulma fazının da kuvvet içermesi bu durumu meydana getirmiş olabilir. Bu çalışma sonuçları doğrultusunda antrenörlerin, çalışma programlarında şut atan futbolculara özel kuvvet antrenmanı uygulamaları hızlı şut atma becerisi için önemli olabilir.

SB326

## KAS HASARININ GÜÇ SÜRAT VE DENGE PERFORMANSINA ZAMANA BAĞLI ETKİSİNİN İNCELENMESİ

<sup>1</sup>*İsmail Can DEMİRBAŞ*, <sup>2</sup>*Yılmaz UÇAN*, <sup>2</sup>*Abdullah BEZER*, <sup>2</sup>*Ritvan Özcan*, <sup>2</sup>*Elif YAŞA*,  
<sup>2</sup>*Erbil Murat AYDIN*

<sup>1</sup>*Marmara Üniversitesi, İstanbul*

<sup>2</sup>*Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu*

**GİRİŞ:** Kas hasarı oluşumu; alışık olunmayan egzersizler veya plyometrik egzersizler gibi yüksek ekzentrik kasılmaları içeren uygulamalardan sonra görülen yaygın bir durumdur. Egzersizle kaslarda hücresele düzeyde bir hasar meydana gelmektedir. Bu hasar literatürde mikro travma, mikro yaralanma ve kas hasarı terimleriyle ifade edilmektedir. Kas hasarının tespitinde temelde iki metot kullanılır. Birincisi görüntüleme teknikleridir. İkincisi ise kasa özel enzim aktivitelerinin serumdaki düzeylerinin belirlenmesine dayanır. Kas hasarı belirleyicisi olan kreatin kinazın (CK) kas hasarı esnasında plazmadaki oranı artar. CK'nin plazmadaki seviyesinin artması kas doku hasarının göstergesidir.

**AMAÇ:** Bu çalışmada, egzersize bağlı oluşan kas hasarının sürat, güç ve denge performansı üzerine olan etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**METOT:** Çalışma Grubu: Bu çalışmaya, son 3 ayda yüksek şiddette fiziksel zorlanmaya dayalı antrenman yapmamış, kronik bir rahatsızlığı olmayan, ( $\bar{X} \pm SS$ , yaş:  $19,5 \pm 3,41$  yıl; boy:  $171,2 \pm 6,16$  cm; vücut ağırlığı:  $64,11 \pm 4,78$  kg) 10 erkek birey gönüllü olarak katılmıştır.

Boy ve Vücut Ağırlığı Ölçümleri: Boy ve kilo ölçümlerinin tamamı, laboratuvar şartlarında ve ölçümden en az dört saat öncesine kadar bir şey yiyip içmeden, şort ve tişört giyinmiş halde, 50 gr ağırlık ve 1 mm uzunluk hassasiyeti olan SECA 700 marka mekanik tartı ile yapılmıştır.

Sürat Güç Denge Ölçümleri: Deneklerin sürat değerleri 30m Sürat Koşusu Testi ile Güç değerleri, Bosco Dikey Sıçrama Testi ile Denge değerleri, Tetrax sistem ile yapılmıştır.

Creatin Kinase (CK) ve Algılanan Kas Ağrısı Ölçümleri: Plazma Creatin Kinase (CK) ölçümü; Antekubital bölge ven damarından alınan kan (5ml) santrifüj edilmiştir. CK-NAC kitleri kullanılarak spektrofotometrik olarak ölçülmüştür. Algılanan kas ağrısı ölçümü için; "Vizüel Analog Skala" (VAS) kullanılmıştır.

Kas Hasarı Egzersiz Protokolü: Egzersiz protokolü 5 set 20 tekrarlı 60cm yükseklikten yapılan toplam 100 derinlik sıçramasından oluşmaktadır. Sıçramalar 10sn ara ile gerçekleştirilmiş olup setler arası dinlenme 2dk olarak uygulanmıştır. Araştırma tasarımı Tablo 1. de gösterilmiştir.

Tablo 1. Araştırma Uygulama Çizelgesi

Ön Test	Egzersiz Protokolü	Egzersiz Sonrası			
		1. Saat	24. Saat	48. Saat	72. Saat
VAS	5 set x 20 Tekrar Derinlik Sıçraması Çalışması	VAS	VAS	VAS	VAS
Denge		Denge	Denge	Denge	Denge
Bosco		Bosco	Bosco	Bosco	Bosco
Sürat Testi		Sürat Testi	Sürat Testi	Sürat Testi	Sürat Testi
CK		CK	CK	CK	CK

Tablo 2: Kas hasarı egzersiz protokolü sonrası *Kas Ağrısı, Sürat Koşusu, Peak Power Denge ve Creatin Kinase* değerleri

Değişkenler	Bazal	1. saat	24. saat	48. saat	72. saat
<b>Kas Ağrısı</b>	0 ± 0	4,4 ± 2,27*	5,9 ± 2,37*	4,4 ± 2,11*	2,9 ± 1,72*
<b>Denge</b>	27,8 ± 19,98	26,8 ± 24,71	27,4 ± 24,71	35,2 ± 29,59	29,2 ± 14,55
<b>Sürat Koşusu (sn)</b>	4,13 ± 0,15	4,13 ± 0,12	4,43 ± 0,23*	4,18 ± 0,14	4,38 ± 0,14*
<b>Peak Power (W)</b>	6301,99 ± 354,03	6107,83 ± 300,10	6180,96 ± 386,95	6163,73 ± 341,61	6258,32 ± 349,05
<b>Creatin Kinase (IU/L)</b>	97,10 ± 34,65	390,30 ± 112,76*	483,50 ± 104,99*	302,10 ± 62,07*	188 ± 21,66*

\* Bazal değere göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır (p<0,05).

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Egzersize bağlı kas hasarının sürat, güç ve denge performansı üzerine etkilerini incelemek için yapılan bu çalışma sonucunda algılanan kas ağrısı, sürat koşu zamanları ve CK değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır. Literatürde kas hasarının atletik performans üzerine etkilerini inceleyen çalışmalar yer almaktadır (Twist ve ark., 2005; Marcora ve ark., 2006; Highton ve ark., 2009; Nguyen ve ark., 2009; Burt ve ark., 2011; Akdeniz ve ark., 2012; Karli U, 2013;). Highton ve ark. Yaptıkları çalışmada bireylere 100 derinlik sıçraması yaptırarak kas hasarı meydana getirmişlerdir. Kas hasarı sonrasında bireylerin 5 m. ve 10 m. sürat koşu zamanlarında, çeviklik testi sürelerinde 48. saatte zirve yapan bir artış saptamışlardır. Ayrıca izokinetik torkta 24. ve 48. saatte istatistiksel olarak anlamlı bir azalma saptamışlardır. Yapılan bu çalışma sonucunda 100 derinlik sıçraması ile meydana gelen kas hasarının sürat koşu zamanını olumsuz etkilediği bulunmuştur.

SB339

## 15-16 YAŞ GRUBU FUTBOLCULARDA 8 HAFTALIK INTENSIV INTERVAL ANTRENMANLARININ SÜRAT PERFORMANSINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

<sup>1</sup>Murat SON, <sup>2</sup>Özgür DİNÇER, <sup>1</sup>Serap ÇOLAK, <sup>1</sup>Faruk GENCER, <sup>1</sup>Enis ÇOLAK

<sup>1</sup>Kocaeli Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Fakültesi, Kocaeli

<sup>2</sup>Ordu ÜniversitesiBeden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ordu

**AMAÇ:** Çalışma, 15-16 yaş grubu futbolcularda intensiv- interval antrenman metodunun sürat performansına etkisini araştırılması amaçlanmıştır.

**YÖNTEM:** Çalışmaya, Kocaeli de Amatör futbol Kulübünde (İzmit Futbol Kulübü ) oynayan 30 futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Deney grubu yaş ortalamaları  $15,53 \pm 0,51$  yıl, vücut ağırlığı  $63,66 \pm 8,06$  kg. ve boy uzunluğu  $172,53 \pm 7,45$  cm. olan 15 erkek futbolcuya 8 hafta boyunca haftada 2 gün ortalama 1.5'ar saat intensiv- interval antrenman metodu uygulanırken, 15 kişiden oluşan ve yaş ortalamaları  $15,46 \pm 0,51$  yıl, vücut ağırlığı  $65,33 \pm 8,91$  kg. ve boy uzunluğu  $174,6 \pm 5,16$  cm. olan kontrol grubu ise normal antrenmanlarına devam etmiştir. Denekler 30 metrelik zeminin çıkış noktasından 1 adım geride hazır durumda bekletilmiştir. Hazır olduklarını hissettiklerinde belirlenen 30 metrelik mesafeyi maksimal hızlarını kullanarak koşmuşlardır. Başlangıç ve bitiş arasındaki süre Casio HS3 marka el kronometresi ile kaydedilmiştir. Ön test ve Son test ölçümleri her sporcuya iki deneme hakkı verilmiştir ve en iyi dereceleri alınmıştır. Her iki grupta bulunan sporcuların grup içi değerlendirmelerinde Wilcoxon Signed-Rank Test, gruplar arası değerlendirmelerinde ise Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

**BULGULAR:** Kontrol Grubunun ön test minimum değerleri 4.12 sn., maksimum değeri 5.04 sn. , ortalama değeri ise  $4,46 \pm 0,29$  sn. olarak bulunmuştur. 8 hafta sonunda alınan sonuçlara göre Kontrol Grubunun minimum değeri 4.13 sn., maksimum değeri 5.16 sn. , ortalama değeri ise  $4,51 \pm 0,30$  sn. olarak bulunmuştur. Deney Grubunun ön test minimum değerleri 4.34sn. , maksimum değeri 5.76 sn., ortalama değeri ise  $5,09 \pm 0,43$  sn. olarak bulunmuştur. 8 hafta sonunda alınan sonuçlara göre Deney Grubunun minimum değeri 3.95 sn., maksimum değeri 5.29 sn. , ortalama değeri ise  $4,65 \pm 0,37$  sn. tespit edilmiştir.

**SONUÇLAR:** Sonuç olarak, yaptığımız çalışmalara bağlı, normal antrenmanlarına devam eden kontrol grubu ile 8 hafta intensiv – interval antrenman metodu uyguladığımız deney grubunun anaerobik güçlerinde ve süratlerinde öncesinde ve sonrasındaki ölçümlere göre, grup içi değerlendirmelerde her iki grupta anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiş ( $p < 0,05$ ). Gruplar arası değerlendirmelerde ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p > 0,05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** İntensiv- interval, futbol, antrenman, 30 metre, sprint, sürat

SB348

## 18-20 YAŞ FUTBOLCULARDA CİMNASTİK VE KOORDİNASYON EGZERSİZLERİNİN ESNEKLİK VE DİKEY SIÇRAMA PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

<sup>1</sup>Murat SON, <sup>2</sup>Özgür DİNÇER, <sup>1</sup>Serap ÇOLAK, <sup>1</sup>Erdi KOCABIÇAK, <sup>1</sup>Enis ÇOLAK

<sup>1</sup>Kocaeli Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Fakültesi, Kocaeli

<sup>2</sup>Ordu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ordu

**AMAÇ:** 19-20 Yaş Erkek Futbol oyuncularına yaptırılan cimnastik ve koordinasyon çalışmalarının esneklik ve dikey sıçrama performansları üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**YÖNTEM:** Araştırmamızın evrenini KASKF' a bağlı "İzmit Futbol Kulübünde" futbol oynayan 24 sporcu oluşturmaktadır. 12 kişi deney ve 12 kişi kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılan araştırma grubumuz deney grubu yaş ortalamaları  $18.91 \pm 0.2$ , kontrol grubu yaş ortalaması  $19.83 \pm 0.5$  şeklindedir. Deney grubu sporcularına futbol antrenman programlarına ek olarak cimnastik, hareketlilik ve koordinasyon egzersizleri 8 hafta boyunca haftanın iki günü yaptırılmıştır. Kontrol grubumuz rutin antrenmanlarına devam etmiştir. Planlanan 8 haftalık program öncesi deney ve kontrol gruplarına ön test Esneklik performansı için otur-eriş, jump metre ile Dikey sıçrama performansları ölçülmüştür. 8 Haftalık program bitiminde son test ölçümleri kayıt edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS 18.0 paket programı ile tanımlayıcı istatistik olarak min., max., ort. ve ss bakılırken, grup içi değerlendirmede Wilcoxon, gruplar arası değerlendirmede Mann Whitney U-test protokolü kullanılmıştır. Çalışmada, elde edilen verilerde  $P < 0,05$  düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

**BULGULAR:** Araştırma grubumuzdan Deney grubu dikey sıçrama ön test N 24, min. 48, max.59, ss 3.2, ort.52.16, Deney grubu dikey sıçrama son test N 24, min. 49, max.59, ss 3.3 ,ort.53.66, Deney grubu esneklik ön test N 24 , min. 14.2, max.25.5,ss 3.7,ort.21.10, Deney grubu esneklik ön test N 24 , min. 17, max.28, ss 3.7 , ort.23.50 bulunmuştur. Deney grubu dikey sıçrama ilk ölçüm  $52.16 \pm 3.2$ , son ölçüm  $53.66 \pm 3.3$ , kontrol grubu dikey sıçrama ilk ölçüm  $51.51 \pm 3.2$ , son ölçüm  $50,25 \pm 2,8$  olarak tespit edilmiştir ( $P < 0,05$ ).

**SONUÇLAR:** Sonuç olarak deney ve kontrol grubunun Wilcoxon Signad Ranks Testine göre kendi aralarında deney grubu dikey sıçrama ve esneklik ilk ölçüm ve son ölçüm, kontrol grubu dikey sıçrama ve esneklik ilk ölçüm ve son ölçüm arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $P < 0,05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Futbol, cimnastik, esneklik, dikey sıçrama

SB362

## ELİT SINIF TEK KÜREK VE ÇİFT KÜREK SPORCULARININ 2000 METRE ERGOMETRE TEST SONUÇLARININ HAZIRLIK DÖNEM BAZLI KARŞILAŞTIRILMASI

**Armağan YARDIMCI**

*Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD, Düzce*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Kürek sporu günümüzde hızlı bir gelişim göstermektedir. Buna bağlı olarak sporcu aktivitelerinin kategorisel olarak değerlendirilmesi, doğrudan performans programları verimliliği için gerekmektedir. Buna yönelik olarak günümüzde çalışmalar yapılmakta olup kategorisel farklılıkların değerlendirildiği genel hazırlık dönemi içerisinde olan çalışmalar kısıtlıdır. Kürek sporu kuvvet-dayanıklılık ve fizyolojik yetilerin yanında yüksek düzeyde teknik beceriye gereksinim duyulan bir spordur. Kürek ergometresinde performans ölçümü standart koşullar daha iyi sağlandığı ve performansı olumsuz etkileyen çevresel faktörlerin (dalga, rüzgar) etkisi en aza indirilebildiği için kürekte ölçümler için tercih edilmektedir. Kürek sporunda ergometre, ön tanımlı test protokolleri ile küreğin kondisyon durumu ve performans parametreleriyle alakalı bilgi sağlayarak antrenmanın etkin biçimde kontrol edilmesini ve planlanmasını sağlar [1-5]. Bu çalışmanın amacı tek ve çift kürek çeken elit sporcuların hazırlık dönemi 2000 metre ergometre sonuçlarının karşılaştırılarak, istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulmak ve kürekçiler arası kategorisel teknik farklılığın ergometre performanslarına etkisini araştırmaktır. Anahtar Kelimeler: Kürek, Ergometre, Ara geçiş, Concept II, Derece

**GEREÇ VE YÖNTEM:** Bu çalışmaya yaşları 18-28 arasında 20 erkek tek kürekçi ( yaş  $20,75 \pm 4,36$  yıl, boy  $183,95 \pm 5,43$  cm, vücut ağırlığı  $76,80 \pm 6,87$  kg.) , 20 erkek çift kürekçi ( yaş  $21,80 \pm 384$  yıl, boy  $183,15 \pm 4,95$  cm, vücut ağırlığı  $77,55 \pm 6,37$  kg.) katılmıştır. Sporculara kendi takımlarının belirlediği 44 birim antrenman uygulanmış, süreç sonunda bir gün dinlenmeden sonra Concept II [6] kürek ergometresi ile 2000 metre test yapılmıştır. Araştırma grubu haftanın 6 günü antrenman yaparak 1 günü dinlenerek geçirmiştir. Elde edilen verilere betimsel istatistiksel işlemler uygulandıktan sonra test ölçümleri farkları wilcoxon testi, iki grup arasındaki farklar ise Mann-whitney U testi ile analiz edilmiştir.

**SONUÇ:** Tek kürekçiler  $6,41 \pm 0,07$  ile çift kürekçilerin  $6,35 \pm 0,08$  , son test 2000 metrelik kürek ergometre genel güç performansları arasında anlamlı farklılıklar bulunduğunu görmekteyiz. Tek kürekçilerin antrenman programları içerisinde kürek ergometresi antrenmanlarının yerleştirilmesi ile her iki kolun ve her iki bacağın eşit düzeyde kuvvetlendirilmesinin sağlanması düşünülmektedir. Kürek ergometre yarışlarına katılacak sporcuların çift kürekçilerden belirlenmesinin, performansı olumlu etkileyeceği ön görülmektedir. Bu çalışmanın sonuçları Milli Takımların yada kluplerin sporcu seçimi ve performans değerlendirme ön görülerinde bulunabilmeleri için yardımcı olabilir.

**TARTIŞMA:** Yaptığımız çalışmada tek ve çift kürekçilerden oluşan her iki grup, Mann-whitney U testi ile karşılaştırıldığında, ilk test 1000 m geçiş zamanı MWU 27,500 p 0,000\*, ilk test 1500m geçiş zamanı MWU 118,500 p 0,026\*, ilk test 2000m derecesi MWU 118,000 p 0,026\*, son test 500m geçiş zamanı MWU 126,000 p 0,046\*, 1500m geçiş zamanı MWU 106,000 p 0,010\*, son test 2000m bitiş zamanı MWU 131,500 p 0,063\*, son test 500m ortalaması MWU 116,00 p 0,023\*, ve son test nabız MWU 119,000 p 0,023\*, değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Çift kürekçilerin tekne üzerindeki kol ve bacak hareket koordinasyonları ile kürek ergometresi üzerindeki hareket koordinasyonlarında aynı açıda yükler uygulanmaktadır. Tek kürekçilerde ise tekne ve ergometre üzerindeki hareket koordinasyonlarında açısız ve yüksel farklılıklar mevcuttur. Bu teknik farklılıklardan dolayı çift kürekçilerin tekniğinin kürek ergometresi tekniğine daha yakın olduğu görülmektedir. Yaptığımız çalışmada çift kürekçilerin tek kürekçilere göre daha iyi dereceler çıkarması bu tezimizi destekler niteliktedir.

Tablo 1. Deneklerin yaş, boy ve vücut ağırlıklarına ait istatistikî değerler

	TEK KÜREKÇİLER	ÇİFT KÜREKÇİLER	MANN-WHİTNEY U	P
Yaş	20,75 ± 4,36	21,80 ± 384	166,500	0,369
Boy	183,95 ± 5,43	183,15 ± 4,95	185,000	0,698
Kilo	76,80 ± 6,87	77,55±6,37	180,000	0,602

Tablo 2. Deneklerin 500m, 1000m, 1500m, 2000m, 1.test ortalama 500m ve nabız değerlerine ait istatistikî değerler

PARAMETRELER	TEK KÜREKÇİLER	ÇİFT KÜREKÇİLER	MANN-WHİTNEY U	P
500M geçiş zamanı (ön test)	1,41 ± 0,02	1,40 ± 0,02	136,500	0,086
1000M geçiş zamanı (ön test)	1,42 ± 0,02	1,38 ± 0,00	27,500	0,000*
1500M geçiş zamanı (ön test)	1,42 ± 0,02	1,40 ± 0,02	118,500	0,026*
2000M geçiş zamanı (ön test)	1,41 ± 0,01	1,40 ± 0,02	157,500	0,253
İlk test 2000m derecesi	6,48 ± 0,06	6,43 ± 0,08	118,000	0,026*
Ortalama 500m	1,42 ± 0,02	1,39 ± 0,08	133,500	0,072
İlk test Nabız	190,25 ± 2,97	190,30 ± 2,92	195,500	0,904
500M geçiş zamanı (son test)	1,40 ± 0,01	1,38 ± 0,02	126,000	0,046*
1000M geçiş zamanı (son test)	1,40 ± 0,02	1,39 ± 0,02	148,000	0,165
1500M geçiş zamanı (son test)	1,40 ± 0,03	1,38 ± 0,02	106,500	0,010*
2000M geçiş zamanı (son test)	1,38 ± 0,07	1,38 ± 0,02	131,500	0,063
2000M derecesi (son test)	6,41 ± 0,07	6,35 ± 0,08	120,500	0,030*
500m son ortalama	1,40 ± 0,02	1,38 ± 0,02	116,000	0,023*
Son test nabız	191,50 ± 2,09	193,20 ± 2,85	119,500	0,028*

SB374

## FARKLI BRANŞDAKİ SPORCULARIN KAN BASINCI VE SOL VENTRİKÜL FONKSİYONLARI DEĞERLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

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

*Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlik Bölümü, Amasya*

**GİRİŞ:** Yapılan düzenli antrenmanlar sonucunda kalp bazı değişimlere maruz kalır. Bu değişimler hem anatomik hem de biyokimyasal olabilmektedir. Temel bilinen değişim; kalp kasında büyüme, istirahat kalp atım sayısının düşmesi ve atım hacmindeki artıştır. Aynı zamanda uzun süre antrenman yapan bir kişide sol ventrikül hipertrofisi gelişebilmektedir. Bu hipertrofi; sporun cinsine ve yapılan antrenmanın şiddetine göre değişim göstermektedir. Bu hipertrofi; sporun cinsine ve yapılan antrenmanın şiddetine göre değişim göstermektedir Sporlar, genellikle yarış sırasında o sporu yapmak için gereken dinamik (izotonik, aerobik) veya statik (izometrik, anaerobik) egzersizin yoğunluk düzeyine (düşük, orta, yüksek) göre sınıflandırılır. Dinamik egzersiz sol ventrikulde volum yüklenmesine, statik egzersiz ise basıncı yüklenmesine neden olur.

**AMAÇ:** Bu çalışmada düzenli egzersizin farklı branşlardaki sporcularda kan basıncı ve sol ventrikül fonksiyonları üzerine etkilerinin araştırılması amaçlandı.

**METOT:** Çalışmaya, en az 10 yıldır haftada 3 gün, günde 2 saat düzenli olarak antrenman yapan 7 erkek futbolcu, (3 bayan 4 erkek) 7 basketbolcu ve (3 bayan, 4 erkek) 7 voleybolcu olmak üzere toplam 21 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan deneklerin sırasıyla sistolik kan basıncı (SKB), diastolik kan basıncı (DKB), sol ventrikül sistolik çap (LVŞÇ), sol ventrikül diastolik çap (LVDÇ) değerleri ölçülmüş ve değerlendirilmiştir.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Ölçümler sonucunda futbolcuların sol ventrikül sistolik çap (LVŞÇ ) ve sol ventrikül diastolik çap (LVDÇ) ortalamaları basketboldan (p<.0,05) seviyesinde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Grupların sistolik kan basıncı (SKB) ve diastolik kan basıncı (DKB), ortalamaları arasındaki fark ise anlamlı değildi. Farklı branşlarda ki fiziksel egzersizler sol ventrikül fonksiyonları üzerindeki olumlu etkisinden sorumlu olabilir.



SB375

## ÇABUK KUVVET ANTRENMAN METODUNUN GÜREŞÇİLERDE SOLUNUM FONKSİYONLARI, KALP ATIM SAYISI VE KAN BASINCI ÜZERİNE ETKİLERİ

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

*Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlik Bölümü, Amasya*

**GİRİŞ:** Sportif branşa bağlı olarak hareket dizilimleri ile oluşan fiziksel yapıları hem postür hem de antropometrik özellikler açısından birbirlerine benzememektedir. Diğer spor branşlarında olduğu gibi güreş de motorik özelliklerin geliştirilmesinde antrenman planlaması en önemli unsurdur. Güreş antrenmanı, özel performans seviyesini yükseltmek veya aynı performans seviyesini muhafaza etmeye yönelik, planlı, programlı ve devamlı çalışmalardan oluşur. Sporda, düzenli ve yüklenme şiddeti bilimsel temellere dayanan antrenmanlar kas kuvvetini, dayanıklılığı, sürati ve esnekliği geliştirirken, kalp dolaşım ve solunum fonksiyonlarını da düzenlemektedir. Etkili bir antrenman, kişinin yapısına uygun olan fiziksel yöntemlerin kullanılmasına, ayrıca spor dalının fiziksel ve fizyolojik ihtiyaçlarına dayanmalıdır.

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı çabuk kuvvet antrenman metodunun Güreşçilerde solunum fonksiyonları, kalp atım sayısı ve kan basıncı üzerine olan etkisinin araştırılmasıdır.

**METOT:** Çalışmaya haftada en az 3 gün, günde 2 saat düzenli olarak antrenman yapan, yaş ortalaması 15,06 ±1.56 yıl, boy ortalaması 159,00±10.3 cm, vücut ağırlığı ortalaması 49,93±9.84 kg olan 16 erkek güreşçi gönüllü olarak katıldı. Güreşçilerin çabuk kuvvet antrenman uygulamasından önce ve hemen sonra solunum sayısı (SS), zorlu expirasyon hacmi (FEV), pik ekspiratuar akım hızı (PEF), kalp atım sayısı (KAS), sistolik kan basıncı (SKB), diastolik kan basıncı (DKB) değerleri ölçülerek değerlendirildi.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Güreşçilerde çabuk kuvvet antrenman metodu sonucunda, öncesine göre solunum sayısı, kalp atım sayısı değerlerinde ( $p<0.01$ ), seviyesinde, zorlu expirasyon hacmi, pik ekspiratuar akım hızı ve sistolik kan basıncı değerlerinde ( $p<0.05$ ), seviyesinde anlamlı artış tespit edilmiştir. Diastolik kan basıncı değerlerinde anlamlı bir değişim izlenmedi. Çabuk kuvvet antrenman metodunun, güreşçilerde solunum fonksiyonları, kalp atım sayısı ve kan basıncı üzerine olan etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Güreş, çabuk kuvvet antrenman, solunum fonksiyonları, kalp atım sayısı, kan basıncı

SB380

## 10 HAFTALIK THERA-BANT EGZERSİZLERİNİN DİZ KAS KUVVET ORANLARINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

**Zait Burak AKTUĞ**

*Ömer Halisdemir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Niğde*

**GİRİŞ:** Literatürde bilateral farkın (BLF) azaltılması ve hamstring-quadiceps (H/Q) oranının artırılması hedeflenerek yapılan çalışmalarda fitness aletleri ve vücut ağırlığı ile yapılan egzersizler kullanılmıştır. Taşınabilir ve her yerde kullanılabilir özelliği olan thera-bantların BLF ve H/Q oranına etkisini inceleyen bir çalışma yoktur.

**AMAÇ:** Çalışmamızın amacı, thera-bant ile yapılan 10 haftalık alt ekstremite egzersizlerinin BLF ve H/Q oranına etkisinin incelenmesidir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmamıza 27 erkek gönüllü futbolcu katılmıştır. Futbolcular kontrol grubu (CG) (n=14) ve thera-bant egzersiz grubu (TBG) (n=13) olmak üzere 2 gruba ayrılmıştır. TBG'deki futbolculara haftada 4 gün olmak üzere 10 hafta boyunca alt ekstremiteye yönelik thera-bant egzersizleri uygulanmıştır. Futbolcuların dominant (D) ve nondominant (ND) bacak konsantrik ekstensiyon ve fleksiyonu 30°s-1 ve 240°s-1 açısal hızlarda izokinetik dinamometre ile tespit edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS programına girildikten sonra grupların peak tork (PT), BLF ve H/Q oranlarının ön test ve son test arasındaki farklılığı belirlemede Wilcoxon testi uygulanmıştır.

**BULGULAR:** İstatiksel analiz sonucunda, TBG'nun 30°s-1 ve 240°s-1 açısal hızlarda D bacak PT'lerinin son testte istatiksel olarak arttığı belirlenmiştir (p<0.05). TBG'nun ND bacak 30°s-1 açısal hızda quadiceps, 240°s-1 açısal hızda hamstring PT'lerinin son testte istatiksel olarak anlamlı bir şekilde arttığı tespit edilmiştir (p<0.05). TBG'unda 30°s-1 ve 240°s-1 açısal hızlarda quadiceps ve hamstring BLF'lerinde son testte istatiksel olarak anlamlı bir azalma olduğu belirlenmiştir (p<0.05). CG ve TBG'larının her ikisinde de H/Q oranında istatiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmazken, TBG'nun 240°s-1 açısal hızda H/Q oranının son testte arttığı görülmektedir.

**SONUÇ:** Sonuç olarak, thera-bantlar ile yapılan kuvvet egzersizlerinin sporcuların diz kas kuvvetlerini artırdığı belirlenmiştir. Ayrıca alt ekstremita ve diz bölgesi yaralanmalarını önleme ve sportif performans artırma açısından önemli bir faktör olan BLF'da azalma sağladığı tespit edilmiştir. Thera-bantların taşınabilir ve her yerde kullanılabilir olması bakımından antrenman öncesi veya sonrasında diz kas kuvvetini geliştirmek ve BLF azaltmak için kullanılmasının, sportif performansa katkı sağlayacağı ve spor yaralanmalarını da önleyeceği söylenebilir.

SB383

## TÜRK BİLEK GÜREŞÇİLERDE ACE GENİNİN SPORTİF PERFORMANS AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

<sup>1</sup>Raif ZİLELİ, <sup>2</sup>Onur EROĞLU, <sup>3</sup>Şerife VATANSEVER, <sup>2</sup>M. Ali NALBANT, <sup>4</sup>Gürkan DİKER, <sup>5</sup>Hüseyin ÖZKAMÇI

<sup>1</sup>Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Sağlık Yüksekokulu, Bilecik

<sup>2</sup>Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Moleküler Biyoloji ve Genetik Bölümü, Bilecik

<sup>3</sup>Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Bursa

<sup>4</sup>Cumhuriyet Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sivas

<sup>5</sup>Dokuz Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Teknolojisi Yüksekokulu, İzmir

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı milli ve amatör bilek güreşçiler ile sedanterlerde ACE geninin İnsersiyon/Delesyon polimorfizminin sportif performans açısından değerlendirilmesidir.

**YÖNTEM:** Çalışmaya 24 milli sporcu, 23 amatör sporcu ve 34 sedanter olmak üzere toplamda 81 gönüllü kişi katılmıştır. ACE geninin İnsersiyon/Delesyon polimorfizminin belirlenmesi için her bir gönüllüden EDTA'lı tüplere 2 ml kan alınmıştır ve DNA izolasyonu, standart protokollere göre yapılmıştır. Polimorfizm, Polimeraz Zincir Reaksiyonu (PZR) ve Restriksiyon Uzunluk Polimorfizmi (RFLP) yöntemleri uygulanarak saptanmıştır. Alelik frekanslar direkt sayım ile tespit edilmiştir. Çalışmamızın istatistiksel analizleri SPSS 21,0 programı kullanılarak değerlendirilmiş ve gruplar arasındaki genotiplerin dağılımının karşılaştırması  $\chi^2$ -testi kullanılarak yapılmıştır.

**BULGULAR:** Yapılan istatistiksel analizler sonucunda 24 milli sporcudan 14 (%58.3) II, 2 (%8.3) ID, 8 (%33.3) DD genotipi; 23 amatör sporcudan 8 (%34.7) II, 4 (%17.3) ID, 11 (%47.8) DD genotipi; 34 sedanterden 18 (%20.6) II, 7 (%20.6) ID, 9 (%26,5) DD genotipi saptanmıştır. Gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Sonuç: Bilek güreşi yapan amatör ve profesyonel bilek güreşçiler ile sedanterlerin ACE geni İnsersiyon/Delesyon polimorfizminin belirlendiği ve karşılaştırıldığı çalışma sonucunda gruplar arasında fark olmadığı bulunmuştur.

Sonuç olarak, sportif performansın sadece genetik faktörlere veya tek bir gene bağlı olmadığı ve genetik faktörlerin sportif performansın bileşenlerinden sadece biri olduğu söylenebilir

**Anahtar Kelimeler:** Bilek güreşi, ACE, insersiyon/delesyon, polimorfizm, sportif performans

## SB385

## FOOT PRESSURE PATTERN DIFFERENCES IN INDIVIDUALS WITH AND WITHOUT HEARING DISABILITY

**<sup>1</sup>Deniz SIMSEK, <sup>2</sup>Günay YILDIZER, <sup>3</sup>Müge AKYILDIZ MUNUSTURLAR, <sup>4</sup>Ela Arican GULTEKİN**

<sup>1</sup>Anadolu University, Faculty Of Sports Science, Department Of Physical Education and Sports, Eskisehir, Turkey

<sup>2</sup>Anadolu University, Faculty Of Sports Science, Department Of Physical Education and Sports, Eskisehir, Turkey.

<sup>3</sup>Anadolu University, Faculty Of Sport Sciences, Recreation Department, Eskisehir, Turkey.

<sup>4</sup>Anadolu University, Faculty Of Sport Sciences, Eskisehir, Turkey

**INTRODUCTION:** Plantar pressure is defined as the pressure on the plantar surface on the foot that the human foot experiences during activities. Aim The purpose of this study was to determine the plantar loading during static and dynamic conditions of individuals with and without hearing impairment.

**METHOD:** 33 individuals [hearing impaired group (HI), n=15; 20.73±1.83 years; 167.73±10.30 cm; BMI=22.46±3.64 kg/m<sup>2</sup>, and without hearing impairment (WHI), n=18; 23.38 ± 4.86 years; 164.92 ± 4.94 cm; BMI=20.66 ± 1.50 kg/m<sup>2</sup>) were participated in this research. Foot plantar pressure assessment during standing and walking were implemented using the EMED-XL (Novel GmbH, Munich, Germany) plantar pressure system. The foot was automatically divided into 19 areas: total foot, hind foot (medial-lateral), midfoot (medial-lateral), forefoot (central-medial-lateral), big toe, second toe, 3rd, 4th, 5th , toes, and metatarsals (MH1: 1st metatarsal head, MH2: 2nd metatarsal head, MH3: 3rd metatarsal head, MH4: 4th metatarsal head, MH5: 5th metatarsal head). The following parameters were calculated for the entire foot: Peak pressure [PP in (kPa)], Mean Pressure [MP in (kPa)], Peak Mean Pressure [PMP in (kPa)], Pressure Time Integral [PTI (kPa.s/cm)], Instant of Peak Pressure [PP(% Rop)], Maximum Force [F in (N)], Maximum Force Normalize to BW [MFNBW (%)], Instant of Maximum Force [IMF (% Rop)], Force Time Integral [FTI (N.s/cm<sup>2</sup>)], Contact Area [CA in (cm<sup>2</sup>)] and Contact Time [CT in (ms)]. Results All of the measures were examined using independent samples t-test. According to independent samples t-test results there were no significant differences of age, height, and BMI between the HI and WHI groups (p>0.05). HI groups demonstrated increased CT in the hind foot and CT and CA in the forefoot (big and second toes and metatarsals), and MF (% BW), PMP, FTI, MP in the lateral midfoot, CT, MF, MF (% BW) in the hind foot while walking compared to WHI group (p<0.05). HI groups demonstrated increased FTI, PTI, MF, PP, CA, CT, PMP in the big toe , increased CA, MF, FTI in the midfoot, and MF, PMP, FTI, PTI, MP, PP, CA in the lateral and medial midfoot, CA, MF, MP, PMP in the hindfoot while unilateral standing compared to WHI group (p<0.05).

**CONCLUSION:** The results indicated that individuals with hearing impairment exhibit different patterns during barefoot walking and static standing than individuals without hearing impairment. The highest pressure distribution was under the big toe in the HI subjects during unilateral standing. Furthermore, a higher pressure distribution was found under lateral part of foot compared to other mask of foot during walking and unilateral standing in the HI subjects. In the WHI group, the pressure distribution was lower under all parts of foot compared to HI group. It has been suggested that a vestibular function and motor performance of individuals with hearing impairments may result in a more plantar pressure in specific areas of the foot. Therefore, exercise intervention such as that focused on enhancement of sensory integrative postural control abilities is recommended for individuals with hearing impairment who present movement and stability deficits.

**Keywords:** Hearing disabilities, plantar

## EFFECT ON THE LEVEL OF THE PERCENTAGE OF SHOOTING OF EXPLOSIVE STRENGTH AND SHOOT TRAINING APPLIED TO PROFESSIONAL BASKETBALL PLAYERS

<sup>2</sup>Seyfi SAVAŞ, <sup>1</sup>Mehmet Fatih YÜKSEL, <sup>1</sup>Ahmet UZUN

<sup>1</sup>Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi, Ankara

**INTRODUCTION:** As in all sporting games, explosive strength training is of uttermost importance in basketball. Along with this, shooting is the most basic element that makes score. It is the most important and frequently used technical movement among the physical skills applied in the game (Uzun ve Pulur, 2011). The aim of this study is to examine the effects of the explosive strength and shooting training applied for eight weeks before the season on the level of the percentage of professional male basketball players.

**METHODS:** The study was conducted on 13 professional male (age;  $26.92 \pm 3.04$ ) basketball players who were actively playing in the Turkish Basketball Super League. Basketball players were taken to the camp for 12 weeks during the pre-season preparation period. At the end of the 4-week training session, shoot tests (pre-test) was applied to the players. During the last 8 weeks of the camp, explosive strength training of 4-6 times per week, followed by 20 repetitions (1 set) and a total of 100 shoots in 5 sets were applied so as to constitute 75-80% of the condition training scope. At the end of the 8-week period, the shoot tests (post-test) were repeated. The shooting tests applied to the athletes have been carried out in three different ways and in two different numbers, as free shoot, jump shoot and jump against the defensive (1x1) shoot. Each athlete performed 100 shoots in the first shooting test and 10 shoots in the second shooting test. A total of 8580 shoots were analyzed in the pre-test and post-test.

**RESULTS:** There were statistically significant differences in the  $p < 0.01$  level for both shot tests in three different conditions.

**DISCUSSION:** It has been reported that the lower extremity strength has a vertical jump height and the time it takes to reach this point, in this way positively contributing to the shooting performance (Struzik et al., 2014). According to the results obtained from the survey, it can be concluded that the 8 weeks pre-season explosive strength and shoot trainings positively affected shoot performance of the professional male basketball players especially in the regions where they played as positions in the game. Other studies on shoot performance indicate that core training increases basketball players' shoot hitting rates (Yüksel et al., 2016) and seems to support the work done.

SB400

**THE EFFECT OF SHADOW BADMINTON TRAININGS ON SOME THE MOTORIC FEATURES OF 8-10 AGE GROUP OF BADMINTON PLAYERS**

***<sup>1</sup>Mehmet Fatih YÜKSEL, <sup>2</sup>Latif AYDOS***

*<sup>1</sup>Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya*

*<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi, Ankara*

**INTRODUCTION:** In very short rallies in badminton, reaching each zone of the court and returning to the center of the court is a very important factor. The ability of the athlete to accomplish this is also possible through stepping exercises and biomotor studies on the feet (Kale, 2011; Vicen et al., 2012). The purpose of this study is to research the impacts of 12-week shadow badminton trainings on some physical performance parameters of 8-10 age group of children. In addition to this, the aim is to contribute to the determination of the application frequency and duration of badminton trainings in the beginners of badminton sport by comparing training practices of shadow badminton and classical badminton.

**METHODS:** Subjects of the research group have been divided into 3 groups as shadow badminton training group (SB, n= 35, 17 boys and 18 girls), classical badminton training group (CB, n= 34, 19 boys and 15 girls) and control group (CG, n= 32, 15 boys and 17 girls), who has not been involved in any physical activity during the study and it has been carried out on 101 subjects. SB and CB groups were trained 4 days a week for 16 weeks and as preparation and basic trainings period. After 4 weeks of preparation works, preliminary tests of all groups (SB-CB-CG) were carried out. After the preliminary tests, subjects of KB training group were applied classical badminton training program 4 days a week for 12 weeks, subjects of SB training group were applied 2 days classical badminton training and 2 days shadow badminton trainings in a week as during 12 weeks and 4-day training in a week. After 8 weeks, mid-term tests and after 12 weeks final tests were applied during basic training period.

**RESULTS:** It was determined an improvement in physical performance parameters of subjects of both training group (SB-CB). However, statistically significant differences were found in the parameters of the subjects of SB group in terms of balance, 20 m speed, vertical jump, anaerobic power and maximum oxygen consumption capacity ( $p<0.05$ ).

**DISCUSSION:** Shadow badminton stepping exercises are often used in foot exercises and are said to constitute an important part (Badminton Association of England, 2002; Yousif and Yeh, 2011). It is stated that there is a great benefit in the training of new sportsmen in this sport together with stroke and running techniques. It has been concluded that shadow badminton trainings have positive effects on physical performance parameters of 8-10 age group of individuals and frequency and duration of the application may be considered sufficient.

## RELATION OF 25-METER SWIMMING PERFORMANCE WITH PHYSICAL PROPERTIES AND ISOKINETIC KNEE STRENGTH IN AMATEUR YOUNG SWIMMERS

**Bircan DOKUMACI, Cihan AYGÜN, Hayriye Çakır ATABEK**

*Anadolu University, Faculty Of Sports Science, Eskişehir*

**BACKGROUND and PURPOSE:** Swimming requires high muscle strength and technical ability in order to achieve a good performance. In the swimming, performance depends on a number of factors including development of relevant muscle groups and anthropometry. There is a strong correlation between age and height variables and swimming performance (8). On the other hand, Mameletzi et al. (6) reported that there is a relationship between lean body mass (LBM) and knee muscles strength. Although in freestyle, stroke speed is little influenced by some anthropometric variables, the combination of stroke length and stroke frequency is very much a function of swimmers anthropometric characteristics (3). Duche et al. (2) reported that there is a strong correlation between anthropometry (height, upper limb length, bi-iliac diameter) and 50-m, 100-m and 400-m in young male swimmers. Knechtle et al. (5) indicated that swimming race performance was inverse related with anthropometry in elite ultra-endurance swimmers. The above-mentioned studies generally were conducted with adolescents, pre-pubescent and elite swimmers. There is limited information about amateurs and adult competitive swimmers. Hence, the purpose of this study was to investigate the relationship between 25-m swimming performance, anthropometric properties and isokinetic knee muscle strength in amateur Turkish sprint swimmers.

**METHODS:** Seventeen 18-24 year old amateur swimmers (n=13 males, mean age=20.0 ± 2.1 years; n=4 females, mean age=21.5 ± 1.7 years) volunteered to participate in this study. All athletes were member of the same team who were engaged to the swim training at least for 4 years. Following the 5-min warm up session, each participant performed three submaximal trials for familiarization and warm-up purposes, and then five maximal trials at three angular velocities: 60, 120, and 180°/s. A 30-s time interval was provided between familiarization and test session, whereas a 2-min rest period was given between each test velocity. A 25-m swimming performance was recorded in semi-olympic swimming pool, under race conditions.

**RESULTS:** There was a statistically significant inverse relationship between height, body mass, BMI, and swimming performance ( $p < 0.05$  and  $0.01$ ), also, there was a significant inverse relationship between isokinetic knee strength and swimming performance ( $p < 0.01$ ). There was no significant relationship between H/Q ratio and 25-m swimming performance ( $p > 0.05$ ). Conclusion: In conclusion, the lower limb muscle strength is as important as upper limb muscle strength and a combination of lower limb muscle strength and anthropometric variables are important for sprint swimming performance. The H/Q ratios were not significant related with 25-m swimming performance; however, the H/Q strength ratios of the participants were higher than the other study, which conducted with different sports (1,4,7).

**KEYWORDS:** Swim, amateur athletes, isokinetic strength, performance

SB429

## ORTA ŞİDDETE YAPILAN ANTRENMANLARIN FUTBOLCULARDA İZOKİNETİK KUVVETE ETKİSİ

<sup>1</sup>Ömer ZAMBAK, <sup>2</sup>Gülin FINDIKOĞLU, <sup>3</sup>Yağmur AKKOYUNLU

<sup>1</sup>Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor (Doktora), Kütahya

<sup>2</sup>Pamukkale Üniversitesi Fiziksel Tıp Ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Denizli

<sup>3</sup>Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kütahya

**GİRİŞ VE AMAÇ:** Yüksek yoğunlukta yapılan antrenmanlar sporcunun her zaman gelişmesine zemin hazırlamaz aksine sakatlanmasına da zemin hazırlar. Alt ekstremitte üyelerinin kısa zamanda pik seviyede gelişmesine öncelik veren futbol antrenörleri yüksek yoğunlukta ve kapsamlı antrenmanlarla alt ekstremitelere angaje olmaktadır. Bu durumda antrenman nedenli hamstring ve quadriceps sakatlıkları meydana gelebilir. Bugüne kadar bu tür sakatlıkların nüksetme oranını azaltmada sınırlı bir başarı elde edilmiştir (6). Hamstring ve quadriceps sakatlıkları sık olarak birçok spor branşında görülmektedir. Bu iki kas fonksiyonel olarak antagonist olup quadricepsin kasılması diz uzatmasına neden olurken, hamstringlerin daralması diz ekleminin fleksiyonuna neden olur (4).

Spor sakatlıkların önüne geçmek ve sporcuda güç artırımı için de orta şiddette antrenmanlardan faydalanılmaktadır. Orta şiddette yapılan antrenmanlar sporcunun %60 kapasitesini geçmeden yapılan antrenmanlar olup haftada 3 gün olarak yapılabilir. Fisher ve arkadaşları yaptıkları çalışmada orta şiddet antrenmanların ilk ölçüm ve son ölçümlerine göre fizyolojik parametrelerde ve kardiyovasküler fitness düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı fark görmüştür (3).

Çalışmada futbolculara uygulanan 4 aylık orta şiddet antrenman programının sezon öncesi ve ortası izokinetik kuvvete etkisi araştırıldı. Hazırlanacak orta şiddetli antrenman programıyla izokinetik kuvvet ve performans geliştirilebileceği gibi antrenman süreleri gereksiz biçimde uzamayıp, sporcular ağır ve yoğun antrenman yükünden kurtulacağı öngörülmektedir. Metod Çalışma örneklemini denizli ilinde amatör olarak futbol oynayan yaş ortalaması 19 olan 22 gönüllü futbolcu oluşturmaktadır. Teknik ekiple yıllık ve aylık antrenman planları incelenerek sezon öncesi yoğunlaştırılmış antrenmanlarla başlayıp haftada 3 gün antrenman yapılmasına karar verildi. Antrenmanlar arası, yoğunluğa göre 3-5dk dinlenme verilmiştir. Takım sezon içinde hafta sonu 1 resmi maç yaptı. Sezon öncesi antrenmanlar başlamadan 1 hafta önce 36 gönüllü futbolcuya izokinetik ön-test uygulandı. 4 ay sonra devre arasında antrenman ve maçlara düzenli olarak katılan 26 futbolcudan 22 deneğe izokinetik son-test uygulandı. Futbolcular için önemli bir yer tutan izokinetik kuvvetin uygulanan orta şiddet antrenmanlarla ne düzeyde geliştiğini belirlemek için rehabilite edici izokinetik dinamometre (1) isomed2000 kullanılmasına karar verildi. Testler Pamukkale üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü Laboratuvarın da isomed2000 cihazı, ve deneklerin fizyolojik parametrelerini değerlendirmek için Tanita BC 418 MA cihazı kullanarak yapıldı. Antrenmanlar son ölçüme bir gün kala durduruldu ve sporculara ilk ölçümde olduğu gibi hafif kahvaltılı yapmaları bildirildi. Tepe tork (Peak torque) dominant quadriceps (PTDQ), Tepe tork non-dominant Quadriceps (PTNDQ), Tepe tork dominant hamstring (PTDH), Tepe tork non-dominant hamstring (PTNDH) 60°/s, ve 180°/s açısal hızda ölçüldü.

**ANALİZ;** Yapılan antrenman ve maçların deneklerin izokinetik kuvvetine etkisini belirlemek için ön test ve son test ölçümlerine spss Paired t-test uygulandı. Çalışmada istatistiksel analiz için SPSS 18 yazılımı kullanıldı.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Çalışma grubunun 60°/s, ve 180°/s sayısal hızda yapılan PTNDQ, PTDQ, PTDH, PTNDH ön-testler ve son-testler arasında istatistiksel yönden anlamlı fark gözlenmedi (p>0.05). Yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut itle indeksine göre istatistiksel yönden anlamlı bir fark gözlenmedi (p>0.05)Futbolda ekseriyetle mücadele ve koşular %85 genelde orta şiddette olup, %15-20 yüksek şiddetli performansı gerektirmektedir, her ne kadar müsabakalar orta şiddette oynansa da, karşılaşmaların sonucuna anaerobik güç ve kapasite gerektiren deparlar, sprint, hızla yön değiştirme, ani yavaşlama ve durma gibi kısa sürede yapılan performanslar etki eder (2).



Çalışmamızda uygulanan antrenman metodu orta şiddetli olup sporcu da aerobik kapasite geliştirmeye yönelik olabilir. İzometrik kuvvet ise anaerobik bir kuvvet gerektirmektedir(5).

## SB430

**AGE RELATED DIFFERENCES IN THE PHYSICAL CHARACTERISTICS AND AVERAGE SPRINTING SPEED IN THE ADOLESCENT MALE SOCCER PLAYERS.**

***Gülşen DOĞAN, Dilek SEVİMLİ***

*Çukurova Üniversitesi - Besyo, Adana*

**AIM:** It is not seen appropriate to evaluate the athletes at different ages together not only in selection of skilled footballers but also in assessing the development in training programs. Physical and motor characteristics of children born in different months in the same year vary. This study aims to measure the physical characteristics and their average speeds in different sprint speeds, who are at the ages of 14, 15, 16 and 18, staying at infrastructure teams in Adanaspor and Adana Demirspor Soccer Clubs.

**MATERIAL METHOD:** Adolescent soccer players having regular training were participated in this study in Adana Body Mass Index (BMI) was calculated by multiplying body weight to body height square (kg/cm<sup>2</sup>). Moreover, their average running speeds in sprint tests of 15 m, 30 m and 60 m were measured. Additionally, the maximum average running speeds were determined in the 45-meter with acceleration 15-m sprint from standing position. Besides, using the Takei brand dynamometer, the left and right HGS were measured. Because of not showing normal distribution, the Kruskal Wallis were used in comparison of different age groups. Also, Spearman rank correlation coefficients were calculated.

**RESULTS:** Findings of this study showed that there are significant differences in physical and average speeds due to age in adolescent males. In all variables, there were a linear increases according to the age. It was seen to be significantly age related ( $p < 0.01$ ) differences in all physical and average speed characteristics in our study.

**CONCLUSION:** In the adolescence period early born child compare to late born child in the same year had an advantage in the physical structure and fitness. it seems necessary to evaluate the athletes' physical and physiological capacities considering the relative effect of age. In order to decrease the effect of age on physical and conditional characteristics, it seems important to evaluate the children in the same age at four-month period in a year.

**Keywords:** Adolescent, age, physical and speed characteristics

SB431

**ANALYZING OF ACCELARATION AND MEAN MAXIMAL SPEED PERFORMANCE  
WITH RESPECT TO HAND AND FOOT DOMINANCE AND STARTING FOOT  
POSITION IN 15 TO 20 YEARS MALE ATHLETES**

**Gülşen DOĞAN, Dilek SEVİMLİ**

*Çukurova Üniversitesi, Besyo, Adana*

**AIM:** Hand and foot dominances were taken into account in talent selection and evaluating training program in young athletes. This study aims to analyse the accelaration and mean maximal speed performance with respect to hand and foot dominance and starting foot position in 15 to 20 years adolescent male athletes.

**MATERIAL and METHOD:** Data were collected from 173 volunteer U-15 and U-19 soccer players from in Adana Amateur Sport Clubs. The mean values were 16.09±1.32 years for age, 173.23±7.53 cm. for body height, 61.98±9.33 kg for body weight, 20.56±2.10 for body mass index (BMI), respectively. The running speed for 15 m, 30 m, 45 m and 60 m has been measured by photocells. Hand grip strength (HGS) was also measured by dynamometer. Statistical analyses of data were performed Kruskal Wallis and Mann Whitney U test. Spearman sequential correlation coefficients were also calculated among variables.

Results of this study showed that the mean values of both handers (BH) for 30m, 60m and 45 m were higher than left handers (LH) and right handers (RH). BH had the highest sprint speed while LH had the second highest score and RH had the lowest sprint speed. No significant difference was observed in speed with respect to foot dominance and the rear foot position. Hand dominance were significantly correlated with 15 m and 45 m mean maximum at 0.05 level and with 30 m and 60 m at 0.01 level. In addition, right and left HGS were well correlated with 15m, 30 m, 45 m and 60 m sprints at 0.01 significance level

In conclusion, the superiority of both handers in adolescent athletes shows the importance of symmetrical strength development in the talent identification and evaluating training programs.

**Keywords:** Hand, foot preference, sprint running, handgrip strength

SB432

## SPORCULARDA SÜT VE ÜRÜNLERİ TÜKETİM ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Nimet Haşıl KORKMAZ, <sup>2</sup>Süreyya Saltan EVRENSEL, <sup>3</sup>Şahsane ANAR, <sup>2</sup>Pınar AKPINAR**

<sup>1</sup>Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa

<sup>2</sup>Uludağ Üniversitesi Teknik Bilimler Yüksek Okulu, Bursa

<sup>3</sup>Uludağ Üniversitesi Veteriner Fakültesi, Bursa

**GİRİŞ:** Beslenme sporda performansı belirleyen önemli faktörlerden biridir. Son zamanlarda sporcu beslenmesi alanında yapılan çalışmalarda süt ve ürünleri tüketimine vurgu yapılmaktadır. Süt ve ürünlerinin yüksek değerli protein ve özellikle kemik sağlığı için gerekli olan Ca'u içermesi açısından sporcu beslenmesinde temel besinlerden biri olarak görülmektedir.

**AMAÇ:** Bu araştırma Uludağ Üniversitesinde farklı branşlarda spor yapan öğrencilerin süt ve süt ürünlerini tüketim alışkanlıkları belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya yaşları 18 ila 26 arasında değişen 436 sporcu katılmıştır. Bunların 176 sı kadın, 260'ı erkek sporcudur.

**METOT:** Sporcuların süt tüketimini belirlemek amacıyla hazırlanan anket soruları sporcularla yüz yüze sorularak cevaplar toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Bu çalışmada sporcuların spor yapmaları ile süt tüketimleri arasındaki bağlantı araştırılmıştır. Bu sorularda özellikle sütün sıvı olarak tüketimin yanında ürün olarak tüketimleri de sorgulanmıştır.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Sporcuların, spor yapmaya başladıktan sonra daha fazla süt ve süt ürünleri tüketmeye başladıkları görülmektedir. Yapılan çalışmada spor branşlarına göre belirgin bir fark bulunmamıştır. Yapılan çalışmada süt tüketiminin bilinçli bir şekilde olmadığı bazı sporcuların değişik nedenlerden dolayı hiç süt tüketmedikleri belirlenmiştir.

SB436

## 2015 - 2016 TÜRKİYE SÜPER LİGİNİ İLK BEŞ SIRADA BİTİREN TAKIMLARLA SON BEŞ SIRADA BİTİREN TAKIMLARIN BAZI İSTATİSTİKSEL YÖNLERDEN KARŞILAŞTIRILMASI

Göktuğ ERTETİK, Oğuz GÜRKAN, Onur Mutlu YAŞAR, Sürhat MÜNİROĞLU

Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Son yıllarda, müsabaka ve performans analizi konusunda hem spor kulüpleri hem de akademisyenler tarafından yapılan çalışmalarda artış olduğu bilinmektedir. Futbol antrenman metodlarının oluşturulmasında kullanılan parametreleri belirlemek, taktiksel gelişim sağlamak, yapılan hataları tespit etmek ve de pozisyon bilgisini geliştirmek gibi sebeplerle müsabaka ve performans analizi yapılması önemli bir gereklilik haline gelmiştir. Bu çalışmanın amacı, 2015/2016 Türkiye Süper liginde ilk 5 sırayı alan takımlarla ligi son 5 sırada bitiren takımların, futbol oyununun sonucuna etki ettiği düşünülen bazı istatistiksel parametrelerin karşılaştırılarak başarılı takımlarla başarısız takımların güçlü ve zayıf yönlerini tespit etmektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmada veri toplama yöntemi olarak Matchstudy isimli bilgisayar programı destekli, video analiz sistemi sonucunda elde edilen bilgiler kullanılmıştır. Bu bilgiler tr.matchstudy.com adresinden temin edilmiştir. Bilgilerin kullanılabilmesi için gerekli izinler program sahibi tarafından verilmiştir. Çalışma kapsamında, topa sahip olma, yapılan pas sayısı, ceza alanına topla girişler, gollerin oluş zamanları ve gollerin oluş biçimleri incelenmiştir.

**SONUÇ:** Yapılan tanımlayıcı istatistik sonucunda, ligi ilk 5 sırada bitiren takımların %51,28 son 5 sırada bitiren takımların ise %48,86 oranında topa sahip oldukları tespit edilmiştir. Takımların yaptıkları pas sayılarına bakıldığı zaman ilk 5 sıradaki takımların maç başına ortalama 371,4 son 5 sıradaki takımların ise 318 pas yaptığı görülmüştür. Başarılı takımlarla başarısız takımları birbirinden ayıran önemli parametrelerden olduğu düşünülen ceza alanına topla girişlerde, ilk 5 sırada olan takımların 42,2 son 5 sırada olan takımların da 36,92 ortalama ile ceza alanına girdiği belirlenmiştir. Gollerin oluş zamanlarına bakıldığında, ligi ilk 5 sırada bitiren takımların attıkları 285 golün %25'ini maçın son 15 dakikalık bölümünde attıkları, %58'ini de müsabakaların ikinci yarısında attıkları tespit edilmiştir. Ligi son 5 sırada bitiren takımlar ise attıkları 160 golün 74'ünü ilk yarılarında 86'sını ise ikinci yarılarında atmışlardır. Ligi ilk 5 sırada bitiren takımlar gollerin %63'ünü, son 5 sırada bitiren takımlar da %62'sini merkezden geliştirdikleri ataklar neticesinde kaydetmişlerdir. Gollerin oluş biçimlerine bakıldığında, ligi ilk 5 sırada bitiren takımların attıkları gollerin %26'sı duran toplardan %60'ı da akan oyundan sonra atıldığı belirlenmiştir. Son 5 sırada bitiren takımlar ise, attıkları gollerin %33'ünü duran toplardan %46'sını da akan oyun esnasında gelişen ataklardan sonra atmışlardır.

**TARTIŞMA:** Sonuç olarak, başarılı takımlarla başarısız takımlar arasında bazı parametrelerde farklılıklar tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında, bu çalışmaya benzer sonuçlar görülmekle birlikte, günümüz futbolunda değişen oyun yapısıyla beraber topa sahip olma ve pas sayısı gibi müsabaka sonucuna etki eden parametrelerde, daha az topa sahip olan takımların ya da daha az olumlu pas sayısına ulaşan takımların da müsabakaları kazandıkları bilinmektedir. Ayrıca yapılan bu çalışmada gollerin oluş zamanları, farklı liglerde yapılan çalışmalarla karşılaştırıldığında benzerlik göstermektedir. Gollerin daha çok ikinci yarıda atılması, ilk yarılarında takımların daha kontrollü bir oyun düşüncesiyle maça başlamasından ya da müsabakaların son dakikalarına doğru gelişen yorgunlukla birlikte, oyuncuların hata yapmaya başlaması, konsantrasyon kaybı ve de geride olan takımların daha fazla risk alarak oynamaya başlaması gibi etkenlerle açıklanabilir.

SB439

## 2004 - 2016 OLİMPİYAT OYUNLARI BADMİNTON MÜSABAKALARININ KATEGORİLERE GÖRE ANALİZİ VE DEĞERLENDİRMESİ

**Melih N. SALMAN, Burak CENAN, Gülsen Tosun TUNÇ**

*Aksaray Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Aksaray*

**GİRİŞ:** Badminton, 1972 Münih ve 1988 'de Seul Olimpiyat Oyunları sırasında iki kez gösteri sporu olarak yer almış, 1992 Barselona Olimpiyat Oyunlarında da resmi olimpik spor dalı kabul edilmiştir. Badminton olimpiyatlarda yer aldıktan sonra seyir zevkini artırmak ve televizyon yayınları açısından seyir avantaj sağlamak amacıyla bazı oyun kuralları ile sayı sistemi değiştirilerek tüm Dünya'da tanınırlılığı ve popülaritesinin artırılması amaçlanmıştır. Son dört olimpiyat oyunları incelendiğinde, oyun kurallarında yapılan değişiklikler sonrasında badminton çok daha hızlı ve yüksek performans gerektiren bir spor dalı niteliği kazanmıştır.

**AMAÇ:** Bu araştırmada, son dört olimpiyat oyunlarında oynanan tüm müsabakalar (tek erkek, tek kadın, çift erkek, çift kadın ve karışık çiftler) dikkate alınmış ve her bir rallideki vuruş sayısı, ralli ve müsabaka oyun süreleri açısından analizi yapılarak badmintonun sporunun performans yönünden nasıl bir değişim ve gelişim içerisinde olduğunu belirlemek amaçlanmıştır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Bu araştırmanın verileri, son dört olimpiyat oyunlarında oynanmış olan tek erkekler, tek kadınlar, çift erkekler, çift kadınlar ve karışık çiftler olmak üzere tüm kategorilerde oynanan toplam 641 müsabakanın tamamı olimpiyat oyunlarının resmi web siteleri, uluslararası federasyonunun resmi kayıtlarından elde edilen verilere dayanılarak analiz edilmiştir. Ayrıca, her biri bir ya da iki olimpiyat oyunları üzerinde yapılmış bulunan benzer bilimsel yayınların sonuçlarından da faydalanılmıştır. Araştırma sonuçlarından elde edilen bilgilerin yorumlanmasında tanımlayıcı istatistiksel bilgiler aritmetik ortalama, standart sapma ve yüzdelik değer kullanılmıştır.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Yapılan bu araştırmanın sonucunda, özellikle Asya ülkelerinin bu spor dalındaki üstünlükleri sayısal ifadelerle ortaya konulmuştur. Araştırmaya konu edilen tüm değişkenlerin her birinin, bir önceki olimpiyat oyunlarına göre en az %'1 lik oranda sürekli bir artış eğilimi göstermekte olduğu ve bu spor dalının gittikçe artan bir performans gerektiği saptanmıştır. Araştırmada, müsabaka süresi açısından en uzun kategorinin çift erkekler, her bir rallideki vuruş sayısı ve süresi açısından da çift kadınlar müsabakalarının en yüksek değerlere sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Badminton sporunun söz konusu edilen bu değişkenlere ve gelişim yönüne bağlı olarak, gelecekte de üst düzey olimpik sporcuların, teknik, kondisyon ve performans yönünden çok daha fazla zorlayıcı bir ortam içerisinde olacakları şeklinde açıklanabilir.

SB440

**THE IMPACT OF NEW RULE CHANGES IN JUDO: A COMPARISON OF POINTS AND PENALTIES DURING GRAND SLAM PARIS BETWEEN 2016 AND 2017**

***<sup>1</sup>Bayram CEYLAN, <sup>2</sup>Şükrü Serdar BALCI***

*<sup>1</sup>Kastamonu Üniversitesi, Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi ABD, Kastamonu*

*<sup>2</sup>Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi ABD, Konya*

**INTRODUCTION:** In 2016 the International Judo Federation (IJF) started to test new rules to promote the rules of judo and make them easier to understand as well as to simplify them. IJF stated that the purpose of these rules was to give priority to the attack and to the realization of ippons. Duration of the competition for both women and men was changed as 4 mins. Points and penalties were rearranged, thus important changes were made (IJF Refereeing Rules 2017).

**PURPOSE:** The purpose of this study was to compare the points and penalties between before and after the rule changes in judo.

**METHOD:** The data were obtained from the judo world tour and ranking list website(<http://www.judobase.org>). Archive data from this official site are open-access and there are no ethical issues involved in the analysis. The data were collected from the scoreboards directly, so includes any errors made by volunteer operators. The chi square test for linear trends in proportions was used to evaluate differences in the scores and penalties in Judo Grand Slam Paris between the 2016 and 2017. The odds ratio was used to estimate effect size. Statistical significance was set at a level of  $p < 0.05$ .

**RESULTS:** The frequency of ippon and hansoku-make did not significantly change after the new rules in men and women ( $p > 0.05$ ). The new rules caused to increase in wazari score for both group, while decreasing total number of shido only for men ( $p < 0.05$ ).

**DISCUSSION:** Rule change in 2017 aimed at more active and watchable judo. When competitions were evaluated only in terms of points and penalties by ignoring activities during the competition, it was observed that the number of ippon and total points did not change while total number of penalties decreased. This result showed that new rule change did not achieve its objective in terms of points but it was effective with regard to decreasing penalties.

## SB443

**PLİOMETRİK ANTRENMANLARIN FUTBOLCULARIN ŞUT HIZINA ETKİSİNİ**

**<sup>1</sup>Ömer ZAMBAK, <sup>2</sup>Gülin FINDIKOĞLU, <sup>3</sup>Yagmur AKKOYUNLU**

<sup>1</sup>Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor (Doktora), Kütahya

<sup>2</sup>Pamukkale Üniversitesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Denizli

<sup>3</sup>Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kütahya

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Bütün spor branşlarında olduğu gibi futbolda ki hedef de rakibin sayı kazanmasını engeller olurken sayı üreterek rakibi mağlup etmektir. Şut ayaklarla golün gerçekleştirilmesinde en kolay kullanılan yöntemdir. Şutun kafa vuruşlarıyla yapılıp golün atılması ikinci en yaygın yoludur(4). Futbolda goller sıklıkla ayakla vurulan şutlar ile gerçekleştiği için şutun hızı önem kazanmaktadır. Pliometrik antrenman (PT), kasların patlayıcı güç üretme yeteneğini geliştirmede yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir. Pliometrik, çeşitli spor branşların da sporcunun gücü ve patlama gücünü arttırmak için kullanılan antrenman metodudur. Futbolcu iyi ve hızlı bir şut için optimum düzeyde anaerobik bir patlamaya ihtiyaç duyar(2). Fizyolojik parametreler ve performans değişkenlerinin geliştirilmesinde PT dan yararlanılmaktadır. Fakat PT ın şut hızını geliştirip geliştirmediğiyle ilgili alanda yeterli sayıda çalışma bulunmamaktadır. Şutun oluşumu ile PT ın hedefi benzerlik gösterir. Bundan yola çıkarak, kısa süre içinde ve üst düzey şut hızının PT metoduyla geliştirilmesi mümkün görülmektedir. Bu sebeple; Çalışmamızın amacı 12 hafta süreli yapılan PT nin futbolcuların şut hızına etkisini belirlemektir.

**METOT:** Çalışma örneklemini denizli ilinde yaşlarına uygun futbol liglerinde mücadele eden yaş ortalaması 14 olan 17 gönüllü futbolcu oluşturmaktadır. Çalışmamız 12 hafta süreli olup Kontrol(n=8) ve Araştırma(n=9) grupları yansız atamayla oluşturulmuştur. Denekler antrenmanlara başlamadan önce ön-test e tabi tutuldular, 12 hafta sonunda antrenmanların sona ermesiyle son-test ölçümleri alındı. Gruplar haftada 3 gün antrenman yapmıştır. Araştırma grubu için PT yalnız alt ekstremitel bacak egzersizlerini içermektedir. Denekler daha evvelden PT yapmamışlardır. Her antrenmana 2 grupta ısınma ve stretching ilkesiyle başlamıştır. 8 dk hafif koşu, 8dk stretching yapılmıştır. Araştırma grubu, Squad jumps, yana, ileri sıçramalar tek ayak çift ayak merdiven çalışmalarını, explosive step up, Box to Box, split squad jump, X hops, forward bounding hops olarak PT nı tek ayak ve çift ayak değişik varyasyonlar da yaptı. Sıçrama derinliği 30 cm başlayarak 45cm kadar artırıldı. Kutular arası mesafe 35 cm den 45 cm çıkarıldı. Kontrol grubu Temel teknik, taktik antrenmanları, hafta da 1 gün koşu aerobik koşu çalışması yanı sıra, % 50 şiddetli 3x3, 4x4 top kapma paslaşma egzersizleri yapmışlardır. Antrenmanlar arası geçiş için 3dk dinlenme verilmiştir. Şut hızı, penaltı çizgisinde duran topun denek tarafından maksimum güçle kaleye doğru ayağın üstüyle vurulması esnasında Pocket Radar cihazı yardımıyla ölçülmüştür. Deneklerin şut hızına etkisini belirlemek için ön test ve son test ölçümlerine spss Paired t-test uygulandı. İstatistiksel analiz için SPSS 18 den yararlanıldı.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Araştırma ve kontrol grubunun şut hızının ön-test ve son-test sonuçlarının arasında istatistiksel yönden anlamlı fark bulunmadı (P<0.05). Araştırma grubunun ön-test ve son-test ölçümleri karşılaştırıldığında artış gözlenmiştir fakat istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır, bu çıkan sonuç literatüre benzerlik göstermektedir. Araştırma grubunun ve kontrol grubunun son-testleri karşılaştırıldığında istatistiksel düzeyde anlamlı fark (P<0.05). Pliometrik antrenmanların özellikle üst ve alt ekstremitel kuvvetleriyle anaerobik kuvveti geliştirdiği literatüre hakim bir görüştür (1,3) ve sonuç olarak bu artışa göre ilerde yapılacak futbolculara uygulanacak PT ın şut hızına etkisinin incelendiği çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Kaynakça1) Ateş M, Ateşoğlu U: Pliometrik antrenmanın 16-18 yaş grubu erkek futbolcuların üst ve alt ekstremitel kuvvet parametreleri üzerine etkisi. Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 5: 21-8, 2007.2) Chu, D.A. 1998. Jumping into plyometrics. Champaign, IL: Human Kinetics3) Sağiroğlu İ: Genç basketbolcularda pliyometrik antrenmanların anaerobik performans ve dikey sıçrama yüksekliğine etkisi.



## YILDIZ ERKEK MİLLİ BASKETBOLCULARDA BAĞIL YAŞ ETKİSİ

**<sup>1</sup>Ramazan TAŞÇIOĞLU, <sup>2</sup>Bárbara Fernández GARCIA, <sup>1</sup>Mehmet Ali ÇELİKSOY**

<sup>1</sup>Anadolu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Eskişehir, Türkiye

<sup>2</sup>Universidad De Vigo, Faculty Of Education Sciences & Sports, Vigo, Spain

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Spor branşlarında yaş gruplamaları için kullanılan yaş sınırları nedeniyle sporcuların doğdukları tarihler önem kazanmaktadır. Ancak yapılan araştırmalar adil bir gruplama olarak görülen sporcuları belli aralıklarla aynı yaş grubuna dâhil edilmesi yöntemini bazı faktörlerin etkilediğini göstermektedir. Bu faktörlerden biri de bir sporcunun o yaş grubunda seçilme olasılığını etkileyen bağıl yaş etkisidir. Aynı yıl içinde doğan sporcularda, yılın ilk aylarında doğanların yılın son aylarında doğanlara göre yer aldıkları branşlarda daha fazla seçilme şansı yakalamaları bağıl yaş etkisi (BYE) kavramı ile açıklanmaktadır. Bu çalışmanın amacı, Türkiye Basketbol Federasyonu (TBF) Uluslararası Yıldız Erkekler Basketbol Turnuvası'na katılan ülkelerin sporcularında BYE varlığının incelenmesidir. Gereç ve Yöntem: Çalışmaya 2014-2015, 2015-2016 ve 2016-2017 sezonlarında birçok ülkenin katılımıyla gerçekleştirilen TBF Uluslararası Yıldız Erkekler Basketbol Turnuvası'nda yer alan toplam 359 (Yaş Ort.: 15.83±.36) altyapı erkek milli sporcu dâhil edilmiştir. Çalışmanın verileri TBF'ye ait resmi internet sitesinden elde edilmiştir. Oyuncuların doğdukları aylara göre dağılımlarını gruplandırmak için alan yazında bağıl yaş etkisi incelenirken daha sık kullanılan yılın üçer aydan dört periyoda ayrılması yöntemi tercih edilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde "SPSS 20 for Windows" kullanılmış olup, tanımlayıcı analiz işe koşulmuştur.

**SONUÇ:** Yapılan betimsel analiz sonucunda çalışmada yer alan oyunculardan 146'sı (%40) yılın ilk periyodunda, 112'si (%30.7) yılın ikinci periyodunda, 76'sı (%20.8) yılın üçüncü periyodunda ve 31'i (%8.5) yılın dördüncü periyodunda bulunmuştur. Bu oranlara göre yılın ilk periyodunda doğan oyuncuların daha fazla olması, turnuvada birçok ülkeden mücadele eden altyapı milli sporcularının seçiminde bağıl yaş etkisinin varlığını göstermektedir.

**TARTIŞMA:** Sporcuların doğduğu aya göre bazı avantaj ve dezavantajları deneyimlemelerine neden olan bağıl yaş etkisinin futbol, buz hokeyi, rugby, atletizm gibi birçok spor branşının altyapı sporcularında varlığı tespit edilmiştir. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar, erkek yıldız basketbolunda birçok ulusal milli takımın altyapısında yer alan oyuncularda da diğer branşlarda olduğu gibi bağıl yaş etkisinin oyuncu seçiminde varlığını göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Basketbol, bağıl yaş etkisi, genç sporcu, altyapı, yetenek seçimi

SB459

## GENÇ FUTBOLCULARDA YAŞ VE MEVKİNİN ÇEVİKLİK PERFORMANSINA ETKİSİ: KORELASYONEL ANALİZ

**Emrah AKÇİN, Barış KOÇAK, Mehmet Gören KÖSE, Ayşe Kin İŞLER, Tahir HAZIR**

*Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Ankara*

**GİRİŞ:** Çeviklik, bireysel ve takım sporlarında optimal performansın sergilenmesi için gerekli bir motor beceridir ve genç futbolcularda en önemli ayırt edici performans bileşenlerinden birisi olarak kabul edilmektedir.. Birçok çalışmada genç futbolcularda sıçrama ve sprint performansının mevkiden bağımsız ancak yaşa bağlı olduğu gösterilmiştir. Benzer şekilde vücut boyutu ve fizyolojik özellikler arasında da yüksek ilişkiler gözlenmiştir. Buna karşılık literatürde çeviklik performansı ve vücut boyutu arasındaki ilişkiler çok açık değildir.

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı genç futbolcularda yaş ve mevkiye göre çeviklik performansını değerlendirmek ve değişkenler arasındaki ilişkileri incelemektir. Metod: İki profesyonel futbol kulübünün alt yapısında en az 3 yıl antrenman yapan 147 genç futbolcunun boy ve vücut ağırlıkları(VA) ölçüldükten sonra zemini suni çim olan sahada sırasıyla 505, T-Testi ve Illinois testinden oluşan üç farklı çeviklik testi uygulanmıştır. Futbolcular takvim yaşına göre 5 [U13(n = 38), U14(n = 32), U15(n = 26), U16(n = 29) ve U17(n = 22)] ve mevkiye göre ise 4 [(Stoper(n = 26), Bek(n = 27), Orta saha (n = 69), Forvet(n = 25)] gruba ayrılmıştır. Boy, VA ve beden kitle indeksinde(BKI) yaş ve mevkiye göre olan değişimler Tek Yönlü Varyans Analizi ile belirlenmiştir. Yaş ve mevkiye göre çeviklik performansındaki değişimler için spor yaşı karıştırıcı değişken(Kodeğişken) olarak kullanılarak Kovaryans Analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson'un korelasyon katsayısı ile belirlenmiştir.

**BULGULAR:** Yaş gruplarının spor yaşı, boy, VA ve BKI'leri arasında anlamlı fark saptanmıştır( $p<0.05$ ). Buna karşılık mevkiye göre spor yaşı ve BKI benzer ( $p>0.05$ ), boy ve VA önemli derecede farklıdır ( $p<0.05$ ). Yaş gruplarının 505, T-test ve Illinois çeviklik testi performansları arasında anlamlı fark saptanmıştır ( $p<0.05$ ). Mevkinin çeviklik performansı üzerinde anlamlı bir etkisi gözlenmemiştir ( $p>0.05$ ). Yaş ve mevki ayrımı yapılmadığında boy, VA, BKI ve çeviklik testleri arasında anlamlı negatif ilişkiler saptanmıştır ( $p<0.05$ ). En yüksek ilişki boy-T-Testi ( $r = -0.604$ ;  $p<0.05$ ), en düşük ilişki BKI-505 testi ( $r=-0.307$ ;  $p<0.05$ ) arasında gözlenmiştir. T-Testi – 505 ( $r = 0.686$ ;  $p<0.05$ ), T-Testi – Illinois ( $r = 0.654$ ;  $p<0.05$ ) ve 505-Illinois ( $r = 0.687$ ;  $p<0.05$ ) test skorları arasında anlamlı yüksek ilişkiler saptanmıştır. Çeviklik test skorları arasındaki korelasyon katsayıları arasında anlamlı fark saptanmamıştır ( $p>0.05$ ).

**TARTIŞMA:** Çeviklik performansında yaş gruplarına bağlı olarak anlamlı fark saptanması bu özelliğin büyüme ve olgunlaşma ile bağlantılı olduğunu göstermektedir. Çeviklik performansının mevkilere göre ayrışmaması, çevikliğin tüm mevkilerde eş değer motor beceri olduğunun bir göstergesi olarak kabul edilebilir. Boy,VA ve çeviklik performansı arasında belirlenen anlamlı yüksek ilişkiler bu özelliğin sergilenmesinde vücut boyutunun önemli bir faktör olduğunu ve genç futbolculara uygulanan üç farklı çeviklik test skorları arasında benzer düzeyde ilişkinin varlığı da değişik testlerin çevikliği aynı düzeyde değerlendirdiğini göstermektedir. Sonuç: Bu çalışmanın sonuçları çeviklik performansının o mevkiden bağımsız ancak büyüme ve olgunlaşmaya ve vücut boyutuna bağlı olduğunu göstermiştir. Ayrıca bu çalışmanın sonuçlarına göre genç futbolcularda 505, T-Testi ve Illinois çeviklik testleri birbirlerinin alternatifi olarak kullanılabilir.

SB460

## TEKRARLI SPRINT PERFORMANSI VE KAS FİBRİL TİPİ YÜZDESİ ARASINDAKİ İLİŞKİLER

**Ünal TAVUKÇU, Mehmet Gören KÖSE, Ayşe Kin İŞLER, Tahir HAZIR**

*Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Ankara*

**GİRİŞ:** Tekrarlı sprint testi (TST) takım ve raket sporlarında performansın değerlendirilmesinde yaygın olarak kullanılan bir uygulamadır. Birçok çalışmada iskelet kası fibril tipi ve kasın mekanik kasılma performansı arasında anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Dayanıklılık sporcularında Tip I, güç/kuvvet sporcularında Tip II fibril yüzdesinin yüksek olması, spesifik egzersiz performansı ile fibril tipi dağılımı arasında bağlantı olduğunun bir göstergesidir.

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı, TST’de ölçülen performans bileşenleri ile alt ekstremitte fibril tipi arasındaki ilişkileri incelemektir. Metod: Çalışmaya 18 aktif spor okulu öğrencisi (Yaş:  $23.3 \pm 3.0$  yıl, Boy:  $178.9 \pm 7.1$  cm, Vücut ağırlığı:  $76.6 \pm 12.4$  kg) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara en az 3 gün ara ile TST ve hızlı kasılan fibril yüzdesini (FT%) tahmin etmek için izokinetik dinamometrede  $180^\circ/\text{sn}$  hızda izokinetik test uygulanmıştır. TST için kapalı atletizm salonunda 30 sn pasif toparlanmalı 10 x 20 m protokolü kullanılmıştır. FT% izokinetik dinamometrede ölçülen 50 maksimal tork kuvvetin ilk üç ve son üç değerleri kullanılarak Thorstensson ve Karlsson’un (1976) formülünden kestirilmiştir. FT% ve TST’de ölçülen toplam sprint zamanı (TSZ), en iyi sprint zamanı (EİSZ), en yavaş sprint zamanı (EYSZ) ve sprintte düşüş yüzdesi (SDY) arasındaki ilişkiler Pearson’un r katsayısı, ilk 5 ve son 5 sprintte ölçülen performans bileşenleri arasındaki farklar bağımlı gruplarda t testi ile belirlenmiştir. Bulgular: FT% ve EİSZ arasında anlamlı negatif ilişki saptanmıştır ( $r = -0.524$ ;  $p < 0.05$ ). Buna karşılık FT% ve TSZ ( $r = -0.311$ ;  $p > 0.05$ ), EYSZ ( $r = -0.176$ ;  $p > 0.05$ ) ve SDY ( $r = 0.335$ ;  $p > 0.05$ ) arasındaki ilişkiler anlamlı bulunmamıştır. 10 x 20 m TST’deki her bir sprint zamanı ve FT% arasındaki ilişkiler negatif olmakla beraber, birinci sprint hariç ( $r = -0.567$ ;  $p < 0.05$ ) anlamlı bulunmamıştır. 10 x 20 m TST’de ilk 5 sprintten hesaplanan TSZ, EİSZ ve EYSZ son 5 sprintten hesaplanandan anlamlı derecede daha iyidir ( $p < 0.05$ ). İlk 5 ve son 5 sprintten hesaplanan SDY arasında anlamlı fark saptanmamıştır ( $p > 0.05$ ). TST’nin ilk 5 sprintinde FT% ve EİSZ hariç ( $r = -0.524$ ;  $p < 0.05$ ) diğer performans bileşenleri arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Buna karşılık testin son 5 sprintinde FT% ve performans bileşenleri arasında anlamlı ilişkiler saptanmamıştır ( $p > 0.05$ ). Testin tümündeki FT% ve EİSZ arasındaki ilişki ile ilk 5 sprintte FT% ve EİSZ arasındaki ilişkinin aynı olması ( $r = -0.524$ ) EİSZ’nin ilk 5 sprintte gerçekleştiğini göstermektedir.

**TARTIŞMA:** Birçok çalışmada fibril tipi ile atletik performans arasında kuvvetli ilişki olduğu gösterilmiştir. Dayanıklılık sporcuları ve haltercilerde yapılan bir çalışmada Tip I fibril yüzdesi ile  $VO_{2\text{maks}}$  arasında  $r = 0.67$  anlamlı ilişki saptanmıştır. Benzer şekilde olimpik atletlerde yapılan bir çalışmada da 1 TM kuvvet, skuat sıçrama, aktif sıçrama gibi anaerobik aktiviteler ile Tip IIa fibril yüzdesi arasında  $r = 0.75 - 0.94$  gibi anlamlı yüksek ilişkiler saptanmıştır. 10 x 20 m tekrarlı sprint performansı ile FT fibril yüzdesi arasındaki ilişkilerin incelendiği bu çalışmada da ilk sprint ve EİSZ (en hızlı sprint) ve FT% arasında orta düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

**SONUÇ:** Bu çalışmanın sonuçları, TST’de ilk sprint ve EİSZ hariç diğer performans bileşenlerinin FT% dağılımından bağımsız olduğunu göstermektedir. Bu bulgulara bağlı olarak tekrarlı sprint performansı fizyolojik (kreatin fosfat, aerobik dayanıklılık), biyomekanik (adım uzunluğu ve frekansı) ve kuvvet (çabuk kuvvet) gibi faktörler açısından değerlendirilmelidir.

SB469

## GENÇ ERKEK VOLEYBOLCULARIN VÜCUT KOMPOZİSYONLARINDA VE SPORTİF PERFORMANS PARAMETRELERİNDE MEYDANA GELEN DEĞİŞİMLERİN İNCELENMESİ

***Onur ÇOBAN, Muhammed Mustafa ATAKAN, Yasemin GÜZEL, Hüseyin Hüseyin TURNAGÖL***

*Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Voleybol branşı, kısa süreli egzersiz periyotları ile belirli aralıklarda dinlenme periyotlarından oluşan interval bir spor olarak tanımlanabilir. Oyun süresi, çabuk ve doğru oynama gerekliliği göz önüne alındığında, kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik, beceri ve koordinasyon gibi temel motorik özelliklerin gelişmişliği başarı elde edebilmek için en önemli faktördür. Ayrıca bu motorik özelliklerin yanında bu spor dalının gerektirdiği fiziksel ve fizyolojik alt yapıya sahip olunması, başarılı olmada önemli bir yer tutmaktadır. Bu motorik özelliklerin ve fizyolojik alt yapının oluşması ise uygulanacak olan doğru antrenmanlar ile mümkündür. Bu yüzden çalışmanın amacı genç erkek voleybolcuların bir müsabaka dönemi boyunca vücut kompozisyonlarında ve sportif performans parametrelerinde meydana gelen değişimleri incelemektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmaya Ankara Halkbank Spor Kulübü sporcusu olan toplam 10 genç erkek voleybolcu (boy:  $192,94 \pm 5,46$  cm; vücut ağırlığı:  $84,63 \pm 8,56$  kg; yaş:  $18,10 \pm 0,66$  yıl; antrenman yaşları  $5,30 \pm 2,21$ ; haftalık antrenman  $15,10 \pm 4,91$  saat, yıllık antrenman  $9,80 \pm 0,42$  ay) gönüllü olarak katılmıştır. Tüm sporcular bir yıl boyunca gerçekleştirilen 249 voleybol antrenmanı ve 122 kuvvet antrenmanına katılmışlardır. Katılımcıların vücut kompozisyon ölçümleri Dual enerji x-ray absorptiometre (DXA) ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların sportif performanslarının değerlendirilmesi amacıyla kavrama kuvveti, sıçrama yüksekliği (squat sıçrama, aktif sıçrama, eller serbest sıçrama) (Fusion Smartjump, Avustralya), elastik kuvvet (Takei El Dinamometresi) ve sürat (0-10m, 10-20m, 0-20m) (SmartSpeed, FusionSport, Avustralya) ölçümleri ile gerçekleştirilmiştir. Tüm sporcuların ölçümleri müsabaka döneminde (2015 ve 2016 Aralık) olmak üzere iki kere alınmıştır. Elde edilen veriler Paired Sample t-test yöntemiyle analiz edilmiştir.

**SONUÇ:** Bir yıllık antrenman sonucunda katılımcıların kas kitlesinde (ön test:  $64,57 \pm 6,82$  kg; son test:  $66,31 \pm 7,29$  kg) ve yağsız vücut ağırlığında (ön test:  $68,24 \pm 7,06$  kg; son test:  $70,04 \pm 7,55$  kg) anlamlı artış meydana gelmiştir ( $p < 0,05$ ). Sportif performans parametrelerinden olan sağ el kavrama kuvveti (ön test:  $47,09 \pm 5,51$  kg; son test:  $53,52 \pm 4,78$  kg) ve sol el kavrama kuvveti (ön test:  $48,59 \pm 5,42$  kg; son test:  $52,23 \pm 5,63$  kg) değerlerinde anlamlı artış bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Ayrıca 0-10m sürat değerinde anlamlı artış bulunmuştur (ön test:  $1,65 \pm 0,09$  kg; son test:  $1,71 \pm 0,11$  kg);  $p < 0,05$ ). Katılımcıların vücut yağ oranlarında ise düşüş meydana gelmiştir (ön test:  $18,01 \pm 4,23$ ; son test:  $17,95 \pm 4,34$ ). Ancak meydana gelen düşüş anlamlı değildir ( $p > 0,05$ ). 0-20m ve 10-20m sürat parametresinde ise değişiklik saptanmamıştır (10-20m ön test:  $1,34 \pm 0,80$  sn; son test:  $1,32 \pm 0,10$  sn; 0-20m ön test:  $2,99 \pm 0,17$  sn; son test:  $3,03 \pm 0,20$  sn) ( $p > 0,05$ ). Ayrıca sıçrama parametrelerinde de istatistiksel olarak anlamlı bir değişim bulunmamıştır (squat sıçrama ön test:  $38,84 \pm 6,52$  cm; son test:  $37,78 \pm 4,59$  cm; aktif sıçrama ön test:  $41,10 \pm 7,15$  cm son test:  $39,46 \pm 5,46$  cm; serbest sıçrama ön test:  $47,85 \pm 5,47$  cm; son test:  $47,45 \pm 5,40$  cm) ( $p > 0,05$ ).

**TARTIŞMA:** Sonuç olarak yapılan düzenli voleybol ve kuvvet antrenmanları sporcuların yağsız vücut kitlesi ve kas kitlesini artırmıştır. Ancak bu artışın performans parametrelerine olan etkisi sınırlıdır. Bununla birlikte, geleneksel kuvvet antrenmanları, branşa özgü yapılması gereken uygun antrenmanlarla desteklenmezse kişilerin sürat ve sıçrama parametrelerinde olumsuz etkiye sebep olabilir. Bu yüzden voleybol ve kuvvet antrenmanlarının yanında yeterli düzeyde sıçrama ve sürat antrenmanlarının yapılması voleybolcuların sportif performansı açısından önem arz etmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Voleybol, DXA vücut kompozisyonu, kavrama kuvveti, sıçrama yüksekliği, sürat

SB473

## THE TRAJECTORY OF MOVEMENT OF THE BODY MASS CENTRE AND “REAPING LEG” IN JUDO THROW TECHNIQUES – OSOTO GARI AND UCHI MATA

**Fadil REXHEPI**

*Faculty Of Physical Education, University Of Tetova*

**ABSTRACT INTRODUCTION:** The body position of the thrower (tori) and his “reaping leg” with which he acts on the opponent’s body (uke-faller) in judo leg throw techniques is one of the main factors for successful throw. The trajectory of movement of the centre of mass and the attacking leg gives a clear overview of some biomechanical parameters.

**AIM:** The body mass centre and tori’s “reaping leg” during the performance of the throw techniques osoto gari and uchi mata are analyzed in this study, as frequent techniques in competitions.

**METHODS:** Eleven male judoists were analysed in this study, one of which was tori (thrower, with a body mass of 75 kg), while ten others were uke (fallers, with a body mass of around 73,8 kg). Tori performs the technique with maximal effort, without uke’s resistance. The material was filmed with three cameras with a frequency of 60 Hz, while with the Ariel Performance Analysis System (APAS), are extracted the main parameters of tori’s centre of mass and his “reaping leg” are shown.

**RESULTS:** The displacement of tori’s body mass centre in the kuzushi stage (balance breaking) for both techniques is greater in the anteroposterior direction with 61,9 cm, while during the uchi mata technique, this value is 29,6 cm. During the tsukuri stage (fit-in), a greater displacement of the body mass centre exists in the uchi mata technique in the anteroposterior direction with 24,5 cm, while during the osoto gari technique, this value is 4,1 cm. During the kake stage (throw) of the osoto gari technique, a greater displacement of tori’s body mass centre occur in the vertical direction (11,8 cm), while in the uchi mata technique, it is in the anteroposterior direction (12,2 cm). While the displacement of the “reaping leg” (talocrural joint) has a greater value in the anteroposterior direction, this value is 93,8 cm in the osoto gari, whereas the value is 111,7 cm in the uchi mata technique.

**DISCUSSION:** The osoto gari technique and the uchi mata-leg variant technique belong to the group of leg throw techniques. Regarding the structure of movements and direction of throw, these differ in three stages of throw. By testing the significance of differences between the two techniques, for the three stages and for the three directions, it can be seen that the significance is in the anteroposterior direction ( $p < 0,01$ ), compared to the two other directions of tori’s body mass centre. Testing the significance of the two respective techniques for the displacement of the “reaping leg” and its velocity indicates significant differences between relevant results in all directions.

**CONCLUSION:** By defining the biomechanical parameters of tori’s body position, the performance of osoto gari and uchi mata techniques can be improved, as mostly used techniques in competitions.

**Keywords:** Biomechanics, judo throws, displacement, direction

SB479

## KADIN FUTBOLCULARDA FARKLI KÜÇÜK ALAN OYUNLARINA VERİLEN AKUT FİZYOLOJİK CEVAPLARIN VE FARKLI KOŞU HIZLARINDA KAT EDİLEN MESAFELERİN KARŞILAŞTIRILMASI

***Harun Emrah TÜRKDOĞAN, Yusuf KÖKLÜ, Tuğçe Su BÖLÜKBAŞI, Bilal Utku ALEMDAROĞLU***

*Pamukkale Üniversitesi, Denizli*

*Türkdoğan, Tuğçe Bölükbaşı, Utku Alemdaroğlu Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli*

**ÖZET:** Futbolcuların aerobik dayanıklılıkları eskiden geleneksel koşu antrenmanları aracılığı ile geliştirilirken, son yıllarda yapılan çalışmalar, futbola özgü küçük alan oyunları kullanılarak ta oyuncuların aerobik dayanıklılıklarının geliştirilebileceğini göstermektedir (Impellizzeri, 2006). Konu ile ilgili literatürde erkek futbolcularla yapılmış oldukça fazla çalışma bulunurken kadın futbolcularla ilgili çok az çalışma bulunmaktadır. Bu sebeple bu çalışma, kadın futbolcularda 2x2, 3x3 ve 4x4 küçük alan oyunlarına (KAO) verilen akut fizyolojik cevapların ve farklı koşu hızlarında kat edilen mesafeler açısından farklılıkları belirlemek amacı ile yapılmıştır. Çalışmaya 3. ligde oynayan 16 kadın futbolcu (Yaş:16,1±2,3yıl; Boy Uzunluğu:157,9±5,5 cm; Vücut Ağırlığı:55,2±8,2 kg; Antrenman Yaşı:4,0±2,3yıl) gönüllü olarak katılmıştır. Birinci gün sporcuların antropometrik ölçümleri (Boy Uzunluğu ve Vücut Ağırlığı) yapıldıktan sonra oyuncuların maksimum kalp atım hızlarını (KAHmaks) ve oyuncu gruplamalarını yapmak için Yo-Yo Aralıklı Toparlanma Testi (Seviye 1) yapılmıştır. Daha sonra sporculara en az 48 saat ara ile 3 farklı günde 4 er set 2x2, 3x3 ve 4x4 KAO oyunları rastgele sıra ile oynatılmıştır. Oyunlar sırasında oyuncuların KAH ve farklı hızlarda kat ettikleri mesafeler (0-6,9 km.s-1 ( yürüme; Y), 7-12,9 km.s-1 ( düşük şiddetli koşu; DŞK ) 13-17,9 km.s-1 ( orta şiddetli koşu; OŞK), >18 km.s-1 ( yüksek şiddetli koşu; YŞK) kaydedilmiştir. Ayrıca Oyunların son setleri bittikten sonra oyuncuların Algılanan Zorluk Derecesi (AZD) gösterilmiş ve kan Laktat konsantrasyonları (La-) ölçülmüştür. Yapılan tek yönlü tekrarlı ölçümlerde ANOVA sonuçları 2x2 oyunlara 3x3 ve 4x4 oyunlardan istatistiksel olarak anlamlı daha düşük %KAHmaks cevapları verilirken, istatistiksel olarak anlamlı daha yüksek La- ve RPE cevapları verildiğini göstermektedir (p<0,05). Bununla birlikte oyuncular 3x3 oyunlara 4x4 oyunlardan istatistiksel olarak anlamlı daha yüksek La- cevapları vermişlerdir (p<0,05). Ayrıca Y, DŞK, YŞK ve toplam kat edilen mesafelerde 4x4 oyunlarda kadın futbolcuların 2x2 ve 3x3 oyunlardan daha fazla mesafe kat ettikleri bulunmuştur (p<0,05). Çalışma sonuçları kadın futbolcularda 2x2 oyunların daha anaerobik yapıda iken 3x3 ve 4x4 oyunların 2x2 oyunlara göre daha aerobik yapıda olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlara göre antrenörler ve spor bilimciler küçük alan oyunlarını oynatmayı planlarken, 2x2, 3x3 ve 4x4 oyunları amaçları doğrultusunda tercih etmeleri önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Kalp atım hızı, laktik asit, algılanan zorluk derecesi, takım sporları

## SAĞLIKLI GENÇ ERKEKLERDE HİPERMOBİLİTE İLE ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ: ÖN ÇALIŞMA

<sup>1</sup>Ayşe Neriman NARİN, <sup>1</sup>Özlem ÖZER, <sup>2</sup>Ece ACAR

<sup>1</sup>Abant İzzet Baysal Üniversitesi Kemal Demir Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu

<sup>2</sup>Karabük Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Hipermobilitate eklemlerin aşırı hareket edebilirliğini ifade ederken, esneklik eklem ve eklem dışı yapıların birlikte geniş açılarda hareket edebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Esnekliğin diğer bir anlamı da eklemi bir hareket sırasında maksimum hareket ettirebilme kapasitesidir. Birbirlerinden tanım olarak kesin sınırlarla ayrılamayan bu iki kavram “Hiper mobil kişiler aynı zamanda esnek kişiler midir?” sorusunu akla getirmektedir. Çalışmamız hiper mobil kişiler aynı zamanda esnek kişiler midir sorusuna cevap bulmak amacıyla yapılmış bir pilot çalışmadır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmamıza yaş ortalaması 19.1 yıl olan (SD± 1.20) 20 sağlıklı erkek birey katılmıştır. Bireylerin beden kitle indeksleri (BKI) 23.43 kg/cm<sup>2</sup> (SD± 3.39), spor yapma süreleri ortalama 8.05 saat/hafta (SD ± 5.87) 'dır. Katılımcıların % 80'i (n=16) spor yapma alışkanlıklarının olduğunu ifade etti. Düzenli spor yapan bu kişilerin % 87.5'i (n=14) futbol oynamaktaydı. Diğer düzenli yapılan spor branşları dövüş, fitness ve voleybol idi. Bireylerin hipermobilitate düzeyleri “Beighton Hipermobilitate Skalası”na göre değerlendirildi. Skalada bireylere yapabildikleri manevralar üzerinden, her manevraya 1 puan verilecek şekilde skor kaydedildi. 9 puan üzerinden 4 ve üstü alanlar hiper mobil olarak değerlendirildi. Esnekliği değerlendirilen alt ekstremitte kasları; M. İliopsoas, M. Hamstring, M. Quadriceps Femoris ve M. Gastrocnemius – M. Soleus kas gruplarıydı. M. İliopsoas kasının esnekliğine sırt üstü yatış pozisyonunda test edilmeyen taraftaki alt ekstremitte maksimum kalça ve diz fleksiyona getirildi ve diğer alt ekstremitte femur lateral kondili ile yatak arası dik mesafe cm cinsinden bakıldı. M. Hamstring kasının esnekliği, sırt üstü yatış pozisyonunda kalça eklemi 90 derece fleksiyonda iken diz eklemi tam ekstansiyona gelebilme açısı Gonyometre ile ölçüldü. M. Quadriceps Femoris kasının esnekliği, yüz üstü yatış pozisyonunda diz eklemi 90 derece fleksiyonda ve kalça eklemi hiper ekstansiyonda iken femur lateral kondili ile yatak arası dik mesafe cm cinsinden ölçüldü. M. Gastrocnemius – M. Soleus kaslarının esnekliği, sırt üstü yatış pozisyonunda diz ekstansiyonda iken ayak bileğinin dorsifleksiyon açıklığı gonyometre ile değerlendirildi.

**SONUÇ:** Çalışmamıza katılan bireylerin hipermobilitate skorları ile alt ekstremitte kas gruplarına ait esneklik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamadı (p < 0.05).

**TARTIŞMA:** Çalışmamızın sadece erkek bireyler üzerinde yapılmış olması ve örneklem grubunun sayısının azlığı nedeniyle istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunamamasında kısıtlayıcı bir faktör olduğunu düşünmekteyiz. Bu nedenle çalışmamızı, denek sayısını arttırarak ve kadınları da içine alacak şekilde genişleterek yeniden planlamaktayız. Ayrıca dahil edilecek bireylerin sporcular ve sedanterler olarak iki gruba ayrılacağı ve gruplar arasındaki farklılıkların analiz edileceği yeni bir çalışmanın yapılmasına ihtiyaç olduğu inancındayız.

SB487

## ELİT BOKSÖRLERDE FARKLI VURUŞ TEKNİKLERİ İLE ÜRETİLEN İMPULS KUVVETİ FARKLILIKLARININ BELİRLENMESİ

<sup>2</sup>Bergün Meriç BİNGÜL, <sup>3</sup>Çiğdem BULGAN, <sup>1</sup>Erdal BAL, <sup>2</sup>Özlem TÖRE, <sup>2</sup>Menşüre AYDIN

<sup>1</sup>Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bil.Ens. Beden Eğt ve Spor ABD, Kocaeli

<sup>2</sup>Kocaeli Üniversitesi, Spor Bil.,Fak., Kocaeli

<sup>3</sup>Haliç Üniversitesi, BESYO, İstanbul

**GİRİŞ:** Boksta yumruk vuruşu, en önemli anahtar komponentlerdendir. Fiziksel hasar oluşturmak, taktik avantajı geliştirmek ve rakibe karşı puan toplamak için kullanılır. Karmaşık bir hareket olmakla birlikte, kol, gövde ve bacak hareketlerini içermektedir. Etkili bir yumrukta asıl katkısı sağlayan en önemli vücut bölümü, alt ekstremiteler olarak belirtilmektedir. Amaç: Araştırmanın amacı, boks müsabakaları sırasında sıklıkla kullanılan ve düz gardla yapılan farklı vuruş teknikleri ile üretilen etki kuvveti farklılıklarının belirlenmesidir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırmaya, Türk Milli Takım'ını çeşitli dönemlerde temsil etmiş 9 elit düzeyde boksör (Yaş 19.33±2.11yıl; Boy 174.22±3.79cm; Kütle 66.0±6.62kg) denek olarak alınmıştır. Denekler uygun ısınma süresi sonrasında, düz gardla yapılan 3 farklı teknik için (Direkt vuruş, Kroşe vuruşu ve Boşa alıp direct vuruş) kum torbasına birer vuruş gerçekleştirmişlerdir. Vuruşlar, Qualisys Track Manager (QTM) Versiyon 2.12 hareket analiz sistemi ile 3 boyutlu olarak kaydedilmiştir. Kayıtlar öncesinde kullanılan alan, 60.3cm ve T şeklinde kalibrasyon çubuğuyla, Wand kalibrasyon olarak tanımlanmıştır. Teknik vuruşlar 8 adet birbiri ile senkronize çalışan 120Hz hızında Oqus 7+ marka hızlı kameralar ile kaydedilmiştir. Elde edilen 3d kinematik analizler sonucunda, kum torbasının ivme değerleri ile etki kuvveti hesaplanmıştır. Kum torbasının kütlesi (48,8 kg) ile vuruş anındaki ivme değeri çarpılarak kütleli kuvvet hesaplanmıştır. Ayrıca, farklı vuruşlardan elde edilen impuls kuvveti  $de = F\Delta t$  formülüyle hesaplanarak, SPSS 20.0 programında Varyans analizi yapılarak karşılaştırılmıştır.

**SONUÇ:** Kütleli kuvvetler; Kroşe için 1603,18± 386,15 N, Direkt vuruş için 1965,19±362N, Boşa alıp direkt vuruş için ise 1602,59±230 N olarak hesaplanmıştır. İmpulsive kuvvetler ise; Kroşe için 26,77±8.11J; Direkt vuruş için 33,18±5.71J; Boşa alıp direkt vuruş için ise 26.76±3,84J olarak bulunmuştur. 3 farklı teknikte, ürettiği etki kuvvetleri açısından istatistik açıdan anlamlı farklılıklar bulunmuştur ( $p<0.05$ ). En fazla impuls kuvveti direkt vuruşla elde edilmiştir.

**TARTIŞMA:** Vuruş kuvvetine etki eden üç önemli unsur vardır: (a) kol kaslarının katkısı, (b) gövde rotasyonu ve (c) vücudun ileri taşınmasıdır. Direkt vuruşta, yerden, arkada kalan bacakla sağlanan zincir kuvvetinin, pelvis ve omuz rotasyonu ile vuruş anında hedef noktaya ulaştırılması sağlanır ve daha iyi bir yumruk kuvveti üretildiği düşünülebilir. Boşa alıp gerçekleşen vuruşta ise, tekniğin hareket halinde tamamlanmasına bağlı olarak, yerden sağlanan güç kaybının oluşması nedeniyle direkt vuruşa göre daha az etkili olduğu görülmektedir. Yine kroşe vuruşlarında, merkezden uzaklaşan kolun, rotasyon hareketinin direkt vuruştan daha fazla olmasıyla, yumruğa iletilen kuvvet aktarımında meydana gelen dağılma nedeniyle vuruş kuvvetinin azaldığı düşünülmektedir. Dolayısıyla direkt vuruşların, maç esnasında daha fazla tercih edilmesi, maçı kazanmada avantaj oluşturabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Boks, etki kuvveti, kroşe, direkt vuruş



## KADINLARDA MENSTRUAL DÖNGÜNÜN FARKLI FAZLARINDA, FİZİKSEL AKTİVİTE, YORGUNLUK VE DEPRESYON DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

**Zeynep Beyza ALKAN, Selda BAŞAR**

*Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara*

**GİRİŞ:** Menstrual döngünün farklı dönemlerinde cinsiyet hormonları olan progesteron, östrojen ve testesteron hormon seviyelerinin değiştiği bildirilmiştir. Hormon seviyelerindeki farklılık merkezi sinir sistemini etkileyerek fizyolojik, nörolojik ve motor fonksiyonlar üzerinde değişikliklere sebep olur. Kadınların fiziksel aktivite, depresyon ve yorgunluk düzeyinin, cinsiyet hormonlarından etkilendiği bilinmesine rağmen, menstrual döngünün üç farklı fazında nasıl değiştiği tam olarak bilinmemektedir.

**AMAÇ:** Menstrual döngünün temel fazları olan menstrual, ovulasyon ve premenstrual fazlarında fiziksel aktivite düzeyi (FAD), depresyon ve yorgunluk düzeylerini belirlemek.

**METOT:** Düzenli menstrual döngüye (26-32 gün) sahip toplam 24 kadın (ortalama yaş  $24,08 \pm 3,13$ ; 21-30 yaş aralığında) çalışmaya dahil edildi. Menstrual faz kanamanın olduğu günlere göre, ovulasyon fazı ise ClearBlue Ovulasyon Kiti kullanılarak belirlendi. Premenstrual faz ovulasyon fazına göre tespit edildi. FAD Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) ile, hissedilen yorgunluk düzeyi modifiye BORG skalası ile, depresyon düzeyi ise BECK depresyon ölçeği ile değerlendirildi. Aynı bireyden üç ayrı fazda alınan tekrarlı ölçümlerin istatistiksel analizinde Friedman Testi kullanıldı ve istatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak kabul edildi.

**SONUÇ:** FAD menstrual, ovulasyon ve premenstrual fazlar arasında benzer bulundu ( $p=0,122$ ). Depresyon düzeyinde bu üç faz arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulundu ( $p=0,019$ ). Farklılığın menstrual fazdaki depresyon düzeyinin yüksek olmasından kaynaklandığı belirlendi ( $p < 0,017$ ). Yorgunluk düzeyinde de fazlar arası anlamlı düzeyde farklılıklar bulundu ( $p=0,01$ ). Ovulasyon fazındaki yorgunluk düzeyinin fazlar arasında en düşük seviyede olduğu belirlendi ( $p < 0,017$ ).

**TARTIŞMA:** Menstrual fazda depresyon düzeyinin diğer fazlara oranla daha yüksek bulunmasının, bu dönemde azalan östrojen hormonundan kaynaklanabileceği düşünüldü. Ovulasyon fazında yorgunluk seviyesinin, diğer fazlarla kıyaslandığında, düşük bulunmasının sebebinin ise, testesteron seviyesindeki artış olabileceği sonucuna varıldı. Literatürde çeşitli sportif aktivitelerde depresyon ve yorgunluk düzeyinin artmasının, yaralanma riskini arttırdığı belirtilmiştir. Bu nedenle menstrual fazda depresyon ve yorgunluk seviyesine bağlı olarak, yapılan sportif aktivitelerde yaralanma riskinin artabileceğine karar verildi. Bu sonuçlar, menstrual fazda gerçekleştirilecek sportif aktivitelerde gerekli önlemlerin alınmasına katkıda bulunacaktır.

SB496

## FARKLI ISINMA YÖNTEMLERİNİN DİKEY SIÇRAMA PERFORMANSINA ETKİSİ

<sup>1</sup>Emre SERİN, <sup>2</sup>Yunus Emre YARAYAN

<sup>1</sup>Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Siirt

<sup>2</sup>Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Siirt

**ÖZET:** Bu araştırmanın amacı, farklı ısınma egzersizlerinin dikey sıçrama performansına etkisinin incelenmesidir. Araştırmaya elit seviyede spor yapan toplam 14 milli erkek sporcu katılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların, yaş ortalamaları; 20,25±1,03 yıl, boyları; 1,80±0,08 m, vücut ağırlığı ortalamaları; 77,14±18,91 kg, spor yaşı ortalaması; 9,87±3,31 yıl, milli olma sayıları ortalaması; 10,0±3,31'dir. Araştırmada sporculara ısınma protokolü olarak 5 dakika jog koşusu, 4 farklı kas grubuna 2 tekrar 15sn. süre ile statik germe ve 5 dakika jog koşusu, 4 farklı kas grubuna 2 tekrar 15sn. süre ile farklı dinamik germe egzersizleri 10sn. dinlenme aralığı verilerek uygulanmıştır. Çalışmaya katılan sporcuların ısınma öncesi ve sonrası dikey sıçrama performansları dikey sıçrama testi smart speed lite sistemi kullanılarak belirlenmiştir. Tüm sporcuların ısınma öncesinde ve sonrasında KAH'ı kalp atım monitörü (RS 800, Polar Vantage NV, Polar Electro Oy, Finland) ile 5 sn.lik aralıklarla kaydedilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde ve hesaplanmasında SPSS 20.0 istatistik paket programı kullanılmış olup anlamlılık düzeyi (p<0,05) olarak kabul edilmiştir. Elde edilen veriler ortalama ve standart sapma verilerek özetlenmiştir. Bu bağlamda, aynı denek grubunun farklı durumlarda nasıl etki gösterdiklerinin ölçümü için Paired-Samples "t" test kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, dinamik ve statik germe egzersizleri sonrası dikey sıçrama performansında pozitif şekilde 4.5 cm artış olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, dinamik ve statik ısınma yöntemlerinin dikey sıçrama performansını olumlu yönde etkilediği ifade edilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, dinamik ve statik esnetme, dikey sıçrama

## FARKLI GERME EGZERSİZLERİNİN DİNAMİK DENGE PERFORMANSINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

**Hakan YARAR, Erbil Murat AYDIN, Uğur ERTAŞ, Hasan LEBLEBİCİ, Zeynep ZORLU, Muhammed Ercan KINGİR**

*Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bolu*

**GİRİŞ:** Germe egzersizleri kaslar ve bağ dokuyu uzatmak amacıyla yapılan çekme kuvveti olarak tanımlanan egzersizlerdir (Amiri ve ark. 2010). Atletik performans öncesi gerçekleştirilen germe egzersizlerinin performansı arttıracığına ve sakatlanma riskini azaltacağına inanılmaktadır (Nelson ve ark., 2005; Bacarau ve ark., 2009; Kirmizigil ve ark., 2014; Azeem ve Sharma, 2017). Bu sebeple ısınma içinde germe egzersizlerine sıklıkla yer verilmektedir. Ancak literatürde farklı germe egzersizlerinin dinamik denge performansı üzerine etkilerini inceleyen sınırlı sayıda çalışma yer almaktadır.

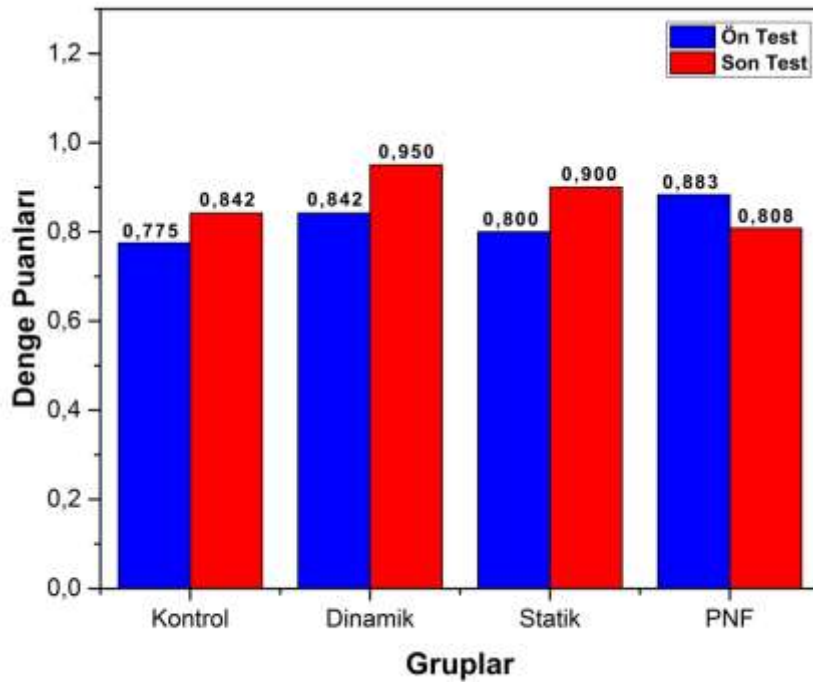
**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı dinamik, statik ve PNF germe egzersizlerinin dinamik denge performansına etkisini incelemektir.

**METOT:** Bu çalışmaya aktif spor yapan 12 gönüllü erkek sporcu ( $\bar{X} \pm SS$ , yaş:  $19,67 \pm 2,23$  yıl; boy:  $172,33 \pm 4,52$  cm; vücut ağırlığı:  $67,56 \pm 8,92$  kg; vücut yağ yüzdesi:  $13,48 \pm 2,37$  %) katılmıştır. Ölçümlere başlandığında katılımcılar rastgele örneklem seçim yöntemiyle dört eşit gruba ayrılmış daha sonra çapraz deney desenine göre rasgele olarak kontrol (germe egzersizi yapılmadan basal), dinamik germe (DG), statik germe (SG) ve proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF) germe uygulanmıştır. Germe egzersizleri hamstring, quadriceps ve calf kaslarına uygulanmıştır. Statik ve PNF germe egzersizleri her kas grubuna 30 saniye ve 3 set uygulanmıştır. Dinamik germe egzersizleri her kas grubuna 15 tekrar ve 3 set uygulanmıştır. Germe egzersizlerinden önce katılımcılar 5 dakika bisiklet ergometresinde ısınmışlardır. Isınmadan önce ve germe uygulamalarından hemen sonra biodex denge cihazında dinamik denge performans ölçümleri yapılmıştır. İstatistiksel analiz için SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Denge performanslarının istatistiksel analizi için tekrarlı ölçümlerde varyans analizi kullanılmıştır.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Grupların ön test ve son test dinamik denge overall puanlarının aritmetik ortalama ve standart sapmaları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Grupların dinamik denge overeall puanları

Gruplar	Ön Test	Son Test
	$\bar{x} \pm ss$	$\bar{x} \pm ss$
Kontrol Grubu	0,775 ± 0,290	0,842 ± 0,235
Dinamik Germe Grubu	0,842 ± 0,271	0,950 ± 0,329
Statik Germe Grubu	0,800 ± 0,295	0,900 ± 0,204
PNF Germe Grubu	0,883 ± 0,369	0,808 ± 0,332



Şekil 1. Grupların dinamik denge ön test-son test overall puanları

Yapılan bu çalışma sonucunda dinamik denge overall test değerleri bakımından denemeler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). İstatistiksel olarak anlamlı fark olmamasına rağmen dinamik denge skorlarında sadece PNF germeden sonra olumlu bir artış gözlemlenmiştir. Literatürde germe egzersizlerinin denge performansı üzerine etkilerini inceleyen çalışmalar yer almaktadır (Behm ve Ark., 2004; Costa ve ark., 2009; Handrakis ve ark., 2010; Chatzopoulos ve ark., 2014; Azeem ve Sharma, 2017). Lim ve ark. yaptıkları çalışmada hamstring kasına statik ve PNF germe uygulamış ve bu çalışma sonucunda statik ve PNF germe egzersizlerinin denge performansına herhangi bir etkisi olmadığını bulmuşlardır. Costa ve ark. yaptıkları çalışma sonucunda 15 saniye uygulanan statik germe egzersizlerinin dinamik denge performansını olumlu etkilediğini fakat 45 saniye uygulanan statik germe egzersizlerinin dinamik denge üzerine etkisi olmadığını saptamışlardır. Bizim çalışmamızda da germe egzersizleri her kas grubu için 30 saniye uygulanmıştır. Yapılan bu çalışma sonucunda statik, dinamik ve PNF germe egzersizlerinin dinamik denge performansı üzerine herhangi bir etkisi olmadığı bulunmuştur.

## ELİT GÜREŞÇİLERDE BİYOELEKTRİK İMPEDANS ANALİZ YÖNTEMİYLE ÖLÇÜLEN KOL KAS KÜTLESİ İLE İZOKİNETİK ÜST EKSTREMİTE KAS KUVVETİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Ebru ARSLANOĞLU, <sup>1</sup>Tuğba KOCAHAN, <sup>2</sup>Bihter AKINOĞLU, <sup>2</sup>Çağlar SOYLU, <sup>2</sup>Necmiye Ün YILDIRIM**

<sup>1</sup>Gençlik Ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Ankara

<sup>2</sup>Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, Etilik Doğu Kampüsü, Ankara

**GİRİŞ:** Sporcuların fiziksel özellikleri, spor performanslarını etkileyen faktörler arasında bulunmaktadır. Fiziksel özellikler ya da bedensel yapı; fizyolojik kapasitelerin ortaya konulmasını etkilemektedir. Sporcunun fiziksel özellikleri, yapılan spor dalına uygun olmadıkça optimal performansa ulaşmak mümkün olmamaktadır. Sporcunun fiziksel özellikleri ve fiziksel yapısı; kuvvet, güç, esneklik, sürat, dayanıklılık ve çabukluk gibi diğer performans göstergeleriyle birleşerek sporcunun performansını olumlu yönde etkilemektedir. Ayrıca bunlara ek olarak kas fibril uzunluğu, kas kesit alanı, kas kitlesi, kol-bacak hacmi ve kol-bacak kütlesi performans üzerinde belirleyici rol alan özelliklerdir. Araştırmalarda sıklıkla kol-bacak hacmi, kas kitlesi ve kas kesit alanı fazla olan deneklerin kuvvet performanslarının daha iyi olduğu ifade edilmektedir.

**AMAÇ:** Çalışmamızın amacı Güreş Milli Takım sporcularında vücut kompozisyon analiz cihazıyla ölçülen kol kas kütlesi değerleri ile üst ekstremitte izokinetik kas kuvveti arasındaki ilişki olup olmadığını belirlemektir.

**GEREÇ VE YÖNTEM:** Çalışma, yaşları;  $26,62 \pm 3,46$  yıl, kiloları;  $80,45 \pm 16,10$  kg, boyları;  $1,73 \pm 0,07$  m ve Beden Kütle İndeksleri;  $26,46 \pm 3,54$  kg/m<sup>2</sup> olan 32 erkek serbest güreş milli takım sporcusu ile 21 erkek grekoromen güreş milli takım sporcusu olmak üzere toplam 53 sporcu ile gerçekleştirildi. Sporcuların vücut kompozisyonu ölçümleri uygun koşullar sağlanarak Biyoelektrik İmpedans Ölçüm Cihazı (Tanita MC-980, 1000 kHz) ile yapıldı. Bu ölçüm sonucunda vücut kas dağılımından elde edilen sağ ve sol kol kas kütleleri değerlendirildi. İzokinetik kas kuvveti İSOMED 2000 cihazı ile değerlendirildi. Değerlendirme protokolünde sporcuların, omuz maksimal internal/eksternal rotasyon hareketini, scapular planda 0-90° açıları arasında, konsantrik-konsantrik olarak 60°/sn. ve 240°/sn. hızlarda yapmaları istenerek elde edilen peak tork değerleri kaydedildi. Sporcuların izokinetik kas kuvveti ve kol kas kütlesi değerleri arasındaki ilişkiye Pearson korelasyon analizi ile bakıldı.

**BULGULAR:** Sporcuların demografik bilgileri Tablo.1 de gösterilmiştir. Her iki spor branşında 60°/sn. ve 240°/sn. açısal hızlarda her iki tarafta omuz internal ve eksternal rotasyon peak tork değerleri ile sol ve sağ kol kas kütlesi değerleri arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulundu (Tablo.2). Aynı zamanda gruplar ayrı ayrı incelendiğinde benzer şekilde kol kas kütlesi ile omuz IR/ER peak tork değerleri arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu belirlendi (Tablo.3,4).

**SONUÇ:** Çalışmamız kol kas kütlesi ile üst ekstremitte kas kuvveti arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Sadece üst ekstremitenin değil, alt ekstremitte ve gövde için ölçülen kas kütlesi değerleri ile izokinetik kas kuvveti arasındaki ilişki olup olmadığını belirleyecek daha fazla sayıda ve farklı branşları da içeren çalışmaların yapılması gerektiğini düşünmekteyiz. Çalışmamızın sonucu bize, izokinetik cihazlarla değerlendirme yapılması mümkün olmayan durumlarda multifrekans ölçüm yapan biyoelektrik impedans analizinin kişilerin kas kuvvet dağılımları ve sağ-sol ekstremiteler arasındaki asimetric kas kuvvet dağılımı hakkında bilgi verebileceğini düşündürmektedir.

**Tablo1. Sporcuların Demografik Özellikleri**

	<b>Serbest Güreş (n=32) X±SD</b>	<b>Grekoromen (n=21) X±SD</b>	<b>Toplam (N=53) X±SD</b>
<b>Yaş (yıl)</b>	25,78±3,5	27,90±3,04	26,62±3,46
<b>Kilo (kg)</b>	78,09±15,05	84,04±17,33	80,45±16,10
<b>Boy (m)</b>	1,73±0,07	1,73±0,06	1,73±0,07
<b>BKİ (kg/m<sup>2</sup>)</b>	25,73±2,94	27,58±4,14	26,46±3,54

**Tablo 2. Güreşçilerde Dominant ve Non-Dominant Kol Kas Kütlesi ile Omuz İnternal ve Eksternal Rotasyon İzokinetik Kas Kuvveti Arasındaki İlişkiler**

<b>N=53</b>	<b>DM-IR PT 60°/sn</b>	<b>ND-IR PT 60°/sn</b>	<b>DM-ER PT 60°/sn</b>	<b>NDM- ER PT 60°/sn</b>	<b>DM-IR PT 240°/sn</b>	<b>ND-IR PT 240°/sn</b>	<b>DM-ER PT 240°/sn</b>	<b>NDM- ER PT 240°/sn</b>
<b>DM KOL KAS KÜTLESİ</b>	<b>,569(**)</b>	<b>,486(**)</b>	<b>,611(**)</b>	<b>,575(**)</b>	<b>,633(**)</b>	<b>,468(**)</b>	<b>,499(**)</b>	<b>,490(**)</b>
<b>NDM KOL KAS KÜTLESİ</b>	<b>,556(**)</b>	<b>,471(**)</b>	<b>,596(**)</b>	<b>,570(**)</b>	<b>,616(**)</b>	<b>,460(**)</b>	<b>,484(**)</b>	<b>,477(**)</b>

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

(DM: Dominant Taraf; NDM: Non-Dominant Taraf; IR: İnternal Rotasyon; ER: Eksternal Rotasyon; PT: Peak Tork )

**Tablo 3. Serbest Güreşçilerde Dominant ve Non-Dominant Kol Kas Kütlesi ile Omuz İnternal ve Eksternal Rotasyon İzokinetik Kas Kuvveti Arasındaki İlişkiler**

N=32	DM-IR PT 60°/sn	ND-IR PT 60°/sn	DM-ER PT 60°/sn	NDM- ER PT 60°/sn	DM-IR PT 240°/sn	ND-IR PT 240°/sn	DM- ER PT 240°/sn	NDM- ER PT 240°/sn
DM KOL KAS KÜTLESİ	,651(**)	,360(*)	,539(**)	,425(*)	,550(**)	,327(*)	,437(*)	,168(*)
NDM KOL KAS KÜTLESİ	,623(**)	,346(*)	,517(**)	,428(*)	,521(**)	,318(*)	,406(*)	,180(*)

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

(DM: Dominant Taraf; NDM: Non-Dominant Taraf; IR: İnternal Rotasyon; ER: Eksternal Rotasyon; PT: Peak Tork )

**Tablo 4. Grekoromen Güreşçilerde Dominant ve Non-Dominant Kol Kas Kütlesi ile Omuz İnternal ve Eksternal Rotasyon İzokinetik Kas Kuvveti Arasındaki İlişkiler**

N=21	DM-IR PT 60°/sn	NDM- IR PT 60°/sn	DM-ER PT 60°/sn	NDM- ER PT 60°/sn	DM-IR PT 240°/sn	ND-IR PT 240°/sn	DM-ER PT 240°/sn	NDM- ER PT 240°/sn
DM KOL KAS KÜTLESİ	,661(**)	,622(**)	,737(**)	,769(**)	,763(**)	,641(**)	,587(**)	,819(**)
NDM KOL KAS KÜTLESİ	,655(**)	,605(**)	,731(**)	,753(**)	,758(**)	,637(**)	,591(**)	,785(**)

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

(DM: Dominant Taraf; NDM: Non-Dominant Taraf; IR: İnternal Rotasyon; ER: Eksternal Rotasyon; PT: Peak Tork )

SB519

## COMPARISON OF AEROBIC ENDURANCE TESTS

<sup>2</sup>Serkan AKSOY, <sup>1</sup>Hüseyin Özden YURDAKUL

<sup>1</sup>Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Çanakkale

<sup>2</sup>Türkiye Şeker Fabrikaları Genel Müdürlüğü Basın ve Halkla İlişkiler Müşavirliği, Ankara

**AIM:** The aim of this study is to make comparison of Aerobic Endurance Tests which are Astrand Rhyming bicycle ergometer test, Queens College step test and 20-meter shuttle run test. Also to learn these tests whether they are used or can not be used interchangeably.

**MATERIALS and METHOD:** Participants were 85 volunteer male student from Çanakkale Onsekiz Mart University. Heights, body weight, heart rate and maximal oxygen volume of participants were measured in the tests. Statistical analysis was performed with SPSS 16 statistical software package.

**RESULTS:** In paired t test, between Queens College step test-20 meter shuttle run test, and 20 meter shuttle run test- Astrand Rhyming ergo bike test significant difference was found ( $p=0.001$ ). On the other hand, there was no significant differences between Queens College Step test-Astrand Rhyming Ergo Bike ( $p=0.357$ ). To examine the availability of interchangeable test correlation and regression analysis were performed. The highest coefficient relationship was found between Astrand Rhyming Ergo Bike test with Queens College Rhyming Step Test as ( $r =0.534$ ). Because of  $R^2$  values between tests was low and SEE value was high between Queens College Step Test with Astrand Rhyming ergo bike %5 shorthand estimation error exit.

**CONCLUSION:** Thus the three tests can not be used for each other.

**Keywords:** Aerobic endurance, endurance tests



## THE EFFECTS OF PROPRIOCEPTIVE EXERCISES ON SINGLE LEG JUMP TEST AND BALANCE PERFORMANCE IN YOUNG ATHLETES

***<sup>2</sup>Ertan GÜNAL, <sup>1</sup>Hüseyin Özden YURDAKUL***

*<sup>1</sup>Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Çanakkale*

*<sup>2</sup>Milli Eğitim Bakanlığı, Çanakkale İl Millî Eğitim Müdürlüğü, Çanakkale*

**AIM:** This study aims to learn the effects of proprioceptive exercises on single leg jump test and balance performance in young athletes.

**MATERIAL and METHODS:** The study involved 30 volunteer athletes who are between the ages of 12-13. Randomly selected 15 athletes running the experiment group and the control group consisted of 15 athletes. The experimental group received 8 weeks of football training before proprioceptive exercises while the control group only has football practice. Before and after the training participants' weight, height, leg strength and balance of right and left measurements were taken. Statistical analyzes were performed with SPSS 16. Independent t test was used for data showing normal distribution characteristics. Results was considered significant at  $p < 0.05$  level. In addition, relationship between athletes' leg strength and balance with leg length was investigated by Pearson correlation.

**RESULTS:** The analysis results are as follows; between posttest leg strength of athletes a significant difference statistically was determined. According to posttest leg strength of athletes the experimental group was significantly higher than control group ( $p < 0,05$ ). The exercise program was improved the athletes' weights, the strength of the right leg hop, the strength of the left leg hop, balance skills meaningfully ( $p < 0,05$ ).

**CONCLUSION:** There were no statistically significant relationship between leg strength and motor characteristics such as leg strength and balance.

**Keywords:** Proprioceptive exercise, strength, balance

SB536

## ATLET ATICILARDA CİNSİYET VE BRANŞA GÖRE DENGE DEĞERLERİNİN İNCELENMESİ

**Manolya AKIN, Derya Selda SINAR, Cihat KORKMAZ**

*Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Sportif performansın temelini oluşturan atletizmin temel becerileri erken yaşlardan itibaren çocuklara öğretilmeli ve onların motorik gelişimlerinin bir aracı olarak kullanılmalıdır (Coşkuntürk,1999). En iyi öğrenme çağı belirlendikten sonra çocukların atma, atlama ve koşu becerileri ile ilgili çeşitli alıştırmalar yapılmaktadır (İşler M., 1997). Atma branşları; gülle, disk, çekiç ve cirit atmadan oluşur. Atılan aletler ve bunlarla ilgili teknikler bakımından farklı ve kendilerine özgü olmalarına karşın benzer ritim, güç ve en önemlisi denge becerisi temeline dayanır (Mark G., 2008). Genellikle denge; beceri ve koordinasyon özelliklerinin içinde tanımlanır. Denge; destek noktasını bir yerden bir yere taşıma yeteneğidir ve birçok aktivite için önemlidir (Adam C.K., 2016). Özellikle atma branşları karakterleri dolayısı ile çabuk kuvvet ve denge gerektiren branşlardır. Teknikteki en önemli iyileştirmelere baktığımızda; başlangıç pozisyonu, dönüş sayısı ve dönüşteki ağırlık merkezinin daha iyi dengelenmesi başarı seviyesini arttıran etkenlerdir. Bu bilgiler ışığında; bu çalışmanın amacı atletizm sporu ile uğraşan atmalar branşındaki atıcıların denge seviyelerini belirleyip bu değerleri cinsiyet ve branş bazında karşılaştırarak literatüre katkı sağlamaktır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Bu çalışmaya; Türkiye Atletizm Federasyonu'nun her yıl düzenlediği Seyfi Alanya Atmalar Türkiye Şampiyonası için farklı illerden Mersin bölgesine gelen lisanslı ve bir kısmı milli takım seviyesinde olan sporcular dahil edilmiştir. 14-18 yaş ortalaması olan 34 erkek ve 18 kadın toplamda 52 atıcı atletin gönüllü olarak katılım göstermiştir. Branş dağılımı ise; % 42 disk atıcıları, % 6.5gülle atıcıları, % 13cirit atıcıları ve % 11.5 çekiç atıcıları olmuştur. Dinamik denge için, Tecno Body Equilibrium TS (Prokin PK 200W) cihazının easy başlığı ile 30 saniyelik çift ayak ve 10 saniyelik ayrı ayrı sağ sol ayaklar toplamda üç ölçüm iki defa alınmış ve ortalamaları hesaplanmıştır. Denge ölçümünde; cihazın üzerinde denge sırasında yapılan toplam derece sayısını gösteren (pl) değeri, referans çembere göre düz bir iz üzerine çizilen alanın yüzdesini gösteren (agp) değeri, salınım derecesini gösteren (ms) değeri, geri ve ileri salınımlarda ulaşılan değerler arasındaki ortalamayı gösteren (mec-AP) değeri, medial ve lateral eksen üzerinde ulaşılan değerler arasındaki ortalamayı gösteren (mec-ML) değeri olmak üzere 5 ayrı veri elde edilmiştir. Çalışmamız; cinsiyetler arası farka Mann-Whitney U Testi ile, branşlar arasındaki fark ise 3 değişkenden fazla olduğu için Kruskal-Wallis H Testi ile analize dahil edilmiştir.

**SONUÇ:** Cinsiyet dikkate alındığında dinamik denge değerleri açısından kadın ve erkek atıcılar arasında hem çift ayak hem de sağ-sol tek ayak arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Branşlar arası farka bakıldığında ise, çift ayak denge pozisyonunda toplam derece sayısında (pl) ve cihaz üzerinde salınımlarla çizilen alanın yüzdesinde (agp) gülle-çekiç atma arasında ve çekiç-disk atma arasında fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

**TARTIŞMA:** Tüm verilerin tanımlayıcı istatistikleri yapıldıktan sonra denge becerisinde kadınların sonuçları erkeklere göre daha iyi çıkmıştır. Branşlar arsında gülle-çekiç atma ve çekiç-disk atma arasında yine anlamlı bir fark bulunmuştur. Denge salınımlarında ise en iyi performans gösteren gülle atıcıları olmuştur. Bu bilgiler ışığında atmalar ile uğraşan atıcı atletlerin denge becerilerini geliştirici egzersizler yapmaları tavsiye edilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Dinamik denge, atletizm, atma, atıcı

## DIKEY SIÇRAMA TESTİ VE İZOKİNETİK SİSTEMLERLE BELİRLENEN ANAEROBİK GÜÇ İLİŞKİSİ

**<sup>1</sup>Sinem Suner-KEKLİK, <sup>2</sup>Gamze Çobanoğlu-SEVEN, <sup>2</sup>Nihan KAFA, <sup>2</sup>Nevin Atalay GÜZEL**

<sup>1</sup>Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, Sivas

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

**GİRİŞ:** Güç sporcularda sportif performansı etkileyen önemli bir parametredir. Sporcuların sahip oldukları güç antrenman programının planlanmasında da önemli rol oynar. Ayrıca uygulanan antrenman programlarının etkinliğinin belirlenmesi için güç değişimlerinin değerlendirilerek takip edilmesi önemlidir. Amaç: Dikey sıçrama testi ile belirlenen anaerobik güç ve izokinetik sistemlerde ölçülen ortalama güç parametrelerinin ilişkisini göstermektir. Gereç ve Yöntem: Çalışmaya 29 sağlıklı birey (5 kadın-24 erkek; yaş:26.96±5.57; boy:177.17±6.88; vücut ağırlığı:76.37±12.38, BKİ:24.22±2.93) dahil edildi. İzokinetik değerlendirmeler oturma pozisyonunda Cybex dinamometre (NORM®, Humac, CA, USA) kullanılarak yapıldı.

Dinamometrenin rotasyon eksenini ile diz eklem anatomik eksenini aynı hizada olacak şekilde ayarlandı. Quadriceps femoris ve hamstring kaslarının konsantrik kuvvet değerlendirmesi 0-90 derece diz fleksiyon aralığında 60°/sn hızda yapıldı. Test öncesi 3 tekrarlı submaksimal ısınma tekrarının ardından 5 maksimal test yaptırıldı. Eksantrik kas testi 20-90 derece diz fleksiyon aralığında 60°/sn hızda 2 denemenin ardından 5 tekrarlı olarak yapıldı. Test sonucunda bireylerin ortalama güç değerleri ölçüldü. Dikey sıçrama testi için bireylerden duvara sabitlenen mezuranın yanında yan durmaları istendi. Ellerini uzattıklarında mezurada ulaştıkları mesafe not edildi. Ardından tek ayaküstünde sıçrayabildikleri kadar yükseğe sıçrayarak mezuraya dokunmaları söylendi ve bu nokta kaydedildi. Bir deneme sıçramasının ardından 3'er ölçüm alındı.

3 ölçümün ortalaması alınarak ortalama sıçrama yükseklikleri hesaplandı. Test her iki bacakta ve çift bacak üstünde tekrarlandı. Anaerobik güç aşağıdaki formüle göre hesaplandı. Anaerobik Güç=21,67 x vücut ağırlığı(kg) x dikey sıçrama mesafesi(m) x 0,5İstatistiksel analiz SPSS 22 programı ile yapıldı.Sonuç: İstatistiksel analizlere göre dominant tarafta yapılan dikey sıçrama testi sonucunda elde edilen güç sonuçları ile izokinetik sistemden elde edilen hamstring konsantrik (r: 0,668, p: 0,000) ve eksantrik (r: 0,553, p: 0,002) anaerobik güç değerleri, quadriceps konsantrik (r: 0,813, p: 0,000) ve eksantrik (r: 0,628, p: 0,000) anaerobik güç değerleri arasında pozitif korelasyon bulundu. Ayrıca çift bacak üstünde yapılan dikey sıçrama sonucu elde edilen güç değerleri hamstring konsantrik (r: 0,782, p: 0,000) ve eksantrik (r: 0,614, p: 0,000) anaerobik güç değerleri, quadriceps konsantrik (r: 0,915, p: 0,000) ve eksantrik (r: 0,718, p: 0,000) anaerobik güç değerleri arasında pozitif korelasyon tespit edildi. Aynı şekilde dominant olmayan bacakta yapılan dikey sıçrama testi sonucunda elde edilen güç sonuçları ile izokinetik sistemden elde edilen hamstring konsantrik (r: 0,528, p: 0,003) ve eksantrik (r: 0,739, p: 0,000) anaerobik güç değerleri, quadriceps konsantrik (r: 0,635, p: 0,000) ve eksantrik (r: 0,502, p: 0,006) anaerobik güç değerleri arasında pozitif korelasyon bulundu.

Ayrıca çift bacak üstünde yapılan dikey sıçrama sonucu elde edilen güç değerleri hamstring konsantrik (r: 0,711, p: 0,000) ve eksantrik (r: 0,872, p: 0,000) anaerobik güç değerleri, quadriceps konsantrik (r: 0,825, p: 0,000) ve eksantrik (r: 0,741, p: 0,000) anaerobik güç değerleri arasında pozitif korelasyon tespit edildi.

**TARTIŞMA:** Anaerobik güç ölçümleri sporcuların antrenman ve tedavi programlarının şekillenmesinde ve ilettilmesinde önemli bir parametredir. İzokinetik sistem güç ölçümlerini değerlendirebilen objektif bir ölçüm aracıdır. Ancak pahalı ve uygulama süresi uzundur. Bu açıdan daha pratik, kısa zaman alan ve daha ucuz bir ölçüm yöntemi olan dikey sıçrama testinin alt ekstremitte kuvvetine dayalı anaerobik gücün belirlenmesinde kullanılabileceği görülmüştür.

SB543

## YÜZÜCÜLERDE HİPERMOBİLİTE VE DİNAMİK DENGE ARASINDAKİ İLİŞKİ

**Manolya AKIN, Cihat KORKMAZ, Derya Selda SINAR**

*Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Mersin*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Yüzme bireyin su içerisinde kol ve bacak hareketleri yaparak ilerleme aktivitesidir. Bu aktivite insan organizmasının alışık olmadığı bir şekilde, su içinde ve horizontal bir pozisyonda yapılmaktadır (Akgün N., 1989). Yüzmedeki kol ve bacak hareketlerinin kullanımı sırasında eklemlerin (omuz, dirsek, el bileği, diz, ayak bileği) hareketi ve bu hareketin genişliği de önem arz etmektedir. Genellikle kalıtsal ve yaygın olma durumu yaşa, cinsiyete ve etnik kökene göre değişen hipermobilitate eklem esnekliği olarak tanımlanabilir (Hakim AJ. ve ark., 2010). Dolayısıyla yüzme branşında başarıyı etkileyen faktörlerden bir tanesi olabilir. Bu doğrultuda; yüzücülerde dinamik denge yeteneği (çift ayak, sağ ayak ve sol ayak) ile hipermobilitate arasındaki ilişkisinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırmaya yaş ortalaması 13-17 yıl arasında olan 18 erkek 7 kadın yüzücü gönüllü olarak katılmıştır. Dinamik denge yeteneği TecnoBody Prokin cihazına easy başlık takılarak çift ayak ile 30 sn sağ-sol ayaklar için 10 sn süresince equilibrium testi uygulanmıştır. Eklem hipermobilitesi değer ölçümü, Beighton skorlaması yardımı ile yapılmıştır. Kesim noktası 4 olarak alınmıştır. 0 ile 3 arası değer alanlara hipermobil olmayan 4 ile 9 arası değer alanlar içinse hipermobil tanımlaması yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistikleri alındıktan sonra aralarındaki farka non-parametrik Mann-Whitney U testi ile bakılırken ilişki boyutunda Spearman korelasyona bakılmıştır.

**SONUÇ:** Çalışmaya katılan erkek yüzücülerin % 16,7 si hipermobil bulunurken kadınlarda bu oran % 42,9 olarak bulunmuştur. Cinsiyet dikkate alındığında dinamik denge yeteneği ile hipermobilitate arasında erkeklerde ve kadınlarda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, cinsiyeti dikkate almadığımız yüzücülerde referans daire aralığı ile yapılan test değerleri arasındaki boşluk değeri olan çift ayakla AGP (U= 26,50 p<0.05) değerlerindeki fark anlamlı bulunmuştur. Yüzücülerde hipermobilitate ve dinamik denge ilişkisine ise baktığımızda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

**TARTIŞMA:** Yüzücülerde dinamik denge yeteneği ile eklem hareket açıklığı olarak tanımlanan hipermobilitate arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır. Bundan dolayı; yüzücülerde dengenin diz eklem açısı ile değil, ayak bileği eklem açısı gibi farklı eklem açılarından etkilenebileceği düşünülmektedir. Yüzücülerde denge çalışması yapılırken bu hususlar dikkate alınmalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** Yüzme, dinamik denge, hipermobilitate

**Kısaltmalar:** AGP (Area Gap Percentage)

SB547

## GÜREŞ ERKEK VE KADIN MİLLİ TAKIM SPORCULARININ KISA SÜRELİ YORGUNLUK ÖNCESİ İLE SONRASINDA GÖRSEL REAKSİYON SÜRELERİNİN İNCELENMESİ

<sup>2</sup>Gökhan DELİCEOĞLU, <sup>1</sup>Tuğba KOCAHAN, <sup>1</sup>Burak USTUNDAĞ, <sup>1</sup>Erkan TORTU

<sup>1</sup>Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğü Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Ankara

<sup>2</sup>Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Hareket ve Antrenman Bilimi, Kırıkkale

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Araştırmada grekoromen, serbest erkek ve kadın güreş milli takım sporcularında, kısa süreli yorgunluğun görsel reaksiyon süreleri (GRS) üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmada 14 erkek grekoromen (G) (Xyaş=27,76±2,30 yıl; Xva=81,11±14,45 kg; Xbu=171,69±6,53 cm), 32 erkek serbest (S) (Xyaş=24,70±4,21 yıl; Xva=80,67±14,53 kg; Xbu=171,41±7,96 cm), 22 kadın (K) (Xyaş= 22,25 ± 2,93 yıl; Xva= 63,60± 8,28 kg; Xbu= 163,2 ± 7,06 cm), güreş milli takım sporcuları deney grubunu oluşturmaktadır. Kontrol grubunu ise 6 erkek grekoromen (Xyaş=27,51±4,0 yıl; Xva=80,40±24,1 kg; Xbu=173,92±7,94 cm), 6 erkek serbest (Xyaş=26,12±4,36 yıl; Xva=79,88±14,13 kg; Xbu=174,97±8,55 cm), 9 kadın (Xyaş= 21,31± 2,93 yıl; Xva= 67,29± 8,69 kg; Xbu= 163,7 ± 7,32 cm) güreş milli takım sporcuları oluşturmaktadır. Araştırma grubunun GRS ölçmek için Witty-Sem ölçüm aracı kullanılmıştır. Güreşçilerde kısa süreli yorgunluk oluşturması için Monark Ergonometrik 894 marka bisiklet ergometresinde wingate anaerobik güç testi yapılmıştır. Ön test ve son test ölçümleri arasında üç dk zaman aralığı verilmesine dikkat edilmiştir. Milli takım sporcularının yorgunluk öncesi ve sonrasındaki GRS arasındaki farklılığı bulmak için SPSS 17.0 paket programında karışık ölçümler için ANOVA testi yapılmıştır.

**BULGULAR:** Milli takım sporcularının yorgunluk öncesi ve sonrasında GRS incelendiğinde wingate testi (SGpp:11,90±1,37, SGap:8,36±0,62, SGmp:4,88±0,94, KGpp:10,04±1,26, KGap:7,22±0,53, KGmp:4,25±0,64 ve GGpp:12,13±2,14, GGap:8,29±0,96, GGmp:4,87±0,59) öncesi ve sonrasında GRS'de anlamlı bir fark görülmemiştir (p>0,05). Deney grubunun GRS ön test değerleri SG:48,55±4,65, KG: 48,12±6,62, GG:46,95±5,50, yorgunluk sonrası GRS son test değerleri SG:44,71±4,02, KG:43,02±4,29, GG:44,60±4,93 olarak bulunmuştur. Kontrol grubu GRS ön test değerleri SG:46,42±2,42, KG:41,33±4,46, GG:46,56±6,66 ve üç dk aradan sonra GRS son test değerleri SG:42,31±3,91, KG:42,41±3,84, GG:42,91±3,84 olarak bulunmuştur.

**SONUÇ:** Sporculardan elde edilen ön test, son test görsel reaksiyona ait öğrenilmişlik durumunun etkisinin belirlenmesi için kullanılan; kontrol grubundaki süre düşüşleri deney grubuyla benzerlik göstermektedir (p>0,05). Sporcuların ön test ve son test değerleri GRS'de deney grubu kadın güreşçilerinde belirgin şekilde düşüş görülmüştür. Kısa süreli yorgunluğun görsel reaksiyon süresini düşürmede etkili olmadığı sonucuna varılmıştır.

## SB550

**CYBEX İZOKİNETİK SİSTEM İLE DEĞERLENDİRİLEN EL BİLEĞİ KUVVET VE PROPRIYOSEPSİYON ÖLÇÜMÜNÜN GÜVENİRLİĞİ**

***Barış SEVEN, Gamze Çobanoğlu-SEVEN, Deran OSKAY, Nevin A. GÜZEL***

*Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara, Türkiye*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** El bileği kuvvet ve propriyosepsiyon ölçümünde izokinetik sistem altın standart olarak kabul edilmektedir. Ancak bu sistemin el bileği kuvvet ve propriyosepsiyon ölçümünün güvenilirliğini gösteren herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın amacı el bileği kuvvet ve propriyosepsiyon ölçümünde Cybex izokinetik sistemin güvenilirliğini değerlendirmektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmaya 16 sağlıklı katılımcı (9 erkek - 7 kadın, yaş:  $23.94 \pm 3.04$  ; boy:  $170.25 \pm 7.92$  ; vücut ağırlığı:  $68.81 \pm 10.86$  ; VKİ:  $23.59 \pm 1.99$ ) dahil edildi. El bileği fleksiyon-ekstansiyon kuvveti ve propriyosepsiyon Cybex izokinetik dinamometre [Cybex NORM®, Humac, CA, USA] ile oturma pozisyonunda ölçüldü. Ölçümler dirsek  $90^\circ$  fleksiyonda, el bileği tam supinasyonda önkoldan destekli pozisyonda yapıldı. Bu pozisyonda hareket genişliği  $40^\circ$  fleksiyon ve  $40^\circ$  ekstansiyon olarak ayarlandı. Testlere başlamadan önce 3 deneme yapıldı. Konsantrik-konsantrik kuvvet ölçümü  $90^\circ$ /sn'lik açısal hız ile 5 tekrar ve eksantrik-eksantrik kuvvet ölçümü  $60^\circ$ /sn lik açısal hız ile 5 tekrar şeklinde yapıldı. Propriyosepsiyon değerlendirmesi için hedef açı olarak el bileğinin fonksiyonel pozisyonu olan  $30^\circ$  ekstansiyonu seçildi. Katılımcılardan el bileğini nötralden  $30^\circ$  ekstansiyona aktif olarak getirip o açıda 5 saniye beklemeleri istendi. Bu deneme 3 kere tekrarlandı. Daha sonra katılımcılardan hedef açığı 3 defa bulması istendi. Hedef açı ile getirilen açı arasındaki hata miktarı aktif eklem pozisyon hissini doğruluğunu tanımlamak için kullanıldı. Aynı ölçümler dinamometrenin ve koltuğun pozisyonları değiştirilerek diğer ekstremitede de tekrarlandı. Test tekrar test güvenilirliğine bakmak amacıyla aynı ölçümler 6 gün sonra aynı kişi tarafından tekrar edildi. İstatistiksel analiz SPSS 22 yazılımı kullanılarak yapıldı. Test tekrar test sonuçları Intraclass Correlation Coefficient metot kullanılarak analiz edildi.

**SONUÇ:** Yapılan ICC testi sonuçlarına göre dominant olmayan taraf propriyosepsiyon (ICC:0.765) ile dominant taraf eksantrik fleksiyon pik torkunda (ICC:0.857) iyi derecede güvenilirlik bulundu. Dominant tarafta propriyosepsiyon (ICC:0.634), konsantrik fleksiyon pik torku (ICC:0.612), dominant konsantrik ekstansiyon pik torku (ICC:0.605), eksantrik ekstansiyon pik torku (ICC:0.677) değerlendirmelerinde orta derecede güvenilirlik tespit edildi. Aynı şekilde dominant olmayan tarafta konsantrik fleksiyon pik torku (ICC:0.569), konsantrik ekstansiyon pik torku (ICC:0.514), eksantrik fleksiyon pik torku (ICC:0.608), eksantrik ekstansiyon pik torku (ICC:0.678) değerlendirmelerinde de orta derecede güvenilirlik bulundu.

**TARTIŞMA:** Bu çalışma ile el bileği izokinetik kuvvet ve propriyosepsiyon değerlendirmesinde Cybex izokinetik sistemin güvenilir bir yöntem olduğu gösterilmiş oldu. Cybex izokinetik dinamometreler klinikte el bileği kuvvet ve propriyosepsiyonunu değerlendirmek amacıyla güvenilir bir metot olarak kullanılabilir.

SB557

## ŞINAV HAREKETİNİN FARKLI TEMPOLARINDA EKLEM AÇILARI VE YERE UYGULANAN KUVVETLERİN ANALİZİ

<sup>1</sup>Yahya Berk DEĞİRMEN, <sup>2</sup>Mehmet Zeki ÖZKOL, <sup>3</sup>Faik VURAL, <sup>3</sup>Tolga AKŞİT

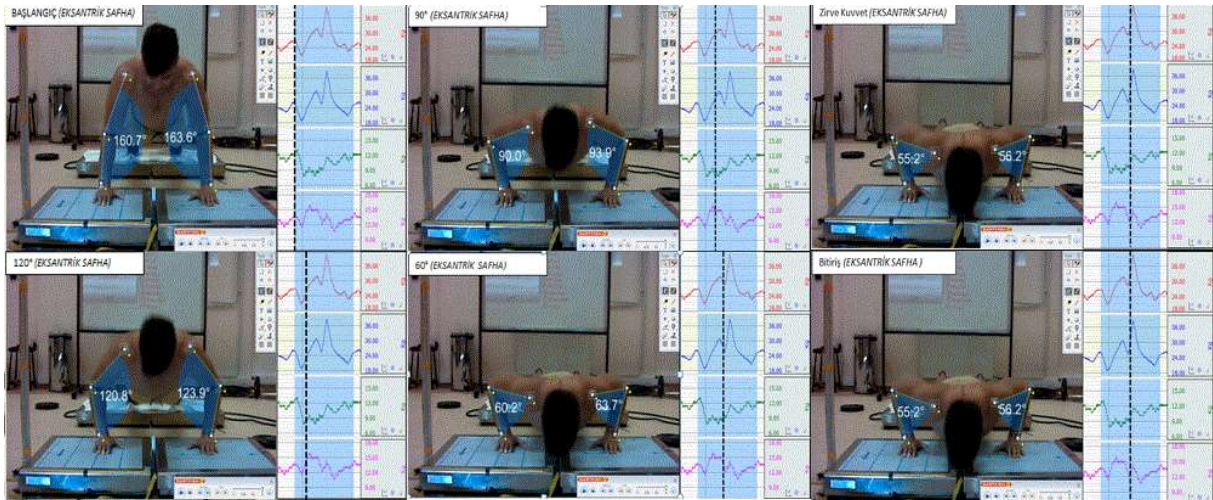
<sup>1</sup>Ege Üniversitesi - Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Sağlık Bilimleri ABD, Spor Bilimleri Bölümü, Doktora Öğrencisi, İzmir

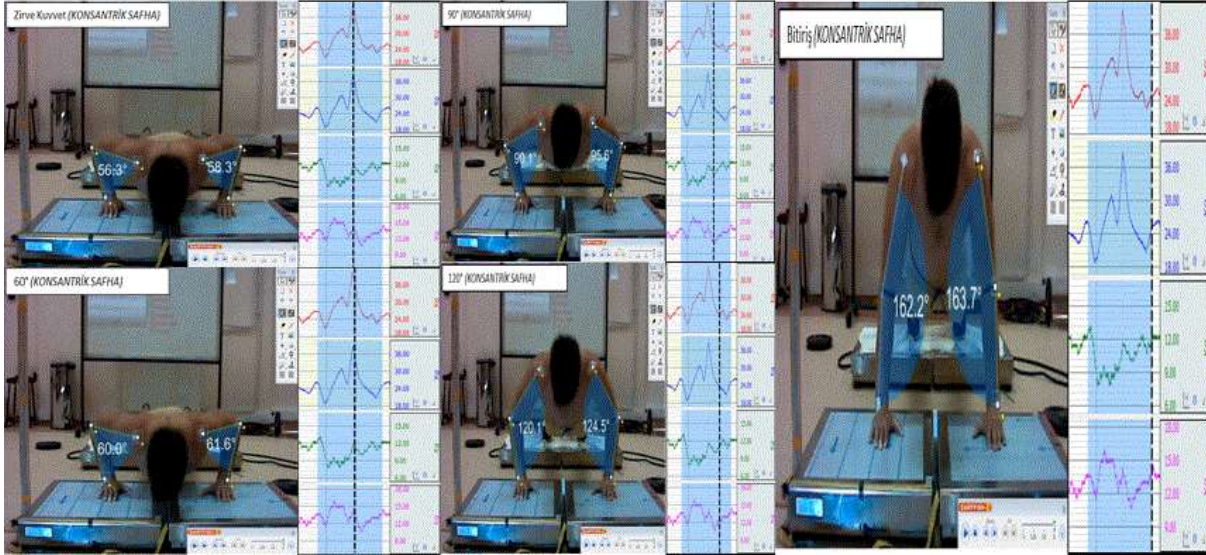
<sup>2</sup>Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Sağlık Bilimleri ABD, İzmir

<sup>3</sup>Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Hareket ve Antrenman Bilimleri ABD, İzmir

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Üst gövde kuvvet ve direnç antrenmanlarında tercih edilen en önemli hareketlerden birisi şınavdır. Ekipman gerektirmeden yapılabilen şınav hareketi, üst gövdede kuvvet ve hipertrofi yaratma amaçlı kullanılır(1). Şınav hareketi uygulama kolaylığı açısından tercih edilmesine karşın şınav hareketinde eklem hareket genişliği ve hareketin farklı tempolarındaki açılarda yere uygulanan kuvvetler (YUK) bilinmemektedir. Bu çalışmanın amacı şınav hareketinin 202 (2 sn iniş : 2 sn kalkış), 101 (1 sn iniş : 1 sn kalkış) ve maksimal hız tempolarında (MHT) eklem açılarını, eklem hareket genişliklerini ve yere uygulanan kuvvetleri (YUK) analiz ederek 1TM (tekrar maksimal) bench press ile olan ilişkisini ortaya koymak ve farklı eklem açılarındaki ekstremitelere dağılan yükü incelemektir. Ayrıca üst ekstremitenin şınav esnasında yere uyguladığı toplam kuvvet ile sporcunun 1TM bench press hareketindeki yükü ile olan ilişkisini ortaya koyarak şınav hareketinin istenilen kuvvet antrenmanı çeşidine uygun olarak gerçekleştirilebilmesi için referans oluşturmaktır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Bu araştırma açık uçlu ve kontrolsüz tasarımın araştırma tipi olarak kullanıldığı deneysel bir çalışmadır. Örneklemini en az bir yıl kuvvet antrenmanı geçmişine sahip, gönüllü 24 erkek sporcu oluşturdu. Katılımcılardan indirekt yöntem ile 1TM bench press verisi alındı. Katılımcılara hareket analizi için lateral akromion, lateral epikondil ve ulnar stiloid noktalarına reflektörlü bant ile işaretleme yapıldı. Daha sonra 4 adet 60\*60 platform tipi yük hücresi üzerinde 3 farklı tempoda (202, 101, MHT) şınav hareketi yaptırıldı. Katılımcılar şınav hareketini gerçekleştirirken yük hücreleri ile kuvvet verileri alındı (BIOPAC MP150, BIOPAC Systems, Inc., USA). Eş zamanlı olarak görüntü kaydı yapılarak kinesiyojik analiz programında dirsek açılarının analizi sağlandı (Dartfish 4.5, Swiss Institute of Technology Freiburg, Switzerland). Kaydedilen veride elektrik akımından kaynaklanan gürültünün filtrelenmesi için 50 Hz IIR (Infinite Impulse Response) dijital filtre uygulandı. Veriler yük hücrelerinden kilogram cinsinden alınıp Newton birimine çevrildi. Araştırmanın verileri IBM® SPSS 20.0 istatistik yazılımı kullanılarak analiz edildi. Elde edilen verileri İstatistiksel anlamlılık düzeyi  $p \leq 0,05$  olarak belirlendi.





**SONUÇ:** Şınav hareketinde 3 farklı tempoda 4 ekstremitenin yere uyguladığı kuvvetler ve relatif kuvvetlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar görüldü ( $p < 0,001$ ). Şınav hareketinin farklı tempolarında eklem hareket genişliğinin farklı olduğu istatistiksel olarak anlamlı bulundu ( $p < 0,001$ ). Ayrıca tempo değiştiğinde zirve kuvvetin görüldüğü açıların değiştiği gözlemlendi. Tempo arttıkça 1TM bench press hareketi ile olan korelasyon katsayısı arttı.

**TARTIŞMA:** Şınav hareketinin 202 temposunda %62, 101 temposunda %64, MHT temposunda %72 1TM bench press oranları bulundu. Bu yüzden 1TM' nin %72' si hipertrofiye yakın bir oran, %62 ve %64 ise kuvvette devamlılığa yakın oranlardır (2). Fakat tekrar sayısı ve kas aktivasyonu da kuvvet antrenmanlarını etkileyen diğer faktörlerdir. Şınav temposu arttıkça yere uygulanan kuvvetlerin arttığı fakat eklem hareket genişliğinin azaldığı söylenebilir. Şınav hareketinin daha önce yapılan analiz ve incelemelerinde 4 ekstremitenin ayrı incelenmemesi sebebiyle, yere uygulanan kuvvetlerin analizinin yapıldığı araştırmalar içerisinde yeni bir bakış açısı oluşturabilir. Tempolara göre yere uygulanan kuvvetlerin bilinmesi antrenman metodunun bilinçli uygulanmasına yardımcı olabilir.



SB565

**ACUTE HEMATOLOGICAL CHANGES AFTER DIFFERENT TYPES OF RESISTANCE TRAINING IN YOUNG MEN**

**<sup>1</sup>Gürcan ÜNLÜ, <sup>2</sup>Tuba MELEKOĞLU, <sup>3</sup>Sebahat ÖZDEM**

<sup>1</sup>Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Ankara

<sup>2</sup>Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Antalya

<sup>3</sup>Akdeniz Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Tıbbi Biyokimya, Antalya

The aim of this study was to examine the acute hematological changes after maximal isotonic eccentric (ECC) and concentric (CON) training at two velocities [fast, 1800s<sup>-1</sup> (3.14 rad s<sup>-1</sup>) and slow, 300 s<sup>-1</sup> (0.52 rad s<sup>-1</sup>)]. 41 untrained but physically active subjects aged 18-24 years volunteered to participate in this study. All participants were randomly divided as experimental groups; [(slow concentric group (SC; n=7), slow eccentric group (SE; n=7), fast concentric group (FC; n=7), fast eccentric group (FE; n=6), concentric-eccentric group (CE; n=7)]. Subjects applied knee extensors using a leg extension machine (Matrix, G3-S71, Italy) until they reached the level of exhaustion. The intensity of the training was determined by their one repetition maximum (1RM) values as referred previously.

The participants were submitted to a blood sample to gather the hematological profile such as leukocytes(WBC), neutrophils(NEU), lymphocytes(LYMP) hemoglobin(HGB), hematocrit(HCT), platelets(PLT) and also erythrocytes (RBC). First blood samples were collected pre-training, then immediately after the final set, and it is repeated at 24 and 48 hours later. Repeated measures analysis of variance (rANOVA) was performed to compare the blood marker changes. At baseline, no difference was observed between groups(p>0.05). In the second, third and fourth measurements, there were significant increases compared to baseline values (p>0.05) for all parameters. Even though, we found parallel increases after the different types of resistance training on any of these markers, the all hematological response to the two slow resistance exercise protocols (SE and SC) in this study caused a significant acute increase between baseline and immediately after-exercise values (p< 0.05).

The present study suggest that hematological parameters may be affected by slow contractions but further studies are needed to confirm these findings by increasing sample size.

SB574

## THE EFFECTS OF HORIZONTAL AND VERTICAL PLYOMETRIC TRAINING ON REACTIVE STRENGTH INDEX AND ANAEROBIC POWER

***<sup>1</sup>Kerim SÖZBİR, <sup>2</sup>Bekir YÜKTAŞIR, <sup>1</sup>Kutlu AYDIN, <sup>3</sup>Nebil YILDIZ***

*<sup>1</sup>University Of Abant İzzet Baysal, School Of Physical Education And Sport, Department Of Coaching Education, Bolu*

*<sup>2</sup>University Of Sinop, Faculty Of Sport Sciences Sinop*

*<sup>3</sup>University Of Abant İzzet Baysal, Faculty Of Medicine. Department Of Neurology Bolu*

**BACKGROUND:** The purpose of this study was to investigate and compare the effects of horizontal and vertical plyometric training on reactive strength index (RSI), peak power (PP), mean power (MP) and fatigue index (FI) in amateur soccer players.

**METHODS:** Twenty-six amateur soccer players volunteered to participate in this study. The Subjects were randomly assigned to one of three groups (horizontal (HP); n=7), vertical (VP); n=7 and control (CG); n=6). Both experimental groups participated in a plyometric training program 3 times a week for 6 weeks and CG engaged in no training section. The total number of jumps in plyometric training was initially 100 per session, which was gradually increased over a period of 6 weeks to 140 per session. All measurements were taken same order in 4 days before and after 6 weeks of plyometric training (first day: height, weight, body fat percentage and RSI; fourth day: PP, MP and FI, respectively).

**RESULTS:** The results showed that significant improvements were found in both experimental groups (HP and VP) for all measurements from pre- to post-training ( $p \leq 0,05$ ), except FI in the VP group ( $p > 0,05$ ). After 6 weeks plyometric training, significantly greater improvements were observed with regard to MP (% 24,93 - % 12,02) and FI (% -16,55 - % 0,69), in HP compared to VP, while RSI (% 58,62 - % 35,26) and PP (% 28,63 - % 15,93) in VP compared to HP, respectively.

**CONCLUSION:** The study demonstrated that both horizontal and vertical jumps induced meaningful improvement in explosive actions in off-season for amateur soccer players. HP training is highly recommended in order to improve and maintain for MP and FI while VP training for RSI and PP. Accordingly, plyometric training can induce an increase in anaerobic power and vertical jump performance, and decrease ground contact time in amateur soccer players. Two different plane plyometric training should be adequately applied in a more complex training plan that incorporates other sprint, endurance, technical and tactical-oriented training methods.

**Keywords:** Stretch-shortening cycle, peak power, reactive strength index, soccer player

SB584

## 21 YAŞ ALTI 58 KG VE 80 KG ERKEK TAEKWONDO SPORCULARININ KARŞILAŞTIRMALI MAÇ ANALİZİ

**<sup>1</sup>Emek CAN, <sup>2</sup>Mehmet Zeki ÖZKOL, <sup>3</sup>Fatih ÇATIKKAŞ, <sup>4</sup>Metin ŞAHİN, <sup>2</sup>Saadet Rana VAROL**

<sup>1</sup>Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir

<sup>2</sup>Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir

<sup>3</sup>Celal Bayar Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Manisa

<sup>4</sup>Selçuk Üniversitesi Rekreasyon Anabilim Dalı, Konya

**GİRİŞ:** Taekwondoda maç analizine ilişkin yapılan araştırmalara literatürde yer verilmiştir (1). Ancak yapılan araştırmalardaki katılımcıların yaşları arasındaki farkın fazlalığı, sadece final, yarı final ve resmi olmayan maçların analizi taekwondo sporcularının teknik uygulama karakteristiklerini anlamada yetersiz kalabilir (2,3,4).

**AMAÇ:** Maç boyunca uygulanan tekniklerdeki sayısal farklılıkları kilo kategorilerine göre belirlemek amacı ile 58 kg ve 80 kg taekwondo erkek sporcularının maçları analiz edilmiştir.

**METOT:** Araştırmaya 21 yaş altı (16-20 yaş) Türkiye şampiyonasında (2-6 Ağustos 2014/İzmir) 80 kg'da yarışan 51 sporcu ve 58 kg'da yarışan 55 sporcu olmak üzere toplam 106 sporcu katıldı. Maçlar HDD kamera ile kayıt altına alındı. Her bir kilo kategorisinde 30 maç olmak üzere toplam 60 maç analiz edildi. Analizler esnasında sporcuların toplam 10 teknik uyguladığı saptandı. Tekniklerin uygulanma sayısı, alınan puan ve etkinliği her raunt (toplam 3 raunt) ve maç için değerlendirildi kilo kategorilerine göre karşılaştırıldı. Verilerin analizinde IBM® SPSS 20 kullanıldı ve anlamlılık değeri  $p \leq 0.05$  olarak kabul edildi.

**SONUÇ:** Yapılan araştırmada 58 kg ve 80 kg erkek taekwondo sporcularının kayıt altına alınan maçları analiz edildiğinde birinci ikinci ve üçüncü rauntta tekniklerin uygulanma sayısı, alınan puan ve etkinliğinde kilo kategorilerine göre  $p \leq 0.05$  düzeyinde anlamlı farklar bulundu.

**TARTIŞMA:** Araştırma 58 kg ve 80 kg sporcularında uygulanan teknikler arasındaki sayısal farklılıkları maç karakteristikleri doğrudan etkileyebilir. Vücut ağırlığı arasındaki farklılıklar tekniklerin uygulanma sayısını, alınan puanların hangi teknikler ile gerçekleştiğini ve bu tekniklerin etkinliği ile doğrudan ilişkili olabilir. Maç boyunca rakipler arasındaki sayısal puan farklılıkları teknik kullanım tercihlerini etkileyebilir. Sporcuların kuvvet, sürat ve dayanıklılık özellikleri arasındaki farklılıklar her bir raunt ve maç için tekniklerin kullanım sayısını alınan puanların hangi teknikler ile elde edildiğini ve bu tekniklerin etkinliğini değiştirebilir.

SB589

## COMPARISON OF THE TOTAL RUNNING DISTANCE, MAXIMAL RUNNING SPEED AND SPRINT PERFORMANCE IN DIFFERENT PLAYING POSITION SOCCER PLAYERS

**<sup>1</sup>Barış GÜROL, <sup>2</sup>Tansu YAAN**

<sup>1</sup>Anadolu University, Faculty Of Sports Science, Eskişehir  
<sup>2</sup>Pamukkale University, Faculty Of Sports Science, Denizli

**INTRODUCTION:** The distance covered by players in a match, according to player positions and velocities is important for evaluating the player performance during competitions. Soccer players cover 8–13 km during the course of a match. This distance is covered with an intermittent exercise pattern. High-intensity running also seems to be a valid measure of physical performance and tactical role of players in soccer. Objective: The purpose of this study was compared total running distance, maximal running speed and sprint performance in different position soccer players. A further aim of the study was to evaluate the importance of high intensity running activity to overall team success.

**METHODS:** Voluntary 15 male soccer players [age (year)= 26.5±5.1] in three different position [defenders (n=6), midfielders (n=5), forwards (n=4)] from Eskisehirspor were participated to the study. Total running distance, maximal running speed, number of 2-3-4 seconds sprints, number of sprint over 20km.h were tested. Data was collected via global positioning system device (Gpsports, Canberra, Australia) in three different friendly match (local amateur league, first league, super league) played by Eskisehirspor. Kruskal Wallis Test was used to analyze different position soccer players.

**RESULTS:** There were statistical significant differences ( $p<0.05$ ) in total running distance, maximal running speed and sprint performance in three different player position. There were statistical differences between total running distances in three different match. The greater distances were covered in midfielders (8378±728m), defenders (6960±644m) and forwards (6693±513m) respectively. The sprints were performed in forwards (81±9), defenders (72±14) and midfielders (56±9) respectively. The present study showed reduction in the distances covered by players in the second half than the first half.

**DISCUSSION:** In conclusion, there are three different playing position who are top-class players, we have presented results of running distances, maximal running speed, number of sprints and etc. different training components. The greater distances were covered standing, walking or jogging, follow by moderate-speed running, low speed running, high-speed running and sprinting, also agreeing with similar studies. The current findings provide valuable information about the high-intensity running patterns of a large sample of elite soccer players, which could be useful in the development and prescription of specific training regimes.

SB607

## ÇİM HOKEYİNDE HEDEFLİ VE HEDEFSİZ FLİCK VURUŞ TEKNİĞİNİN 3 BOYUTLU BİYOMEKANİKSEL ANALİZİ

<sup>1</sup>Canan Gülbin **ESKİYECEK**, <sup>2</sup>Bergün Meriç **BİNGÜL**, <sup>3</sup>Çiğdem **BULGAN**, <sup>2</sup>Cihan **ÖZDEMİR**,  
<sup>2</sup>Menşure **AYDIN**

<sup>1</sup>Gaffar Okkan Anadolu Lisesi, Diyarbakır

<sup>2</sup>Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli

<sup>3</sup>Haliç Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul

**GİRİŞ:** Çim hokeyinde kullanılan farklı şut teknikleri vardır. Flick vuruşu da hem açık alan hem de kapalı alan hokeyinde sıklıkla kullanılan şut tekniklerinden biridir. Flick, topu stick ile kamçılıyıp (topu stick ile havaya kaldırıp) bilek hareketi ile iterek yapılan bir tekniktir.

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı, çim hokeyi branşında, penaltı korne bölgesinden hedef odaklı ve hedefsiz vurulan flick şut tekniğinin üç boyutlu kinematik analizinin yapılarak karşılaştırılmasıdır.

**METOT:** 3D videografi yönteminin uygulandığı araştırma, Bolu Highway Hokey Kulübü ve Türkiye Milli Erkek Hokey Takımı mensubu 11 erkek hokey oyuncusunun (yaş  $19,82 \pm 1,40$  yıl; boy  $174,88 \pm 5,63$  cm.; kütle  $70,10 \pm 8,01$  kg.) gönüllü olarak katılımıyla sınırlandırılmıştır. Ölçümler Qualisys Hareket Analiz Sistemi ile gerçekleştirilmiş ve 120 Hz.'lık 7 adet dijital kamera kullanılmıştır. Alanın kalibrasyonunda 60.3 cm T Wand kalibrasyon metodu kullanılmıştır. Her bir sporcu hedefli (kale içine yerleştirilmiş levhaya) ve hedefsiz flick vuruşlarını 3'er kez uygulamıştır. Sporcunun dayanma ayağı olan sol ayağının yere bastığı anı başlangıç fazı, topun stick'ten ayrılış anı ise bitiriş fazı olarak belirlenmiş ve değerlendirmeye alınmıştır. Sporcuların başlangıç ve bitiriş fazlarındaki; açısal kinematik değişkenleri, stick'e uygulanan vuruş kuvveti Qualisys 2.12 Track Manager programı aracılığı ile sayısallaştırılmış ve Sports Radar Gun ile alınan top hızı değerleri ile birlikte SPSS 18.0 paket programıyla istatistikleri yapılmıştır. Hedefli ve hedefsiz atışların kendi içinde karşılaştırılmasında t testi, açısal kinematiklerin hem stick'e uygulanan kuvvet hem de top hızı ile arasındaki ilişkilerinin belirlenmesinde ise Pearson korelasyon testi yapılmıştır.

**SONUÇ:** Sporcuların flick vuruşundaki; başlangıç fazının sol kalça açısal hızında ve sol kalça açısal ivmesinde ve bitiriş fazının sol kalça ve sağ kalça'nın açısal hızında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara rastlanmıştır ( $p \leq 0.05$ ). Flick vuruşunun açısal kinematikleri ile hem stick'e uygulanan kuvvet hem de top hızı arasında da anlamlı ilişki bulunmuştur ( $p \leq 0.05$ ). Çalışmada sporcuların hedefe doğru isabetli atış yapabilmek için flick vuruşunun başlangıcında sol kalça eksternal rotasyonlarında %39 oranında açısal hızlarını azalttıkları, bitirişinde ise sağ kalça rotasyonunda %29 oranında açısal hızlarını azalttıkları ve sol kalça rotasyon açılarını da %7 oranında daralttıkları tespit edilmiştir. Sonuç olarak bu çalışmadaki sporcular, hedefe doğru isabetli atış yapabilmek için hem alt ekstremitedeki hızlarını azaltarak hem de flick vuruşu sırasında stick'e uygulanan kuvvetlerini %20 oranında düşürerek isabet oranlarını maksimize etmeye çalışmışlardır.

Antrenörler antrenman programlarına hedef odaklı egzersiz modellerini daha fazla ekleyerek sporcuların bu isabetli atışlarında oluşan hız düşüşlerini önleyebileceklerdir.

**Anahtar Kelimeler:** Penaltı korne, flick, kinematik, top hızı

SB608

## ARTİSTİK BUZ PATENCİLERE UYGULANAN KOR BÖLGESİ ANTRENMANLARININ FARKLI SIÇRAMA TEKNİKLERİNDEKİ DİKEY SIÇRAMA YÜKSEKLİĞİNE ETKİSİ

**Bergün Meriç BİNGÜL, Hakan AKDENİZ, Özlem TÖRE, Menşure AYDIN**

*Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli*

**GİRİŞ:** Artistik Buz Pateninde altı jump (sıçrama) vardır. Bunlar axel, lutz, flip, rittberger(loop), salchow ve toe loop'tur. Bu atlayışlar, birli (single), ikili (double) üçlü (triple)ve dördlü (quadruple) olarak gerçekleştirilir. Dönüş sayısını arttırmak için buzda yapılan antrenmanların yanısıra farklı yöntemleri içeren kara antrenmaları da yapılmaktadır.

**AMAÇ:** Araştırmanın amacı Artistik Buz patencilere uygulanan kor bölgesi antrenmanlarının farklı sıçrama tekniklerindeki dikey sıçrama yüksekliğine etkisinin belirlenmesidir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırmamıza 10-15 yaş grubu 9 artistik buz pateni sporcusu katılmıştır. Deneklerin 4 farklı tekniğe ait (loop, toe loop, flip, waltz) sıçramaları 2 adet basler 100 Hz. camera ile kaydedilmiştir. Hareketlerin analizlerinde 8.5.7 Simi Hareket analizi kullanılmıştır. Alanın kalibrasyonu DLT yöntemiyle yapılmıştır. Umblicus noktası analiz programında dijitize edilerek sıçramalardaki dikey sıçrama yüksekliği kaydedilmiştir. Denekler 8 hafta boyunca kor bölgesine yönelik haftada 3 gün 1 er saat antrenman yapmışlardır. Antrenman sonrasında da ölçümler tekrar edilerek SPSS 20.0 istatistik paket programında istatistikleri Wilcoxon testi ile yapılmıştır.

**SONUÇ:** Tüm sıçramaların dikey eksenindeki yüksekliklerinde gelişme görülmesine rağmen sadece Toe Loop ve flip sıçramada istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

**TARTIŞMA:** Artistik buz pateninde kor bölgesine yönelik antrenmanların denge ve esnekliği olumlu etkilediği yönünde yapılan çalışmalar mevcuttur (Akbal ve ark 2013 ). Bingül ve ark (2016) çalışmasında vuruşlu ve vuruşsuz sıçramaları karşılaştırmış, kor antrenmanlarının kara antrenmanlarında kullanılmasının vuruşlu sıçramalarda dikeydeki sıçrama yüksekliği üzerinde olumlu yönde bir etki yarattığını tespit etmiştir. Farklı branşlarda yapılan çalışmalar da kor antrenmanlarının dikey sıçramayı arttırdığını desteklemektedir (Doğan, 2016; Afyon ve Boyacı 2016) Yine buz patencilerde yapılan başka bir çalışmada Akdeniz ve ark. (2016) Kor bölgesi antrenmanın karadaki dikey sıçramaya etkisini araştırmış ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulmuşlardır( $p<0.05$ ).

Kor bölgesi antrenmanları ile hem karada hem de buzda artistik buz patencilerin sıçrama kuvvetlerinin yataydan çok dikeye aktarılması hareketin yapılmasını kolaylaştıracak ve dönüş turlarının artmasında etkili olacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Buz pateni, sıçrama, kor antrenman

## EFFECT OF MELATONIN ON ELEMENT DISTRIBUTION IN THE MUSCLE TISSUE OF DIABETIC RATS SUBJECTED TO FORCED EXERCISE

<sup>2</sup>Mürsel BİÇER, <sup>1</sup>Saltuk Buğra BALTACI, <sup>3</sup>Süleyman PATLAR, <sup>1</sup>Rasim MOĞULKOÇ,  
<sup>1</sup>Abdulkerim Kasım BALTACI

<sup>1</sup>Selcuk University, Medical Faculty, Department Of Physiology, Konya

<sup>2</sup>Gaziantep University, High School Of Physical Fitness And Sport, Gaziantep

<sup>3</sup>Selcuk University, Sport Science Faculty, Konya

The objective of the present study was to investigate the effects of melatonin supplementation on elements in the muscle of diabetic rats subjected to acute swimming exercise.

Group 1, (n:10) General Control, Group 2, (n:10) Melatonin-Supplemented Control, Group 3, (n:10) Melatonin-Supplemented Diabetic Control, Group 4, (n:10) Swimming Control, Group 5, (n:10) Melatonin-Supplemented Swimming, Group 6, (n:10) Melatonin-Supplemented Diabetic Swimming, Group 7, (n:10) Diabetic Swimming, Group 8, (n:10) Diabetes. These animals were administered 3 mg/kg/day intraperitoneal melatonin for 4 weeks.

Analyses of muscle lead, cobalt, molybdenum, chrome, boron, magnesium, manganese, iron, copper, calcium, zinc and selenium were conducted using the atomic emission equipment of inductively coupled plasma emission spectrophotometer (ICP-AES; Varian Australia Pty LTD, Australia) in the Department of Soil of Selcuk University, Faculty of Agriculture. The results were determined as mg/L.

The lowest lead levels in the groups 1 and 2, the highest cobalt levels were determined in groups 7 and 8, however, group 4 has highest molybdenum levels than other groups. In the muscle tissue, boron levels in groups 1 and 2 higher than other, but magnesium levels lowest in groups 7 and 8, iron levels were not different among the groups. The highest muscle copper levels were determined in groups 1, 2 and 3, however, calcium levels were lowest in groups 7 and 8. Highest muscle zinc levels were obtained groups 2,3,5 and 6 in which melatonin supplemented, lowest zinc levels obtain from groups 7 and 8. Muscle selenium levels in groups 7 and 8 were lower than other groups, group 4 had higher levels compared to groups 7 and 8 for selenium, however, lower than other groups.

Results obtained from the study indicate that melatonin supplementation to rats which were induced diabetes with streptozotocin and subjected to acute swimming exercise significantly modifies the element metabolism in the muscle tissue.

## SB617

**13-15 YAŞ GRUBU ERKEK YÜZÜCÜLERDE 8 HAFTALIK CORE ANTRENMANININ SIRT ÜSTÜ STİLİ 100 M PERFORMANSINA ETKİSİ**

***Beyza ÖZER, Deniz DEMİRCİ***

*Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli*

**GİRİŞ:** Yüzme sporu diğer spor dallarına göre sakatlık riskinin daha düşük olduğu ve motorik özelliklerin gelişimine katkısı olan bir spor branşıdır. Ayrıca tüm vücut kaslarının kullanıldığı bir spor dalı ve su direncine karşı yapılan bir spor olması nedeniyle kuvvet ve kondisyona önemli katkılarda bulunmaktadır. (Bozdoğan, 2003). Bu spor dalında sportif verimin elde edilebilmesi için sporcu adayının küçük yaşlarda başlaması, iyi teknik bilgisi olan bir antrenör tarafından çalıştırılması, aile ve okul çevresinden destek alması gerekmektedir.

Yüzme sporu ile ilgilenen bir sporcunun başarılı olmak için kaliteli antrenman programları ile düzenli antrenman yapmasına, dinlenmesine ve beslenmesine çok dikkat etmesi gerekmektedir (Hannulave Thornton, 2001). Sportif performans olgusunun yukarıda bahsedilen bu çok bileşenli yapısı, bir yüzme sporcusunun başarılı olabilmesi için uygulaması gereken çok yönlü bir antrenman programını işaret etmektedir. Core kasları ve bu kaslara yönelik antrenmanlar bu bileşenin önemli bir parçasını oluşturmaktadır. İyi gelişmiş core bölgesi kuvvetli ve kaliteli vücut rotasyonu sağlar. Kısacası geliştirilmiş core bölgesi yüzücülerin performansını büyük oranda artırır. Özellikle yaş grubu sporcularının büyük oranda çalışması gereken antrenman çeşididir (Otman, 2012).

**AMAÇ:** 13-15 yaş grubu erkek yüzücülerde 8 haftalık core antrenmanının sırt üstü yüzme stili 100 m performansına etkisi amaçlanmıştır.

**YÖNTEM:** Çalışma grubu haftada en az 3 gün boyunca düzenli olarak yüzme antrenmanlarına katılan ve en az iki yıl yüzme sporu ile ilgilenen çocuklardan seçildi. Çalışmaya dahil edilen kişiler deney grubu ve kontrol grubu olmak üzere tesadüfî yöntemle 12'şer kişilik 2 gruba ayrıldı. Araştırma süresince deney grubu 8 hafta boyunca haftada 3 gün yüzme ile birlikte core antrenmanlarına katıldı. Kontrol grubu ise araştırma boyunca sadece yüzme antrenmanına katıldı. Antrenmanlar 8 hafta boyunca core kaslarına yönelik kuvvet antrenmanı olarak uygulandı.

**BULGULAR:** Uygulanan core antrenmanlarının yüzücülerin sırt üstü 100 metre performansına etkileri gruplar arasında ve grup içinde karşılaştırıldı. Gruplar arası son test sonuçlarında core antrenman grubu ortalama değerleri (1:12:12 ± 0:01:53 dk) ve kontrol grubu ortalama değerleri (1:14:21 ± 0:01:33) ölçüldü. Bu karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulundu ( $p < 0,05$ ). Core antrenman grubu için ön test ve son test sonuçlarının karşılaştırılması sonucunda da istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulundu ( $p < 0,05$ ). İki grup arasındaki ön test sonuçları ve kontrol grubunun ön test ve 8 hafta sonundaki ölçümlerinde ise fark yoktu ( $p > 0,05$ ).

**SONUÇ:** Bu çalışma sonucunda core antrenmanı 13-15 yaş arası çocuk yüzücülerin sırt üstü 100 m performansına pozitif etki etmiştir.



SB634

## SPORCU SEÇİMİ İÇİN GELİŞTİRİLEN BİR TESTİN ELİT RAKET SPORCULARINDA DEĞERLENDİRİLMESİ

<sup>1</sup>Şenay Koparan ŞAHİN, <sup>1</sup>Derya Ayşen GÜRKAN, <sup>2</sup>Engin SAĞDİLEK

<sup>1</sup>Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa

<sup>2</sup>Uludağ Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Biyofizik Anabilim Dalı, Bursa

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Uluslararası yarışmalarda sportif başarı önemli bir güç göstergesidir. Spor kulüpleri, sponsorlar ve sporcular açısından sporun yarattığı ekonomik getiri, her geçen gün daha fazlasının gözlendiği bir pazar niteliğindedir. Ulusal spor federasyonları ve spor kulüpleri için, başarılı olabilecek sporcunun seçimi önem kazanmaktadır. Yetenek seçim ve gelişim programlarında kullanılan beceri testlerinin çoğu algısal ve motor beceriyi değerlendiren testlerdir. Mental becerileri değerlendiren testlerin çoğu da sporun ekolojik doğasından uzaktır.

Bir süre önce, özellikle masa tenisi sporunda sporcu seçimine yönelik olarak tanımlanan “Seçkili Eylem Düzeni” adı verilen yöntem, bazı bilişsel süreçlerin değerlendirilmesinde kullanılabilmeyle birlikte sporun ekolojik doğasına da daha uygundur. Adaptasyon, öğrenme/pekiştirme ve konsantrasyonu devam ettirebilme gibi bilişsel süreçlerin yanı sıra görsel algı ve motorik becerinin de değerlendirildiği bu yöntem geliştirme aşamasındadır. Bu çalışmadaki amacımız Seçkili Eylem Düzeni yöntemini, elit raket sporcuları ve spor yapmayan üniversite öğrencileri üzerinde denemektir.

**YÖNTEM:** Yaş ortalaması  $22,5 \pm 1,7$  (19-27) yıl olan 40 (20 kadın, 20 erkek) spor yapmayan üniversite öğrencisi ve yaş ortalaması  $19,8 \pm 2,9$  (18-28) yıl olan elit düzeyde spora devam eden 30 (15 kadın, 15 erkek) raket sporcusu (10 masa tenisi, 10 badminton, 10 tenis) bilgilendirildikten sonra rızaları alınarak çalışmamıza dahil edildi. Sporcu olmayan üniversite öğrencileri üniversitemizin mühendislik, fen-edebiyat ve eğitim fakültelerinden seçildi.

Bu yöntemde, bir masa tenisi robotu, 3 farklı renkte (beyaz-sarı-pembe) toplam 26 topu, masanın farklı yerlerine, aynı hızda, rastgele renkte, dakikada 75 top atacak şekilde ayarlandı. Katılımcılardan, robotun attığı top masaya bir kez değdikten sonra dominant ellerini kullanarak, beyaz topa reaksiyon vermemeleri, sarı topa yalnızca dokunmaları ve pembe topu tutmaları istendi. Katılımcılara, testin nasıl yapıldığını görmeden, uygulamada ne yapacakları açıklandıktan sonra, üst üste iki deneme yapıldı. Tüm uygulama kamera ile kayıt edildi. Katılımcıların her topa karşı verdiği/vermediği eylem, 0-6 puan aralığında bir skorlama ölçeğinde puana dönüştürüldü. Her bir renk top için renk puanı, tüm test için toplam puan ve her bir renk top için 6 puanlık eylemin gerçekleştirilme yüzdesi elde edildi.

**SONUÇLAR:** Seçkili eylem düzeneğinde elde edilen tüm sonuçlarda 2. deneme puanları anlamlı olarak 1. deneme puanlarından daha yüksek bulundu. Her iki denemede de renk puanları birbirinden anlamlı olarak farklıydı. Sporcu olmayan öğrencilerin ikinci deneme puanları bile, raket sporcularının ilk deneme puanlarına erişemedi. İkinci denemede en fazla puan artışı pembe topta gözlendi.

Raket sporcularının ilk deneme puanları oldukça yüksek olduğu için ikinci deneme puanlarındaki artış sınırlı idi.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Raket sporcularının algısal ve motorik hazır bulunuşluk düzeylerinin yüksekliği, seçkili eylem düzeneğinin tüm parametrelerine yansdı. Ayrıca birinci deneme ile ikinci deneme arasındaki puan farkının, bilişsel becerilerin değerlendirilmesinde elit sporcularda bile kullanılabilir bir parametre olduğu gözlendi. Seçkili eylem düzeneğinin yalnızca sporcu seçiminde değil, sporcuların gelişimlerinin takibinde de kullanılabilir bir yöntem olabileceği değerlendirildi.

# **KIRKPINAR VE GELENEKSEL SPORLAR**

## **KIRKPINAR AND TRADITIONAL SPORTS**

---

## EVLİYA ÇELEBİ SEYAHATNAMESİ'NDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR

<sup>2</sup>Özby **GÜVEN**, <sup>1</sup>**Levent VAR**

<sup>1</sup>Ahi Evran Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kırşehir

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Ankara

**GİRİŞ:** Evliya Çelebi 17. yy.da yetişmiş ve yazdığı Seyahatname ile Türk ve dünya kültürünün önemli isimlerinden biri olmuştur. Evliya Çelebi, 25 Mart 1611'de Unkapanı'nda dünyaya gelmiştir. Ailesi aslen Kütahyalı olup, fetihten sonra İstanbul'a yerleşmiştir. Evliya Çelebi'de, genç yaşta seyahat merakının başladığı görülür. Bu merakın temeli, ilk olarak babası Derviş Mehmet Zilli'nin anlattığı hikâyelerdir. "Dede ve babanızdan bu değersiz, itibarsız kula miras ile üç yüz senelik macera ve izlenimler kalmıştır" cümlesi bu durumu biraz daha açıklar. Evliya Çelebi bir yandan İstanbul'u adım adım gezmiş, bir yandan da kendisine anlatılanlara zihninde geliştirip süslemiştir. Tekkelere, koltuk meyhanelerine, meddah kahvelerine, büyüklerin meclislerine kadar girmedik yer bırakmamıştır. Sonunda o meşhur rüya gelir ve hayatında yeni bir dönem başlar. 1630 muharreminin aşure gecesi, İstanbul'da Yemiş iskelesi yakınlarında Ahi Çelebi Camii'nde Hz. Peygamber'i görür ve huzurunda "Şefaata ya Resulullah" diyeceğine "Seyahat ya Resulullah" der ve peygamberimiz tarafından seyahat ve şefaata ile müjdelendir. Evliya Çelebinin kesin olarak nerede ve hangi tarihte vefat ettiği ve mezarının nerede olduğu bilinmemektedir. Ama kuvvetli bir tahminle, 1682'den sonra fazla yaşamamıştır. Büyük Seyahatname esas bakımdan coğrafya bilgisi vermekle beraber tarih, etnografya, folklor, kültür ve dil bakımından önemlidir. Seyahatname ayrıca o dönemin sportif olaylarını ve insanların fiziksel olarak katıldıkları eğlendirici, dinlendirici ve insanları zinde tutan bedensel aktiviteleri anlatması bakımından da önemlidir.

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı, Evliya Çelebi Seyahatnamesi'nde Beden Eğitimi ve Spor faaliyetlerini, bu faaliyetlerde kullanılan malzemeleri, aktivitelerin yapıldığı yerlerin ortaya konulmasıyla, Osmanlı döneminde ki spor yapısının, sosyolojik bir bakış açısıyla değerlendirilmesidir.

**METOT:** Bu çalışmada Zuhuri Danışman tarafından çevrilen Evliya Çelebi Seyahatnamesi'nden kaynak olarak yararlanılmış ve tarama yöntemi kullanılmıştır.

**SONUÇ VE TARTIŞMA:** Evliya Çelebi Seyahatname'sinde güreş, cirit, atlı cirit, matrak, gürz, okçuluk, avcılık, binicilik, çevgân/çöğen, yüzücülük ve dalgıçlık branşlarının kuralları, yarışmaları, yapıldığı yerler ile ilgili bilgiler verilmektedir. Osmanlı döneminde spor bir savaş eğitim aracı olarak kullanılsa da spor branşları ile ilgili teknik bilgileri öğretmek için okullar (tekke) açılmış ve Osmanlı padişahları ve vilayetlerde de devlet adamları bu spor dallarının uygulanmasına önem göstermişlerdir hatta yarışmalarda kendileri de yarışmışlardır. Osmanlı devletinin en güçlü olduğu dönemlere (1611 – 1683) Seyahatname'de Osmanlı Devleti'nde bir çok şehirde spor için meydanların ayrıldığını, spor okullarının kurulduğunu ve halkın bu faaliyetleri büyük bir ilgiyle takip ettikleri görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Evliya çelebi, seyahatnâme, beden eğitimi, spor

## SB37

**BURÛSA (BURSA)'DA BİLİNMEYEN BİR OSMANLI GÜREŞ TEKKESİ**

***Mehmet TÜRKMEN, Ayça GENÇ***

*Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Muş*

Bu çalışma 14. Yüzyılın son çeyreğinde Bursa'nın o zaman ve günümüzdeki adıyla Ahmed-i Dâ'i Mahallesi'ndeki bir Güreş (Pehlivan /Küştiğ'ran) Tekkesi (Mektebi / Ocağı)'ni inceleyecektir. Osmanlı'nın 1326 da fetih edip 1336 da ilk başkent yaptığı ve ilk güreş tekkesini kurduğu Bursa'da, yine aynı yüzyılın sonlarında yapılmış ikinci bir güreş tekkesinin olduğundan bahsedilecektir. Osmanlı Devleti'nde ilk formata giren ve tekke-vakıf sistemiyle ilk kurumsallaşan spor güreş olmuştur. Osmanlı'da güreş tekkeleri yapırlarken nüfus yoğunluğu ve kaynak israfı dikkate alınıyordu. Büyük yerleşim yerlerinde birkaç hânkâh veya tekke, küçük yerleşim yerlerine ise zaviyeler yapıyordu. Tekkeler miri veya evlâdilik olsunlar gelir getirecek vakfiyeler bağlanıyor, bugün bunlar Osmanlı arşivi dediğimiz belgelerle kayıt altına alınıyordu.

Batılı araştırmacıların Sporcu Eğitim Merkezleri ve Spor Akademileri dedikleri güreş tekkeleri, devletin misyonunu ve vizyonu ile çok yönlü fonksiyonlarını mükemmel bir şekilde icra ediyordu. Zamanla tarihi rolünü çeşitli nedenlerle yitiren bu kurumların artık maddi ve manevi izlerine rastlamak pek mümkün görülmemektedir. Bunun için, bu sınırlı orijinal arşiv belgelerini inceleyerek geçmişle bağları güçlendirmeyi ve de gelecek nesillere en azından yazılı belge olarak aktarmayı amaçladık. Başbakanlık Osmanlı Arşiv vesikasından faydalanılarak yola çıkılan bu çalışma, tarama yöntemiyle yapıldı. Hicri 25 Zilkade 1138 (25.07.1726) tarih, fon kodu İbnül Emin Evkaf (BOA, İE. EV: 39/4515) olan belge çalışmanın merkezi olarak alındı.

Ayrıca kaynağı kendi yerinde ve kendi tarihi karakteriyle araştırmak için Bursa'ya gidilerek söz konusu güreş tekkesinin orijin yeri tespit edildi. Bilinen ilk güreş tekkesinin yeri ile arasındaki mesafe ölçülerek yerel haritası çıkarıldı. Ayırıcı ve seçici özelliği olan bazı fotoğraflar ile de çalışma desteklendi. Bu güreş tekkesinin 1389–1398 tarihlerinde yapıp, I. Beyazıt tarafından vakfiyeler bağladığı; miri olduğu, ilk yapıldığı yerinin Bursa'nın Ahmed-i Dâ'i Mahallesi'nde ve aynı adı taşıyan caminin hemen sol bitişiğinde olduğu belirlendi. Güreş tekkeleri geleneğine uygun olarak imar edildiği; bugün işgal edilmesine rağmen ünlü bir pehlivanın mezarının hala yerinde durmasından belirlendi. Güreş tekkesinin 14. Yüzyılın başına kadar aktif olduğu, bu tarihten sonra ilgisizlikten dolayı çevresinde bulunan sakinler tarafından özel mülkiyetlerine geçirilmek istediği, ancak Bursa haremeyn vakıfları müfettişi Süleyman tarafından mahkemeye verilerek, tekrar eski misyonuna kavuştuğu sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Güreş tekkesi, osmanlı, bursa

## KOSAVA İPEK KASABASINDA: FAALİYETTE OLAN EN SON OSMANLI PEHLİVAN TEKKESİ

**Mehmet TÜRKMEN, Ayça GENÇ**

*Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Muş*

Bu çalışmada, 20. Yüzyılın başında hala faaliyette olan Kosova İpek (Pec) Kasabası'ndaki bir pehlivan (güreş) tekkesi (mektebi / ocağı)'nden bahsedilecektir. Osmanlı kuruluşundan itibaren alınan her kasaba ve şehre ilk önce kadı ve subaşı atıyor, hemen ardından dini, siyasi ve sosyal hizmet binaları ile birlikte güreş tekkeleri kuruyordu. Başta Deliorman ve Balkanlar olmak üzere, buna göre irili ufaklı güreş tekkeleri, İmparatorluğun her tarafına yayılmış ve derinlemesine teşkilatlanmıştı. Doğasında bireysel bir mücadele, savaş tarzı ve proto inançların parçası bulunan güreş, bu tarzıyla örgütlenmiştir. Pehlivan tekkeleri Osmanlı'da Türk spor teşkilatının kaymak tabakası olup, Türk güreş geleneğinin milli boyutunun dini mahiyetle ve Ehlibeytle kaynaştığı kutsal birer mekânlar olmuşlardır. Devletin birçok fonksiyonlarını mükemmel şekilde yerine getiren bu kurumların, artık maddi ve manevi izlerine rastlamak pek mümkün görülmemektedir.

Bunun için, bu sınırlı orijinal arşiv belgelerini inceleyerek Evladı-Fatihana olan tarihi ve kültürel bağları güçlendirmeyi ve de gelecek nesillere en azından yazılı belge olarak aktarmayı bir milli vazife olarak amaçladık. Tarama metoduyla yapılan bu çalışmada, Başbakanlık Osmanlı Arşivleri fon, dosya ve gömlek numaraları (MF. MKT: 996/46-01-02) aynı, tarihleri farklı olan iki orijinal belgeden faydalandık ve bunlar çalışmanın merkezine alındı. Konuyla ilgili monografik bir araştırmaya rastlanılmadı. Belgelerin transkripsiyonu ve sadeleştirilmesi yapıldı, çalışmanın özgün olabilmesi için yine bağlayıcı ve seçici özelliği olan orijinal arşiv belgeleriyle desteklendi. Maarif Nezareti'nden Kosova Valiliği'ne 24 Mart 1907 tarihli bir yazı gönderilir. Daha önce İpek'e bağlı Şuşiçe Köyü İbtidâî Mektebinde Mülâ'abe/spor muallimi olan A. Receb Efendi'nin Kosova İpek kasabasında ki Pehlivan Meydanı adıyla yâd edilen Pehlivan Mektebi'ne güreş muallimi olarak nakledildiği bildirilir. 1 Haziran 1907 tarihli ikinci belgede ise; aynı şahsın üç aydır pehlivan mektebinde çalışmasına rağmen geçmiş hizmet belgesinin hala gelmediği bildirilir.

Bir başka kaynaktan Ahmed Receb Efendi'nin 1867 İstanbul Terkos doğumlu, Ormanlı karyesi orman ondalık memuru Pehlivan Mehmed Efendi'nin oğlu olduğu ve aileden usta güreşçi olduğu anlaşıldı. Osmanlı'nın onca güreş tekkelerinden sadece Edirne'dekiyle ilgili belgeye 06 Eylül 1899 tarihinde rastlanılırken, bu çalışmayla Osmanlı'nın en son aktif güreş tekkesinin İpek'teki pehlivan mektebinin olduğu sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Kosova, ipek kasabası, pehlivan mektebi, güreş tekkesi

SB179

## OSMANLI'NIN GÜREŞÇİLERE HAMİLİĞİ: I. SÜLEYMAN DÖNEMİ MUŞLU GÜREŞÇİ MEHMED ÖRNEĞİ

<sup>2</sup>Onur ÖZTÜRK, <sup>1</sup>Ömer KAYNAR, <sup>1</sup>Mehmet TÜRKMEN

<sup>1</sup>Muş Alpaslan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Muş

<sup>2</sup>19 Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun

Çalışma; Kanuni Sultan Süleyman dönemi (1520 -1566) güreşçilere hamilik yapılmasının bir örneğini arşiv belgeleriyle inceleyecektir. Bu bağlamda sarayın güreş sanatı erbabından olmuş, Van Alaybeyi görevinde bulunan, Bitlis Sancağı'nın Muş nahiyesinden olan Güreşçi Mehmed'e verilen zeamet durumuyla konu irdelenecektir. Osmanlı Devleti güreşe daima "saygı" gösterir, güreşçilere "saygı değer" anlamlar yükler, güreş tekkesi şeyhleri (duacılar) ve başpehlivanlara da "yüksek itibarlı" mevki verirdi. Onları Maddi- manevi ihyâ eder ve hamilik yapılırdı. Ehliyet ve liyakat sahibi olmuş, kazalara katılıp başarıları görülmüş, orta yaşların üstündeki güreşçilere tımar veya bunun daha kapsamlısı olan zeâmet tevcih edilirdi. Buralarda geniş tarımcılık ve büyük hayvancılık yapılır, işletenlerden belli bir oranda devlet öşür alır ve savaşa gidilirken de aynı oranda katılım isterdi. Güreşçiler öşürden muaf tutulur, savaşlara vereceği sipahilerin eğitiminde bunların engin tecrübelerinden devlet azami oranda faydalanırdı. Osmanlı'da bu sistem oldukça fonksiyoneldi.

Osmanlıda güreşçilik geleneği yazılmış olduğu biçimiyle, aynı anda hem bir ahlak kodunu hemde geçmişin onur formlarını ihtiva eder. Bu ahlak kodu ve onur formları hakkındaki değerlendirmeler bizleri olduğu gibi doğuyu, batıyı, Kırım'ı, Bosna'yı da tatmin etmelidir. Cüzide olsa Osmanlı batısıyla ilgili bu tür araştırmalara rastlanılabılırken, doğusuyla rastlanılmamaktadır. Bu tür tarihsel araştırmalar belgelerden ziyade belleklere dayandırılmaktadır. Geçmişini kaybetmiş olduğumuz bir zihniyet dünyaları bütünlüğü olduğunu hatırlamalıyız. Bu bağlamda çalışma konusunu doğudan seçmeyi ve sosyal bir misyon yüklenmeyi, bunu da orijinal belgelere dayalı olarak doğru yansıtmayı amaçlamıştır. Çalışma tarama yöntemi ile yapıldı. Tarihi I. Süleyman dönemiyle, coğrafi olarak Doğu (Van, Bitlis ve Muş) ile sınırlandırıldı. Başbakanlık Osmanlı Arşivleri (BOA)'nden fon numaraları Bab-ı Asafî Divan-ı Hümayun Sicilleri. Mühimme Defterleri (A.DVNS.MHM.d) olan üç ayrı tarandı. Birinin 1554, diğer ikisinin 1560 tarihli, dosya ve gömlek numaraları farklı olan bu belgeler çalışmanın merkezine alındı. Metinlerdeki diplomatik unsurlar göz önüne alınarak ilgili varaklar çevrilerek rapor haline getirildi. Konuyla ilgili monografik çalışma olmadığı için kısmı bağlayıcı çalışmalardan da faydalanıldı.

Güreş sanatında ibrâz etmekte olduğu mahâretten dolayı Cemâat-i Küştigirân-ı hassaya kabul edilen Muşlu Güreşçi Mehmed, Kanuni'nin yakınında birçok savaşa katılır. O dönem İran'la yapılan sık savaşlar nedeniyle 1540'larda, bu ülkeyle sınır olan Van'a Alâybeyisi olarak atanır. Burada üstün serhad hizmetinden dolayı şâyân-ı taltîf olur ve "Kara Şimşek" lakabını alır. 45-50 yaşları civarında Alâybeyisi iken 17 Zilhicce 961 (13 Kasım 1554) tarihinde bizzat Kanuni tarafından Van Beylerbeyisi'ne; Van Alâybeyisi Güreşçi Mehmed'e Bitlis Sancağı'nın Muş nahiyesinde 20.000 akçe tutarında tımarının tevcihi için hüküm verir. Kanuni 11 Zilkade 967 (03 Ağustos 1560)'da tekrar Van Beylerbeyisi'ne hükümde: Van Sancakbeyi Güreşçi Mehmed'in Adilcevaz'da 25.000 akçe tutarındaki zeâmetinden mağdur edilen Güreşçi Mehmed'in serhaddin emekdârı olduğunu; derhal mağduriyetinin giderilmesini emreder. Kanuni'nin Güreşçi Mehmed (Kara Şimşek)'i himaye ederek saraya aldığı, önce alaybeyliği ardından Sancakbeyliği, Muş'ta tımar, Adilcevaz'da da zeâmet verdiği sonuçlarına varılmıştır.

## GELENEKSEL SPORLARDA KIRKPINAR GÜREŞLERİ VE EKONOMİSİ

**Abdil ARI, İ.Bülent FİŞEKÇİOĞLU**

*Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Konya*

İnsan topluluklarını millet yapan kültürün başlıca unsurlardan biriside spordur. Varoluşundan bugüne kadar, Anayurdu Orta Asya' dan Anadolu'ya değin 17 Türk Devleti kuran; yiğitliğin, mertliğin, gücün, kuvvetin ve cesaretin simgesi olan Atalarımız, yaşamları boyunca er meydanlarında güreş tutmuşlardır. Türklerde birden fazla güreş çeşidi olmakla birlikte, bu çalışmada yağlı güreş konu alınacaktır. Yağlı güreş, geleneksel bir Türk sporudur. Güreşçiler vücutlarına yağ sürerek güreştikleri için bu şekilde adlandırılır. Yağlı güreşte güreşçilerin güreştikleri sıkletlere boy denir. Günümüzde özellikle Kırkpınar da boylar şu şekildedir; Minik, Teşvik, Toz Koparan, Deste, Küçük Orta, Büyük Orta, Baş Altı, Baş boylarından oluşturmaktadır.

Güreş Yönetmeliği uyarınca güreşçiler kura ile eşleşirler. Minik boyundan Büyük orta boyuna kadar olan sıkletteki güreşçilerin yarışma süreleri on dakika ile otuz dakika, büyük orta, başaltı ve baş boyu güreşlerinde ise bir saat olarak sınıflandırılmış olup bu süre sonunda yenilemeyenlere meydan hakemi puan güreşi yaptırır. Sonuçların belirlenmesinin ardından dereceye giren güreşçilere ağa ve belediye tarafından belirlenen madalya ve çeşitli ödüller verilir. Güreşlerin en temel öğelerinden biri ağalık müessesesidir. Önceleri pehlivanları güreşe çağıran, yarışmaları düzenleyen, gelen konukları ağırlayan, yemek ve yatacak yerlerini temin eden, ödüller veren ağalardı. Bir başka deyişle günümüz sponsorluk faaliyetlerinin bir çok yükümlülüğünü ağalar yerine getirirdi. Ancak son zamanlarda ekonomik koşullar göz önüne alındığında finans ve organizasyon planlamasında, ağanın saydığımız bu faaliyetlerinin bir bölümü belediyelerce karşılanmaktadır. Literatür tarama modeli kullanılarak yapılan bu çalışmada, Kırkpınar yağlı güreşleri, ağalar, belediyeler ve güreşlerin ekonomisi ilgili diğer parametreler değerlendirilmeye çalışılmıştır.

Sonuç olarak; Yağlı güreş ağası, yağlı güreş organizasyonlarının maddi destekçiliğini ve manevi hamiliğini üstlenen kişilerdir. Ancak son dönemlerde bu görevi belediyeler ile ortaklaşa yürütmektedirler. Buda yağlı güreşin önemini arttırmakla birlikte medyada daha çok gündeme gelmesine neden olmuştur.

SB450

## GÜREŞÇİLERDE BAŞARIYI OLUMSUZ ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN ARAŞTIRILMASI

<sup>1</sup>Ömer KAYNAR, <sup>2</sup>Mehmet TÜRKMEN, <sup>2</sup>Fatih BİLİCİ

<sup>1</sup>Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Muş

<sup>2</sup>Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, ,Muş

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Sporda başarıyı olumsuz etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Özellikle sporcularda aile, antrenör, arkadaş, sosyal çevre, antrenman eksikliği ve ekonomik nedenler gibi faktörlerin başarıyı ne ölçüde etkilediği tam olarak anlaşılmamaktadır. Bu nedenle çalışmanın amacı güreşle uğraşan sporcularda başarıyı etkileyen faktörlerin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırmaya Türkiye'nin farklı illerindeki spor kulüplerinde aktif olarak güreş yapan 196 gönüllü sporcu katıldı. Araştırmaya başlamadan önce hazırlanan sporcu geçmişi anketinde yer alan “ Sporda başarılı olmanızı engelleyen nedenler nelerdir? ” ve “Daha başarılı olabileceğinizi düşündünüz farklı bir spor branşı var mı? ” gibi sorular güreşçilere soruldu ve her bir güreşçinin anket formu kaydedilerek değerlendirildi. İstatistiksel analiz için SPSS 22.0 bilgisayar programı kullanıldı.

**SONUÇ:** Çalışmamızda yer alan 196 güreşçinin sporda başarılı olmasını engelleyen nedenler sırayla aile14 ( % 7.14), arkadaş 7( %3.57), öğretmen 4 (% 2.04), antrenör 26 (% 13.26), sosyal çevre 58 (% 29.59), antrenman eksikliği 38(% 19.38), ekonomik nedenler 15(% 7.65), hiçbiri 34 (%17.34) olarak tespit edildi. Ayrıca ankete katılan güreşçilerden 77 (%39.28) kişi güreş dışında farklı bir spor dalında daha başarılı olabileceğini belirtirken, 122 (% 61.72) kişi farklı spor branşlarında başarılı olamayacaklarını belirtmiştir.

**TARTIŞMA:** Sonuç olarak çalışmamızda yer alan güreşçilerde antrenman eksikliği ve sosyal çevre başarıyı olumsuz etkileyen temel neden olarak görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** güreş, antrenör, antrenman eksikliği, aile, sosyal çevre



## WRESTLERS' BOYCOTT BEFORE 1968 MEXICO CITY OLYMPIC GAMES

<sup>1</sup>Özbay GÜVEN, <sup>1</sup>Mehmet YILDIZ, <sup>1</sup>Neslihan ARIKAN, <sup>2</sup>Efdal Utku GÜVEN

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

<sup>2</sup>Anadolu Üniversitesi, Eskişehir

**INTRODUCTION:** 17 Turkish wrestlers denied to attend Olympics Training Camp based upon the conflicts between the National Wrestlers and managers who were in charge of Turkish Wrestling at that time. However, the adversity had begun well in advance. Wrestlers had put up their requests and discomfort to Cihat Uskan, the head of Turkish Wrestling Federation at every turn but their requests were disregarded. Therefore, wrestlers denied to attend Olympics Training Camp which would be organized before 1968 European Greco-Roman Wrestling Championship and European Freestyle Wrestling Championship and started their boycott of the Wrestling Federation, giving Federation's disregard of their requests as a reason.

**OBJECTIVE:** The aim of this study is to put forward the incidents between champion wrestlers and managers who were in charge of Turkish Wrestling before 1968 Mexico City Olympic Games, the adversity which brought the champion wrestlers full of national soul and moral feelings to the boycott, and the outcome of those incidents in detail for wrestlers, Wrestling Federation, Ministry of State for Sports and in public opinion.

**METHOD:** Before analysing wrestlers' boycott before 1968 Mexico City Olympic Games, related literature search was carried out and obtained information was evaluated chronologically. Each phase of the process of resolving obtained information into utilisable data was carried out under inspection of a branch expert academic member. For a better comprehension of the incident, an oral history study was also carried out with some of the trainers and sportsmen who were mentioned in the boycott incident and were still alive.

**CONCLUSION AND DISCUSSION:** The tension between champion wrestlers, whose requests and discomfort were ignored and left non-communicated, and managers who were in charge of Turkish Wrestling at that time caused wrestlers to boycott the Wrestling Federation by not attending 1968 Mexico City Olympic Games Training Camp. The Wrestling Federation referred 17 wrestlers to Central Disciplinary Committee and laid them off from Spor Toto in response to the boycott. Those incidents were also reached to the knowledge of Kamil Ocak, the State Minister for Sports and the Senate of Republic requested a senate hearing of the incident from Ankara senators Turgut Cebe and Yiğit Köker. Senators found guilty Ulvi Yenil, the General Manager of Physical Training, and Cihat Uskan, the head of Turkish Wrestling Federation for treating "improperly and prejudicially". The period ended with the resignation of Cihat Uskan, the head of the Wrestling Federation, in 10th July 1968 and the appointment of Cemil Erkök for the headship in 12nd July 1968 and besides putting an additional clause in the Disciplinary Regulations throwing out the inquiries on the wrestlers. It can be said that the starting point of the incidents are lacking of communication of the managers with the wrestlers and their management understanding far from having principles. After these incidents, it will provide an environment for similar circumstances if precautions are not taken in order not to face them. In this boycott, appeasing applications of the management were accurate, yet some of the sportsmen were destitute of possible winnings and medals in unattended championships.

SB561

## THE HISTORICAL DEVELOPMENT AND RULES OF BELT WRESTLING IN TURKEY

<sup>2</sup>*Özbay Güven, <sup>1</sup>Oğuzhan Sağım*

<sup>1</sup>*Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara*

<sup>2</sup>*Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara*

**INTRODUCTION:** Belt wrestling was brought to Turkey by Crimean Turkish immigrants and has been done by them in the regions where they live. Belt wrestling has specific features and rules to be applied. In this study, the historical development of belt wrestling in Turkish sports culture beginning from its start in Turkey, its reach to Turkey and effects to the Turkish sport culture were analysed and the rules of belt wrestling are mentioned.

**OBJECTIVE:** The objectives of this study are to investigate the manners of application entirely, to review its rules basing on primary sources and to compare the traditional and official rules in order to put forward the differences between them. It is also aimed to reveal the unknown aspects of the belt wrestling and to make contributions to sports literature in terms of sports anthropology besides keeping the values of Turkish Belt Wrestling alive for the future generations.

**METHOD:** Document research technique and interviews are used in the study as qualitative research designs. 47 semi structured and open ended questions were asked in the interview forms which are prepared to gather qualitative data. Face to face interviews were written out as documents. In the analysis period, related literature search was done and pictures were taken and interviews were carried out in the areas where belt wrestling is still done. From the outcome of this work, selective and distinctive information were picked out and used in appropriate sections of the study. In this way, a practise of a comparison between the newly gathered data and the old data available was carried out in order to reinterpret the topic.

**CONCLUSION and DISCUSSION:** Belt wrestling has started to be done in Turkey by the arrival of Crimean Turkish immigrants. It is seen that the traditional rules are mostly corresponding to the rules applied by Turkish Traditional Sports Federation in belt wrestling. It is also seen that in order to standardize them for international rules, some changes were done in the traditional rules in terms of wrestling time, heights, pairing, awards etc. It is thought that these alterations in the rules affect the traditional pattern of belt wrestling negatively and cause cultural deformation. For this reason, it is importantly advised for the Turkish Traditional Sports Federation to rearrange the rules applied in official belt wrestling according to the traditional rules in order to protect the traditional culture of it.

**Keywords:** Wrestling, belt wrestling, sports, turkey

## TERMS AND IDIOMATIC STATEMENTS IN BELT WRESTLING

<sup>2</sup>*Özbay Güven*, <sup>1</sup>*Oğuzhan Sağım*

<sup>1</sup>*Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara*

<sup>2</sup>*Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara*

**INTRODUCTION:** Belt wrestling is a Turkish sport which is named after a fabric belt which is worn by the wrestlers and all the techniques in this kind of wrestling are applied by holding this belt. Belt wrestling was done by Turkish and Turkic and other societies in Asia and Europe and by Crimean Turkish immigrants in traditional celebrations and ceremonies in areas where Crimean Turkish people has been living in Turkey. Today it is done in traditional festivals called “Tepreş” and among the activities incorporated by Turkish Traditional Sports Federation. The richness of terms in a sports branch is one of the measurements to state its level of development. Also, the plenitude of words and idiomatic expressions for a specific sports branch is a proof for its importance in the culture of that language. In this study, terms and idiomatic expressions in belt wrestling are researched in detail and each entry is given under the related title with the detailed definition and related explanatory information. This study, which contains valuable information in terms of Turkish sports and Turkish language, is hoped to be a basis for the future studies as a source in the branch.

**OBJECTIVE:** The study aims to contribute to Turkish sports and Turkish language with valuable data by exposing the terms and idiomatic expressions in belt wrestling. The exposure of these terms and idiomatic expressions is highly important for sustenance of Turkish wrestling culture in connection with Turkish culture itself. The main problem of this study is to hand down this rich and rooted wrestling culture to the next generations by stating and putting it forward in terms of sports anthropology.

**METHOD:** Qualitative research, documentation research, historical and descriptive methods are used in the study in order to expose the terms and idiomatic expressions in belt wrestling which is an important part of Turkish sports culture. The model of the study is obtained by observation and interview methods. 47 semi structured and open ended questions were used in interview forms which were used to gather qualitative data. Face to face interviews were written out as documents. The description of the topic is done by analysing the available data and a model was tried to be shaped in this way. The subject is systematically presented in the borders of this mentioned model.

**CONCLUSION and DISCUSSION:** It is seen that belt wrestling, which is an old and important piece of Turkish sports culture, has a specific and rich terminology. This specific and rich terminology can be counted as a proof for its origination from a rooted sports culture. In this manner, formerly available data were analysed comparatively with the newly gathered data and 101 terms and 24 idiomatic expressions were introduced to the literature for belt wrestling. These terms and idiomatic expressions, which are completely specific for Turkish belt wrestling, are highly valuable resources showing the richness of Turkish sports culture.

**Keywords:** idiom, idiomatic expression, wrestling, belt wrestling, sports, term, Turkey

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR  
ÖĞRETMENLİĞİ**

**PHYSICAL EDUCATION AND  
SPORTS TEACHING**

---

## EĞİTSEL OYUNLARLA İŞLENEN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNİN ÖĞRENCİLERİN ÖZ-KAVRAM DÜZEYLERİNE ETKİSİ

<sup>1</sup>Gülşen ÖZCAN, <sup>2</sup>Serhat ÜSTÜNDAĞ

<sup>1</sup>Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Beden Eğitimi Öğretmenliği  
Anabilim Dalı, Bolu

<sup>2</sup>Gölbaşı, Cemil Yıldırım Ortaokulu, Ankara

**GİRİŞ:** Oyun aynı zamanda insan gelişiminin hemen hemen her boyutunda önemli rol oynayan bir eğitim aracıdır (Topkaya, 2004). Oyunun ne olduğunu yorumlayan araştırmacılar, hesap, dikkat, raslantı ve beceriye dayanan (Seyrek ve Sun, 1997), kurallı ya da kuralsız gerçekleştirilen (Dönmez, 1992), çocukların kendilerini saran dünyayı keşfetmelerine, bireysel biçimlerde tepkide bulunmalarına olanak sağlayan (Kılıçoğlu 2006), çocuğun psiko-motor, psiko-sosyal, zihinsel ve duyuşsal yeteneklerini geliştirmesi yanında fizyolojik gelişimine de yardımcı olan (Canan, 1980; Hazar, 1997; Beyazıt, 2006; Kerkez 2006;) ve isteyerek gereksiz engellerin üstesinden gelmeyi öğreten (Ketcher 2005) hayati bir zevk olduğunu vurgulamaktadır. Çocukta hareket eğitiminin gerçekleştirildiği etkinliklerden biri de spordur. Spor bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişimlerini sağlayan, bilgi, beceri ve liderlik yeteneklerini geliştiren bir araçtır. Çocuğun spor yapmasındaki esas amaç; kardiyovasküler dayanıklılığı artırma, sinir-kas koordinasyonu, kuvveti, esnekliği geliştirmek olmalıdır. Bu özellikler, okul öncesi ve ilköğretim dönemi çocuklarda oyun şekilleri altında pedagojik yaklaşımla yapılan uygulamalarla kazandırılır (Mengütay 2006). Bu araştırma eğitimsel oyunlarla işlenen beden eğitimi dersinin öğrencilerin öz-kavram düzeyine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Literatürde bire bir araştırma konusuyla örtüşen çalışmalara ulaşılmamasının araştırmaya özgünlük kattığı düşünülmektedir. Diğer yandan beden eğitimi dersinin psikomotor gelişime hizmet etmesi yanında kişinin kendisine algısını da geliştiren öz kavram gibi istendik bir özelliğe olan etkisinin tartışılmasının alana katkı sağlanması beklenmektedir. Yöntem Bu araştırma ön test-son test kontrol gruplu deneysel bir çalışmadır.

**Çalışma Grubu:** Araştırma 2015-2016 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Ankara'da bir ortaokulda yansız olarak belirlenmiş sekizinci sınıf öğrencileriyle yürütülmüştür. Söz konusu okulda iki tane sekizinci sınıf olduğu için random yolu ile deney ve kontrol grupları belirlenmiştir. Veri Toplama Aracı Araştırmada veri toplamak amacıyla Marsh (1992) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlanması Yıldız ve Fer (2008) tarafında yapılan Öz Kavram ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanma çalışmasında Ölçeğin yapı geçerliğini saptamak için yapılan faktör analizi, yedi faktörlü, 60 maddeli yapı ortaya koymuştur. Ölçeğin bütünü için hesaplanan iç tutarlık güvenilirlik katsayısı 0.95'tir. Bulgular, faktör maddelerinin iç tutarlık güvenilirliğinin 0.17 ile 0.65 arasında değişen madde-toplam korelasyon katsayısına sahip olduğunu göstermiştir. Verilerin Analizi: Verilerin analizinde öncelikle deney ve kontrol gruplarının öz-kavram puanları arasındaki farklılığı test etmek amacıyla bağımsız gruplar t test yapılmıştır. Ayrıca denek sayılarının her iki grupta az sayıda (Deney= 24 kişi, Kontrol= 24 kişi ) olmasından dolayı grupların normal dağılıp dağılmadığını görebilmek için kolmogrov simirnov testi ve homogeneity testleri yapılmıştır. Yapılan ilk analizler gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığını  $p>0.05$  ve grupların normal ve homojen dağıldığını ( $p>0.05$ ) göstermiştir. Bu sonuçlar üzerine araştırma başlatılmış ve araştırma verilerinin ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasında, tek faktörde tekrarlı ölçümler için iki faktörlü anova modeli (2X2 split-plot deseni) kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2002) Bulgular ve

**SONUÇ:** Beden eğitimi dersinde kullanılan eğitimsel oyunlar yoluyla öz-kavram özelliğinin öğrencilerde geliştirmenin hedeflediği bu araştırmanın bulguları incelendiğinde öncelikle araştırmada kullanılan akademik olmayan öz-kavram ölçeğinin tüm alt boyutlarında araştırmaya katılan deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin ön test puanlarında iyi düzeyde olduğu, son test puanlarında ise ebeveyn ilişkileri alt boyu hariç tüm alt boyutlarda deney grubu lehine puanlar arasında anlamlı bir fark oluştuğu görülmektedir.

## SB23

**AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU  
ÖĞRENCİLERİ İLE ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ BEDEN  
EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN DOPİNG BİLGİ  
DÜZEYLERİNİN SAPTANMASI**

**<sup>1</sup>Metin BAYRAM, <sup>2</sup>Erdoğan TOZOĞLU, <sup>1</sup>Gökhan BAYRAKTAR, <sup>2</sup>A.Vahit DOĞAR, <sup>1</sup>Serkan T. AKA**

<sup>1</sup>Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ağrı

<sup>2</sup>Atatürk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Erzurum

**GİRİŞ:** Doping, "Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından yasaklanmış madde veya yöntemlerin sporcu tarafından bilinçli veya bilinçsiz olarak kullanımı" diye tanımlanabilir. Doping olayları, 1950 yılından itibaren hissedilir derecede artmıştır. 1950 Oslo Kış olimpiyat oyunları sırasında sürat patenlilerinin kabinlerinde birçok kırılmış ampul ve enjektör bulunmuştur. Doping, "Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından yasaklanmış madde veya yöntemlerin sporcu tarafından bilinçli veya bilinçsiz olarak kullanımı" diye tanımlanabilir. Doping olayları, 1950 yılından itibaren hissedilir derecede artmıştır. 1950 Oslo Kış olimpiyat oyunları sırasında sürat patenlilerinin kabinlerinde birçok kırılmış ampul ve enjektör bulunmuştur. 1952 Helsinki yaz ve Oslo kış, 1956 Melbourne yaz ve Cortina Ampezzo kış, 1960 Roma yaz ve 1972 Münih yaz olimpiyatlarında resmi kayıtlara geçmiş doping vakaları bulunmaktadır. 1960 Roma Yaz Olimpiyat oyunlarında, dopingin açık bir şekilde kullanıldığı belirtilmiştir. Diğer taraftan Hollanda da Spor Hekimliği ile ilgili federasyon, gerek profesyonel gerek amatör hemen hemen bütün bisiklet yarışmalarında dopingin yaygın bir şekilde kullanıldığını yayınlamıştır.

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri ile Atatürk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü öğrencilerinin doping bilgi düzeylerinin saptanması amacıyla yapılmıştır.

**YÖNTEM:** Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 200 öğrenciye Atatürk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören 334 öğrenciye uygulanmış olup toplamda 534 anket değerlendirmeye alınmıştır. Doping bilgi düzeylerinin belirlenmesi için, toplam 32 sorudan oluşan anketin kapsam geçerliliği, anlaşılabilirliği ve güvenilirliği 2006-2007 eğitim öğretim yılında coşkun sargın tarafından yapılmış olup, cronbach alpha güvenilirlik kat sayısı 0,92 olarak saptanmıştır. ( $0,80 < x < 1,00$ ) ise veri toplama aracı yüksek derecede güvenilir. Anketten elde edilen bilgiler SPSS 16.0 paket programında frekans, yüzde değerleri alınmıştır. araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımı ve bağımsız değişkenler ile doping kullanımıyla ilgili görüşler arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan ki kare testi analiz sonuçları sunulmaktadır.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Ülkemizde son zamanlarda doping olaylarının sık sık çıktığı görülmektedir. Bazı sporcularımızın farkına varmadan doping kullandığı söylenmektedir. Yapılan çalışmalar da doping bilgi düzeylerinin az olduğunu gösterdiğinden dolayı sporcularımızın böyle hatalar yapabileceği gerçeğini ortaya koymaktadır. çalışmada Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi beden eğitimi ve spor bölümü öğrencileri ile Atatürk Üniversitesi eğitim fakültesi beden Eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencileriyle yapmış olduğumuz bu çalışmada doping bilgi düzeyleri ile ilgili olumlu cevaplar verilmesine rağmen çoğu öğrencinin dopingin insan performansı üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ve haksız bir kazanç olduğunu bilmemekte bu sebepten dolayı antrenörler, öğretim görevlileri ve idarecilerin doping hakkında fazla bilgi sahibi olmadıklarını tespit edilmiştir. Özellikle antrenörlerin konu hakkında bilgilendirilerek sporculara kullanılmaması gereken ilaçlar hakkında doğru bilgi vermeleri sağlanmalıdır. Dolayısıyla beden eğitimi ve spor bölümünde öğrenim gören öğrencilerin ve milli sporcularında doping bilgi düzeylerinin yeterli olmayışı sporun gelişmesini olumsuz etkileyebileceği söylenebilir. Doping konulu derslerin artması yada doping konulu seminerlerin düzenlenmesi gerekmektedir

## BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN DUYGUSAL ZEKA DÜZEYLERİNİN MESLEKİ ÖZ YETERLİLİK VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİ BELİRLEMEDEKİ ROLÜ

**<sup>1</sup>Müge KARAMEHMETOĞLU, <sup>2</sup>Hülya AŞÇI**

<sup>1</sup>Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Spor Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul

<sup>2</sup>Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

**AMAÇ:** Bu araştırmanın amacı; beden eğitimi öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeylerinin, mesleki öz yeterliliklerini ve kişilerarası problem çözme becerilerini yordayıp yordadığını incelemektir. Ayrıca, mesleki kıdeme ve cinsiyete göre problem çözme, mesleki yeterlilik ve duygusal zeka düzeyindeki farklarda araştırmada test edilmiştir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmanın örneklemini İstanbul ilinden olasılıksız örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiş 114 kadın ( $X_{yaş} = 31.66 \pm 7.57$ ), 116 erkek ( $X_{yaş} = 32.92 \pm 7.87$ ), toplam 230 ( $X_{yaş} = 32.27 \pm 7.73$ ) beden eğitimi öğretmeni oluşturmuştur. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, Öğretmen Öz Yeterlilik Ölçeği ve Kişilerarası Problem Çözme Envanteri uygulanmıştır. Katılımcıların cinsiyet ve mesleki kıdemlerine göre duygusal zekâ, mesleki öz yeterlilik ve problem çözme becerilerinde fark olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır. Duygusal zekânın mesleki yeterlik ve problem çözme becerisini belirlemedeki rolünü test etmek amacıyla ise Hiyerarşik Regresyon Analizi uygulanmıştır.

**BULGULAR:** Yapılan analizler sonucunda mesleki kıdeme göre beden eğitimi öğretmenlerinin duygusal zekâ, mesleki öz yeterlik ve kişilerarası problem çözme becerilerinde anlamlı fark bulunamamıştır. Öte yandan, cinsiyete göre; mesleki öz yeterliliğin öğretim stratejilerini kullanmaya yönelik öz yeterlilik alt boyutunda ve kişilerarası problem çözme becerisinin probleme olumsuz yaklaşma ve kendine güvensizlik alt boyutlarında anlamlı fark bulunurken, cinsiyete göre öğretmenlerin duygusal zeka düzeylerinde fark bulunamamıştır. Hiyerarşik regresyon analiz sonuçları duygusal zeka düzeyinin mesleki öz yeterliliğin öğrenci katılımına yönelik, öğretim stratejilerini kullanmaya yönelik ve sınıf yönetimine yönelik öz yeterlilik alt boyutlarının yordayıcısı olduğunu ve bu değişkenlerle duygusal zeka arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bunun yanı sıra, duygusal zeka düzeyi kişilerarası problem çözme becerisinin ısrarcı-sebatkar problem çözme ve yapıcı problem çözme alt boyutları ile pozitif yönde; sorumluluk almama, kendine güvensizlik ve probleme olumsuz yaklaşma alt boyutlarını ile negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur.

**SONUÇ:** Araştırma sonucunda; beden eğitimi öğretmenlerinin duygusal zeka düzeyi artarken, kendilerinde algıladıkları mesleki öz yeterlilik algılarının ve kişilerarası problem çözme becerilerinin de arttığı tespit edilmiştir. Duygusal zekanın artışıyla birlikte öğretmen, derse yüksek düzeyde öğrenci katılımı sağlayabilmekte, çeşitli öğretim stratejilerini eğitim öğretime uyarlayabilmekte, sınıf yönetiminde daha etkili olmaktadır ve kendini mesleki açıdan daha yeterli görebilmektedir. Bunun yanı sıra, yine duygusal zeka yükseldikçe öğretmenin, problem çözümüne olumlu katkı sağlayan probleme yapıcı yaklaşma davranışı artış gösterirken, problemin çözümünü engelleyen probleme olumsuz yaklaşma, sorumluluk almama ve kendine güvensiz davranış biçimi azalmaktadır.

## SB82

**RİTİMSEL YETENEK İLE SPORTİF YETENEK VE AKADEMİK BAŞARI ARASINDAKİ İLİŞKİ DÜZEYİNİN İNCELENMESİ**

**<sup>1</sup>M. Fatih BİLİCİ, <sup>1</sup>Ömer KAYNAR, <sup>2</sup>M.Zahit KAHRAMAN, <sup>3</sup>Ömer Faruk BİLİCİ, <sup>4</sup>Ersin ASLAN**

<sup>1</sup>Muş Alparslan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Muş

<sup>2</sup>Bitlis Eren Üniversitesi, Tatvan Meslek Yüksek Okulu, Bitlis

<sup>3</sup>Van Spor Lisesi, Van

<sup>4</sup>Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Van

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Ritimsel yetenek, insan yaşantısında hayati öneme sahip bir denge unsurudur. İnsanoğlunun bir anlamda yaşam kaynağı olan kalp atışları bireylerin ana ritmini oluşturur. Bireyin nefes alıp vermesi, yürüyüşü ve konuşması gibi hareketlerde bir ritim vardır. Bu nedenle ritmi doğuştan hissetme yeteneğine sahip olduğu düşünülebilir. Bireylerde var olan ritim yeteneğinin eğitilmesi ve geliştirilmesi mümkün olmakla beraber, özellikle çocukluk çağında bireyin psikolojik açıdan sağlıklı olması, sosyalleşmesi ve hemen her alanda devinşsel becerilerini üst düzeylere kadar geliştirebilmesi bakımından önemli konulardandır. Fakat ritim yeteneğinin geliştirilmesine yönelik çalışmalar sadece müzik eğitiminin içerisinde sınırlı kalmamalıdır. Bu bağlamda spor alanında da bu tür çalışmaların olması gerekmektedir. Bu nedenle Spor Lisesi sınavına giren aday öğrencilerin ritimsel yetenekleri ile sportif yetenek ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırma grubu, yaş ortalamaları  $14.45 \pm 0.54$  olan, 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Van Spor Lisesi yetenek sınavlarına giren adaylar oluşturmaktadır. Araştırma sınava giren 232 erkek, 78 kadın olmak üzere toplam 310 aday öğrencinin verileri alınarak yapılmıştır. Ölçümler Van Spor Lisesi Kapalı Spor Salonunda yapıldı. Deneklerin temel sportif becerilerinin ölçülmesi için 8 istasyondan oluşan bir parkur uygulandı. Sürat özelliklerinin ölçülmesi için 30 m koşu testi uygulandı. Kuvvet özelliklerinin ölçülmesi için durarak uzun atlama testi uygulandı. Adayların ritimsel yeteneklerin belirlenmesi için müziksel algılama ölçeği kullanıldı. Öğrencilerin akademik başarıları TEOG sınav sonuçlarına göre değerlendirildi. Araştırmada elde edilen verilerin analizi SPSS istatistik programı kullanılarak yapıldı. Verilerin istatistiksel çözümlenmelerinde tanımlayıcı istatistik ve  $\alpha=0,05$  anlamlılık düzeyinde tek yönlü varyans analizi (Anova) ile Tukey HSD kullanılmıştır.

**SONUÇ:** Spor Lisesi sınavına giren öğrencilerde yüksek ve orta ritim yeteneğine sahip olan gruplar arasında beceri, sürat ve akademik başarı düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Fakat bu iki grup arasında kuvvet testinde anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Yüksek ve düşük ritim yeteneğine sahip olan grup arasında beceri, sürat, kuvvet ve akademik başarıları arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Orta ve düşük ritim yeteneğine sahip olan grup arasında beceri, sürat ve kuvvet özellikleri açısından anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Fakat akademik başarı açısından anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ).

**TARTIŞMA:** Spor Lisesi sınavına giren öğrencilerde yüksek, orta ve düşük ritim yeteneğine sahip grupların beceri, sürat, kuvvet ve akademik başarıları arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu bağlamda ritimsel yeteneğin sportif yetenek ve akademik başarı üzerinde olumlu bir etki yarattığı düşünülebilir.



## FİZİKSEL ETKİNLİK KARTLARI İLE ZEKA OYUNLARININ İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNİN DİKKAT VE GÖRSEL ALGI DÜZEYLERİNE ETKİSİ

<sup>1</sup>Meryem ALTUN, <sup>2</sup>Muhsin HAZAR

<sup>1</sup>Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Niğde

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara

**AMAÇ:** Araştırmanın amacı; fiziksel etkinlik kartları ile zeka oyunlarının ilkökul öğrencilerinin dikkat ve görsel algı düzeylerine etkisini incelemektir. Gereç ve Yöntem:Kırşehir ilinde 2015-2016 eğitim-öğretim yılında, Hüsnü Mehmet Özyeğin İlkokulunda öğrenim gören, 8 yaş grubu (2. sınıf) öğrencileri ile yapılan deneysel bir çalışmadır. Ön test-son test kontrol gruplu deneysel desenin kullanıldığı araştırmanın evrenini; ilkökul ikinci sınıf (8 yaş), örneklemini ise; Kırşehir H.M.Ö. İlkokulunda okuyan, amaçlı örneklem yöntemiyle seçilen, fiziksel etkinlik grubu (n=32), zeka oyunları grubu (n=32), hem fiziksel etkinlik hem de zeka oyunları grubu (n=32) ve kontrol grubu (n=32) olmak üzere toplam 128 öğrenci oluşturmaktadır. Uygulama; 12 hafta boyunca haftada iki gün günde 2 saat süre ile yapılmıştır. Veriler, "Bourdon Dikkat Testi (Harf Formu)" ve "Frostig Gelişimsel Görsel Algı Testi" ile toplanmıştır. Fiziksel etkinlikler okul bahçesinde araştırmacı tarafından, zeka oyunları ise Aloha Mental Aritmetik Merkezinin zeka oyunları odasında bu alanda uzman kişiler eşliğinde uygulanmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenlerini dikkat ve görsel algı düzeyi, bağımsız değişkenlerini de fiziksel etkinlik kartları ve zeka oyunları oluşturmaktadır. Böylece bağımlı değişkenler ile bağımsız değişkenler arasında ilişki olup olmadığına bakılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22 programı ile incelenmiştir. Veri analizlerinde öncelikle veri setinin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen çarpıklık ve basıklık katsayıları parametrik testlerin kullanılabilir olduğunu göstermiştir. Verilerin analizinde grup değişkenlerine göre ön testlere ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Grup içindeki ölçümler arasındaki farkları incelemek için ilişkili örneklem t testi gruplar arasında karşılaştırma yapmak için tek yönlü varyans analizi ve gruplar arasındaki farkın yönünü tespit etmek için de post-hoc analizi olarak Tukey HSD analizi kullanılmıştır.

**SONUÇ:** Araştırmanın bulgularına göre; dikkat ve algı düzeyleri açısından cinsiyete göre farklılık bulunmamaktadır. Görsel algı ve dikkat ön test puanlarında gruplara göre anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edildi. Elde edilen bulgular, deneysel işlem öncesinde tüm grupların görsel algı ve dikkat düzeylerinin birbirinden farklılaşmadığını göstermektedir. Deney gruplarından elde edilen dikkat ve görsel algı ön test ve son test puanları, son test puanları lehine anlamlı farklılık olduğunu göstermektedir. Kontrol grubunun dikkat ve görsel algı ön-son test puanlarının karşılaştırılması amacıyla uygulanan analiz sonuçlarında, anlamlı sonuç bulunmamaktadır. Görsel algı ve dikkati geliştirmek üzere üç deney grubunda farklı yöntemler ile çalışma yapılmış ve kontrol grubunda herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Bu dört grubun görsel algı ve dikkat gelişimi üzerinde hangi yöntemin daha etkili olduğunun belirlenmesi için, grupların son test puanları karşılaştırılmıştır.

**TARTIŞMA:** Sonuç olarak, görsel algı ve dikkat son test puanları üzerinde yapılan analiz sonuçlarına göre tüm deney grupları, görsel algıyı ve dikkati geliştirmede kontrol grubuna kıyasla anlamlı derecede yüksek fark ortaya koymaktadır. Bu sonuç zeka oyunlarının, fiziksel etkinliklerin, hem zeka oyunları hem de fiziksel etkinliklerin birlikte uygulanmasının görsel algıyı ve dikkati geliştirmede etkili olduğunu göstermektedir. Kontrol grubunda ise ön ve son test puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Gruplara uygulanan deneysel yöntemlerden görsel algı gelişimini artırmada en etkili yöntemin zeka oyunlarının ve fiziksel etkinliklerin birlikte uygulanması yönteminin olduğu tespit edilmiştir.

SB146

## BURSA İLİNDE ÖĞRENİM GÖREN ANADOLU LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE İLİŞKİN TUTUMLARININ İNCELENMESİ

***Fatih KIRTAŞ, Nimet Haşıl KORKMAZ***

*Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Bu araştırma, Bursa ili Anadolu Liselerinde eğitim gören öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarını incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma örneklemini 2016-2017 yılları arasında Anadolu liselerinde eğitim gören lise 9.10.11. ve 12. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya rastgele örneklem yolu ile seçilen 69'u 9.sınıf, 135'i . 10.sınıf, 127'si, 11.sınıf ve 106'sı 12.sınıf öğrencisi toplam 470 öğrenci katılmıştır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Öğrencilerin beden eğitimi dersine karşı 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. Elde edilen veriler SPSS 23 istatistik programında değerlendirilmiştir.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet ve sporcu lisansı sınıf seviyeleri açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Sporcu lisansına sahip 9. Ve 10. Sınıf Öğrencilerinin tutum puanları diğer sınıflara göre daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyetin, sporcu lisansı ve tutum üzerinde ki etkisine baktığımızda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

Sonuç olarak yapılan araştırmaya göre, Anadolu lisesi düzeyinde eğitim gören öğrencilerin sınıf seviyeleri yükseldikçe tutum puanlarında düşüş görülmüştür. Buna sebep olarak da üniversiteye giriş sınavları gösterilebilir.

## BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ ÖĞRETMENLİK MESLEĞİNE YÖNELİK TUTUMLARI

**<sup>1</sup>Kurtuluş ÖZLÜ, <sup>2</sup>Resul ÇEKİN**

<sup>1</sup>Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çorum

<sup>2</sup>Amasya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Amasya

Öğretmen yetiştirme programları üzerindeki yeterlilik tartışmaları devam ederken 2010 yılından itibaren tekrar uygulanmaya başlanan pedagojik formasyon eğitimi ile verilen öğretmenlik hakkı bu tartışmaların artmasına neden olmuştur. Çünkü öğretmenlik mesleğinde, alan bilgisinin yanı sıra mesleğe yönelik tutum önemli bir yere sahiptir. Öğretmenin sahip olduğu mesleğini sevme, mesleğe ilgi duyma, kendini sürekli yeniliklere açık tutma gibi nitelikleri mesleki başarısını arttırmada önemli bir etkidir. Kariyer hedefi olarak öğretmenliği seçmemiş veya ilgili bölümlere yerleşmemiş ancak daha sonra çeşitli nedenler ile pedagojik formasyon eğitimi alarak öğretmen olmak isteyen bireylerin mesleğe yönelik tutumları merak edilen bir durumdur. Bu nedenle bu çalışmada beden eğitimi öğretmenliği bölümü öğrencisi öğretmen adayları ile pedagojik formasyon eğitimi alan öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmada tarama modeli kullanılmıştır.

Çalışmanın evrenini 2015-2016 akademik yılında Amasya ve Hitit Üniversitelerinin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümlerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler ile pedagojik formasyon alan beden eğitimi öğretmen adayları oluşturmaktadır. Örnekleme ise Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünden 144, Hitit Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünden 66 ve bu üniversitelerden pedagojik formasyon alan 84 olmak üzere toplam 294 öğretmen adayı oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplamak amacıyla kişisel bilgi formu ve Çetin tarafından 2003 yılında geliştirilen ve 35 maddeden oluşan Likert tipi "Öğretmenlik Mesleği Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Güvenirlilik katsayısı (Cronbach's  $\alpha$ ) 0.95'dir. Ölçek sevgi, değer ve tutum alt boyutlarından oluşmaktadır. Çalışmanın sonuçlarına göre beden eğitimi öğretmen adayları öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının kararsız seviyede olduğu tespit edilmiştir. Öğretmen adaylarının mesleğe karşı tutumlarının öğrenim gördükleri program türü, yaş, sınıf düzeyi ve akademik başarı düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılığa neden olmadığı gözlenirken cinsiyet değişkeninin ölçeğin uyum alt boyutunda anlamlı farklılığa neden olduğu tespit edilmiştir.

Öğretmen adaylarının %53.06'sı (156) öğretmenlerinden etkilenerek mesleği tercih ettiklerini belirtirken, %17.69'u (52) öğretmenlik mesleğini sevdiğileri için tercih ettiklerini belirtmiştir.

## SB172

**İLKÖĞRETİM OKULLARI 2. KADEME ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNE İLİŞKİN TUTUMLARININ BELİRLENMESİ (DÜZCE ÖRNEĞİ)**

**<sup>1</sup>Muharrem KILÇIK, <sup>2</sup>Ömer SİVRİKAYA**

<sup>1</sup>Osman Kuyumcu İmam Hatip Lisesi, Düzce

<sup>2</sup>Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, Düzce

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Öğrenciler diğer derslere göstermiş oldukları olumlu ya da olumsuz tepkiyi Beden Eğitimi ve Spor Dersine karşıda gösterebilirler. Kız ve erkek öğrencilerin sportif etkinliklere takınacağı pozitif tutum Beden Eğitimi ve Spor Dersinde yansiyarak dersin kazanımlarını amacına uygun bir biçimde verilmesini sağlayıp dersin kısa ve uzun sürede elde edilmesi gereken hedefine daha kısa sürede ulaşmasını sağlar ya da öğrencinin ilereki yıllarda bedensel faaliyetlere gönüllü iştiraklerine zemin hazırlayabilir (Silverman and Scrabis, 2004). Bunun aksine, spor faaliyetlerine yönelik tutumları negatif olan öğrenciler Beden Eğitimi ve Spor Dersinde performansını düşürebilir, ders etkinliklerine katılmak istemeyebilir, dersi önemsiz görebilir ve ders esnasında birçok problem oluşturabilir. Bu araştırmanın amacı; Düzce ili İlköğretim Okulları 2. Kademe öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine ilişkin tutumlarının belirlenmesidir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırmamızın evrenini Düzce ilindeki İlköğretim Okulları 2. Kademe öğrenim gören 5, 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerin tümü, örneklemini ise 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Düzce şehir merkezinde sekiz ve Yığılca ilçesi şehir merkezinde iki olmak üzere toplam 10 okulda öğrenim gören İlköğretim Okulları 2. Kademe 5, 6, 7 ve 8. sınıflarda öğrenim gören toplam 394 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak iki bölümden oluşan Likert tipi ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin birinci bölümünde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, ikinci bölümünde ise öğrenci tutumlarının ölçülmesi için; Demirhan ve Altay (2001) tarafından geliştirilen "Beden Eğitimi ve Spor Tutum Ölçeği" (BESTÖ) kullanılmıştır. Düzce şehir merkezin de sekiz ve Yığılca ilçesi şehir merkezinde iki olmak üzere toplam 10 İlköğretim Okulları 2. Kademe öğrenim görmekte olan 190 kız ve 204 erkek öğrencilerin katılımıyla toplam 394, 5, 6, 7 ve 8. sınıf öğrencisine uygulanması sonucu, ölçeğin Cronbach Alpha Güvenirlik katsayısı 0.93, sınıfıçı korelasyon katsayısı 0.85, ölçüt geçerliliği katsayısı 0.83 olarak hesaplanmıştır. Likert tipi 5'li dereceleme ölçeği uygulanmıştır. 24 maddelik ölçeğin 12'si olumlu 12'si olumsuz maddeden oluşmaktadır. Verilerin analizinde SPSS (20) istatistik programından yararlanılmış ve anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  alınmıştır.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Yapılan çalışma sonuçlarına göre birinci alt problemimiz " İlköğretim Okulları 2. Kademe öğrencilerin sınıf dağılımlarına göre Beden Eğitimi ve Spor Dersine olan tutumları " incelendiğinde; öğrencilerde sınıfa göre dağılımlarına bakıldığında tablo 1' de öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine karşı tutumları, öğrencilerin okuduğu sınıfa bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir, One-Way Anova sonucuna göre  $F(3, 390) = 3.627, P < 0.05$ . Okuduğu Sınıfa Göre tablo 1.a daki " Scheffe Testi " karşılaştırma sonuçlarına bakıldığında 6 ve 7. sınıfta okuyanlar ( $P = 0.015$ ) arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır ( $P < 0.05$ ) . Düzce ilinde İlköğretim Okulları 2. Kademe okuyan 204'ü erkek, 190'ı kız toplam 394 katılımcının vermiş olduğu cevaplar ve cevaplardan elde edilen bulgular neticesinde İlköğretim Okulları 2. Kademe öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine yönelik tutumları pozitif niteliktedir. İlköğretim Okulları 2. Kademe öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf dağılımlarına göre, ailenin gelir düzeylerine göre, ailelerinin spor yapmalarına izin vermesine göre ve ailesinde spor yapanın olmasına göre Beden Eğitimi ve Spor Dersine yönelik tutumları arasında istatistiksel olarak tabii bir değişiklik bulunmuştur.

## OKUL ÖNCESİ EĞİTİM PROGRAMINDA YER ALAN HAREKET EĞİTİMİ KAZANIMLARI AÇISINDAN ÖĞRETMEN VE ANAOKULLARININ YETERLİLİĞİNİN İNCELENMESİ

<sup>2</sup>Fehmi ÇALIK, <sup>1</sup>İsmail ÇELİK

<sup>1</sup>Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Ağrı

<sup>2</sup>Sakarya Üniversitesi, Sakarya

Okul Öncesi Eğitim Programında Yer Alan Hareket Eğitimi Kazanımları Açısından Öğretmen ve Anaokullarının Yeterliliğinin İncelenmesi

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Hareket eğitimi okul öncesi eğitim kademesinde önemli bir yere sahip olan ve tüm gelişim alanlarını destekleyen bir eğitimidir. Fakat bu denli önemli olmasına rağmen hareket eğitiminin okul öncesi eğitim programında yer alma durumu ve öğretmenlerin ve okulların da bu eğitimi verebilecek niteliğe sahip olma yeterliliği ortaya konulması gereken bir durum olarak araştırmamızın amacını teşkil etmektedir. Gereç ve Yöntem Araştırma nitel bir araştırma olup Ağrı ili merkez ilçede yer alan 10 anaokulunda görev yapan 38 öğretmene uygulanmıştır. Veriler içerik analizi tekniğiyle analiz edilmiştir. Araştırma bulgularına göre öğretmenlerin % 79'u hareket eğitimi verilmesi noktasında kendisini yetersiz bulduğunu ifade etmiştir. Ayrıca katılımcıların % 90'ı okulların malzeme ve tesis açısından da yetersiz olduklarını belirtmişlerdir.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Araştırma sonuçlarına göre öğretmenlerin hareket eğitimi verme noktasında yetersiz olmalarının sebebi olarak lisans eğitimi esnasında bu eğitimi verebilmek için yeterli sayıda ders almadıklarını göstermişlerdir. Araştırma sonuçları hareket eğitimi noktasında beden eğitimi ve spor öğretmenliği mezunu öğretmenlerin okul öncesi eğitim kurumlarında görev almasının bu sorunu çözme noktasında uygulanabilir bir tedbir olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Hareket Eğitimi, Okul Öncesi, Beden Eğitimi ve Spor

SB202

## BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (SİVAS İLİ ÖRNEĞİ)

**1Nevzat TEZER, 1Fatih ÖZGÜL**

*1Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sivas*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı Sivas merkezde görev yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel aktivite düzeylerinin sosyo-demografik değişkenlerine göre incelenmesidir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırmada merkez ilçede görev yapan ve basit rastgele örnekleme yöntemi ile belirlenen 50 beden eğitimi öğretmenine, Craig ve ark. (2003) tarafından geliştirilen ve Karaca ve Turnagöl (2007) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu (IPAQ) uygulanmıştır.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Elde edilen veriler SPSS(ver. 23.00) programı ile analiz edilmiştir. İstatiksel yöntem olarak ANOVA, t testi ve tuckey testleri kullanılmış ve anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır. Sonuç olarak yaş guruplarına ve cinsiyete göre bireylerin fiziksel aktivite durumları incelendiğinde farklılık önemsiz bulunmuştur. Medeni durumları karşılaştırıldığında ise bekar beden eğitimi öğretmenlerinin evli olanlara göre daha aktif olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Beden Eğitimi Öğretmeni, Fiziksel Aktivite; İnaktif, Minimal Aktif, Çok Aktif

**PURPOSE:** The purpose of this study, Physical activity levels of Physical Education teachers working in Sivas center are examined according to their socio-demographic variables.

**MATERIAL and METHOD:** In the study, the International Physical Activity Evaluation Questionare (IPAQ) short form was applied to the 50 physical education teachers working in the central district and determined by simple random sampling method. The IPAQ developed by Craig et al. (2003) and Karaca and Turnagol (2007) done the validity and reliability studies.

**RESULT:** The obtained data were analyzed by SPSS (ver.23.00) program. ANOVA, t and tuckey tests were used as statistical methods and significance level was taken as .05. As a result, when the physical activity status of the individuals is examined according to age groups and sex, the difference is not significant. When marital status is compared, it is seen that single physical education teachers are more active than married ones.

**Keywords:** Inactive, Minimal Active, Very Active, Physical Education Teacher, Physical Acitivity

## ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN SPORTMENLİK DÜZEYLERİ İLE DİN DERSLERİNDEKİ BAŞARILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

<sup>2</sup>Yakup KOÇ, <sup>1</sup>Ahmet Alper Tunça KARABUDAK

<sup>1</sup>Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara

<sup>2</sup>Erzincan Üniversitesi Eğitimi Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, Erzincan

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Fanatizmin sürekli artış gösterdiği günümüzde sportmenliğin önemi bir kat daha artmıştır. Sportmenlik okullarda beden eğitimi dersi müfredatında yer almaktadır. Ancak spor sahalarındaki sonuçlara bakıldığında öğrencilerin davranışlarına istenilen düzeyde yansımağı düşünülmektedir. Bu anlamda sportmenliğe olumlu katkı yapabilecek unsurların bilinmesi önemlidir. Öğrenciler sportmenliğin temel amacı olan spor ahlakını geliştirmede diğer derslerden de faydalanabilirler. Ders içerikleri incelendiğinde Din kültürü ve ahlak bilgisi ve diğer seçmeli din derslerinin içeriği sportmenlik düşüncesini destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmanın amacı ortaokul öğrencilerinin sportmenlik düzeyleri ile din dersleri başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırma grubunu 2016-2017 eğitim öğretim yılında Erzincan il merkezindeki devlet okullarına devam eden toplam 609 öğrenci (311 kız, 298 erkek) oluşturmuştur. Araştırma öncesi gerekli izinler alınmıştır. Araştırmada Koç (2013), tarafından ortaokul öğrencileri için geliştirilen Beden Eğitimi Dersi Sportmenlik Davranışı Ölçeği (BEDSDÖ)", kişisel bilgileri belirlemeye yönelik form ve e-okul sistemi kullanılarak elde edilen din dersleri ortalamaları kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği test edilmiştir. Öğrencilerin sportmenlik ölçeğinden aldıkları puanlar okul türüne (düz, imam hatip), sınıf seviyesine (6, 7, 8), cinsiyetlerine ve en çok ilgilendikleri spor türüne (topla oynanan takım sporları, bedensel temas olmayan sporlar) göre incelenmiştir. Ayrıca öğrencilerin sportmenlik değerleriyle, din dersleri ortalamaları arasındaki ilişkiye (Pearson) bakılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 22 ve LISREL 8.7 programları kullanılmıştır. Sonuç:Veriler ışığında beden eğitimi dersi sportmenlik davranışlarının öğrencilerin okul türüne (düz ortaokul lehine), sınıf seviyesine (7. sınıflar lehine), cinsiyetlerine (kızlar lehine) ve ilgilendikleri spor türüne (bedensel temas olmayan sporlar lehine) göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin beden eğitimi dersi sportmenlik davranışlarıyla (negatif hareketlerden kaçınma boyutu ve toplam sportmenlik) din dersleri ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

**TARTIŞMA:** Disiplinlerarası öğretim yaklaşımıyla sportmenlik uygulamalarını destekleyen etkinliklere Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi dersinde yer verilmesinin faydalı olabileceği anlaşılmıştır. Diğer taraftan İmam Hatip Ortaokullarında sportmenlik değerleri düz ortaokullarından düşük çıkmıştır. İmam Hatip Ortaokullarında beden eğitimi ve spor ders saatlerinin bir saat olmasının öğrencilerin spor kültürü almasını sınırlandırdığı görüşü ön plana çıkmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Beden eğitimi dersi, sportmenlik davranışı, din kültürü ve ahlak bilgisi dersi, spor türü

## SB211

**EĞİTSEL OYUNLARLA İŞLENEN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNİN ÖĞRENCİLERİN ÖZ-KAVRAM DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİ**

**<sup>1</sup>Gülşen ÖZCAN, <sup>2</sup>Serhat ÜSTÜNDAĞ**

<sup>1</sup>Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü, Bolu

<sup>2</sup>Gölbashi, Cemil Yıldırım Ortaokulu, Ankara

**GİRİŞ:** Oyun aynı zamanda insan gelişiminin hemen hemen her boyutunda önemli rol oynayan bir eğitim aracıdır (Topkaya, 2004). Oyunun ne olduğunu yorumlayan araştırmacılar, hesap, dikkat, raslantı ve beceriye dayanan (Seyrek ve Sun, 1997), kurallı ya da kuralsız gerçekleştirilen (Dönmez, 1992), çocukların kendilerini saran dünyayı keşfetmelerine, bireysel biçimlerde tepkide bulunmalarına olanak sağlayan (Kılıçoğlu 2006), çocuğun psiko-motor, psiko-sosyal, zihinsel ve duyuşsal yeteneklerini geliştirmesi yanında fizyolojik gelişimine de yardımcı olan (Canan, 1980; Hazar, 1997; Beyazıt, 2006; Kerkez 2006;) ve isteyerek gereksiz engellerin üstesinden gelmeyi öğreten (Ketcher 2005) hayati bir zevk olduğunu vurgulamaktadır. Çocukta hareket eğitiminin gerçekleştirildiği etkinliklerden biri de spordur. Spor bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişimlerini sağlayan, bilgi, beceri ve liderlik yeteneklerini geliştiren bir araçtır. Çocuğun spor yapmasındaki esas amaç; kardiyovasküler dayanıklılığı artırma, sinir-kas koordinasyonu, kuvveti, esnekliği geliştirmek olmalıdır. Bu özellikler, okul öncesi ve ilköğretim dönemi çocuklarda oyun şekilleri altında pedagojik yaklaşımla yapılan uygulamalarla kazandırılır (Mengütay 2006). Bu araştırma eğitimsel oyunlarla işlenen beden eğitimi dersinin öğrencilerin öz-kavram düzeyine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Literatürde bire bir araştırma konusuyla örtüşen çalışmalara ulaşılmamasının araştırmaya özgünlük kattığı düşünülmektedir. Diğer yandan beden eğitimi dersinin psikomotor gelişime hizmet etmesi yanında kişinin kendisine algısını da geliştiren öz kavram gibi istendik bir özelliğe olan etkisinin tartışılmasının alana katkı sağlanması beklenmektedir. Yöntem Bu araştırma ön test-son test kontrol gruplu deneysel bir çalışmadır.

**Çalışma Grubu:** Araştırma 2015-2016 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde Ankara'da bir ortaokulda yansız olarak belirlenmiş sekizinci sınıf öğrencileriyle yürütülmüştür. Söz konusu okulda iki tane sekizinci sınıf olduğu için random yolu ile deney ve kontrol grupları belirlenmiştir. Veri Toplama Aracı Araştırmada veri toplamak amacıyla Marsh (1992) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlanması Yıldız ve Fer (2008) tarafında yapılan Öz Kavram ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanma çalışmasında Ölçeğin yapı geçerliğini saptamak için yapılan faktör analizi, yedi faktörlü, 60 maddeli yapı ortaya koymuştur. Ölçeğin bütünü için hesaplanan iç tutarlık güvenilirlik katsayısı 0.95'tir. Bulgular, faktör maddelerinin iç tutarlık güvenilirliğinin 0.17 ile 0.65 arasında değişen madde-toplam korelasyon katsayısına sahip olduğunu göstermiştir. Verilerin Analizi: Verilerin analizinde öncelikle deney ve kontrol gruplarının öz-kavram puanları arasındaki farklılığı test etmek amacıyla bağımsız gruplar t test yapılmıştır. Ayrıca denek sayılarının her iki grupta az sayıda (Deney= 24 kişi, Kontrol= 24 kişi ) olmasından dolayı grupların normal dağılıp dağılmadığını görebilmek için kolmogrov simirnov testi ve homogeneity testleri yapılmıştır. Yapılan ilk analizler gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığını  $p>0.05$  ve grupların normal ve homojen dağıldığını ( $p>0.05$ ) göstermiştir. Bu sonuçlar üzerine araştırma başlatılmış ve araştırma verilerinin ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasında, tek faktörde tekrarlı ölçümler için iki faktörlü anova modeli (2X2 split-plot deseni) kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2002)

**BULGULAR ve SONUÇ:** Beden eğitimi dersinde kullanılan eğitimsel oyunlar yoluyla öz-kavram özelliğinin öğrencilerde geliştirmenin hedeflendiği bu araştırmanın bulguları incelendiğinde öncelikle araştırmada kullanılan akademik olmayan öz-kavram ölçeğinin tüm alt boyutlarında araştırmaya katılan deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin ön test puanlarında iyi düzeyde olduğu, son test puanlarında ise ebeveyn ilişkileri alt boyu hariç tüm alt boyutlarda deney grubu lehine puanlar arasında anlamlı bir fark oluştuğu görülmektedir.



## LİSELERDE GÖREV YAPAN ÖĞRETMENLERİN DEMOKRATİK DAVRANIŞLARININ ÖĞRENCİ ALGILARINA GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ

**<sup>1</sup>Gülşen ÖZCAN, <sup>2</sup>Kübranur KAZAN, <sup>1</sup>Doğancan YALÇIN, <sup>3</sup>Mücahit Gazi DEMİR**

<sup>1</sup>Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Beden Eğitimi Öğretmenliği  
Bölümü, Bolu

<sup>2</sup>Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Bolu

<sup>3</sup>ABÜ, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Bolu

**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, özsayı 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 olumsuzdur. 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 Kolmogorov-Smirnov 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 değerlendirilmesi ölçeğinin program boyutunda sosyal bilimler lisesi lehine ilişkiler boyutunda ise fen lisesi lehine anlamlı fark oluşturmaktadır.

SB218

## OKUL SPORLARI YAPAN VE YAPMAYAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN OKULA BAĞLILIK VE ÖZ-YETERLİLİK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

<sup>1</sup>Levent CEYLAN, <sup>2</sup>Tülay CEYLAN, <sup>3</sup>Mehmet ÇEBİ, <sup>1</sup>Levent CEYLAN, <sup>3</sup>Bade YAMAK, <sup>3</sup>Murat ELİÖZ

<sup>1</sup>Ondokuzmayıs Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun

<sup>2</sup>Ondokuzmayıs Üniversitesi, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Samsun

<sup>3</sup>Ondokuzmayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Öğrenciler okulu, az bir çabayla geçtikleri, sıkıcı ve nota dayalı sistem olarak görmektedirler. Öğrencilerin sınıf ilerledikçe motivasyonlarında hızlı düşüşler yaşadıkları araştırmalar sonucunda saptanmıştır. Okul bağlılık düzeyi yüksek öğrencilerin, okulu bırakmaları, devamsızlık yapmaları ya da davranış problemleri göstermeleri daha azdır. Ergen sağlığı üzerinde yapılan çalışma sonuçları, birçok ergen risk davranışının (duygusal sıkıntı, intihara eğilimli olma, madde kullanımı ve erken seks) öğrencinin okulla zayıf ilişkisi olmasından kaynaklandığını göstermektedir. Ayrıca öz-yeterlik algısı yüksek olan öğrencilerin, bir işi başarmak için büyük çaba gösterdikleri, olumsuzluklarla karşılaştıklarında kolayca başa çıkabildikleri, ısrarlı ve sabırlı oldukları, bu nedenle öz-yeterlik algısının eğitimde üzerinde durulması gereken önemli özelliklerden olduğu bilinmektedir. Bu doğrultuda araştırmamızın amacı, okul sporları yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin okula bağlılık ve öz-yeterlilik düzeylerinin karşılaştırılmasını yapmaktır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırmaya 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Samsun ilindeki liselerde okul sporları yapan ve yapmayan 9. 10. 11. ve 12. sınıflardan toplam 650 erkek ve kız öğrenci katılmıştır. Araştırmada yer alan öğrencilere Arastaman'ın "Okula Bağlılık Ölçeği (OBÖ)", Jarrusselam ve Shwarzer'ın "Genel Öz-Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ)" ve araştırmacılar tarafında geliştirilen "Kişisel Bilgi Anketi" uygulanmıştır. Veriler; betimsel istatistik yöntemler, t-testi, tek yönlü varyans analizi (Anova), Tukey çoklu karşılaştırma ve Pearson Correlation testleri kullanılarak analiz edilmiştir.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Çalışmada, GÖYÖ ve OBÖ güvenilirliğine bakıldığında güvenilir olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırma sonucunda "GÖYÖ" ve "OBÖ'de" erkek ve kız öğrenciler karşılaştırıldığında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. GÖYÖ'de sınıflara göre karşılaştırdığımızda 9. 10. 11. ve 12. sınıflar arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir. OBÖ'de sınıflara göre karşılaştırdığımızda 9. sınıflarla 10. sınıflar arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmış ancak diğer sınıflar arasında anlamlı farklılık ortaya çıkmamıştır. Öz-yeterlik ve Okula Bağlılık arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu ve deneklerin Öz-yeterliliği arttıkça Okula Bağlılıkları arttığı tespit edilmiştir. Okul takımında olma durumuna göre öğrencilerin GÖYÖ'ye bakıldığında, hiç spor yapmayan öğrencilerle 1-2 yıl ve 3-4 yıl arasında spor yapanlar karşılaştırıldığında aralarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. 1-2 yıl spor yapanlarla diğer grupları karşılaştırdığımızda, hiç spor yapmayanlar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiş ancak 3-4 yıl arasında spor yapanlarla anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir. 3-4 yıl spor yapanlarla diğer grupları karşılaştırdığımızda, hiç spor yapmayanlar arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmış, ancak 1-2 yıl spor yapanlar arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Okul takımında olma durumuna göre öğrencilerin Okula Bağlılığına bakıldığında gruplar arasında anlamlı farklılıklar tespit edilememiştir. Literatüre bakıldığında: Bozkurt'un okul sporlarında yer alan öğrencilerin öz-yeterliliklerini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada: Erkek ve kız sporcuların öz-yeterlilik puanları incelendiğinde benzer değerler elde ettikleri ve iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir. Arastaman'ın lise birinci sınıf öğrencilerinin okula bağlılık durumlarına ilişkin çalışmasında kızların okul bağlılık düzeyleri erkeklere göre daha yüksek olduğu ifade etmiştir. Genel bağlamda kızların ders dışı sosyal faaliyetlere katılma oranları erkeklere göre daha yüksektir ve bu durum kızların okula bağlılık düzeyini de artırmaktadır. Aynı şekilde Peterson da kızların erkeklerden daha önce ergenliğe ulaştıklarından, farklı sosyalleşme süreçlerinden geçmekte olduklarını ve erkeklere göre okula daha kolay uyum sağlayıp bağlandıklarını belirtmektedir. Sonuç olarak, Okul takımında yer alan öğrencilerin Genel Öz-yeterliliği hiç spor yapmayanlar göre daha yüksek çıkmış ancak, her iki grubun Okula Bağlılığına bakıldığında da gruplar arasında herhangi bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır.

## BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSLERİNDE AKRAN ÖĞRETİMİ İLE YÜRÜTÜLEN FİZİKSEL ETKİNLİK KARTLARI UYGULAMALARINA İLİŞKİN ÖĞRENCİ VE ÖĞRETMEN GÖRÜŞLERİ

<sup>1</sup>Kadir ATLI, <sup>2</sup>Dilşad MİRZEOĞLU, <sup>3</sup>Oya ERKUT

<sup>1</sup>MEB, Org. Eşref Bitlis Ortaokulu, Bitlis

<sup>2</sup>Sakarya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya

<sup>3</sup>Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Beden eğitimi ve spor derslerinde model temelli öğretimin kullanılması ülkemiz için yeni uygulamalardandır. Bununla beraber, ortaokul beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı ve onunla birlikte öğretmenlere yol gösterici olarak sunulan Fiziksel Etkinlik Kartları (FEK) 2013-2014 öğretim yılında ülkemizde uygulanmaya başlanmıştır. Bu nedenle öğretmenlere yardımcı materyal olarak hazırlanan FEK'lere ve beden eğitimi derslerinde kullanılan modellerden biri olan akran öğretim modeli hakkında çeşitli görüşlere ihtiyaç duyulmaktadır. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı ortaokul beden eğitimi ve spor derslerinde akran öğretim modeli ile yürütülen fiziksel etkinlik kartları (FEK) uygulamalarına ilişkin öğrenci ve öğretmen görüşlerini incelemektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırmada nitel ve nicel araştırma modellerinin bir arada kullanıldığı karma yöntem ve yakınsayan desen kullanılmıştır. Araştırma 2015-2016 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde İstanbul İli Bahçelievler İlçesi'nde bulunan bir ortaokulda gerçekleştirilmiştir. Araştırmada 6. sınıflar arasından 6-G şubesi yansız atama ile seçilmiş ve bu şubede 8 hafta boyunca beden eğitimi ve spor dersi FEK'ler kullanılarak akran öğretim modeli ile işlenmiştir. Bu dersler her hafta 80 dakika boyunca videoya kaydedilmiştir. Araştırmada çalışma konusu ile ilgili öğreten ve öğrenen öğrenci görüşlerini belirlemek için odak grup görüşmesi, günlükler ve öğrenci görüş formları; beden eğitimi ve spor öğretmeninin görüşlerini belirlemek için ise yüz yüze görüşme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada öğrenen ve öğreten öğrenci görüş formlarından elde edilen nicel verilerin çözümlenmesinde tanımlayıcı istatistiklerden yüzde ve frekans; öğreten, öğrenen öğrenciler ve öğretmen ile yapılan görüşme ve günlükler aracılığı ile elde edilen nitel veriler için ise içerik analizi yapılmıştır.

**BULGULAR:** Öğreten ve öğrenen öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerinde uygulanan akran öğretim modeli ile ilgili görüşleri incelendiğinde, öğrencilerin büyük çoğunluğunun derslerde, "kendilerine olan güvende artma olduğunu, bu modelin uygulanmasının hoşlarına gittiğini, uygulamaların liderlik özelliklerini, iletişim becerilerini ve sorumluluk duygularını geliştirdiğini belirttikleri" tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin büyük çoğunluğu bu uygulamanın kendilerine öğretmenlik deneyimi yaşattığını belirtirken, böyle bir uygulamaya tekrar katılmak istediklerini de ifade etmişlerdir. Beden eğitimi ve spor derslerinde kullanılan FEK'ler hakkında öğreten ve öğrenen öğrenci görüşleri incelendiğinde ise, öğrencilerin büyük çoğunluğu "FEK ile ders işlemeyi eğlenceli bulduklarını, derslerden zevk aldıklarını, derslere katılımlarının arttığını, FEK'lerin kendileri için anlaşılır ve kolaylıkla uygulanabilir olduğunu" belirtmişlerdir. Ayrıca öğrenciler kartları eğitici ve geliştirici olarak nitelendirirken, kartların derslerde tekrar kullanılması için olumlu görüş bildirmişlerdir. Çalışmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmeni, "FEK'lerin öğretmen ve öğrenciler için açık ve anlaşılır olduğunu, kartların öğrencilerin düzeyine göre tasarlandığını, öğrenen ve öğreten öğrenci gruplarının kartları rahat uygulayabildiğini, kartların derslere katılımı ve derslerdeki materyal kullanımını arttırdığını, uygulama esnasında tüm öğrencilerin eğlendiğini ve kurallara uyduklarını" ifade etmiştir. Bununla beraber, beden eğitimi ve spor öğretmeni, akran öğretimi modeli ile ilgili olarak da, "öğrencilerin sosyalleşmelerini, birbiriyle iletişim kurmalarını, rahat çalışma ortamında bulunmalarını sağladığı, öğrencilerin kendine olan güvenlerini, sorumluluk bilincini, anlatma ve dinleme becerilerini geliştirdiği ve öğrencilerin psikomotor becerileri daha hızlı kazanmalarına yardımcı olduğu" yönünde görüş belirtmiştir.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Çalışmada elde edilen tüm bulgular birlikte değerlendirildiğinde, ortaokul beden eğitimi ve spor dersleri için FEK'lerin öğretmen ve öğrenciler için yol gösterici uygun yardımcı araçlar olduğu ve akran öğretim modelinin iyi desenlendiği takdirde ortaokul öğrencileri için uygun bir öğretim modeli olduğu sonucuna varılabilir. Anahtar Kelimeler: Akran Öğretim Modeli, Fiziksel Etkinlik Kartları, Beden Eğitimi ve Spor Dersi, Ortaokul

## BEDEN EĞİTİMİ İLE DİĞER BRANŞ ÖĞRETMENLERİNİN EĞİTİM ARAŞTIRMALARINA YÖNELİMLERİNİN İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Rahmi YILDIZ, <sup>2</sup>Fatih ÖZGÜL**

<sup>1</sup>Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara

<sup>2</sup>Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sivas

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Bu araştırmanın amacı Sivas merkezde görev yapan eğitimcilerin eğitim araştırmalarına yönelik tutumlarının incelenmesidir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırmada merkeze bağlı okullarda görev yapan öğretmenlerden Tabakalı örnekleme yöntemine göre belirlenen 304 öğretmene, (54 Beden Eğitimi Öğretmeni, 30 Matematik Öğretmeni, 28 İngilizce Öğretmeni, 26 DKAB Öğretmeni, 23 Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmeni, 23 Türkçe Öğretmeni, 20 Sosyal bilgiler Öğretmeni, 20 Fen Bilgisi Öğretmeni, 15 Rehberlik Öğretmeni, 12 Tarih Öğretmeni, 12 Bilgisayar ve Bilişim Öğretmeni, 18 Biyoloji, Fizik, Kimya Öğretmeni, 5 Coğrafya Öğretmeni, 5 Müzik Öğretmeni, 10 Resim ve Görsel sanatlar Öğretmeni, 3 Teknoloji Tasarım Öğretmenine) Öztürk (2011) tarafından geliştirilen 8 alt boyut ve 29 maddeden oluşan ve Cronbach Alpha değeri. 86 olan Eğitim Araştırmalarına Yönelik Tutum Ölçeği yüz yüze görüşerek uygulanmıştır.

**SONUÇ:** Verilerin analizinde SPSS (ver.22,0) programı kullanılmış, bağımsız gruplarda iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi, Varyans analizi Tukey testi uygulanmış ve anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiştir. Araştırma sonucunda, öğretmenlerin eğitim araştırmalarına yönelimleri cinsiyetlere göre karşılaştırıldığında bireylerin toplam puanları arasındaki farklılık önemli bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Yaş gruplarına göre, eğitim araştırmalarına yönelimlerine göre toplam puanlar karşılaştırıldığında da, gruplar arası farklılık önemli bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Branşlara göre karşılaştırıldığında bireylerin eğitim araştırmalarına yönelik toplam puanları arasındaki farklılık önemsiz bulunmuştur ( $p > 0.05$ ).

**Anahtar Kelimeler:** Beden eğitimi öğretmeni, eğitim araştırmaları, öğretmen, tutum

**PURPOSE:** The aim of this study is to investigate the attitudes of educators who work at the city center of Sivas, to the educational researches. Material and Method: Attitude scale intended for educational research developed by Öztürk (2011), that is consist of 8 sub dimensions and 29 items, whose value of Cronbach Alpha is .86 was applied to the 304 teachers ( 54 Physical Education Teachers , 30 Maths Teachers, 28 English Teachers , 26 Religious Culture and Ethics Teachers , 23 Turkish Language and Literature Teachers, 23 Turkish Teachers, 20 Social Science Teachers, 20 Science Teachers , 15 Counselling Teachers, 12 History Teachers, 12 Computer and Information Technology Teachers , 18 Biology, Physics, Chemistry Teachers, 5 Geography Teachers, 5 Music Teachers , 10 Art and Visual Arts Teachers, 3 Technology and Design Teachers) who was determined by the Stratified Sampling Method, from the teachers who work at the schools that are bounded to the city center by contacting face to face.

**RESULT:** In the analysis of the data, the SPSS (ver 22.0) was used, with the independent samples t test, one way ANOVA and tuckey tests were applied and the meaningfulness level was defined as .05. As a result of the research, when teachers' directions to the educational researches are compared according to the genders, the difference between the total points of individuals were founded significant ( $p < 0.05$ ). When individuals' total points intended to directions of educational researches compared according to the age groups, the difference between groups was found significant ( $p < 0.05$ ). When compared according to the branches, the difference between the individuals' total points intended to educational researches were found not significant ( $p > 0.05$ ).

**Keywords:** Physical education teacher, educational research, teacher, attitude

## SB233

## LİSE BEDEN EĞİTİMİ DERSİ ÖĞRETİM PROGRAMININ KAZANIMLARININ GERÇEKLEŞME DÜZEYİNE İLİŞKİN MEZUNLARIN GÖRÜŞLERİ

<sup>1</sup>Zekai PEHLİVAN, <sup>2</sup>Cenk TEMEL, <sup>3</sup>Murat KANGALGİL

<sup>1</sup>Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mersin

<sup>2</sup>İnönü Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Malatya

<sup>3</sup>Cumhuriyet Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sivas

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Öğretim programları tamamlandığında çıktılarının değerlendirilmesi gerekmektedir. Ülkemizde uygulanmakta olan lise beden eğitimi dersi öğretim programı Milli Eğitim Bakanlığı tarafından 2009 yılında yenilenmiştir. Yenilenen öğretim programı söz konusu tarihten itibaren okullarda kademeli olarak uygulamaya alınmış ve mezunlar vermiştir. Öğretim programının kazanımlarının gerçekleşme düzeylerinin incelenmesi program geliştirme çalışmaları açısından önemlidir. Bu nedenle, bu araştırmanın genel amacı; lise beden eğitimi dersi öğretim programının çıktılarına ilişkin kazanımların gerçekleşme düzeyine ilişkin lise mezunlarının görüşlerini belirlemektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırma betimsel modelde tarama türünde bir araştırmadır. Araştırmaya üç üniversitenin (Mersin: 418; %37.4, İnönü=378; %33.8, Cumhuriyet= 322, %28.8) birinci sınıfında okuyan ve liseden mezun olduktan sonra eğitimine en fazla iki yıl ara vermiş ve farklı bölümlerde okuyan toplam 1118 (Erkek %33.0, Kadın % 67.0) öğrenci katılmıştır. Katılanların yaş ortalaması  $X= 19.66$ ,  $Ss= 1.25$ 'dir. Veriler, araştırmacılar tarafından geliştirilen "Lise Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programı Değerlendirme Anketi" ile toplanmıştır. Anket formunda yer alan maddeler lise beden eğitimi dersi öğretim programı temel beceriler, değerler, genel ve özel hareket bilgi ve becerileri, kişisel gelişim, spor kültürü ve olimpizm temel öğrenme alanlarını kapsayan kazanımları esas alınarak hazırlanmıştır. Ankete cevaplar "Evet", "Kısmen" ve "Hayır" biçiminde verilmiştir. Verilerin analizinde betimsel istatistiklerle birlikte t testi istatistik teknikleri kullanılmıştır.

**SONUÇLAR:** Yapılan analizler sonucunda; katılanların % 59.9'u Lise Beden Eğitimi Dersi Öğretim Programının Temel Beceriler alanına ilişkin "İletişim kurma becerisi" kazanımının en yüksek oranla gerçekleştiği, en düşük düzeyde ise % 37.0 oranıyla "Bilgi teknolojilerini kullanma becerisi" kazanımının gerçekleştiğini belirtmişlerdir. Öğretim programının Değerler alanında ise "Dayanışma içinde olma" kazanımının % 72.3 oranıyla gerçekleştiğini, en düşük düzeyde ise % 55.6 oranıyla "Estetik anlayış" kazanımının gerçekleştiğini katılımcılar belirtmişlerdir. Genel Hareket Bilgi ve Becerileri temel alanında en yüksek oranla % 50.9 oranıyla "Genel ısınma ve soğuma hareketlerini alışkanlık haline getirme", en düşük olarak % 40.4 oranıyla da "Oyun ve drama yoluyla kendini ifade etme yeteneklerini geliştirme" kazanımın gerçekleştirildiği ifade edilmiştir. Katılanların en yüksek düzeyde % 61.7 oranıyla Özel Hareket Bilgi ve Becerileri temel alanında "Her hangi bir spor etkinliğinde araçları amacına uygun ve doğru kullanma" becerisinin gerçekleştiğini, "Her hangi bir spor dalına özgü ısınma hareketlerini alışkanlık hâline getirme" kazanımının ise % 38.8 oranıyla en düşük düzeyde kazanıldığı ifade edilmiştir. Kişisel Gelişim alanında ise en yüksek düzeyde % 56.1 oranıyla "Kendine uygun olan serbest zaman etkinliklerine değer vererek katılma" kazanımı olurken, en düşük düzeyde %34.6 oranıyla "Fiziksel gelişimi hakkında bilgi almak için periyodik testlere katılma" kazanımı olmuştur. Spor Kültürü ve Olimpizm alanında katılanların % 47.2'si "Spor organizasyonlarına katılarak bağlı olduğu grubu/takımı en iyi şekilde temsil etme" ve "Güncel spor olaylarını değerlendirme" kazanımlarının gerçekleştiğini belirtirken, katılanların % 34.5'i en düşük düzeyde "Olimpizm felsefesini kavrama" kazanımının gerçekleştiğini belirtmişlerdir.

**TARTIŞMA:** Araştırma sonuçları dikkate alındığında; lise beden eğitimi dersi öğretim programı kazanımlarının genelde orta ve bazı kazanımların ise düşük düzeyde gerçekleşmiş olduğu belirlenmiştir. Öğretim programlarında belirlenen kazanımların yüksek düzeyde gerçekleşmesi beklendiğinden, söz konusu kazanımların yeniden gözden geçirilmesi ve nedenlerinin araştırılması gerektiği söylenebilir

## SPOR LİSESİ VE GÜZEL SANATLAR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN ÇOKLU ZEKÂ PROFİLLERİNİN İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Rahmi YILDIZ, <sup>1</sup>Oğuzhan ÇALI, <sup>2</sup>Murat KANGALGİL**

<sup>1</sup>Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sivas

<sup>2</sup>Cumhuriyet Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sivas

**GİRİŞ:** İlk zekâ testleri geliştirildikten yaklaşık 80 yıl sonra Howard Gardner, insan zekâsını sınırlı olarak ele alan zekâ testlerini sorgulamış ve en az sekiz zekânın varlığını savunarak çoklu zekâ kuramını ortaya atmış (Doğanay, Tok, 2008; Taşpınar, 2015), daha sonra dokuzuncu olarak varoluşçu zekâ eklenmiştir (Saracaloğlu, Küçüköğlü, 2015). Bu zekâ türleri; Sözel zekâ, Mantıksal zekâ, Bedensel zekâ, Müziksel zekâ, Görsel zekâ, Kişilerarası zekâ, İçsel zekâ, Doğacı zekâ ve Varoluşçu zekâdır. Çoklu zekâ kuramı her bireyin diğerinden farklı olduğunu vurgular, herkes farklı nedenlerle, farklı yollarla ve hızlarda öğrenir. Bu nedenle öğretim sürecinde öğretmenlerin bu durumu dikkate alması eğitim öğretim sürecini önemli şekilde etkileyebilecektir. Ülkemizde gençlerimizin ilgi ve yetenekleri doğrultusunda gelişmelerini sağlamaları için, farklı türde ortaöğretim kurumları açılmıştır. Bunlardan bazıları spor liseleri, ve güzel sanatlar liseleridir. Bu okullar, öğrencilerin beden eğitimi ve spor alanında ve güzel sanatlar alanında temel bilgi ve beceri kazanmaları için ilgi ve yetenekleri doğrultusunda eğitim-öğretim görmelerini, özel yetenek gerektiren ilgili yükseköğretim programlarına hazırlanmalarını, alanlarında araştırmacılığa yönelmelerini, yetenekleri doğrultusunda yorum ve uygulamalar yapabilen, yaratıcı ve üretken kişiler olarak yetiştirilmelerini sağlamak amacıyla açılmıştır (MEB, 2010).

**AMAÇ:** Spor ve Güzel Sanatlar liselerinde öğrenim gören öğrencilerin çoklu zekâ alanları ile ilgili profillerinin ortaya çıkarılması ve varsa farkın ortaya koyularak bu liselerde görev yapan öğretmenlerin öğrencilerini daha iyi tanımalarına ve planlamalarını da buna göre yapmalarına yardımcı olmaktır.

**METOT:** Araştırma, Sivas ilinde spor lisesi (139 kişi) ve güzel sanatlar lisesinde (135 kişi) öğrenim gören toplam 274 öğrenciyle yapılmıştır. McClellan ve Conti (2008) tarafından geliştirilen ve Babacan (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan çoklu zekâ ölçeğinden yararlanılmıştır. Ölçek, Gardner'ın ele almış olduğu dokuz zekâ alanını kapsayan 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, öğrencilerin hangi zekâ alanında baskın olduklarını saptama amacıyla her maddenin bir zekâ alanını temsil ettiği, sıralamaya dayalı ve dokuz alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin zeka alanlarına göre cronbach alpha iç tutarlık katsayıları .73 ile .86 arasında değişmektedir.

**SONUÇ:** Araştırmaya katılan öğrencilerin 108'i kız, 166'sı erkektir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %85,4'ünün annesi ev hanımı, %23,7'sinin babası işçidir. Annelerin %39'u ilkökul mezunu, babaların %35,4'ü ortaokul, yine %35,4'ü lise mezunudur. Ailelerin %46'sının aylık geliri 1300-2000 TL aralığındadır. Araştırmada öğrencilerin çoklu zekâ alanları karşılaştırıldığında Bedensel zekâ, Varoluşçu zekâ, İçsel zekâ ve Mantıksal zekâ, alanlarında farkın spor lisesi öğrencileri lehine anlamlı olduğu ( $p<0.05$ ); Müziksel zekâ, Sözel zekâ ve Görsel zekâ alanlarında farkın güzel sanatlar lisesi öğrencileri lehine anlamlı olduğu ( $p<0.05$ ); Kişilerarası zekâ ve Doğacı zekâ alanlarında ise farkın anlamlı olmadığı görülmüştür ( $p>0.05$ ).

**TARTIŞMA:** Çoklu zekâ alanında ilgili çalışmalar incelendiğinde; Güllü ve Tekin (2009)'in araştırmasında spor lisesi öğrencilerin sadece bedensel zekâlarının genel lise öğrencilerinkinden daha iyi olduğu bulunmuştur. Oral'ın (2001) çalışmasında Yabancı Dil ile Türk Dili ve Edebiyatı bölümü öğrencilerinin sözel zeka alanlarının, Matematik ve Fen Bilimi bölümü öğrencilerinin mantıksal zeka alanlarının yüksek çıktığı vurgulanmaktadır. Gardner (1993)'a göre bireylerin baskın zekâ alanları yani yetenekleri ile meslek seçimleri arasında doğrudan bir ilişki olduğundan bahsedilebilmektedir. Dolayısı ile çoklu zekâ kuramının bireylerin yetenekleri ve meslek seçimleri ilişkisi açısından düşünülmesinin ve değerlendirilmesinin doğru olacağı söylenebilir.

SB331

## BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖZEL YETENEK SINAVINA KATILAN ADAYLARIN ÖĞRENME BİÇEMLERİ VE PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

***<sup>1</sup>Tolga ESKİ, <sup>2</sup>İlyas GÖRGÜT***

*<sup>1</sup>Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kastamonu*

*<sup>2</sup>Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kütahya*

**AMAÇ:** Bu araştırma ile Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına katılan adayların öğrenme biçimleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmıştır.

**METOT:** Örneklem grubu özel yetenek sınavına başvuran 57 kadın 209 erkek toplam 266 adaydan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş dağılımları incelendiğinde 69 kişinin 15-18 yaş grubunda, 135 kişinin 19-22 yaş grubunda ve 62 kişinin ise 23 yaş ve üzeri grubunda yer aldığı görülmektedir. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Şimsek (2002) tarafından geliştirilen “BİG 16 Öğrenme Biçimleri Envanteri” ile Heppner ve Petersen (1982) tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye uyarlaması Şahin ve Heppner (1993) tarafından yapılan “Problem Çözme Envanteri” kullanılmıştır. Araştırmada verilerin normal dağılım gösterip göstermedikleri Shapiro-Wilk Testi ile sınanmış öğrenme biçimleri alt boyut puanlarının normal dağılım gösterdikleri, problem çözme alt boyut puanlarının ise normal dağılım göstermedikleri görülmüştür. Bu nedenle öğrenme biçimleri ve değişkenler için Anova, problem çözme alt boyutları ve değişkenler için ise Kruskal Wallis varyans analizi kullanılmıştır. Ayrıca iki ölçek arasındaki ilişki için Spearman Korelasyon Analizi yapılmıştır.

**BULGULAR:** Bedensel öğrenme ile değerlendirici yaklaşım arasında zayıf, düşünen yaklaşım ve kaçınan yaklaşım ile orta, kendine güvenli yaklaşım ve planlı yaklaşım ile yüksek düzeyde bir ilişki görülmektedir. İşitsel öğrenme ile kaçınan yaklaşım ve planlı yaklaşım arasında zayıf, düşünen, değerlendirici ve kendine güvenli yaklaşım ile orta düzeyde bir ilişki mevcuttur. Yine görsel öğrenme ile değerlendirici ve planlı yaklaşım arasında zayıf, düşünen, kaçınan ve kendine güvenli yaklaşım arasında orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir.

**SONUÇ:** Beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavına katılan adayların öğrenme biçimleri ile problem çözme becerileri arasında olumlu ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Beden eğitimi, özel yetenek, öğrenme biçimi, problem çözme



## EĞİTİM FAKÜLTESİNDE OKUYAN ÖĞRETMEN ADAYLARININ ALAN EĞİTİMİNDE ORYANTİRİNG TEMELLİ OYUNLARA İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ

***Fatih BEKTAŞ, Sabiha KAYA, Semiha KAYA, Burak KURAL***

*KTÜ BESYO, Trabzon*

Özet Araştırmanın problemini “Eğitim Fakültesinde Okuyan öğretmen adaylarının Oryantiring temelli oyunlarına ilişkin görüşleri ve alan eğitiminde Oryantiring oyunlarını hazırlayabilme becerileri nasıldır?” sorusu oluşturmaktadır. Araştırma, KTÜ FEF’si seçmeli Doğa Sporları (Oryantiring) dersini alan üçüncü sınıf öğretmen adaylarıyla yapılmıştır. Araştırmada öğretmen adaylarının Oryantiring de oynanan sınıf, salon, okul ve travers oyunlarına ilişkin görüşleri açık uçlu sorular kullanılarak toplanmıştır. Oryantiring bir kavramın birden farklı bakış açılarıyla görülebilir, ifade edilebilir ve somutlaştırma esaslarını içerebilmektedir. Oryantiring oynayanların oynadığı mekânları ve çalışılan kavramları üç boyutlu görülebilir yeteneği kazandırabilme becerisine sahip olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada araştırmaya katılan öğretmen adaylarının Oryantiring de kendilerine model olarak oynatılan sınıf, salon, okul ve travers oyunlarını kendi alan eğitimine uyarlama konusunda kendilerini ne kadar yeterli hissettikleri, açık uçlu sorulardan elde edilen veriler yardımıyla belirlenmiştir. Bu bağlamda çalışmada nitel araştırma desenlerinden olan “durum çalışması” kullanılmıştır.

Araştırmada öğretmen adaylarının alan eğitiminde Oryantiring oyunlarının kullanılmasına ilişkin olumlu görüşlerinin olduğu; ayrıca hazırlamış oldukları oyunların nitelikli ve eğitici olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, öğretmen adaylarının Oryantiring temelli, alana dayalı oyunları hazırlarken zorlandıkları görülürken, hazırlamış oldukları oyunların da stratejik olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Oryantiring, öğretmen adayı, oyun

SB370

## GYMNASTICS ON THE PRIMARY AND SECONDARY SCHOOL CURRICULUMS AS AN INTEGRAL PART OF PHYSICAL EDUCATION

**Fadil MAMUTI**

*University Of Tetova, Faculty Of Physical Education, Tetova, Macedonia*

**INTRODUCTION.** Gymnastics as an integral part of Physical Education (PE) curriculum has big role and importance to the development of pupils. In the past the PE subject was has been represented by 70 hours per year with 2 hours per week. But last few years it is represented as an obligatory subject with 3 hours per week and 108 hours per year. In the curriculums of Primary School (PS) gymnastics is represented with 12-22 hours or 13%-22% per year and in the Secondary School (SS) with 12 hours or 13%. The research purpose was the role and importance of gymnastics in PS and SS (6th-9th and 10th-13th) education in Macedonia. In this research was used the analytical Method of work. Curriculums in both levels of education were analyzed.

**RESULTS and DISCUSSIONS:** With the analysis of the PS and SS curriculums, were observed omissions, which present concerns for successful implementation of the gymnastics. Topics of gymnastics in both levels of education are almost similar, and they are mainly dealing only with some apparatus and basic exercises in acrobatics, balance beam, horizontal bar, rings, and vault. During the drafting and implementation of the curriculums, teacher have the right to change topics depending on: climatic conditions, group of students, if any of objects or base materials is missing, if the class cannot be developed in practice, as well as for students with disabilities. Except topics that are not coordinated within a year and in the years, there are also other issues that present conjecture in the curriculum. Based on the results obtained we recommend that curriculums of PE should be prepared and controlled by the competent body of the Ministry of Education (ME). The number of hours to be identical for all curriculums. Gymnastics exercises to be correctly named. To be used more gymnastics apparatus. Gymnastics topics to have logical ranking based on the ages of children and the exercise workload. More importance to be given to the acrobatics exercises, because they represent basis of all gymnastics apparatus and other sports. For successful implementation of gymnastics, conditions in sports halls need to be improved. The ME should organize teacher training seminars for the implementation and innovation of curriculums. The whole process to be controlled by the competent body of the ME.

**CONCLUSION.** If the above mentioned issues will be improved than the objective of this research will be completed, and it will justify the role and importance of gymnastics in PS and SS education. This way gymnastics will become more familiar for students. Otherwise, gymnastics will remain only one of the subjects which will justify the existence of the PE curriculums and not its purpose.

**Keywords:** gymnastics, primary school, secondary school, curriculum

## İLKÖĞRETİM 6. VE 7. SINIF ÖĞRENCİLERİNDE TAKTİKSEL OYUN YAKLAŞIMININ PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNE ETKİSİ

**Mümine SOYTÜRK, Şaduman BİRSEN, Hatice ÇAMLIYER,**

*Celal Bayar Üniversitesi Besyo, Manisa*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Çağdaş toplumda doğru ve işe yarayabilecek bilgiye ulaşabilen, toplumsal olaylara karşı duyarlı, kendi sorunların üstesinden gelebilen, problem çözme becerileri gelişmiş bireyler yetiştirmek, ancak eğitim ve öğretimle gerçekleştirilebilir. Eğitim ve öğretimin gerçekleştiği yer olan okul ise hayatın ta kendisidir. Burada yetişen çocuklar ve gençler yaparak ve yaşayarak öğrenirler, gelişirler, hayata hazırlanırlar ve hayata atılırlar. Bireylere gelecekte karşılaşılabilecekleri problemlerin üstesinden gelebilecek becerileri kazandırmak eğitimin öncelikli hedefidir. Öğrencilere bu becerileri kazandırmak problem çözmenin, eğitimin merkezinde olmasıyla mümkün olabileceği düşünülmektedir. Problem çözme, çocuğun birey olarak gelişmesini hızlandırır, yeteneklerinin, kendine saygı ve kendine güven duygularının gelişmesini çabuklaştırır. Bu sebeple çocuk kendi yararı bakımından, problem çözme faaliyetlerine tam anlamıyla katılmak için bütün çabasını sarf etmesi konusunda teşvik edilmelidir. Problem çözmenin yararlarını incelediğimizde; sorun çözme bireyi planlı çalışmaya alıştırmak, bireyin sorunlara karşı bilimsel bir yaklaşımla bakmasını ve araştırma inceleme ve bilgi toplama alışkanlığı kazandırır. Öğrencilerin analiz, sentez, değerlendirme, tümdengelim, tümevarım gibi üst seviye zihinsel süreçleri geliştirir. Öğrencinin problem çözme yeteneğinin geliştirilmesi ve kendi benliğini ifade edebilmesi için de yeni yollar ve yaratıcı çözümler aramasına yardım etmede öğrenme ortamı için hareket eğitiminden yararlanılır. Hareket ve spor eğitimi öğrencilerin bilişsel, duygusal, fiziksel, sosyal gelişimlerinin en üst düzeye çıkarılmasına katkıda bulunur. Öğrencilerin sportif bir oyuna etkin olarak katılmaları, oyun içinde gerekli kararları kendileri almaları bu becerilerin gelişiminin sağlanmasında önemlidir. İlköğretim 6. ve 7. sınıf öğrencilerinde basketbola yönelik taktiksel oyun yaklaşımının problem çözme becerilerine etkisini incelemek çalışmanın amacını oluşturmaktadır. Gereç ve Yöntem: Araştırma ön test-son test kontrol gruplu deneysel desende tasarlanmıştır. Örneklemini amaçlı örnekleme tekniği ile 60 gönüllü öğrenci oluşturmuştur. Öğrencilerin problem çözme becerilerinin ölçülmesinde Serin O. ve Serin B. N. (2010) tarafından geliştirilen, 24 maddeden oluşan ölçek kullanılmıştır. Çocuklar için Problem Çözme envanteri 1. hafta ön test olarak uygulanmış, ön test çalışması sonuçlarına göre en düşük, orta ve en yüksek puan alan öğrencilerden eşit dağılımla deney ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Deney grubuna sekiz hafta süre ile taktiksel oyun yaklaşımıyla ilgili uygulamalı eğitim verilmiştir. Uygulamalı eğitim ders dışında haftada iki gün, günde seksen dakika araştırmacı tarafından verilmiştir. Kontrol grubuna uygulama eğitimi verilmemiştir. Uygulama eğitimi bittiğinde deney ve kontrol gruplarına son test yapılmıştır.

**SONUÇLAR:** Araştırmada uygulama grubu ile kontrol grubu öğrencilerinin son test problem çözme beceri puanları karşılaştırıldığında ( $p=0,014$ ) istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Uygulama grubu öğrencilerinin ön test-son test problem çözme beceri puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Kontrol grubu öğrencilerinin ön test-son test problem çözme beceri puanları karşılaştırıldığında anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Uygulama grubu öğrencilerinin cinsiyete göre hem ön test, hem son test problem çözme beceri puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Kontrol grubu öğrencilerinin cinsiyete göre hem ön test, hem son test problem çözme beceri puanları karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Tartışma: TOYA'ya dayalı eğitim, uygulama grubu öğrencilerinin problem çözme beceri puan ortalamalarını istatistiksel olarak arttırmıştır. Uygulama grubu öğrencilerin problem çözme becerilerinde olumlu gelişim olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun uygulama grubuna ders dışında TOYA'ya uygun basketbol beceri uygulanmasından kaynaklandığını söyleyebiliriz.

**Anahtar Kelimeler:** Taktiksel oyun yaklaşımı, problem çözme becerisi

Bu çalışma Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Öğretmenliği ABD Yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

SB421

## FARKLI BÖLÜMLERDE OKUYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORA YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Yunus Emre YARAYAN, <sup>2</sup>Erhan ŞAHİN**

<sup>1</sup>Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Siirt

<sup>2</sup>Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Spor Yöneticiliği Bölümü, Siirt

**ÖZET:** Spor, bireyin hem bedensel hem de zihinsel yönden sağlığını geliştiren, toplumsal davranışlarını düzenleyen, mental ve motorik özelliklerini belirli seviyeye yükselten, biyolojik, pedagojik ve sosyal bir olgudur. Bu araştırmanın amacı, İdari ve İktisadi Bilimler Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İlahiyat Fakültesi'nde okuyan üniversite öğrencilerinin cinsiyet, anne ve baba eğitim düzeyi, spora katılım durumu ve aile gelir durumu değişkenleri açısından spora yönelik tutumlarını belirlemektir. Araştırmaya 2016-2017 eğitim öğretim yılında Siirt Üniversitesi'nde İdari ve İktisadi Bilimler Fakültesi, Eğitim Fakültesi ve İlahiyat Fakültesinde öğrenim gören 274'ü erkek (%44,4) 343'ü kadın (%55,6) olmak üzere toplam 617 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma kapsamında araştırmacılar tarafından kişisel bilgi formu oluşturulmuş ve ölçüm aracı olarak Koçak (2014) tarafından geliştirilen "Spora Yönelik Tutum Ölçeği", kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeğe verilen yanıtların iç tutarlılığı Cronbach alpha ( $\alpha$ ) ile incelenmiş ve katsayı .93 olarak bulunmuştur. Yapılan tüm değerlendirmelerde istatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  olarak dikkate alınmıştır. Ölçeğe ait toplam puan dağılımı için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre spora yönelik tutumlarında fark olup olmadığını belirlemek amacıyla verilere T-Testi ve ANOVA testi uygulanmıştır. ANOVA testi sonuçları dikkate alınarak, ihtiyaç duyulduğunda Post-Hoc (Scheffe) testi kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 22 programı ile yapılmış ve %95 güven düzeyi ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda bu bölümlerde okuyan öğrencilerin spora yönelik tutum düzeylerinin genel olarak "yüksek" düzeyde olduğu belirlenmiştir. Konuya ilişkin literatür incelendiğinde Türkiye'de spora yönelik tutum çalışmalarının çok az sayıda olduğu görülmüştür. Bu nedenle ülkemizin farklı coğrafyalarında spora yönelik tutumun belirlenmesi açısından bu tür çalışmaların önem arz ettiği ifade edilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Tutum, Öğrenci

SB435

## SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN PEDAGOJİK FORMASYON KAVRAMINA İLİŞKİN METAFORİK ALGILARI: KARŞILAŞTIRMALI DURUM ÇALIŞMASI

***Gönül Tekkurşun DEMİR, Halil İbrahim CİCİOĞLU, Ekrem Levent İLHAN***

*Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Ankara*

2010 yılında YÖK genel kurulu tarafından alınan bir kararla, tezsiz yüksek lisans programları kaldırılarak yerine pedagojik formasyon eğitimi yürürlüğe konmuştur. “Pedagojik Formasyon” eğitimi, öğretmen olabilmek için sahip olunması gereken bir eğitimidir. Bu bağlamda öğretmen adayları, ciddi ücretler karşılığında YÖK’ün izin verdiği üniversitelerin açtığı Pedagojik Formasyon kurslarına katılarak, öğretmenlik meslek davranışları kazanmaktadır. Çeşitli branşlarda öğretmen ihtiyacının bulunduğundan öğretmen yetiştiren kurumların dışında kalan çeşitli fakülte ve akademilerden mezun olanlardan öğretmenlik yapmak isteyenlerin pedagojik formasyon programlarına alınmasıyla öğretmen ihtiyacı giderilmeye çalışılmaktadır.

Bu noktada YÖK genel kurulunun kararı ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündeki ve pedagojik formasyon sertifikası almaya hak kazanan rekreasyon, antrenörlük eğitimi, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin oluşturulacakları pedagojik formasyona yönelik metaforlar beden eğitimi öğretmenliği mesleğine yönelik algılarının belirlenmesi yönünde önemlidir. Yıldırım ve Şimşek (2006)’e göre metafor, sözcüklerin birtakım benzerlikler içerisinde diğer başka anlamlarla ilişki kurup kişilerde derin sembolik anımsanmalar yaratmasıdır. Ayrıca metaforlar anlamsız gibi görünen nesnel gerçeklikten belirli yorumlar yoluyla anlamlar çıkarmaya ve “bilmeye” de olanak sağlar. Lakoff ve Johnson’a (2005) göre, metaforun özü bir tür şeyi başka bir tür şeye göre anlamak ve tecrübe etmektir. Başka bir ifade ile bir olguyu başka bir şeye benzeterek açıklamaktır. Kişi, sahip olduğu yeteneği, alışkanlıkları, kelime dağarcığına ve sosyal hayatındaki deneyimlerine metaforları yorumlar. Bu perspektiften bakıldığında eğitim ortamlarında kullanılan metaforların çok önemli görevleri vardır. Metaforlar yardımıyla eğitim alanında anlaşılması zor olan konular, kavramlar ve tutumlar daha kolay şekilde ifade etmede kullanılabilir. Ülkemizde beden eğitimi öğretmenleri yetiştirilmesi spor bilimleri fakültelerinde beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünden mezun olan öğrencilerin ve rekreasyon, antrenörlük eğitimi, spor yöneticiliği bölümlerinden mezun olan öğrencilerin pedagojik formasyon almasıyla sağlanmaktadır. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencileri 4 yıllık eğitimlerinin başından sonuna dek öğretmen olacak şekilde formasyon derslerini belirli bir düzen içinde görmektedirler.

Rekreasyon, antrenörlük eğitimi, spor yöneticiliği bölümlerinden mezun olan öğrenciler ise, üniversite eğitimleri boyunca kendi alanlarına yönelik dersler alıp, bir dönemlik sertifika programı ile pedagojik formasyon sertifikası alarak beden eğitimi öğretmeni olmaya hak kazanmaktadırlar. Bu iki farklı sistemde eğitim alan beden eğitimi öğretmeni adaylarının hangisinin mesleği daha çok severek yapacağı, yeterlilik durumları, mesleğe yönelik algı ve düşünceleri eğitim sistemimiz için önemlidir. Bu bağlamda mevcut çalışmanın amacı, farklı eğitim sistemlerinde yetişen spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin rekreasyon, antrenörlük eğitimi, spor yöneticiliği bölümlerine verilen pedagojik formasyona yönelik algılarını metaforlar aracılığıyla karşılaştırmaktır. Araştırmada, katılımcıların bireysel algılarını, deneyimlerini ve bakış açılarını doğrudan öğrenmek, konu ile ilgili derinlemesine ve ayrıntılı veri toplamak amacıyla nitel araştırma deseni kullanılmıştır. 2016-2017 öğretim yılında Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi rekreasyon, spor yöneticiliği, antrenörlük eğitimi, beden eğitimi ve spor öğretmenliğinde öğrenim gören öğrencilerden gönüllü olanlar katılmıştır. Bu bağlamda, toplam 310 öğrenciye ulaşılmıştır.

Araştırmanın verileri 2017 Şubat ayında yarı yapılandırılmış iki metafor formu kullanılarak toplanmış ardından içerik analizine tabi tutulmuştur. Analizler sonucunda, rekreasyon, antrenörlük eğitimi, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinden aldıkları pedagojik formasyon kavramına yönelik ve beden eğitimi spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinden diğer bölümlere verilen pedagojik formasyon kavramına yönelik “Olumlu İmgeler”, “Olumsuz İmgeler” ve “Etkisiz İmgeler” olmak üzere 3 tema elde edilmiştir.

SB438

## CUMHURİYETTEN GÜNÜMÜZE BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN EĞİTİMDEKİ YERİ VE ÖNEMİ

<sup>1</sup>Serhat TURAN, <sup>2</sup>Fikret RAMAZANOĞLU, <sup>2</sup>İlimdar YALÇIN

<sup>1</sup>Milli Eğitim Bakanlığı

<sup>2</sup>Sakarya Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Eğitim bireyin kendi yaşantısı yoluyla istendik davranış değişikliği oluşturma sürecidir. Beden eğitimi ise bireylerin sosyal, zihinsel, fiziksel ve motor gelişimi amacıyla daha çok fiziksel olarak yapılan uygulamalardır. Çalışmanın amacı cumhuriyetten günümüze beden eğitimi ve sporun eğitimdeki yeri ve önemini incelemektir.

**YÖNTEM:** Çalışmada veriler tarama yoluyla elde edilmiştir. Cumhuriyet ile birlikte beden eğitimi ve spora verilen önemin arttığı ve üniversiteler dışında bütün eğitim-öğretim kurumlarında beden eğitiminin zorunlu olarak uygulandığı görülmektedir. Beden eğitimi ile birlikte askerlik dersinin de uygulamaya konulmuş olması dinç ve kuvvetli bireyler yetiştirilmesinin amaçlandığını göstermektedir. Bu dönemde 'Beden Terbiye Şubesi'nin açılması ile beden eğitimi öğretmeni yetiştirilmesinin ilk adımlarının atıldığı göze çarpmaktadır.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Cumhuriyetle birlikte önem kazanan beden eğitimi zaman içerisinde eski önemini kaybetmiştir. Beden eğitimi ve sporda belirlenen amaçlara ulaşmak için beden eğitiminin azalan ders saatlerinin artırılması ve eski önemine kavuşması gerekmektedir. Okul çağındaki nüfusun fazla olması, sağlıklı ve özellikle sportif olarak başarılı bir nesil yetişmesi açısından okullarda beden eğitiminin daha yoğun olarak uygulanması önerilmektedir.

## BASKETBOL ÜNİTESİNDE TAKTİK OYUN YAKLAŞIMININ LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL, DUYUŞSAL VE PSİKOMOTOR ERİŞİ DÜZEYLERİNE ETKİSİ

**<sup>1</sup>Burak GÜNEŞ, <sup>2</sup>Erdoğan YIMAZ**

<sup>1</sup>Milli Eğitim Bakanlığı Betül Can Anadolu Lisesi, Ankara

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Oyun öğretimi beden eğitimi programının önemli bir parçasıdır. Geleneksel yaklaşımda oyun öğretimi, tekniği geliştirmesine rağmen, öğrenciler oyun içerisinde kendi önemlerini kavramadan önce becerileri öğrendikleri için eleştirilmiştir. Ancak taktik oyun yaklaşımı kullanıldığında, öğrenciler pratik durumları ya da oyun içerisinde içeriği bir beceriyle ilişkilendirmeyi görebilmektedirler. Ankara İli Çankaya İlçesinde bulunan bir lisede 9. Sınıf öğrencileri üzerinde yürütülen bu çalışmanın amacı, taktik oyun yaklaşımı ile işlenen beden eğitimi dersi basketbol ünitesinin öğrencilerin bilişsel, duyuşsal, psiko-motor ve oyun performansı erişimi düzeylerine etkisini incelemektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırmada deneysel modellerden kontrol gruplu ön-son test model kullanılmıştır. Araştırmada altı sınıf arasından yansız atama yoluyla bir sınıf taktik oyun yaklaşımının uygulanacağı deney grubu, diğer bir sınıf ise geleneksel yaklaşımın uygulanacağı kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Deney gurubu, 30 öğrenciden (17 kız-13 erkek), kontrol gurubu, 31 öğrenciden (17 Kız 14 erkek) oluşmaktadır. Araştırmada ölçümler basketbol başarı testi, beden eğitimi ve spor tutum ölçeği, her bir beceriye ait gözlem formu ve oyun performansı değerlendirme ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. İstatistiksel işlemlerde anlamlılık değeri 0,05 olarak alınmıştır. Deney ve kontrol gruplarının; bilişsel, duyuşsal, psikomotor ve oyun performansı alanlarında ön test ve son test puanları arasındaki farkı belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi, grupların bilişsel, duyuşsal, psiko-motor ve oyun performansı erişimi düzeylerini karşılaştırmak için Mann Whitney U Testi ise kullanılmıştır.

**SONUÇ:** Araştırma bulgularına göre, deney ve kontrol grupları bilişsel ve psikomotor alanda ön ve son test puanlarına göre kendi içlerinde son testler lehine anlamlı bir fark elde edilirken, duyuşsal alanda anlamlı bir fark elde edilememiştir. Oyun performansı ön ve son test puanlarına göre deney grubunda; karar verme, beceri uygulama, destekleme, oyuna katılım ve oyun performansı bileşenlerinde son testler lehine anlamlı bir fark elde edilmiştir. Kontrol grubunda ön ve son test puanlarına göre, karar verme, beceri uygulama ve oyun performansı bileşenlerinde son testler lehine anlamlı bir fark elde edilirken, destekleme ve oyuna katılım bileşenlerinde anlamlı bir fark elde edilememiştir. Deney ve kontrol gruplarının bilişsel, duyuşsal, psikomotor alan erişimi düzeyleri karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Oyun performansı erişimi düzeylerinde ise karar verme, destekleme, katılım, oyun performansı bileşenlerinde deney grubu lehine anlamlı bir fark elde edilirken, beceri uygulama bileşeninde anlamlı bir fark elde edilememiştir.

**TARTIŞMA:** Araştırmanın bilişsel alana yönelik bulguları kullanılan yöntemlerin bilişsel alanı benzer düzeyde olumlu olarak geliştirdiğini ortaya koymaktadır. Literatürdeki araştırmalarda bilişsel alandaki gelişimi ölçmek için kullanılan ölçme araçlarının farklılıklar içermesi, bazı çalışmalarda verilerin nitel olarak elde edilmesi veya sadece taktiksel bilginin ölçülmesi bu çalışmanın yapılan bazı çalışmalar farklılıklar göstermesine neden olmuş olabilir. Araştırma sonuçları yöntemlerin, beden eğitimi ve spor tutumunda bir değişiklik meydana getirmediğini ortaya koymaktadır. Yöntemlerin 6 hafta gibi bir süre uygulanmış olması sonuçların benzerlik göstermesine neden olmuş olabilir. Araştırmanın psikomotor alana yönelik bulguları, basketbol becerilerinin geliştirmesinde yöntemlerin benzer düzeyde olumlu etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Olumlu bir öğrenme ortamı oluşturulduğunda her iki yöntem de öğrencilerin psikomotor becerilerini geliştirebilir. Araştırmanın oyun performansına yönelik bulguları taktik oyun yaklaşımının oyun performansını geleneksel yaklaşıma göre anlamlı bir şekilde daha iyi geliştirdiğini göstermektedir. Geleneksel yaklaşım derslerinde öğrencilerin çok fazla oyun oynama imkanı bulamamaları ve taktik oyun yaklaşımı derslerinde öğrencilerin oyuna yönelik uygulamalar deneyimlemeleri bu sonucun ortaya çıkmasına neden olmuş olabilir.

SB444

## AMERİKA BİRLEŞİK DEVLETLERİ (ABD)'NİN EĞİTİM SİSTEMİNDE SPORCU ÖĞRENCİLER

**<sup>1</sup>Sabri ÖZÇAKIR, <sup>2</sup>Uğur SÖNMEZOĞLU**

<sup>1</sup>Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bolu

<sup>2</sup>Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli

**GİRİŞ:** ABD'de değişik spor dallarını aynı çatı altında toplayan şemsiye bir spor yönetimi teşkilatı bulunmamaktadır. Lise, üniversite ve profesyonel ligler temel spor faaliyetlerini gerçekleştiren kurumlar olarak yerini almakta, okullar eğitimsel sorumluluklarının yanı sıra çocuklar ve gençler için sporu organize etme sorumluluğu bulunan örgütler olarak görülmektedir (Gems and Pfister, 2009, 155-173). Lise seviyesindeki spor müsabakaları her eyalette yer alan spor birlikleri (örn. Arizona Interscholastic Association) tarafından organize edilmektedir (URL 1). ABD'de yüksek öğrenim, spor müsabakalarına verdiği katkı nedeniyle eşsiz bir sisteme sahiptir (Davies, 2012, 41). ABD kolej ve üniversitelerinde 19. yüzyılda başlayan spor programları Amerikan toplumunun önemli bir parçası olarak günümüze kadar gelişerek devam etmiştir (McClellan et al., 2012, 3). Türkiye'de de spor Avrupa ülkelerinde olduğu gibi ağırlıklı olarak eğitim sisteminden ayrı olarak spor kulüpleri aracılığıyla yürütülmektedir. Üniversitede öğrenim gören sporcular spor kariyerleri adına amatör ve profesyonel spor kulüplerini tercih ettiklerinden üniversiteler arasında gerçekleştirilen spor müsabakalarının rekabet düzeyi kulüp takımlarının altında kalmaktadır.

Türkiye'de öğrenciler eğitim ve spor kariyerlerinin birlikte sürdürülmesinde bir takım güçlükler yaşamaktadır. Ancak ABD'de lise ve üniversitelerde spor yapan yetenekli sporculara her iki kariyeri birlikte devam ettirebilmeleri adına birçok fırsat sunulmaktadır. Bu çalışmada ABD eğitim sisteminin lise ve üniversitelerde sporcu öğrenciler için nasıl düzenlendiğinin ortaya konulması amaçlanmaktadır.

**YÖNTEM:** Araştırmanın çalışma grubunu ABD'nin Kaliforniya eyaletinde lise ve üniversitelerde spor ile ilgili sistem içerisinde yer alan 13 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada açık uçlu ve yarı yapılandırılmış bir soru formu oluşturularak kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel analiz yönteminden yararlanılmıştır.

**BULGULAR:** Araştırmada elde edilen verilerin analizi sonucunda katılımcıların ifadelerinden yola çıkılarak, sporcu öğrencilere sunulan fırsatlar, Amerikan eğitiminin olimpik sporcu yetiştirilmesindeki rolü, sporcu öğrencilerin sorunları, sporcu öğrenci olmanın kazanımları, spor bursunu sürdürebilme kriterleri ve spor bursu sistemindeki sorunlar olmak üzere altı tema elde edilmiştir. Bu temalar ve kodlara ilişkin bilgiler Tablo 1'de gösterildiği gibidir.



**Tablo 1. Katılımcı görüşleri doğrultusunda elde edilen bulgular**

Temalar	Kodlar
Özel ders imkanı Antrenörlerin yönlendirmesi ve desteği Sporcu öğrencilere burs imkanı sağlanması Öğrencilerin akademik danışmana sahip olması Mezuniyet sonrasında sporculara destek Üniversitede eğitim alma imkanı	<b>Fırsatlar</b>
Olimpiyat komitesi ile üniversiteler arasındaki işbirliği Olimpik sporcu yetiştirilmesindeki rolün eğitim sisteminden spor kulüplerine kayması Kolej ligi (NCAA) sisteminin olumlu etkisi	<b>Olimpik sporcu yetiştirilmesinde Amerikan eğitiminin rolü</b>
Zaman yönetimi Finansal zorluklar Sakatlık riski	<b>Sporcu öğrencilerin sorunları</b>
Yaşam becerilerini öğrenme Takım uyumu Sağlıklı olma Rekabetçi olma Liderlik becerisi Arkadaşlık kurma İçsel motivasyon İş etiği Zaman yönetimi Disiplin Okulda tanınırlık Burs imkanı Yeni yerler görme imkanı	<b>Sporcu öğrenciliğin kazanımları</b>
Akademik yeterliliğin sağlanması Antrenörün görüşü Davranışlarından sorumlu olma Sağlıklı olma Ulusal Kolej Spor Birliği (NCAA) kurallarını bilme	<b>Spor bursunu sürdürebilme kriterleri</b>
Sporcu öğrencilere nakit para ödenmemesi Bazı sporcu öğrencilere etik dışı/el altından paralar ödenmesi Branşa göre burs sayısının sınırlandırılması Burs sürelerinde üniversiteler arasında farklılık olması	<b>Spor bursu sistemindeki sorunlar</b>

**SONUÇ:** Elde edilen verilere göre ABD eğitim sisteminde sporcu öğrencilere burs imkanı, akademik danışmanlık gibi fırsatlar sunulduğu ve ABD eğitim sisteminin olimpik sporcu yetiştirilmesinde etkin bir rol oynadığı ortaya çıkmıştır. Sporcu öğrencilerin liderlik becerisi, zaman yönetimi, disiplin gibi kazanımlar elde ettikleri; sporcu öğrencilerin aldıkları spor bursunun akademik yeterlilik, antrenör görüşü gibi etmenlere bağlı olarak sürdürülebildiği de görülmektedir. Finansal zorluklar ve sakatlık riski sporcu öğrencilerin karşılaştıkları sorunlardandır. Sporcu öğrencilere nakit para ödenmemesi ve branşa göre burs sayısının sınırlandırılması ise spor bursu sisteminde ortaya çıkan sorunlar arasındadır. Sonuç olarak ABD’de lise ve üniversite seviyesindeki başarılı sporcular ödüllendirilmekte ve kendilerine bazı fırsatlar sunulmaktadır. Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde ABD’nin ise, lise ve üniversitelerde oluşturduğu dengeli bir yapı ile gençlere daha sağlıklı bir ortam ve realist bir yaklaşım sunduğu ifade edilebilir. Türkiye ve ABD’nin eğitim ve spor sisteminin kendine özgü iç dinamikleri olsa da Amerikan sisteminin olumlu yönleri Türkiye açısından değerlendirilebilir.

SB452

## BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN MESLEĞE YÖNELİK DAVRANIŞ VE YAŞANTI MODELLERİNİN İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Ramazan TAŞÇIOĞLU, <sup>2</sup>Melih BALYAN**

<sup>1</sup>Anadolu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümü, ESKİŞEHİR, TÜRKİYE

<sup>2</sup>Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümü, İZMİR, TÜRKİYE

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Eğitimin yürütücüsü öğretmenler, en değerli ve en önemli kaynaklar olarak okulların merkezindedirler. Bu nedenle de ülkeler, öğretmenlerinin bilgi ve becerilerini geliştirme, onları seçme ve istihdam etme konuları üzerine odaklanmakta ve bu konuyu öncelikleri arasında değerlendirmektedirler. Bu çalışmanın amacı, eğitimde insan kaynağının büyük bölümünü oluşturan öğretmenlerin kalitesini ve verimini tespit etmek için beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleğe yönelik davranış ve yaşantı modellerini belirlemek ve farklı değişkenler açısından incelemektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmaya 2012-2013 eğitim-öğretim yılında İzmir’de görev yapan 98’i (%54.7) erkek, 81’i (%45.3) kadın öğretmenden oluşan 179 beden eğitimi ve spor öğretmeni katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Gençler ve arkadaşları (2010) tarafından uyarlanan “Mesleğe Yönelik Davranış ve Yaşantı Modelleri Ölçeği” (MEDYAM) ve alan yazın taraması yapılarak araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik form kullanılmıştır. Elde edilen veriler güvenilirlik analizi, tanımlayıcı analiz, ki-kare testi, bağımsız örneklem t testi ve Pearson korelasyon katsayısı ile değerlendirilmiştir.

**SONUÇ:** Çalışmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin 91’i (%50.8) Tip G (Güzel Sağlık), 33’ü (%18.4) Tip S (Sakinmacı Davranış), 45’i (%25.1) Risk Tip A (Aşırı Bağlılık) ve 10’u (%5.6) Risk Tip B (Burnout-Tükenmişlik) davranış ve yaşantı modelindedir. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin MEDYAM boyutları cinsiyete, medeni duruma ve çalıştığı kurum türüne göre anlamlı farklılıklar gösterirken; yaşa ve mesleki deneyime göre de anlamlı ilişkilere sahiptir. Tartışma: İncelenen bağımsız değişkenler açısından birbirine yakın sonuçlara ulaşılması, çalışmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin mesleki yüklerden ve sorumluluklardan benzer etkilendiğini göstermektedir. Davranış ve yaşantı modelleri açısından yapılan değerlendirmede ise risk modellerinde tespit edilen düşük oranlar, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin stresle başa çıkabilmede bireysel stratejiler arasında yer alan egzersiz davranışını alışkanlık haline getirmelerinden kaynaklanmış olabilir.

Bu bildiri, Melih Balyan danışmanlığında yürütülen Ramazan Taşçıoğlu’na ait “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleğe Yönelik Davranış ve Yaşantı Modellerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (İzmir İli Örneği)” başlıklı yüksek lisans tez çalışmasından üretilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden eğitimi ve spor öğretmeni; MEDYAM; tükenmişlik

## PROFESYONEL FUTBOLCULARIN EMPATİK EĞİLİM DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

**<sup>1</sup>Hasan AKA, <sup>2</sup>Hasan AKA, <sup>1</sup>Tamer Sökmen, <sup>1</sup>Belgin GÖKYÜREK**

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Ankara

<sup>2</sup>Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara

**GİRİŞ:** Günümüzde eğitim sisteminin ayrılmaz bir parçası haline gelen sporun; çocuklarda yardımlaşma ve birlikte çalışma özelliklerinin kazandırılmasında etkisi olmaktadır (Balcıoğlu, 2003). Yardımlaşma denildiğinde ilk akla gelen unsurlardan birisi de empatidir. Empati kısaca kişinin kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır (Dökmen, 2006).

**AMAÇ:** Bu araştırmanın amacı profesyonel futbolcuların empati beceri düzeylerinin belirlenmesidir. Gereç ve Yöntem: Bu çalışmada Davis'in geliştirdiği, Engeler'in Türkçeye çevirdiği Kişilerarası Tepkisellik İndeksi (Interpersonal Reactivity Index: IRI) kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini 400 Türk profesyonel futbolcu oluşturmaktayken, örneklem grubunu da tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilmiş 84 profesyonel futbolcu oluşturmaktadır.

**SONUÇ:** Sonuçlara bakıldığında; futbolcuların empati ölçeğinin alt boyutları olan fantezi, empatik düşünce ve perspektif alma alt boyutları açısından incelendiğinde futbolcuların kendilerini "oldukça" tanımladığını belirtmektedirler. Elde edilen bulgular futbolcuların empati düzeylerinin artırılması gerektiğini göstermektedir. Özellikle spor ahlakına uygun davranışları geliştiren empatinin, sporculara bir beceri olarak kazandırılması gerekmektedir. Empatinin, sporcularda alt yapı eğitimi ile birlikte değerlendirilerek erken yaşlardan itibaren, sistemli bir eğitim programıyla geliştirilebileceği düşünülmektedir. Özellikle futbol gibi takım sporlarında sporcuların kendi takım arkadaşlarıyla ve rakip takım oyuncularıyla iletişimlerinin ve ilişkilerinin geliştirilebilmesi açısından da empati becerisi önem taşımaktadır.

**TARTIŞMA:** Literatür incelendiğinde Sortullu, Yüksel ve Şakar'ın 2011 yılında yapmış oldukları araştırma kapsamında eğitim programları ile empatinin arttığı sonucuna varılmıştır. Yılmaz ve Akyel'in (2008) Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Empatik Eğilim Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi isimli araştırmalarında beden eğitimi öğretmen adaylarının empatik eğilim puanlarının iyi düzeyde olduğu ve incelenen değişkenlere göre (cinsiyet, sınıf, yaş, sporla uğraşma düzeyi) farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Rehber'in (2007) yapmış olduğu çalışmada empatik eğilim düzeyi düşük olan öğrencilerin saldırganlık davranışları empatik eğilim düzeyi yüksek olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte empatik eğilim düzeyi yüksek olan öğrencilerin problem çözme davranışlarının, empatik eğilim düzeyi düşük olanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre hem empatik eğilim düzeylerinin hem de problem çözme davranış düzeylerinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Empatik eğilime yönelik araştırmalar oldukça kısıtlı olmakla beraber, empatiye yönelik yapılmış araştırmalar alan yazında yerini almaktadır (Güney, 2009; Öztürk ve arkadaşları, 2004; Soenaryo, 2015; Tutuk, Al ve Doğan, 2002; Vandenberghe, 2002).

SB515

## BAZI İSLAMİ ÜLKELERDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENİ YETİŞTİRME: TÜRKİYE, AZERBAYCAN VE İRAN ÖRNEĞİ

<sup>2</sup>Maliheh Movassagh BEHESTANI, <sup>1</sup>Mehmet GÜÇLÜ

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Nitelikli bireylerin nitelikli toplumları oluşturmaktadır. Bowen (1997) eğitimin, bir ülkenin sosyal ve ekonomik kalkınmasını sağlayan insan gücünü hazırlayan araç olarak, gün geçtikçe ekonominin temel yatırımı haline geldiğini belirtmiştir. Bu bağlamda, eğitim kurumlarının görevleri de hem değişmekte, hem de zorlaşmaktadır. Son yıllarda tüm ülkeler, eğitim sistemlerini ve öğretmen yetiştirme politikalarını sorgulamaya başlamışlardır (Özyar, 2001). Eğitim sistemlerin içerisinde önemli yere sahip beden eğitimi ve spor derslerinin ve öğretmenleri yetiştirmede kullanılan programlarında sorgulanmasını gerekli kılmaktadır. Bu gereklilikten yola çıkarak bu çalışmanın amacı Bu araştırmada, Türkiye, İran ve Azerbaycan gibi bazı İslami ülkelerde uygulanan beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştirme programlarının (BESÖYP) karşılaştırılıp değerlendirilmesidir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırmada tarama modeli altında belgesel tarama deseni kullanılmıştır. Bu araştırmanın evrenini, Türkiye, İran ve Azerbaycan'da beden eğitimi ve spor öğretmeni yetiştiren okulların programları oluşturmuştur. Üç ülkede de sadece tek bir program uygulandığı için örneklem almaya ihtiyaç kalmamıştır. Bu kapsamda ulaşılabilen tez çalışmaları, makaleler, resmi gazeteler, yönergeler, kılavuzlar, kitaplar, resmi program ve mevzuatlar verileri oluşturmaktadır. Programların ayrıntılı incelenmesinden sonra ilgili veriler tablolastırılmış ve son olarak da ülkelere ait elde edilen veriler üzerinde bir karşılaştırma yapılarak ülkelerin BESÖPY benzer ve farklı yönleri değerlendirilerek gerekli öneriler sunulmuştur.

**SONUÇ:** Araştırma sonucunda, incelen üç ülkede öğretmenlik meslek bilgisi, genel kültür ve alan bilgisi derslerinden oluşan beden eğitimi ve spor öğretmenliği programının 8 yarıyıldan oluştuğu görülmüştür. Ancak Türkiye'de bir yarıyıl 14 hafta Azerbaycan'da 15, İran'da ise 16 haftadan oluşmaktadır. Türkiye'de BESÖYP yaklaşık %13'ünü seçmeli dersler oluştururken, İran ve Azerbaycan'da seçmeli derslere yer verilmediği görülmüştür. Türkiye'de beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının toplam 60 dersten 158 krediyi, İran'da 77 dersten 154 kredi ve Azerbaycan'da 65 dersten 232 kredi tamamlanmak zorundadır. Teorik derslere bakıldığında ise en düşük teorik saatin Azerbaycan'da verildiği görülmüştür. Uygulamalı dersler açısından ise İran ve Azerbaycan'da uygulamalı derslere ağırlık verildiği ve İran'da Türkiye'nin iki katı, Azerbaycan'da ise iki buçuk katı olduğu görülmüştür. Ayrıca üç ülkede en büyük payı alan bilgisi derslerinin ve en düşük paya genel kültür dersleri sahiptir. İran buna karşılık öğretmenlik meslek bilgisine Türkiye ve Azerbaycan'a göre daha fazla pay ayırmıştır. Türkiye, İran ve Azerbaycan'da ortak isme ve içeriğe sahip birçok dersin olduğu bununla birlikte İran'da "Yüce İslam Tarihi ve Yorumlar", "İslami Düşünceler" ve "Doğum Kontrolü Yöntemi", Azerbaycan'da ise "Sosyoloji", "İktisat", "Psikoloji" ile "Matematik ve Fizik" gibi bazı derslerin Türkiye'de programı içinde yer almadığı görülmüştür.

**TARTIŞMA:** Sonuçlara bakıldığında zorunlu derslerin üç ülkede de çok yoğun olduğu görülmektedir. Harmandar (2008) öğretim elemanı ve tesis yetersizliği olan üniversiteler için bir dezavantaj yaratabileceği ifade edilmiştir. Uygulamalı derslere bakıldığında İran'da Türkiye'nin iki katı, Azerbaycan'da ise iki buçuk katı olduğu görülmüştür. BESÖYP yapısı gereği uygulamalı dersleri bünyesinde yoğun bir şekilde barındırması doğaldır ve avantaj sağlamaktadır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde, BESÖYP üniversitelerin genel kültür derslerine, alan bilgisi ve öğretmenlik meslek bilgisi derslerine göre daha az yer verdikleri görülmüştür. Üç ülkenin benzer isme ve içeriğe sahip derslerinin dışında ülkelerin sahip oldukları inanç ve bazı özelliklere göre beden eğitimi ve spor öğretmenliği yetiştirme programlarında yer alan dersleri şekillendirdikleri görülmüştür.

SB579

## BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN ÖLÇME DEĞERLENDİRME ARAÇ, YÖNTEM VE YAKLAŞIMLARINI KULLANMA VE ÖNEMSEME DÜZEYLERİ

**Mehmet ASMA, Mümine SOYTÜRK, Tarık BALCI, Diyar Kaya SAYLAM, Naci KALKAN**

*Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa*

**GİRİŞ:** Son yıllarda, ölçme değerlendirme öğrenci katılımına önem veren araştırmaların sayısı günden güne artmaktadır (Davies, 2003; Evans ve ark., 2005; Ibabe ve Jauregizar, 2010; Kirby ve Downs, 2007; Taras, 2008). Biggs'e göre (1999), öğrenci merkezli eğitim açısından, ölçme değerlendirme uygulamaları, diğer unsurlara kıyasla daha merkezi bir öneme sahiptir. Ancak, özellikle de beden eğitimi alanında, ölçme değerlendirme uygulamaları, en problemlili konuların başında gelmektedir (Lo'pez-Pastor ve ark., 2012). Lo'pez-Pastor ve ark.'na göre (2013), ölçme değerlendirme alanında yaşanan ilerlemelere ve ortaya çıkan modern yaklaşımlara (alternatif, otantik vb.) rağmen, bu yaklaşımlar beden eğitimi derslerinde yeterince kullanılmamaktadır.

Araştırmalar, beden eğitimi öğretmenlerinin, yapılandırmacı yaklaşımın vazgeçilmez bir unsuru olan alternatif ölçme değerlendirme araçlarının önemine inanmakla birlikte (Catalá'n ve Kirk, 2016), derslerinde bunları nasıl işe koşacakları hususunda, hem teori hem de uygulama açısından yeterli donanıma sahip olmadıklarını göstermektedir (Redelius ve Hay, 2012). Ayrıca, ilgili alan yazında, sonuca yönelik, fitness bileşenlerine odaklı ya da izole edilmiş becerilerin değerlendirilmesi şeklinde cereyan eden geleneksel ölçme değerlendirme yaklaşımlarının, beden eğitimi derslerinde daha yaygın olarak kullanıldığı görüşünü destekleyen bir çok araştırma mevcuttur (Borghouts ve ark., 2016; Hay ve Penney, 2013; Lo'pez-Pastor ve ark. 2013; Lorente-Catalá'n ve Kirk, 2014; Penney ve ark, 2009). Stewart-Stanec'e göre (2009), beden eğitimi öğretmenlerinin ölçme değerlendirmeye ilgili düşünce, inanç ve alışkanlıklarının belirlenmesi, sorunun daha iyi anlaşılması açısından kritik öneme sahiptir. Bu düşünceden hareketle araştırmanın amacı, beden eğitimi öğretmenlerinin ölçme değerlendirme araç, yöntem ve yaklaşımlarını önemseme ve kullanma düzeylerinin incelenmesidir.

**YÖNTEM:** Araştırma, betimleyici desende gerçekleştirilmiştir. Verilerin elde edilmesinde, olasılık temelli örnekleme yöntemlerinden, küme örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini oluşturan Manisa ve İzmir ilinde görev yapan öğretmenlerden, ulaşılabilirlik ve gönüllülük ölçütüne göre seçilen 273 öğretmen (özel n=109, devlet n=164) araştırmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Balcı ve Tekkaya (2000) tarafından geliştirilen "Ölçme Değerlendirme Araç, Yöntem ve Tekniklerini Kullanma ve Önemsese Düzeyleri Ölçeği" kullanılmıştır. Veri analizinde, bağımsız gruplar için t test ve tek örneklem ANOVA testi kullanılmıştır.

**BULGULAR:** Öğretmenlerin ölçme değerlendirme araçlarını kullanım sıklığı ve önemseme düzeyi açısından, en fazla "gözlem" in, en az ise V-diyagramının ön plana çıktığı görülmüştür. Ölçme değerlendirme araçlarını kullanmada cinsiyet açısından hem kullanma sıklığı ( $t(271)=0.716, p=0.474$ ) hem de önemseme düzeyi ( $t(271)=1.329, p=0.185$ ) açısından anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Yaş değişkenine göre ölçme araçlarını kullanma sıklığında fark yokken, önemseme düzeyinin ( $F(2,270)=4.531, p=0.012$ ) 20-29 yaş grubunda, 40 yaş ve üstü yaş grubuna göre farklı olduğu görülmüştür. Öğretmenlik deneyimlerinin yıl bakımından, okul türüne göre analizinde, ölçme araçlarını kullanma ve önemseme düzeyi açısından farklılık bulunmamıştır. Okul kademesi olarak ortaokulda görev yapanlar ile lisede görev yapanlar arasında, hem ölçme araçlarını kullanma sıklığı ( $t(271)=2.210, 0.028$ ) hem de ölçme araçlarını önemseme düzeyi ( $t(271)=2.081, p=0.038$ ) açısından farklılık bulunmuştur.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Veriler, öğretmenlerin alışık oldukları geleneksel ölçme değerlendirme araçlarını derslerinde daha çok önemsedikleri ve kullandıklarını ortaya koymaktadır. Bu durum ilgili alan yazın ile örtüşmektedir. Öğretmenlerin tercih ettikleri ölçme değerlendirme yaklaşımları, onların genel eğitim anlayışları hakkında önemli ipuçları vermektedir. Bu bulgulardan hareketle, özellikle öğretmen yetiştiren kişi ve kurumların, programlarını, ölçme değerlendirme yaklaşımları açısından, süreç temelli ve uygulamaya dönük şekilde revize etmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

## ÖĞRETMEN ADAYLARININ OLASI BENLİKLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

***Mehmet ASMA, Mümine SOYTÜRK, Figen YILMAN, Naci KALKAN, Diyar Kaya SAYLAM***

*Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa*

**GİRİŞ:** Olası benlikler kişinin mevcut ve geleceğe yönelik hedeflerini ya da gelecekteki olasılıklarını temsil eder. Belirgin olası benlikler, kişiye geleceğe yönelik hedeflere ulaşmak için, öz-düzenlemelerini yerine getirme konusunda rehberlik etmektedir (Oyserman ve James, 2008). Bu bağlamda olası benlikler, bireylerin davranışlarını kontrol etmelerini ve yönlendirmelerini sağlayan motivasyon kaynaklarıdır (Markus ve Nurius, 1986). Alan yazında, beklenen olası benlik, bireyin gerçekçi olarak başarabileceğini düşündüğü benlik olarak tanımlanmaktayken; korkulan olası benlik ise bireyin gelecekte olmaktan korktuğu ve engellemek istediği benliği ifade etmektedir. Bu açıdan bakıldığında, gelecekteki davranışların işaretçileri olmakla birlikte olası benlikler, benliğin şimdiki görünümüne yönelik değerlendirme ve yorum yapma olanağı sağlar (Markus ve Nurius, 1986). Öğretmen mesleki kimliği, öğretmen gelişiminin asla durmayacağı ve yaşam boyu devam edeceği görüşüne bağlı olarak, öğretmenin yaşadığı deneyimleri sürekli yeniden yorumladığı bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Beijaard, ve ark., 2004). Birçok araştırmacı öğretmenlerin mesleki kimliklerinin güçlendirilmesinin onların etkinliğini ve motivasyonunu arttıracığı; görüşündedir. (Beauchamp ve Thomas, 2009; Hoban, 2007; Olsen, 2008). Hamilton ve Pinnegar (2001), öğretmen yetiştiricilerin, öğrencilerinin kim olduğu, ne bildikleri, inançları ve taşıdıkları deneyim ve yetenekleri bilme konusuna son derece önem vermeleri gerektiğini ancak öğretmen eğitiminde bu konunun göz ardı edildiğini belirtmektedir. Bu düşüncelerden hareketle araştırmanın amacı, beden eğitimi ve diğer son sınıf öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine yönelik olası ve korkulan benlikler açısından incelenmesidir.

**YÖNTEM:** Araştırma, tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Verilerin elde edilmesinde, olasılık temelli örnekleme yöntemlerinden, küme örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu amaçla, araştırmanın evrenini oluşturan Manisa ve İzmir’de yer alan devlet üniversitelerinde beden eğitimi öğretmenliği (n=103) ve diğer öğretmenlik programlarında öğrenim gören (n=86), ulaşılabilirlik ve gönüllülük esasına göre dâhil edilen toplam 189 öğretmen adayı araştırmanın örnekleimidir. Veri toplamada Hamman ve ark. (2013) tarafından geliştirilen; Tatlı Dalioğlu ve Adıgüzel (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan, “Öğretmen Adayları Olası Benlikler Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde Spearman's rho ve Mann-Whitney U testleri kullanılmıştır.

**BULGULAR:** Öğretmen adaylarının “beklenen olası benlikleri” ve “korkulan olası benlikleri” arasında ve alt boyutlarında  $p < 0.01$  düzeyinde,  $r = .210$  ve  $r = .943$  arasında değişen pozitif ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Cinsiyet faktörü açısından herhangi bir fark bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ). Beden eğitimi öğretmen adayları diğer öğretmen adaylarından beklenen olası öğretmen benliği ( $p = 0.027$ ) toplam puanında, alt ölçeği olan “öğrenmeyi öğrenme” ( $p = 0.003$ ) bakımından, korkulan olası öğretmen benliği ( $p = 0.002$ ) toplam puanında, alt boyutları olan “yaratıcı olmayan öğretim” ( $p = 0.016$ ), “yetersiz sınıf yönetimi” ( $p = 0.002$ ) ve “ilgisiz bir öğretmen olma” ( $p = 0.003$ ) açısından farklı bulunmuştur. Öğretmenliğe kişiliklerinin uygunluğu bakımından beklenen olası öğretmen benlikleri toplam puanı ve alt ölçekleri olan profesyonellik ve öğretmeyi öğrenmede, korkulan olası benlik toplam puanında ve “yaratıcı olmayan öğretim” ve “ilgisiz bir öğretmen olma” alt boyutlarında farklı bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Öğretmen olmaya hazır hissedenler ile hissetmeyenler hem beklenen hem de korkulan olası benlik toplam puanlarında ve her ikisinin tüm alt boyutlarında farklı bulunmuştur. Kendini öğretmen olmaya yeterli hissetme faktöründe, yeterli ve yetersiz hissedenlerin benlik ayrımında farklılık saptanmamıştır.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Sonuçlar incelendiğinde, diğer bölümlerde öğrenim gören öğretmen adaylarının beden eğitimi öğretmen adaylarına göre beklenen olası benlik değerlerinin düşük olduğu, öğretmenlik mesleğine ilişkin korkularının ise özellikle “yetersiz sınıf yönetimi” ve “ilgisiz öğretim” alt boyutunda yüksek olduğu göze çarpmaktadır. Bu durumun, spor aracılığı ile kazanılabilen öz benlik gelişimine dayalı olabileceği düşünülmektedir.

SB595

## APPLYING SPORTING ACTIVITIES ON SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN THE REPUBLIC OF MACEDONIA

***Besa HAVZIU, Aferdita ILAZI-HOXHA, Rabije MURATI, Makfirete AMETI***

*University Of Tetova, Faculty Of Philosophy*

**ABSTRACT:** Nowadays contemporary society should consider securing not only a quantitative but also a qualitative free time for young people. Therefore we believe that the educational dimensions of free time and its functions should be moving on relation with educational action through free time and for free time. Through free time is needed to develop a sense of its positive use. So that people will become cultural beneficiaries of free time which nowadays in the shape of “good and bad stuff” is being offered more and more in the market of the everyday life. This paper’s purpose and our views are directed towards resolving issues and dilemmas in terms of: how secondary school students realize their free time, how much do they apply sporting (physical) activities, does the time spent in realization of sporting activities represents a satisfaction for them, how and how much the secondary education affects the formation of culture for applying constructive sporting activities among students in their free time.

Contents for fulfilling of the free time of the students in secondary education are characterized by absence (lack) of adequate relevant information about the phenomenon that’s been researched in this paper. Because of this there are more general and specific reasons that impose the need for an active exploration of this problem. In the research were applied inductive method, deductive method, comparison and descriptive method through which have been completed: the description, explanation, comparison and generalization of the phenomena of the research subject. In accordance with the objectives that were set, in the research have been applied the techniques of surveying and interviewing. The initial approach on researching the satisfaction with the way on how the free time is being used, it’s been realized through the attitudes and opinions of secondary school students in terms of satisfaction with the way of how they use their free time.

The collected results reveal that the highest level of satisfaction surveyed students show on using free time passively through following of electronic media and resting (3.03), in the second place is through sports and recreational activities (3.01), and the lowest is by practicing of free non-binding social activities (1.80). Regarding the research of the way of using the free time among young people, the results show that the young people in Macedonia mostly their free time spent passively (average range 3.08) or in unorganized social activities (3.01) and at least they practice team sports (1.47), creative activities (1.47) and undesirable and adverse social activities. Whilst in terms of gender it showed that male representatives are more inclined on practicing sport and physical activities in their free time compared to females. The results should serve to identify and overcome the shortcomings of the way the free time is fulfilled and applying of sports and physical activities that have huge impact in the psycho-physical development of youth.

**Keywords:** free time, students from secondary education, secondary education, sports and physical activity, culture of using the free time.



## ÖZEL ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ DERSİNİN TEORİK VE UYGULAMA BAŞARI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

**Oğuzhan DALKIRAN, Mehmet ULAŞ, Cem Sinan ASLAN**

*Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Burdur*

**GİRİŞ:** Beden eğitimi ve spor öğretmenliği lisans programında yer alan özel öğretim yöntemleri dersi öğretmen adayı öğrencilerin mesleki yeterlikleri kapsamında önemli bir etkiye sahiptir. Öğretmenlik çerçeve programında birbirini takip eden iki dönemde yer alan dersin içeriği çalışmanın yapıldığı öğretmenlik bölümünde; I kodlu ders beden eğitimi dersi öğretim programları, yapılandırmacı yaklaşım, öğretim stratejileri ve özel öğretim yöntemleri teorik konularından oluşurken, II kodlu ders ise; öğrencilerin teorik bilgilerini uygulamaya aktarabilme becerilerinden oluşmaktadır. Buradan hareketle; çalışmanın amacı, özel öğretim yöntemleri I ve II dersinde kazanılan teorik ve uygulama başarı ilişkisini incelemektir.

**YÖNTEM:** Çalışma verilerini, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören ve özel öğretim yöntemleri I ve II derslerini başarıyla tamamlayan 26 kadın, 45 erkek olmak üzere toplam 71 öğrenciye ait notlar oluşturmuştur. Derslere ait öğrenci notlarına ders sorumlusu öğretim elemanı akademik bilgi sisteminden ulaşılmıştır. Veriler normal dağılıma sahip olmadığından non-parametrik analizler uygulanmıştır. Verilerin çözümlenmesinde tanımlayıcı istatistiksel analizler, öğrencilerin teorik ve uygulama başarılarının ilişkisi için spearman korelasyon analizi, karşılaştırılmasında ise “Wilcoxon işaretli sıralar testi” kullanılmıştır. Yapılan analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir.

**BULGULAR ve SONUÇ:** Verilerden elde edilen sonuçlara göre; öğrencilerin özel öğretim yöntemleri I dersindeki teorik başarıları ile özel öğretim yöntemleri II dersindeki uygulama başarıları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Wilcoxon işaretli sıralar testi sonucuna göre; teorik ve uygulama başarı notları arasında anlamlı bir farklılık olması da bir ilişkinin olmadığını sınavan bir diğer sonuç olmuştur.

Teorik ve uygulama başarıları cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında, erkek öğrencilerin teorik ve uygulama başarıları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplamları dikkate alındığında, gözlenen bu farkın pozitif sıralar, yani uygulama notları lehinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadın öğrencilerin teorik ve uygulama başarıları birbirine yakinken erkek öğrencilerin teorik başarılarına göre uygulama başarılarının daha yüksek olduğu ve farklılık gösterdiği söylenebilir.

**SONUÇ OLARAK;** her ne kadar özel öğretim yöntemleri I ve II dersleri birbirinin devamı niteliğinde olsa da teorik bilgiyi uygulama becerisine aktarmak farklı değişkenlere göre etkilenebilmektedir. Bu değişkenler arasında; liderlik, sosyal beceri, öz güven, kaygı kontrolü ve teorik bilginin uygulamaya aktarılma transfer becerisi olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Özel öğretim yöntemleri, teorik başarı, uygulama başarısı

SB615

## BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN İŞ STRESİ İLE İŞ-AİLE ÇATIŞMASI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ (KAYSERİ İLİ ÖRNEĞİ)

**<sup>1</sup>Gamze Elif ADİLOĞULLARI, <sup>2</sup>Hakkı ULUCAN, <sup>3</sup>İlhan ADİLOĞULLARI, <sup>2</sup>Enes BELTEKİN**

<sup>1</sup>Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Bayramiç Myo Spor Yönetimi Bölümü, Çanakkale

<sup>2</sup>Erciyes Üniversitesi, Besyo Spor Yöneticiliği Bölümü, Kayseri

<sup>3</sup>Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Besyo Spor Yöneticiliği Bölümü , Çanakkale

Çalışma, beden eğitimi öğretmenlerinin iş stresi ile iş-aile çatışması arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma grubunu çalışmaya gönüllü katılım gösteren Kayseri İlinde devlet kurumlarında tam zamanlı çalışan 203 beden eğitimi öğretmeni oluşturmaktadır. İş stresi verilerini elde etmek için House & Rizzo (1972) tarafından geliştirilen İş Stresi Ölçeği kullanılmıştır. İş-aile çatışması verilerini elde etmek için ise, Netemeyer ve diğerleri (1996) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye Efeoğlu (2006) tarafından uygulanan İş-Aile Çatışması ölçeği kullanılmıştır. Beden eğitimi öğretmenlerinin iş stres düzeylerinin cinsiyet ve kurumda çalışma yılı değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Öğretmenlerin İş-aile çatışma düzeylerine bakıldığı zaman ise cinsiyet değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmazken kurumda çalışma yılı değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bununla birlikte beden eğitimi öğretmenlerinin iş stres düzeyleri ile iş-aile çatışması düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden eğitimi Öğretmeni, iş stresi, iş aile çatışması

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

---

SB4

**ULUSLARARASI MÜSABAKA KATILIMCISI SPOR İNSANLARININ İNGİLİZCE BİLGİSİNİN GELİŞTİRİLMESİ İÇİN VERİ YÖNLENDİRMELİ YAKLAŞIM VE DERLEM KULLANIMI**

**Umut Muharrem SALİHOĞLU**

*Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi İngilizce Öğretmenliği Bölümü, Bursa*

Günümüz dünyasında uluslararası spor karşılaşmaları sırasında iletişim için en sık kullanılan dillerden birisi İngiliz dilidir. Spor insanları İngiliz dilinde kuracakları temel iletişimlerin ötesinde; branşlarıyla bağlantılı özel ifadeleri, deyimleri ve mesajları eksiksiz ve hatasız algılayabilme becerilerine sahip olmalıdır. Hiç şüphesiz bu beceri üst düzeyde bir dil bilgisi yanında İngilizce alan terim bilgisini de gerektirecektir. Bu araştırmanın ilk amacı, özellikle uluslararası müsabakalara katılacak Türk sporcu, antrenör, hakem ve teknik personelinin spor branşlarına bağlı özel amaçlı İngilizce ihtiyaçlarına yönelik olarak hazırlanmış spor metinleri derlemine tanıtımdır. Sözü geçen spor metinleri derlemi, uluslararası spor federasyonlarınca sağlanan resmi evrakların, müsabaka katılım şartnamelerinin, bildirilerin ve basın metinlerinin derlenmesiyle hazırlanmıştır.

Mevcut çalışma, farklı branşlardan toparlanmış olan 250.000 kelimelik bu derlemin spor insanlarının branşlarında kullanılan alana özgü terimleri, kelime gruplarını ve cümle yapılarını veri yönlendirmeli yaklaşım kapsamında ilk elden incelemeleri için sunabilecek platformları tanıtılmaktadır. Sözcük grupları ve alana özgü terimsel ifadelerin doğal kullanım ortamlarında incelenmesi öğrencilerin ve öğreticilerin detaylı olarak bilgilendirmesi için bazı faydalı sonuçlar ortaya koymuştur. Ayrıca, hazırlanan derlem, uluslararası müsabakalarda iletişim kurma deneyimini yaşamış spor insanları için alanlarına özgü İngilizcenin iletişimsel yapısında karşılaştıkları sorunları derinlemesine yordama olanağı sunacaktır.

Son olarak, araştırmanın ön bulgularına dayanılarak hazırlanmış olan bir Android öğrenim yazılımı ve etkileşimli bir çevrimiçi uygulama web sitesi olan Socratic platformunun kullanımı yoluyla spor insanlarına sunulan kelime hazinesi gelişim malzemeleri ve çalışma sorularının tanıtımı yapılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor İnsanları İçin Dil Öğrenimi, Spor İngilizce Alan Bilgisi, Derlem, Veri Yönlendirmeli Öğrenme.

## SAĞLIKLI YAŞAM VE OBEZİTE: OBEZİTENİN PATOFİZYOLOJİK SONUÇLARI

***Ferhat ŞİRİNYILDIZ, Gökhan CESUR, Cenk ORAK, Gül Taşlı YEŞİLÇAYIR, Rauf Onur EK***

*Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı, Aydın*

**GİRİŞ:** Modern hayatın olumsuz bir sonucu olarak görülen, fazla kilo ve obezite, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de ciddi bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Hareketsiz yaşam ve fazla kalori alımı başta olmak üzere fizyolojik, sosyal ve psikolojik neden ve sonuçları olan obezitenin doğru şekilde tanımlanması, sonuçlarının bilimsel olarak tespit edilmesi ve multidisipliner çalışmalarla karşı önlemlerin alınması bir zorunluluk haline gelmiştir.

**AMAÇ:** Amacımız, obezitenin insan hayatında yaratacağı olumsuzlukların patofizyolojik sonuçlarını ortaya koymaktır. Gereç ve Yöntem: Bu amaç doğrultusunda, obezitenin insan vücudundaki farklı organ ve dokularda yarattığı sorunları ortaya koyan çeşitli bilimsel makaleler incelenmiş, uygun bulunan bilimsel yayınlar derlenmiştir.

**TARTIŞMA:** Dünya sağlık örgütüne göre vücut kitle indeksi'nin (VKİ) 25 üzeri olması fazla kiloluluk, 30'un üzeri olması ise obezite olarak ifade edilir. Obezite basitçe, vücuttaki adipoz-yağ dokusunun aşırı artması şeklinde tanımlanabilir. Fakat adipoz doku sadece yağın temel bileşeni olan trigliseritlerin deposu değil aynı zamanda bir çeşit biyoaktif bileşik olan adipokinlerin üretildiği dokudur. Adipokinler, enflamatuvar süreçlerde rol alır. Aşırı aktivite göstermesi durumunda, reaktif oksijen türevleri olarak adlandırılan, hücre ve dokularda hasara yol açan bileşiklerin oluşmasına neden olur. Özellikle damar içini kaplayan endotel dokuda hasara yol açarak ateroskleroz olarak adlandırılan damarlar tıkanıklığına neden olan plakların oluşmasını tetikler. Obezite hakkında yapılan deneysel ve epidemiyolojik çalışmalar göstermektedir ki obezite ile erkek infertilitesi arasında doğrudan ilişki bulunmaktadır ve obezitenin ortadan kalkması fertilité oranlarını arttırmaktadır. Yapılan çalışmalar tip 2 diyabet ile obeziteden ilişkili olduğunu ve ilaç kullanmaksızın diyet ve egzersiz ile zayıflatılmış bireylerde diyabetin kontrol altına alınabileceğini göstermektedir. Solunum sistemi ve obezite ilişkisi araştırıldığında ise, obezite ile azalan dinamik akciğer hacimleri ve dolaylı olarak değişen kan gazı değerlerinin zayıflamayla normal değerlere yaklaştığı tespit edilmiştir. Epidemiyolojik çalışmalarda, obezite hastalarının normal VKİ indeksine sahip kişilere göre anlamlı şekilde meme, endometriyal, kolorektal, pankreatik üriner kanal ve hepatoselüler kanserlerine yakalanma ihtimalinin yüksek olduğu gösterilmiştir. Uzun süreli yüksek kilonun kalpte yapısal bozulmalara neden olduğu öğrenilmiştir. Sistolik ve diastolik sol ventrikül fonksiyonların bozulduğu saptanmış, ayrıca gelişen hipertansiyon sonucu kalp krizi riskinin arttığı tespit edilmiştir. Bunun yanında koroner hastalıklar, diğer kalp damar hastalıkları ve felç obeziteyle ilişkilendirilmektedir. Bu durum sadece yetişkinler için değil çocuklar için de sağlık sorunları yaratmaktadır, çünkü 2011 yılında 5 yaşın altında 40 milyon çocuğun fazla kilolu olduğu tespit edilmiştir. Çocukluk dönemi obezite ayrıca psikolojik ve psikiyatrik sorunlara da yol açabilmektedir. Çocuklarda obezite ile depresyon ve özgüven eksikliği arasındaki ilişki incelendiğinde, obez çocuklardaki özgüven sağlıklı kilodaki çocuklara göre anlamlı şekilde düşük bulunurken, depresyon düzeyinin obez çocuklarda normal kilolu çocuklara kıyasla daha yüksek bulunduğu ortaya konmuştur. Ergenlik dönemi ve sonrasında bu güvensizlik hali ve artan depresyonun fizyolojik, psikolojik ve sosyal bozuklukları tetikleyeceği düşünülmektedir.

**SONUÇ:** Bulgular incelendiğinde, obeziteyle mücadelenin öncelikli bir alan olduğu görülmektedir. Beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi ve çocukluk döneminden itibaren kazandırılmış spor alışkanlıkları obezite ve sonuçlarıyla mücadelede çok önemli bir yer tutacaktır. Amerika'da yetişkin obez kişilerin doğrudan sağlık harcamalarının, sağlıklı kişilere göre fazladan yıllık 147 milyar dolar ve çocuklar için bu tutarın yıllık 14,3 milyar dolar olduğu belirlenmiştir. Çocukluktan itibaren obeziteyle mücadele tedbirlerinin alınması, sportif faaliyetlere ilginin artırılması ve spor kültürünün güçlendirilmesi, obezitenin ve obeziteyle ilgili harcamaların azaltılması için tek çare olarak görülmektedir.

SB33

**A PRELIMINARY STUDY FOR EVALUATING IMMEDIATE POST-VIBRATION EFFECTS OF WHOLE BODY VIBRATION ON POSTURAL CONTROL**

**<sup>1</sup>Izzet KIRKAYA, <sup>2</sup>Deniz ŞİMŞEK, <sup>3</sup>Abdullah Ruhi SOYLU**

<sup>1</sup>Bursa Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Bursa

<sup>2</sup>Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir

<sup>3</sup>Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Biyofizik Bölümü, Ankara

**ABSTRACT:** The aim of the preliminary study was to evaluate body sways simultaneously in mediolateral (ML) and anteroposterior (AP) directions of postural control measurements immediately after vibration stimulus. The participants were exposed to vibration stimulus for 60 s time period in static squat position with 1500 knee flexion on force platform that is placed on vibration platform. The vibration stimulus was given by a Compex WINPLATE

Galileo 2000 device in up-down direction. Vibration amplitude and frequency were 2 mm and 40 Hz respectively. Each subject's recording time was 70 s (5 s rest, 60s vibration and 5 s rest) for all sessions. The subjects stayed on the force measuring platform during each 70 s recording session. Soft mat of the vibration platform was placed between the vibration and force measuring platforms for reliable data and to prevent any damage on the force device. ML and AP force values normalized with respect to body weights for each subject. There were no statistically significant differences between the pre-vibration and post-vibration normalized force values. So, we claim that post-vibration effects are not statistically detectable unless a posture disturbance factor (for example moving from vibration device to force measurement device) occurs.

The present study can be used as a reference to pave the way for the development an effective and sensitive measurement protocol of postural control.

**Keywords:** Whole Body Vibration, Postural Sway, Force Platform

SB35

**VOLEYBOLCULARDA ÜST EKSTREMİTE FLEKSİYON-ABDUKSİYON-EKSTERNAL ROTASYON PATERNİ İLE EKSTANSİYON-ADDUKSİYON-INTERNAL ROTASYON PATERNİ ARASINDAKİ KAS KUVVET DENGESİNİN ARAŞTIRILMASI**

<sup>1</sup>Caner KARARTI, <sup>1</sup>Öznur BÜYÜKTURAN, <sup>2</sup>Tufan ULCAY, <sup>1</sup>Buket BÜYÜKTURAN, <sup>2</sup>Zeynel Abidin ERBESLER, <sup>3</sup>Kazım KAYA

<sup>1</sup>Ahi Evran Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Kırşehir

<sup>2</sup>Ahi Evran Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kırşehir

<sup>3</sup>Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kırşehir

**GİRİŞ:** Erkek voleybolcularda dominant taraf eksternal ve internal rotasyon kas kuvveti dengesinin düşük olduğu, kadın voleybolcularda ise bu kas dengesinin daha iyi olduğu bilinmektedir. Bu durum, voleybolcularda omuz ile ilişkili yaralanmaların erkeklerde daha fazla olduğunu göstermektedir. Voleybolcularda agonist ve antagonist kasların dengesini ve kuvvetlerini belirlemenin özellikle yaralanma şiddeti ve prevalansı üzerine faydalı olacağı düşünülmektedir.

**AMAÇ:** Çalışmamızın amacı voleybolcularda üst ekstremitte fleksiyon-abduksiyon-eksternal rotasyon (FABER) paterni ile ekstansiyon-adduksiyon-internal rotasyon (EADİR) paterni arasındaki kas kuvvet dengesinin incelenmesidir. Metod Sekiz kadın ve 4 erkek olmak üzere 18 ile 25 yaş arası 12 sağlıklı voleybolcu dahil edildi. Tüm bireylerin sosyo-demografik ve fiziksel özellikleri kaydedildi. Kuvvet ölçümleri Biodex System 4-Pro izokinetik kuvvet dinamometresi ile yapıldı. Cihazın koltuk yanlarında bulunan el tutma yerlerini tutmaları istendi. Test esnasında nefes tutmaları ve öne eğilmeleri engellendi. Zirve izokinetik konsantrik omuz FABER paterni ile EADİR paterni 2 değişik açısal hızda (60°/sn ve 180°/sn) test edildi. Bireylere 60°/sn'de 10 tekrar, 180°/sn'de 15 tekrar yaptırıldı. Test sırasında tüm bireyler sözel olarak teşvik edildi. İstatistiksel değerlendirmelerde "SPSS 22.0 for Windows" programı kullanıldı. Normallik değerlendirmesinde Shapiro-Wilk testi kullanıldı. Normal dağılım gösteren sayısal değişkenler için ortalama ± standart sapma hesaplandı. Her iki patern arasındaki kuvvet dengesinin belirlenmesinde Mann-Whitney U testi kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık değeri p<0.05 olarak kabul edildi.

**SONUÇ:** Voleybolcularda 60°/sn'de üst ekstremitte fleksör patern kas kuvveti ekstansör patern kas kuvvetine göre daha fazla olmasına rağmen bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı değildi. 180°/sn'de fleksör ve ekstansör patern kas kuvveti arasında anlamlı düzeyde farklılık saptandı. Fleksör paternin, ekstansör paterne göre kas kuvvetinin daha iyi olduğu bulundu (Tablo 1).

Tablo 1. Olguların sosyo-demografik özellikleri ve kas kuvveti değerleri

		X±SS			
Yaş (yıl)		22.08±1.88			
VKİ (kg/m <sup>2</sup> )		22.91±4.56			
Cinsiyet (Kadın/Erkek)		8/4			
Dominant Taraf(Sağ/Sol)		12/0			
FABER		EADİR		p	
60°/sn	180°/sn	60°/sn	180°/sn	60°/sn	180°/sn
59.63±22.80	43.67±17.44	75.59±31.36	68.88±30.77	0.10	<b>0.02</b>

**TARTIŞMA:** Çalışmamızın sonuçlarına göre voleybolcularda ekstansör patern kas kuvvetinin artırılması gerekmektedir. Bu konuyla ilgili daha geniş vaka grubunun ve daha ileri analizlerin yapıldığı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.



## SPOR İLE İLİŞKİLİ OMUZ İMPİNGEMENT SENDROMUNDA WALL CLOCK EGZERSİZLERİNİN ETKİNLİĞİNİN ARAŞTIRILMASI

**Caner KARARTI, Buket BÜYÜKTURAN, Öznur BÜYÜKTURAN**

*Ahi Evran Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Kırşehir*

**GİRİŞ:** Omuz impingement sendromu (OİS), suprapinatus kasının tendonu, subakromial bursa ve bisipital tendonun humerus ile korakoakromial ark arasında sıkışması sonucu oluşur. Akromionun morfolojisi, zayıf rotator cuff veya skapular kasların anormal kinematik paternleri, kapsüller anomaliler, zayıf postür ve kolun 90° üzerinde elevasyonunda tekrarlayıcı ve aşırı kullanım OİS'e sebep olmaktadır. Kollarını sürekli horizontal pozisyonda ve üzerinde kullanan işçiler, marangozlar, yüzme ve fırlatmayla ilgili sporları yapan kişiler risk altındadırlar.

**AMAÇ:** Çalışmamızın amacı spor ile ilişkili OİS'de wall-clock egzersizlerinin (WCE) etkinliğinin araştırılmasıdır.

**METOT:** Yedi kadın ve 7 erkek olmak üzere toplam 14 sporcu dahil edildi. Bireylerin 6'sı voleybol ile, 4'ü basketbol ile 4'ü de masa tenisi ile ilgilenmekteydi. Tüm bireylerin sosyo-demografik ve fiziksel özellikleri kaydedildi (Tablo 1). Bireyler eşli randomizasyon tablosuna göre randomize olarak kontrol ve çalışma grubu olmak üzere iki gruba ayrıldılar. Omuza yönelik spesifik testlerin ardından, bireylerin ağrı değerleri visual analog skalası ile, normal eklem hareketi (NEH) değerleri gonyometrik ölçüm ile, kas kuvveti değerleri manuel kas testi ile ölçüldü. Kontrol grubunda olan bireylere 12 dakika cold-pack, 50-100 Hertz arası frekansta 20 dakika enterferansiyel akım, 7 dakika ultrason, omuz eklem hareket açıklığını sağlamak için kas ve kapsül germeleri, skapular ve clavicular mobilizasyon ile postür egzersizlerini kapsayan tedavi programı uygulandı. Çalışma grubunda olan bireylere ise kontrol grubunda olan bireylere uygulanan tedaviye, WCE dahil edildi.

WCE'de birey duvardan kol uzunluğu kadar mesafede yan durur. Kolunu duvara uzatıp avuç içi ile duvarı iter. Parmak uçları hayali duvar saatinde 8 yönünü gösterir. Bu pozisyonda duvarı 10 saniye iter. Ardından parmaklarını 9 yönüne çevirir. Egzersizi saat 4 yönü de dahil olmak üzere parmak uçlarını saat yönünde çevirerek uygular. Her bir saat yönünde duvarı 10 saniye iter. Her harekette scapulayımediale çekmeye çalışır. Bireylere 12 hafta boyunca haftanın üç günü tedavi uygulandı. WCE, her tedavi seansında 15 dakika çalışıldı. İstatistiksel analizlerde "SPSS 22.0 for Windows" programı kullanıldı. Tanımlayıcı istatistikler, normal dağılım gösteren sayısal değişkenler için ortalama±standart sapma olarak hesaplandı. Normallik değerlendirmesinde Shapiro-Wilk testi kullanıldı. Çalışma ve kontrol grubu arasında tedavi öncesi ve sonrası istatistiki değerlendirmeler bağımsız örneklem "t testi" ile yapıldı. Dikotom değişkenler için istatistiki değerlendirmeler "Ki-kare" testi ile yapıldı.

**SONUÇ:** Tedavi öncesinde gruplar arasında değerlendirilen tüm parametreler açısından istatistiksel olarak fark bulunmadı ( $p>0,05$ ). Tedavi sonrasında çalışma grubunda kontrol grubuna göre gece, aktivite ve istirahat ağrılarında; üç düzlemde de normal eklem hareketinde anlamlı fark saptandı ( $p<0,05$ ). Hem çalışma hem kontrol grubunda tedavi sonrası kas kuvveti değerlerinde artış görülmesine rağmen bu artış, omuz addüktör kas kuvveti dışında istatistiksel olarak anlamlı değildi (Tablo 2).

Tablo 1. Olguların sosyo-demografik özellikleri

	<b>Çalışma Grubu</b>	<b>Kontrol Grubu</b>	<b>p</b>
Yaş (yıl)	22.28±4.49	25.14±2.26	0.15
VKİ (kg/m <sup>2</sup> )	23.72±1.26	23.31±1.67	0.62
Cinsiyet(Kadın/Erkek)	3/4	4/3	0.59
Etkilenen Taraf (Sağ/Sol)	5/2	7/0	0.12
Dominant Taraf(Sağ/Sol)	6/1	7/0	0.29

\*VKİ:Vücut kitle indeksi

Tablo 2. Olguların VAS, NEH, kas kuvveti ve omuz testi değerleri

	<b>Çalışma Grubu</b>		<b>Kontrol Grubu</b>		<b>P</b>
	<b>TÖ</b>	<b>TS</b>	<b>TÖ</b>	<b>TS</b>	
<b>VAS</b>					
Gece	7.72±2.15	1±0.57	7.80±1	3.42±0.53	<b>0.001</b>
Aktivite	6.91±0.86	1.71±1.11	7.07±0.94	3.92±1.23	<b>0.005</b>
İstirahat	5.50±0.50	1.71±0.48	5.85±0.89	3.35±0.94	<b>0.001</b>
<b>NEH</b>					
Fleksiyon	150.71±17.38	174±6.73	154.28±9.32	160.28±6.49	<b>0.002</b>
Ekstansiyon	41.85±7.33	45.71±3.45	39.28±6.79	40.85±2.48	<b>0.02</b>
Abduksiyon	135.85±20.25	171.85±5.63	131.71±32.31	164.85±3.76	<b>0.01</b>
ER	74.57±11.57	83.71±5.28	69.57±2.71	76.85±2.54	<b>0.009</b>
İR	62.14±14.14	82.57±6.62	53.14±19.07	70.14±11.18	<b>0.02</b>
<b>Kas Kuvveti</b>					
Fleksiyon	3.57±0.53	4.28±0.75	3.85±0.69	4.57±0.53	0.43
Ekstansiyon	4.14±0.69	4.42±0.53	4.29±0.75	4.71±0.48	0.31
Abduksiyon	3.71±0.75	4.57±0.53	4±0.81	4.71±0.48	0.61
Adduksiyon	4±0.5	4.85±0.37	3.43±0.53	4.14±0.69	<b>0.03</b>
ER	3.86±0.69	4.57±0.53	3.71±0.48	4.42±0.54	0.62
İR	3.71±0.75	4.42±0.53	4±0.81	4.14±0.37	0.27
Elevasyon	4.29±0.95	4.85±0.37	4.14±0.69	4.57±0.53	0.27

\*TÖ: Tedavi öncesi, TS: Tedavi sonrası, VAS: Visual analog skalası, NEH: Normal eklem hareketi, ER: Eksternal rotasyon, İR: İnternal rotasyon,\*p<0,05

**TARTIŞMA:** Çalışmamızın sonuçlarına göre WCE spor ile ilişkili OİS'de tedavi programına dahil edilmelidir. Bu konuyla ilgili daha genişvaka grubunun ve daha ileri analizlerin yapıldığı çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

## EMEKLİ BOKSÖRDE PSÖDOTÜMÖR SEREBRİ: BİR OLGU SUNUMU

**<sup>1</sup>Ömer KAYNAR, <sup>2</sup>Murat GÜLTEKİN, <sup>2</sup>Ülfet Zehra ERBAY, <sup>3</sup>Fatih TANRIVERDİ**

<sup>1</sup>Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Muş

<sup>2</sup>Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Nöroloji Anabilim Dalı, Kayseri

<sup>3</sup>Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Endokrinoloji Anabilim Dalı, Kayseri

### ÖZET

Boks, iki kişinin belli kurallar dâhilinde belli bir alanda; herhangi bir araç kullanmadan ayakta yapılan, karşılıklı yumruk yumruğa dövüşerek birbirlerine karşı üstünlük sağlamak amacıyla yapılan dövüş sporudur. Boks dünyada milyonlarca sporcu ve izleyici kitlesi bulunan popüler bir spordur. Buna karşın boksörlerde sakatlanmalar ve ölümcül yaralanmalar sıklıkla görülmektedir. Hatta bu yaralanmaların beyinde intracranial basıncı arttığı bilinmektedir. Psödotümör serebri, kitle veya başka bir neden olmaksızın kafa içi basınç artışı ile karakterize bir sendromdur. En sık başvuru semptomu baş ağrısıdır.

Baş dönmesi, bulantı ve kusma, çift görme ve diğer görme şikâyetleri de sık görülen diğer semptomlardır. Bu yazıda kırk beş yaşında olan ve daha önce 25 yıl boks sporuyla uğraşmış psödotümör serebri olduğu anlaşılan erkek hasta, uzun zamandan beri var olan baş ağrısı şikâyeti ile kliniğimize başvurdu. Papil ödem ve görme alan defekti saptanmadı. Boksörlerde nörolojik yaralanma riski olduğundan aktif sporculuk dönemlerinde ve sporu bıraktıktan sonraki dönemde, boksörlerin düzenli olarak sağlık kontrolünden geçmeleri, sporcu sağlığı ve performansı ile birlikte genel sağlık açısından oldukça önemlidir.

SB54

## 13-14 YAŞ FUTBOLCULARDA BAZI FİZİKSEL UYGUNLUK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Hakan ACAR, <sup>2</sup>Erkut TUTKUN**

<sup>1</sup>Department of Physical Education And Sport Bülent Ecevit University, Zonguldak, Turkey

<sup>2</sup>Faculty Of Sport Sciences, Uludağ University, Bursa, Turkey

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı, 13 ve 14 yaş grubu erkek futbolcularda bazı fiziksel uygunluk özelliklerini incelemektir.

**YÖNTEM:** Yaş grupları 13-14 yaş arasında FCBescola, Kartepe 2013 futbol kampına katılan ve farklı spor kulüplerinde oynayan aktif 46 lisanslı futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada boy, kilo, beden kitle indeksi, dikey sıçrama, illinois çeviklik testi ve 30 metre sürat koşusu, flamingo denge testi, kavrama kuvveti ve otur eriş test ölçümleri yapılmıştır. Gruplar arasındaki farklılıkların belirlenmesi için Independent t testi, değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için ise Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 20 programında kaydedilmiş ve anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak kabul edilmiştir.

**BULGULAR:** 13 yaş futbolcularda; beden kitle indeksi (BKİ):  $18,8 \pm 1,2$ , dikey sıçrama:  $38.09 \pm 2.08$  cm; ilionis çeviklik testi:  $18.92 \pm 2.01$  sn; 30 metre:  $5,22 \pm 1,35$  sn; denge:  $4.50 \pm 3.07$  adet; sağ el kavrama:  $21,2 \pm 3,0$  sol el kavrama:  $17,3 \pm 3,2$  kg; otur eriş testi:  $22.12 \pm 3.42$  cm, 14 yaş futbolcularda; bki:  $19,2 \pm 1,4$ ; dikey sıçrama:  $42.13 \pm 2.75$  cm; ilionis çeviklik testi:  $17.75 \pm 1.85$  sn; 30 metre:  $4.99 \pm 1.12$  sn; denge:  $4.20 \pm 2.87$  adet; sağ el kavrama:  $26,3 \pm 3,2$ ; sol el kavrama:  $24,0 \pm 2,5$  kg; otur eriş testi:  $22.12 \pm 3.42$  cm olarak tespit edilmiştir. 13 yaş ve 14 yaş grubu erkek futbolcuların dikey sıçrama, ilionis çeviklik testi, 30 metre sürat koşusu, sağ ve sol el kavrama kuvvetleri karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmıştır ( $p < 0.05$ ).

**SONUÇ:** 13 ve 14 yaş grubu erkek futbolcuların bazı fiziksel uygunluk özellikleri arasında farklılıkların olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler :** Futbol, Fiziksel Uygunluk, Çocuk.

## SPOR YAPAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL UYGUNLUK SEVİYELERİ İLE 2D:4D PARMAC ORANI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Erkut TUTKUN, <sup>2</sup>Hakan ACAR**

<sup>1</sup>Faculty Of Sport Sciences, Uludağ University, Bursa, Turkey

<sup>2</sup>Department of Physical Education And Sport Bülent Ecevit University, Zonguldak, Turkey

**AMAÇ:** Samsun'da öğrenim gören amatör lisansa sahip lise öğrencilerinin fiziksel uygunlukları ile 2d:4d: parmac oranı ilişkisini incelemektir.

**MATERYAL ve YÖNTEM:** Çalışmaya, futbol (n=11), voleybol (n=12) lisanslı 23 erkek ve futbolcu (n=5) voleybolcu (n=16) 21 lisanslı kadın olmak üzere toplam 44 amatör lisanslı lise öğrencisi gönüllü olarak katıldı. Katılımcıların boy, vücut ağırlığı, Beden kitle indeksi, 2d:4d parmac ölçümleri ve fiziksel uygunluk parametrelerinden 20 metre shuttle run, 30 metre sürat koşusu, otur eriş testi, durarak uzun atlama, el kavrama kuvvet testleri uygulandı.

Gruplar arası farklılıkları belirlemek için parametrik testlerden One Way Anova (Varyans Analizi) yapıldı. Farklılıkların hangi gruplar içerisinde olduğunu belirlemek için de Tukey Post-Hoc testi yapıldı. Ayrıca gruplar arasında ölçülen parametrelerde değişkenlerin doğrusal ilişki derecesini saptamak için Pearson Korelasyonu uygulandı. Elde edilen veriler SPSS 20 programında kaydedildi ve  $p < 0,05$  düzeyindeki veriler istatistiki olarak anlamlı kabul edildi.

**BULGULAR:** Ortalama yaş  $15.8 \pm 1.01$  olarak tespit edildi. Erkekler lehine, shuttle run, 30 m. durarak uzun atlama, sürat koşusu ve kavrama kuvvetinde anlamlı düzeyde yüksek veriler saptandı. Erkeklerde bu testlerin tamamı ile 2D:4D oranı anlamlı negatif korelasyon, kızlarda ise boy, vücut ağırlığı ve beden kitle indeksi ile 2D:4D: oranı pozitif korelasyon gösterdiği saptandı.

**SONUÇ:** Sunulan çalışmada ölçüm yapılan gruplarda el parmac oran ya da uzunluklarının bazı motorsal ve fonksiyonel dominans parametreleri ile ilişkili olduğu tespit edildi.

**Anahtar Kelime:** Amatör Spor, fiziksel uygunluk, 2D:4D Oranı

SB64

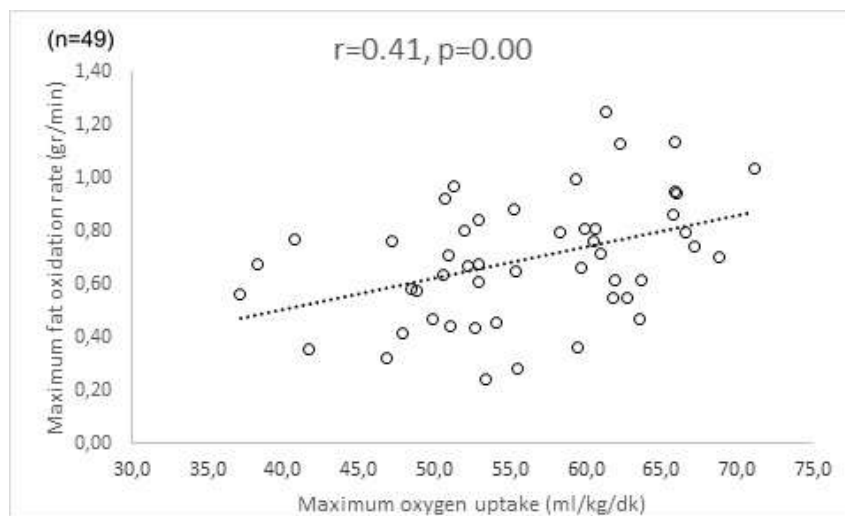
**MAXIMUM FAT OXIDATION RATE ARE POSITIVELY RELATED TO MAXIMUM OXYGEN UPTAKE IN YOUNG ADULT MEN**

***Şükrü Serdar BALCI, Zübeyde ASLANKESER***

*Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Konya*

**INTRODUCTION:** Carbohydrate (CHO) and fat are the dominant sources of energy for body at rest and during exercise. The preference of the substrate during physical activity depends mainly on the exercise intensity.

**Purpose:** The aim of the present study was to examine the relationship between maximum oxygen uptake (VO<sub>2</sub>max) and fat oxidation rate (MFO) in young adult men.



**METHOD:** Forty-nine healthy young adult men that have different training status (aged  $20.25 \pm 0.41$  years) participated voluntarily in the present study. In the 24 hours prior to the exercise tests, subjects were instructed to abstain from strenuous exercise and fast for at least 10 hours before the experiment. Subjects were tested at the same time of day (09:00-11:00 a.m.) to minimize the effects of diurnal variation. After overnight fast, the subjects performed an exercise test to exhaustion on the cycle ergometer (Monark 839E), and expired gases were collected via facemask and analysed (Cosmed K4b2 portable metabolic system) for determination of MFO and VO<sub>2</sub>max. The subjects started pedaling at an external power output of 60 W. Subjects' pedaling cadence was kept at 60 revolutions/min (rpm). Every 3.5 min, the power output was increased by 35 W until exhaustion. Fat oxidation rate during the exercise test was calculated according to the stoichiometric equations, assuming that the urinary nitrogen excretion rate was negligible (Frayn 1983). Pearson's correlation coefficient was used to evaluate correlations between MFO and VO<sub>2</sub>max. Statistical significance was set at a level of  $p < 0.05$ , and data were expressed as the means  $\pm$  standard error of the mean.

**RESULTS:** The average for age was  $21.2 \pm 0.3$ , for body weight was  $69.9 \pm 0.1$ , for body height was  $178.3 \pm 0.5$ , for body mass index (BMI) was  $22.2 \pm 0.3$ , for body fat percent was  $11.3 \pm 0.4$ , for VO<sub>2</sub>max was  $56.1 \pm 1.3$  and for maximum heart rate was  $193.9 \pm 1.0$  in subjects. There was a positive correlation between MFO and the VO<sub>2</sub>max ( $r=0.41$ ,  $p=0.00$ ). Discussion: Several studies reported that trained individual have higher maximum fat oxidation rate than untrained individual. Exercise training increases fat oxidation during exercise and at rest. It is known that regular physical activity, especially endurance exercise training can cause an increase in the VO<sub>2</sub>max.

The present study results indicated that MFO was positively related to VO<sub>2</sub>max but negative related to maximum heart rate in young men. Recently, a positive correlation was found between MFO and VO<sub>2</sub>max when measured during graded treadmill test in young ( $r= 0.72$ ,  $n=16$ ) (Robinson et al 2015) and moderate older adults ( $r= 0.85$ ,  $n=15$ ) (Traina 2014). However, the strong correlation found in these reports may be a consequence of the low sample size. Frayn KN. Calculation of substrate oxidation rates in vivo from gaseous exchange. *J Appl Physiol Respir Environ Exerc Physiol.* 1983;55(2):628-34. Robinson SL, et al. Maximal fat oxidation during exercise is positively associated with 24-hour fat oxidation and insulin sensitivity in young, healthy men. *J Appl Physiol* (1985). 2015;118(11):1415-22. Traina M, et al. Determination of maximal fat oxidation for prescribing exercise in sedentary non-obese type 2 diabetes subjects. *Medicina dello Sport.* 2014;67(3):465-72

## SB65

**KONTRAST SU TERAPİSİ VE ELEKTROTERAPİ UYGULAMALARININ BİREYSEL VE TAKIM SPORLARINDA GECİKMiŞ KAS AĞRISINA ETKİLERİ****<sup>1</sup>Sevde Mavi VAR, <sup>2</sup>Fehmi TUNCEL, <sup>3</sup>Öznur BÜYÜKTURAN**<sup>1</sup>Ahi Evran Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kırşehir<sup>2</sup>Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara<sup>3</sup>Ahi Evran Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Kırşehir

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Günümüzde spora olan ilgi ve önemin artmasıyla beraber sporcular performanslarını artırmak için yoğun antrenmanlar yapmaya başlamışlardır. Sporun doğası gereği yapılan yüklenmeler sonucunda kaslarda hasara bağlı hoş olmayan, rahatsızlık hissi uyandıran ağrı durumu ortaya çıkmaktadır. Sporcuların özellikle antrenman dönemlerinde yaşadıkları bu ağrı durumundan dolayı antrenman verimleri düşebilmekte ve performans kaybı yaşanabilmektedir. Bu çalışma ortaya çıkan bu olumsuzlukları ortadan kaldırmak için kontrast su terapisi ve elektroterapi uygulamalarının etkilerini ortaya koymak amacı ile gerçekleştirilmiştir. Böylelikle bu araştırmanın amacı sporcularda oluşturulan gecikmiş kas ağrısı sonrasında uygulanan kontrast su terapisi ve elektroterapi uygulamalarının etkilerini incelemektir. Böylelikle kontrast su terapisi ve elektroterapi uygulamasının gecikmiş kas ağrısı üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğu araştırılmıştır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmaya Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi'nde öğrenim gören, bireysel (güreş, boks, taekwondo) ve takım (futbol, hentbol, voleybol) sporlarıyla uğraşan, en az 3 yıllık spor deneyimine sahip olan, aynı zamanda aktif sporculuk hayatı devam eden 18-28 yaş arası toplam 45 gönüllü erkek sporcu katılmıştır. Katılımcılar rasgele kontrast su terapisi (KST) grubu (n=13), elektroterapi (ET) grubu (n=16) ve kontrol (KT) grubu (n=16) olmak üzere 3 gruba ayrılmışlardır. Gecikmiş kas ağrısı (GKA) oluşturmak için; sporcuların daha önce belirlenen maksimal izokinetik kuvvetlerinin %80'i ile sağ ve sol bacakları ayrı ayrı en üst ağrı seviyesine ulaştırılana kadar çalıştırılmıştır. Kan örnekleri her katılımcıdan sırasıyla test öncesi, test sonrası, 6. 24. ve 48. saatlerde olmak üzere 5 kere alınmıştır. Test öncesi, test sonrası, 6. 24. ve 48. saatlerde olmak üzere 5 farklı zamanda katılımcıların kas hasarını tespit etmek için kandaki CK ve NT düzeylerine bakılmıştır. Aynı zamanda sporcuların ağrı seviyelerini belirlemek için 5 farklı zamanda GAS (görsel analog skalası) kullanılmıştır.

**SONUÇ:** Bulgular incelendiğinde; bireysel ve takım sporu yapan sporcularda zaman içerisindeki CK değişimi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [ $p<0,05$  ( $p=0,001$ )]. Test öncesi zamana göre 6.saatteki CK değeri her bir grupta en yüksek seviyededir. Bununla beraber 6. 24. ve 48. saatlerde KO grubunun CK ortalaması diğer gruplara göre en yüksek seviyededir (6.saat= $326,06\pm 181,18$ , 24.saat= $337,94\pm 197,94$ , 48.saat= $278,56\pm 158,38$ ). NT değeri açısından gruplar ve zaman etkileşimi anlamlı bulunmazken sadece zaman içerisindeki değişim istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [ $p<0,05$  ( $p=0,001$ )]. NT değeri açısından 6. saatte KO grubunun ortalaması diğer gruplara göre en yüksek seviyede bulunmuştur (6.saat= $60,69\pm 8,01$ ). Ayrıca KST grubunda test öncesi zamandan son zaman olan 48. saate kadar olan sürede düşüş görülmüştür (dinlenme= $54,00\pm 8,36$ , 48.saat= $50,92\pm 7,29$ ). Yani KST grubunda NT seviyesi test öncesi seviyesinden de daha düşük seviyeye ulaşmıştır. 48.saatte en yüksek NT ortalamasının ET grubuna ait olduğu görülmüştür.

**TARTIŞMA:** Sporcularda antrenmana bağlı gecikmiş kas ağrısını gidermek amacıyla yapılan bir çok yöntem bulunmaktadır. Sporcuların yoğun antrenman sonrasında bu yöntemlere başvurmaları oluşan kas ağrısını azaltmaya yardımcı olacaktır. Yapılan çalışmalar özellikle kontrast su terapisi yönteminin gecikmiş kas ağrısını gidermekte etkili olduğunu göstermektedir. Bu araştırmanın bulgularına göre ise sporcularda oluşan gecikmiş kas ağrısı sonrası yapılabilecek en etkili uygulamanın kontrast su terapisi olduğu ve elektroterapi (TENS) uygulamasının da kas ağrısını gidermekte pasif dinlenmeye göre daha etkili sonuçlar verdiği söylenebilir.



## 6-12 YAŞ GRUBU YETENEK ADAYI FUTBOLCULARIN AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞININ DEĞERLENDİRİLMESİ

**<sup>1</sup>Erkut TUTKUN, <sup>2</sup>Zeynep Pınar KELEŞ, <sup>3</sup>Ali Çağın YÜCEL**

<sup>1</sup>Faculty Of Sport Science, Uludağ University, Bursa

<sup>2</sup>Faculty Of Dentistry, Periodontology, Adnan Menderes University, Aydın

<sup>3</sup>Faculty Of Dentistry, Endodontia, Giresun University, Giresun

**AMAÇ:** Diş çürüğü ve diş eti hastalıkları sadece ağız ortamını değil, bütün vücudu etkiler. Diş çürüklerinde ve diş eti hastalıklarında erken tanı ve tedavi hem sağlık hem de sosyoekonomik yönden büyük önem taşır. Yapılan araştırmalar, çocukların çoğunda diş çürüğünün ve fırçalama eksikliğine bağlı olarak diş eti hastalıklarının olduğunu göstermiştir. Bu çalışmanın amacı, çocuk futbol oyuncularının, ağız sağlığını değerlendirmektir.

**METOT:** Çalışmaya, futbol oynayan ve kulüplerinde yetenek adayı olarak belirlenmiş yaşları 6-12 arasında değişen 1832 çocuk dahil edilmiştir. Çocukların ağız içi muayeneleri WHO kriterlerine göre yapılmış olup DMFT (Çürük, kayıp, dolgulu dişler indeksi) ve df (diş folikülü) değerleri ile birlikte periodontal durumu belirlemek için Gingival İndeks (GI) ve Plak İndeks (PI) değerleri kaydedilmiştir. 6-12 yaş grubu karışık dişlenme dönemi olduğu için çürük ve dolgulu dişler indekse tam olarak alınmış, düşme zamanına 6 aydan az zaman kalan dişler ve eksik süt dişleri değerlendirmeye alınmamıştır. Yaş grupları arasındaki farka Tek Yönlü Varyans analizi (ANOVA) ile bakılmış ve fark çıkması durumunda da farkın nereden kaynaklandığına Benforroni post-hoc testi ile bakılmıştır. Anlamlılık 0,05 düzeyinde kabul edilmiştir.

**BULGULAR:** Bu çalışmada, DMFT ve df indeksinin yüksek olduğu saptandı. Futbol oynayan çocuk sporcularda çürük prevalansı % 82,78 olarak tespit edildi. Yapılan periodontal muayenede ise; diş etindeki enflamasyonun bir göstergesi olan GI değeri ile plak miktarını belirleyen PI değerlerinin çalışma grubunda yüksek olduğu görüldü. Yapılan istatistiksel değerlendirme sonucunda yaş grupları arasındaki DMFT, df indeksleri, GI, PI ile diş fırçalama sıklıkları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulundu ( $p < 0.05$ ).

**SONUÇ:** Çalışmanın sınırları dahilinde, 6-12 yaş arasında futbol oynayan çocuk sporcuların düzenli diş fırçalama alışkanlığına sahip olmamalarına bağlı olarak diş çürüğü ve diş eti enflamasyonu değerlerinin yüksek olduğu düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Diş çürüğü, Diş eti hastalığı, Çocuk, Futbol.

SB90

## ESKRİM SPORCULARINDA İZOKİNETİK DİZ VE OMUZ KUVVET PROFİLİNİN BELİRLENMESİ

<sup>1</sup>*Bihter AKINOĞLU*, <sup>2</sup>*Tuğba KOCAHAN*, <sup>1</sup>*Çağlar SOYLU*, <sup>1</sup>*Özge ÇOBAN*, <sup>1</sup>*Tuğba BİRBEN*,  
<sup>1</sup>*Necmiye Ün YILDIRIM*

<sup>1</sup>*Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Etlik Doğu Kampüsü, Ankara*

<sup>2</sup>*Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Eryaman, Ankara*

**GİRİŞ:** Eskrim, atletlerin rakibine bir silahla dokunarak puan elde etmeyi amaçladıkları bir Olimpik mücadele sporudur. Maçlar sırasında sporcular dominant kolda silahı tutarlar ve dominant bacak önde iken ileri, geri, yanlara adımlamalar yaparak savunma veya atak pozisyonunda olurlar. Eskrim müsabakalarında başarı, teknik, taktik ve performans bileşeninin bir sonucudur. Performansın en önemli bileşeni kuvvettir. Yarışmalarda geri adım atma, atlama ve ataklarda başarılı bir performans kuvvetli ve güçlü omuz ve bacak kaslarıyla sağlanır. Bu kas gruplarının dominant ve non-dominant taraf kuvvet farkının ve agonist-antagonist kas kuvvet oranının bilinmesi eskrimcilerde yaralanma riskinin azaltılmasını ve müsabakalarda performanslarının artırılmasına imkan sağlayacaktır.

**AMAÇ:** Çalışmamızın amacı eskrim sporcularında diz fleksiyon ve ekstansiyon hareketleri ile omuz internal ve eksternal rotasyon hareketlerinin izokinetik kas kuvvet profillerinin belirleyerek, agonis\antagonist kas kuvvet dengesinin ve sağ-sol ekstremiteler arasındaki asimetrisinin değerlendirilmesidir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışma, ortalama yaşları  $17.43 \pm 2.87$  olan 14 (8 Erkek ve 6 Kadın) eskrim sporcusu ile gerçekleştirildi. İzokinetik değerlendirmede; diz fleksiyon /ekstansiyon hareketi için  $90-10^\circ$  açıları arasında, omuz internal/eksternal rotasyon hareketi için, scapular planda  $0-90^\circ$  açıları arasında, konsantrik-konsantrik olarak 10 tekrarlı  $60^\circ/\text{sn}$  hızla ve 15 tekrarlı  $240^\circ/\text{sn}$ . hızla maksimal diz fleksiyon/ekstansiyon hareketi ile, omuz internal/eksternal rotasyon hareketleri bilateral yapıldı.

**BULGULAR:**  $60^\circ/\text{sn}$ . ve  $240^\circ/\text{sn}$ . hızlarda diz fleksiyon hareketi ile omuz eksternal rotasyon hareketinin peak tork değeri dominant tarafta non-dominant tarafa göre daha yüksek bulundu (Tablo.1). Kas kuvvet dengesi açısından bakıldığında H/Q oranı  $60^\circ/\text{sn}$ . hızda 0,47-0,50 arasında iken  $240^\circ/\text{sn}$ . hızda bu oranın 0,54-0,55 arasında değiştiği bulundu. ER/IR peak tork oranı  $60^\circ/\text{sn}$ . hızda 0,56-0,62 arasında iken  $240^\circ/\text{sn}$ . hızda bu oranın 0,60-0,66 arasında değiştiği belirlendi (Tablo.2).

**SONUÇ:** Çalışmamızın sonucunda eskrim sporcularında diz fleksiyon/ekstansiyon ve omuz internal/eksternal rotasyon kas kuvvet değerleri her iki açısal hızda dominant tarafta daha yüksek bulundu. Ancak bu fark diz eklemi için %5-10 arasında olup literatür ile uyumlu olduğu için kas kuvvet asimetrisi oluşturmazken omuz ekleminde  $60^\circ/\text{sn}$ . hızda eksternal rotasyon kas kuvvet farkı %20 olup ekstremiteler arasında asimetri oluşturmaktadır. Bunun sebebi eskrim sporu unilateral bir spor olduğu için dominant ve non dominant ekstremiteler arasında antropometrik ve kuvvet olarak zamanla farklılık gelişmesine yol açmasıdır. Ayrıca ER/IR peak tork oranı her iki açısal hızda her iki tarafta eksternal rotatörler aleyhinde; H/Q oranının  $240^\circ/\text{sn}$ . hızda her iki tarafta hamstringler aleyhinde olması yaralanma açısından risk oluşturmaktadır. Bu nedenle eskrim sporcularının yaralanmaların önlenmesinde ve sportif performanslarının artırılması için diz fleksörlerinin ve omuz eksternal rotatörlerinin dayanıklılıklarının artırılmasına yönelik egzersizlerin antrenman programlarında unutulmaması gerektiğini düşünmekteyiz.

**Tablo 1. Sporcularının Diz Fleksiyon/Ekstansiyon Ve Omuz İnternal/Eksternal Rotasyon Peak Tork Değerlerinin Karşılaştırılması**

		Fleksiyon		Ekstansiyon	
DİZ PT(N/m)		Dominant Taraf	Non-Dominant Taraf	Dominant Taraf	Non-Dominant Taraf
	60°/sn.	106,56±41,69	96,73±34,11	212,16±66,54	200,62±54,89
	240°/sn.	76±28,58	71,32±23,91	138,57±38,50	128,12±32,72
		İnternal Rotasyon		Eksternal Rotasyon	
OMUZ PT(N/m)		Dominant Taraf	Non-Dominant Taraf	Dominant Taraf	Non-Dominant Taraf
	60°/sn.	45,84±14,2	42,96±14,8	28,53±8,73	24,17±8,17
	240°/sn.	37,9±15,43	36,05±14,51	23,73±7,61	22,56±8,74

**Tablo 2. Omuz ve Diz hareketleri için dominant/non-dominant taraf arasındaki oranın yüzdesi ve tüm hareketler için agonist/antagonist oranının yüzdesi**

		Dominant/Nondominant Taraf Oranı%		Fleksiyon/ekstansiyon oranı%	
DİZ		Fleksiyon	Ekstansiyon	Dominant Taraf	Non-Dominant Taraf
	60°/sn.	109,07±13,83	104,94±11,84	50,07±9,93	47,78±6,73
	240°/sn.	105,72±14,83	107,89±9,22	55,05±11,05	54,69±7,07
		Dominant/Nondominant Taraf Oranı%		Eksternal /İnternal Rotasyon Oranı%	
OMUZ		İnternal Rotasyon	Eksternal Rotasyon	Dominant Taraf	Non-Dominant Taraf
	60°/sn.	108,87±15,42	120,63±17,53	62,54±6,26	56,74±7,76
	240°/sn.	105,83±10,83	104,83±32,26	60,05±10,95	66,93±23,49

SB101

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ENERJİ İÇECEĞİ TÜKETİM DAVRANIŞLARININ VE TÜKETİM BİLİNÇLERİNİN ARAŞTIRILMASI

<sup>1</sup>Gürkan YILMAZ, <sup>2</sup>İdris KAYANTAŞ, <sup>3</sup>Gürkan YILMAZ

<sup>1</sup>Ömer Halisdemir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Niğde

<sup>2</sup>Bingöl İl Milli Eğitim Müdürlüğü, Bingöl

<sup>3</sup>Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Niğde

Üniversite Öğrencilerinin Enerji İçeceği Tüketim Davranışlarının Ve Tüketim Bilinçlerinin Araştırılması İdris Kayantaş<sup>1</sup> Gürkan Yılmaz<sup>2</sup>

**GİRİŞ;** Enerji içecekleri özellikle öğrenci, sporcu ve yaş aralığı 21-35 arası bireylerin tercih ettiği bir ürün olarak dikkat çekmektedir. literatür incelendiğinde dünyada enerji içeceği kullanım yaşı giderek azalmaktadır. Enerji içeceği pazarı 2011 yılında Türkiye'de 320 milyon dolar seviyesinde olup tüketim miktarının 26,3 milyon litre olduğu ifade edilmektedir. 2012 yılında ise tüketim miktarı artarak yaklaşık 30 milyon litreye ulaştığı belirlenmiştir. Enerji içeceklerindeki etken madde olan kafein ile birlikte taurin, glukuronolakton, inositol, riboflavin, pridoksin, nikotinamid, diğer B vitaminleri, ginseng ve ginkgo biloba gibi bitki ekstraktları da içerebilmektedir. Enerji içeceklerinin özellikle alkolle birlikte alınması gençler arasında oldukça popüler bir tüketim şekline gelmiştir. Enerji içeceklerinin alkol intoksikasyonu belirtilerini azalttığı ve bunun sonucu olarak da alkol kullanımına bağlı zararı artırdığı bildirilmektedir.

**MATERYAL ve METOT:** Çalışma Bingöl Üniversitesinde öğrenim gören 269 erkek, 231 bayan olmak üzere 500 öğrenci katılmıştır. Araştırmada verileri toplama aracı olarak "Enerji İçecekleri Tüketimi ve Bilinci" başlıklı anket formu kullanılmıştır. elde edilen veriler SPSS 16 paket programı kullanılarak istatistiksel karşılaştırmaları yapılmıştır. İstatistiksel karşılaştırmalar Frekans, yüzde, T testi ve Anova testleri uygulanmıştır.

**BULGULAR:** Katılımcıların enerji içeceği tüketimleri cinsiyet, enerji içeceği kullanma sıklığı, tüketme nedenleri, marka tercihleri, oluşabilecek sağlık problemleri, sigara ve alkol tüketimleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Erkeklerin %37,2'si E.İ. tükettiği %62,8 E.İ. tüketmediği Bayanların %28,6'sının E.İ. tükettiği % 71,4' ünün tüketmediği saptanmıştır. Yapılan benzer çalışmalarda öğrencilerin %30-45 enerji içeceği tükettikleri çalışmalarda saptanmıştır. Enerji içeceği kullanma sıklığı değerlendirildiğinde katılımcıların nadiren ve ara sıra tükettikleri büyük çoğunlukta yer almaktadır, ilk defa enerji içeceğini kullanma nedenleri incelendiğinde merak etmek ve reklamların kullanmada etkili olduğu, enerji içeceği tüketiminde markanın etkili olmadığı düşüncesi yer almaktadır. Enerji içeceği tüketen öğrencilerin %32,2'si arkadaşlarından, %27,5'i reklamlardan, %40,3'ü ise diğer kaynaklardan etkilenecek enerji içeceği kullanımına başladıklarını saptanmıştır. Benzer çalışmalar da tüketicilerin enerji içeceği satın alırken marka, tat ve fiyat özelliklerinden ürünün içeriğine göre daha fazla etkilendikleri sonucuna ulaşılmıştır. Sigara ve alkol kullanımları incelendiğinde bayanların % 45' i ve erkeklerin % 44,8' i sigara içmektedir. Bayanların % 24,2 si ve erkeklerin % 21,2'si alkol tüketmektedir. İstatistiksel olarak içmeyenler lehine anlamlı farklılık yer almaktadır. Sigara ve enerji içeceği arasındaki ilişki değerlendirildiğinde sigara tüketenlerin aynı zamanda enerji içeceği tükettiği, sigara içmeyenlerinde daha az enerji içeceği tükettikleri saptanmıştır. Alkol ve enerji içeceği arasındaki ilişki değerlendirildiğinde alkol tüketenlerin aynı zamanda enerji içeceği tükettiği, alkol kullanmayanların daha az enerji içeceği tükettikleri saptanmıştır. Benzer çalışmada enerji içeceklerinin sigara ile birlikte tüketilme oranı %32,2; alkolle tüketilme oranı ise 41,6 olarak tespit edilmiştir. Alkol kullananların %71,1'i enerji içeceği tüketmektedir ve bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Sonuç olarak Enerji içeceği kullanımının üniversite öğrencileri arasında popüler olmasının nedenleri arasında uyanık kalma, projeyi bitirme, sınava çalışma, spor aktivitelerinde daha fazla enerji kullanma, merak, reklam, arkadaştan etkilenme, partilerde alkolle birlikte daha fazla keyif alma gibi nedenler yer almaktadır. Anahtar kelimeler: üniversite öğrencisi, enerji içeceği, sigara, alkol

## INVESTIGATION OF RELATIONSHIP BETWEEN ATTITUDES TO SPORTS AND HEALTHY LIFE STYLE BEHAVIORS OF NURSING AND MIDWIFERY STUDENTS

<sup>2</sup>Nasibe Yagmur FİLİZ, <sup>2</sup>Funda EROL, <sup>2</sup>Yurdanur DİKMEN, <sup>1</sup>Dilek YILMAZ

<sup>1</sup>Uludağ University Faculty Of Health Sciences, Department Of Nursing, Bursa

<sup>2</sup>Sakarya University Faculty Of Health Sciences, Department Of Nursing, Sakarya

**INTRODUCTION:** In order to keep the young population away from bad habits and to keep their physical, mental and social health in their daily lives, giving positive attitudes towards the sports from early ages is important for healthy life. Objective: This research was conducted to examine the relationship between nursing and midwifery students' attitudes towards the sports and healthy lifestyle behaviors.

**METHOD:** The sample of this descriptive and analytical type research is consisted a total of 232 students who voluntarily participated in the research, who were first year students studying in the Department of Nursing and Midwifery of the Faculty of Health Sciences of Sakarya University in the 2017-2018 academic year. Data was collected by using "Student Presentation Form", "Sports Attitude Scale" and "Healthy Life Style Behavior Scale (HLSBS)".

**RESULTS and DISCUSSION:** The average age of students participated in the research was  $18.86 \pm 1.30$ , the 91.4% of students were female, 30.6% were in midwifery and 69.4% were in the nursing department. It was determined that 77.2% of the students were staying at dormitory, 61.6% was rated as healthy and only 9.9% of them was doing regularly sports. The total average score of the Sports Attitude Scale was found to be  $3.16 \pm 0.466$ , it was seen that the lowest attitude score was in the physical development dimension ( $2.18 \pm 0.398$ ), the highest attitude score was in the psychological development dimension ( $3.71 \pm 0.614$ ). According to this result, it has been determined that students have high attitude in the general scale, dimension of psychosocial development, mental development, and moderate attitude in physical development dimension.

A remarkable finding in this study that the students had positive attitudes although their regularly sports facility rate was low (9.9%). The total HLSBS average score of the students who participated in the study was  $135.75 \pm 18.68$ . The average HLSBS subscale scores was found respectively; interpersonal relationship  $27.15 \pm 4.51$ , spiritual development  $27.10 \pm 4.32$ , stress management  $21.31 \pm 3.51$ , health responsibility  $21.28 \pm 4.49$ , nutrition  $20.62 \pm 3.95$  and physical activity  $18.25 \pm 4.75$ . According to this, it is seen that the highest average score is in the interpersonal relations subscale and the lowest average is in the physical activity subscale. In the study, the statistically significant and positive correlation between the total average scores of Sports Attitude Scale and HLSBS were found ( $r=0.46$ ,  $p<0.01$ ). In addition, there were significant positive correlations between the average total score of Sports Activity Scale and the subscales of HLSBS which spiritual development, physical activity, interpersonal relationships, stress management, nutrition and health responsibility.

Therefore, attitudes toward the sports of the students more influence the dimensions of healthy life style behaviors especially spiritual development and interpersonal relationships. As a result of this study, it was determined that the attitudes of the students towards the spore were partially positive and healthy lifestyle behaviors were generally moderate. However, as the students' attitude scores towards the sports increased, the average scores of all subscales including healthy lifestyle behaviors increased. Thus, it can be said that the positive attitudes of the students towards the sports and healthy lifestyle behaviors positively affected in the same way.

SB107

## FUTBOLCULARDA DİZ EKLEMİ KAS KUVVETİ İLE QADRİCEPS AÇISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

<sup>1</sup>*Bihter AKINOĞLU*, <sup>2</sup>*Tuğba KOCAHAN*, <sup>2</sup>*Banu KABAK*, <sup>1</sup>*Özge ÇOBAN*, <sup>2</sup>*Ayşe URGANCIOĞLU*,  
<sup>1</sup>*Necmiye Ün YILDIRIM*

<sup>1</sup>*Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Etilik Doğu Kampüsü, Ankara*

<sup>2</sup>*Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Eryaman, Ankara*

**GİRİŞ:** Q (Quadriceps) açısı patellayı etkileyen proksimal ve distal gerilme kuvvetlerinin arasındaki (spina iliyaka anterior superior (SIAS)- patella ortası ve patella ortası- tuberositas tibia ölçülen) açıdır. Genel kabul edilen referans değerleri erkekler için 8-14 derece, kadınlar için ise 11-20 derecedir. Bu açı diz hastalıklarının tanısında ve diz eklemının mekaniğinin incelenmesinde kullanılan bir ölçüttür.

**AMAÇ:** Çalışmamızın amacı, futbolcularda diz eklemi kas kuvveti ile Q açısı değerleri arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Gereç ve Yöntem: Çalışmaya demografik verileri Tablo 1'de yer alan 30 futbolcu dâhil edildi. Sporcuların Q açıları hem ayakta hem de sırtüstü yatma pozisyonunda ölçüldü. Sporcuların 60 ve 180 °/sn hızlarda sağ ve sol ekstremiteler için diz fleksiyonu, diz ekstansiyonu izokinetik kas kuvvetleri belirlendi. Verilerin, normal dağılıma uyup uymadığı belirlenip uygun korelasyon kullanılarak SPSS programı aracılığı ile karşılaştırıldı.

**SONUÇ:** Futbolcularda Q açısının normal kabul edilen değerlerde olduğu (Tablo 2), sağ veya sol diz fleksör/ekstansör kas kuvveti ile Q açısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlendi ( $p>0,05$ ) (Tablo 3). Tartışma: Q açısı, quadriceps kasının patella üzerine ve laterale uyguladığı kuvvetle ilişkilidir. Futbol sporunun doğası gereği futbolcuların içerisinde bulunduğu antrenman ve spor programı özellikle quadriceps kuvvetini artırır. Futbolcularda quadriceps kasının vastus medialis kısmı oldukça kuvvetlenir ve bu kas mediale doğru gerilim yaratarak baskın lateral kuvvetlere karşı bir denge mekanizması yaratır. Bu sporcularda dizler Q açısının azaldığı genu varum deformitesi geliştirme eğilimindedir. Literatürde quadriceps kas grubunun kuvvetinin ve tonusunun, O açısını azalttığını belirten çalışmalar mevcuttur.

Çalışmamızda ise Q açısı erkekler için normal kabul edilen sınırlarda olup, quadriceps ya da hamstring kuvveti arasında herhangi bir ilişki belirlenmemiştir. Böyle bir ilişkinin belirlenmemesinin sebebinin Q açısını etkileyen pek çok faktörün olmasına ve kas kuvvetinin spora özgü gelişiminin Q açısından bağımsız bir artış göstermesinden kaynaklandığını düşünmekteyiz. Her ne olursa olsun diz mekaniğinin değiştiği ve Q açısının normalden farklı olduğu durumların sporcularda yaralanmalara sebep olabileceği unutulmamalıdır.

	X±SS
Yaş(yıl)	17.66 ± 1.24
Boy(cm)	176.70 ± 5.58
Kilo(kg)	71.78 ± 8.38
BKI	22.97 ± 2.31

**Tablo 1. Çalışmaya Katılan Sporcuların Demografik Özellikleri**

BKI: Vücut Kütle İndeksi

**Tablo 2. Sporcuların 60°\sn ve 180° \sn açısız hızlarda diz fleksiyon ve ekstansiyon peak tork, peak tork/ kg ve Q açısı ortalama değerleri**

PT: Peak tork, Q: Quadriceps

	X±SD	X±SD	X±SD	X±SD
	Sağ taraf	Sol taraf	Sağ taraf	Sol taraf
<b>DİZ</b>	<b>Fleksiyon</b>	<b>Fleksiyon</b>	<b>Ekstansiyon</b>	<b>Ekstansiyon</b>
60°\sn PT(N/m)	119,42±29,21	117,67±30,33	207,56±51,74	210,03±60,65
60°\sn(PT\Kg) (N/kgm)	1,66±0,33	1,64±0,36	2,88±0,59	2,92±0,71
180 °\sn (PT)(N/m)	84,75±22,75	85,87±20,53	127,78±0,34	127,56±31,67
180°\sn (PT/Kg) (N/kgm)	1,37±0,23	1,34±0,24	2,09±0,35	2,20±0,35
<b>Q açısı</b>	<b>Ayakta</b>	<b>Ayakta</b>	<b>Yatarak</b>	<b>Yatarak</b>
	12,93±3,95	13,33±3,14	13,53±4,51	12,31±3,34

**Tablo 3. Sporcuların 60°\sn ve 180° \sn açısıl hızlarda diz fleksiyon ve ekstansiyon peak tork değeri ile Q açısı ile arasındaki ilişki**

	Ayakta Sağ Q		Ayakta Sol Q		Yatarak Sağ Q		Yatarak Sol Q	
	r	p	r	p	r	p	r	p
<b>60°-DM-F-PT</b>	-0,210	0,266	-0,165	0,383	-0,196	0,299	-0,377	0,069
<b>60°-DM-F-PTW</b>	-0,242	0,198	-0,063	0,741	-0,136	0,473	-0,314	0,091
<b>60°-NDM-F-PT</b>	-0,290	0,267	-0,182	0,337	-0,149	0,431	-0,298	0,110
<b>60°-NDM-F-PTW</b>	-0,147	0,437	-0,072	0,706	-0,065	0,733	-0,206	0,275
<b>60°-DM-E-PT</b>	-0,241	0,199	-0,183	0,334	-0,144	0,446	-0,322	0,083
<b>60°-DM-E-PTW</b>	-0,244	0,233	-0,033	0,862	-0,140	0,460	-0,270	0,149
<b>60°NDM-E-PT</b>	-0,103	0,590	-0,118	0,533	-0,081	0,672	-0,293	0,117
<b>60°NDM-E-PTW</b>	0,031	0,871	0,006	0,973	-0,003	0,989	-0,256	0,155
<b>180°-DM-F-PT</b>	-0,245	0,193	-0,199	0,293	-0,179	0,344	-0,361	0,050
<b>180°-DM-F-PTW</b>	-0,258	0,169	-0,093	0,624	-0,166	0,381	-0,383	0,037
<b>180°-NDM-F-PT</b>	-0,092	0,628	-0,162	0,391	-0,014	0,943	-0,233	0,216
<b>180°-NDM-F-PTW</b>	-0,037	0,847	-0,011	0,955	0,029	0,878	-0,186	0,324
<b>180°-DM-E-PT</b>	-0,233	0,215	-0,350	0,058	-0,065	0,735	-0,297	0,111
<b>180°-DM-E-PTW</b>	-0,238	0,205	-0,258	0,169	-0,067	0,726	-0,278	0,138
<b>180°NDM-E-PT</b>	-0,244	0,193	-0,325	0,079	-0,147	0,440	-0,352	0,057
<b>180°NDM-E-PTW</b>	-0,266	0,155	-0,188	0,320	-0,151	0,425	-0,342	0,064



DM: Dominant, NDM: Non-dominant, F: Fleksiyon, E: Ekstansiyon, PT: Peak tork, PTW: Peak tork\ kg

## SB108

### FUTBOLCULARDA SOLUNUM FONKSİYONLARI İLE KASSAL ENDURANS ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

<sup>1</sup>*Bihter AKINOĞLU*, <sup>2</sup>*Tuğba KOCAHAN*, <sup>1</sup>*Özge ÇOBAN*, <sup>1</sup>*Çağlar SOYLU*, <sup>1</sup>*Necmiye Ün YILDIRIM*

<sup>1</sup>*Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Etilik Doğu Kampüsü, Ankara*

<sup>2</sup>*Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Eryaman, Ankara*

**GİRİŞ:** Endurans kasın belirli zamanda bir işi tekrar edebilme ya da devam ettirebilme yeteneğidir. Spora özgü aktiviteler de genellikle belirli bir aktivitenin tekrarı niteliğinde olduğundan özellikle sporcularda endurans çok önemli yer tutmaktadır ve performans için belirleyici nitelik taşır. Sporcunun performansını devam ettirebilmesi, solunum gibi pek çok sistemin birlikte çalışmasını gerektirir.

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı sporcularda endurans ile solunum fonksiyonları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmamıza demografik bilgileri Tablo I'de yer alan 19 futbolcu dahil edildi. Sporcuların enduransları, izokinetik sistemle, 180°/saniye hızda 30 tekrarlı diz fleksiyon ve ekstansiyon protokolü ile değerlendirildi. Sporcuların endurans değerleri, [1-(ilk beş ölçümün ortalaması-son beş ölçümün ortalaması) / ilk beş ölçümün ortalaması] \*100 olarak hesaplandı. Sporcuların solunum fonksiyonları spirometre (MIR Spirmeter) ile test edildi. Birinci saniyedeki zorlu ekspiratuar volüm (FEV1), zorlu vital kapasite (FVC), 1. saniyedeki zorlu ekspiratuar volüm/zorlu vital kapasite, (FEV1/FVC) tepe akım hızı (PEF) değerleri kaydedildi. Verilerin normal dağılıma uyup uymadığı belirlendikten sonra Spearman korelasyonu kullanılarak veriler karşılaştırıldı.

**SONUÇ:** Sporcuların FEV1, FVC, PEF değerleri ile enduransları arasında herhangi bir ilişki bulunmadı ( $p>0,05$ ). Ancak sporcularda FEV1/FVC oranı ile endurans arasında pozitif korelasyon olduğu belirlendi ( $p<0,05$ ) (Tablo II, III).

**TARTIŞMA:** Çalışmamız sonucunda sporcuların FEV1, FVC, PEF değerleri ile enduransları arasında herhangi bir ilişki belirlenmemiştir. Bu noktada olası bir ilişkinin belirlenmemesinin, FEV1, FVC, PEF değerlerinin; kişinin boy, yaş gibi özelliklerinden etkilenen çok değişken bir spektruma sahip olmasından kaynaklandığını düşünüyoruz. Çalışmamızda FEV1/FVC oranı ile endurans arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu oran ek değişkenlerin yorumu ile birlikte restriktif ya da obstruktif bir patolojiyi işaret edebilme ve pulmoner hastalıkların belirleyebilme niteliği taşır. FEV1/FVC oranı düştüğünde patolojinin niteliği ne olursa olsun ventilasyon azalmaktadır. Azalmış ventilasyonun da enduransı kısıtlaması bu ilişkinin varlığını açıklamaktadır. Bu sebeple antrenman programlarında yer alan endurans eğitimlerinin dolaylı olarak kişilerin pulmoner fonksiyonlarını etkileyebileceği, böylece kişilerin performanslarının da arttırabileceği akılda bulundurulmalıdır.

**TABLO I. Sporcuların demografik verileri**

	Ortalama ± Standart sapma
Yaş (yıl)	16,84±1,06
Boy (cm)	176,10±4,95
Kilo(kg)	69,36±9,16
BKI (m/kg <sup>2</sup> )	22,34±2,63

BKI: Beden Kütle İndeksi

**TABLO II. Sporcuların Endurans ve Solunum Fonksiyon Test Parametreleri Ortalama Değerleri**

	X±SD
Endurans	69,81±9,77
FEV1(litre)	4,31±0,42
FVC(litre)	4,95±0,59
FEV1/FVC (litre)	87,47±6,11
PEF(litre/sn)	9,23±1,69

FEV1: 1. saniyedeki zorlu ekspiratuar volüm, FVC: zorlu vital kapasite, FEV1/FVC: 1. saniyedeki zorlu ekspiratuar volüm/zorlu vital kapasite, PEF: tepe akım hızı

**TABLO III. Sporcuların Endurans Değerleri ve Solunum Fonksiyon Test Değerleri Arasındaki İlişki**

		FEV1 (litre)	FVC (litre)	FEV1/FVC (litre)	PEF (litre/sn)
Endurans(%)	<b>r</b>	0,051	-0,383	0,614	-0,011
	<b>p</b>	0,836	0,106	<b>0,005*</b>	0,966

FEV1: 1. saniyedeki zorlu ekspiratuar volüm, FVC: zorlu vital kapasite, FEV1/FVC: 1. saniyedeki zorlu ekspiratuar volüm/zorlu vital kapasite, PEF: tepe akım hızı

SB109

**BIATHLON VE SİLAHLI ATICILIK SPORCULARININ OMUZ INTERNAL VE EKSTERNAL ROTASYON İZOKİNETİK KAS KUVVETLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

<sup>2</sup>Tuğba KOCAHAN, <sup>1</sup>Bihter AKINOĞLU, <sup>1</sup>Tuğba BİRBEN, <sup>1</sup>Çağlar SOYLU, <sup>1</sup>Necmiye Ün YILDIRIM

<sup>1</sup>Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Etlik Doğu Kampüsü, Ankara

<sup>2</sup>Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Eryaman, Ankara

**GİRİŞ:** Biathlon kayaklı koşu ve tüfekli atışın bir araya getirildiği bir spordur. Atıcılık sporu ise ateşli silahlarla yapılan ve bir hedefe en iyi vuruşu amaç edinen bir spor dalıdır. Her iki spor dalında da en iyi vuruşun yapılabilmesinde omuz bölgesinde bulunan kasların kuvveti ve scapular stabilizasyon büyük rol oynamaktadır. Bu yüzden iki spor dalında da scapular planda kas kuvvetinin değerlendirilmesi sporcuların performanslarının artırılmasında ve oluşabilecek yaralanmaların önlenmesine katkı sağlayacaktır.

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı biathlon ve silahlı atıcılık sporcularının scapular plandaki omuz internal rotasyon (IR) ve eksternal rotasyon (ER) izokinetik kas kuvvet profillerini karşılaştırmaktır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışma, ortalama yaşları 16.83±0.98 olan 7 kadın biathlon sporcusu ile ortalama yaşları 16.75±0.70 olan 7 kadın silahlı atıcılık sporcusu ile gerçekleştirildi. İzokinetik değerlendirme 0-90° IR ve ER açılarında nötral pozisyonda konsantrik-konsantrik olarak 5 tekrarlı 60°/sn. hızla ve 15 tekrarlı 240°/sn. hızla maksimal omuz internal ve eksternal rotasyon hareketleri bilateral yaptırıldı.

**BULGULAR:** Gruplar arasında yaş, kilo, boy ve VKİ bakımından fark bulunmadı (p>0,05) (Tablo.1). Omuz internal ve eksternal rotatörlerinin her iki hız ve tarafta izokinetik kas kuvvetleri Biathlon sporcularında daha yüksek bulundu (p<0,05). Sporcuların omuz ER/IR peak tork oranı her iki açısal hızda da gruplar arasında benzerdi. Kas kuvvet dengesi açısından gruplar incelendiğinde; 240°/sn. hızda bu oran her iki grupta her iki tarafta eksternal rotatörler aleyhinde bulundu (Tablo 2). Her iki spor branşında sağ-sol taraf arasında bir asimetri olmadığı belirlendi (Tablo.3)

**SONUÇ:** Çalışmamızda omuz internal ve eksternal rotasyon peak tork değerleri her iki açısal hızda biathlon sporcularında daha yüksek bulundu. Bunun sebeplerinin biathlon sporunun aerobik özelliği fazla olan bir spor dalı olmasına ve biathlon sporcularında yapılan kayak esnasında üst ekstremitte kaslarının aktif kullanılmasına bağlı olduğunu düşünmekteyiz.

**Tablo1. Sporcuların Demografik Özellikleri**

	<b>BIATHLON (N=7) X±SD</b>	<b>SİLAHLI ATICILIK (N=7) X±SD</b>	<b>P*</b>
<b>Yaş (yıl)</b>	16,83±0,98	16,75±0,70	0,614
<b>Kilo (kg)</b>	59,16±5,56	58,37±7,28	0,560
<b>Boy (m)</b>	1,66±0,03	1,63±0,04	0,599
<b>VKİ (kg/m<sup>2</sup>)</b>	21,47±1,94	21,74±2,31	0,796

\* Mann-Whitney U Testi

Tablo 2. Sporcularının Omuz Eksternal Rotasyon/İnternal Rotasyon Peak Tork Oranı (ER/IR Oranı), Peak Tork Değerlerinin Karşılaştırılması

	<b>BIATHLON (N=7) X±SD</b>	<b>SİLAHLI ATICILIK (N=7) X±SD</b>	<b>P*</b>	<b>Z</b>
<b>60° /Sn' De Dominant Taraf PT İnternal Rotasyon</b>	39,16±10,01	29,36±4,70	<b>0,028*</b>	-2,200
<b>60° /Sn' De Dominant Taraf PT Eksternal Rotasyon</b>	26,45±5,11	19,98±7,64	<b>0,039*</b>	-2,068
<b>60° /Sn' De Non-dominant Taraf PT İnternal Rotasyon</b>	43,66±17,88	29,66±5,94	<b>0,020*</b>	-2,324
<b>60° /Sn' De Non-dominant Taraf PT Eksternal Rotasyon</b>	27,70±5,35	17,92±9,36	<b>0,038*</b>	-1,878
<b>240° /Sn' De Dominant Taraf PT İnternal Rotasyon</b>	36,41±9,12	22,62±2,00	<b>0,012*</b>	-2,523
<b>240° /Sn' De Dominant Taraf PT Eksternal Rotasyon</b>	20,53±3,69	16,76±8,99	<b>0,043*</b>	-1,936
<b>240° /Sn' De Non-dominant Taraf PT İnternal Rotasyon</b>	33,15±7,84	23,26±4,06	<b>0,028*</b>	-2,197
<b>240° /Sn' De Non-dominant Taraf PT Eksternal Rotasyon</b>	26,74±2,85	16,33±8,28	<b>0,042*</b>	-0,775
<b>60° /Sn' De Dominant Taraf ER/IR Oranı</b>	68,09±4,53	64,95±14,11	0,439	-0,775
<b>60° /Sn' De Non-Dominant Taraf ER/IR Oranı</b>	60,16±9,93	58,90±27,86	0,093	-1,680
<b>240° /Sn' De Dominant Taraf ER/IR Oranı</b>	59,73±16,12	59,26±12,70	1,000	0,000
<b>240° /Sn' De Non-Dominant Taraf ER/IR Oranı</b>	50,93±11,09	57,94±16,57	0,518	-0,646

\*p<0,05 \* Mann-Whitney U Testi

**Tablo 3. Sporcularının Omuz İnternal ve Eksternal Rotasyon Kas Kuvveti Dominant-Nondominant Taraf Farkı Yüzdelerinin Karşılaştırılması**

	<b>BIATHLON (N=7) X±SD</b>	<b>SİLAHLI ATICILIK (N=7) X±SD</b>
<b>60° /Sn' De İnternal Rotasyon Dominant-Non-Dominant Taraf Farkı</b>	108,24±6,58	94,14±7,43
<b>60° /Sn' De Eksternal Rotasyon Dominant-Non-Dominant Taraf Farkı</b>	102,54±7,33	98,57±6,58
<b>240° /Sn' De İnternal Rotasyon Dominant-Non-Dominant Taraf Farkı</b>	99,81±12,23	106,58±12,12
<b>240° /Sn' De Eksternal Rotasyon Dominant-Non-Dominant Taraf Farkı</b>	104,28±12,50	104,68±7,45

SB122

**THE STUDY OF THE EFFECT OF DIFFERENT EXERCISES TYPES IN MIDDLE-AGED SEDENTARY WOMEN ON SOME PHYSIOLOGIC AND HEMATOLOGICAL PARAMETERS**

***Güner ÇİÇEK, Abdullah GÜLLÜ, Esin GÜLLÜ, Hasan EKER, Faruk YAMANER***

*Hitit Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Çorum*

**INTRODUCTION:** Sedentary living a concept that may encompass sedentary behavior, physical inactivity and light physical activities has been described as an “unhealthy and costly lifestyle” and one of the biggest public health problems in the 21st century. Purpose: In this research, it was aimed to study the effect of step-aerobic and core exercises in middle-aged sedentary women on some physiologic and hematological parameters.

**METHOD:** Total 23 women who are at the age of between  $34,78 \pm 5,13$  (step-aerobic group (n=10) and core-exercise group (n=13)) voluntarily participated in the survey. For 16 weeks, two different exercises at the severity of 60-70 per cent were applied to the women in a training of 60 minutes four days a week. The physical, physiological characteristics and hematological parameters of the women were measured before and after the exercise. The fat mass to determine Bodystat 1500 MDD equipment was used. Maximal oxygen uptake (VO<sub>2</sub>Max) was determined by 20 m shuttle run test and pulmonary function parameters used by spirometry. The statistical analysis, Wilcoxon and Mann-Whitney U test from non-parametric tests were used. Findings: Following the exercise program, step-aerobic group body weight ( $73,40 \pm 8,75$  /  $68,70 \pm 8,12$ ), body mass index ( $28,67 \pm 3,28$  /  $26,80 \pm 2,77$ ), waist ( $92,80 \pm 11,80$  /  $86,60 \pm 9,07$ ), hip ( $115,20 \pm 6,77$  /  $110,30 \pm 7,27$ ), core exercises group weight ( $73,76 \pm 8,69$  /  $69,00 \pm 7,97$ ), body mass index ( $29,45 \pm 2,29$  /  $27,56 \pm 2,29$ ), waist ( $91,53 \pm 6,59$  /  $84,76 \pm 6,16$ ), hip ( $113,76 \pm 6,45$  /  $106,07 \pm 6,13$ ) values of both groups decreased ( $p < 0,05$  and  $p < 0,01$ ). Step-aerobic group VO<sub>2</sub>Max ( $25,87 \pm 1,30$  /  $34,47 \pm 3,65$ ), back strength ( $37,60 \pm 12,44$  /  $80,20 \pm 5,37$ ) and 30-second sit-up ( $23,40 \pm 4,11$  /  $31,00 \pm 3,49$ ) with core exercises group VO<sub>2</sub>Max ( $25,44 \pm 1,97$  /  $30,41 \pm 3,49$ ), back strength ( $35,96 \pm 7,95$  /  $83,61 \pm 12,05$ ) and 30-second sit-up ( $22,00 \pm 3,58$  /  $32,15 \pm 2,88$ ) values of both groups increased ( $p < 0,05$  and  $p < 0,01$ ). Although it was observed that there was an increase in the FVC values of both groups, no statistically meaningful difference could be found. In addition, in the hematological results of core exercise group, some meaningful decreases were determined in the values of RBC ( $4,52 \pm 0,27$  /  $4,34 \pm 0,26$ ), HGB ( $12,60 \pm 1,19$  /  $11,74 \pm 1,31$ ), HCT ( $38,57 \pm 3,15$  /  $35,99 \pm 3,46$ ) and MCV ( $85,27 \pm 6,73$  /  $82,97 \pm 7,73$ ) ( $p < 0,05$  and  $p < 0,01$ ).

**RESULTS and DISCUSSION:** Aerobic exercise showed significant improvement in hemoglobin, hematocrit, red blood cells count and platelet. Córdova et al. (2010), who found the maximal incremental exercise test significantly increased erythrocytes, hematocrit and blood hemoglobin levels in volleyball players, and Cho et al. (2012) who reported increased platelet counts in response to the acute effect of treadmill exercise in college male students. It has been concluded that step-aerobic and core exercises have also an impact on physiologic parameters while improving the physical fitness of sedentary women. Along with this, a meaningful decrease has been found in the values of RBC, HGB, HCT and MCV of core exercise group compared to step-aerobic exercise.

**Keywords:** Aerobic capacity, exercise, respiration, hematological parameters, sedentary woman

## PROFESYONEL BİSİKLET VE DANCILARDA ACE ID GEN POLİMORFİZMLERİNİN BELİRLENMESİ

<sup>1</sup>Canan SERCAN, <sup>2</sup>Sezgin KAPICI, <sup>3</sup>Betül BIYIK, <sup>4</sup>Tuğba KAMAN, <sup>5</sup>Hamza KULAKSIZ,  
<sup>1</sup>Korkut ULUCAN

<sup>1</sup>Marmara Üniversitesi, Diş Hekimliği Fakültesi, Temel Tıp Bilimleri, Tıbbi Biyoloji ve Genetik Bölümü, İstanbul

<sup>2</sup>Üsküdar Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

<sup>3</sup>Üsküdar Üniversitesi, Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi, Moleküler Bitoloji ve Genetik Bölümü, İstanbul

<sup>4</sup>Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Biyoloji Bölümü

<sup>5</sup>Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

**GİRİŞ:** Atletik Performans ile ilgili en fazla araştırılan genlerin başında Anjiotensin Dönüştürücü Enzim (ACE) insersiyon/ delesyon polimorfizmi gelmektedir. 16. İntronda yer alan bu polimorfizm, bireylerde DD, ID ve II olmak üzere 3 farklı genotipe neden olmaktadır. Günümüze kadar yapılan çalışmalar DD genotipinin ve D allelinin patlayıcı güç odaklı aktivitelere, II genotipi ve I allelinin ise dayanıklılık ile ilgili aktivitelere yatkınlık sağladığı belirtilmiştir. Bu çalışmamızda Türk profesyonel bisikletçiler ve dansçılarda (hip-hop ve latin) ACE ID polimorfizm dağılımını belirlemeyi amaçladık.

**MATERYAL-METOT:** Çalışmamıza 25 dansçı ve 39 bisikletçi 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, ACE ID genotiplenmesi ise polimeraz zincir reaksiyonu (PCR) ile belirlenmiştir.

**BULGULAR:** Çalışmamızda toplam 64 sporcu ile genotiplenme işlemi gerçekleştirilmiştir. 29 kişide DD, 24 kişide ID ve 11 kişide de II genotipleri bulunmuştur. Allelik dağılımlarında ise 82 D alleli, 46 I alleli saptanmıştır. Bisikletçilere baktığımızda 21 DD, 11 ID ve 7 II; dansçılarda ise 8 DD, 13 ID ve 4 II genotipleri saptanmıştır.

**TARTIŞMA:** Çalışma grubumuzda DD genotipi ve D allelinin baskınlığı göze çarpmaktadır. Bisikletçilerde DD genotipi, dansçılarda ise ID genotipi baskın olarak belirlenmiştir. Allelik dağılımlarında ise D alleli bisikletçilerde ve dansçılarda daha baskındır. Farklı atletik performansa sahip olan farklı spor branşlarında bu tip genotip- fenotip analizleri, spor bilimcilere ilgili sportif aktiviteye yatkınlığın belirlenmesinde önemli veriler sağlayacaktır.

SB133

## GENÇ PROFESYONEL FUTBOLCULARDA ACE ID VE ACTN3 R577X POLİMORFİZMLERİNİNİ BELİRLENMESİ

<sup>1</sup>Korkut ULUCAN, <sup>1</sup>Canan SERCAN, <sup>2</sup>Sezgin KAPICI, <sup>3</sup>Hamza KULAKSIZ, <sup>1</sup>Başak Funda EKEN, <sup>4</sup>Ömer ATEŞ

<sup>1</sup>Marmara Üniversitesi, Diş Hekimliği Fakültesi, Temel Tıp Bilimleri, Tıbbi Biyoloji ve Genetik Bölümü, İstanbul

<sup>2</sup>Üsküdar Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

<sup>3</sup>Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

<sup>4</sup>Beşiktaş Jimnastik Kulübü, Futbol Akademisi, İstanbul

**GİRİŞ:** Sporcularda atletik performansa etki eden en önemli genler Anjiyotensin Dönüştürücü Enzim (ACE) insersiyon/ delesyon (I/D) ve alfa- aktinin-3 (ACTN3) R577X polimorfizmleridir. İlgili gen kombinasyonlarının belirlenmesi, sadece atletik performansın belirlenmesinde değil, aynı zamanda bireysel antrenman programlarının geliştirilmesinde de önemli veriler sağlamaktadır. Bu çalışmamızda genç erkek futbolcudaki ACE ID ve ACTN3 R577X polimorfizmlerinin dağılımlarını belirlemeyi amaçladık.

**MATERYAL METOT:** Çalışmamıza 44 genç erkek futbolcu katılmıştır. Çalışmamız Üsküdar Üniversitesi Girişimsel olmaya Etik Kurulu tarafından onanmış, çalışmamıza gönüllü katılan sporculara çalışma protokollerini anlatan onam bilgi formu, sporcuların 18 yaş altı olmasından dolayı velilerine imzalatılmıştır. Sporculardan DNA izolasyonu Invitrogen (Van Allen Way Carlsbad, CA, USA) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. ACE ID genotipleme polimeraz zincir reaksiyonu (PCR), ACTN3 R577X polimorfizmi ise gerçek- zamanlı PCR (Real- time PCR) ile belirlenmiştir.

**SONUÇLAR:** Çalışmamıza katılan sporcuların 13(% 29) DD, 22 (% 50) ID ve 9 (% 21) II genotipindedir. Çalışma kohortumuzda D alleli 48 (% 54), I alleli ise 40 (% 46) olarak belirlenmiştir. ACTN3 için ise 19 (% 43) RR, 13 (% 29) RX ve 12 (% 28) XX genotipin olduğu saptanmış, allelik dağılımlarında ise R alleli 51 (% 58) X alleli 37(% 42) olarak bulunmuştur.

**TARTIŞMA:** Çalışma grubumuzda ACE geni için ID genotipi ve D allelinin baskınlığı göze çarpmaktadır. ACTN3 geni içinse RR genotipi ve R alleli daha baskındır. Sonuçlara göre ID ve RR genotipleri, futbol gibi karma enerjistik sistem gerektiren sporlara yatkınlık sağlamakta ve bireysel antrenman programlarını geliştirilmesinde bizlere önemli veriler sağlamaktadır. Daha fazla sporcu ile yapılacak çalışmalar ile kendi popülasyonumuza dair daha sağlıklı verilerin elde edilmesine gerek duyulmaktadır.



## SAĞLIKLI BİREYLERDE ALT EKSTREMİTE DİNAMİK DENGE, ESNEKLİK, KAS KUVVETİ VE GÜÇ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**Gökhan BAYRAK, Fatma ÜNVER, Elif Gür KABUL**

*Pamukkale Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Denizli*

**GİRİŞ:** Günlük hayattaki aktivitelerin hemen hepsinde denge temel bir rol oynamaktadır. Dinamik denge hareketle ilişkili olup, kas kuvveti ve esneklik ile fonksiyonel aktivitelerde önemli bir yere sahiptir. Sağlıklı bireylerde performans antrenmanı ve spora katılım öncesi denge, kas kuvveti ve esnekliğin belirlenmesi yaralanma mekanizmalarını azaltıcı ya da önleyici olarak kullanılmaktadır. Ancak dinamik denge (Y denge-YBT), esneklik, kas kuvveti ve güç arasındaki ilişki henüz tam olarak belirtilmemiştir.

**AMAÇ:** Bu araştırmanın amacı sağlıklı kişilerde alt ekstremite YBT, esneklik, kas kuvveti ve güç arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

**METOT:** Bu çalışmaya gönüllü olarak yaş, boy, vücut ağırlığı ve VKI ortalaması sırasıyla  $22.11 \pm 1.83$ ,  $170.47 \pm 8.52$  cm,  $64.50 \pm 10.90$  kg ve  $22.11 \pm 3.02$  olan 34 sağlıklı birey (18 kadın 16 erkek) katılmıştır. Katılımcılara aynı gün içinde ısınma için treadmill'de tempolu yürüyüş egzersizi, esneklik değerlendirmeleri (kalça fleksörleri ve adduktorleri, hamstring ve dorsifleksiyon-kapalı kinetik), öne doğru sağ ve sol tek bacak uzun atlama testi (hop test), YBT ve Kuvvet ölçümüne (Commander Powertrack II Handheld Dinamometre) bakıldı. Testler arasındaki ilişkiye pearson korelasyon analiziyle bakıldı.

**SONUÇLAR:** YBT test parametreleri ile hop test değerleri arasında yüksek düzeyde ( $0.619 < r < 0.774$ ) ilişki bulunmuştur ( $p < 0.01$ ). Esneklik ile hop test değerleri arasında orta düzeyde ilişki bulunmuştur ( $0.340 < r < 0.507$ ). YBT ile kuvvet ve esneklik arasında (Tablo 1) anlamlı ilişki bulunmuştur.

**TARTIŞMA:** Çalışmamızın sonucunda sağlıklı bireylerde YBT total skoru; hamstring esnekliği ve hamstring kuvveti ile bağlantılı olup tek adım öne sıçrama performansını belirleyen bir parametre olduğu gözlenmiştir.

Tablo 1: YBT ile esneklik ve kuvvet değerleri arasındaki ilişki.

	YBT Anterior sağ	YBT Anterior sol	YBT PosteroMedial sağ	YBT PosteroMedial sol	YBT PosteroLateral Sağ	YBT PosteroLateral Sol	YBT total sağ	YBT total sol
<b>Esneklik</b>								
addüktör_sağ	.128	<b>.348*</b>	.248	<b>.386*</b>	.255	<b>.407*</b>	.040	.272
addüktör_sol	.116	.228	.111	.219	.138	.299	-.127	.053
Fleksör_sağ	.221	.269	.297	.262	.286	.239	.285	.272
Fleksör_sol	.180	.143	.147	.114	.197	.163	.207	.173
Hamstring_sağ	<b>.410*</b>	<b>.469**</b>	.338	<b>.365*</b>	<b>.386*</b>	<b>.384*</b>	.242	.286
Hamstring_sol	.329	<b>.481**</b>	.266	.308	.324	.324	.130	.212
DF-KKZE_Sağ	<b>.468**</b>	<b>.464**</b>	<b>.382*</b>	.279	<b>.375*</b>	.322	<b>.359*</b>	.304
DF-KKZE_Sol	<b>.629**</b>	<b>.534**</b>	<b>.544**</b>	<b>.502**</b>	<b>.628**</b>	<b>.545**</b>	<b>.534**</b>	<b>.473**</b>
<b>Kuvvet</b>								
KalçaFlex_sağ	<b>.654**</b>	<b>.620**</b>	<b>.458**</b>	<b>.495**</b>	<b>.551**</b>	<b>.563**</b>	.339	<b>.399*</b>
KalçaFlex_sol	<b>.584**</b>	<b>.577**</b>	<b>.410*</b>	<b>.432*</b>	<b>.474**</b>	<b>.477**</b>	.250	.303
KalçaExt_sağ	<b>.370*</b>	.338	.151	.168	.280	.299	.029	.063
KalçaExt_sol	.268	.214	.145	.137	.226	.247	.038	.048
KalçaABD_sağ	<b>.375*</b>	.331	.066	.070	.139	.169	-.056	-.030
KalçaABD_sol	<b>.379*</b>	<b>.349*</b>	.191	.206	.288	.316	.093	.138
KalçaADD_sağ	.296	.276	.227	.262	.263	.288	.120	.174
KalçaADD_sol	.329	<b>.340*</b>	.209	.290	.303	.333	.120	.214
Hamstring_sağ	<b>.661**</b>	<b>.670**</b>	<b>.577**</b>	<b>.582**</b>	<b>.619**</b>	<b>.607**</b>	<b>.471**</b>	<b>.504**</b>
Hamstring_sol	<b>.600**</b>	<b>.718**</b>	<b>.528**</b>	<b>.558**</b>	<b>.552**</b>	<b>.583**</b>	<b>.376*</b>	<b>.474**</b>
Quadriseps_sağ	<b>.374*</b>	<b>.397*</b>	.291	.290	.337	<b>.341*</b>	.147	.188
Quadriseps_sol	<b>.370*</b>	.338	.210	.190	.286	.301	.091	.109

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level(2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level(2-tailed).

SB174

## 14-15 YAŞ GREKOROMEN GÜREŞÇİLERİN DİKEY SIÇRAMA, EL KAVRAMA KUVVETİ,

### 30 M SPİRİT VE AEROBİK KAPASİTE DEĞERLERİNİN SIKLETLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

**Özcan SAYGIN, Halil İbrahim CEYLAN, Gönül Babayigit İREZ**

*Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla*

**AMAÇ:** Güreşçilerin fiziksel ve fizyolojik mevcut durumunun ölçülmesi hem güreşçiye hem de antrenörüne, güreşçinin fizyolojik kapasitesi hakkında bilgi sağlar ve bu kapasitenin kendi akran gruplarının referans aralıklarıyla karşılaştırmaya olanak sağlar. Aynı zamanda, mevcut durumun değerlendirilmesi, sporcunun güçlü ve zayıf yönlerini ortaya çıkarır ve buna göre optimal antrenman programları geliştirmesine olanak sağlar (Mirzae ve ark., 2009). Bu çalışmanın amacı, 14-15 yaş Grekoromen Güreşçilerin dikey sıçrama, el kavrama kuvveti, 30 m sprint ve aerobik kapasite değerlerinin sıklere göre karşılaştırılmasıdır.

**YÖNTEM:** Uluslararası Güreş Federasyonları Birliği'nin (FILA) 2017 yılında yayınladığı kural kitabına göre; 14-15 yaş kategorisindeki 10 sıklitten ilk üçü hafif sıklit (29-38kg), sonraki dörtü orta sıklit (42-59kg), son üçü ise ağır sıklit (66-85kg) olarak gruplandırılmıştır. Bu çalışmaya 13 hafif sıklit 12 orta sıklit 12 ağır sıklit grekoromen güreşçisi gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan güreşçilerin, dikey sıçrama, el kavrama kuvveti, 30 m sprint ve aerobik kapasite değerleri ölçülmüştür. Elde edilen veriler, SPSS (18.0) programına kaydedilmiştir. Güreşçilerin dikey sıçrama, el kavrama kuvveti, 30 m sprint ve aerobik kapasite değerlerinin sıklere göre karşılaştırmak için Kruskal Wallis testi, farkın hangi sıklitler arasında olduğunu belirlemek için Tukey HSD analizleri kullanılmıştır.

**BULGULAR:** İstatiksel analiz sonucunda; güreşçilerin dikey sıçrama kuvveti, el kavrama kuvveti, 30 m sprint ve aerobik kapasite performansında sıklere göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Orta ve ağır sıklitteki sporcuların, hafif sıklitelere göre 30 m sprint ve dikey sıçrama performansı, orta sıklitteki sporcuların hafif ve ağır sıklitteki sporculara göre aerobik kapasitesi daha iyi bulunurken, El kavrama kuvveti performansları ise ağır sıklit sporcularının, hafif ve orta sıklit sporcularına göre daha iyi olduğu gözlemlenmiştir.

**TARTIŞMA:** Saygın (2014) yılında yaptığı çalışmada, orta sıklitteki güreşçilerin, ağır sıklitteki güreşçilere göre aerobik kapasitesini daha iyi bulmuştur. García-Pallarés et al. (2011) güreşçilerin sıklere göre el kavrama kuvvetine baktığı çalışmada, düşük sıklitlerin el kavrama kuvvetini daha düşük bulmuştur. Mirzae ve ark., (2011) yaptıkları çalışmada 15 yaş güreşçilerin aerobik kapasitesini  $42.79\pm 7.03$  ml/kg/dk, 35 m sprint performansını ise  $5.83\pm 0.34$ sn olarak bulmuşlardır. Bu çalışmada ise  $41.44\pm 3.76$  ml/kg/dk,  $5.22\pm 0.42$ sn olarak bulunmuştur.

**SONUÇ:** Sıklit farklılıkları performans unsurlarından aerobik kapasite, sürat, dikey sıçrama ve el kavrama kuvveti değerlerinde farklılıklar oluşturmaktadır. Güreşçilerin bireysel efor kapasitelerinin, sıklit farklılıklarının oluşmasında etkili olabileceği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Sıklit, grekoromen, güreş, aerobik kapasite, el kavrama kuvveti, sürat

## SB175

**ORTAOKUL VE LİSE ÖĞRENCİLERİNİN GÜNLÜK ADIM SAYILARI İLE BEDEN KÜTLE İNDEKSİ DEĞERLERİNİN EKRAN BAŞINDA HARCADIKLARI ZAMANA GÖRE İNCELENMESİ**

**Özcan SAYGIN, Halil İbrahim CEYLAN, Gönül Babayiğit İREZ**

*Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Ergenlikte sağlıklı alışkanlıklar benimsenmesi yetişkinlikte sağlık durumuna dramatik etkilere sahip olması bakımından önemlidir (Graf ve arkadaşları, 2014). Bu nedenle, fiziksel aktivitenin artması ve sedanter davranışların özellikle ekran başında geçirilen zamanın azaltılması, yeterli ve dengeli beslenme gibi hızlı ve acil müdahaleler bu hayati süreç içerisinde obezitenin başlamasını önlemek, sağlığın teşviki ve geliştirilmesi ve çocuk ve ergenlerde yaşam tarzıyla ilgili hastalıkların önlenmesinde önemli rol oynar (Durukan, 2001; Graf ve arkadaşları 2014; Roura ve arkadaşları 2016). Bu çalışmanın amacı, ortaokul ve lise öğrencilerinin günlük adım sayısı ve beden kütle indeksi değerlerinin (BKİ) ekran başında harcadıkları zamana göre incelenmesidir.

**YÖNTEM:** Çalışmaya, 264 kız (ortalama yaş: 14.40±1.64), 214 erkek (ortalama yaş: 14.52±1.65) öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin günlük adım sayıları pedometre aracılığıyla hesaplanmıştır. Öğrencilerin beden kompozisyonları ise boy ve ağırlık ölçümlerinden faydalanarak Beden Kütle İndeksi değeri (BKİ) hesaplanarak bulunmuştur. Öğrencilerin ekran başında geçirdikleri zaman, American Academy of Pediatrics'in öngördüğü kriterlere göre değerlendirilmiştir. Bu kriterlere göre; öğrencilerin ekran başında 2 saat süreden az zaman geçirmesi (<2saat/gün); düşük sedanter davranış, ekran başında 2 saat ve daha fazla zaman geçirmesi ise (≥2saat/gün); yüksek sedanter davranış olarak belirlenmiştir. Kız ve erkek öğrencilerin ekran başında geçirdikleri zaman, düşük ve yüksek sedanter davranış olarak sınıflandırılmıştır. Elde edilen veriler SPSS (18.0) programında kaydedilmiştir. Kız ve erkek öğrencilerin günlük adım sayıları ve BKİ değerlerinin düşük ve yüksek sedanter davranış göre karşılaştırılmasında Independent t testi yapılmıştır.

Anlamlılık düzeyi  $p<0.05$  olarak kabul edilmiştir. Bulgular: İstatistiksel analiz sonucunda; kız öğrencilerin % 57.57'sinin, erkek öğrencilerin ise % 41,12'sinin düşük sedanter davranışa, kız öğrencilerin % 42,42'sinin, erkek öğrencilerin ise % 58,87'sinin yüksek sedanter davranışa sahip olduğu görülmüştür. Hem kız hem erkek öğrencilerin günlük adım sayısı ve BKİ değerlerinin düşük ve yüksek sedanter davranışa göre karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

**TARTIŞMA:** Cameron ve arkadaşları (2016) adolesanların günlük 6 ile 8 saat arasındaki zamanı ekran başında geçirdiklerini ve bunun da obezite için bir risk faktörü olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca ekran başında geçirilen zaman arttıkça yağ ve proteinden ziyade karbonhidrat tüketiminin arttığı, bunda beden kütle indeksini olumsuz yönde etkilediğini rapor etmişlerdir. Vaccaro ve Huffman (2016) yaptıkları araştırmada kız ve erkeklerde televizyon izleme, oyun oynama, bilgisayar kullanma gibi ekran zamanı ile beden kütle indeksi arasında pozitif ilişki bulmuştur. Yüksek derecede aşırı kilolu ve obez olan çocukların 3 saat veya daha fazla saat zamanı ekran başında geçirdiklerini belirtmişlerdir. De Aguiar Greca ve arkadaşları (2016) 13-17 yaş arasındaki ergenlerin, özellikle kızların günde iki saatten daha fazla zamanı ekran başında geçirdiklerini ve bunun da fiziksel aktivite düzeyini olumsuz yönde etkilediğini bulmuşlardır.

**SONUÇ:** Kız ve erkek öğrencilerin 2 saatten fazla ekran başında zaman harcamasının BKİ değerinde yükselmelere, günlük adım sayılarında ise azalmalara sebep olduğu görülmüştür. Bu yüzden ekran zamanı başında geçirilen sürenin azaltılması, gençlerin fiziksel aktivite yapmaya yönlendirilmesi sağlıklı toplumun oluşturulması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Ekran zamanı, günlük adım sayısı, beden kütle indeksi, sedanter davranış

## HALLUKS VALGUS TANILI OLGULARDA İKİ FARKLI RİJİT BANTLAMAMANIN ETKİLERİ

***<sup>1</sup>Esedullah AKARAS, <sup>1</sup>Nevin Aysel GÜZEL, <sup>1</sup>Nihan KAFA, <sup>2</sup>Yaprak Arzu ÖZDEMİR***

*<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon A.B.D, Ankara*

*<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi Uygulamalı İstatistik A.B.D, Ankara*

**GİRİŞ:** Ortopedi, fizik tedavi ve geriatri polikliniklerine başvuruların büyük bir çoğunluğunu ayak hastalıkları oluşturmaktadır. Bunların önemli bir bölümünde sorun birinci metatarsofalangeal eklemi (MTP) ilgilendirmektedir. MTP eklem sorunları ağrı ve şekil bozukluğuna yol açarak hastaların günlük işlerinin aksamasına ve psikolojik bozukluklara neden olmaktadır

**AMAÇ:** Bu çalışmada, halluks valguslu olgularda yapılan farklı rijit bantlama tekniklerinin, ayak motor performans, denge ve yürüyüş parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi amaçlandı.

**Gereç ve Yöntem:** Çalışmaya deformitesi rijit olmayan, 18-36 yaş arasındaki 22 gönüllü birey (12 erkek, 10 kadın) dâhil edildi. Bireylerin demografik bilgileri, hikâyesi ve soygeçmişi alındı. Çalışmaya katılan bireylere üçer gün arayla bantsız, plasebo, atletik ve mulligan bantlama yapıldıktan sonra ayağa ilişkin ölçümler, süreli performans testi, denge ve yürüme parametreleri ölçülerek kaydedildi

**SONUÇ:** Araştırma sonunda yapılan bantlamaların olguların Halluks valgus açısı değerlerini anlamlı derecede azalttığı görüldü. Mulligan bantlama yöntemi deformitenin açısal değerini en fazla azaltan bantlama yöntemiydi. Bantlamaların ayak motor performansına etkisinin olmadığı görüldü. Atletik bantlama, adım uzunluğunu ve adım genişliğini artırarak, ayak açısı ve kadansı düşürdü. Mulligan bantlaması ise ayak açısını azaltarak kadansı artırdığı görüldü. Bantlamaların postural stabilite ve düşme riski üzerinde etkisinin olmadığı görüldü. Mulligan bantlamasının stabilite limitlerini artırdığı görüldü.

**TARTIŞMA:** Rijit bantlama uygulamalarının akut etkisini değerlendirmek amacıyla yapılan ölçüm sonuçları, rijit bantlamanın ayak motor performans üzerinde akut etkisi bulunmazken, denge ve yürüyüşün bazı parametrelerine olumlu etkileri gözlemlendi. Sonuç olarak rijit bantlamaların halluks valgus deformitesi olan bireylerin rehabilitasyonunda yürüyüş ve dengelerini düzeltmek amacıyla kullanılabilecek alternatif bir yöntem olduğu söylenebilir.

SB181

## SAĞLIKLI BİREYLERDE SAHA TESTLERİ, KUVVET VE ESNEKLİĞİN İLİŞKİSİ

**Meryem BÜKE, Fatma ÜNVER, Elif Gür KABUL**

*Pamukkale Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon YO, Denizli*

**GİRİŞ ve AMAÇ :** Postüral kontrolü sağlamak için iyi bir kas kuvveti ve denge gereklidir. Kuvvet ve denge postüral kontrolü sağlamada esneklikle olan ilişkisi bilinmemektedir. Bu araştırmanın amacı sağlıklı kişilerde üst ekstremitelerde için saha testleri, kuvvet ve esnekliğin ilişkisini belirlemektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmaya yaş ortalaması  $22,52 \pm 1,58$  yıl olan 25 kadın, 25 erkek toplam 50 sağlıklı üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara ısınma için treadmill'de 5dk tempolu yürüyüş egzersizi verilmiştir. Yapılan ölçümler aynı fizyoterapistler tarafından gerçekleştirilmiştir. Saha testi olarak sağlık topu fırlatma ve dinamik dengeyi ölçen Y balance test (YBT) kullanılmıştır. Pektoral kaslar ve eksternal rotatörlerin esnekliği mezura ile ölçülmüş sonra 3kg 'lık sağlık topu ile fırlatılan maksimum mesafe cm olarak kaydedilmiştir. Y balance test kiti kullanılarak olguların her iki ekstremitede için medial, inferolateral ve superolateral olmak üzere 3 yönde ölçümleri 3 'er kez tekrarlanıp ortalama değerler alınmıştır. Commander Powertrack II marka handheld dinamometre kullanılarak omuz ve dirsek kas kuvvetleri ölçülmüştür. Testler arasındaki ilişkiye pearson korelasyon analiziyle bakılmıştır.

**SONUÇ:** Y balance test skorları ile sağlık topu değerleri arasında orta-yüksek düzeyde ( $0,532 < r < 0,839$ ) ilişki bulunmuştur ( $p < 0,01$ ). Esneklik ile kuvvet değerleri arasında orta düzeyde ( $0,280 < r < 0,555$ ) ilişki bulunmuştur ( $p < 0,01$ ;  $p < 0,05$ ).

**TARTIŞMA:** Benzeri bir çalışmada üst ekstremitelerde için izometrik kuvvet ile YBT değişkenleri arasında ilişki bulunmazken çalışmamızda izometrik kuvvet ile YBT değişkenleri arasında güçlü ilişki elde edilmiştir. İzometrik kuvvet üzerinde elde ettiğimiz bu ilişkiyi handheld dinamometre gibi izometrik kuvveti değerlendirebilen farklı bir cihazla sağladığımızda bu alanda daha fazla bilgi edinmiş olacağız.

	y_medial_s ağ	y_medi al_sol	y_supero lateral_s ağ	y_superolate ral_sol	y_inferolater al_sag	y_inferolat eral_sol	total_y_sa ğ	total_y_sol
sağlık_topu	,704**	,782**	,695**	,440**	,386*	,458**	,482**	,409*
omuz_fleksiyon_ sağ	,437**	,468**	,408*	,325	,365*	,362*	,433**	,395*
omuz_fleksiyon_ sol	,449**	,454**	,395*	,192	,399*	,374*	,489**	,375*
omuz_abdüksiy on_sag	,511**	,631**	,459**	,226	,325	,289	,506**	,400*
omuz_abdüksiy on_sol	,547**	,612**	,461**	,226	,280	,229	,494**	,353*
omuz_er_sag	,526**	,628**	,447**	,248	,364*	,316	,482**	,395*
omuz_er_sol	,471**	,569**	,461**	,294	,332*	,280	,479**	,413*
omuz_ir_sag	,680**	,706**	,486**	,361*	,329	,273	,532**	,432**
omuz_ir_sol	,489**	,537**	,317	,166	,234	,159	,459**	,343*
dirsek_fleksiyon_ sağ	,526**	,628**	,432**	,334*	,251	,244	,457**	,438**
dirsek_fleksiyon_ sol	,573**	,548**	,324	,286	,241	,214	,398*	,361*
dirsek_ekstansiy on_sag	,515**	,586**	,435**	,227	,278	,243	,441**	,350*
dirsek_ekstansiy on_sol	,525**	,594**	,435**	,228	,304	,267	,448**	,364*

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

SB192

**AKUT TÜKENME EGZERSİZİNİN SEBEP OLDUĞU OKSİDATİF  
DNA HASARI ÜZERİNE ELLAGİC ACİD'İN ETKİLERİ**

***<sup>1</sup>Funda Karabağ ÇOBAN, <sup>1</sup>Ersan KARA, <sup>1</sup>Mustafa AKIL, <sup>1</sup>Recep LİMAN, <sup>2</sup>İbrahim Hakkı CİĞERCİ***

*<sup>1</sup>Uşak Üniversitesi, Uşak*

*<sup>2</sup>Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar*

**AMAÇ:** Çalışmamızda 32 erkek rat üzerine tükenme egzersizi uygulayarak, yapılan tükenme egzersizi sonucunda oluşan oksidatif stres üzerine ellagic asitin koruyucu etkisini araştırmayı amaçladık.

**MATERYAL ve METOT:** Hayvanlar 4 gruba bölündü. Grup 1. Genel kontrol grubu olup hiçbir uygulama yapılmamıştır. Grup 2. Akut yüzme egzersizi yaptırılan grup. Grup 3. Akut yüzme egzersizi yaptırılıp 15 mg/kg/gün ellagic acid takviyesi alan grup. Grup 4. 4 hafta boyunca 15 mg/kg/gün ellagic asit verilen gruptur. Çalışmamızda DNA hasarı comet assay metodu ve 8-OhdG seviyelerine bakılarak değerlendirilmiştir.

**BULGULAR:** Sonuçlarımızda akut yüzme egzersizi yaptırılan grupların MDA seviyelerinde kontrol grubuna göre anlamlı bir şekilde yüksek ( $p<0,05$ ), SOD ve CAT seviyelerinde ise anlamlı ( $p<0,05$ ) bir yükselme gözlemledik aynı zamanda akut yüzme egzersizi uygulanan grupta kontrol grubuna göre 8-OhdG seviyeleri anlamlı  $p<0,05$  olarak artmıştır.

**SONUÇ:** Ellagic asit takviyesi antioksidan düzeylerini arttırmış, oluşan oksidatif stresi azaltmış ve bununla birlikte DNA hasarını azaltmıştır. Bu çalışma Uşak Üniversitesi, 2015/MF007 numaralı proje ile BAP birimi tarafından desteklenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Ellagic asit, rat, DNA hasarı, egzersizi, lipid peroksidasyon

**THE EFFECTS OF ELLAGIC ACID ON OXIDATIVE DNA DAMAGE INDUCED BY THE  
ACUTE SWIMMING EXERCISE**

**PURPOSE:** In this study, the effect of acute swimming exercise in the production of oxidative stress and protective effect of Ellagic Acid were evaluated in thirty-two adult male rats of Sprague–Dawley.

**MATERIAL and METHODS:** Group 1; control group. Group 2; The control group subjected to exhaustive exercise. Group 3 Ellagic Acid -supplemented swimming group. The group administered with 10  $\mu\text{mol/kg/day}$  Ellagic Acid intraperitoneally for 4 weeks and applied with exhaustion exercise at the end of applications. Group 4; Ellagic Acid supplemented general control group. The group administered with 10  $\mu\text{mol/kg/day}$  Ellagic Acid intraperitoneally for 4 weeks and not subjected to exercise at the end of the application.

**RESULTS:** In the study it was found highest malondialdehyde (MDA) levels and total oxidant levels in acute swimming exercise ( $p < 0,05$ ). Also, acute swimming exercise caused to DNA damage in mononuclear leukocytes and increased 8-OhdG levels and decreased SOD, CAT levels ( $p<0,05$ ). However, treatment of Ellagic Acid decreased severity of acute swimming exercise-induced lipid peroxidation, oxidative DNA damage and genotoxicity on tissues and blood.

**CONCLUSION:** Ellagic Acid has ameliorative effects against acute swimming exercise induced lipid peroxidation and genotoxicity by increasing antioxidant defence mechanism in rats. Acknowledgements: This study was supported by a grant from the Usak University Scientific Research Council, Usak, Turkey (Project no: 2015/MF007).

**Keywords:** Ellagic acid, exercise, DNA damage, lipid peroxidation



## BLOOD LACTATE RESPONSES DURING AND AFTER HIGH INTENSITY INTERVAL EXERCISE: EFFECT OF ENDURANCE TRAINING

**Zübeyde ASLANKESER, Şükrü Serdar BALCI**

*Selçuk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Konya*

**INTRODUCTION:** Lactate is the end metabolic production of anaerobic metabolism. During high intensity exercise, anaerobic metabolism increase and the lactate concentrations increase. Lactate exchange is a dynamic process with simultaneous muscle uptake and release at rest and during exercise. After chronic endurance training, increased aerobic adaptations increase lactate removal capacity. Purpose: The aim of the present study was to examine the changes in capillary blood lactate responses during and after high intensity interval exercise in endurance trained and untrained men.

**METHOD:** Ten well-trained cyclists (aged  $19.60 \pm 0.54$  years,  $69.89 \pm 2.10$  kg weight,  $177.50 \pm 1.91$  cm height,  $60.85 \pm 0.89$  ml/kg/min  $VO_{2max}$ ) and eight recreationally active men (aged  $20.25 \pm 0.41$  years,  $69.39 \pm 1.57$  kg weight,  $174.50 \pm 1.80$  cm height,  $47.77 \pm 1.89$  ml/kg/min  $VO_{2max}$ ) participated in the present study voluntarily. The high intensity interval exercise was applied 6 x 4 min bouts of cycling at ~85%  $VO_{2max}$ , separated by 2 min of recovery. Respiratory changes were recorded during interval and recovery by indirect calorimeter (Cosmed K4B2, Italy). Heart rate (HR) values were recorded during the interval loads and recovery period by Polar. Blood lactate concentration was measured before, immediately after each interval session and 5th, 10th, 15th min of recovery (Nova Biomedical Lactate Plus, Waltham, MA). Statistical analyses were performed by SPSS 16.0 by using a two-way (split-plot) ANOVA with repeated measures. One-way analysis of variance with the post hoc Bonferroni test was applied to identify the intensity of interval exercise responsible for the difference. Unpaired t-tests were used to compare mean values between groups.

**RESULTS:** Lactate concentrations was significantly higher in the control group than in the athlete group during high-intensity interval exercise (group effect;  $F=23.54$ ,  $p<0.05$ ). Changes in lactate concentration during the high-intensity exercise workouts were significantly different between the control and the athlete groups (workout effect;  $F=26.67$ , group-workout interaction effect;  $F=7.37$ ,  $p<0.05$ ). Lactate concentration significantly increased in the control group ( $p<0.05$ ), whereas it did not significantly change in the athlete group during the workouts ( $p>0.05$ ). Discussion: The major finding of this study was the similar lactate values in the athletes after each interval, but in the control subjects, it increased during exercise test. Besides, during the recovery, lactate concentrations were decreased rapidly in athletes. The balance between lactate production and removal in athletes shows that chronic endurance training can improve the adaptations about lactate metabolism.

**Keywords:** high intensity interval exercise, lactate, endurance training

## SB210

**VENTILATORY THRESHOLD IN ENDURANCE CYCLISTS AND RECREATIONALLY ACTIVE SUBJECTS: EFFECT OF CHRONIC ENDURANCE TRAINING**

**Zübeyde AslanKESER, Şükrü Serdar BALCI**

*Selçuk Ün. Spor Bilimleri Fakültesi, Konya*

**INTRODUCTION:** Maximal oxygen consumption (VO<sub>2</sub>max) and anaerobic threshold (AT) are physiological evaluations about endurance performance. Anaerobic threshold can be determined by lactate or ventilatory responses during an incremental exercise. Ventilatory threshold (VT) is noninvasive method depends on gas exchange. The anaerobic threshold responses differ by trained and untrained subjects.

**PURPOSE:** The purpose of this study was to compare the VT responses between endurance trained and untrained individuals. Method: 10 well-trained and 10 recreationally active young men volunteered to participate in this study. Maximal oxygen consumption (VO<sub>2</sub>max) test was applied by breath- by- breath gas exchange measures (Cosmed K4 portable telemetry system, Italy) using a cycle ergometer (Monark,839-E). The control subjects warmed up 50 W-3 min and the load was increased 25W in every 2 min. Athletes subjects warmed up 100 W-3 min and the load was increased 25 W in every 2 min. Maximal oxygen consumption was assessed by the attainment of the following criteria: a plateau in VO<sub>2</sub> with increases in external work, maximal respiratory exchange ratio (RER) > 1.1, and maximal HR within 10 b/min of the age-predicted maximum (220 – age)( Noakes 1998). The ventilatory threshold was determined using the criteria of an increase in both ventilatory equivalent of oxygen (VE/VO<sub>2</sub>) and end-tidal pressure of oxygen (PETO<sub>2</sub>) with no concomitant increase in ventilatory equivalent of carbon dioxide (VE/VCO<sub>2</sub>) and the R value having been flat or rising slowly (Beaver et al.,1986). Unpaired t test was used to compare mean values between trained and control subjects. Statistical significance was set at a level of p < 0.05, and data were expressed as the means ± standard deviation of the mean. Results: VO<sub>2</sub>max, VT load and VT time were different between the groups (p<0.01). Trained subjects had higher VO<sub>2</sub>max (4,35 L; 3,11 L trained and untrained respectively) and workloads (189 W; 100 W in trained and untrained subjects respectively) at VT. Also, time to VT (9,2 min; 6, 4 min in trained and untrained subjects respectively) were higher in trained than untrained group.

**DISCUSSION:** During any incremental exercise, peripheral metabolic end-productions increase. At the first ventilator threshold measured this study, ventilation and VCO<sub>2</sub> increase as parallel as the exercise intensity. Above VT, increased hydrogen ions and increased PCO<sub>2</sub> stimulate ventilation via chemoreceptors. The correlation between endurance capacity and VT is reported by several studies. Physiological adaptations may affect a variety of mechanism influencing the ventilatory responses to exercise. After chronic endurance training loads, high aerobic capacity can cause postpone of the anaerobic threshold. References:Noakes TD. Maximal oxygen uptake: "classical" versus "contemporary" viewpoints: a rebuttal. Med SciSports Exerc 1998;30:1381-98.Beaver WL, Wasserman K, Whipp BJ (1986) A new method for detecting anaerobic threshold by gasexchange. J Appl Physiol 60:2020-2027.

## SPOR FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI DEĞERLENDİRİLMESİ

**<sup>1</sup>Suzan DAL, <sup>1</sup>Cemile Nihal YURTSEVEN, <sup>2</sup>Eray YURTSEVEN**

<sup>1</sup>*İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı*

<sup>2</sup>*İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı*

Dünya Sağlık Örgütü 1974 yılında sağlığı "Sadece hastalık veya sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, ruhsal, sosyal yönden tam bir iyilik hali" şeklinde tanımlamıştır. Bireyin iyilik halini koruyacak, sürdüreceği ve geliştirecek davranışlar kazanması ve kendi sağlığı ile ilgili doğru kararlar almasını sağlamak üzerine çalışmalar yapılmaktadır. Yapılan çalışmalarda, sağlık açısından riskli davranışların genellikle gençlik döneminde kazanıldığı bildirilmektedir. Amerika Birleşik Devletleri Hastalık Önleme ve Kontrol Merkezi (CDC) tarafından bu dönemde rastlanan riskli sağlık davranışları, tütün ve diğer madde kullanımı, intihar, trafik kazası, güvensiz cinsel yaşam, istemli ve istemsiz yaralanma ve şiddete uğrama, kötü beslenme alışkanlıkları ve fiziksel hareketsizlik olarak sınıflandırılmıştır. Bu nedenle ulusal ve uluslararası yasal düzenlemelerde gençlerin olumlu sağlık davranışını kazanmalarını sağlayacak müdahalelerin yapılması önerilmektedir. Sağlığı geliştirme, bireylerin sağlık durumunu iyileştirmek için onların sağlığı tehdit eden faktörler üzerinde kontrollerini arttırmayı sağlayan bir süreç olarak tanımlanmaktadır.

Sağlıklı yaşam biçimi, bireyin sağlığını etkileyen tüm davranışlarını kontrol etmesi, günlük aktivitelerini düzenlemede kendi sağlık statüsüne uygun davranışları seçmesi olarak tanımlanmıştır. Sağlığı geliştiren davranışlar, bireyin iyilik düzeyini arttıran, kendini geliştirmeyi sağlayan davranışları içerir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, yeterli ve düzenli egzersiz yapma, dengeli beslenme, sigara kullanmama, sağlık sorumluluğu, stres yönetimi ve hijyenik önlemleri kapsar. Üniversite yaşamı bireylerin yaşamında önemli değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Üniversite eğitimi mesleki eğitimin yanı sıra kişilik gelişiminde, bireysel yaşamda ve sağlık davranışlarında da değişimlere neden olmaktadır. Bu değişim özellikle sağlık alanındaki tutum ve davranışlar yönünden önemlidir; çünkü öğrencinin sağlık ile ilgili tutum ve davranışları bireysel olarak kendisini, şimdiki ve gelecekteki yaşamında ailesini ve toplumu etkilemektedir.

Toplumların sağlık düzeyi, toplumda sağlıklı bireylerin çoğunlukta olması ile ölçülür. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin sağlık davranışları incelenmesi ve eksik oldukları konularda desteklenmesi toplum sağlığı açısından önemlidir. Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

**METHOD:** Araştırma tanımlayıcı, kesitsel tipte bir çalışmadır. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 300 öğrencinin yaşam biçimleri açısından sağlık durumlarını belirlemek amacıyla Mart 2017'de gerçekleştirilmiştir. Çalışmada herhangi bir örneklem seçim yöntemi kullanılmadan evrenin tamamına ulaşılması hedeflenmiş, ancak araştırmaya katılmayı kabul etmeme, araştırmacının yapıldığı tarihlerde okulda olmama vb. nedenlerle 248 öğrenciye ulaşılabilmektedir (katılım oranı %83). Araştırmanın verileri, öğrencilere yönelik "Kişisel Bilgi Formu" ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği (SYBDÖ) kullanılarak toplanmıştır. Öğrenciler ile yüz yüze görüşülmüştür. 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. Tartışma: Öğrencilerin hesaplanan vücut kitle indeksleri (VKİ) değerlendirildiğinde erkek öğrencilerin  $23.2 \pm 2.56$ , kız öğrencilerin ise  $20.16 \pm 2.16$  olup, cinsiyet parametresine göre aralarında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur ( $p < 0.005$ ). Öğrenim görülen sınıflar dikkate alındığında birinci sınıf öğrencileri VKİ  $21.45 \pm 2.84$ , dördüncü sınıf öğrencilerinin VKİ  $24.81 \pm 0.27$  olarak hesaplanmıştır. Bu değerlerden dördüncü sınıf öğrencilerinin VKİ birinci sınıf öğrencilerine göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $p < 0.005$ ).

Öğrencilerin sigara kullanımı, düzenli spor yapması, sağlığı geliştirmek için ders alma durumları açısından incelendiğinde istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Öğrencilere genel sağlık durumları sorulduğunda 116 (46.8%) öğrenci iyi, 125 (50.4%) öğrenci orta, 7 öğrenci ise kötü olarak beyan etmişlerdir. Bu sonuçlar doğrultusunda spor fakültesi öğrencilerinin genel sağlık durum algılarının daha yüksek düzeye çıkarılması için gerekli çalışmaların yapılması gerekmektedir.

## STEP-AEROBİK DERSLERİNE KATILIMIN, BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL UYGUNLUK VE YAŞAM KALİTESİ DÜZEYLERİNE ETKİSİ

**Yetkin Utku KAMUK**

*Hitit Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*

Bu çalışmanın amacı 14 haftalık step-aerobik dersine katılımın, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin bazı fiziksel uygunluk bileşenleri ve yaşam kalitesi düzeylerine etkisini incelemektir. Bu çalışmaya yaşları 18 ile 23 arasında değişen 35 sağlıklı denek gönüllü olarak katılmıştır. Deney grubunu, step-aerobik dersini seçmiş olan öğrencilerden, çalışmaya katılmayı kabul eden ve tüm ölçümlere katılmış olan öğrenciler (N=14), kontrol grubunu ise bu dersi daha önce hiç almamış ve çalışmaya katılım için gönüllü olan öğrenciler (N=21) oluşturmuştur. Deneklere vücut kompozisyonu, esneklik (otur-eriş), denge (stork stand) ve aerobik dayanıklılık (20 m mekik koşusu) testlerinden oluşan bir test protokolü ve SF-36 yaşam kalitesi ölçeği uygulanmıştır. Ölçümler, step aerobik dersinin başladığı ilk gün (ön test) ve derslerin tamamlanmasını takip eden hafta içerisinde (son test) gerçekleştirilmiştir. Çalışma süresince deneklerin beslenme ve yaşam alışkanlıklarına ilişkin herhangi bir kısıtlama ya da düzenleme yapılmamıştır. Ölçümlerden elde edilen veriler ortalama±standart sapma şeklinde gösterilmiştir. Ön ve son testler arasındaki farkların değerlendirilmesi için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, 14 haftalık step-aerobik dersine katılımın, öğrencilerin vücut kompozisyonu (VYY ve BKİ), denge ve aerobik dayanıklılık düzeyleri ile, fiziksel fonksiyon, emosyonel rol güçlüğü, enerji/canlilik/vitalite, ruhsal sağlık, ağrı ve genel sağlık algısı puanlarında anlamlı ( $p<0,01$ ) değişikliklere neden olduğu ancak esneklik performansında ve rol güçlüğü ile sosyal işlevsellik puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı ( $p>0,05$ ) görülmüştür. Step-Aerobik derslerine katılımın, öğrencilerin hem fiziksel uygunluk hem de yaşam kalitesi düzeylerine olumlu etkilerinin bulunduğu söylenebilir.

The purpose of this study was to examine the effects of participating in 14-week step-aerobics lessons on some physical fitness components and quality of life scores of students of the School of Physical Education and Sports. Thirty-five healthy volunteers aged between 18 and 23 years participated voluntarily in the study. The experimental group was consisted of 14 students who were invited to involve in the study and approved. A number of 21 students who had never taken this course were the control subjects. The physical test protocol was consisted of body composition, flexibility (sit-and-reach), balance (stork stand) and aerobic endurance (20 m shuttle run). SF-36 quality of life scale was also applied. The measurements were made on the first day (pre-test) of the step aerobics course and during the week after completion of the course (post-test). The data obtained from the measurements are shown as mean  $\pm$  standard deviation. Independent samples t-test was used to assess the differences between pre- and post-tests. According to the results of the study, participating in the 14-week step-aerobics lesson had statistically significant ( $p<0.01$ ) effects on body composition (PBF and BMI), balance and aerobic endurance levels of the experimental group subjects. There were also statistically significant differences ( $p<0.01$ ) in physical functioning, emotional well being, energy/fatigue, pain, and general health scores of the subjects. There were no statistically significant differences in the flexibility performance and in the role limitations due to emotional problems and social functioning scores ( $p>0.05$ ). Participation in the step-aerobic class can be said to have positive effects on both physical fitness levels and quality of life scores of the students.

SB240

## AQUA-PİLATES EGZERSİZLERİNİN GENÇ KADINLARDA BAZI FİZİKSEL UYGUNLUK UNSURLARINA ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

***Rabia ÖZCAN, Gönül Babayiğit İREZ, Özcan SAYGIN, Halil İbrahim CEYLAN***

*Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Muğla*

**AMAÇ:** Bu araştırma 12 haftalık aqua-pilates egzersizlerinin üniversiteli genç kadınlarda esneklik, denge, kas kuvveti, vücut yağ yüzdesi ve vital kapasiteye etkisinin araştırılması amacıyla yapılmıştır.

**Yöntem:** Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 60 üniversiteli genç kadın çalışmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Katılımcılar rastgele olarak egzersiz grubu (N=30, yaş: 20.83 ± 1.44 yıl) ve kontrol grubu (N=30, yaş: 21.16 ± 1.23 yıl) olmak üzere 2 gruba ayrılmıştır. Aqua-pilates egzersiz grubuna 12 hafta boyunca, haftada 2 gün, 60 dakika süreli egzersiz programı uygulanmıştır. Bütün katılımcıların fiziksel uygunluk testleri (esneklik, denge, kas kuvveti), vücut yağ yüzdeleri ve vital kapasiteleri ölçülmüştür. Ölçümlerden elde edilen veriler SPSS 16 paket programı ile analiz edilmiştir. Egzersiz ve kontrol grubu ön test değişkenleri arasındaki farkları hesaplamak için Bağımsız Örneklem t testi, egzersiz ve kontrol grupları ön-test ve son-test değerlerini karşılaştırmak için ise Eşleştirilmiş t-testi kullanılmıştır ve p değerinin 0,05'ten küçük olması durumunda fark anlamlı kabul edilmiştir.

**BULGULAR:** deney grubu ön test ve son test ölçüm sonuçlarına göre vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi, vücut yağ yüzdesi, esneklik, kas kuvveti, denge ve vital kapasite değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanılmıştır (p<0.05). Kontrol grubunun ön ve son test ölçüm değerlerinde ise istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır (p>0.05).

**SONUÇ:** Aqua-pilates egzersizlerinin kadınların vücut kompozisyonu, esneklik, kas kuvveti, solunum fonksiyonlarını ve denge özelliklerini olumlu etkilediği görülmüştür. Bu egzersizler, kolayca yapılabilirliği ve sportif yaralanma riskinin az olmasından dolayı farklı yaş grupları tarafından yapılması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Pilates, Aqua Pilates, Aquatik egzersizler, Fiziksel uygunluk

## R ALLELE OF ALPHA- ACTININ-3 GENE IS MORE PREVALENT IN TURKISH ATHLETES IN DIFFERENT SPORT TYPES

***<sup>1</sup>Korkut ULUCAN, <sup>1</sup>Canan SERCAN, <sup>2</sup>Sezgin KAPICI***

*<sup>1</sup>Marmara University, Faculty Of Dentistry, Department Of Medical Biology And Genetics, Istanbul, Turkey.*

*<sup>2</sup>Uskudar University, Faculty Of Engineering And Natural Sciences, Department Of Molecular Biology, Istanbul, Turkey*

**INTRODUCTION:** The effect of genes on individual athletic performance is accepted; however, the extent of their effects remains elusive. To date, many studies on different genomic regions that are considered to have an effect on human athletic performance and sportsmen in different types of sports, such as football, basketball, judo, and wrestling, have been conducted. However, the number of these studies with Turkish players as subjects is not adequate.

**METHODS:** 518 voluntary athletes (some of them from the previous other studies) including football, basketball, and wrestlers 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). ACTN3 R577X polymorphisms were assessed by single four- primer PCR and real- time PCR.

**RESULTS:** 234 of the players were RR (45%), 207 (40%) RX, and the rest were XX. Power and sprinter R allele counts were 665 (64%), and the endurance allele count was 371 (36%).

**CONCLUSION:** According to our cohort, number and percentage of RR+RX genotypes and R allele were higher than those of XX genotype and X allele. We consider that this first report will be an informative source of information for Turkish players in the terms of ACTN3 R577X polymorphism and Turkish sportsman and will be a valuable guide for new researches.

SB253

## RELATIONS BETWEEN BODY FAT PERCENTAGE AND ANTHROPOMETRIC INDICES

**Mustafa SÖĞÜT**

*Kırıkkale University, Faculty Of Sport Sciences, Kırıkkale, Turkey*

**INTRODUCTION:** Several recent studies have documented the use of anthropometric indices in predicting the body adiposity. However, current literature presents limited evidence on the relation between these practical and noninvasive methods and other body composition analysis techniques.

**PURPOSE:** The aim of this study was to determine the relations between body fat percentage estimated with bioelectrical impedance analyzer (BIA) and various anthropometric adiposity screening indices.

**METHOD:** A total of 79 male undergraduate university student (age=  $21.57 \pm 1.96$  years) participated to the study. Body height was measured with a portable stadiometer (Seca 213, Hamburg, Germany) to the nearest 0.1 cm. Body weight (0.1 kg) and body fat percentage was evaluated with BIA (Tanita, BC-418, Japan). Waist and hip circumferences were measured with a flexible steel tape to the nearest centimeter. Body Adiposity Index (BAI), Body Mass Index (BMI), Body Roundness Index (BRI), Reciprocal Ponderal Index (RPI), Waist to Height Ratio (WHTR), and Waist to Hip Ratio (WHR) were calculated accordingly.

**RESULTS:** Pearson correlation coefficients results revealed significant relations between body fat percentage and BAI ( $r = 0.760$ ), BMI ( $r = 0.819$ ), BRI ( $r = 0.798$ ), RPI ( $r = -0.768$ ), WHTR ( $r = 0.804$ ), WHR ( $r = 0.348$ ).

**CONCLUSION:** Although this study was restricted with a small sample size it can be concluded that anthropometric indices are fairly good indicators of body fat percentage measured with BIA in male colligates.



SB254

**EFFECT OF CHRONIC SWIMMING EXERCISE AND VITAMIN E SUPPLEMENTED ON  
ELEMENT LEVELS OF BONE TISSUES OF RAT WITH EPILEPSY**

**<sup>1</sup>Abdülkerim Kasim Baltaci, <sup>2</sup>Mustafa Ayyildiz, <sup>2</sup>Erdal Agar, <sup>1</sup>Rasim Mogulkoc, <sup>3</sup>Erkut Tutkun,  
<sup>2</sup>Gökhan Arslan, <sup>4</sup>Süleyman Patlar**

<sup>1</sup>Selcuk University, Medical School, Department Of Physiology, Konya

<sup>2</sup>Ondokuz Mayıs University, Medical School, Department Of Physiology, Samsun

<sup>3</sup>Uludağ University, Faculty Of Sport Sciences, Bursa

<sup>4</sup>Selcuk University, Faculty Of Sport Sciences, Konya

This study was performed to assess the effect of chronic swimming exercise and vitamin E supplemented on element levels of bone tissues of rat with epilepsy.

Animals were divided to 6 groups. 1 Control, 2 swimming, 3 swimming +vitamin E, 4 swimming + epileptic, 5 swimming + epilepsy + vitamin E, 6 epilepsy. Vitamin E was given by gavage every other day for 3 months as 500mg/kg. 24 hours after last vitamin E supplementation, animals were induced for epilepsy by a single microinjection of penicillin (500 units) into the left somatomotor cortex.

Swimming exercise program lasted for 90 days (30 min/day). At the end of experiments bone tissue were analyzed for elements levels using atomic emission spectrometry. In bone tissue of rats tissue of rats with epilepsy, Ca, Cr, Fe, Mg, Zn levels were significantly reduced compared to other groups.

The findings of present study show that deteriorated elements metabolism in bone tissue of epileptic rats are partially corrected by vitamin E supplementation.

SB258

## THE EFFECT OF RESVERATROL SUPPLEMENTATION ON ELEMENT METABOLISM IN SOME TISSUE OF RATS WITH ACUTE SWIMMING EXERCISE

***Abdülkerim Kasım BALTACI, Abdulkerim Kasım BALTACI, Dilek ÇINARLI, Ömer ÜNAL, Saltuk Buğra BALTACI, Rasim MOĞULKOÇ***

*Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı, Konya*

The Effect of Resveratrol Supplementation on Element Metabolism in Some Tissue of Rats with Acute Swimming Exercise It has been shown that resveratrol has antioxidant, anticancer, estrogenic, antiplatelet, antimicrobial and protective activity for ischaemi-reperfusion, however, research related for exercise and performance are limited. The aim of the present study is to investigate how affect resveratrol supplementation element metabolism in blood and some tissue of rats with acute swimming exercise

This study was performed on the Wistar-Albino male rats with obtained from Necmettin Erbakan University Experimental Medicine and Application Center, and research was made same center. Study was approved by mentioned center. Totally 28 animals were used and animals were divided to 4 groups.

Group 1, (n:7) Control group: There was no any application and animals were fed by standard rat food. Group 2, (n:7) Swimming Group: Rats were fed by standart rat food and exposure to 30 minutes swimming exercise the end of study. Group 3, (n:7) Resveratrol Group: Animals were fed by standard rat food plus 4 weeks resveratrol 4 weeks (10 mg/kg/day) by drinking water. Group 4, (n:7) Resveratrol + Swimming Group: Animals were fed by standard rat food plus 4 weeks resveratrol (10 mg/kg/day) by drinking water and exposure to swimming exercise 30 minutes the end of study.

The end of 4 weeks study, animals were decapited between 09:00-10:00 and testes, kidney, heart, liver samples taken. Tissue samples analyzed at the Atomic Emission (mg/L). Both exercise and resveratrol supplementation have led to increase zinc, selenium and iron levels in kidney tissue. In the heart tissue, exercise calcium levels, resveratrol + exercise reduced iron levels. In liver, only resveratrol supplementation has increased zinc and iron levels. The findings of study show that swimming exercise, resveratrol supplementation and swimming plus resveratrol supplementation have changed significantly elements distribution in tissues.

SB259

**EFFECTS OF VITAMIN C APPLICATION ON IFN- $\gamma$ , TNF-A, IL-2 AND IL-6 LEVELS IN ELITE TAEKWONDO ATHLETES**

**<sup>1</sup>Süleyman PATLAR, <sup>1</sup>Ekrem BOYALI, <sup>2</sup>Saltuk Buğra BALTACI, <sup>2</sup>Rasim MOĞULKOÇ, <sup>2</sup>Abdülkerim Kasım BALTACI**

<sup>1</sup>Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Konya

<sup>2</sup>Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı, Konya

Effects of Vitamin C Application on IFN- $\gamma$ , TNF- $\alpha$ , IL-2 and IL-6 Levels in Elite Taekwondo Athletes

The aim of this study was to investigate the effects of vitamin C application on secretion of cytokine in individuals who do taekwondo sport. This research was carried out on 10 elite taekwondo athletes who were studying in Selçuk University, School of Physical Education and Sports. Their mean age;  $20.67 \pm 0.24$  years and mean body weight was;  $65.45 \pm 1.69$  kg. Every day 300 mg vitamin C was given to the participants orally during 4 weeks and exhaustive exercise was done until fatigue occurs before and after vitamin E treatment. Before and following the 4 week implementation period, blood samples were taken 4 times from the participants as at rest and fatigue. Interferon gamma (IFN- $\gamma$ ), tumour necrosis factor-alpha (TNF- $\alpha$ ), interleukin -2 (IL-2) and interleukin -6 (IL-6) levels were determined by ELISA test kits on taken blood samples.

There were no significant differences on the levels of IFN- $\gamma$ , IL-2 and TNF- $\alpha$  both before and after implementation. There was significant increase on the levels of serum IL-6 at exercise period in comparison with resting period ( $P < 0.05$ ). This increase in on the levels of serum IL-6 at exercise period prior to implementation was prevented by vitamin C application. Results indicated that; vitamin C application did not lead to significant changes on the levels of IFN- $\gamma$ , TNF- $\alpha$  and IL-2 on individuals who practice taekwondo sport. However, it inhibits the increase in levels of IL-6 at exercise that leads to suppression of cellular immune function.

## SB265

**HUZUREVİNDE VE EVDE YAŞAYAN YAŞLILARIN, DÜŞME SAYISI, DÜŞME RİSKİ, DÜŞME KORKUSU İLE DENGE BECERİLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

**Özcan SAYGIN, Gönül BABAYİĞİT İREZ, Halil İbrahim CEYLAN**

*Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi*

**Bu çalışmanın amacı,** huzurevinde ve evde yaşayan yaşlıların, düşme sayısı, düşme riski, düşme korkusu ile denge becerilerini karşılaştırmaktır. Çalışmaya Muğla’da huzur evinde (n: 40, yaş ortalaması 73.30±8.16 yıl, vücut ağırlığı: 69.62±18.63 kg boy: 155.57±10.69 cm) ve evde yaşayan (n: 108, yaş ortalaması 69.15±8.67 yıl, vücut ağırlığı: 72.92±12.18 kg boy: 164.92±7.99 cm) 59 kadın ve 89 erkek olmak üzere toplamda 148 yaşlı birey gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan yaşlıların son 6 ay içerisindeki düşme sayısı, düşme riski; Downtown (1993) düşme riski indeksi ile, düşme korkusu; Yardley ve ark. (2005) tarafından geliştirilen, Ulus ve ark. (2012) tarafından Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği alınan Uluslararası Düşme Etkinliği anketi ile, denge becerileri ise; fonksiyonel uzanma testi ile belirlenmiştir.

Elde edilen veriler SPSS (18.0) programında kaydedilmiştir. Yaşlıların düşme sayısı, düşme riski, düşme korkusu ile denge becerilerinin cinsiyete ve yaşam yerlerine göre karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem t testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p<0.05$  olarak kabul edilmiştir. İstatiksel analiz sonucunda, kadın ve erkeklerin düşme sayısı, düşme riski ve düşme korkusu ve denge beceri skorları karşılaştırıldığında, erkeklerin lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ), Huzurevinde ve evde yaşayan yaşlıların düşme riski, düşme korkusu skorları arasında huzur evinde yaşayan yaşlıların lehine anlamlı fark bulunurken ( $p<0.05$ ), düşme sayısı ve denge becerilerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). Sonuç olarak; yaşlı erkeklerin yaşlı kadınlara göre düşme sayısının daha az olması, daha az düşme riski ile korkusuna ve daha iyi denge becerisine sahip olduğu görülmüştür.

Huzur evinde yaşayan yaşlıların, evde yaşayan yaşlılara göre daha az düşme riski ve düşme korkusu taşıdıkları görülmüştür. Bunun nedenini ise huzur evindeki güvenlik önlemlerinin daha fazla olmasına bağlanabilir. Ayrıca, evde yaşayan yaşlıların yalnızlık duygusu gibi duyguları daha yoğun yaşadığı bunda düşme riski ve düşme korkusunu daha fazla tetikleyebileceği düşünülmektedir. Yaşlıların, düşme sayılarını azaltmak, düşme risklerini minimize etmek, düşme korkularını önlemek, denge becerilerini geliştirmek ve yaşam kalitelerini artırmak için başta düzenli olarak fiziksel aktivite, kas-kemik güçlendirici aktiviteler ve denge egzersizleri yapmaları önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Denge, Düşme Riski, Düşme Korkusu, Düşme Sayısı, Yaşlılar, Yaşam Yeri, Cinsiyet

## DEVLET VE ÖZEL OKULLARDA ÖĞRENİM GÖREN ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN OBEZİTE, FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ VE BESLENME ALİŞKANLIKLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

***<sup>1</sup>Gönül Babayigit İREZ, <sup>1</sup>Emine KAYMAZ, <sup>1</sup>Özcan SAYGIN***

*<sup>1</sup>Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi*

Bu araştırma Muğla'nın Marmaris ilçesinde öğrenim gören devlet ve özel okullarda öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin obezite, fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak 342 kız 355 erkek olmak üzere 697 kişi katılmıştır. Fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek boy-kilo ölçümü, çocuklar için fiziksel aktivite ölçeği, beslenme ve fiziksel aktivite anketi, vücut kompozisyonlarını belirlemek için beden kitle indeksi kullanılmıştır. Ölçümlerden elde edilen veriler SPSS 16 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin standart sapma, aritmetik ortalama, frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Değişkenlerde cinsiyetler arasındaki farkları hesaplamak için independent t testi, yaşlar arasında farklılıkların tespitinde Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için Tukey HSD testi, uygulanmıştır.

P değerinin 0,05'ten küçük olması durumunda fark ve ilişki anlamlı kabul edilmiştir. İstatistiksel analizler sonucunda erkeklerin antropometrik özelliklerinden boy, vücut ağırlığı değerleri daha yüksektir. Kızların BKİ değerleri daha düşüktür. Erkeklerde boy, vücut ağırlığı, BKİ, yaşla birlikte artmaktadır. Beden Kitle İndeksi (BKİ) değerlendirmelerinde devlet okullarında öğrenim gören kız öğrencilerin normal ve altı kilolu oranı % 87,70, fazla kilolu oranı % 9,49 ve obez oranı % 2,79, erkek öğrencilerin ise normal ve altı kilolu % 72,30, fazla kilolu % 23,58, obez % 4,10 bulunmuştur.

Özel okullarda öğrenim gören kız öğrencilerin normal ve altı kiloluluk oranı % 79,14, fazla kiloluluk % 18,40, obez 2,45, erkek öğrencilerin normal ve altı kiloluluk oranı %66,87, fazla kilolu %27,5 ve obez 5,62 olarak belirlenmiştir. İstatistiksel analizler sonucunda özel okullar ve devlet okullarında 11-14 yaş kız ve erkek öğrencilerin yaş gruplarına göre fiziksel aktivite düzeyleri 13-14 yaş grubundan daha yüksek bulunmuştur. Yaş ilerledikçe her iki cinsiyet ve devlet-özel okullarda vücut kitle indeksleri de artmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel Aktivite, Beslenme, Ortaokul öğrencileri, Obezite

SB288

## FARKLI BRANŞLARDA YER ALAN SPORCULAR İLE SEDANTERLERİN KAS KUVVETİ VE ESNEKLİK DEĞERLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

**<sup>1</sup>Recep GÜRSOY, <sup>2</sup>İrfan SELVİ, <sup>1</sup>Halil İbrahim CEYLAN, <sup>1</sup>Mehmet DALLI, <sup>3</sup>Süleyman ŞAHİN**

<sup>1</sup>Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

<sup>2</sup>Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

<sup>3</sup>Bursa Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürü

**AMACI:** Bu çalışma, farklı branşlarında yer alan sporcular ile sedanterlerin kuvvet, esneklik değerlerini belirleyerek karşılaştırmak ve kuvvet ile esneklik değerleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacı ile yapılmıştır.

**YÖNTEM:** Bu çalışmaya çeşitli branşlarda aktif olarak spor yapan sporcular ile herhangi bir sporla uğraşmayan sedanter bireyler olmak üzere toplam 132 kişi (108'i erkek, 24'ü kadın, 105'i sporcu ve 27'si sedanter) gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan tüm deneklerin sağ el kavrama, sol el kavrama, sırt ve bacak kuvveti testleri ile esneklik özellikleri belirlenmiştir. El kavrama kuvveti Takkei marka el dinamometresi (Hand Grip) ile sırt ve bacak kuvveti de sırt ve bacak (back and lift) dinamometresi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Esneklik ölçümü için ise, Otur-Uzan testi kullanılmıştır. İstatistiksel analiz için veriler, SPSS paket programında kaydedilmiştir. Sporcular ve sedanterlerin esneklik ve kuvvet değerleri arasındaki farkları bulmak için Bağımsız Örneklem t testi, esneklik ve kuvvet değerlerinin branşlara göre karşılaştırılmasında One-Way Anova kullanılmıştır. Farkların hangi branşlardan kaynaklandığını bulmak için ise Tukey HSD kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak kabul edilmiştir.

**BULGULAR:** İstatistiksel analiz sonucunda, sporcuların sedanterlere göre daha iyi esneklik, kuvvet değerlerine sahip oldukları tespit edilirken, erkek ve kadınlar arasında kuvvet değerlerinde erkekler daha üstün, esneklik değerlerinde sedanterler arasında kadınlar anlamlı olarak daha iyi bulunurken, sporcular arasında anlamlı derecede bir fark bulunamamıştır. Spor branşları arasında esneklik, bacak ve sırt kuvvetinde futbolcular, sağ el kavrama kuvvetinde hentbol ve basketbolcular, sol el kavrama kuvvetinde basketbolcular ve boksörler daha iyi değerlere sahip olduğu görülmüştür. Esneklik ile bacak kuvveti, sırt kuvveti arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kuvvet değerleri arttıkça esnekliğin de arttığı tespit edilmiştir.

**SONUÇ:** Üst düzey sportif performans için gerekli performans öğelerinden kuvvet ve esneklik değerlerinin cinsiyete, spor yapıp yapmama durumuna ve branşlara göre farklılık gösterdiği, bu yüzden antrenman programlarının planlanmasında bu özelliklerin gelişimine dikkat edilmesi gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca kuvvet antrenmanları yapılırken esneklik antrenmanlarının da yapılması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Sporcu, Sedanter, Esneklik, Kuvvet, Branş

## EGZERSİZİN HEMOREOLOJİK PARAMETRELER ÜZERİNE ETKİLERİ

***Ferhat ŞİRİNYILDIZ, Gökhan CESUR, Gül TAŞLI YEŞİLÇAYIR, Cenk ORAK, Rauf Onur EK***

*Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Fizyoloji Anabilim Dalı, Aydın*

Egzersiz sağlıkla olan ilişkisi farklı çalışmalarda incelenmiş ve özellikle düzenli ve sürekli egzersizin vasküler hastalıklar sonucu meydana gelen ölüm ve ağır rahatsızlıkların önüne geçtiği sonucu büyük oranda kabul görmüştür. Her ne kadar sürekli egzersizin kardiyovasküler ve pulmoner etkileri detaylarıyla araştırılsa da; egzersizin kan parametreleri üzerine etkileri uzun bir süre detaylandırılmamıştır. Çalışmamızın amacı, egzersizin hemoreolojik parametreler üzerine olan etkilerini açıklamaktır.

Bu amaçla farklı bilimsel makaleler taranmış ve bilgiler derlenmiştir. Hemoreoloji, kan hücrelerinin özelliklerini, kanın damarlardaki işlevleri ve birbirleriyle olan etkileşimlerini inceleyen bilim dalıdır ve özellikle kandaki hücrelerin ve plazmanın akış ve yapısal değişim özellikleriyle ilgilenmektedir. Egzersiz ve hemoreoloji ilişkisi iki farklı başlıkta ele alınmalıdır. Süreksiz ve düzensiz yapılan ağır ve akut egzersizle düzenli ve sürekli yapılan hafif-orta ve orta şiddetteki egzersizin neden olduğu hemoreolojik değişiklikler birbirinden farklıdır. Akut ve ağır egzersizden sonra eritrositlerin şekil değiştirilebilirliklerinin azaldığı, plazma ve kan viskozitesinin ve eritrosit agregasyonunun arttığı kanıtlanmıştır. Sıvıların akışa karşı gösterdiği dirence viskozite denilmektedir. Şekil değiştirilebilirlik ve agregasyon ise eritrositlerin yapısal özelliklerinden kaynaklanan önemli parametrelerdir. Akut ve ağır egzersizin neden olduğu bu hemoreolojik değişikliklerle ilgili farklı görüşler bulunsa da üzerinde uzlaşılan konulardan bir tanesi oksidatif stresteki ani artış, antioksidan sistemlerin baskılanması ve oluşan hasara engel olunamamasıdır. Çalışmalar iskelet kaslarının dinlenim durumundayken bile bir miktar serbest radikal üretimi yaptığını fakat kas kasılmasının arttığı durumlarda, özellikle hızlı kasılma yeteneğine sahip kaslarda, oksidatif stres ve serbest radikallerin artışının anlamlı şekilde arttığını göstermektedir.

Obez bireylerde aynı şartlardaki normal vücut kitle indeksine sahip bireylere göre daha fazla sayıda hızlı kasılan kas liflerine sahip oluşu ile komplikasyonu olmayan farklı obezite kategorilerindeki bireylerde kan viskozitesinin anlamlı şekilde yüksek olması arasında serbest radikallerdeki artışın önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir. Ağır egzersiz bir stres kaynağıdır ve vücutta egzersize bağlı oluşan bu stres oksidatif hasara neden olabilmektedir. Oluşan bu oksidatif stres lökosit aktivasyonu ile birlikte kanda hemoreolojik değişimlere neden olur ve hücrelere oksijen taşınmasında görev alan eritrositlerde bazı özelliklerin bozulmasına neden olmaktadır. Ağır egzersizler ayrıca inflamatuvar cevaba neden olmaktadır. Hemoreolojik parametreleri değiştiren tek etmen egzersiz değildir. Kardiyovasküler rahatsızlıklar, obezite, obstruktif uyku apnesi, diyabet, hiperlipidemi, hipertansiyon, polistemi, lösemi gibi hastalıklar kan viskozitesini arttırmaktadır.

Viskozitedeki artış dokulardaki artık ürünlerin hızlıca uzaklaştırılmasını engellediğinden hem doku hipoksisine hem de artık ürünlerin daha uzun süre zarar vermesine neden olur. Ayrıca, uzun süreli orta şiddetli egzersizin hem antioksidan sistemleri aktifleştirmesiyle dolaylı olarak, hem de viskozitenin artışını engelleyerek doğrudan birim zamanda doku kanlanmasını arttırması artan doku beslenmesi ve oksijenlenmesi ihtiyacını ortadan kaldırır. Yapılan bir çalışmada sedanter hayat tarzına sahip sağlıklı bireylerden oluşturan bir gruba 2 ay boyunca düzenli olarak artan tempoda koşu egzersizi yaptırılmış, hemoreolojik testlerde başlangıçta aynı olan kan ve plazma viskozite değerlerinin çalışmanın sonunda anlamlı şekilde azaldığı, eritrosit şekil değiştirilebilirliğinin ise arttığı tespit edilmiştir. Kan viskozitesi mikrodolaşımda doğrudan önem taşımakta ve artan kan viskozitesi aterosklerotik plak oluşumuna neden olmaktadır. Sonuç olarak, egzersizlerin planlanmasında hemoreolojik parametrelerin önemi göz önüne alınmalıdır. Kan viskozite değerlerini arttıracak patolojilere sahip bireylerin durumu araştırılmalı, artmış kan viskozitesi akut ve ağır egzersizlerle daha yüksek seviyelere çıkarılmamalıdır. Hemoreolojik parametrelerin kısa ve uzun vadede bireyler üzerindeki etkisi incelenmeli uygun egzersiz reçetelerinin hazırlanmasında göz önünde tutulmalıdır.

SB310

## SEREBROVASKÜLER OLAY GEÇİRMİŞ HEMİPLEJİK HASTALARDA STEP EGZERSİZİNİN ETKİNLİĞİ

**Çağla KARACAN, Nigar DURSUN, Çiğdem ÇEKMECE, Tuğba GÖKBEL, Merve AKYÜZ, Melike AKARSU, Oğuzhan Bahadır DEMİR, Erbil DURSUN**

*Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalı, Kocaeli*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** İnme nörolojik hastalıklar içerisinde en sık görülen ve yaşamı tehdit eden, gelişmiş ülkelerdeki verilere göre ölüm sebebi olarak kalp hastalıkları ve kanserden sonra üçüncü sırada yer alan özellikle yaşam süresinin giderek uzaması ile daha da önem kazanan bir problemdir. İnme rehabilitasyonunda aktivite temelli modellerin önemi giderek artmaktadır. Step, müzik eşliğinde step platformu kullanarak tempolu hareket ve hareket kombinasyonlarından oluşan bir egzersizdir. Aktivite temelli olan step egzersizleri inmeli hastalara fonksiyonel, amaca uygun, tekrarlı ve yoğun bir egzersiz modeli sunabilir. Bu çalışmada, konvansiyonel rehabilitasyon ile kombine edilen step egzersiz programının kronik inmeli hastaların denge ve yürüme fonksiyonları üzerine olan etkinliğini araştırmak hedeflenmiştir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Bu çalışmaya 35 alt ekstremitte spastik kas veya kas gruplarına yönelik Botulinum Toksin A (BTX-A) uygulanmış kronik inmeli hasta dahil edilerek 2:1 oranında randomize edildi. Her iki grup Kocaeli Üniversitesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon merkezinde 3 ardışık hafta boyunca yoğun konvansiyonel fizyoterapi programına alındı. Çalışma grubuna konvansiyonel fizyoterapi programına ek olarak 30 dakika step egzersizi uygulandı. Hastaların tedavi öncesi ve sonrası denge ve yürüme fonksiyonu Berg Balans Testi (BBT), Kalk Yürü Testi (KYT) ve Rivermead Görsel Yürüme Değerlendirmesi (RGYD) ile değerlendirildi. Ayrıca tedavi hedefleri Hedef Değerlendirme Skalası (HDS) ile takip edildi.

**SONUÇ:** Tedavi öncesinde çalışma ve kontrol grupları arasında demografik ve klinik özellikler, denge ve yürüme fonksiyonları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmadı (tüm parametreler için  $p \geq 0.05$ ). Hem çalışma hem de kontrol grubunda tedavi sonrasında BBT ( $p < 0.001$ ,  $p = 0.02$ ), KYT ( $p = 0.01$ ,  $p = 0.01$ ), RGYD ( $p < 0.001$ ,  $p < 0.001$ ) skorlarında istatistiksel olarak anlamlı gelişmeler kaydedildi. Tedavi sonrası gelişmeler açısından çalışma grubunun BBT ( $p = 0.02$ ), HDS ( $p = 0.01$ ) sonuçları anlamlı derecede yüksek, KYT ( $p = 0.04$ ), RGYD ( $p = 0.03$ ) sonuçları kontrol grubu sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı derecede düşük olduğu saptandı. Bu çalışmanın sonuçları, konvansiyonel rehabilitasyona eklenen step egzersiz programının BTX-A ile tedavi edilen kronik inmeli hastaların denge ve yürüme fonksiyonları üzerine ilave yararlar sağladığını göstermiştir.

**TARTIŞMA:** Literatürde, konvansiyonel tedaviye ek olarak yapılan step egzersizinin inmeli hastaların denge ve yürüme fonksiyonları üzerine etkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Randomize, kontrollü yaptığımız bu çalışmada primer olarak konvansiyonel fizik tedavi programına ilave olarak yaptığımız step egzersizinin inmeli hastaların denge ve yürüme fonksiyonları üzerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Bir çeşit kontrol ve koordinasyon egzersizleri olan step ya da dans egzersizlerinin amacı beyinde duyu ve motor engramlar oluşturmak, bunları geliştirmek ve daha sonraki aktivitelerde kullanmak şeklinde özetlenebilir. Az sayıda motor aktivitenin sabit tekrarı, motor performansı arttırmak için duyu ipuçlarının (taktil, vizuel ve proprioseptif) kullanılması ve zamanla aktivitenin hızının artırılması gerekir. Koordinasyon bozukluğu, hareket kaybı ve yürüme bozukluğu olan inmeli hastaların tedavisinde bu tarz egzersizler faydalı olacaktır. Özellikle denge ve ağırlık aktarma ağırlıklı bu egzersizler inmeli hastalar için oldukça yararlı egzersiz çeşitleridir. Literatürde çalışmamıza benzer çalışma bulunmadığından gelecekte bu sonucu destekleyecek yeni çalışmalara ihtiyaç vardır. Optimum tedavi yanıtının elde edilebilmesi için step egzersizinin inme sonrası ne zaman uygulanacağı, step egzersizi uygulamasına alınacak hastanın klinik özelliklerinin ne olması gerektiği, tedavi protokolünün nasıl şekillendirileceği sorularının yanıtları henüz çok net olarak bilinmemektedir. Ayrıca hasta ve ailesinin yaşam kalitesini değerlendiren, toplumsal açıdan ise etkinlik-maliyet-yarar oranlarının ortaya çıkarılacağı çalışmalara da gereksinim vardır.



## KALECİLERDE AYAK BİLEĞİ PROPRİOSEPSİYONU VE DENGE PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

<sup>2</sup>Ayşegül YAPICI, <sup>1</sup>Meryem AKSOY, <sup>1</sup>Erhan IŞIKDEMİR, <sup>2</sup>Eylem ÇELİK

<sup>1</sup>Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Denizli

<sup>2</sup>Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitim Bölümü, Denizli

**GİRİŞ:** Sportif performansta, sakatlıklardan korunmada ve eklem stabilizasyonunda propriosepsiyon önemli rol oynar. Denge, istemli hareket öncesinde, sırasında ve sonrasında postural ayarlamalar ile stabiliteyi tekrar kazanmak için, stabilizasyonu bozan durumlara ve eksternal pertürbasyonlara karşı hızlı ve etkili bir şekilde reaksiyon gösterebilme yeteneği olarak oldukça önemlidir. Dışsal ve içsel denge bozulmalarına karşı pozisyonunun devam ettirilebilmesi; sensör ve motor sistemin entegrasyonunu gerektirmektedir. Amaç: Bu çalışmanın amacı; kalecilerde ayak bileği propriosepsiyonu ile statik ve dinamik denge performansları arasındaki ilişkiyi incelemektir.

**METOT:** Bu çalışmaya; Denizlispor U14-U21 Futbol Akademi Liginde oynayan 12-18 yaşları arasında (Xyaş: 14.79±1.85yıl, Xboy: 173.93±8.25cm, Xva: 64.00±8.95kg, Xantrenman yaşı: 5.36±1.98yıl) 14 sağlıklı erkek kaleci gönüllü olarak katılmıştır. Tanıtma ölçümleri, bacak uzunlukları ve dominant bacakları kaydedilmiştir. Sporcuların propriosepsiyonu; sağ ve sol ayak bileğinden 7, 14 ve 21 derecelik dorsi ve plantar fleksiyon pozisyonlarında universal gonyometre ile ölçülmüştür. Statik denge ölçümlerinde, sağ ve sol bacak için gözler açık ve kapalı olarak tek bacak havada denge testi uygulanmıştır. İki denemenin en iyisi kaydedilmiştir. Sporcuların dinamik denge ölçümlerinde SEBT (Star Excursion Balance Test) bataryası uygulanmıştır. Ölçümler her iki bacak için 3 ayrı yönde (anterior, posteromedial, posterolateral) alınmış ve her yön için üçer ölçümün ortalaması alınmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde propriosepsiyon ölçümleri ile denge performansları arasındaki ilişkiye Pearson Korelasyon analizi ile bakılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak p<0.05 değeri alınmıştır.

**BULGULAR:** Deneklerin sağ ve sol ayak 14 derecelik plantar fleksiyon değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0.05). Sol ayak 7 derecelik dorsi fleksiyon ile sağ ayak gözler açık statik denge performansı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0.05). Sol ayak 7 derecelik plantar fleksiyon ile sol ayak 14 derece plantar fleksiyon, sağ ayak gözler açık statik denge ve sol ayak gözler kapalı statik denge performansı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0.05). Sol ayak 14 derece plantar fleksiyon ile sağ ayak gözler açık statik denge arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0.05). Sağ ayak gözler açık statik denge ile sol ayak gözler kapalı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0.05). Sağ-sol dinamik denge performansları ile sağ-sol ayak 7, 14 ve 21 derecelik dorsi ve plantar fleksiyon değerleri ve statik denge performansları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0.05). Kalecilerin sağ-sol ayak dorsi fleksiyon değerleri ve diğer parametreler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0.05).

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Kalecilerin statik denge performansları ve propriosepsiyonları arasındaki ilişkinin nedeni futbolcuların kullandıkları dominant bacak farklılıklarından kaynaklandığı düşünülebilir. Yapılan çalışmalarda propriosepsiyonun hareket genişliğinin orta noktasına kadar azaldığı, orta noktadan sona doğru tekrar arttığı göz önüne alınırsa sağ ve sol ayak 21 derecelerde hata miktarının fazla olmasından dolayı bir ilişki bulunamamış olabilir. Bu sebeple hata miktarının en az olması beklenen 14 derecelik açıda sağ ve sol bacak arasında ilişki bulunmuş olabilir. Propriosepsiyon ve dinamik denge performansları arasında ilişki çıkmamasının nedeni kullanılan ölçüm yöntemi ve propriosepsiyonu etkileyen faktörler (gürültü, zemin, ışık vb) olabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak; futbolcuların proprioseptif ölçümleri ile denge performanslarının saptanması, varsa kuvvet dengesizliklerinin belirlenmesi antrenörlere, futbol sezon antrenman programlarının şekillenmesinde yardımcı olabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Propriosepsiyon, statik denge, dinamik denge, kaleci

## SB323

## ELİT BAYAN GÜREŞ SPORCULARI İLE ELİT BAYAN KÜREK SPORCULARININ SOLUNUM KAS KUVVETİ VE SOLUNUM FONKSİYON TESTİ VE MAKSİMAL İSTEMLİ VENTİLASYON DEĞERLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI: PİLOT ÇALIŞMA

<sup>1</sup>Bihter AKINOĞLU, <sup>2</sup>Tuğba KOCAHAN, <sup>1</sup>Oğuzhan METE, <sup>1</sup>Necmiye Ün YILDIRIM

<sup>1</sup>Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Etlik Doğu Kampüsü, Ankara

<sup>2</sup>Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Eryaman, Ankara

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Solunum sisteminin işlevsel durumu temel olarak akciğer hacim ve kapasitelerinin ölçülmesiyle belirlenebilmektedir. Yapılan spor branşına bağlı olarak gerçekleştirilen antrenman tipi ve süresi solunum hacmi ve frekansında farklılıklar oluşturabilmektedir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı farklı spor dallarındaki elit bayan sporcuların solunum kas kuvveti ve solunum fonksiyon testi ve maksimal istemli ventilasyon değerlerinin karşılaştırılmasıdır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmaya 8 elit bayan güreş sporcusu ve 8 elit bayan kürek sporcusu olmak üzere toplam 16 sporcu dahil edildi. Çalışmaya alınan sporcuların demografik verileri Tablo 1’de verildi. Sporcuların solunum fonksiyonları Pony FX Cosmed digital spirometre ile ölçüldü ve veriler dijital ortama aktarılarak kaydedildi. Sporcuların zorlu vital kapasite (FVC), 1. sn zorlu ekspirasyon hacmi (FEV1), FEV1/FVC oranı, tepe akım hızı (PEF), maksimum istemli ventilasyon (MVV), maksimum inspiratuar basınç (MIP) ve maksimum ekspiratuar basınç (MEP) değerleri kaydedildi ve verilerin istatistiksel analizi Mann Whitney- U Test ile yapıldı.

**SONUÇ:** Çalışmaya alınan güreş sporcuları ile kürek sporcularının MIP ve MEP, FVC, FEV1, FEV1/FVC, PEF, MVV değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamadı ( $p>0,05$ ) (Tablo2).

**TARTIŞMA:** Güreş; anaerobik enerji sisteminin baskın olarak kullanıldığı, sürat, kuvvet, çabukluk, esneklik, denge ve performans devamlılığı için pulmoner endurans gerektiren bir spor dalıdır. Kürek; hem maksimal oksidatif hem de anaerobik metabolizma eforlarını kullanan, yüksek kuvvet ve endurans gerektiren bir spor dalıdır. Kürek sporunun güreş sporuna göre daha fazla aerobik efor gerektirdiği bilinmesine karşın; yaptığımız bu çalışmada gruplar arasında solunum fonksiyonları bakımından anlamlı bir fark bulunmadı. Çalışmamızda hipotezimiz spor tipinin solunum fonksiyonlarını etkileyeceği şeklindedir. Spor yapmanın solunum fonksiyonlarını etkilediği ve sportif başarıda solunum kapasitesinin önemli olduğu bilinmektedir. Bu nedenle çalışmamıza dahil ettiğimiz sporcuların tümünün elit sporcular olmasının gruplar arasında anlamlı fark çıkmasına neden olduğunu düşünmekteyiz.

Tablo 1: Çalışmaya alınan sporcuların demografik özellikleri

	Elit bayan güreşçi (n=8) Ortanca (IQR)	Elit bayan kürekçi (n=8) Ortanca (IQR)
Yaş (yıl)	19 (18,50-20,50)	18,50 (18-19)
Boy (cm)	169,50 (164,50-170)	172 (170,50-177,50)
Kilo (kg)	66 (60,50-74)	66 (63,50-72)
*BKİ (kg/m <sup>2</sup> )	23,25 (22,14-25,61)	22,44 (22,03-23,01)

\*BKİ: Vücut Kitle İndeksi

Tablo 2: Elit bayan güreşçilerin ve kürekçilerin FVC, FEV1, FEV1/FVC, PEF, MVV, MIP ve MEP değerleri

	Elit bayan güreşçi (n=8) Ortanca (IQR)	Elit bayan kürekçi (n=8) Ortanca (IQR)	P
MIP	112 (94-127)	112 (94-137,50)	,735
MEP	112,50 (109,50-133,50)	125 (112,50-132,50)	,636
FVC	4,31 ( 3,82-4,56)	3,93 (3,43-4,51)	,318
FEV1	3,68( 3,29-4,12)	3,29 (2,97-3,76)	,172
FEV1/FVC	86,70 (84,90-90)	86,15 (83,35-89,45)	,674
PEF	6,63 ( 5,73-8,46)	6,73 (5,74-7,10)	,674
MVV	144,35 ( 125,05-155,35)	124,60 (113,95-132,60)	,052

\*Sonuçlar  $\alpha =0,05$  değerine göre hesaplanmıştır.  $P > \alpha$  ise değerler arasında fark yoktur.

SB327

## HAFTADA BİR GÜN OYNANAN FUTBOL MAÇLARININ FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Alper ASLAN, <sup>1</sup>Yaşar SALCI, <sup>2</sup>Alpay GÜVENÇ**

<sup>1</sup>Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Hatay

<sup>2</sup>Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Antalya

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Düzenli uygulanan aerobik aktivitelerin sağlık ve performans gelişimi üzerindeki olumlu etkilerinin yanında son yıllarda futbol gibi yüksek şiddette uygulanan egzersizlerin de benzer ve hatta daha büyük etkilerinin olduğu çeşitli araştırmalarda gösterilmiştir (Milanovic ve ark, 2015). Futbol bütün dünyada her yaş grubundan insanın katıldığı ve motivasyon düzeyinin yüksek olduğu bir spor dalı olduğundan sağlık ve fiziksel uygunluk düzeyinin korunmasında önemli bir araç olarak görülmektedir. Farklı popülasyonlar üzerinde yapılan çalışmalar haftada 2-3 gün oynanan futbol maçlarının maksimum oksijen tüketiminde ve dayanıklılık performansında, çeşitli vücut kompozisyonu değerlerinde ve kan lipit profilinde olumlu değişimlere neden olduğu bildirilmiş olmasına rağmen (Randers ve ark, 2010) oldukça yaygın bir aktivite olan haftada bir gün oynanan futbol maçlarının benzer adaptasyonlar yaratacak uyarıcı sağlayıp sağlamadığı incelenmemiştir. Bundan dolayı, bu çalışmanın amacı haftada bir gün oynanan futbol maçlarının sağlık ve performansla ilişkili fiziksel uygunluk parametreleri üzerindeki etkilerini incelemektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmaya  $22,1 \pm 1,8$  yaş genç sedanter erkekler katılmıştır (n=20). Katılımcılar rastgele 10'u deney, 10'u kontrol olmak üzere 2 gruba ayrılmışlardır. Deney grubundaki katılımcılar 8 hafta boyunca, haftada 1 gün, 60 dk 30-50m sahada her bir takımda 5'er oyuncu olmak üzere futbol maçı yapmışlardır. Aynı süre zarfında kontrol grubundaki katılımcılar günlük yaşantılarına devam etmişlerdir. Tüm katılımcılar çalışma başlamadan önce ve 8 haftalık uygulama sonrasında farklı günlerde testlere alınmıştır. 1. Gün: dinlenik kalp atım hızı ve kan basıncı, seçili vücut kompozisyonu, skuat ve aktif sıçrama değerleri; 2. Gün: wingate testi ile anaerobik güç ve kapasite değerleri; 3. Gün: 60°/s konsantrik/eksantrik quadriceps ve hamstring kuvvet değerleri; 4. Gün: aşamalı mekik testinde kat edilen mesafe ve hesaplanan zirve oksijen tüketimi değerleri elde edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesi tekrarlayan ölçümlerde iki yönlü varyans analizi ile yapılmış ve p<0.05 anlamlılık düzeyi kullanılmıştır.

**SONUÇ:** Sekiz hafta boyunca futbol maçlarında gözlenen kalp atım hızı yaklaşık %80 KAHrezerve olarak ölçülmüştür. Deri kıvrım kalınlıkları, vücut yağ yüzdesi, skuat ve aktif sıçrama, mekik sayısı ve hesaplanan oksijen tüketimi, konsantrik quadriceps ve eksantrik hamstring zirve tork değerleri açısından deney grubunda anlamlı pozitif değişimler gözlenmiş, ancak kontrol grubunda değişim gözlenmemiştir. Dinlenik ve submaksimum kalp atım hızı cevapları, kan basıncı, anaerobik güç-kapasite değerleri ve konvansiyonel-dinamik kuvvet oranlarında değişim gözlenmemiştir.

**TARTIŞMA:** Haftada bir gün ve 1 saat süre ile 8 hafta boyunca futbol oynamak vücut kompozisyonu, aerobik güç ve kapasite, sıçrama ve bazı kuvvet değerlerinde gelişim sağlamaktadır. Dinlenik ve sub-maksimal kalp atım hızı ve kan basıncı değerlerinde düşüş eğilimi olmakla birlikte anlamlı bulunmamıştır. Anaerobik güç ve kapasite değerlerindeki değişimde ise etkisiz olduğu gözlenmiştir. Ancak, bu çalışmanın katılımcıları hali hazırda fiziksel uygunluk düzeyi orta-yüksek sayılabilecek kişilerden oluşmaktadır ve futbol maçlarının uygulama süresi literatürdeki çalışmalardan daha kısadır. İyi derecede başlangıç değerleri ile oransal olarak kısa uygulama süresi bir araya geldiğinde adaptasyon miktarı baskılanmış olabilir. Ayrıca, incelenen parametrelere etki eden yaş, cinsiyet ve sağlık durumu gibi diğer faktörler bulunmaktadır. Bundan dolayı gelecekteki çalışmalarda haftada bir gün uygulanan futbol maçlarının sağlık ve performans ile ilişkili fiziksel uygunluk parametreleri üzerindeki etkileri farklı popülasyonlarda incelenmelidir.

## SAĞLIKLI BİREYLERDE SKAPULAR KAS ENDURANSI İLE ÜST ÇEYREK FONKSİYONELLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**Uğur SÖZLÜ, Zeynep Hazar KANIK, Ömer Osman PALA, Gürkan GÜNAYDIN, Zeynep Beyza ALKAN, Selda BAŞAR, Seyit ÇITAKER**

*Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara*

**GİRİŞ:** Üst çeyrek yaralanmalarına sebep olan birçok ekstrinsik ve intrinsik faktör bulunmaktadır. Ekstrinsik faktörleri, omuzun şiddetli hareketlerini içeren antrenman programları, daha önce geçirilen yaralanmalar, yaş ve cinsiyet oluşturmaktadır. İntrinsik faktörler arasında ise azalmış core ve skapular kas enduransı (SKE) yer almaktadır. Üst çeyrek fonksiyonel testleri ile ilgili yapılan çalışmalar daha çok Üst Çeyrek Y Balans Testi (ÜÇYBT) ile core endurans ve cinsiyet ilişkisini inceleyen çalışmalardır. SKE ile üst çeyrek fonksiyonelliği arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma ise bulunmamaktadır.

**AMAÇ:** SKE testi bireyin özellikle serratus anterior ve alt trapez kaslarının enduransını değerlendirmektedir. ÜÇYBT ise minimum ekipman ile yapılan ve bireyin normal eklem hareketinin sonundaki stabilizasyon yeteneğini değerlendiren özelleşmiş ve geçerliliği kanıtlanmış fonksiyonel bir testdir. SKE ile aynı zamanda kapalı zincir egzersizi olan ÜÇYBT arasındaki ilişkinin belirlenmesi yaralanma riskini en aza indirmek, fonksiyonelliği arttırmak açısından faydalı olacaktır. Bu çalışmanın amacı sağlıklı bireylerde SKE ile ÜÇYBT arasındaki ilişkiyi tespit etmektir.

**METOT:** Çalışma Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümünde 40 sağlıklı gönüllü (20 erkek, 20 kadın; ortalama yaş:  $20,45 \pm 1,08$ ) ( $VKİ 22,05 \pm 5 \text{ kg/m}^2$ ) üzerinde gerçekleştirildi. Bireylerin skapular kaslarının enduransı Sahrmann'ın geliştirdiği SKE testi ile değerlendirilerek sonuçlar saniye (sn) cinsinden kaydedildi. Üst çeyrek fonksiyonelliğini değerlendirmek için ise ÜÇYBT testi kullanılarak sonuçlar santimetre (cm) cinsinden kaydedildi. Verilerin istatistiksel analizinde Spearman korelasyon testi kullanıldı. Anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak kabul edildi.

**SONUÇ:** Bireylerin ortalama SKE skoru  $46,05 \pm 26,11$ , dominant tarafın toplam ÜÇYBT skoru  $228,4 \pm 14,2$  ve dominant olmayan tarafın toplam ÜÇYBT skoru  $223 \pm 15,5$  olarak bulundu. SKE ile dominant tarafın ÜÇYBT skoru arasında çok iyi derecede ( $r: 0.741$ ,  $p < 0.001$ ), dominant olmayan tarafın ÜÇYBT skoru arasında ise orta derecede ( $r: 0.539$ ,  $p = 0.001$ ), pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki tespit edildi.

**TARTIŞMA:** Çalışmamızda sağlıklı bireylerde SKE arttıkça toplam ÜÇYBT skorlarının dominant ve dominant olmayan taraflarda artış gösterdiği görüldü. Bu sonuç, özellikle üst ekstremitenin aktif olarak kullanıldığı sporlar ile meşgul olan bireylerde skapular kaslara yönelik verilecek enduransı arttırmaya yönelik antrenman programlarının üst çeyrek fonksiyonelliğini ve dolayısı performansı arttıracığını göstermektedir. Gelecekte bu konu ile ilgili üst çeyrek patolojisi olan sporcularda yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

SB333

## MUSCLE FATIGUE AND MUSCLE DAMAGE DURING SSGS IN YOUNG SOCCER PLAYERS

**Bekir MEHTAP, Veysel BÖGE, Süleyman PATLAR**

*Selcuk University Faculty Of Sport Sciences, Department Of Trainer Education, Konya*

**INTRODUCTION:** Use of small sided games (SSGs) in young soccer player is a highly common and important training methods.

**PURPOSE:** The purpose of this study was to determine muscle fatigue and muscle damage during SSGs in young soccer players.

**MATERIAL and METHOD:** Four-teen soccer players (mean±SD; age 14,5±0,6 years, height 170±7,8 cm, and body weight 68,5±4,2 kg) in the under(U-14) and under(U-15) in Selcuklu Belediyespor soccer team in which Konya amateur soccer league volunteered to participate in this study. Of all players who participated in this study was to get heart rate(HR), the rating of perceived exertion(RPE) and serum blood samples. When 3-a-side group players played SSGs in 25x20m dimension in 2x6x1min, 4-a-side group players played SSGs in 30x25m dimension in 3x6x2min. Each player's Interleukin 6 (IL-6), Tumor necrosis factor(Tnf-α) and blood lactate(LA) was to measure to taken serum blood samples. All statistical analysis was carried out using SPSS statistical software (SPSS Version 23.0 for Windows), all of data was calculated as means (M)± and standard deviations(SD). The level of statistical significance was set at (p<0.05).

**RESULTS:** Post-exercise levels both 3-a-side and 4-a-side's LA, IL-6, Tnf-α, HR and RPE results were found higher than pre-exercise levels (P<0,05). When examine to both group levels which post-exercise, only Tnf-α level showed statistical significant differences in 4-a-side (p<0,05), the all other results weren't showed statistical significant differences (p>0,05).

**DISCUSSION:** Studies which published recent years have shown that SSGs formats with fewer players elicit greater HR than the bigger format (Hill-Haas et al, 2010; Katis and Kellis, 2009; Little and Williams 2007; Rampinini et al, 2007). However, in this study both group's HR levels haven't found statistical significant differences (p>0,05). While this results contradicted previous result, it is similar consequence(Dellal et al, 2008; Hill-Haas et al, 2008; Jones ve Drust, 2007; Sampaio et al, 2007). And also with RPE and LA levels between groups hasn't been statistical significant differences (p>0,05). On the other hand, some studies have shown that differences from this result. Authors (Hill-Haas et al, 2009; Impellizzeri et al,2006; Rampinini et al, 2007) report that SSG formats with fewer players obtain greater RPE and LA than the bigger format. In practice Tnf-α levels in 4-a-side groups have found higher than 3-a-side groups. In similar studies(Singth et al,2011) muscle fatigue and muscle damage can happen in team sports which contact condition like soccer.

**CONCLUSION:** As a result, in this study 3-a-side and 4-a-side SSGs was increased LA,IL-6, Tnf-α, HR and RPE levels for both groups. Tnf-α levels in 4-a-side groups have more increased than 3-a-side groups. However, when compared groups in terms of all other results there weren't any differences.

**Keywords:** Small sided games; young soccer; heart rate; IL-6; Tnf-α ; muscle damage; muscle fatigue

SB336

## TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOL OYUNCULARININ AEROBİK KAPASİTELERİ İLE PERFORMANS TESTLERİ VE SPORA ÖZGÜ ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

**Bahar Anaforoğlu KÜLÜNKOĞLU, Yasemin AKKUBAK, Gamze KOYUTÜRK, Büşra BAYTOK, Nazım Tolgahan YILDIZ, Neslihan FIRAT**

*Yıldırım Bayazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara*

**GİRİŞ:** Tekerlekli sandalye (TS) basketbol koşma, sıçrama gibi aktiviteleri yerine getiremeyen tüm bedensel engelli bireylerin yapabildiği bir spor branşıdır. TS basketbol aralıklı yoğun ve orta dereceli performans ile karakterize olması nedeniyle alternatif bir aerobik-anaerobik spor olarak düşünülebilir. Aynı zamanda TS basketbolda, iyi bir performans için optimum hız, çeviklik, güç, dayanıklılık, teknik ve taktik beceriler gereklidir. Bu nedenle, TS basketbol oyuncusunun aerobik kapasitesi, spora özgü özelliklerinin ve becerilerinin değerlendirilmesi önemlidir.

**AMAÇ:** Çalışmamızın amacı TS basketbol oyuncularının aerobik kapasiteleri ile performans testleri ve spora özgü özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmaya yaş ortalaması  $20.56 \pm 5.80$  olan 5 kadın, 31 erkek sporcu dahil edildi. Spora özgü özellikler; engel durumu, Uluslararası Tekerlekli Sandalye Basketbol Federasyonu (IWBF) puanları, spor yaptığı süre (yıl), TS kullanım süresi (saat), günlük ve haftalık antrenman saati, haftalık antrenman gün sayısı olarak değerlendirildi. Sporcular en yüksek hızlarıyla 20m'lik parkurda TS' leri ile 5 tur tamamladı. Aerobik kapasite her bir turun sonunda kalp hızı ölçülerek değerlendirildi. Performansı değerlendirmek için IWBF'in geliştirmiş olduğu saha testlerinden "turnike testi" ve "20mX5 sprint testi" yapıldı.

**SONUÇ:** Sporcuların; 1. tur kalp hızı ortalaması,  $123.58 \pm 20.14$ , 2. tur kalp hızı ortalaması,  $140.61 \pm 23.11$ , 3. tur kalp hızı ortalaması,  $146.72 \pm 25.02$ , 4. tur kalp hızı ortalaması,  $151.89 \pm 23.90$ , 5. tur kalp hızı ortalaması,  $156.14 \pm 24.27$  ydi. Sporcuların; "turnike testi" ortalaması,  $14.94 \pm 6.07$ , "20mX5 sprint testi" ortalaması,  $40.64 \pm 10.49$  du. Sporcuların kapasitesi ile spora özgü özellikleri ve performans testleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ( $p < 0,05$ ).

Tablo1. Sosyodemografik veriler ve spora özgü özellikler

		<b>n=36</b> <b>X±SD</b>
<b>Yaş (yıl)</b>		20.56±5.80
<b>Engel süresi (yıl)</b>		17.44±5.35
<b>Spor yaptığı süre (yıl)</b>		4.59±3.22
<b>TS kullanılan süre (saat)</b>		7.09±4.33
<b>VKİ (kg/m<sup>2</sup>)</b>		22.35±4.85
<b>GAS (saat)</b>		2.63±1.49
<b>HAS (saat)</b>		10.01±5.82
<b>HAGS (gün)</b>		3.83±1.25
		<b>n (%)</b>
<b>Dominant taraf</b>	Sağ	32 (88.9)
	Sol	4 (11.1)
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	5 (13.9)
	Erkek	31 (86.1)
<b>Ambulasyon için kullanılan cihazlar</b>	Kullanmıyor	5 (13.9)
	Koltuk değneği	9 (25)
	TS	16 (44.4)
	Uzun yürüme cihazı	2 (5.6)
	Protez	4 (11.1)
<b>IWBF sınıfı</b>	1.0	4 (11.1)
	1.5	9 (25)
	2.0	3 (8.3)
	2.5	4 (11.1)
	3.0	3 (8.3)
	3.5	6 (16.7)
	4.0	6 (16.7)
	4.5	1(2.8)
<b>Etyoloji</b>	Ampute	4 (11.1)
	Meningomyolesol	5 (13.9)
	Serebral palsi	2 (5.6)
	Spinal kord yaralanması	2 (5.6)
	Kas hastalığı	2 (5.6)
	Parapleji	5 (13.9)
	Spina Bifida	6 (16.7)
	Diğer	10 (27,8)

TS: Tekerlekli sandalye

VKİ: Vücut kitle indeksi

GAS: Günlük antrenman süresi

HAS: Haftalık antrenman süresi

HAGS: Haftalık antrenman yapılan gün sayısı

IWBF: Uluslararası Tekerlekli Sandalye Basketbol Federasyonu

X: Ortalama

SD: Standart sapma



**Tablo2. Aerobik kapasite ile performans testleri ve spora özgü özelliklerin ilişkisi**

		Performans		Spora özgü özellikler		
		Turnike Testi	20m X 5 Sprint Testi	HAS	HAGS	Spor yaptığı süre
<b>Kapasite</b>	<b>1. tur kalp hızı (20 m)</b>	r: 0.483 p: 0.003**	r: 0.360 p: 0.031*	r: -0.433 p: 0.008**	r: -0.342 p: 0.041**	r: -0.436 p: 0.008**
	<b>2. tur kalp hızı (20 m)</b>	r: -0.463 p: 0.003**	r: 0.352 p: 0.035*	r: -0.451 p: 0.006**	r: -0.416 p: 0.012*	r: -0.387 p: 0.020*
	<b>3. tur kalp hızı (20 m)</b>	r: -0.417 p: 0.011*	r: 0.309 p: 0.067	r: -0.540 p: 0.001**	r: -0.373 p: 0.025*	r: -0.356 p: 0.033*
	<b>4. tur kalp hızı (20 m)</b>	r: -0.470 p: 0.004**	r: 0.340 p: 0.042*	r: -0.511 p: 0.001**	r: -0.361 p: 0.0031*	r: -0.378 p: 0.023*
	<b>5. tur kalp hızı (20 m)</b>	r: -0.473 p: 0.004**	r: 0.324 p: 0.054	r: -0.493 p: 0.002**	r: -0.335 p: 0.046*	r: -0.381 p: 0.022*

\*\* : Korelasyon 0.01 seviyesinde anlamlı

\* : Korelasyon 0.05 seviyesinde anlamlı

TS: Tekerlekli sandalye

VKİ: Vücut kitle indeksi

GAS: Günlük antrenman süresi

HAS: Haftalık antrenman süresi

HAGS: Haftalık antrenman yapılan gün sayısı

IWBF: Uluslararası Tekerlekli Sandalye Basketbol Federasyonu

X: Ortalama

SD: Standart sapma

**TARTIŞMA:** Çalışmamızın sonuçları sporcuların aerobik kapasiteleri artıkça performanslarının da doğru orantılı olarak yükseldiğini göstermiştir. Değerlendirmenin sonuçlarına göre, TS basketbol oyuncularının aerobik kapasitelerini ve performanslarını arttırmak için günlük antrenman sürelerinin ve haftalık antrenman yapılan gün sayılarının arttırılması gerekmektedir. 2002 yılında Woude ve ark.'nın elit TS oyuncularında yaptıkları çalışmada antrenman yoğunluğunun, aerobik kapasite ve performans üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir.

SB337

## EFFECT OF SELECTIVE JUDO TRAINING & HONEY SUPPLEMENTATION ON MDA OXIDATIVE INDEX AND ITS RELATIONSHIP WITH PULMONARY INDEXES IN YOUNG MEN JUDOKA

**<sup>1</sup>Vahid Karim Azad MARJANI, <sup>2</sup>Bakhtiyar TARTIBIAN, <sup>2</sup>Kaveh KHADEMOLOLAMA**

<sup>1</sup>Manshor Varzesh &1- Instructor in Sama Technical and Vocational School, Urumieh Branch, Urumieh, Iran

<sup>2</sup>Urmia University

The aim of this study was to consider the effect of selected Judo's exercises and consuming honey solution on MDA index and their relation with respiratory indices in young male Judo players in Urumieh. The present study is quasi experimental and single blind trial, so a pre-test and post-test method was applied, consisting an experimental and a control group (first group: honey complementary+ selected exercise; second group: placebo+ selected exercise).

Participants performed the program based on the defined instructions, 30 to 45 minutes, and three sessions every week during eight weeks. Measured respiratory volumes included Vo<sub>2</sub>max, transient volume, inspiratory reserve volume, expiratory reserve volume, reserve volume, total lungs capacity, vital capacity, inspiratory capacity and functional reserve capacity. Results show that consuming honey complementary and intense judo exercises result in changes in inflammatory index of malondialdehyde.

Moreover, negative relation between this index and FEV<sub>1</sub> indicates the effective role of honey complementary on reduction of malondialdehyde and improving respiratory function. In other measured factors, no significant relation was found. Generally results suggest that selected judo's exercises and consuming honey solution can prevent increase or decrease of malondialdehyde in judo players, therefore, respiratory function of these people will be improved. These changes can be observed in negative relation between malondialdehyde an FEV<sub>1</sub>.

## FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON BÖLÜMÜ SPORCU SAĞLIĞI VE REHABİLİTASYON DERSİ ÖĞRETİM YÖNTEMLERİNDE YAPILAN DEĞİŞİKLİĞİN ÖĞRENME ÇIKTISINA YANSIMASI

***Meltem KOÇ, Banu BAYAR, Kılıçhan BAYAR***

*Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Muğla*

**GİRİŞ:** Sporcu sağlığı ve rehabilitasyon (SSR) dersi fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü lisans derslerinden biridir. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü müfredat programında 5. dönemde SSR-I ve 6.dönemde SSR-II şeklinde yer alan 2 saatlik zorunlu bir derstir. Bu ders kapsamında öğrencilere sporcu sağlığına yönelik konular, sporcu değerlendirmesi, spor sakatlıkları, spor sakatlıklarından korunma yöntemleri ve spor sakatlıkları tedavileri anlatılmaktadır. Öğrenim çıktıları olarak öğrenciden,sporcu için alana özel değerlendirme parametrelerini seçmesi, sporcuyla yaptığı spora hazırlaması, yaralanmalara karşı önlem alınmasını sağlaması, yaralanma durumunda fizyoterapi ve rehabilitasyon programını planlayabilmesi ve uygulaması beklenmektedir.

**AMAÇ:** Bu çalışma SSR-I dersi içerisinde yer alan konulardan birinin işleniş şeklinde yapılan değişikliğin o konunun öğrenme çıktısına yansımalarını değerlendirmek amacıyla planlanmıştır.

**METOT:** Çalışma SSR-I dersi içinde yer alan konulardan biri olan "sporcu değerlendirmesi" kapsamında yapılmıştır. İlgili konunun öğretimi daha önceki yıllarda powerpoint sunumu ve resimlere dayanırken, çalışmanın yapıldığı dönemde sahaya özel performans testlerinin yapılmasını gösteren videolar ağırlıklı olarak kullanılmış ve değerlendirme parametrelerinin seçimi üzerine interaktif yöntem benimsenmiştir. Konu anlatımı tamamlandıktan sonra öğrencilerden seçtikleri spor türünde spor yapmakta olan sporcuyla değerlendirebilecekleri bir form hazırlamaları istenmiştir. Bu formun hazırlanmasında herhangi bir zorunluluk oluşturulmamıştır. İlgili formun hazırlanması için öğrencilere bir hafta süre verilmiştir. Değerlendirme formları öğrenciler tarafından teslim edildikten sonra dersi veren öğretim elemanı tarafından incelenerek sonuçlar bir sonraki derste yorumlanmıştır. SSR-I dersini alan 129 öğrenciden 7 öğrencinin devamsızlık hakkı olduğu için ödev hazırlamaya katılmamıştır. Katılması gereken 122 öğrenciden o gün derste yoktum duymadım, yapamadım diyerek yapmayanlar ve arkadaşının ödevini kopyalayarak teslim edenler çıkarıldığında 63 öğrencinin değerlendirme formu değerlendirmeye alınmıştır.

**SONUÇ:** Değerlendirme formunda sporcuların demografik bilgileri ve yaralanma hikayesiyle özgeçmiş sorgulaması öğrencilerin tamamı tarafından eksiksiz oluşturulmuştur. Kuvvet, esneklik, güç, denge, çeviklik gibi fiziksel uygunluk parametreleri başlıkları büyük çoğunluk tarafından eksiksiz oluşturulmuştur. Ancak bazı fiziksel uygunluk parametrelerinin değerlendirilmesi için spora özel saha testlerinin seçiminde öğrencilerin %10' unda hatalar bulunmuştur.

**TARTIŞMA:** Günümüzde sağlık bilimlerinde lisans eğitimi veren üniversitelerin hemen hemen hepsinde öğrenci sayısının çok fazla olması, sınıfların çok kalabalık olması, öğretim üyesine düşen öğrenci sayısının çok fazla olması ve fiziksel koşulların yetersizliği eğitim-öğretim faaliyetlerini dramatik bir şekilde etkilemektedir. Özellikle uygulamalı derslerin ön plana çıktığı sağlık bilimlerinde öğrencilerin birebir çalışma yapmaları oldukça güçleşmektedir. SSR-I dersi kapsamında öğrencilerin derse olan ilgisini artırmak, derse katılımını sağlamak ve dersin öğrenim çıktıları iyileştirmek amacıyla pilot bir çalışma yapılmıştır. SSR-I dersi içinde yer alan konulardan seçilen "sporcu değerlendirmesi" konusu bir önceki yıl kullanılan öğretim yöntemi ve tekniklerinden daha farklı olarak hazırlanmıştır. Dersin işleniş interaktif katılımı sağlayacak ve görsel materyallerle ağırlıklı olarak desteklenecek şekilde revize edilmiştir. Çalışmanın sonuçları saha testlerinin uygulanmasını içeren videolar sırasında teorik bilginin verilmesinin öğrencinin derse olan ilgisini ve dikkatini artırdığı, ödevlendirmenin konunun pekiştirilmesinde önemli olduğu yönündedir.

Ayrıca öğrencilerin konuya ilişkin geri dönüşleri de pozitiftir. Eğitim bilimleri dışındaki diğer alanlarda yer alan öğretim elemanlarının eğitimde kullanacakları öğretim yöntem ve stratejilerine ilişkin alacakları profesyonel destek veya eğitimlerden çok fazla yararlanacağı kanaatindeyiz.

SB342

## VOLEYBOL OKUL TAKIMINDA OYNAYAN ÖĞRENCİLERİN ALT EKSTREMİTE KAS KUVVETİ VE ESNEKLİĞİNİN DİKEY SİÇRAMA ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

**Meltem KOÇ, Özge İPEK, Banu BAYAR, Kılıçhan BAYAR**

*Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Muğla*

**GİRİŞ:** Voleybol temposu yüksek, çabukluk, kuvvet, esneklik, dayanıklılık ve sıçramanın ön plana çıktığı dinamik bir spor dalıdır. Oyun sırasında değişen şiddetlerde, dönüşümlü birleşik beceriler gerekir. Voleybolda sporcular oyun mevkilerine göre smaçör, orta oyuncu, pasör ve libero olarak yer alabilirler. Bir voleybolcunun oyun akışı içinde mevkisine göre beklenen performansı göstermesinde çabuk alan değiştirmesi ve yukarı sıçrayarak kuvvetle topa vurması önemlidir. Dolayısıyla dikey sıçramalar voleybolcular tarafından sıklıkla kullanılan hareketlerdendir. Özellikle blok ve smaç hareketlerinde başarının temelini teknik becerinin yanında dikey sıçrama mesafesi teşkil eder.

**AMAÇ:** Bu çalışma Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi voleybol takımında oynayan öğrencilerin alt ekstremitte kas kuvveti ve esnekliğinin dikey sıçrama performansına etkisini saptamak amacıyla yapılmıştır. Yöntem: Çalışmaya kız voleybol takımından 8, erkek voleybol takımından 9 öğrenci olmak üzere toplam 17 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş, boy, ağırlık gibi demografik verileri sorgulanmıştır. Esneklik, kas kuvveti ve dikey sıçrama yükseklikleri ölçülmüştür. Kas kuvveti değerlendirmesinde elektronik dinamometre yardımıyla bilatere diz ekstansör, diz fleksör, kalça ekstansör ve kalça fleksör kas grupları değerlendirilmiştir. Esneklik değerlendirmesi için otur-uzan testi, anaerobik güç değerlendirmesi için dikey sıçrama testi (vertical jump test) kullanılmıştır.

**SONUÇLAR:** Grupların yaş ortalaması  $19.67 \pm 0.99$  yıl, boy ortalaması  $172.2 \pm 7.34$  cm, ağırlık ortalaması  $67.58 \pm 8.95$  kg dir. Kas kuvveti ortalamaları sol kalça ekstansörlerinde  $16.68 \pm 2.90$ , sol kalça fleksörlerinde  $18.50 \pm 2.80$ , sol diz ekstansörlerinde  $14.87 \pm 3.59$ , sol diz fleksörlerinde  $15.83 \pm 2.5$ , sağ kalça ekstansörlerinde  $17.12 \pm 2.51$ , sağ kalça fleksörlerinde  $19.41 \pm 3.35$ , sağ diz fleksörlerinde  $16.54 \pm 2.47$  ve sağ diz ekstansörlerinde  $15.24 \pm 3.30$  şeklindedir. Dikey sıçrama yüksekliği ortalaması  $43.41 \pm 10.46$  cm ve esneklik ortalaması  $5.7 \pm 9.5$  cm dir. Kız ve erkek voleybol takımlarının dikey sıçrama yükseklikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır ( $p < 0,05$ ). Boy uzunluğu ile dikey sıçrama yüksekliği arasında pozitif anlamlı korelasyon bulunmuştur ( $r = 0,76$  ve  $p < 0,05$ ). Öğrencilerin esneklik ve kas kuvveti ile dikey sıçrama yükseklikleri arasındaki istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ( $p > 0,05$ ).

**TARTIŞMA:** Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde Beslenme ve Diyetetik, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Hemşirelik ve Sağlık Yönetimi olmak üzere dört bölüm yer almaktadır. Fakülte takımları bu dört bölümden gönüllü öğrencilerin katılımıyla karma olarak oluşmaktadır. Sağlık Bilimleri Fakültesinde okumakta olan öğrenci sayısı göz önünde bulundurulduğunda, fakülte takımında oynayan öğrenci sayısının neredeyse takımın kurulmasına yetecek en alt sayıda sınırlı kaldığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde esneklik ve kas kuvvetinin dikey sıçrama performansı üzerinde etkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Ancak bizim çalışmamızda esneklik ve kas kuvveti ile dikey sıçrama yükseklikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu sonucun çalışmaya katılan öğrenci sayısının az olması, takımda oynayan öğrencilerin spor geçmişinin bulunmaması ve sadece çok ağır olan sağlık bilimleri müfredat programlarından zaman bulduklarında sınırlı sayıda antrenman yapmaları ile ilişkili olduğunu düşüncesindeyiz. Bu çalışmanın ışığında takımların sporcu sayısını artırma başta olmak üzere, antrenman sayısı, içeriği ve spora özel becerileri geliştirecek stratejiler üzerinde çalışılacaktır.

SB351

## TRAMBOLİN VE ARTİSTİK JİMNASTİK SPORCULARININ DENGE DEĞERLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

<sup>2</sup>Tuğba KOCAHAN, <sup>1</sup>Bihter AKINOĞLU, <sup>1</sup>Tuğba BİR BEN, <sup>1</sup>Özge ÇOBAN, <sup>1</sup>Necmiye Ün YILDIRIM

<sup>1</sup>Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Etilik Doğu Kampüsü, Ankara

<sup>2</sup>Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Eryaman, Ankara

**GİRİŞ:** Jimnastik sporu artistik, trambolin ve ritmik gibi çeşitli dallardan oluşmaktadır ve bu türlerin hepsi önemli derecede hem statik hem de dinamik denge gerektirir. Jimnastik sporunda denge parametrelerinin nasıl değiştiğini belirlemek, jimnastik sporunun dengeyi artırmada kullanımını açısından literatüre katkı sağlayacaktır. Amaç: Bu çalışmanın amacı iki farklı jimnastik türü olan artistik ve trambolin sporcularının statik ve dinamik denge değerlerini karşılaştırmaktır.

**GEREÇ-YÖNTEM:** Çalışma, ortalama yaşları  $15\pm 1,82$  olan 10 trambolin sporcusu ve ortalama yaşları  $15\pm 1,82$  olan 10 artistik jimnastik sporcusu ile gerçekleştirildi. Denge değerleri Human Body Equilibrium 360 (HUBER 360) ile ölçüldü. HUBER360 cihazı dinamik ve statik denge ölçümü ve eğitiminde kullanılan, harekete duyarlı özel sensörler içeren ve kişiye görsel feedback veren bir ekran barındıran elektronik bir cihazdır. Bu cihaz ile stabilite-tek ayak üzerinde denge-yürüyüş-stabilizasyon limitleri-mobilite sınırlamaları-kuvvet-koordinasyon olmak üzere 7 temel parametre değerlendirildi. Verilerin normal dağılıp dağılmadığı Shapiro-Wilk testi ile değerlendirildi. Normal dağılan veriler parametrik testlere normal dağılmayan veriler nonparametrik testlere tabi tutuldu.

**BULGULAR:** Gruplar yaş, kilo, boy ve VKİ bakımından benzerdi ( $p>0,05$ ) (Tablo.1). Değerlendirilen stabilite-tek ayak üzerinde denge-yürüyüş-stabilizasyon limitleri-mobilite sınırlamaları-kuvvet-koordinasyon parametreleri ve bunların alt birimlerinde fark yoktu ( $p>0,05$ ) (Tablo.2-3).

**SONUÇ:** Jimnastik sporunun her dalında denge en önemli komponentlerden biridir. Hareketli bir zeminde denge kurmanın daha zor olduğu bilindiği ve trambolin üzerinde zıplamanın vestibüler sisteme etki ederek dengeyi geliştirdiği bilindiği için trambolinle ilgilenen sporcuların daha iyi bir dengeye sahip olmasını beklediğimiz çalışmamızda trambolin ve artistik jimnastik dallarıyla uğraşan sporcuların denge değerlerinde farklılık bulunmadı. Bu durumu, Artistik jimnastik dalında yapılan akrobatik hareketlerin vestibüler sistemi ve diğer denge elemanlarını trambolin kadar uyarmış olabileceğine bağlıyoruz. Bu bağlamda jimnastik sporcularının farklı dallarının dengelerinin birbiriyle ve jimnastik sporunun farklı spor branşlarıyla dengelerinin karşılaştırılacağı çalışmalara ihtiyaç vardır.

**Tablo1. Sporcuların Demografik Özellikleri**

\*Independent samples T test

	<b>TRAMBOLİN (N=10) X±SD</b>	<b>ARTİSTİK JİMNASTİK (N=10) X±SD</b>	<b>P*</b>
<b>Yaş (yıl)</b>	15±1,82	15±1,82	1,00
<b>Kilo (kg)</b>	49,2±10,81	47,9±9,75	0,781
<b>Boy (m)</b>	1,6±0,09	1,59±0,09	0,699
<b>VKİ (kg/m<sup>2</sup>)</b>	18,83±2,31	18,75±2,07	0,937

**Tablo2. Sporcuların Normal Dağılan Denge Değerlerinin Karşılaştırılması**

\*Independent samples T test

	<b>TRAMBOLİN (N=10) X±SD</b>	<b>ARTİSTİK JİMNASTİK (N=10) X±SD</b>	<b>t*</b>	<b>P*</b>
<b>Gözler Kapalı Merkez Farkı(mm)</b>	14,60±10,65	15,34±10,13	-0,158	0,876
<b>Gözler Kapalı Uzunluk(mm)</b>	933,03±212,60	965,62±222,18	-0,335	0,741
<b>Gözler Kapalı hız (mm/sn)</b>	18,66±4,25	19,31±4,44	-0,336	0,741
<b>Sol Ayakta Uzunluk (mm)</b>	1615,89±287,41	1352,28±299,01	2,010	0,06
<b>Sağ Ayakta Uzunluk (mm)</b>	1537,61±210,25	1378,08±366,22	1,195	0,248
<b>Fonksiyonel Alan (mm<sup>2</sup>)</b>	69566,08±9768,09	67332,75±13927,09	0,415	0,683

Tablo3. Sporcuların Normal Dağılmayan Denge Değerlerinin Karşılaştırılması

β Mann-Whitney U Test

	<b>TRAMBOLİN (N=10) X±SD</b>	<b>ARTİSTİK JİMNASTİK (N=10) X±SD</b>	<b>Z<sup>B</sup></b>	<b>T<sup>B</sup></b>
<b>Gözler Açık Merkez Farkı (mm)</b>	18,37±16,37	9,71±10,02	-1,663	0,096
<b>Gözler Açık Uzunluk (mm)</b>	771,14±302,19	722,09±154,03	-0,151	0,880
<b>Gözler Açık Alan (mm<sup>2</sup>)</b>	475,43±374,60	368,47±309,46	-0,983	0,326
<b>Gözler Açık hız mm/sn</b>	15,47±6,04	14,44±3,08	-0,227	0,821
<b>Gözler Kapalı Alan ( mm<sup>2</sup>)</b>	614,84±523,59	477,31±277,77	-0,227	0,821
<b>Q Reaksiyon Zamanı</b>	1,57±1,17	1,44±0,42	-0,454	0,650
<b>Sol Ayakta Merkez Farkı (mm)</b>	193,45±21,91	183,82±12,73	-0,680	0,496
<b>Sol Ayakta Alan ( mm<sup>2</sup>)</b>	1100,23±735,75	896,25±313,68	-0,076	0,940
<b>Sağ Ayakta Merkez Farkı (mm)</b>	178,9±30,75	188,77±16,86	-0,454	0,650
<b>Sağ Ayakta Alan (mm<sup>2</sup>)</b>	1154,58±461,96	1069,05±687,26	-1,058	0,290
<b>Adım Sayısı</b>	70,9±7,37	74,4±14,31	-0,454	0,650
<b>Maksimum Kuvvet Sol İtme (daN)</b>	16,1±9,62	12,3±5,29	-0,799	0,424
<b>Maksimum Kuvvet Sol Çekme (daN)</b>	13,70±8,34	12,50±4,90	-0,190	0,849
<b>Maksimum Kuvvet Sağ İtme (daN)</b>	16,5±10,09	12,5±5,83	-0,570	0,569
<b>Maksimum Kuvvet Sağ Çekme (daN)</b>	14,60±10,07	11,60±5,25	-0,495	0,620
<b>Koordinasyon</b>	0,000	0,000	0,000	1,000



## THE RELATIONSHIP BETWEEN THE VISUAL REACTION TIMES, PERFORMANCE TESTS AND THE SPORTS-SPECIFIC CHARACTERISTICS OF U 25 WHEELCHAIR BASKETBALL PLAYERS

<sup>2</sup>Bahar Anaforoğlu KÜLÜNKOĞLU, <sup>1</sup>Senay ÇEREZCİ, <sup>2</sup>Yasemin AKKUBAK

<sup>1</sup>Başkent Üniversitesi, Ankara

<sup>2</sup>Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara

**INTRODUCTION:** Over the last two decades, individuals with disabilities have become more socially accepted as participants in various sports. One of the most participating disabled team sports in our country is wheelchair basketball. Wheelchair basketball is a high performance sport and small changes in player performance can cause the difference between winning and losing. Therefore, it is important to evaluate visual reaction time, sports-specific skills and characteristics.

**PURPOSE:** The aim of the study was to find out the sociodemographic profiles and the relationship between the visual reaction times, performance tests and the sports-specific characteristics of U 25 wheelchair basketball players.

**METHOD:** Six females and 13 males athletes with a mean age of  $19.68 \pm 2.72$  were participated in the study. The information of sociodemographic data, visual reaction time, wheelchair basketball skills were evaluated. Age, body mass index, disability reason, IWBF (International Wheelchair Basketball Federation) classification points, time spent since the start of the sports, number of weekly workouts and daily training hours were recorded. Visual reaction times were evaluated with 'Ruler Drop Test' and sports specific skills were evaluated with " Slalom test " and " Slalom with ball test " from IWBF field tests.

**RESULTS:** The relationship between Visual Reaction Time (VRT), gender and performance parameters were significant ( $p < 0,05$ ). The relationship between VTR, Slalom Test scores ( $p:0.003$ ,  $r = -0.649$ ) and gender were found to be correlated ( $p:0.003$ ,  $r:0.649$ ). The scores of VRT and field tests of men were better than women athletes. The relationship between weekly training duration (WTD) (hours) and VRT were significant ( $p < 0,05$   $r = -0,644$ ). As the duration of training increased, the VRT improved and shortened. The relationship between weekly training duration (WTD) (hours) and Slalom and Slalom Ball tests were significant ( $p < 0,05$ ). As the duration of training increased, the performance parameters improved. The relationship between wheelchair dependence and performance were significant ( $p < 0,05$   $r = 0,007$ ). Non-wheelchair-using athletes' Slalom Test (ST) scores were better.

**Table 1. Sociodemographic data and spore-specific characteristics**

		<b>n=19</b> <b>X±SD</b>
<b>Age (year)</b>		19.68±2.72
<b>Disability year</b>		18.79±3.13
<b>Sports year</b>		4.51±1.79
<b>BMI (kg/m<sup>2</sup>)</b>		22.04±3.63
<b>DTD (hours)</b>		2.26±0.65
<b>WTD (hours)</b>		8.78±4.32
<b>DTW (days)</b>		3.84±1.42
		<b>n (%)</b>
<b>WD</b>	Yes	10 (52.6)
	No	9 (47.4)
<b>Dominant side</b>	Right	17 (89.5)
	Left	2 (10,5)
<b>Gender</b>	Women	6 (31.6)
	Men	13 (68.4)
<b>IWBF class</b>	1.0	1 (5.3)
	1.5	5 (26.3)
	2.0	2 (10.5)
	2.5	4 (21.1)
	3.0	2 (10.5)
	3.5	2 (10.5)
	4.0	2 (10.5)
	4.5	1 (5.3)
<b>Etiology</b>	Amputation	1 (5.3)
	Paraplegia	5 (26.2)
	Spina Bifida	6 (31.6)
	Poliomyelitis	1 (5.3)
	Extremity shortness	4 (21.1)
	Other	2 (10.5)

BMI: Body mass index

DTD: Daily training duration

WTD: Weekly training duration

DTW: The days of training per week

WD: Wheelchair dependence

IWBF: International Wheelchair Basketball Federation

X: Mean

SD: Standard deviation

**Table 2. The relationship between the visual reaction times, performance tests and the spore-specific characteristics**

		VRT	DTD	WTD	NDTW	Gender	WD
<b>VRT</b>			r: -0.494 p: 0.032*	r: -0.644 p: 0.003**	r: -0.493 p: 0.032*	r: -0.600 p: 0.007**	r: 0.173 p: 0.478
<b>Performance Test</b>	<b>ST</b>	r: 0.649 p:0.003**	r: -0.463 p: 0,046*	r: -0.664 p: 0.002**	r: -0.564 p: 0.012*	r: -0.517 p: 0.023*	r: -0.595 p: 0.007**
	<b>SBT</b>	r: 0.431 p: 0.066	r: -0.494 p: 0.032*	r: -0.468 p: 0.043*	r: -0.293 p: 0.224	r: -0.403 p: 0.087	0.327 0.171

\*\* : Correlation is significant at 0.01 level.

\* : Correlation is significant at 0.05 level.

DTD: Daily training duration

WTD: Weekly training duration

DTW: The days of training per week

WD: Wheelchair dependence

VRT: Visual Reaction Time

ST: Slalom Test

SBT: Slalom Ball Test

X: Mean

SD: Standard deviation

**DISCUSSION:** The obtained data is important for the perception of the success graph. This data should be used to increase the success and follow the players in the future. This way of collecting and evaluating the data will also contribute significantly to the development of the training knowledge.

SB353

## TÜRKİYE ERKEK GREKOROMEN GÜREŞ MİLLİ TAKIM SPORCULARININ SOLUNUM FONKSİYON TEST SONUÇLARININ TANIMLAYICI İSTATİSTİKLERİ

<sup>1</sup>*Bihter AKINOĞLU*, <sup>2</sup>*Tuğba KOCAHAN*, <sup>1</sup>*Taşkın ÖZKAN*, <sup>1</sup>*Necmiye Ün YILDIRIM*

<sup>1</sup>*Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Etilik Doğu Kampüsü, Ankara*

<sup>2</sup>*Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Eryaman, Ankara*

**GİRİŞ:** Güreş; kuvvet, dayanıklılık, esneklik, denge, sürat, beceri, zamanlama ve tepki sürati gibi motor özelliklerin tümünün bir arada bulunması gereken spor dallarındandır ve daha çok anaerobik gücün ön planda olduğu bir spor dalıdır. Genellikle kısa süreli ve yüksek yoğunlukta yapılmaktadır. Bununla birlikte egzersiz ya da spor süresi 1-3 dakikanın üzerine çıktığında aerobik enerji sistemi de devreye girmektedir. Tüm bu nedenlerden dolayı gerekli enerjinin üretilebilmesi ve sporun devamlılığının sağlanabilmesi için sporcunun solunum fonksiyonlarının kritik önemi vardır. Sporcunun solunum fonksiyonları açısından da genetik yapısı, fizyolojik gelişimi, spora özgü yapılan antrenman düzeni, tipi, yoğunluğu ve süresi gibi faktörler sporcunun solunum fonksiyonlarını etkilemektedir.

**AMAÇ:** Türkiye erkek grekoromen güreş milli takım sporcularının solunum kaslarının kuvvetini ve akciğer fonksiyonlarını belirlemektir.

**METOT:** Çalışmaya 20 erkek grekoromen güreş milli takım sporcusu dahil edildi. Sporcuların solunum fonksiyon değerleri spirometre (Pony FX Cosmed, Italy) ile değerlendirildi. Sporcuların solunum kaslarının kuvvetini değerlendirmek için maksimum inspiratuar basınç (MİP) ve maksimum ekspiratuar basınç (MEP) testleri; akciğer fonksiyonlarını değerlendirmek için zorlu vital kapasite manevrası uygulandı ve sonucunda zorlu vital kapasite (FVC), birinci saniye zorlu ekspirasyon volümü (FEV1), FEV1/FVC, tepe akım hızı (PEF), maksimal ekspirasyon ortası akım hızı (FEF25-75%) ölçümleri elde edildi.

**SONUÇ:** Çalışmaya dahil edilen 20 erkek grekoromen güreş milli takım sporcusunun demografik özellikleri Tablo 1'de verilmiştir. Sporcuların solunum kas kuvveti değerleri incelendiğinde; solunum kaslarının en az beklenen değerde olduğu ve genellikle ekspiratuar kas kuvvetinin inspiratuar kas kuvvetine göre daha fazla olduğu belirlendi. Aynı şekilde akciğer fonksiyonları incelendiğinde; FVC, FEV1, FEV1/FVC, PEF, FEF25-75% değerlerinin genellikle beklenen değerlerin üzerinde olduğu belirlendi. Sporcuların solunum kas kuvveti değerleri ile akciğer fonksiyon test sonuçlarının tanımlayıcı istatistikleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Erkek grekoromen güreş milli takım sporcularının demografik özellikleri ve solunum fonksiyon test sonuçlarının tanımlayıcı istatistikleri

	Ortalama ± Standart Sapma	Ortanca (Minimum-Maksimum)
<b>Yaş (yıl)</b>	27,65 ± 3,77	28 (18-33)
<b>Boy (cm)</b>	173,45 ± 6,39	173,50 (165-184)
<b>Vücut ağırlığı (kg)</b>	82,55 ± 17,77	76,50 (63-121)
<b>Vücut Kitle İndeksi (kg/m<sup>2</sup>)</b>	27,22 ± 4,29	25,99 (23,03-36,93)
<b>MİP ortalama (cmH<sub>2</sub>O)</b>	128,20 ± 29,06	121,50 (94-216)
<b>MİP beklenen (cmH<sub>2</sub>O)</b>	108,65 ± 1,90	109 (103-112)
<b>MİP beklenen (%)</b>	118,20 ± 26,56	112,50 (91-198)
<b>MEP ortalama (cmH<sub>2</sub>O)</b>	152,55 ± 38,40	135,50 (116-266)
<b>MEP beklenen (cmH<sub>2</sub>O)</b>	144 ± 1,75	144 (141-148)
<b>MEP beklenen (%)</b>	106 ± 26,69	95,50 (81-185)
<b>FVC (lt)</b>	5,73 ± 0,75	5,81 (4,22-7,18)
<b>FVC (%)</b>	116,70 ± 10,16	116,50 (96-132)
<b>FEV1 (lt)</b>	4,68 ± 0,61	4,65 (3,72-5,94)
<b>FEV1 (%)</b>	112,70 ± 9,18	112,50 (95-129)
<b>FEV1/FVC %</b>	81,83 ± 5	82 (73,50-90,60)
<b>FEV1/FVC% (%)</b>	99,45 ± 6,03	99,50 (89-110)
<b>PEF (L/sn)</b>	10,60 ± 1,14	10,45 (8,60-13,06)
<b>PEF (%)</b>	110,70 ± 11,64	110 (82-132)
<b>FEF 25-75 (L/sn)</b>	4,82 ± 1,21	4,53 (3,25-7,84)
<b>FEF 25-75 (%)</b>	98,85 ± 23,97	93,50 (70-158)

**TARTIŞMA:** Solunum fonksiyonları, aerobik ve anaerobik kapasite sportif başarıda etkili olan önemli parametrelerdir. Türkiye Erkek Grekoromen Güreş Milli Takım Sporcuları dünya çapında sportif başarıları yüksek olan elit sporculardır. Sonuçları incelediğimizde, erkek grekoromen güreş milli takım sporcularının solunum kas kuvvetlerinin ve akciğer fonksiyonlarının beklenen değerlerden yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar ışığında; erkek grekoromen güreş milli takım sporcularının sportif başarılarında solunum kas kuvvetinin ve akciğer fonksiyonlarının önemli katkıları olduğunu ve bu parametrelerin artırılmasının sportif başarıyı daha da arttıracığını düşünmekteyiz.

SB354

## ELİT ARTİSTİK CİMNASTİKÇİLERDE STATİK GERMENİN ÖZEL SIÇRAMA HAREKETLERİ ÜZERİNE ETKİLERİ

<sup>1</sup>Damla ERCAN, <sup>1</sup>Tolga AKŞİT, <sup>2</sup>Osman AÇIKGÖZ

<sup>1</sup>Ege Üniversitesi, İzmir

<sup>2</sup>Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Isınma periyodu sırasında germe protokolleri yaygın olarak kullanılmaktadır (1,2). Statik germe, fiziksel performansı olumsuz etkilediği literatürde belirtilmiş (1,3) olmasına rağmen, bu etkinin egzersiz sırasında ne kadar süreyle devam edeceğini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın amacı, özellikle artistik cimnastikçilerde önemli olduğuna düşündüğümüz statik germenin branşa özel sıçrama hareketi, dikey sıçrama yüksekliği ve esnekliğe etkilerinin incelenmesidir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Bu çalışmaya 9-14 yaş arası, spor yaşı en az 4 yıl olan 14 bayan artistik cimnastik sporcusu katılmıştır. Hareket analiz programı yardımı ile alt ekstremiteler arasındaki açığı bakılarak artistik cimnastiğe özgü sıçrama hareketi incelenmiştir. İki dakikalık cimnastik serisi toplam dört kez uygulanmıştır. Her serinin arasında ve son seriden sonra sıçrama yüksekliği ve esneklik ölçümleri yapılarak sonuçların zamana bağlı değişimi izlenmiştir. Başka bir gün aynı deney tasarımı statik germe uygulanmadan gerçekleştirilmiştir. Shapiro-Wilk testi sonucunda normal dağılmış olan verilerin değerlendirilmesinde Paired Samples T- Test uygulandı. Normal dağılıma uymayan verilerin değerlendirilmesinde ise Wilcoxon Signed Ranks testi uygulandı ( $p<0.05$ ).

**SONUÇ:** Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Tüm Katılımcıların Tanımlayıcı İstatistikleri (n=14)

	Ortalama	Min.	Maks.	SS	%CV	SW- p
Yaş	10,78	9,00	14,00	1,80	16,6	0,030*
Kilo (kg)	32,25	23,00	48,40	8,62	26,7	0,083
Boy (cm)	136,75	122,60	159,00	11,07	8,0	0,553
BMI(Kg/m <sup>2</sup> )	16,95	14,64	21,38	1,88	11,0	0,211
Spor yılı	6,14	4,00	10,00	2,07	33,7	0,051
Vücut yağı (%)	11,20	7,08	17,19	3,16	28,2	0,081

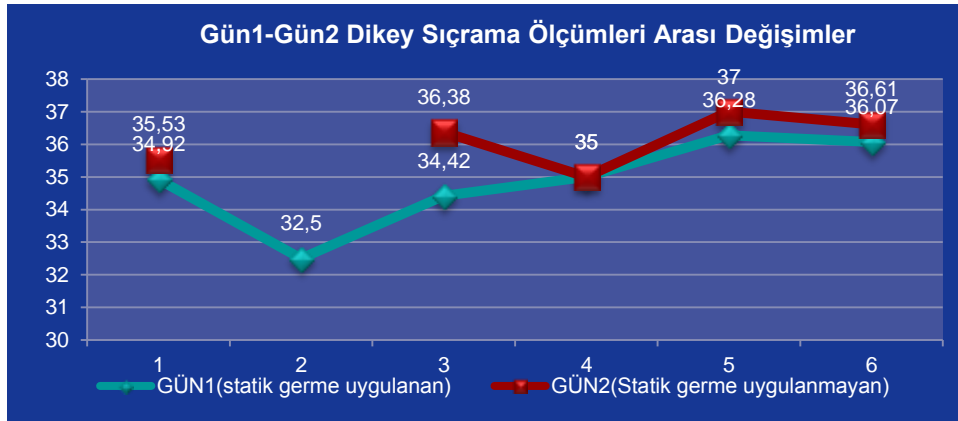
SS: Standart sapma, SW-p: Shapiro-Wilk p değeri, %CV: (SS/Ortalama)\*100

Statik germe sonrası dikey sıçrama ölçümü ile tekrarlayan ölçümler arası değişimler tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2. Statik Germe Sonrası Dikey Sıçrama Ölçümü ile Tekrarlayan Ölçümler Arası Değişimler**

SG	Ortalama	Min.	Maks.	SS	EB	Δ Fark	P
Sıçrama1	34,92	31,00	41,00	2,64	0,75	<b>-2,42</b>	<b>0,01*</b>
Sıçrama2	32,50	24,00	38,00	3,65			
Sıçrama2	32,50	24,00	38,00	3,65	0,02	<b>+1,92</b>	<b>0,03*</b>
Sıçrama3	34,42	31,00	41,00	3,54			
Sıçrama2	32,50	24,00	38,00	3,65	0,81	<b>+2,50</b>	<b>0,01*</b>
Sıçrama4	35,00	31,00	39,00	2,32			
Sıçrama2	32,50	24,00	38,00	3,65	1,16	<b>+3,78</b>	<b>0,004*</b>
Sıçrama5	36,28	33,00	42,00	2,78			
Sıçrama2	32,50	24,00	38,00	3,65	1,09	<b>+3,57</b>	<b>0,009*</b>
Sıçrama6	36,07	30,00	40,00	2,84			

Sıçrama1 (bazal ölçüm), Sıçrama2 (statik germe sonrası ölçüm), Sıçrama3 (seri 1 sonrası ölçüm), Sıçrama4 (seri 2 sonrası ölçüm), Sıçrama5 (seri 3 sonrası ölçüm), Sıçrama6 (Seri 4 sonrası ölçüm), SG: Statik germe ile yapılan protokol, SS: Standart sapma, EB: Etki büyüklüğü, Δ Fark: Sıçrama yükseklikleri arasındaki değişim. P<0,05\*



**Şekil 1. (Statik germe ile yapılan protokol)- NSG (Statik Germe Uygulanmadan Yapılan Protokol) Dikey sıçrama ölçümleri arası değişimler**

Otur-uzan Esneklik Testi Statik Germe Sonrası Ölçüm ile Tekrarlayan Ölçümler Arası Değişimlere bakıldığında sadece Uzanma2-Uzanma3 (Statik germe sonrası ölçüm-Seri 1 sonrası ölçüm) arasında ( $p=0,03$ ), Uzanma2-Uzanma6 (Statik germe sonrası ölçüm-Seri 4 sonrası ölçüm) arasında ( $p=0,006$ ) anlamlı farklılık bulunmuştur. Fakat bazal ölçüm ile statik germe sonrası ölçüm arasında artış olsa da istatistik olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. BAD2 (statik germe sonrası bacak açıklık derecesi) ve tekrarlayan ölçümler arasında değişimlere bakıldığında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

**TARTIŞMA:** Statik germe sonrası dikey sıçrama ölçümü ile tekrarlayan ölçümler arası değişimler arasında anlamlı bir farklılık olması statik germinin performansı olumsuz yönde etkilediği sonucunu bulan birçok çalışmayı destekler niteliktedir (1,3). Statik germinin performansı düşürme sebebi olarak kasın uzamasıyla gerilen tendonda ters miyotatik refleks sonucu olarak o tendonun bağlı olduğu kası inhibe etmesine dayanmaktadır. Ters Miyotatik refleksi ise Golgi tendon organı gerçekleştirilmektedir. Golgi tendon organının motor üniteyi etkileme düzeyi ise frekansın düzeyine bağlıdır (4). Statik germe eklem hareket genişliğini artırdığı bilinmesine rağmen bu çalışmada otur-uzan esneklik testi sonuçları literatürle benzer sonuçlar bulunmamıştır. Statik germinin esneklik test sonuçlarına etki etmemesi testlerin sabah erken saatlerde yapılmış olması sebebiyle sirkediyen ritm etkilerinden kaynaklanıyor olabilir. Aynı zamanda esneklik ölçümlerinin değişmeme sebebi olarak elit düzeyde sporcu olmaları ve ileri seviye esnekliğe sahip olmaları da gösterilebilir. BAD ölçümlerinde ise statik germe sonrası dikey sıçrama performanslarındaki azalma ve buna bağlı olarak havada kalış süreleriyle ilgili olarak BAD istatistik olarak anlamlı bir farklılık çıkmamış olabilir.



## ALZHEİMER HASTALIĞINDA FİZİKSEL EGZERSİZİN ROLÜ

**Ayşe Feyda NURSAL**

*Hitit Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi Genetik Anabilim Dalı, Çorum*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Alzheimer hastalığı (AH) bilişsel işlevlerde ve günlük yaşam etkinliklerini sürdürme becerilerinde azalma, davranışsal değişimler ve psikiyatrik belirtiler ile karakterize, progresif nörodejeneratif bir hastalıktır. Hastalığın görülme sıklığı yaşla beraber artış göstermekte ve tam olarak tedavisi bulunmamaktadır. Bu derlemede son literatür bilgilerinin ışığında düzenli egzersizin AH'na etkisi değerlendirilecektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** En sık görülen demans nedenlerinden birisi olan AH genetik ve çevresel faktörlerin etkileşimi ile ortaya çıkan ve yaşam kalitesini bozan bir hastalıktır. Hastalığın oluşumunda yaşlanma önemli bir risk faktörüdür. AH'nda histopatolojik olarak amiloid plak ve nörofibriler yumak oluşumu, sinaps ve nöron kaybı ve beyinde belirgin bir atrofi mevcuttur. Hastalığın başlangıcında kısa dönemli hafızada aşamalı ve ilerleyici bir yıkım görülür ve bu yıkım davranış ve karakter değişiklikleri ile ilerleyerek, düşünme, karar verme ve konuşma gibi diğer bilişsel alanları da etkileyerek en sonunda zihinsel fonksiyonun yitirilmesine, bireyin günlük aktivitelerini yapamaz hale gelmesine neden olur. Son yıllardaki çalışmalar fiziksel egzersizin nörodejeneratif hastalıklara olumlu etkisi olduğunu göstermiştir. Düzenli fiziksel egzersiz sinir gelişimi, kas gelişimi, bellek gibi önemli fonksiyonları düzenliyerek hücrelerin, dokuların ve organların oksidatif strese dayanıklılığını, enerji metabolizmasını, damarlanmayı arttırmaktadır. Ayrıca metabolik ve beyin bozukluklarının gelişmesini önleyebilir ve/veya ilerlemesini geriletebilir. Fiziksel egzersizin AH' deki depresif semptomları ve hatta mortaliteyi azalttığı gösterilmiştir. Bilişsel fonksiyonlardaki düzelme egzersiz çalışmalarındaki postürel ve motor fonksiyonlarda düzelme ile birlikte dir.

**SONUÇ:** Son çalışmalar fiziksel egzersizin AH başlangıcında önemli bir koruyucu faktör olduğunu desteklemektedir. Ancak, hastalığın düzelmesinde en iyi egzersiz uygulamasının hangisi olduğuna dair bilgiler yetersizdir. Aerobik egzersiz AH tedavisi için gerekli olsa da tek başına en iyi aktivite değildir. Güç/Tai Chi, denge/koordinasyon ve diğer tip fiziksel egzersizler hasta kişilerin bilişsel ve motor fonksiyonlarını düzelmesinde ve devam ettirilmesine katkıda bulunurlar.

**TARTIŞMA:** AH'nın önlenmesinde ve/veya tedavisinde fiziksel egzersizlerin nöromusküler sisteme faydalı olabilecek diğer egzersizlerle kombine edilmesi nöromusküler sistem, denge fonksiyonu ve motor koordinasyonu sağlamada faydalı olacaktır.

SB356

## EGZERSİZİN KALP HASTALIKLARI ÜZERİNE ETKİSİ

**Ayşe Feyda NURSAL**

*Hitit Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi Genetik Anabilim Dalı, Çorum*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Kardiyovasküler hastalıklar tüm dünya ülkelerinde önemli mortalite ve morbidite nedenidir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun verilerine göre ülkemizde de son yıllarda ölüm nedenlerinin ilk sırasında dolaşım sistemi hastalıkları yer almaktadır. Ülkemizde 2015 yılında dolaşım sistemi nedenli ölümlerinin %40,5'ni iskemik kalp hastalığı oluşturmuştur. Kardiyak rehabilitasyon (KR), kardiyovasküler hastalığı olan bireylerin, fiziksel, tıbbi, ruhsal ve sosyal durumlarının düzelmesi amacıyla tıbbi rehabilitasyon prensipleri doğrultusunda geliştirilen bir programdır. Bu derlemede KR programlarının hastalar üzerindeki etkisi değerlendirilecektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** KR kavramı, ilk olarak 1964'de Dünya Sağlık Örgütü tarafından gündeme getirilmiştir. Amerikan Kalp Derneği'nin 2005 yılında yaptığı tanıma göre KR, 'bir kalp hastasının fiziksel, psikolojik ve sosyal fonksiyonlarını en iyi duruma getirmek, bunun yanı sıra, altta yatan aterosklerotik süreci stabilize etmek, yavaşlatmak, hatta geriye döndürmek ve böylece morbidite ve mortaliteyi azaltmak amacıyla uygulanan düzenli, multidisipliner çalışmalar' olarak nitelendirilmektedir. KR kardiyovasküler hastalığın ilerlemesini önlemeye çalışan sekonder koruyucu bir tedavi yöntemidir. Morbidite ve mortalite üzerinde olumlu etkileri olduğu kanıtlanınca modern kardiyolojide standart bakımının ayrılmaz bir parçası durumuna gelmiştir. KR'un öncelikli hedefi hastaların kendi bakımlarını ve fiziksel aktivitelerini kendi başlarına yapabilir duruma gelmesini sağlamaktır. Yapılan randomize kontrollü klinik çalışmalarda, KR'un semptomlarda azalma, egzersiz toleransı ve iş gücünde artış, kan lipit profilinde düzelme, sigara kullanımında azalma, stres yönetimi ve kendine güvende artma, morbidite ve total mortalitede azalma olduğu gösterilmiştir.

**SONUÇ:** KR programı multidisipliner bir yaklaşım gerektirir ve bir ekip tarafından yürütülmesi zorunludur. Bu ekip kardiyolog, klinik egzersiz fizyoloğu, fizyoterapist, hemşire, diyetisyen, psikolog, antrenör ve sekreterden oluşmaktadır. KR programı, spesifik hastalıkların özellikleri dikkate alınarak, kişiye özel uygulanmalıdır. Ülkemizde KR' u yaygınlaştırmak ve KR'a yönlendirilen hasta sayısını artırmak hedefimiz olmalıdır. Tartışma: İkincil koruma programları faydası nedeniyle kardiyak hastaların tedavisinde zorunlu hale gelmiştir. İlaç tedavisi ve diyetle ilave olarak bireyselleştirilmiş düzenli ve planlı egzersizlerin uygulanması hastaların daha kaliteli bir yaşam sürmelerine katkı sağlayacaktır.

## EGZERSİZ-NEDENLİ OKSİDATİF STRES VE DİYETSEL ANTIOKSİDANLAR

**Ayşe Feyda NURSAL**

*Hitit Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi Genetik Anabilim Dalı, Çorum*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Organizmada reaktif oksijen türleri (ROS) ve anti-oksidan savunma mekanizmaları arasındaki dengenin bozulması oksidatif stres olarak tanımlanmaktadır. Bu dengenin bozulması kardiovasküler hastalık, insülin direnci ve metabolik sendrom gibi çeşitli patolojik değişikliklere yol açmaktadır. Egzersiz sırasındaki kas kontraksiyonları enerji tüketimini ve metabolik aktiviteyi önemli ölçüde hızlandırmaktadır. Artan metabolik aktiviteye bağlı olarak kullanılan oksijen artmakta ve sonuçta ROS açığa çıkmaktadır. Bu derlemede egzersiz-nedenli oksidatif strese ve buna yönelik uygulanan diyetSEL antioksidanlarla yapılan çalışmalar değerlendirilecektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Düzenli fiziksel aktivitenin uzun süreli ve yoğun egzersizlerde olduğu gibi birçok hastağı azaltıcı etkisi olduğu gibi oksidatif stres meydana getirdiğı bilinmektedir. Serbest radikal oluşumu ve oksidatif hasara karşı koruyucu etkisi olduğu bilinen çeşitli diyetSEL anti-oksidanlar tanımlanmıştır. Bu ürünler anti-oksidan sinyal yollarını, endojen anti-oksidan koruyucu sistemi uyarır. Bu maddelerden birisi "Glutasyon" dur. Glutasyonun suda eriyen bir öncül maddesi olan N-asetil sistein egzersiz çalışmalarında kullanılan anti-oksidan takviyelerden birisidir. Bu konudaki çalışmalarda egzersiz öncesi verilen glutasyonun oksidatif stresi azalttığı gösterilmiştir. "E vitamini" hücre membranları ve mitokondri, sarkoplazmik retikulum gibi lipitten zengin yapılarıdaki primer anti-oksidan maddedir. Hayvan modelleri akut sub-maksimal egzersizin iskelet kaslarındaki E vitamini konsantrasyonunu azalttığı ve vitamin gereksinimini arttırdığı öne sürülmüştür. Diğer anti-oksidan madde "C vitamini"dir. C vitamini ROS üretiminin nötrofillerdeki etkisini düzenlemektedir. C vitamini aerobik egzersiz sırasındaki kaslarda nötrofil, monosit birikimini ve IL-1 ve TNF gibi sitokinlerin sekresyonunu etkileyebilir. Ancak E ve C vitamini kombine kullanımının tek kullanımından daha fazla etkisi olduğuna dair görüş ayrılıkları vardır. Diğer madde olan "Polifenoller" tüm bitkisel besinlerde bulunan her molekülde birden fazla fenol grubunun bulunduğu bileşiklerdir. DiyetSEL polifenollerin anti-oksidan etkisi vardır. Polifenol takviyesinin egzersiz-nedenli oksidatif strese karşı bazı koruyucu etkileri olduğu gösterilmiştir.

Diğer maddeler arasında karotenler, ubikinonlar, alfa lipoik asit sayılabilir. Bunun dışında anti-oksidan enzimlerde ko-faktör olarak görev yapan bakır, çinko, demir, selenyum ve manganez gibi mineraller bulunmaktadır. Sonuç: Anti-oksidan maddelerden zengin dengeli vejetaryan diyetin endojen anti-oksidan kapasiteyi arttırdığına öne süren görüşler olsa da, çalışmalarda vejetaryan atletlerde bu hipotezi destekleyecek yeterli kanıt bulunmamaktadır. Çeşitli taze sebze ve meyvelerin tüketilmesi fiziksel olarak aktif kişilerin ve sporcuların tüm anti-oksidan madde gereksinimini karşılamaya yeterli olmaktadır.

**TARTIŞMA:** Anti-oksidan ve egzersiz için en iyi öneri doğal anti-oksidanlar ve fitokimyasalardan zengin, dengeli bir diyetle mümkün olmaktadır.

SB368

## REKREACTİF ALANLARI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ (RADÖ): GEÇERLİK GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

**<sup>1</sup>Mehmet ULAŞ, <sup>2</sup>Sinan AYAN**

<sup>1</sup>Mehmet Akif Esroy Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokul, Burdur

<sup>2</sup>Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale

**GİRİŞ:** Son yıllarda artış gösteren teknolojik gelişmeler, şehirleşme ve yoğun iş temposu insanları hareketsiz yaşam tarzına itmekte ve dolayısıyla bireylerin sağlıkları olumsuz yönde etkilenmektedir. Özellikle şehirleşmenin getirmiş olduğu çarpık yapılanma, büyük şehirlerde insanlara hareket etme ve fiziksel aktivite yapma alanları bırakmamaktadır. Bazı belediyeler insanların hareket ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için bu yapılanma içerisinde kısıtlı olsa da rekreatif alanlar yapmışlardır. İnsanlar bu alanlarda çeşitli etkinliklerde bulunarak hareket ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmaktadırlar. Bu sebeple, bu alanlar kalabalık şehirlerde yaşayan insanlar için hayati bir önem taşımaktadır.

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı; rekreatif alanlarının değerlendirilmesinde kullanılacak geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmektir.

**YÖNTEM:** Araştırma tarama modelinin kullanıldığı bir ölçek geliştirme çalışmasıdır. Bu doğrultuda ölçek geliştirme aşamaları uygulanarak ölçek oluşturulmuştur. Öncelikle konu ile ilgili detaylı literatür taraması yapılmış ve 35 ifadeden oluşan bir madde havuzu oluşturulmuştur. Bu maddeler kapsam geçerliği için uzman görüşüne sunulmuş geri dönütler doğrultusunda ve ön deneme uygulaması sonucunda ölçek 20 madde olarak tekrar düzenlenmiştir. Düzenlenen ölçek geçerlik ve güvenirlik analizlerini yapabilmek için Kırıkkale ilinde rekreatif alanlarını kullanan 800 kişiye uygulanmıştır. Ölçeğin geçerliğini test etmek için kapsam geçerliği ve yapı geçerliği testlerine tabi tutulmuştur. Kapsam geçerliğini sağlamak için uzman görüşüne başvurulmuştur. Yapı geçerliğinde ölçeğin sahip olduğu yapıyı belirlemek için açımlayıcı faktör analizi ve açımlayıcı faktör analizi sonucu ortaya çıkan yapıyı doğrulamak için ise doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Güvenirliğini test etmek için ise, Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ve madde-toplam test korelasyonu testi uygulanmıştır. Verilerin analizlerinde SPSS 20.0 ve Lisrel 8.80 paket programları kullanılmıştır.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** İşlemler sonunda ölçek üç alt faktörden ve 19 maddeden oluşmaktadır.. Açımlayıcı faktör analizi sonrası ölçeğin KMO değeri 0.937, Barlett testi 0.000, doğrulayıcı faktör analizi uyum indeksleri;  $\chi^2/df$  3,75, RMSEA 0,059, SRMR 0,055, GFI 0,93, AGFI 0,91, CFI 0,97, IFI 0,97'dir. Bu değerlerin hepsi önerilen değerler aralığında bulunduğu gözlenmiş ve geçerliği bu doğrultuda sağlanmıştır. Güvenirlik için yapılan, Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,905, madde toplam test korelasyon değerleri ise 0,483-0,589 arasında çıkmıştır. Bu sonuçlarda literatürde önerilen değerler aralığında olduğu gözlenmiş ve güvenilir bir ölçek olduğu kanaatine varılmıştır.

SB371

## THE IMPACT OF SOME MORPHOLOGICAL CHARACTERISTICS IN KARATE

***Blerim SULEJMANI, Vullnet AMETI, Kastriot SHAQIRI, Visar GANIU, Haki ISMAILI***

*Faculty Of Physical Education, University Of Tetovo, Tetovo*

**ABSTRACT:** The aim of this study is the verification of the characteristics of a morphological structure of karate athletes.

**METHODS:** The sample of entities: The sample of this study includes 104 male students, aged 15 - 16 ( $\pm$  6 months) that have taken up karate lessons in Tetovo, Gostivar and Skopje, apart from their regular physical activities in the schools where they attend their lessons. The sample of variables: the assessment of the morphological characteristics has been performed based on anthropometric variables, 4 variables have been put in use for the assessment of the longitudinal dimension of the skeleton, 2 variables have been used for the transversal dimensionality and the body mass.

**RESULTS:** The results show that the arithmetic averages of the morphological variables are in accordance with the results of the corresponding age. The Skewness and Kurtosis parameters also confirm that these variables have a normal distribution, thus we can certainly claim that there is no deviation from the normal distribution of the morphological variables. According to the Pearson correlation, significant statistical correlations of the morphological variables have been confirmed. Coherences among variables that serve as indicator of same body dimensions have been realized, mainly in level .05. Based on the factor analysis, three latent factors have been obtained: 1) the dimensional skeletal factor and body mass; 2) the factor of chest width and the length of legs; 3) the factor of the length of the arm.

**CONCLUSION:** The outcome of this study is expected to bring out a model of a quality karate fighter, more precisely the process of evaluation of motor skills of a top karate fighter model.

Key words: Karate, anthropometric, schools and club students

SB379

## SAĞLIKLI GENÇ KADINLARDA FARKLI QUADRİCEPS İZOMETRİK KUVVETLENDİRME YÖNTEMLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

**Bilge Başakçı ÇALIK, Elif Gür KABUL, Meryem BÜKE, Fatma ÜNVER, Filiz ALTUĞ**

*Pamukkale Üniversitesi Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu, Denizli*

**GİRİŞ:** Kas kuvvetini arttırmak için, egzersizin ve nöromuskuler stimülasyonun birbirlerine üstünlüğünü gösterme adına literatürde net bir fikir birliğine varılmamıştır. İstemli kas kontraksiyonuna göre elektrik stimülasyonunda daha fazla motor ünitenin ateşlendiğini, hatta yüksek yoğunluklu akımların istemli kas kontraksiyonundan %10-30 arasında daha fazla kontraksiyon sağladığı önceki çalışmalarda rapor edilmiştir.

**AMAÇ:** Bu çalışma, sağlıklı genç kadınlarda yüksek voltajlı galvanik stimülasyon, Rus akımı ve egzersizin quadriceps izometrik kas kuvveti üzerine etkinliğini karşılaştırmak amacıyla planlanmıştır.

**METOT:** Çalışmaya 46 sağlıklı genç kadın dahil edildi (yaş ort=21.02±1.27 ). Katılımcıların quadriceps izometrik kas kuvveti İzometrik Dinamometre (Hamac Norm Testing Rehabilitation system, CSMI Medikal Solutions, USA) ile değerlendirildi. İzometrik tork ölçümleri için gövde 75° fleksiyon ve diz 60° fleksiyon açısında pozisyonlandı. Test öncesinde; gövde, bel, kalça ve ayak bileği bantlarla stabilize edildi. Test sonrası katılımcıların azami tork ve ortalama torkları kaydedildi. Tüm değerlendirmeler eğitim öncesi ve sonrası olmak üzere iki defa yapıldı. Eğitim amacıyla katılımcılar üç gruba ayrıldı. Eğitim dominant taraf quadriceps kası üzerine uygulandı. Eğitim birinci gruba (n=16) yüksek voltajlı galvanik akım (YVGS), ikinci gruba (n=15) Rus akımı ve üçüncü gruba (n=15) izometrik kuvvetlendirme olacak şekilde planlandı. Hem egzersiz hem de stimülasyon uygulamaları, gövde 75° fleksiyon, diz 60° fleksiyon açısında pozisyonlandıktan ve stabilize edildikten sonra yapıldı. Tüm uygulamalar haftada 3 gün 5 hafta boyunca toplamda 15 seans fizyoterapist gözetimi altında gerçekleştirildi. Verilerin analizinde Kruksal Wallis testi kullanıldı.

**SONUÇ:** Quadriceps izometrik kas kuvvetindeki artış miktarını belirlemek için azami tork ve ortalama tork delta değerleri hesaplandı. Azami tork delta artış oranlarının ortalamaları Rus akım grubu için 1.55±12.97, YVGS grubu için 2.97±14.68, egzersiz grubu için 0.40±8.46 iken; ortalama tork delta artış oranlarının ortalamaları Rus akım grubu için 2.60±14.10, YVGS grubu için 5.53±18.74, egzersiz grubu için 2.65±10.60 idi. Azami tork ve ortalama tork delta değerleri karşılaştırıldığında gruplar arasında herhangi bir istatistiksel fark bulunmadı (p>0.05).

**TARTIŞMA:** Elde ettiğimiz sonuçlara göre azami tork ve ortalama tork delta değerleri karşılaştırıldığında en fazla artış YVGS grubunda olmasına rağmen her üç uygulamanın quadriceps izometrik kas kuvvetini arttırmaya yönelik birbirlerine göre herhangi bir üstünlüğü bulunmamıştır. Her üç uygulamanın da quadriceps izometrik kas kuvvetini geliştirme üzerine olumlu etki yarattığı belirlenmiştir. Quadriceps izometrik kas kuvvetini artırma açısından en yüksek değişim oranının YVGS grubuna ait olması nedeniyle, klinik uygulamalarda tercih edilmesini önermekteyiz. Uygulamaların birbirlerine göre üstünlüğünü belirlemek adına daha fazla seans sayılarına sahip çalışmaların planlanmasına ihtiyaç olduğu kanısındayız.

**Anahtar Kelimeler:** Quadriceps, izometrik kuvvet, YVGS, Rus Akımı, Egzersiz

SB381

**SAĞLIKLI GENÇLERDE DİNAMİK STABİLİZASYON EĞİTİMİNİN KASSAL  
ENDURANS, ESNEKLİK VE DİNAMİK DENGE ÜZERİNE ERKEN DÖNEM ETKİSİNİN  
İNCELENMESİ**

**Elif Gür KABUL, Bilge Başakçı ÇALIK, Fatma ÜNVER, Ummuhan Baş ASLAN**

*Pamukkale Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu, Denizli*

**GİRİŞ:** Zayıf core stabilizasyonu ve kalça ve gövde stabilizatörlerindeki azalmış kas sinerjisi; güç gerektiren aktivitelerde performansı düşürmektedir ve core bölgesindeki kontrol eksikliğine bağlı olarak sekonder yaralanma insidansını arttırmaktadır. Son yıllarda yapılan spor yaralanmalarına yönelik araştırmalar; kuvvet, denge ve esneklik gibi fiziksel eğitim yoluyla hareket kontrolü ve stabilitenin geliştirilmesi üzerine yoğunlaşmaktadır.

**AMAÇ:** Bu çalışma sağlıklı gençlerde uygulanan dinamik stabilizasyon egzersiz eğitiminin kassal endurans, esneklik ve dinamik denge üzerine erken dönem etkisinin incelenmesi amacıyla planlandı.

**METOT:** Çalışmaya 22 sağlıklı genç dahil edildi (12 kadın, 10 erkek, yaş ort:23,13±2,29 ). Katılımcıların esnekliği otur-uzan testi ile, gövde enduransı mekik, lateral köprü ve Biering Sorensen testleri ile, alt ekstremite enduransı otur kalk testi ve dinamik dengeleri Y denge testi ile değerlendirildi. Y denge testi anterior, postero-lateral ve postero-medial yönlere uzanma şeklinde sağ ve sol ekstremitelere ayrı ayrı yapıldı. Tüm katılımcılar eğitim öncesi ve sonrasında değerlendirildi. Dinamik stabilizasyon eğitimi, haftada üç gün üç hafta süresince her seans 60 dakika olacak şekilde uygulandı. Eğitim 5 dakika ısınma, 45 dakika dinamik stabilizasyon egzersizleri ve 10 dakika soğuma periyotlarından oluşmakta idi. Verilerin analizinde Wilcoxon testi kullanıldı.

**SONUÇ:** Eğitim öncesi ve sonrası esneklik incelendiğinde otur-uzan test sonuçları anlamlı değil iken (p:0,138); kassal endurans testlerinden gövde lateral köprü testi (p:0,465) dışındaki mekik (p:0,036), Biering Sorensen (p:0,048) ve otur kalk testlerinde(p:0,004) sonuçların anlamlı olduğu (p<0.05), y denge testinde ise sağ taraf anterior (p:0,003), sol taraf anterior (p:0,002) ve posterolateral (p:0,029) yönlerde anlamlı, sağ taraf posterolateral (p:0,076) ve posteromedial (p:0,543), sol taraf posteromedial (p:0,614) yönlerde ise anlamsız sonuca ulaşılmıştır.

**TARTIŞMA:** Dinamik stabilizasyon egzersizleri sağlıklı gençlerde gövde ve alt ekstremite enduransı ve dinamik denge üzerine erken dönemde olumlu etkiler yaratmıştır. Eğitimin etkinliğini görmek adına daha uzun sürelerde egzersiz yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Dinamik stabilizasyon, endurans, esneklik, dinamik denge

SB384

## SAĞLIKLI BİREYLERDE VE SPORCULARDA ÜST EKSTREMİTE DİNAMİK DENGE SKORLARININ İNCELENMESİ

**Gökhan BAYRAK, Fatma ÜNVER, Fatih KAYHAN Telef, Suat EREL**

*Pamukkale Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Denizli*

**GİRİŞ:** Kas iskelet sistemindeki yaralanmaların azalmış kor stabilitesi ve denge kaybıyla ilişkili olduğu bilinmektedir. Egzersiz ve fiziksel aktivitedeki artış sağlıklı bireyler ve sporcu bireylerde kas-iskelet yaralanmalarıyla sonuçlanabilir. Yaralanmaların arkasındaki etiyolojik faktörlerin belirlenmesiyle bireysel yaralanma ve sakatlık oluşma riski azaltılabilir. Dinamik denge günlük yaşamdaki fonksiyonlarımızda önemli rol oynamaktadır. Dinamik denge ölçümü ile sağlıklı bireyler ve sporcu bireyler arasındaki stabilizasyon, kuvvet ve denge farkları arasında tahmin yapılabilir ve böylelikle yaralanmaları önleyici tedbirler alınabilir.

**AMAÇ:** Bu araştırmanın amacı sağlıklı kişilerde ve sporcularda üst ekstremitte Y balance test (YBT) skorları arasındaki farkı incelemektir. Metot: Bu çalışmaya gönüllü olarak katılan 60 kişi sağlıklı birey grubu (30) ve sporcu birey grubu (30) olarak iki gruba ayrılmıştır. Sağlıklı birey grubu ve sporcu birey grubunun yaş, boy, vücut ağırlığı ve vücut kitle indeksleri (VKI) ortalamaları sırasıyla  $20.40 \pm 1.54$  yaş,  $165.43 \pm 5.53$  cm,  $57.56 \pm 9.55$  kg,  $21.03 \pm 3.34$  ve  $18.06 \pm 1.96$  yaş,  $170.53 \pm 6.30$  cm,  $62.40 \pm 10.15$  kg ve  $21.38 \pm 2.77$  olarak belirlenmiştir. Sağlıklı birey grubunun sağ ve sol üst ekstremitte uzunlukları ortalamaları sırasıyla  $82.15 \pm 4.79$  cm ve  $82.36 \pm 4.59$  cm iken sporcu grubunda  $84.91 \pm 3.83$  cm ve  $85.46 \pm 3.77$  cm'dir. Sporcu grubun ortalama düzenli egzersiz süresi  $5.46 \pm 3.46$  yıl iken sağlıklı birey grubunda düzenli egzersiz yapan birey yoktur. Sağlıklı birey grubunun total YBT skoru sağ ve sol üst ekstremitte sırasıyla  $80.01 \pm 10.48$  cm ve  $80.24 \pm 9.15$  cm iken sporcu grubunun  $92.39 \pm 7.95$  cm ve  $93.71 \pm 10.23$  cm olmuştur.

**SONUÇ:** Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında sporcu bireylerin yaş ortalaması sağlıklı gruba göre anlamlı düzeyde düşüktür ( $p < 0.001$ ). Sporcu bireylerin total sağ ve sol YBT sonuçları sağlıklı gruba göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ( $p < 0.001$ ).

**TARTIŞMA:** Sonuçlar incelendiğinde spor yapan bireylerde spor yapmayan bireylere göre YBT total skorları anlamlı olarak yüksek çıkmıştır ve bu da düzenli spor yapmanın dinamik denge skorları üzerine etkisi olduğunu göstermiştir. Bu sonuçla birlikte düzenli yapılan egzersizin dinamik dengeyi artırdığı, yaralanma ve sakatlıkları önlemeye yardımcı olduğu düşünülebilir.



## ASEMPTOMATİK BİREYLERDE DİZ EKLEMİNDE FONKSİYONEL INSTABİLİTE RİSKİ

**<sup>1</sup>Sinem Suner-KEKLİK, <sup>2</sup>Gamze Çobanoğlu-SEVEN, <sup>2</sup>Nihan KAFA, <sup>2</sup>Nevin Atalay GÜZEL**

<sup>1</sup>Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, Sivas  
<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

**GİRİŞ:** İnstabilite bireyleri yaralanmaya açık hale getiren önemli bir problemdir. Propriyoseptif defisit, kas gücü kayıpları, kassal reaksiyon zamanlarının gecikmesi gibi faktörler fonksiyonel instabiliteye neden olan unsurlardır. En önemli faktör ligamentöz laksite varlığı olarak tanımlanmaktadır. Fonksiyonel instabilite varlığında kişiler genelde asemptomatiktir. Bireyler farkında olmasa da bu durum aktiviteye katılımı ve performansı etkileyebilir. Özellikle dizde artmış ligamentöz laksiteyle görülen fonksiyonel diz instabilitesi, dizde valgidite açısını artırarak, başta ön çapraz bağ yaralanmaları ve patellofemoral ağrı sendromu gibi birçok patolojiye zemin hazırlar. Amaç: Bu çalışmanın amacı asemptomatik bireylerde diz eklemine fonksiyonel instabilite yönünden incelemektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmaya 63 sağlıklı birey (29 kadın-34 erkek, yaş: 24±5, boy: 172±9, kilo: 70±13, BKİ: 23,54±3,19, 60 sağ-3 sol dominant) dahil edildi. Dizin anterior laksitesi GNRB® diz artrometresi ile 20 derece diz fleksiyonunda Lachman test pozisyonunda sırtüstü yatışta değerlendirildi. Anterior tibial tüberkül ve patellanın alt ucu palpe edilerek işaretlendi. Bireyin ekstremitesi cihaz içine nötral rotasyonda yerleştirilerek ekstremitte ayak bileği ve patelladan sabitlendi. Cihazın femura göre anterior tibial tüberkülün yer değiştirme miktarını kaydeden sensörü anterior tibial tüberküle yerleştirildi. Ölçümler 134 N kuvvetinde üç kez yapıldı. İki ekstremitte arasında tibial tüberkülün yer değiştirme miktarı 1mm'den düşükse 'instabilite yok' olarak kaydedildi. Eğer 1 mm'den fazla ise slope değerlerine bakılarak fonksiyonel instabilite sınıflandırması yapıldı. Slope değeri 5'den küçük ise 'düşük', 5-10 arasında ise 'orta', 10'dan büyükse 'yüksek' fonksiyonel instabilite riski olarak tanımlandı. İstatistiksel analiz için SPSS programı kullanıldı. Sonuç: Bireylerin 44'inde (%69,8) fonksiyonel instabilite riski yoktu. 10'u (%15,9) orta, 9'u (%14,3) ise yüksek fonksiyonel instabilite riskine sahipti. Kadınlar ve erkekler arasındaki laksite farkı değerlendirildiği zaman hem dominant (p:0,015) hem dominant olmayan tarafta (p:0,004) kadınlarda anlamlı olarak laksitenin fazla olduğu görüldü.

**TARTIŞMA:** Sağlıklı bireylerde fonksiyonel instabilitenin varlığı asemptomatik bireylerin de yaralanmalar açısından riskli grupta olduğunu göstermektedir. Asemptomatik kadınlarda her iki ekstremitede de erkeklere göre laksite literatürle uyumlu olarak hormonal farklılıklar sebebiyle fazla çıkmış olabilir. Bu durum kadınların eklem yaralanmalarına daha açık olmalarını izah etmektedir. Özellikle kadın sporcular fonksiyonel instabilite riski açısından değerlendirilmelidir.

SB388

## DİZ EKLEM LAKSİTESİ ALT EKSTREMİTE PERFORMANSI VE PROPRIYOSEPSİYONU ETKİLER Mİ?

**<sup>1</sup>Sinem Suner-KEKLİK, <sup>2</sup>Gamze Çobanoğlu-SEVEN, <sup>2</sup>Nihan KAFA, <sup>2</sup>Nevin Atalay GÜZEL**

<sup>1</sup>Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, Sivas

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

**GİRİŞ:** Diz eklem stabilitesi ve propriyosepsiyon alt ekstremitte kontrolünde anahtar rol oynamaktadır. Kontrolü iyi olan bir diz eklemi de sportif performansın artırılmasını sağlayacaktır. Bu yönden laksitenin alt ekstremitte performansı ve propriyosepsiyon ile ilişkisinin olup olmadığı önemlidir. Amaç: Bu çalışmanın amacı, diz eklem laksitesinin alt ekstremitte performansı ve propriyosepsiyona olan etkisini ortaya koymaktır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmaya asemptomatik 51 sağlıklı birey (23 kadın-28 erkek, yaş: 24,69±4,954, boy: 172,08±8,92, vücut ağırlığı: 69,8±13,87, BKİ: 23,38±3,15) dahil edildi. Dizin anterior laksitesi GNRB® diz artrometresi ile değerlendirildi. Anterior tibial tüberkül ve patellanın alt ucu palpe edilerek işaretlendi. Bireyin ekstremitesi cihaz içine nötral pozisyonda yerleştirilerek ekstremitte ayak bileği ve patelladan sabitlendi. Cihazın femura göre anterior tibial tüberkülün yer değiştirme miktarını kaydeden sensörü anterior tibial tüberküle yerleştirildi. Ölçümler 134 N ve 200 N kuvvetinde üçer kez tekrarlandı. Alt ekstremitte performansı tek bacak hoplama testi ile yapıldı. Bireylere yere sabitlenen mezura başlangıcına parmak uçları gelecek şekilde tek ayaküstünde sıçrayabildikleri kadar uzağa sıçramaları ve aynı ayaküstüne düşmeleri söylendi. 3 kez test tekrar edildi ve sıçranan en uzak mesafe cm cinsinden ölçülerek kaydedildi. Propriyosepsiyon J-Tech Dual İnklinometre ile ayakta duruş pozisyonunda yapıldı. Diz tam ekstansiyonda teste başlandı ve bireylerden hedef açığı bulana kadar tek bacak squat yaparak daha önce hissettirilen hedef açı olan 30 dereceyi 3 kez bulmaları istendi. Hastalara hissettirilen hedef açı ve bireyler tarafından tekrar bulunan açı arasındaki fark açısal hata olarak kaydedildi. 3 ölçümün ortalaması alındı. İstatistiksel analiz SPSS 22 programı ile yapıldı.

**SONUÇ:** Yapılan istatistiksel analizlere göre dominant tarafta diz laksitesi ile alt ekstremitte performansı arasında hem 134 N ( r: -0.349, p: 0.012) hem 200 N (r: - 0.342, p:0.014) kuvvetle yapılan ölçümlerde negatif korelasyon bulundu. Laksite ile diz propriyosepsiyonu arasında 134 N (r: 0.282, p: 0.045) ve 200 N (r:0 .290, p: 0.039) ile yapılan ölçümlerde yine dominant tarafta negatif korelasyon tespit edildi. Nondominant tarafta ise alt ekstremitte performansı ile diz eklem laksitesi arasında 134 N (r: -0.381, p: 0.006) ve 200 N (r:-0.359, p: 0.010) ile yapılan ölçümlerde negatif yönde korelasyon saptandı.

**TARTIŞMA:** Diz eklem laksitesi alt ekstremitte kontrolünde oldukça önemlidir. Diz eklem laksitesinin azalması dizin dinamik stabilitesinin artması anlamına gelirken, alt ekstremitte performansını olumlu yönde etkiler. Eklem pozisyon hissi olarak değerlendirilen propriyoseptif duyu stabil bir dizde mekanoreseptörlerden gelen doğru geribildirimler ile gelişir. Bu nedenle diz eklem laksitesinin azalması doğru geribildirimlerle dizin pozisyon hissine önemli katkı sağlar. Diz eklem laksitesinin artması propriyosepsiyonu etkileyeceğinden özellikle fiziksel olarak aktif kişiler bu açıdan değerlendirilmelidir. Gerekli görüldüğünde laksitenin kompensasyonu için dinamik stabilizasyonun artırılmasına yönelik egzersizlerin verilmesi yaralanmaların önlenmesi açısından önemlidir.

## THE EFFECT OF CORE STABILIZATION EXERCISES IN THE SHORT TERM ON BALANCE IN RECREATIONAL FOOTBALL PLAYER

**Burcu TALU, Zilan BAZANCİR**

*Inonu University, Faculty Of Health Science, Physiotherapy And Rehabilitation Department, Malatya*

**OBJECTIVES:** Core stabilization exercise is applied recently as prophylactic or rehabilitative exercise procedure in various sports and rehabilitation settings. The aim of this study was to assess the effect of core stabilization exercises on balance in recreational football player in the short term.

**METHODS:** Twenty male recreational football player in the Inonu University were included to the study. Core stabilization exercises was applied to the players for 30 minutes five days a week under the supervision of a physiotherapist. After get the demographic characteristics of the players, the static and dynamic balance parameters were measured with a balance system (Korebalance Premier-19 Systems Inc.). Static and dynamic balance was evaluated as eyes open, double-single leg, hands off. SPSS for Windows Version 16 was used for the analysis of the data. The "Wilcoxon Signed Ranks Test" was used because the data provided non-parametric conditions and repeated measurements were tested over the same sample.  $p < 0.05$  was considered statistically significant.

**RESULTS:** The average age of the players is  $19.55 \pm 2.45$  years, the Body Mass Index is  $21.45 \pm 1.36$ , and the average football playing time per month is  $4.05 \pm 1.20$ . After five session, when the balance values before and after the core stabilization exercises were compared, there was a significant difference in all parameters of static balance on double leg ( $p < 0.05$ ); no significant difference was found other parameters ( $p > 0.05$ ).

**DISCUSSION:** In the light of the study results, we concluded that core stabilization exercises improves static balance even in the short term in recreational football player. We believe that sports injuries can be prevented if postural control and balance are developed, not only by improving physical performance and fitness, but also by increasing stabilization.

**Keywords:** Exercises, balance, recreational, football

SB394

## VÜCUT KOMPOZİSYONUNUN KOR KAS ENDURANSI VE ALT EKSTREMİTE PERFORMANSI İLE İLİŞKİSİ

**<sup>1</sup>Gamze Çobanoğlu SEVEN, <sup>1</sup>Nihan KAFA, <sup>2</sup>Sinem Suner KEKLİK, <sup>1</sup>Nevin Atalay GÜZEL**

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

<sup>2</sup>Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Sivas

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Kinetik zincir teorisine göre kor kas enduransı arttıkça alt ekstremitte performansı iyileşmektedir. Alt ekstremitte performansının aynı zamanda vücut kompozisyonu ile de ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı vücut kompozisyonu, kor kas enduransı ve alt ekstremitte performansı arasındaki ilişkiyi incelemektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmaya 25 sağlıklı katılımcı (17 kadın-8 erkek, yaş:  $21.84 \pm 1.06$ , boy:  $168.84 \pm 10.06$ , vücut ağırlığı:  $64.31 \pm 13.57$ , BKİ:  $22.36 \pm 2.79$ ) dahil edildi. Segmental vücut kompozisyonu vücut analiz tartısı ile (Tanita Corp., Tokyo, Japan) yapıldı. Kor kas enduransı McGill tarafından oluşturulan üç kor kas endurans testi (gövde fleksör testi, gövde ekstansör testi ve yan köprü testi) ile değerlendirildi. Bireylerden mümkün olduğu kadar uzun süre ilgili test pozisyonlarını koruması istendi. Test bireyler bu pozisyonu devam ettiremediğinde sonlandırıldı. Ölçüm sonuçları saniye cinsinden kaydedildi. Alt ekstremitte performansını değerlendirmek amacıyla da tek bacak hoplama testi yapıldı. Bireylere tek ayaküstünde sıçrayabildikleri kadar uzağa sıçramaları ve aynı ayaküstüne düşmeleri söylendi. Test 3 kez tekrar edildi ve sıçranan en uzak mesafe santimetre cinsinden ölçülerek kaydedildi. İstatistiksel analiz için SPSS 22 programı kullanıldı.

**SONUÇ:** Yapılan istatistiksel analize göre dominant taraf yağ yüzdesi ile alt ekstremitte performansı arasında negatif yönde yüksek korelasyon ( $r:-0.758$ ,  $p:0.000$ ), kas kütlesi ile alt ekstremitte performansı arasında da pozitif yönde iyi derecede korelasyon ( $r:0.676$ ,  $p:0.000$ ) bulundu. Dominant olmayan tarafta ise yağ yüzdesi ile alt ekstremitte performansı arasında negatif yönde yüksek korelasyon ( $r:-0.821$ ,  $p:0.000$ ), kas kütlesi ile alt ekstremitte performansı arasında ise pozitif yönde iyi derecede korelasyon ( $r:0.654$ ,  $p:0.000$ ) tespit edildi. Aynı şekilde dominant olmayan tarafta yağ yüzdesi ile fleksiyon endurans testi arasında negatif yönde ( $r:-0.449$ ,  $p: 0.024$ ), kas kütlesi ile fleksiyon endurans testi arasında pozitif yönde orta derecede korelasyon ( $r:0.528$ ,  $p:0.007$ ) gösterildi. Alt ekstremitte performansı ile fleksiyon endurans testi arasında da pozitif yönde orta derecede korelasyon olduğu bulundu ( $r:0.486$ ,  $p:0.014$ ).

**TARTIŞMA:** Segmental vücut kompozisyonu analizinde alt ekstremitte kas kütlesi artarak yağ yüzdesi azaldıkça, kor kas enduransı ve alt ekstremitte performansı arttığı görülmektedir. Kor kas enduransı arttıkça da alt ekstremitte performansında artış gerçekleşmektedir. Sporcularda alt ekstremitte performansını artırmak için vücut kompozisyonu ideal sınırlarda tutulmalıdır. Ayrıca sportif performansı iyileştirmek için kor kas enduransını geliştiren egzersizler antrenman programlarına eklenmelidir.

SB402

**FARKLI FENOTİPTEKİ KRONİK OBSTRÜKTİF AKCİĞER HASTALIĞI OLAN KİLOLU BİREYLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE SEVİYESİ İLE YAŞAM KALİTESİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

***<sup>1</sup>Alp ÖZEL, <sup>1</sup>Eylem Tütün YÜMİN, <sup>2</sup>Tuncer TUĞ***

*<sup>1</sup>Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Kemal Demir Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Bolu*

*<sup>2</sup>Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı, Bolu*

**GİRİŞ:** Kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH), solunum yollarında sık görülen kronik bir hastalıktır ve solunum yetmezliğinin en yaygın nedenidir. 2030 yılında dünya çapında morbidite ve mortalitenin en önemli nedeni olacağı tahmin edilmektedir. Dispne korkusuyla daha sedanter yaşam stili benimseyen hastaların fiziksel aktivite düzeyi giderek azalmaktadır. Düşük fiziksel aktivite düzeyi, KOAH'lı bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkilemektedir.

**AMAÇ:** Bu çalışma, farklı fenotipteki KOAH olan kilolu bireylerde fiziksel aktivite seviyesi ile yaşam kalitesini karşılaştırmak amacıyla planlandı.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmaya farklı fenotiplere sahip toplam 38 KOAH'lı olan birey dahil edildi. Bireyler hafif solunum sıkıntısı olan bireyler (n=15) ve orta solunum sıkıntısı olan bireyler (n= 23) olmak üzere 2 gruba ayrıldı. Bireylerin yaş, boy, kilo, medeni durum, eğitim durumu, sigara alışkanlığı gibi sosyodemografik bilgileri kaydedildi. Bireylerin fiziksel aktivite seviyelerini ölçmek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA), sağlıkla ilgili yaşam kalitesi için Nottingham Sağlık Profili (NSP), nefes darlığını değerlendirmek için Modified Medical Research Council, (MMRC) ve ağrı skoru için görsel ağrı skalası kullanıldı. Araştırmadan anket aracı ile elde edilen veriler frekans ve yüzde dağılımları ile tablollaştırıldı.

**SONUÇ:** Çalışmaya dahil edilen bireylerin yaş ve beden kütle indeks değerleri sırasıyla, hafif KOAH'lı olan grup için (59.60±11.24 yıl ve 28,02±2,66 kg/m<sup>2</sup>), orta KOAH'lı olan grup için (59.82±10.01 yıl, 33.56±2.38 kg/m<sup>2</sup>) idi. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda, yaş ortalamaları ve BKİ değerleri bakımından gruplar arasında, fark bulunmadı (p>0.05).

Tablo 1. Bireylerin Yaş, Vki, UFAA, Ağrı ve Yaşam Kalitesi Değerleri

		Hafif Derecede	Orta Derecede Nefes	p
		Nefes Darlığı n=15 X±SD / n(%)	Darlığı n=23 X±SD / n(%)	
Yaş (yıl)		59,60 ± 11,24	58,73 ± 12,97	0,795
VKİ (kg/m <sup>2</sup> )		28,02 ± 2,66	29,25 ± 2,89	0,191
UFAA (met)		1338,77 ± 1523,83	897,20 ± 1010,92	0,516
NSP <sub>Toplam</sub>		97,24 ± 142,17	218,53 ± 152,47	<b>0,007</b>
NSP <sub>FA</sub>		19,60 ± 21,27	43,80 ± 25,07	<b>0,008</b>
NSP <sub>U</sub>		14,45 ± 26,72	57,55 ± 36,20	<b>0,002</b>
Ağrı	Evet	5(33,3)	10(43,5)	
	Hayır	10(66,7)	13(56,5)	

VKİ: Vücut kitle indeksi, UFAA: Uluslararası fiziksel aktivite anketi, NSP: Nottingham sağlık profili, FA: Fiziksel aktivite, U: Uyku.

Hafif KOAH' ı olan bireylerin %60'ının son 3 ayda hastaneye yatış öyküsüne sahip olduğu ve %33.3'nün ağrısının olduğu, orta KOAH' ı olan bireylerin ise %52'sinin son 3 ayda hastaneye yatış öyküsüne sahip olduğu ve % 43.5 'inin ağrısının olduğu bulundu. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda, hafif ve orta seviyede nefes darlığı olan KOAH'lı grupların fiziksel aktivite seviyeleri ve ağrı parametreleri arasında fark bulunmadı ( $p>0.05$ ). İki grup yaşam kalitesi bakımından incelendiğinde, NSPUyku, NSPFiziksel aktivite ve NSPToplam skorları arasında hafif solunum sıkıntısı olan grup lehine fark vardı ( $p<0.05$ ).

**TARTIŞMA:** KOAH'ın neden olduğu dispne, ağrı, gibi nedenler, bireylerin aktivite katılımını ve günlük yaşam aktivite bağımsızlığını etkilemektedir. Fiziksel aktivite düzeyi düşük olan bireylerin zamanla egzersiz kapasitesi ve yaşam kalitesi düşebilmektedir. Bu nedenle KOAH'ın erken döneminde, birey fiziksel aktivitenin artırılması ve egzersiz alışkanlığının kazandırılması bakımından cesaretlendirilmelidir. Konuyla ilgili yapılacak daha büyük katılımlı araştırmalara ihtiyaç vardır.

**Anahtar Kelimeler:** Yaşlı, KOAH, fiziksel aktivite, yaşam kalitesi, ağrı

SB403

## PROFESYONEL KADIN VOLEYBOLCULARDA 8 HAFTALIK ANTRENMANLARIN BAZI KAN PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİ

**Uğur DİLEK, Erkut TUTKUN, Şerife VATANSEVER**

*Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa*

**AMAÇ:** Sekiz haftalık antrenman uygulanan profesyonel kadın voleybolculardaki bazı kan parametrelerini incelemek amacıyla yapılmıştır.

**MATERYAL ve METOT:** Vestel Venüs Sultanlar Ligi'nde mücadele eden Nilüfer Belediyespor Kadın Voleybol Takımı'nın (n=15) sporcusu ile Hacettepe Üniversitesi'nde okuyan (n=15) sedanter kadın üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Ölçümler, 8 haftalık antrenman programına başlanmadan bir gün önce ve program bitiminden sonra alınmıştır. Demir, UIBC, HDL-Kolesterol, Total Kolesterol, CK, LDL-kolesterol, lipaz, trigliserit gibi hematolojik parametreleri, vücut analizi için Tanita Body Composition Analyzer ile ölçülerek kaydedilmiştir. Antrenman şiddeti ve dinlenik kalp atım hızlarının tespit edilebilmesi için Polar V800 kullanılmıştır. Antrenman grubuna, 8 hafta boyunca haftada 6 gün, haftanın 2 günü 4 saat olmak üzere toplamda 14 saat/hafta ve belirlenen kalp atım hızlarının  $\pm$ %20 olacak şekilde bir antrenman programı uygulanmıştır. Verilerin incelenmesinde paired t testi, bağımsız gruplarda student t testi uygulandı. Sonuçlar  $p < 0.05$  anlamlılık düzeyinde değerlendirildi.

**BULGULAR:** Profesyonel kadın voleybolcuların, vücut ağırlıkları ve vücut kitle indekslerinde, kadın voleybolcular ile sedanter üniversite öğrencileri arasında ön-test parametrelerinde HDL, lipaz, son-test sonuçlarına göre UIBC (demir bağlama kapasitesi) ve lipaz değerlerinde anlamlı bir fark saptanmıştır.

**SONUÇ:** Düzenli ve uzun süreli yapılan egzersizlerin profesyonel bayan voleybolcularda pozitif etkilere sebep olduğu saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Voleybol, sedanter, kan parametreleri



SB412

## HAMSTRING/QUADRİSEPS KUVVET ORANININ ESNEKLİK VE PERFORMANS İLİŞKİSİ

**Gürkan GÜNAYDIN, Seyit ÇITAKER, Gamze Çobanoğlu SEVEN**

*Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara*

**GİRİŞ:** Kas kuvveti ve esneklik başarılı sportif performans ve yaralanma sonrası etkili rehabilitasyonun düzenlenmesinde anahtar rol oynamaktadır. Sakatlık sonrası veya immobilizasyona bağlı gelişen adhezyonların ve kas kısalıklarının önlenmesinde, azalmış eklem hareket açıklığını normal veya optimum sınırlara getirilebilmesinde esneklik; performansın geri kazanımı ve artırılmasında da kas kuvvetinin önemi büyüktür. Gerek rehabilitasyon programları gerekse de sportif performansın izleniminde çeşitli alt ekstremite kuvvet yaklaşımları araştırılmıştır. Bu kuvvet ölçüm yaklaşımların arasında hamstring/quadriseps (H/Q) oranı en çok tercih edilen değerlendirmelerden biridir.

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı agonist-antagonist kas kuvvet dengesi hakkında bilgi veren H/Q oranının performans ve esneklik ile olan ilişkisini araştırmaktır.

**METOT:** Bu çalışma Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümünde 31 kişi (15 Kadın, 16 Erkek) ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların dominant taraf H/Q oranları 0-90 derecelik açıda bilgisayar kontrollü Cybex izokinetik dinamometre (Cybex NORM® Humac, CA, USA) ile esneklik değerlendirmeleri otur-uzan testi ile yapılmıştır. Performans ölçümleri ise dikey sıçrama ve dominant taraf tek bacak zıplama testleri ile ölçülmüştür. Parametreler arası ilişkiler Spearman Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmıştır.

**SONUÇ:** Katılımcıların yaş ortalamaları  $21,55 \pm 1,12$ , VKİ'leri ise  $22,32 \pm 2,88$  olarak bulunmuştur. Yapılan korelasyon analizi sonucunda H/Q oranının Otur-Uzan Testi ( $p < 0,05$ , rho: 0.436) ve Tek Bacak Zıplama Testi ( $p < 0,05$ , rho: 0.491) ile iyi düzeyde, Dikey Sıçrama Testi ( $p < 0,05$ , rho: 0.361) ile orta düzeyde korelasyona sahip olduğu bulunmuştur.

**TARTIŞMA:** Bu çalışma sonucunda H/Q oranının esneklik ile iyi derecede, performans ile orta ve iyi düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Mevcut literatür de H/Q oranı ve performans arasındaki ilişkiyi desteklemekle beraber yeni yapılacak çalışmaların ideal H/Q oranının bulunmasına yönelik olması sportif performans, spora dönüş ve doğru kuvvetlendirme tekniklerinin belirlenmesi açısından önemlidir. Yine bu çalışma ile ortaya çıkan H/Q oranı ve esneklik arasındaki ilişki literatür açısından incelendiğinde, az çalışmanın ve zıt görüşlerin olduğu görülmektedir. H/Q oranı ve esnekliğin ayrı ayrı sportif başarı ve yaralanma ile olan ilişkileri bu çalışma sonucu ortaya çıkan H/Q-esneklik ilişkisini desteklemesine rağmen kanıt değeri taşıması için bu konuda daha fazla çalışmaya gerek duyulmaktadır.

SB415

**CHANGES IN BMI AND THE CIGARETTE SMOKING RATES BETWEEN  
REGULARLY EXERCISED AND SEDENTARY FEMALES**

***Dilek SEVİMLİ, Servet ÖZORUÇ***

*Çukurova Üniversitesi - BESYO, Adana*

**PURPOSE:** It is well known that participating in regular physical exercise is advised as a tool to prevent bad habits like the cigarette smoking. This study aims to compare the smoking rates of regularly exercised and sedentary females at the age range of 14-30.

**MATERIAL and METHOD:** Totally 965 voluntary participants including 329 exercised female and 636 sedentary females at the age range of 14-30 living in Adana Seyhan district were participated in this study. In this study, participants were divided into active and sedentary groups respectively, considering their participation in middle-level physical exercise like walking, running, bicycle and other exercises at least for six months which is done for 30 minutes minimum and increase heart beating and respiratory rate considerably and sweats the body. Options of "A) I don't smoke, B) I smoke less than half a pack in a day, and C) I smoke more than half a packet in a day" were used to determine the amount of cigarette smoking. The point for smoking was measured by giving 1 point to option A, 2 points to option B and 3 points to C. Cross tabulation and X<sup>2</sup> analyses were used to determine whether the distributions among groups are different or not. Mann Whitney U analyses were used for the comparisons of active and sedentary groups.

**RESULTS:** The results of this study show that percentages of participants were for 34.9 % for regularly exercised and 65.91 % for sedentary participants, respectively. This study also showed that regular physical exercise had no effect on physical characteristics and the cigarette smoking habits in females. No significant difference was observed in the percentages of regularly exercised and sedentary females depending on age groups. There were also insignificant differences in the cigarette smoking rates and BMI ratios with respect to age groups.

**CONCLUSION:** The physical exercise levels of participants were under the level of the effective threshold to maintain the body mass index in a normal range and to diminish the cigarette smoking habits. It can be concluded that females reported their physical activity level as higher than their real values.

**Keywords:** BMI, Physical exercise, age, cigarette smoking

## THE EFFECTS OF FELDENKREISE EXERCISE PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS LEVEL IN ELDERLY PEOPLE

**Servet ÖZORUÇ, Dilek SEVİMLİ**

*Çukurova Üniversitesi - BESYO, Adana*

**AIM:** Feldenkreise exercises as a psycho-somatic training method provide body awareness with voluntary movements for individuals who complain about back, neck and joint pains. This study aims to investigate the effects of Feldenkreise exercise program on the physical fitness level in elderly people.

**MATERIAL AND METHOD:** Data were collected from individuals 65 to 85 aged including the individuals' level of pain, psychical and spiritual health features. Totally 30 voluntary participants staying in Nursing and Rehabilitation Center for the Elderly Persons were divided into experimental (n=15) and control (n=15) groups for this study. Average values were 70.97±6.93 years for age, 167.50±9.51cm for body height, 78.60±10.24 kg for body weight, 29.35±4.1 for body mass index. Feldenkreise exercise program has been practiced to the experiment group 3 days in a week during 5 months. Diastolic blood pressure (DBP), systolic blood pressure (SBP), resting hearth rate (RHR), walking test for 6 minutes (6 WT), hand grip strength (HGS) and Berg balance tests (BBT) have been applied to all participants after the determination of their demographic features. For data analysis, paired-t test and mixed ANOVA were performed by SPSS 20.0.

**RESULTS:** This study showed that Feldeinkreise exercise program cause significant changes at all variables except for SBP. Other variables did not differentiate between pre and posttest except for HGS of control group.

**CONCLUSION:** The application of Feldenkreise exercises to elderly people in 3 days in a week during 5 months has been regarded as an effective method to enhance the physical working capacity, general body strength and balance.

**Keywords :** Feldenkreise exercises, life quality, pain.

SB418

## MULLİGAN YÖNTEMİNE GÖRE YAPILAN AYAK BİLEĞİ BANTLAMA TEKNİĞİNİN, VERTİKAL SIÇRAMA ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ: PİLOT BİR ÇALIŞMA

**Murat Fatih KOÇYİĞİT, Bülent ELBASAN**

*Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara*

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı, Mulligan yöntemine göre yapılan ayak bileği bantlama tekniğinin vertikal sıçrama üzerine etkisinin incelenmesidir.

**YÖNTEM:** Çalışmaya 2 grupta toplam 16 katılımcı ( 12 Erkek, 4 Kadın ) dahil edildi. Bir gruba Mulligan yöntemine göre ayak bileği bantlama tekniği uygulanırken, diğer gruba sham tape uygulandı. Katılımcılardan ilk olarak demografik bilgiler alındıktan sonra, Vertikal Sıçrama Testi yapıldı. Testin uygulamasında üçer kez vertikal olarak sıçramaları istendi ve ortalama sonuçlar kaydedildi. Daha sonra, bantlama teknikleri uygulandı ve katılımcıların tekrar üçer kez sıçramaları istendi. Ortalama sonuçlar kaydedildi.

**SONUÇLAR:** Her iki grupta da bantlama uygulaması sonrasında sıçrama yükseklikleri arasında fark görülürken, Mulligan yöntemine göre ayak bileği bantlama tekniğinin uygulandığı grupta, diğer gruba göre daha fazla artış meydana geldi ve bu artış istatistiksel olarak anlamlı bulundu ( $p<0.05$ ). Sham tape tekniğinin uygulandığı gruptaki artışın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptandı ( $p>0,05$ ).

**TARTIŞMA:** Mulligan yöntemine göre yapılan ayak bileği bantlama tekniğinin ayak bileği stabilizasyonu üzerine olan pozitif etkisiyle, vertikal sıçrama mesafesini artırmaya yardımcı olduğu görülmüştür.

SB424

## SUBAKROMİYAL SIKIŞMA SENDROMU OLAN HASTALARDA SKAPULAR KAS KUVVETİ İLE ÜST EKSTREMİTE FONKSİYONELLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**1Uğur SÖZLÜ, 1Selda BAŞAR, 2Ulunay KANATLI**

*1Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara*

*2Gazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ortopedi ve Travmatoloji Anabilim Dalı, Ankara*

**GİRİŞ:** Omuz eklemi kompleks bir anatomiye ve en fazla eklem hareket açıklığına sahip vücut parçasıdır. Bu kadar hareketli bir eklem olduğu için yaralanmalara da oldukça açıktır. Omuz ağrısının görülme sıklığı bel ağrısından sonra ikinci sırada ve yaklaşık olarak genel popülasyonun % 70'i kadardır. Subakromiyal sıkışma sendromu (SSS) ise omuz ağrı sebeplerinin başında gelen bir üst ekstremitte patolojisidir.

**AMAÇ:** Omuz ağrısının sık rastlanan nedenlerinden biri olan SSS, dejeneratif değişikliklerle, aşırı kullanma veya travmaya bağlı olarak gelişebilir. Genellikle semptomları ağrı, hareket kısıtlılığı, kassal kuvvet kaybı ile fonksiyonel yetersizliktir. Bu çalışmadaki amacımız SSS olan hastalarda skapular kasların kuvveti ile üst ekstremitte fonksiyonelliği arasındaki ilişkiyi incelemektir.

**METOT:** Çalışmaya klinik muayene ve manyetik rezonans görüntüleme sonuçlarına göre SSS tanısı konan 25 hasta (14 E, 11 K), (yaş 41.1 yıl, min-maks, 25-56 yıl), (VKİ 28.5±3.9 kg/m<sup>2</sup>) ile benzer fiziksel özelliklere sahip 23 sağlıklı birey (11 E, 22 K), (yaş 48 yıl, min-maks, 28-60 yıl), (VKİ 28.1±2.6 kg/m<sup>2</sup>) dahil edildi. Skapular kasların (Serratus Anterior, Üst Trapez, Orta Trapez ve Alt Trapez) kas kuvvetleri dijital kas testi dinamometresi ile 2 tekrarlı olarak ölçülerek sonuçların ortalaması Newton (N) cinsinden kaydedildi. Üst ekstremitte fonksiyonelliğini belirlemek amacıyla Functional Impairment Test-Hand, and Neck/Shoulder/Arm (FIT-HaNSA) testi uygulandı. Grupların ikili karşılaştırmalarında Mann-Whitney U testi, kas kuvveti ve üst ekstremitte fonksiyonelliği arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla ise Spearman korelasyon analizi kullanıldı. İstatistiksel olarak anlamlılık düzeyi p<0,05 olarak kabul edildi.

**SONUÇ:** Hastal ve sağlıklı bireylerin kas kuvvetleri incelendiğinde sağlıklı bireylerin, üst trapez hariç diğer skapular kas kuvveti değerlerinin hastalara göre daha fazla olduğu bulundu (p<0,05). Ayrıca sağlıklı bireylerin toplam FIT-HaNSA skorlarının hastalara göre daha fazla olduğu tespit edildi (p<0,05). Hasta grubunda FIT-HaNSA ile orta ve alt trapez kas kuvvetleri arasında mükemmel düzeyde (r:0.818-819, p<0.001), serratus anterior kas kuvveti arasında orta düzeyde (r:0.491, p=0.013) pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulundu. FIT-HaNSA ile üst trapez kas kuvveti arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmedi (r:0.259, p=0.211).

**TARTIŞMA:** Literatür çalışmalarında SSS hastalarında fonksiyonelliği çeşitli test ve anketler ile değerlendiren çalışmalara sıklıkla rastlanmaktadır. Fakat SSS'li hastaları skapular kas kuvveti ve fonksiyon açısından detaylı ve objektif bir şekilde inceleyen çalışmalar bulunmamaktadır. Çalışmamızın sonuçlarına göre SSS'li hastalarda orta ve alt trapez kas kuvvetlerinin omuz fonksiyonelliği ile mükemmel, serratus anterior kas kuvvetinin ise orta derecede ilişkili olduğu görülürken üst trapez kas kuvveti ile ilişki tespit edilmedi. Bu sonuçlara göre; lezyon oluşmadan veya oluşuktan sonra orta ve alt trapez kaslarına yönelik verilecek kas kuvvetini artırıcı egzersizlerin omuz fonksiyonelliğine pozitif yönde etki ederek koruyucu olacağı söylenebilir. Özellikle üst ekstremitte sporlarıyla meşgul olan bireylerde orta ve alt trapeze yönelik egzersizlerin üst ekstremitte fonksiyonelliğine olumlu yönde etki edeceğini düşünmekteyiz.

## SB425

## YÜZÜCÜLERDE MAKRO BESİN ÖGELERİNİN TÜKETİM ZAMANLAMASI

**<sup>1</sup>Saniye SÖZLÜ, <sup>1</sup>Efsun KARABUDAK, <sup>2</sup>Alpan CİNEMRE**

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara

<sup>2</sup>Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Ankara

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Yüzme, bireysel performans hedeflerine ulaşabilmek için ciddi bir antrenman dönemi gerektiren bir spordur. Yapılan diyetel öneriler, optimal fiziksel performansı artırmak için temel beslenme önerileri üzerine odaklanmıştır. Yüzücüler antrenmanlarını desteklemek ve uzun vadeli sağlıklarını korumak için uygun enerji gereksinmelerini, makro ve mikro besin öğeleri gereksinmelerini karşılamalıdır. Makro besin öğelerinin sağlık ve performans üzerine önemli rolleri vardır, özellikle antrenman dönemi ve antrenmana adaptasyonu sağlamak için tüketim zamanları düzenlendiğinde bu etkisi daha da önemli hale gelmektedir. Egzersiz süresince fizyolojik, metabolik yanıtlar öğün sıklığı-zamanı değiştirilmesiyle yoluyla uyarlanmasına rağmen bu önerileri sağlayan besin alım şekli üzerine yapılan çalışmalar çok azdır. Bu çalışma adölesan yüzücülerin antrenman öncesi-sonrası makro besin öğeleri alım miktarlarını ve zamanlamalarını tespit etmek ve önerilere uygunluğunu değerlendirmek amacı ile planlanmıştır ve yapılmıştır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırma, Mayıs-Ağustos 2016 tarihleri arasında, Ankara ilindeki bir spor kulübüne gelen 28'i erkek (11,1±1,97yıl), 31 kadın (10,4±1,91yıl) olmak üzere toplamda 59 gönüllü adölesan yüzücü üzerinde yürütülmüştür. Çalışmada veri toplama aracı olarak 'anket yöntemi' kullanılmıştır. Haftanın üç günü spor kulübüne gelen yüzücülerle araştırma süresince toplam üç kez görüşülmüştür. Çocukların beslenme durumlarının değerlendirilmesinde birbirini takip eden üç günlük besin tüketim kaydı (2 gün hafta içi veya bir antrenman günü ile 1 antrenman dışı gün ile 1 gün hafta sonu veya antrenman günü) ve ne kadar süre önce-sonra tükettikleri sorgulanarak kaydedilmiştir. Antrenman öncesi-sonrası besin tüketim zamanları ≤30 dk, 30-60 dk ve ≥60 dk olmak üzere üç gruba ayrılarak toplam enerji, karbonhidrat, protein, yağ alım miktarları vücut ağırlığı (VA) başına göre değerlendirilmiştir.

**SONUÇ:** Çalışmaya katılan bireylerin antrenmandan ≤30 dk (n:10), 30-60 dk (n:15) ve ≥60 dk (n:34) öncesinde sırası ile toplam günlük enerji alımlarının %21.2'si, %17.5'ini ve %22.6'sını karşılamaktadırlar. Bireyler antrenmandan ≤30 dk öncesinde makro besin öğeleri alımları 1.0±0.59 (g/kgVA) karbonhidrat, 0.3±0.22 (g/kgVA) protein ve 0.4±0.32 (g/kg VA) yağ; antrenmandan 30-60 dk öncesinde 1.0±0.58 (g/kgVA) karbonhidrat, 0.3±0.23 (g/kgVA) protein ve 0.34±0.22 (g/kgVA) yağ; antrenmandan ≥60 dk öncesinde 1.3±0.57 (g/kgVA) karbonhidrat, 0.4±0.18 (g/kgVA) protein ve 0.4±0.23 (g/kgVA) yağ almaktadır. Çalışmaya katılan bireylerin % 15.8'u antrenmandan ≤30 dk sonra, %24.6'sı antrenmandan 30-60 dk sonra, %59.6'sı antrenmandan ≥60 dk sonrasında sırası ile toplam enerjinin %15.7'sini, %16.6'sını ve %59.6'sını karşılamaktadırlar. Bireylerin antrenmandan sonra makro besin öğeleri alımları: karbonhidrat alımı 0.8±0.60 g/kg (≤30 dk), 1.1±0.86 g/kg (30-60 dk), 1.2±0.79 g/kg (≥60 dk), protein alımı 0.2±0.20 g/kg (≤30 dk), 0.3±0.19 g/kg (30-60 dk), 0.3±0.21 g/kg (≥60 dk), yağ alımı 0.2±0.18 g/kg (≤30 dk), 0.3±0.19 g/kg (30-60 dk), 0.3±0.20 g/kg (≥60 dk).

**TARTIŞMA:** Vücudun antrenmana adaptasyonu ve güç kapasitesinin geliştirilmesine yardımcı olan stratejiler, bir sporcunun besin zamanlaması programının odağı olmalıdır. Böylece vücut kompozisyonunun geliştirilmesinde, metabolik etkinliğin iyileştirilmesinde ve müsabakalarda gücün artırılmasına katkı sağlanmış olur. Karbonhidrat, antrenmanın şiddetine göre hem antrenman yapıldığı zamanda hem de gün içerisinde gereksinmeye uygun (3-10 g/kgVA/gün) olarak alınmalıdır. Antrenmandan hemen sonra ve doku adaptasyonunu sağlamak için gün içerisinde düzenli aralıklarla 0.3 g/kgVA biyoyararlılığı yüksek protein tüketmelidirler. Özellikle ergen ve genç yüzücüler olmak üzere tüm yüzücüler, büyüme ve gelişme dönemlerinde yeterli enerjiyi yakalayabilmek ve antrenman döneminde maksimum performansı yakalayabilmesi için yaşına ve gereksinmelerine özgü dengeli bir diyet tüketmesi için teşvik edilmelidir.

## BALİSTİK GERMENİN KUVVET VE ESNEKLİK ÜZERİNE AKUT ETKİSİ

**Gürkan GÜNAYDIN, Seyit ÇITAKER, Gamze Çobanoğlu SEVEN**

*Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara*

**GİRİŞ:** Esneklik sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk parametreleri arasında yer almaktadır. Cinsiyet, eklem tipi, tendon ve bağların esnekliği ve kasın gevşeyebilme yeteneği gibi birçok etkenle sınırlanabilen esnekliğin devamı ve geliştirilebilmesi germe egzersizleriyle sağlanır. Ancak germe egzersizlerinin normal eklem hareketini arttırırken, akut etki olarak kas kuvvetini de azaltabildiği ifade edilmektedir.

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı balistik germe egzersizinin kontrol grubuyla karşılaştırıldığında kuvvet ve esneklik üzerine olan akut etkilerini incelemektir.

**METOT:** Bu çalışma Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümünde 16 kişi (9 kişi balistik germe grubu, 7 kişi kontrol grubu) ile gerçekleştirilmiştir. Balistik germe grubunun kuvvet ve esneklik ölçümleri, germe öncesi ve sonrası olmak üzere 2 defa yapılmıştır. Benzer şekilde kontrol grubuna herhangi bir germe tekniği uygulanmadan kuvvet ve esneklik ölçümleri balistik germe grubuyla aynı zamanda gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların dominant taraf kuvvet ölçümleri 60 derece/saniye hızda ve 0-90 derecelik açıda bilgisayar kontrollü Cybex izokinetik dinamometre (Cybex NORM® Humac, CA, USA) ile yapılmıştır. Esneklik ölçümü ise dijital inklinometre ile katılımcı sırtüstü yatar ve kalça 90 derece fleksiyon pozisyonunda iken dizin ekstansiyona getirmesiyle ölçülmüştür. Grup içi karşılaştırmalar için Wilcoxon, gruplar arası karşılaştırmalar için de Man Whitney U testi yapılmış ve klinik anlamlılık  $p < 0.05$  olarak kabul edilmiştir. Sonuç: Çalışmaya balistik germe grubunda 9 kişi (yaş:  $21,78 \pm 1.09$ ), kontrol grubunda ise 7 kişi (yaş:  $21.00 \pm 1.41$ ) olmak üzere toplam 16 kişi ( $21.44 \pm 1.26$ ) katılmıştır. Grup içi karşılaştırmalar sonucu, kontrol grubunda değerlendirilen parametreler istatistiksel olarak değişmezken ( $p > 0.05$ ), balistik germe grubunda hamstring kas kuvveti ( $p < 0.05$ ) ve esneklik ( $p < 0.05$ ) değerlerinde artış olmuştur. Ancak bu değişimler gruplar arası karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**TARTIŞMA:** Bu çalışma sonucunda Hamstring kasına uygulanan balistik germe egzersizinin kontrol grubuna göre kuvvet ve esneklik üzerine akut etkisi bulunmamıştır. Ancak bu çalışma sonucunda literatüre zıt olarak balistik germe grubunda, hamstring kas kuvvetinde grup içi anlamlı artış bulunmuştur. Gruplar arası karşılaştırmada farklılık ortaya çıkmamasına rağmen, vaka sayısının daha yüksek olduğu çalışmaların yapılması, balistik germe egzersizinin Hamstring kas kuvveti üzerine akut etkisinin net bir şekilde ortaya konması açısından önemlidir.

SB427

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE OBEZİTE, FİZİKSEL AKTİVİTE, BESLENME VE DİĞER BELİRLEYİCİLER ARASINDAKİ İLİŞKİ

<sup>1</sup>*Nevzat DEMİRCİ*, <sup>1</sup>*Erkan GÜLGÖSTEREN*, <sup>2</sup>*Pervin Toptaş DEMİRCİ*, <sup>1</sup>*Ali DEMİRCİ*,  
<sup>1</sup>*Ufuk ŞENOĞUL*

<sup>1</sup>*Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mersin*

<sup>2</sup>*Mersin Üniversitesi, Erdemli MYO, Turizm Animasyon Bölümü, Mersin*

**GİRİŞ:** Son yıllarda obezite prevalansı o kadar hızlı yükseldi ki, Dünya Sağlık Örgütü tarafından obezite küresel bir salgın olarak ilan edildi. Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktiviteyi ve beslenme alışkanlıklarını değiştirmek, obezite etyolojisini anlamak için anahtardır ve bu nedenle obezitenin önlenmesi ve tedavi sürecinde önemli bir bileşendir. Dolayısıyla, obezite, diyet, fiziksel aktivite ve obezitenin diğer belirleyicileri arasındaki karşılıklı ilişki netleştirilmelidir.

**AMAÇ:** Bu çalışmanın üniversite öğrencileri arasında obezite ile ilgili ulusal ve uluslararası araştırmalardan elde edilen önemli bulguları ve obezite, fiziksel aktivite ve beslenme ile diğer belirleyiciler arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

**YÖNTEM:** Bu literatür taraması kesitsel araştırmalar, prospektif çalışmalar, klinik araştırmalar, meta-analiz ve ulusal ve uluslararası makalelerden taranan verilerden elde edilmiştir.

**BULGULAR:** Üniversite öğrencilerinde düzenli beslenme ve düzenli egzersiz, kilo verme bakımından en etkili terapi yöntemi olarak görülmektedir. Tek başına diyet kısıtlamasının kilo verme ve enerji tüketiminin azalmasına neden olurken, fiziksel aktivite enerji harcamalarının artmasına ve ikisinin kombinasyonu vücut kütlelerinde azalmaya neden olmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, özellikle obezite ve diğer kronik hastalıkları azaltmakla birlikte, davranışsal değişim şu anda obeziteye verilen herhangi bir tepkide önemli bir bileşen olarak kabul edilmektedir.

**SONUÇ:** Obeziteyi önleme ve tedavi için en iyi stratejileri belirlemek daha fazla ulusal ve uluslararası araştırma gerektirmektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin ve dengeli beslenmenin yaygınlaştırılması, sadece kilo verme için değil, sağlıkla ilgili birçok açıdan önem arz etmektedir. Üniversite öğrencilerinin genel özellikleri doğrultusunda yaşam kalitelerinin artırılması, günlük yaşam aktivitelerine daha fazla katılımlarının sağlanması diğer belirleyiciler açısından da oldukça önemlidir.

**Anahtar Kelimeler:** Obezite, fiziksel aktivite, beslenme alışkanlığı, üniversite öğrencisi



SB428

**DOES OBESITY TRIGGER DEPRESSION OR DOES DEPRESSION LEAD TO OBESITY?**

***<sup>1</sup>Nevzat DEMİRCİ, <sup>1</sup>Erkan GÜLGÖSTEREN, <sup>2</sup>Pervin Toptaş DEMİRCİ, <sup>1</sup>Ali DEMİRCİ, <sup>1</sup>Yılmaz ÜLÜK***

*<sup>1</sup>Mersin University, Dept. Of Physical Education And Sport Sciences, Mersin*

*<sup>2</sup>Mersin University Department Of Tourism Animation, Mersin*

**INTRODUCTION:** Both depression and obesity are health problems frequently encountered all around the world. The studies carried out in recent years indicate that there is a relationship between obesity and depression but a complete cause and effect relationship cannot be determined. The aim: The purpose of this research is to seek an answer to the question of does obesity trigger depression or does depression lead to obesity.

**METHOD:** Screening method was used in the research. In the study, the data were collected by scanning the articles published in YÖK (Council of Higher Education) thesis inquiry page, eric and google academic search engine, congress booklets and Universities' Physical Education and Sports Science Magazines with a combination of the keywords of "Obesity", "Depression".

**RESULTS:** According to research findings, while the ratio of obesity was 15.2% in 2008, it reached 19.9% with an increase by 31.1% in 2014. The ratio of increase was measured as 32.3% in females and 24% in males. It was seen that females and males were high in the ratios of low weight and obese and in the ratios of normal and overweight, respectively. On the other hand, it is noteworthy that females (53.8%) and males (53.5%) are in the same ratios when overweight and obese people are added. When the values of the countries are examined, Turkey ranks third by 19.9%. Countries with the lowest ratio of obesity were determined as Korea, Switzerland and Italy by 2.4% and 10.3%, respectively. When the relationship between depression and obesity is examined, the most basic question is which one affects the other one, in other words what the direction of the relationship between them is.

**CONSEQUENTLY:** studies indicate that there is a relationship between obesity and depression and focus on cause and effect relationship. It is argued that this relationship is bilateral, and it is stated that many factors can affect this relationship. It has been found that obesity increases the depression risk, and depression is also a predictor factor for the development of obesity. In conclusion, it can be said that there is not a single cause for the relationship between obesity and depression, and it has a multi-factorial structure.

**Keywords:** Obesity, Depression, Health,

SB434

**A COMPARISON BETWEEN STATIC, SEMI DYNAMIC AND DYNAMIC BALANCE ABILITIES WITH AND WITHOUT VISUAL FEEDBACK IN MODERN DANCERS**

**<sup>1</sup>Demet TEKİN, <sup>2</sup>Ani AGOPYAN**

*<sup>1</sup>Bahcesehir University School Of Health Sciences, Department Of Physiotherapy And Rehabilitation, Istanbul*

*<sup>2</sup>Marmara University Faculty Of Sport Sciences, Department Of Trainer Education, Istanbul*

**INTRODUCTION:** Balance is one of the most important neuromotor abilities for technical development of dancers. Better static and dynamic balance are strongly positively associated with enhanced dancers' performance and negatively associated with lower limb dance injuries. Still, little research has examined whether the relationship between static and dynamic balance ability with or without visual feedback in modern dancers. Purpose: The purpose of this study were a) to elucidate the relationship between static and dynamic balance performance with or without visual feedback of modern dancers and b) to determine the effect of the gender factor in balance performance.

**METHOD:** Thirty-two volunteer modern dance university students (12 males and 20 females) age 19–32 y ( $22.4 \pm 3.3$  y) participated in this study. Ability to maintain balance was assessed using static, semi dynamic and dynamic balance tests. Static balance performance was determined using the single leg balance test, which was modified for the dancers in a turnout passé position. The tests were performed in two different forms (eyes opened/relevé, and eyes closed/flat foot). Semi-dynamic balance performance was assessed by using Airplane test with eyes opened in a flat foot. Dynamic balance was evaluated using Monopodalic balance tests in straight and transverse directions in a turn-out passé position (eyes opened/flat foot) on the Libra board (Easytech, Prato, Italia). All balance tests were randomized with respect to subject and each test was performed 3 times on the dominant leg. One-way multivariate analysis of variance (MANOVA) was used to examine gender differences in static and dynamic balance performance. Pearson's correlation coefficient was calculated to quantify the linear relationships between static and dynamic balance tests performance. Although the females' balance values were higher than the males, results of MANOVA revealed no main effect of gender on static and dynamic balance test values [F (5,26) = 1.159; p = 0.356; Wilk's  $\Lambda$  = 0.818, partial  $\eta^2$  = 0.18]. There were significantly positively correlation between semi-dynamic Airplane balance and static balance in a turn-out passé position, eyes opened/relevé (r = 0.538; p= 0.001); and also between dynamic Monopodalic-straight and Monopodalic-transverse (r = 0.564; p= 0.001) balances. Semi-dynamic Airplane balance (r = -0.550; p= 0.001) and static balance in a turn-out passé position, eyes opened/relevé (r = -0.446; p= 0.011) were negative correlated with dynamic Monopodalic-straight balance. There were significantly negative correlation between dynamic Monopodalic-transverse and semi-dynamic Airplane balance (r = -0.553; p= 0.001) tests.

**DISCUSSION:** Although there was a certainly correlation between static and dynamic balance performances with visual feedback, there was no relationship between with and without visual feedback balance tests performance in modern dancers. In addition, the results of present study showed that there were no gender effect to the balance performance in modern dancers.

Our findings suggest that versatile training modalities are required to practice for balance performance in modern dancers. Therefore, regardless of gender factor, dance practitioners should potentially alter their training programs to include static and dynamic balance elements with and without visual feedback to enhance performance of modern dancers.

## VETERAN FUTBOLCULARIN MAÇLARDA FİZYOLOJİK YÜKLENME DÜZEYLERİ VE HAREKET PROFİLLERİNİN İNCELENMESİ

<sup>1</sup>Alper ASLAN, <sup>1</sup>Bilal BİÇER, <sup>2</sup>Yaşar SALCI, <sup>3</sup>Nazan SAVAŞ, <sup>4</sup>Nizami DURAN

<sup>1</sup>Mustafa Kemal Üniversitesi, Besyo, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, Burdur

<sup>2</sup>Mustafa Kemal Üniversitesi, Besyo, Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı, Burdur

<sup>3</sup>Mustafa Kemal Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Burdur

<sup>4</sup>Mustafa Kemal Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Tıbbi Mikrobiyoloji Anabilim Dalı, Burdur

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Literatürde, futbol maçlarının oyuncular üzerinde yarattığı yüklenme düzeyinin incelenmesi amacı ile kan laktatı, kalp atım hızı (KAH) ve oksijen tüketimi gibi fizyolojik parametrelerin yanı sıra oyuncuların aktivite profillerinin incelenmesine yönelik çalışmalarda önemli bilgiler sağlamaktadır. Elit ve amatör futbolcuların incelendiği çalışmalar ortalama kan laktat seviyesinin 4–8 mmol/L, ortalama KAH'nın %80 KAHmaks ve ortalama oksijen tüketiminin %70-75 VO2maks civarında olduğunu göstermektedir (Roi ve ark, 2004; Aslan ve ark, 2012). Hareket profillerinin incelendiği çalışmalarda ise kat edilen toplam mesafenin 10-12 km arasında değiştiği ve bu mesafenin yaklaşık %80-90'ının düşük-orta şiddet koşular ile, %10-20'sinin ise yüksek şiddet koşu ve sprint ile kat edildiği bildirilmektedir (Bloomfield, 2007). Ancak, son yıllarda yaygınlaşmasına rağmen veteran futbolcuların maçlar sırasında yüklenme düzeylerini değerlendiren çalışma bulunmamaktadır. Bundan dolayı, bu çalışmanın amacı, futbol maçlarına verilen KAH, algılanan zorluk düzeyi (AZD) cevaplarının ve aktivite profillerinin veteran futbolcularda incelenmesidir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Sağlık problemi olmayan 40,8±4,5 yaş ortalamasında ve haftada 2,6±0,8 saat antrenman yapan 24 veteran futbolcunun KAH, AZD değerleri ve aktivite profilleri Büyükşehir Belediyesinin düzenlediği turnuva sırasında ölçülmüştür. Maçlar 90-52m saha ölçülerinde, her bir takımda 11 oyuncu ve her bir devre 35dk olmak üzere resmi futbol kuralları uygulanarak gerçekleştirilmiştir. AZD değerlerinin toplanmasında Borg skalası, KAH ve hareket profillerinin (0-4km/s yürüme, 4-8 km/s jogging, 8-12 km/s düşük, 12-16km/s orta, >16km/s yüksek şiddet koşu) ölçülmesinde 10hz GPS (Polar Team Pro, Finland) kullanılmıştır. Farklı laktat konsantrasyonlarına denk gelen koşu hızlarında kat edilen mesafenin belirlenebilmesi için koşu bandında aşamalı artan yüklenme protokolü uygulanmış ve laktat-koşu hızı grafikleri çizilmiştir.

**SONUÇ:** Maçlara verilen ortalama KAH cevabı 153,8±11,6 atm/dk (%77 KAHres) olarak hesaplanmıştır. En yüksek KAH değeri ise KAHmaks'ın %99,8'ine eşittir. KAHmaks'ın <%70, %70-85 ve > %85'inde geçirilen sürelerin yüzdesi sırasıyla %33 (22,8dk), %35 (24,6dk) ve %32 (22,6dk)'dir. AZD değerlerinin ortalaması ise 13,2±1,7 olarak bulunmuştur. Oyuncular maç boyunca ortalama 6168,8±761,8 m mesafe kat etmişler ve kat edilen toplam mesafenin %7,6'sı (448±131,2m) yürüme, %56,2'si (3463,1±545,6m) jogging, %19,6'sı (1225,8±396,3m) düşük şiddet koşu, %10,8'i (675,9±221,5m) orta şiddet ve %5,8'i (356,1±199,7m) yüksek şiddet koşu ile kat edilmiştir. Farklı laktat konsantrasyonlarına denk gelen koşu hızlarında kat edilen mesafe yüzdeleri ise <2mmol/L, 2-4 mmol/L aralığı ve >4 mmol/L için sırasıyla %50 (3066,7±831,7m), %22 (1344,4±714,9m) ve %28 (1757,6±540,8m) olarak belirlenmiştir.

**TARTIŞMA:** Veteran futbol maçlarından elde edilen KAH değerleri amatör ve profesyonel futbolculardan (Bangsbo, 1994) elde edilen değerlere benzer olarak yüksektir. Maçlarda gözlenen en yüksek KAH değerinin yaklaşık KAHmaks'a eşit olması ve KAHmaks'ın %85 ve üzerinde geçirilen sürenin %32 olması özellikle maçların belli dönemlerinde yüklenme şiddetinin oldukça yüksek olduğunu göstermektedir. Buna rağmen, oyuncuların egzersiz şiddetini algılama düzeyleri orta seviyededir. Diğer taraftan, kat edilen toplam mesafenin %16,6'sı orta ve yüksek şiddette koşularla kat edilmiştir.

Bu bulgular, maçların büyük bölümünün düşük Şiddette aktiviteler ile geçirilmesine rağmen çeşitli faktörlere bağlı olarak kalp atım hızının yüksek kalma eğiliminde olduğunu göstermektedir (Aslan ve ark, 2012). Bu çalışmada diğer çalışmalardan farklı olarak yüklenme Şiddeti bireyselleŐtirilerek kan laktatına karşılık gelen koşu hızlarında kat edilen mesafe incelenmiştir. Bu sonuçlar veteran futbolcuların maçlarda kat ettikleri toplam mesafenin yaklaşık dörtte birinin 4 mmol/L sabit laktat eŐiėi üzerindeki hızlarda kat edildiğini göstermektedir.

## SÜSPANSİYON ANTRENMANIN GENÇ SEDANTERLERİNİN FİZİSEL UYGUNLUKLARINA KRONİK ETKİSİ

**<sup>1</sup>Serkan PANCAR, <sup>2</sup>Hüseyin TOPÇU, <sup>3</sup>Ramiz ARABACI, <sup>4</sup>Tonguç VARDAR**

<sup>1</sup>Milli Eğitim Bakanlığı

<sup>2</sup>Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı

<sup>3</sup>Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

<sup>4</sup>Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü

**GİRİŞ:** Bir bireyin fiziksel kapasitesini etkileyen en önemli unsurlardan birisi kas kuvvetidir. Ayrıca, bireylerin kas kuvvetinin yeterli olmasının yanı sıra denge, reaksiyon, esneklik vb. becerilerinin gelişmiş olması da fiziksel kapasitelerinde belirleyici rol oynamaktadır. Bu nedenle antrenman bilimciler ve kondisyonerler bireylerin fiziksel kapasitelerini en üst seviyeye çıkarmak için yeni antrenman yöntemleri üzerinde sürekli çalışmaktadırlar. Süspansiyon antrenmanları popülaritesi giderek artan yeni yöntemlerden birisidir. Bu yöntem sadece sporcular tarafından değil sedanter bireylerin de egzersiz-fitness vb salonlarda da uygulanmaya başlandığı görülmektedir. Süspansiyon antrenmanı fiziksel performansı artıran bir antrenman yöntemi olduğu bazı araştırmalarda vurgulanmıştır. Bilgimiz dâhilinde süspansiyon antrenmanlar ile ilgili daha önce yapılan çalışmalar olmasına rağmen bu yöntemin sedanter bireylerin fiziksel gelişimi üzerine etkilerinin incelendiği bir çalışma bulunmamaktadır. Bu yüzden bu araştırmanın amacı, süspansiyon antrenmanların sedanter gençlerin fiziksel gelişimine etkilerinin incelenmesidir. Bu konudaki literatür bilgisine dayanarak süspansiyon antrenmanların sedanter gençlerinin kuvvet, sürat, dayanıklılık, denge gibi özellikler üzerinde pozitif etkisi olduğu tahmin edilmektedir.

**METOT:** Araştırmamıza, orta öğretim kurumlarından mezun olmuş üniversite giriş sınavlarına hazırlanan ve herhangi bir düzenli fiziksel aktivite yapmayan 18 yaşında olan 15 sedanter erkek (ortalama boy 177.3±5.9 cm, ağırlık 67.8±15.6 kg) gönüllü olarak katılmıştır. Deneklere, belirlenen süspansiyon 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 kullanarak Paired Samples T test ile karşılaştırılmıştır.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Araştırmaya katılan sedanter gençlerin ön test ve son testte ortalama BMI 21.5±4.3 kg/m<sup>2</sup> ve 21.8±4.3 kg/m<sup>2</sup> (t = 2.912, p<0.05), dikey sıçrama 34.5±6.8 cm ve 36.2 ±7.4 cm (t = 1.847, p>0.05), 30 m. sürat 4.6±0.2 sn. ve 4.5±0.3 (t = 1.418, p>0.05), esneklik 26.4±6.8 cm ve 29.5±6.6 cm. (t = 7.313, p<0.001), statik kuvvet 135.6±69.4 sn ve 172±64.7 sn. (t = 16.701, p<0.001), görsel reaksiyon zamanı(GRZ) 274.5±46 ms. ve 269±45.9 (t = 4.632, p<0.001), işitsel reaksiyon zamanı(İRZ) 212.8±32.4 ms. ve 210±37.2 (t = 1.345, p>0.05), statik denge 413,3±92.3 cm ve 325.7±100.4 cm (t = 8.452, p<0.001) olarak sırasıyla tespit edilmiştir.

Sonuç olarak süspansiyon antrenmanı genç sedanterlerde esneklik, BMI, statik kuvvet, GRZ, İRZ ve statik denge üzerinde olumlu etkileri olduğu saptanmıştır. Süspansiyon antrenmanlarının etkisini daha iyi ortaya koyabilmek için farklı egzersizler ve antrenman protokolleri uygulanması önerilmektedir.

SB466

## VOLEYBOLCULARDA KİNEZYU BANTLAMA UYGULAMASININ STATİK DENGİ ÜZERİNE ETKİSİ

**<sup>1</sup>Erol DOĞAN, <sup>2</sup>Ahmet MOR, <sup>3</sup>Ezgi Esmâ GÜNAYDIN, <sup>2</sup>Erkal ARSLANOĞLU**

<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Samsun

<sup>2</sup>Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Sinop

<sup>3</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun

**GİRİŞ:** Son yıllarda sporcular arasında popülaritesi giderek artan Kinezyolojik bantlama tekniği, 1973 yılında Japon akupunktur uzmanı Dr. Kenzo Kase tarafından geliştirilmiştir. Kinezyo bant geleneksel atletik banttan birçok yönüyle farklıdır. Standart bantlar eklemlerin ve kasların normal fonksiyonlarını kısıtlamaktadırlar. Kinezyolojik bantlama, eklem hareket açıklıklarını kısıtlamayan ve aynı zamanda kas ve eklemlere destek veren yapısı sayesinde tedavi edici özellikler sağlamaktadır. Kinezyo bant, normal boyunun %140'ına kadar uzayabilmektedir ancak standart bantlarda böyle bir özellik mevcut değildir. Denge, spor faaliyetlerinin birçok kısmında hareketin temelini oluşturan en önemli mekanizmalardan biridir. Denge, kişinin ağırlık merkezini vücudun destek tabanının sınırları içerisinde tutma yeteneği ve kas hareketlerinin koordinasyonunu sağlayarak postürü koruyan mekanizma olarak tanımlanabilmektedir. Denge statik ve dinamik olmak üzere iki çeşittir. Statik denge değişik pozisyonlarda vücudun dengesini sabit bir şekilde sürdürebilme yeteneği olarak tanımlanırken dinamik denge; hareket halinde iken vücudun dengesini sürdürebilme olarak tanımlanır.

Denge mekanizmasında en önemli yeri tutan vücut duyusu ise propriosepsiyondur. Propriosepsiyon çoğu otorite tarafından eklem hareket ve eklem pozisyon duyusunu kapsayan özel bir dokunma çeşidi olarak tanımlanmıştır. Yapılan çalışmalar göstermiştir ki sporcular arasındaki performans ayırımında da önemli rol oynamaktadır. Voleybol branşında da, kondisyonel yeteneklerin merkezinde yer alan denge becerisi birçok sporsal becerinin sergilenmesinde önemli yer tutmaktadır.

**AMAÇ:** Çalışmanın amacı voleybolcularda quadriceps kasına uygulanan kinezyo bant uygulamasının statik denge üzerine etkisini incelemektir.

**YÖNTEM:** Çalışma 2016-2017 eğitim öğretim yılı başında Sinop Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde yapılmıştır. Araştırmaya, Kinezyolojik bantlama tekniğini engelleyecek herhangi bir sağlık problemi bulunmayan ve Üniversite Voleybol Takımında oynayan 10 kadın öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Ölçümler kinezyo bant uygulaması yapılmadan ve kinezyo bant uygulaması yapıldıktan 30 dk sonra olmak üzere 2 kere ölçülmüştür. Bireylerin statik dengelerini ölçmek için stabiliometrik platform ALFA cihazı kullanılmıştır. Çalışmamızda kasları stimüle etmek üzere kinezyo bant, kas rahat pozisyonunda iken origodan insersiyoya doğru, banda %25-50 gerim vererek quadriceps kasının rectus femoris bileşeni üzerine uygulanmıştır.

Uygulama, uzman fizyoterapist tarafından, Y şerit şeklinde uygulanmıştır. Y şerit özellikle kas stimülasyon uygulamalarında kasın etrafını saracak şekilde uygulanır. Bireyler sırtüstü pozisyonda, ekstremiteleri 30 derece kalça fleksiyonu ve 60 derece diz fleksiyonunda uzanırken her iki ekstremiteye uygulanmıştır. Açık ölçümleri gonyometre ile hesaplanmıştır. Tüm ölçümlerde 2 deneme sonrası en iyi sonuçlar kaydedilmiştir. Ayrıca, sporculara dominant bacakları sorularak kaydedilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler, verilen normal dağılım göstermemesi sebebiyle, SPSS 20 programında Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi ile analiz edilmiştir. Anlamlılık  $p < 0,05$  olarak alınmıştır.

**BULGULAR:** Çalışmaya katılan sporcuların yaş ortalaması  $19 \pm 1,309$  yıl, boy ortalamaları  $165,25 \pm 6,25$  cm, vücut ağırlığı  $58,87 \pm 7,472$  kg ve spor yaşları ise  $8,87 \pm 1,72$  yıldır. Kinesyo bantlama öncesinde ve sonrasında yapılan ölçümlerde, sol ayak ve çift ayak statik denge parametrelerinde anlamlı fark bulunamamıştır ( $p > 0,05$ ). Sağ ayak statik denge ölçümünde ise ön test ve son test arasında anlamlı fark vardır ( $p < 0,05$ ).

**SONUÇ:** Yapılan çalışma sonucunda, quadriceps kasına yapılan kinezyo bantlamanın voleybolcularda sol ayak ve çift ayak statik denge üzerine etkisinin olmadığı görülmüştür. Bunun yanında sağ ayak statik denge ölçümü üzerinde, kinezyo bantlamanın olumlu etkisi vardır. Bu olumlu etkinin, tüm sporcuların dominant bacak olarak sağ tarafını kullanmasından kaynaklı olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Voleybol, kinezyo bant, statik denge

SB467

## ÜST EKSTREMİTENİN AĞIRLIKLIL KULLANILDIĞI SPORLARDA OMUZ FONKSİYONEL ORANININ İNCELENMESİ

<sup>1</sup>Eylem ÇELİK, <sup>2</sup>Fatma ÜNVER, <sup>2</sup>Harun MEMİŞ, <sup>2</sup>Buğra ÖNCÜ

<sup>1</sup>Paü Spor Bilimleri Fak, Denizli

<sup>2</sup>Paü Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Y.O, Denizli

Kesitsel bir çalışma olan bu araştırmada amaç üst ekstremitenin ağırlıklı olarak kullanıldığı sporlarla (tenis, voleybol, basketbol) rekreatif olarak uğraşan sporcuların omuz rotasyon kuvvetleri ile omuz fonksiyonel oranlarını değerlendirmektir. Çalışmaya Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde okuyan 14 kadın ( $\bar{x}$  yaş=19,86±3,42 yıl,  $\bar{x}$  boy=167,86±8,13 cm,  $\bar{x}$  vücut ağırlığı =60,07 ±10,41 kg) , 10 erkek ( $\bar{x}$  yaş=21,5±1,72 yıl,  $\bar{x}$  boy=178,5±5,06 cm,  $\bar{x}$  vücut ağırlığı = 77,60±14,34 kg) toplam 24 sporcu gönüllü olarak katılmışlardır. Sporcuların omuz rotasyon kuvvetleri izokinetik dinamometre (Humac Norm Testing Rehabilitation system, CSMI Medikal Solutions, USA ) kullanılarak ölçülmüştür.

Dominant ve non-dominant omuzların iç ve dış rotatör kas kuvvetleri 60o/s ve 180 o/s açısız hızlarda konsantrik ve eksantrik modlarda test edilmiştir. Kuvvet değişkeni olarak konsantrik ve eksantrik modlarda iç (IR) ve dış (ER) rotatörler değerlendirmeye alınmıştır. Tepe tork fonksiyonel oranı için dış rotatörlerin eksantrik kuvveti ile iç rotatörlerin konsantrik kuvvetleri hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre kadın sporcuların konsantrik fazda eksternal rotasyondaki 60o/s ve 180 o/s ve eksantrik fazda 600/sn hızda dominant değerleri ile nondominant değerleri arasında anlamlı bir fark bulunurken ( $p<0,05$ ), erkeklerde fark bulunamamıştır ( $p>0,05$ ). Fonksiyonel oran (Eccentric ER/concentric IR) dikkate alındığında hem kadın hem de erkek sporcuların dominant değerleri nondominant omuz değerlerine göre daha yüksek ve hepsi 1'den büyük bulunmuştur. Bu bulgu tüm gruplar için eksternal rotasyonun eksantrik gücünün internal rotasyonun konsantrik gücünden daha büyük olduğunu göstermektedir. Sporcularda uygun fonksiyonel oran dinamik stabilite ve optimal performans için kritiktir. Çünkü antagonist eksantrik, hareketin yanında kuvvetleri ve agonisti yavaşlatmak ve yenmek için yeteri kadar güçlü olmalıdır, oranın 1:1'den daha büyük olması beklenir.

Sonuç olarak üst ekstremitenin ağırlıklı olarak kullanıldığı sporlarla rekreatif olarak uğraşan sporcuların omuz rotatör kaslarının kuvvetinin dengeli olduğunu bununda sporcuların yaralanma riskini azaltarak performansı olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.



SB470

## DİYABETİ OLAN VE OLMAYAN OBEZ BİREYLERİN FONKSİYONEL KAPASİTE İLE YAŞAM KALİTESİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

***<sup>1</sup>Eylem Tütün YÜMİN, <sup>1</sup>Yeşim BAKAR, <sup>2</sup>Tülay Tarsuslu ŞİMŞEK, <sup>3</sup>Meral SERTEL, <sup>1</sup>Alp ÖZEL***

*<sup>1</sup>Abant İzzet Baysal Üniversitesi. K.D. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Bolu*

*<sup>2</sup>Dokuz Eylül Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Samsun*

*<sup>3</sup>Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Kırıkkale*

**GİRİŞ:** Diyabetes Mellitus (DM) giderek artan sıklığı ve yüksek mortalitesi ile günümüzün en ciddi sağlık sorunlarından birisini oluşturmaktadır. Neden olduğu sorunlar, iş gücü kaybı, sağlık harcamalarına getirdiği yük, kişinin aktivite katılımını ve günlük yaşam aktivite bağımsızlığını etkileyerek yaşam kalitesini düşürebilmektedir.

**AMAÇ:** Bu çalışma, DM'ü olan ve olmayan obez bireylerin fonksiyonel kapasite ile yaşam kalitesini karşılaştırmak amacıyla planlandı.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmaya beden kütle indeks değerleri 30-39.9 kg/m<sup>2</sup> olan obez bireyler dahil edildi. Obezitesi olan ve DM tanısına sahip 44 (%57.1) birey ve obezitesi olan, DM tanısı olmayan 33 (%42.9) asemptomatik gönüllü birey olmak üzere toplam 77 birey çalışmaya dahil edildi. Çalışmaya katılan bireylerin sosyo-demografik bilgileri alındıktan sonra, fonksiyonel kapasite seviyelerini değerlendirmek için Time Up Go Test (TUG), yaşam kalitesini değerlendirmek için SF-36 anketi ve ağrı şiddetini değerlendirmek için vizüel analog skalası (VAS) kullanıldı.

**SONUÇ:** Çalışmaya dahil edilen bireylerin yaş ve beden kütle indeks değerleri sırasıyla, DM'li grup için (57.97±5.95 yıl, 33.45±2.43 kg/m<sup>2</sup>), asemptomatik grup için (59.82±10.01 yıl, 33.56±2.38 kg/m<sup>2</sup>) idi. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda, yaş ortalamaları ve BKİ değerleri bakımından gruplar arasında, fark bulunmadı (p>0.05). Grupların frekans dağılımlarına bakıldığında DM'li grubun %75'i asemptomatik grubun %78.8 bayan ve çoğunluğu ev hanımı idi. Gruplar fonksiyonel kapasite bakımından değerlendirildiğinde DM'li grubun ve Asemptomatik grubun TUG ortalamaları sırasıyla ( 7.52±1.26 sn, 6.71±1.06 sn) idi, ve DM'li grubun fonksiyonel kapasite seviyeleri anlamlı olarak daha düşüktü (p<0.05). Gruplar yaşam kalitesi bakımından karşılaştırıldığında Asemptomatik grup lehine SF36 fiziksel fonksiyon, SF36 sosyal fonksiyon ve fiziksel sağlık parametreleri arasında anlamlı fark vardı (p<0.05). Yaşam kalitesinin diğer alt parametreleri ve VAS değeri bakımından gruplar arasında herhangi bir fark gözlenmedi (p>0.05).

**TARTIŞMA:** Diyabetin neden olduğu sorunlar, artan yaşla birlikte kişinin aktivite katılımını ve günlük yaşam aktivite bağımsızlığını etkileyerek daha sedanter bir yaşam stili benimsemesine neden olabilmekte ve sonuçta da bireylerin fonksiyonel kapasitelerini ve yaşam kalitesini düşürebilmektedir. Bu nedenle, diyabetik hastalarda fiziksel aktivite düzeylerinin artırılmasına yönelik egzersiz yapma alışkanlığının kazandırılması hastaların sağlık ve iyilik hallerinin geliştirilmesi için çok önemli olacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Diyabetes mellitus, fonksiyonel kapasite, yaşam kalitesi

SB474

## ARAMA KURTARMA EKİPLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ (BURSA ÖRNEĞİ)

**<sup>1</sup>Serkan PANCAR, <sup>2</sup>Zaim Alparslan ACAR**

<sup>1</sup>Milli Eğitim Bakanlığı

<sup>2</sup>Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

**AMAÇ:** Bu araştırmanın amacı, Bursa ilinde arama ve kurtarma ekiplerinde gönüllü olarak çalışan bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeylerini (FAD) incelemektir.

**METOT:** Araştırmanın örneklem grubunu, Bursa ilinde bulunan Nilüfer Arama Kurtarma (NAK), Bursa Arama Kurtarma ve Spor Kulübü Derneği (BAKUT) ve Arama Kurtarma Derneği (AKUT) Bursa Operasyon Merkezinde gönüllü olarak görev yapan, 27 kadın ve 37 erkek olmak üzere toplam 64 gönüllü birey oluşturmaktadır. Gönüllülerin FAD'larını belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) kısa formu uygulandı. FAD'ları "Minimum Aktif" ve "Health-Enhancing Physical Activity (HEPA) Aktif" grupları olarak Metabolic Equivalent (MET) yöntemiyle belirlenmiştir. Arama ve Kurtarma personellerinin yaş, cinsiyet, beden kitle indeksi (BKİ), medeni durum, eğitim durumu, çalışma yılı, alkol ve sigara kullanma durumlarına göre FAD'ları belirlendi. Verilerin istatistiksel analizinde "SPSS22.0" istatistik paket programı kullanılmıştır. Kategorik verinin analizinde bağımsız gruplar arasında istatistiksel farkın incelenmesinde; Pearson Ki-kare testi, Fisher'in Kesin Ki-kare testi ve Fisher-Freeman-Halton testi kullanılmıştır.

**BULGULAR:** Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, bireylerin haftalık enerji tüketiminin ortalama  $1695.91 \pm 1203.65$  MET-dk/Hafta olduğu, %76.6'sının "Minimum Aktif", %23.4'ünün "HEPA Aktif" FAD'da olduğu saptanmıştır. Bireylerin FAD'ları ile cinsiyet, BKİ, medeni durum, çalışma yılı, yaş grupları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Eğitim durumu, sigara ve alkol kullanma durumu ile FAD karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**SONUÇ:** Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre bireylerin büyük çoğunluğunun "Minimum Aktif" düzeyde oldukları tespit edilmiştir ve FAD'ların bu anlamda yetersiz olduğu söylenebilir.

SB475

## KİLOLU EV HANIMLARINDA AEROBİK EGZERSİZLERİN KAS SPAZMI VE YORGUNLUK ÜZERİNE ETKİSİ

**<sup>1</sup>Meral SERTEL, <sup>2</sup>Tülay Tarsuslu ŞİMŞEK, <sup>3</sup>Eylem Tütün YÜMİN, <sup>3</sup>Alp ÖZEL, <sup>4</sup>Betül ATAK**

<sup>1</sup>Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Kırıkkale  
<sup>2</sup>Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, İzmir  
<sup>3</sup>Abant İzzet Baysal Üniversitesi, K.D. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Bolu  
<sup>4</sup>Kırıkkale Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Kırıkkale

**GİRİŞ:** Ülkemizde ve gelişmekte olan birçok ülkede, obezite prevalansı hızla artış göstermektedir ve kadınları daha çok etkilemektedir. Toplumumuzda kadınlar genelde, aşırı beslenme veya doğum kilolarının sebep olduğu vücut kompozisyon değişimleri ve şişmanlık problemleri ile karşıya kaldıkları gözlenmektedir.

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı, kilolu ev hanımlarında aerobik egzersizlerin, yorgunluk ve kas spazmı üzerine etkisini araştırmaktır.

**GEREÇ VE YÖNTEM:** Çalışmaya beden kütle indeksleri (BKI)  $25,25 \pm 5,13$  kg/cm<sup>2</sup> olan 40 kadın dahil edildi. Bireyler randomize olarak aerobik egzersiz grubu (n=20) ve kontrol grubu (n=20) olmak üzere 2 gruba ayrıldı. Bireylerin yorgunluk durumunu belirlemek için Yorgunluk Şiddeti Ölçeği (YŞÖ), servikal paravertebral, sternokleidomastoid (SKM) ve trapez kaslarının kas spazmını değerlendirmek için Palpabl Kas Spazmı Skorlaması kullanıldı. İlk değerlendirmelerin ardından aerobik eğitim grubundaki bireylere, 6 hafta/3 gün/ 60 dk süren aerobik egzersiz programı uygulandı. Egzersiz eğitimi, müzik eşliğinde 5dk. ısınma fazı, 5 dk. soğuma fazı ve 30dk aerobik egzersizler olmak üzere 3 fazdan oluştu. Bu süre boyunca kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmadı. 6 hafta sonrasında her iki gruptaki bireyler yeniden değerlendirildi.

**SONUÇ:** Çalışmaya dahil edilen aerobik egzersiz grubundaki bireylerin yaş, boy, kilo ve BKI değerleri sırasıyla  $31.15 \pm 7.42$  yıl,  $160.75 \pm 0.05$  cm,  $62.65 \pm 11.34$  kg;  $25.00 \pm 4.53$  kg/cm<sup>2</sup>; kontrol grubundaki bireylerin ise,  $30.85 \pm 9.19$  yıl,  $158.30 \pm 0.06$  cm,  $65.40 \pm 13.12$  kg;  $26.21 \pm 5.61$  kg/cm<sup>2</sup> olarak bulundu. Yapılan istatistiksel analizde, aerobik egzersiz grubunda yorgunluk şiddetinde, paravertebral ve trapez kas spazmında eğitim öncesi ve sonrası değerlerinde anlamlı fark bulundu ( $p < 0.05$ ). Kontrol grubunda ise, yorgunluk şiddeti ve kas spazmı değerlerinde istatistiksel fark bulunmadı ( $p > 0.05$ ). Gruplar arasında yapılan karşılaştırmada aerobik egzersiz grubu lehine, sol SKM kas spazmı hariç ( $p > 0.05$ ), sağ SKM, paravertebral ve trapez kas spazmında ve yorgunluk şiddeti değerlerinde fark bulundu ( $p < 0.05$ ).

**TARTIŞMA:** Çalışmamızın sonucunda, kilolu ev kadınlarında uygulanan aerobik egzersiz eğitimlerinin, bireylerin özellikle sık spazma uğrayan paravertebral ve trapez gibi kaslarda kas spazmını ve yorgunluk şiddetlerini azalttığı gözlenmiştir. Obez ev hanımlarını aerobik egzersiz yapmaları konusunda teşvik etmek onları hem bedenen gevşetecek hem de sosyal yaşantılarına pozitif yönde etkileyeceğini düşünmekteyiz.

**Anahtar Kelimeler:** Aerobik egzersiz, obezite, yorgunluk, kas spazmı

SB476

## BİNİCİLERİN HEMODİNAMİK DEĞİŞKENLERİ İLE ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Kemal YILMAZ, <sup>1</sup>Gülşen GONCAGÜL, <sup>2</sup>Dilek YILMAZ**

<sup>1</sup>Uludağ Üniversitesi Mennan Pasinli Meslek Yüksekokulu, Bursa

<sup>2</sup>Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Bursa

**GİRİŞ:** Binicilik sporunun hemodinamik değişkenleri ve antropometrik ölçümleri etkilediği düşünülmektedir. Amaç: Bu araştırmanın amacı, binicilerin binicilik sporu öncesi ve sonrası hemodinamik değişkenlerini belirlemek ve bu değişkenler ile antropometrik ölçümleri arasındaki ilişkiyi incelemektir.

**METOT:** Bu araştırma kesitsel ve yarı deneysel olarak planlanmıştır. Çalışma, 2016-2017 eğitim-öğretim yılı bahar yarıyılında, Atıcılık ve Antrenörlüğü Programına kayıtlı öğrencilerle yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini, herhangi kronik hastalığı olmayan, en az 1 yıl boyunca binicilik sporu yapan ve gönüllülük ilkesine göre araştırmaya katılmaya istekli 15 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma amacı hakkında öğrencilere gerekli bilgi verilerek, anket formları dağıtılmış bireysel tanıtım bilgilerini doldurmaları istenmiştir. Daha sonra bir araştırmacı tarafından öğrencilerin kilo, boy, bel çevresi, kalça çevresi ve bilek çevresi ölçümleri yapılmış ve veri toplama formuna kaydedilmiştir. Antropometrik ölçümleri tamamlanan öğrencilerin binicilik sporu öncesi hemodinamik değişkenler olan kan basıncı, solunum hızı, nabız hızı, parmak tipi pulse oksimetre cihazı ile periferik oksijen satürasyonu değerleri ölçülerek kaydedilmiştir. Kan basıncı ölçümleri, bireylerin sol kolundan kalibrasyonu yapılmış dijital tansiyon aleti (Omron R3) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Hemodinamik değişkenlerin ölçümleri bittikten sonra her öğrenci farklı zamanlarda, 6 yaşlı temel at terbiyesi eğitimi almış ata 20 dakika süresince, lonjda uzman bir araştırmacı tarafından bindirilmiştir. Biniş sonrasında her öğrencinin hemodinamik değişkenleri ilk ölçümü yapan araştırmacı tarafından tekrar ölçülerek veri toplama formuna kaydedilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde; sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma ile parametrik olmayan Wilcoxon T Testi ve Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamaları  $20.73 \pm 2.01$  yıl (min: 18, max: 24) olup, %80'inin erkek olduğu, %40'ının 1-2 yıl süresince binicilik sporu yaptığı ve bu sporu günlük yapma süresinin de ortalama  $59.66 \pm 45.37$  dakika olduğu saptandı. Öğrencilerin antropometrik ölçüm ortalamaları sonuçları incelendiğinde; boy  $173.13 \pm 9.21$  cm, ağırlık  $67.0 \pm 12.20$  kg, bel çevresi  $83.50 \pm 7.75$  cm, kalça çevresi  $94.73 \pm 24.23$  cm, bilek çevresi  $16.76 \pm 1.25$  cm olarak bulunmuştur. Öğrencilerin binicilik sporu öncesi ve hemen sonrası hemodinamik değişkenlerinin ölçüm ortalamalarına sırasıyla bakıldığında; nabız hızı ortalamaları  $84.60 \pm 22.21$  vur/dk ve  $106.06 \pm 18.99$  vur/dk, solunum hızı ortalamaları  $19.0 \pm 2.36$  ve  $23.40 \pm 3.06$ , sistolik kan basıncı ortalamaları  $131.66 \pm 23.27$  mmHg ve  $137.26 \pm 20.21$  mmHg, diyastolik kan basıncı ortalamaları  $73.53 \pm 10.97$  ve  $77.06 \pm 10.70$  mmHg, periferik oksijen satürasyonu ortalamaları ise  $97.66 \pm 1.98$  ve  $95.40 \pm 2.61$  olarak belirlenmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda; öğrencilerin binicilik öncesi ve hemen sonrası sonrası nabız hızı, solunum hızı ve periferik oksijen satürasyonu ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunurken ( $p < 0.05$ ), sistolik ve diyastolik kan basıncı ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ). Öğrencilerin hemodinamik değişkenleri ile antropometrik ölçümleri arasındaki ilişki incelendiğinde; ağırlık ve kalça çevresi ortalamaları ile binicilik öncesi solunum hızı ve binicilik sonrası periferik oksijen satürasyonu ortalamaları, boy ortalamaları ile binicilik öncesi solunum hızı ve binicilik sonrası nabız hızı ortalamaları, bel çevresi ortalamaları ile binicilik sonrası periferik oksijen satürasyonu ortalamaları arasında bir ilişki saptanmıştır ( $p < 0.05$ ).

Sonuç olarak, binicilik sporunun bazı hemodinamik değişkenleri etkilediği ve bu sporla uğraşan binicilerin bazı antropometrik ve hemodinamik ölçüm sonuçları arasında ilişki olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Binicilik, hemodinamik değişkenler, antropometrik ölçümler.

## ADÖLESAN VOLEYBOLCULARDA POTANSİYEL BÖBREK ASİT YÜKÜ: ANTRENMAN VE BESLENME DURUMU İLE İLİŞKİLİ MİDİR?

**<sup>1</sup>Duygu AĞAGÜNDÜZ, <sup>1</sup>Efsun KARABUDAK, <sup>2</sup>Aytuğ PEHLİVAN**

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme Ve Diyetetik Bölümü, Ankara

<sup>2</sup>Halkbank Spor Kulübü, Ankara

**GİRİŞ VE AMAÇ:** Sporcu performansı ve sağlığında homeostazinin sağlanması önemli bir yer tutmaktadır. Diyetin kompozisyonu, vücut asit-baz dengesinin en önemli belirleyicilerinden birisidir. Ancak sporcularda antrenman ve beslenme durumu ile potansiyel böbrek asit yükü (PRAL) arasındaki ilişkiyi belirleyen çalışmalar yok denecek kadar azdır. Bu araştırma, adölesan voleybolcuların antrenman yapma günlerine göre beslenme durumları ile potansiyel böbrek asit yükü (PRAL) arasındaki ilişkiyi değerlendirilmek amacıyla yapılmıştır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırma Halkbank Spor Kulübü Alt Yapı Voleybol Takımı'nda oynayan 50 erkek (14.1±2.75 yıl) voleybolcu üzerinde yapılmıştır. Bireylerin genel özelliklerinin, antrenman düzenlerinin (süre ve sıklık), beslenme alışkanlıklarının belirlenebilmesi amacıyla yüz yüze anket tekniği kullanılmıştır. Beslenme durumunun saptanabilmesi için voleybolcuların antrenman yaptıkları ve antrenman yapmadıkları bir gün olmak üzere toplam iki günlük, 24 saatlik hatırlatma yöntemine göre besin tüketim kayıtları alınmıştır. Bireylerin potansiyel böbrek asit yükleri Remer ve ark.'larının (1995) algoritmasına göre hesaplanmıştır. Antrenman günlerine göre PRAL yüklerinin enerji ve besin öğeleriyle olan ilişkisinin incelenmesinde çoklu regresyon uygulanmıştır.

**SONUÇ:** Sporcuların voleybol sporuyla uğraşma süresi ortalama 31.8±25.30 aydır. Voleybolcular ortalama 3.5±1.54 gün/hafta ve günde ortalama 1.5 saat antrenman yapmaktadır. Antrenman günlerine göre PRAL düzeyi ile besin öğeleri arasında çok yüksek düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (sırasıyla, R=0.999, p<0.05; R=0.993, p<0.05). Regresyon katsayılarının anlamlılığı üzerine yapılan t testi sonuçlarına göre voleybolcuların antrenman yaptıkları gün enerji, enerjinin yağdan ve karbohidrattan gelen yüzdesi, posa, kalsiyum, potasyum, magnezyum ve fosforun PRAL düzeyi üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi bulunmaktadır (p<0.05). Antrenman yapmadıkları gün ise enerji, enerjinin proteinden gelen yüzdesi, posa, potasyum, kalsiyum ve fosforun PRAL düzeyi üzerindeki etkisi istatistik-sek olarak anlamlıdır (p<0.05). Diğer değişkenlerin önemli bir etkisi yoktur (p>0.05).

**TARTIŞMA:** Voleybolcuların antrenman yaptıkları veya yapmadıkları günlerdeki diyet asit yüklerinin beslenme alışkanlıklarına göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Yüksek yoğunluklu antrenman süresince kan pH'sında meydana gelen değişimin dengelenmesinde diyet PRAL ve antrenman performansı arasındaki ilişkiyi değerlendirmeye ihtiyaç vardır.

SB481

## SAĞLIKLI KADINLARDA QUADRİCEPS FEMORİS İZOMETRİK KAS KUVVETİ İLE DİNAMİK DENGENİN İLİŞKİSİ

***Meryem BÜKE, Elif Gür KABUL, Fatma ÜNVER, Bilge Başakçı ÇALIK***

*Pamukkale Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon YO, Denizli*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Y balance test (YBT) bilimsel araştırmalar sonucunda oluşturulmuş, sporcuda ve farklı popülasyonlarda yaralanma riskini ve fonksiyonel asimetrisini belirlemede kullanılan basit bir dinamik denge testi ve değerlendirme yöntemidir. Amacımız, sağlıklı kadın bireylerde, quadriceps izometrik kas gücünün YBT değerleriyle olan ilişkisini belirlemektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmaya yaş ortalaması  $21.94 \pm 1.02$  yıl olan 37 sağlıklı kadın üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların dominant alt ekstremitelerindeki quadriceps femoris izometrik kas kuvveti Humac Norm Testing Rehabilitation System, CSMI Medikal Solutions, USA cihazıyla  $60^\circ$ 'lik diz fleksiyon açısında ölçülmüştür. Dinamik denge için Y balance test (YBT) kiti kullanılmıştır. Yapılan ölçümler aynı fizyoterapistler tarafından gerçekleştirilmiştir. YBT toplam skorunun hesaplanması için alt ekstremiten uzunluğu Spina İliaca Anterior Superior (SIAS) – medial malleol arası mesafe ölçülmüş ve kaydedilmiştir. Y balance test kiti kullanılarak olguların dominant alt ekstremiten için anterior, posterolateral ve posteromedial olmak üzere 3 yönde ölçümleri 3'er kez tekrarlanıp maksimum değerler alınmıştır. Testler arasındaki ilişkiye pearson korelasyon analiziyle bakılmıştır.

**SONUÇ:** Quadriceps femorisin izometrik kas kuvveti değerleri ile YBT üç yöndeki skorlar arasında ( $0.40 < r < 0.47$ ) orta düzeyde ilişki bulunmuştur ( $p < 0.01$ ;  $p < 0.05$ ). Toplam YBT skorları ile quadriceps femoris izometrik kas kuvveti değerleri arasında ilişki bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**TARTIŞMA:** Sonuç olarak; izometrik kuvvetin dinamik dengeli etkileyen parametrelerden biri olduğu görülmüştür. YBT uygulaması sırasında ayakta durulan bacağın stabilitesi için izometrik kas kuvvetinin etkili olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle dinamik dengeli geliştirmek için hazırlanacak eğitim programlarında stabiliteyi sağlayan izometrik egzersizlerin de dahil edilmesi yararlı olacaktır.

## BEDEN EĞİTİM VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE YEME BAĞIMLILIKLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

**Mert KAYHAN, Alparslan ÜNVEREN**

*Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya*

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı Beden Eğitim ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin ve yeme bağımlılıklarının karşılaştırılması ile aşırı yeme isteği uyandıran gıdaların incelenmesidir.

**YÖNTEM:** Çalışmanın evrenini Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitim ve Spor Yüksekokulu öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubu oluşturulurken tesadüfi örneklem yöntemi kullanılarak Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerine ölçek uygulanmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda araştırmacılar tarafından oluşturulan demografik bilgiler formunun yanı sıra öğrencilerin yeme bağımlılıklarının tespiti için Gearhardt, Corbin ve Brownell tarafından 2009'da geliştirilen, 2012 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Bayraktar ve arkadaşları tarafından yapılmış olan Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği (YYBÖ) kullanılmıştır. 8 alt boyuttan oluşan YYBÖ'nün ilk 7 alt boyutu bağımlılık tanısı verirken 8. alt boyut klinik anlamlılık skorunu verir. Bağımlılık tanısı için 8. alt boyuttan sağlanmış olması ve diğer 7 alt boyuttan en az üçü sağlanmalıdır. Ayrıca katılımcıların fiziksel aktivite düzeyinin tespiti için Craig, Marshall, Sjostrom, Bauman ve Booth 2003 yılında geliştirilen ve 2005 yılında Öztürk tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bilgiler IBM SPSS statistics 23 programı ile analiz edilmiştir.

**BULGULAR:** Çalışmanın örneklem grubu yaş ortalaması  $21,48 \pm 1,989$ , vücut kitle indeksi  $22,71 \pm 3,142$  ve spor yaşı  $8,02 \pm 3,709$  olan toplam 383 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmaya katılanlardan 102'si kadın iken 284'i erkektir. YYBÖ göre katılan toplam 383 kişiden 290 tanesi yeme bağımlılığı tanısını karşılamışlardır. Ayrıca ölçekte yer alan aşırı yeme isteği uyandırdığı için aşırı yemekten dolayı sorun yaşanan gıdalar listesinde öğrencilerin en çok seçtiği gıda %44,9 ile gofret/çikolata olurken %32,6 ile kola/gazoz ve %28,7 ile cips ikinci ve üçüncü sırada seçilmiştir. Çalışmada yer alan bireylerin %13,8'i inaktif grupta, %31,3'ü orta yoğunluklu fiziksel aktivite grubunda ve %54,8'i ağır fiziksel aktivite grubunda yer almaktadır. Yeme bağımlısı teşhisi konan 290 kişilik grupta ise bireylerin %3,1'i inaktif grupta, %30'u orta yoğunluklu fiziksel aktivite grubunda ve %66,9'u ağır fiziksel aktivite grubunda yer almaktadır. Yeme bağımlılığı puanları karşılaştırıldığında ağır fiziksel aktivite grubunun bağımlılık puanı orta yoğunluklu fiziksel aktivite grubunun puanına göre istatistiksel açıdan yüksek bulunmuştur ( $p < 0,01$ ).

**SONUÇ:** Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören bireylerin büyük çoğunluğu fiziksel açıdan aktif bireyler olarak tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların büyük çoğunluğunda yeme bağımlılığı gözlemlenmiştir. Fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan bireylerin beslenme düzeylerini de arttırmaları gerekmektedir. Beslenmeyi hayatlarında önemli bir noktaya koyan bireyler yemek yeme ile ilgili davranışlarından rahatsızlık hissedebildikleri gözlemlenebilir. Bireyler ileriki zamanlarda fiziksel aktivite düzeyleri düştüğünde beslenme düzeylerini kontrol altına almamaları durumunda aşırı tüketilen besinler de göz önüne alındığında hızlı vücut ağırlığı kazanımı ile sıkıntıya düşebilirler.

SB488

**KLASİK EGZERSİZLERE ALTERNATİF MODEL OLARAK AKTİF VİDEO OYUNLARI*****Cihan AYGÜN, Hayriye Çakır ATABEK****Anadolu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Eskişehir*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Günümüz şartlarında iş yaşamının değişmesi ve teknolojinin gelişmesiyle birlikte insan hayatında birçok kolaylık sağlanmaktadır, bu da her geçen gün daha hareketsiz yaşama neden olmaktadır. Bunun önüne geçilebilmesi için teknolojik tabanlı alternatif egzersiz modelleri oluşturulmuştur ve aktif video oyunları (AVO) bunların içinde önemli bir yer tutmaktadır. Bu nedenle bu çalışmada (1) farklı AVO'nun bazı fizyolojik değişkenlere etkisinin incelenmesi ve (2) farklı AVO'nun fizyolojik etkilerinin klasik egzersizle karşılaştırılması amaçlanmıştır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Bu çalışmada AVO etkileri incelenmesi için konsol olarak Xbox ve Kinect aparatı kullanılmıştır. Yirmi iki sağlıklı erkek (yaş:  $21,68 \pm 1,9$  (yıl), VKİ:  $23,01 \pm 2,3$  kg/m<sup>2</sup>) gönüllü katılmıştır. Beş farklı koşulda (dinlenirken, televizyon seyredirken, tempolu yürüyüş sırasında, AVO-dans ve AVO-dövüş oynarken) kalp atım hızı (KAH), oksijen tüketimi (VO<sub>2</sub>) ve karbondioksit üretimi (VCO<sub>2</sub>) ölçülmüştür. Bunun yanı sıra enerji tüketimi (ET) ve metabolik eşdeğer (MET) hesaplanmıştır. Algılanan zorluk derecesi (AZD) ile eğlence puanı beş farklı koşulda kaydedilmiştir. Katılımcılar laboratuvarı toplamda 2 kez ziyaret etmişlerdir. Birinci ziyaret gününde katılımcılar 15 dakika yatar pozisyonda dinlendirilmiştir, ardından 10 dakika oturur pozisyonda televizyon (TV) seyretmeleri sağlanmıştır. Sonrasında 10 dakika süreyle koşu bandında orta şiddetli egzersize denk gelen tempoda (maks KAH'ın %65-75) yürüyüş yapmışlardır. İkinci ziyaret gününde katılımcılar iki farklı AVO'yu – dans ve dövüş - rastgele sırada oynamışlardır. Bu beş farklı uygulama sırasında katılımcıların VO<sub>2</sub> ve KAH değerleri kaydedilmiştir. ET miktarı ve MET değerleri kaydedilen oksijen tüketimi miktarından formül yardımıyla hesaplanmıştır.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** AVO-dans sırasında kaydedilen VO<sub>2</sub> (ml.kg<sup>-1</sup>.dk<sup>-1</sup>), ET (kcal.dk<sup>-1</sup>), ET (kcal.kg<sup>-1</sup>.dk<sup>-1</sup>), MET ve KAH (atım.dk-1) değerleri, dinlenik ve TV seyretme değerlerine göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $p < 0,001$ ), tempolu yürüyüş ile anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). Bunun yanı sıra AVO-dövüş sırasında kaydedilen VO<sub>2</sub> (ml.kg<sup>-1</sup>.dk<sup>-1</sup>), ET (kcal.dk<sup>-1</sup>), ET (kcal.kg<sup>-1</sup>.dk<sup>-1</sup>), MET ve KAH (atım.dk-1) değerleri dinlenik, TV seyretme  $p < 0,001$ , tempolu yürüyüş ve AVO-dans sırasında kaydedilen değerlere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). AZD değerlendirildiğinde dinlenik-TV arasında ve tempolu yürüyüş-AVO-dans arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, AVO-dövüş sırasında kaydedilen AZD diğer tüm koşullardan yüksek kaydedilmiştir ( $p < 0,005$ ; Bonferroni düzeltmesi). Eğlence puanı karşılaştırıldığında ise AVO-dans ve AVO-dövüş arasında anlamlı fark bulunmamıştır ( $p > 0,005$ ), ancak AVO-dans ve AVO-dövüş sırasında kaydedilen eğlence puanlarının dinlenik, TV seyretme ve tempolu yürüyüşten anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur ( $p < 0,005$ ; Bonferroni düzeltmesi).

Sonuç olarak Xbox Kinect ile oynanan AVO-dans (7,51 MET, VO<sub>2</sub> 26,305 ml.kg<sup>-1</sup>.dk<sup>-1</sup>) ve AVO-dövüş (10,20 MET, VO<sub>2</sub> 35,730 ml.kg<sup>-1</sup>.dk<sup>-1</sup>) oyunlarının ACSM kriterlerine göre, yüksek şiddetli egzersiz kriterlerini sağladığı gösterilmiştir ( $> 6$  MET). Bununla birlikte AVO-dans ve AVO-dövüş, tempolu yürüyüş gibi klasik bir egzersize göre daha eğlenceli olduğu belirtilmiştir. AVO-dans tempolu yürüyüş yerine geçebilecek benzer şiddetlerde bir alternatif fiziksel aktivite modeli oluştururken AVO-dövüş ise tempolu yürüyüşten anlamlı derecede daha yüksek şiddette bir alternatif fiziksel aktivite modeli olarak ortaya çıkmıştır. Bu bilgiler ışığında AVO dans ve dövüş oyunları klasik egzersizlere alternatif olarak düşünülebilir.

**Anahtar Sözcükler:** Aktif video oyunları, fiziksel aktivite, enerji tüketimi, oksijen tüketimi, kalp atım hızı



## ADÖLESANLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ'NİN TÜRKÇE VERSİYON, GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

**Elif Aygün POLAT, Nevin A. GÜZEL, Nihan KAFA**

*Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara*

**GİRİŞ:** Çocukluk ve ergenlik döneminde yapılan fiziksel aktivite hem fiziksel hem de mental sağlığa oldukça faydalıdır. Artan fiziksel aktivite, çocukluk çağı obezitesinin sebep olduğu pek çok hastalığın önlenmesinde ve tedavisinde önemli bir unsurdur. Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi bu nedenle halk sağlığı araştırmalarında yoğun ilgi gören bir konudur.

**AMAÇ:** Fiziksel aktivite düzeyini sorgulayan anketlerin Türkçe versiyonlarının sayısının artırılması fiziksel aktivite değerlendirme yöntemlerinin çeşitliliğini arttıracak ve fiziksel aktivite seviyesinin daha iyi sınıflandırılmasını sağlayacaktır. Çalışmamızın amacı Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Anketi'nin Türkçe versiyonunun, geçerlik ve güvenilirliğinin belirlenmesidir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmaya 14-18 yaşları arasında 150 adölesan öğrenci alınmıştır. Anketin orijinal halinin çeviri ve kültürel adaptasyonu uygun prosedüre göre gerçekleştirilmiştir. Güvenirliğin belirlenmesi için test-tekrar test ve iç tutarlılık analizi yapılmıştır. Test-tekrar test sonuçları Intraclass Correlation Coefficient yöntemi ile değerlendirilmiştir. İç tutarlılık analizi için Cronbach Alfa değeri hesaplanmıştır. Anketin geçerliği yapı geçerliği açısından test edilmiştir. Yapı geçerliği için birleşim geçerliği değerlendirilmiştir. Birleşim geçerliğini değerlendirmek için fiziksel aktiviteyi ölçmede objektif bir yöntem olan pedometre (adımsayar) ile 1 hafta süresince öğrencilerin toplam adım sayıları kaydedilmiştir. Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Anketi'nden alınan toplam puan ile 1 hafta süresince pedometre yöntemi ile kaydedilen toplam adım sayısı arasındaki ilişki Spearman Testi ile hesaplanmıştır.

**SONUÇ:** Cronbach Alfa değeri tüm anket için 0,866 olarak belirlenmiştir. Bu değer anketin yüksek iç tutarlılığa sahip olduğuna işaret etmektedir. Intraclass Correlation Coefficient sonuçları 0,713 ile 0,995 arasında değişmektedir. Bu sonuçlar test-tekrar test sonuçlarının yüksek derecede korelasyonunu göstermektedir. Spearman testi sonuçlarına göre Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Anketi'nden alınan toplam puan ile pedometre yöntemi ile ölçülen 1 haftalık toplam adım sayısı arasında pozitif yönde orta düzeyde ( $r=0,527$ ) istatistiksel olarak çok anlamlı ( $p<0,001$ ) korelasyon bulunmuştur.

**TARTIŞMA:** Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Anketi'nin Türkçe versiyonu geçerli ve güvenilirdir. Bu nedenle adölesanların okul periyotları boyunca fiziksel aktivite düzeylerini ölçmek için Adölesanlarda Fiziksel Aktivite Anketi'nin kullanımı önerilebilir.

SB491

## TEKRARLI YÜKSEK ŞİDDETLİ EGZERSİZ VE TOPARLANMADA BEYİN ÖN BÖLGESİNİN HEMODİNAMİK DEĞİŞİMLERİ

<sup>2</sup>Çağdaş GÜDÜCÜ, <sup>1</sup>Egemen MANCI, <sup>2</sup>Emre ESKİCİOĞLU, <sup>1</sup>Erkan GÜNAY, <sup>3</sup>Cem Şeref BEDİZ

<sup>1</sup>Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, İzmir

<sup>2</sup>Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyofizik Anabilim Dalı, İzmir

<sup>3</sup>Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyofizik Anabilim Dalı, Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı, İzmir

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Egzersiz sırasında beyinde oluşan yanıtlar ve bunların fizyolojik açıklamaları egzersiz fizyolojisinde henüz tam aydınlatılmamıştır. Beyin hemodinamisi ve oksijenasyonundaki değişimleri egzersiz sırasında ölçmek üzere güvenli ölçüm yöntemleri geliştirilmektedir. Bu çalışmada tekrarlı ve yüksek şiddetteki bir egzersiz sırasında ve bu egzersizi takip eden toparlanma periyotlarında beyin ön bölgesinde oluşan hemodinamik değişimlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

**YÖNTEM:** Çalışmada antrenmanlı 9 sağlıklı erkek (yaş ort. 20,77± 1,56) tüketici bir egzersiz olarak değerlendirilen Wingate Anaerobik Testini (WAnT) bisiklet ergometresinde (Monark 839E, İsveç) üç kez yapmışlardır. Tüm katılımcılara WAnT öncesinde standart bir ısınma protokolü yaptırılmıştır. WAnT sırasında ve sonraki toparlanma periyotlarında beyin ön bölgesindeki hemodinamik değişimleri kaydetmek için 16 kanallı fonksiyonel yakın kızılötesi spektroskopi cihazı (fNIRS 1100 Cihazı LLC, MD, ABD) kullanılmıştır. Isınma ve toparlanmada 50W yükte pedal çevrilmiştir. WAnT vücut ağırlıklarının %8'ine karşılık gelen yüke karşı 30 saniye boyunca sprint şeklinde uygulanmıştır. WAnT'lar arasında dört dakika ara verilmiştir. Katılımcıların tüm protokol boyunca beyin ön bölgesinden hemodinamik değişimlerini değerlendirmek üzere oksihemoglobin düzeyleri ölçülmüş ve SPSS 22 programında parametrik olmayan testler ile değerlendirilmiştir.

**SONUÇ:** Tekrarlı WAnT sırasında oluşan ortalama güç değerleri anlamlı olarak düşmüştür ( $p<0,01$ ). Her bir WAnT sırasında oluşan ortalama güç bir öncekinden anlamlı olarak düşüktür (her biri  $P<0,01$ ). WAnT'lar sonrasında hemodinamik toparlanma süreleri (HTS) Friedmann testi kullanılarak karşılaştırıldığında anlamlı olarak değiştiği görülmüştür ( $P<0,001$ ). HTS ayrı ayrı karşılaştırıldığında da (HTS1-HTS2, HTS2-HTS3, HTS1-HTS3) her bir HTS'nin bir öncekine göre anlamlı olarak kısaldığı saptanmıştır (her biri  $P<0,01$ ). Ayrıca toparlanma ortalama oksihemoglobin değerleri karşılaştırılmış ve anlamlı değiştiği saptanmıştır ( $P<0,01$ ). Her bir toparlanma dönemindeki ortalama oksihemoglobin değerleri bir öncekine göre (AT1-AT2, AT2-AT3, AT1-AT3) yüksek bulunmuştur (her biri  $P<0,05$ ). Benzer şekilde, WAnT esnasında oluşan ortalama oksihemoglobin seviyelerinde anlamlı fark bulunmuştur ( $P<0,001$ ). WAnT sırasındaki oksihemoglobin ortalamaları karşılaştırıldığında her biri öncekinden (WAnT1-WAnT2; WAnT2-WAnT3; WAnT1-WAnT3) yüksek bulunmuştur (her biri için  $p<0,01$ ).

**TARTIŞMA:** Bu çalışmada, beyin ön bölgesindeki oksihemoglobin seviyelerinin her bir tüketici egzersizde ve takip eden toparlanmada bir önceki tüketici egzersiz ve takip eden toparlanma oturumlarına kıyasla anlamlı olarak yüksek olduğu gösterilmiştir. Derek C. ve ark. (2015) tarafından tekrarlayan sprint ve devamlı egzersiz olmak üzere iki farklı egzersiz türü içeren çalışmada, egzersiz öncesi ve sonrasında beyin ön bölgesindeki oksijen seviyesinin tekrarlayan sprint egzersizinde daha yüksek olduğunu göstermişlerdir. Bu çalışmada farklı tip egzersizler kullanılmamasına karşın tekrarlı egzersizlerdeki yükselen oksihemoglobin seviyeleri uyumlu bir sonuç olarak görülmektedir. Ayrıca çalışmamızda toparlanmalarda oksihemoglobin düzeylerinin HTS değerlendirilmiş ve her bir toparlanmada bir öncekine kıyasla daha kısa zamanda oksihemoglobin seviyesinde toparlanma saptanmıştır. Tekrarlanan yüksek şiddetli egzersizde kassal ve/veya santral yorgunluğa bağlı güç azalması olurken beyin ön bölgesinde oksijenizasyonla görülen hemodinamik artış, bir ölçüde, azalan egzersiz kapasitesini kompanse edebilmek için beyin ön bölgesinde yürütücü merkezlerin aktivitelerini artırmalarına bağlı olabilir. Bu çalışmada tekrarlı yüksek şiddetli egzersiz sırasında oksihemoglobin seviyelerinin giderek yükseldiği, takip eden toparlanma periyotlarında oksihemoglobin seviyelerindeki toparlanma sürelerinin giderek kısaldığı gözlenmiştir.

Egzersiz ve yorgunlukla beyin oksijenizasyon ve kan akımında görülen değişikliklerin anlaşılması özellikle santral yorgunluk fenomeninin açıklanmasında katkı sağlayabilir.

## SB499

## YÜZÜCÜLERİN SU ALTI KAYMA PERFORMANSLARI İLE 100 METRE SERBEST TEKNİK YÜZME DERECELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

<sup>1</sup>C. Çağlar **BILDİRCİN**, <sup>1</sup>Abdullah **KILCI**, <sup>1</sup>Selcen Korkmaz **ERYILMAZ**, <sup>2</sup>Çiğdem **ÖZDEMİR**,  
<sup>2</sup>Özgür **GÜNAŞTI**, <sup>2</sup>Kerem T. **ÖZGÜNEN**, <sup>2</sup>Sanlı Sadi **KURDAK**

<sup>1</sup>Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adana

<sup>2</sup>Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Fizyoloji Anabilim Dalı, Adana

**GİRİŞ:** Performans yüzücülüğü; birçok beceri ögesi ile birlikte su içerisinde yapılan koordine hareketlerin de yüksek verimlilikle uygulanmasını gerektirmektedir. Neredeyse iskelet kas sisteminin tamamının aktif olarak çalıştığı yüzmede, suya uyum da performansın belirlenmesinde önemli bir yer tutmaktadır. Bu uyumu temsil edebileceği düşünülen sualtı kayma evresinin daha hızlı gerçekleştirilmesi ise yüksek performans anlamında önem taşıyor olabilir.

**AMAÇ:** Bu çalışmada TOHM Adana yüzme takımı yüzücülerinin 100 metre serbest teknik yüzme ve 5 metre kayma süreleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**METOT:** Çalışmamıza gönüllü olarak katılım sağlayan, yaş, boy ve vücut ağırlığı sırasıyla; 11.8±2.1yıl, 1.58±0.08m, 47.7±5.9kg olan 10 kadın ile 13.5±2.2yıl, 1.69±0.1m, 60.9±6.9kg olan 6 erkek yüzücü 2 yıldır, düzenli olarak (6gün-7birim/hafta) TOHM projesinde antrenman yapmaktadırlar. Yüzücülerin vücut ağırlıkları, boy uzunlukları ölçülmüş (Sports Expert), beden kitle indeksleri (BKİ) hesaplanmıştır. Deri kıvrım kalınlıkları kaliper ile ölçülmüş (Holtain), yağ ve kas oranları (%) hesaplanmıştır (Siri ve Martin-Matiegka Formülü). Yüzücülerin 100 metre yüzme performansları uzun kulvar havuzda (50m), su içi başlangıç protokolü uygulanarak test edilmiştir. Bu test sualtı hareketli kamera sistemi kullanılarak kayıt altına alınmış, ÇÜ Su Altı Analiz Programı ile incelenmiştir (100kare/sn). Yüzücülerin ilk 5 metre kayma dereceleri; başlangıçtaki kayma süresi (İlk 5m), ikinci 5m kayma dereceleri ise 50 metre dönüşünde takladan sonraki kayma süresi (İkinci 5m) olarak tanımlanmıştır. İlk 50m süresi, yüzmenin başlaması ve dönüş taklası sonrası ayaklardan herhangi birinin duvara teması arasında kalan süre, ikinci 50m süresi ise 100m süresi ile ilk 50m süresi arasındaki fark olarak belirlenmiştir. Kadın ve erkek yüzücülere ait verilerin karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır. İlk 5m ile ikinci 5m ve ilk 50m ile ikinci 50m dereceleri arasındaki fark eşleştirilmiş t testi kullanılarak, aralarındaki ilişki ise pearson korelasyon testi ile SPSS paket programında incelenmiştir. Veriler, p<0.05 anlamlılık seviyesinde ortalama±standart sapma olarak sunulmuştur.

**SONUÇ:** Yüzücülerin, sırasıyla kadınlar ve erkekler olmak üzere; BKİ 19.08±2.13 ve 21.14±1.82 kg/m<sup>2</sup>, yüzde yağ 18.84±4.31 ve 15.44±6.44, yüzde kas 35.76±1.37 ve 39.5±2.4 olarak hesaplanmıştır. Yüzücülere ait veriler Tablo-1'de sunulmuştur. Erkek yüzücülerin kadınlara göre hem yüzmede hem de dönüş sonrası su altında daha hızlı oldukları görülmüştür (p<0,05). Her iki grubun da ilk 5m ve ilk 50m derecelerinin ikinci 5m ve 50m'ye oranla daha iyi olduğu gözlemlenmiştir (p<0,05). Erkek yüzücülerde yüzme ve kayma dereceleri arasında yüksek seviyede korelasyon tespit edilmişken (p<0,01), bu ilişki kadın yüzücülerde görülememiştir (p>0,05).

Tablo - 1	İlk 5m Kayma (sn)	İkinci 5m Kayma (sn)	İlk 50m Geçiş (sn)	İkinci 50m Geçiş (sn)	100m Yüzme Derecesi (sn)
Kadınlar (n=10)	2,29±0,15	2,84±0,17*	35,71±1,6	37,87±1,35**	73,57±2,90 <sup>†</sup>
Erkekler (n=6)	2,12±0,34	2,53±0,17*	32,49±2,74	35,01±2,91**	67,50±5,63

\*: ilk 5m'ye göre, \*\*: ilk 50m'ye göre, †: Kadın ve erkek yüzücüler arasındaki istatistiksel farkı ifade etmektedir (p<0,05).

**TARTIŞMA:** Kazanmanın bir bütün halinde yorumlandığı yüzmede yüksek performans, birçok alt bileşeni göz önünde bulundurularak irdelenmelidir. Bu bileşenlerden bir tanesi de yüzücünün su içi uyumu olarak da tanımlanabilecek olan su altı kayma performansdır. Çalışmamızda, kadın ve erkek yüzücülerin su altı uyumunun benzer özellikler sergiledikleri ve mesafenin artmasıyla birlikte su içi performanslarının düştüğü görülmüştür. Yarış mesafesine ve/veya kısa kulvar yarışlarda daha fazla dönüşün olmasına bağlı olarak su altı evresinin yarışın sonucuna olan etkisi de artabilir. Bu nedenle su altı evresinin geliştirilmesinin yüzme performansını olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.

SB500

## ÇOCUK OYUNLARI ÜZERİNE BİR İNCELEME(ARTVİN YUSUFELİ ÖRNEĞİ)

**Fatih BEKTAŞ, Sabiha KAYA, Semiha KAYA, Burak KURAL**

*Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon*

**ARAŞTIRMANIN AMACI;** “Artvin ili Yusufeli ilçesinde oynanan yerel çocuk oyunlarını incelemektir.” Alanla ilgili literatüre bakıldığında çocuk oyun ve oyuncakları üzerine geniş bir çalışma alanı bulunduğu görülmektedir. Bu bağlamda ise belli bir bölge ve yöreye ait çalışmaların az oluşu araştırmamızın önemini vurgulamaktadır. Yusufeli ilçesinin tarihi, coğrafi ve sosyal yapısı göz önünde bulundurularak, yörenin özelliklerini yansıtacağını düşündüğümüz oyunlar üzerinden bulgular elde edilmeye çalışılmıştır. Araştırma; Yusufeli ilçesinin farklı köylerinde eğitim gören ortaokul öğrencileri ile yapılmış, çalışma gurubu tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilmiştir.

**ÇALIŞMA;** ortam özellikleri, oyun çeşitliliği, kaynak kişilerin sayısı ve 2015-2016 yılı içerisinde derlenmesi ile sınırlı olmaktadır. Çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması deseni kullanılmıştır. Veriler derleme yöntemlerinden “anket” formu kullanılarak elde edilmiştir. Kişilere dağıtılan ankette; öğrencilerin bilgileri, öğrenci ailelerinin bildiği oyunların adı ve anlatımına yer verilmiştir.

Araştırmada oyunların genel özellikleri üzerinde durulmuş ve “yapısal yöntem” dikkate alınarak oyunlar içerik analizi yardımıyla yorumlanmıştır. Araştırmanın bulgularında; oyunların adlandırılma şekli, oyuncu sayısı, yaşı, cinsiyeti, oyun aracı, sahası, zaman ve süresi, oyunlarda rol dağıtma yöntemi, oyun formu özellikleri, oyun kuralları, hareketleri, bağlamı, ceza ve ödül yöntemi üzerinden, oyunların yapısı ile ilgili bilgiler elde edilmeye çalışılmıştır. Sayısallaştırılabilen veriler ise tablolar şeklinde sunulmuştur.

**SONUÇ OLARAK;** Artvin ili Yusufeli ilçesinde bölgeye ait olduğunu düşündüğümüz oyunların, kaybolmaması için kayıt altına alınması sağlanmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Oyun, oyun yapısı özellikleri, yerel oyunlar, çocuk oyunları

## SPORCULARDA VE SEDANTER BİREYLERDE FONKSİYONEL HAREKET ANALİZ SKORU İLE GÖVDE KAS KUVVETİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

**<sup>1</sup>Ali ZORLULAR, <sup>1</sup>Nevin Atalay GÜZEL, <sup>2</sup>Pelin Aksen CENGİZHAN, <sup>1</sup>Nihan KAFA**

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

<sup>2</sup>Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Kırıkkale

**GİRİŞ:** FMS (Fonksiyonel Hareket Analizi), fonksiyonel hareket kalitesi açısından anahtar olan 7 temel hareket paterni üzerindeki kısıtlılık ve asimetrisi belirlemek amacıyla yapılan biyomekanik tarama ve değerlendirme sistemidir. Günlük aktiviteler ve sportif performans sırasında sıkça tekrarlanan bu hareket paternleri her zaman uygun kalitede sürdürülememektedir ve kompensatuvar mekanizmalar geliştirilmektedir. Bu kompensasyonlar devam ettiği sürece sub-optimal hareket paternleri güçlenir ve yanlış biyomekanik dizilimler içeren hareketler ortaya çıkabilir bu durum ise olası yaralanmalar ve kronik ağrılar için önemli bir risk faktörüdür.

Gövde stabilizasyonu sportif faaliyetler sırasında eklem üzerine binen streslerin minimize edilip kuvvet üretiminin ise maksimum seviyeye çıkarılmasında biyomekanik açıdan kilit rol oynamaktadır. Bireylerin yaralanma riski ile fiziksel uygunluğun esneklik, kuvvet ve denge gibi parametrelerini değerlendiren fonksiyonel hareket analizinin atletik performansın temel belirleyicilerinden olan gövde kas kuvveti ile olan ilişkisinin önemli olduğu düşünülmektedir.

**AMAÇ:** Çalışmamızın amacı profesyonel sporcularda ve sedanter bireylerde FMS toplam skorları ile gövde kas kuvveti arasındaki ilişkinin araştırılması ve profesyonel sporcular ile sedanter bireyler arasındaki farkın ortaya konulmasıdır.

**METOT:** Çalışmaya 21 kadın 20 erkek olmak üzere 41 profesyonel sporcu (yaş ort: 22.12±4.13) ve 19 kadın 17 erkek olmak üzere 36 sedanter birey (yaş ort:24,24±3,36) dahil edildi. Gövde kas kuvveti Cybex Humac Norm izokinetik dinamometre ile değerlendirildi (Humac Norm Testing & Rehabilitation System, USA). Fonksiyonel hareket analiz skorları ise deneyimli araştırmacı tarafından FMS kiti kullanılarak gerçekleştirildi. İstatistiksel analiz için SPSS IBM versiyon 22 kullanıldı.

**SONUÇ:** Pearson korelasyon analiz sonuçlarına göre FMS toplam skoru ile 60°/sn hızda konsantrik gövde fleksiyon ( $p<0.05$   $r=0.292$ ) ekstansiyon ( $p<0.05$   $r=0.387$ ) pik tork değerleri, 25° lik gövde fleksiyon açısında izometrik fleksiyon ( $p<0.05$   $r=0.353$ ) ekstansiyon ( $p<0.01$   $r=0.439$ ) pik tork değerleri ve 60°/sn hızda eksantrik gövde fleksiyon ( $p<0.05$   $r=0.263$ ) ekstansiyon ( $p<0.01$   $r=0.405$ ) pik tork değerleri arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Profesyonel sporcuların ile sedanter bireylerin FMS toplam skorları (Sedanter bireyler FMS ort:13.97±1.62, profesyonel sporcular FMS ort:16.85±1.74) bağımsız gruplar t testine göre karşılaştırıldığında profesyonel sporcuların toplam skorlarının istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu gösterilmiştir. ( $p<0.01$ ).

İzokinetik gövde kas kuvvetleri sonuçlarına göre sedanter bireyler ile profesyonel sporcular karşılaştırıldığında 60°/sn hızda konsantrik gövde fleksiyon ( $p<0.01$ ) ekstansiyon ( $p<0.01$ ) pik tork değerleri, 25° lik gövde fleksiyon açısında izometrik fleksiyon ( $p<0.01$ ) ekstansiyon ( $p<0.01$ ) pik tork değerleri ve 60°/sn hızda eksantrik gövde fleksiyon ( $p<0.01$ ) ekstansiyon ( $p<0.01$ ) pik tork değerleri profesyonel sporcularda istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

**TARTIŞMA:** Bu çalışma ile dinamik ve statik gövde kas kuvveti ve FMS toplam skoru arasında anlamlı ilişki olduğu gösterilmiş oldu. Literatürde daha önce statik gövde kas enduransı ve FMS toplam skoru arasında da benzer bir ilişki gösterilmiştir.

Fonksiyonel hareket analizi ile değerlendirilen hareket paternlerinin kalitesinde gövde kas kuvveti ve stabilizasyonu önemli rol oynamaktadır. Yeterli düzeyde gövde stabilizasyonuna sahip bireylerde sportif müsabakalarda ve günlük aktivitelerde yaralanma riskinin azalacağı ve atletik performansın daha üst seviyelerde sürdürüleceği düşünölmektedir. Aynı zamanda gövde kas kuvvetinin izokinetik sistemlerle değerlendirilemediği durumlarda, FMS' nin bireylerin gövde kas kuvveti hakkında fikir verebilecek bir test bataryası olduğu söylenebilir.



## ADÖLESAN YÜZÜCÜLERİN ASİDİK VE BAZİK BESLENME DURUMLARININ (PRAL) DEĞERLENDİRİLMESİ VE VÜCUT KOMPOZİSYONLARI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

***Merve İLHAN, Dilem TUĞAL, Muhammed Mustafa ATAKAN, Evrim ÜNVER, Necip DEMİRCİ, Alpan CİNEMRE, Hüseyin Hüsrev TURNAGÖL***

*Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Asidik beslenme (et, tahıllar ve peynir ağırlıklı diyet), uzun dönemde düşük düzeyli metabolik asidoza yol açmaktadır. Güncel araştırmalar, düşük düzeyde metabolik asidozun uzun dönemde kemik mineral yoğunluğunun kademeli olarak azalmasına, çocuklarda büyüme geriliğine, yetişkinlerde ve yaşlılarda osteoporoz ve sarkopeni riskinin artmasına, hiperkalsüriye ve böbrek taşı oluşumuna neden olabildiğini göstermektedir. Ayrıca, sistemik asit yükü düşük olduğunda dolaşımdaki bikarbonat düzeyi yükselmekte ve yüksek şiddetli egzersizlerde asit tamponlama kapasitesi artmaktadır. Bu konuda yapılan çalışmalar, alkali beslenmeyle anaerobik egzersiz performansında artış olduğunu göstermektedir. Beslenmenin sistemik asit yüküne etkisi diyetin potansiyel renal asit yükü (PRAL) hesaplanarak belirlenebilmektedir. Besinlerin PRAL değeri pozitif olduğunda H<sup>+</sup> iyonu üretimi renal asit yükünü artırırken, negatif PRAL değerlerinde renal asit yükü azalmaktadır. PRAL değeri yüksek olan besinler düşük olanlarla karşılaştırıldığında, yağ ve enerji içeriklerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. PRAL'ın vücut kompozisyonu üzerinde etkileri olabileceği düşünülmektedir ancak literatürde bu konuda yapılmış çok fazla çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışmanın amacı büyüme çağındaki yüzücülerin asidik ve bazik beslenme durumlarını değerlendirmek ve asidik-bazik beslenme ile vücut kompozisyonunun ilişkisini incelemektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmaya 9 erkek (yaş: 12,67±2,14 yıl, boy uzunluğu: 154,14±15,71 cm, vücut ağırlığı: 43,16±12,91 kg, antrenman yaşı: 2,89±1,05 yıl) ve 9 kız (yaş: 13,5±1,12 yıl, boy uzunluğu: 154,89±9,71 cm, vücut ağırlığı: 49,18±13,22 kg, antrenman yaşı: 2,89±0,33 yıl) olmak üzere 18 kişi katılmıştır. Çalışmaya katılan bireylerin beslenme durumları 3 günlük besin tüketim kaydıyla belirlenmiştir (BeBiS v7.1). Besin tüketim kayıtları üzerinden günlük protein, magnezyum, potasyum, kalsiyum ve fosfor alımları dikkate alınarak PRAL hesaplanmış ve diyetlerin asitlik-alkalilik durumu değerlendirilmiştir. Katılımcıların vücut kompozisyonları Dual Enerji X-ray Absorbsiyometre (DXA) ile ölçülmüştür. Katılımcıların vücut kompozisyon parametreleri ile beslenme parametreleri (PRAL) arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

**SONUÇ:** Bireylerin enerji alımı 2234±475 kkal/gün (erkeklerde 2435±497 kkal/gün, kızlarda 2033±377 kkal/gün), karbonhidrat alımı 237,60±50,62 g/gün (erkeklerde 254,11±55,40 g/gün, kızlarda 221,09±41,99 g/gün), protein alımı 85,77±21,59 g/gün (erkeklerde 97,02±18,39 g/gün, kızlarda 74,51±19,16 g/gün), yağ alımı ise, 101,91±26,25 g/gün (erkeklerde 111,41±29,60 g/gün, kızlarda 92,40±19,63 g/gün) olarak bulunmuştur. Katılımcıların PRAL değerleri -6,65 ile 34,07 mEq/gün arasında değişkenlik göstermektedir. 15 katılımcının PRAL değeri pozitifken, 3 katılımcının PRAL değeri negatif bulunmuştur. Ortalama PRAL değeri 10,98±10,18 mEq/gün (erkeklerde 12,39±8,28 mEq/gün, kızlarda 9,57±12,13 mEq/gün) olarak hesaplanmıştır. Erkeklerin yağ kitlesi 9,81±2,22 kg, yağsız vücut kitlesi 34,0±12,22 kg, kemik kitlesi 1,71±0,63 kg'dır. Kızların yağ kitlesi 16,59±7,17 kg, yağsız vücut kitlesi 33,19±6,94 kg, kemik kitlesi 1,75±0,37 kg'dır. PRAL değerleri ile vücut yağ kitlesi (r=-.08 ;p>0,05), yağsız vücut kitlesi (r=11 ;p>0,05) ve kemik kitlesi (r= .09 ;p>0,05) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

**TARTIŞMA:** Sonuç olarak; adölesan yüzücülerin beslenmesi PRAL değerlerine göre değerlendirildiğinde genel olarak asidik özellik göstermektedir. Vücut kompozisyonu parametreleri üzerine PRAL değerlerinin etkisi ise gözlenmemiştir. Bu çalışmada sınırlı sayıda adölesan yüzücü değerlendirilmiş olmasına karşın 15 yüzücüde asidik beslenme tespit edilmiştir. Büyüme ve gelişme dönemindeki adölesan sporcuların beslenmesinin takibi ve alkali beslenmenin teşvik edilmesi uzun dönemde hem spor performansını hem sağlığı olumlu etkilemesi açısından önemlidir.

**Anahtar Kelimeler:** Adölesan yüzücüler, vücut kompozisyonu, beslenme, PRAL

SB505

## ADÖLESAN YÜZÜCÜLERİN KAN DEMİR PARAMETRELERİYLE WINGATE TESTİ, SİÇRAMA VE YÜZME PERFORMANSLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

***Dilem TUĞAL, Merve İLHAN, Alpan CİNEMRE, Evrim ÜNVER, Muhammed Mustafa ATAKAN, Necip DEMİRCİ, Hüseyin Hüsrev TURNAGÖL***

*Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Büyümenin hızlı olduğu dönemde, vücut kitlesinin ve kan volümünün artışına bağlı olarak demir gereksinimlerinde artış olabilmektedir. Antrenman da büyüme ve matürasyona benzer etki gösterdiğinden, demir depolarının yeterli olması gerek sağlık gerek spor performansı yönünden oldukça önemlidir. Çalışmanın amacı büyüme çağındaki antrenmanlı yüzücülerin; kan demir durumlarının belirlenebilmesi ve demir durumlarına bağlı olarak anaerobik, sıçrama ve yüzme performansları arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmaya 9 erkek (boy: 154,14±15,71 cm, vücut ağırlığı: 43,16±12,91 kg, yaş: 12,67±2,14 yıl, antrenman yaşı: 2,8±1,05 yıl), 9 kız (boy:154,89±9,71 cm, vücut ağırlığı: 49,18±13,22 kg, yaş: 13,5±1,12 yıl, antrenman yaşı: 2,89±0,33 yıl) olmak üzere toplam 18 yüzücü katılmıştır. Yüzücülerden 12 saatlik açlık sonrası, kan örnekleri alınmıştır. Yüzücülerin performanslarının değerlendirilmesinde Wingate anaerobik güç testiyle (Monark Ergomedic 894 E) ortalama güç (AP), pik güç (PP) ve yorgunluk indeksleri (%YI) belirlenmiştir. Ayrıca aktif sıçrama (AS), squat sıçrama (SS) ve 20 cm (D-20), 30 cm (D-30), 40 cm (D-40) yüksekliklerden oluşan derinlik sıçrama testleriyle sıçrama performansları (Fusion SmartJump) belirlenmiştir. Son olarak, Uluslararası Yüzme Federasyonu (FINA) skorları baz alınarak katılımcıların 50 ve 100 m yüzme performansları değerlendirilmiştir. Kız ve erkek yüzücü grubun incelenen değişkenler yönünden karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda t-testi kullanılmıştır. Kan demir parametreleri ile performans testleri arasındaki ilişkinin incelenmesinde ise Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

**SONUÇ:** Erkek yüzücülerin kan parametreleri incelendiğinde (hemoglobin (Hb): 14,39±0,96 g/dL, ferritin: 21,09±10,96 ng/mL, hematokrit (Hct): 43,53±2,69 %, eritrosit: 5,33±0,37x10<sup>6</sup>/µL) Hb değerleri normalden, %55,6'sının (5 kişi) ferritin değeri normalden düşük bulunmuştur; kız yüzücülerin kan parametreleri incelendiğinde (hemoglobin (Hb): 13,13±0,98 g/dL, ferritin: 21,97±12,40 ng/mL, hematokrit (Hct): 40,52±2,48 %, eritrosit: 5,01±0,32 x 10<sup>6</sup>/µL) %11,1'inin (1 kişi) Hb ve ferritin değeri normalden düşüktür. Cinsiyetler arasında kan parametreleri açısından anlamlı farklılık bulunamamıştır (p>0.05). Kan parametreleriyle, performans değerleri arasındaki ilişki incelendiğinde ise; erkeklerde eritrosit değerleriyle, AS (r=.731; p<0.05), PP (r=.874; p<0.01), AP (r=.835; p<0.01) değerleri arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Kızlarda aynı durum gözlenmemiştir. Yine erkeklerdeki Hct değerleriyle PP (r=.752; p<0.05) ve AP (r=.840; p<0.01) değerleri ve Hb değerleri ile de PP arasında anlamlı ilişki (r =.669; p<0.05) olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca erkeklerin FINA skorlarıyla Hb (r =.789; p<0.05) ve Hct (r=.798; p=0.01) değerleri arasında anlamlı korelasyon olduğu görülmüştür.

**TARTIŞMA:** Sonuç olarak; düzenli olarak antrenman yapan adölesan yüzücülerin ferritin depolarında yetersizlikler görülebilmektedir. Ayrıca, özellikle erkeklerde kan demir parametreleri ile anaerobik, sıçrama ve yüzme performansları arasında önemli ilişki bulunmaktadır. Adölesan dönemde bulunan çocukların demir durumlarının düzenli olarak takip edilmesi ve yetersizlik oluştu ise gerekli müdahalelerin zamanında yapılması hem sağlıkları hem de performansları açısından oldukça önemlidir.

**Anahtar Kelimeler:** Adölesan yüzücüler, performans, demir durumu

## SB506

## TÜRKİYE KÜREK MİLLİ TAKIM SPORCULARININ SOLUNUM FONKSİYONLARI VE KOR KASLARININ STATİK ENDURANSI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

<sup>2</sup>Tuğba KOCAHAN, <sup>1</sup>Bihter AKINOĞLU, <sup>1</sup>Taşkın ÖZKAN, <sup>1</sup>Necmiye Ün YILDIRIM

<sup>1</sup>Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Etilik Doğu Kampüsü, Ankara

<sup>2</sup>Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Eryaman, Ankara

**GİRİŞ:** Kürek yarışması sırasında kürekçiler, maksimal oksidatif ve anaerobik metabolizma eforlarını birlikte kullanırlar. Spor sırasında harcanan enerjinin %70-75'i aerobik ve geri kalan %20-25 ise anaerobik metabolizma tarafından karşılanır. Bu nedenle gerekli enerjinin karşılanması ve sporda sürekliliğin sağlanabilmesi için solunum fonksiyonları kritik öneme sahiptir. Aynı zamanda kürek sporu sırasında gövde kaslarının kuvvet ve dayanıklılığı da sportif başarı ve sporun devamlılığının sağlanabilmesi için diğer önemli bir parametredir.

**AMAÇ:** Türkiye kürek milli takım sporcularının solunum fonksiyonları ve kor kaslarının statik enduransı arasındaki ilişkiyi incelemektir.

**YÖNTEM:** Çalışmaya 17 erkek 12 kadın olmak üzere toplam 29 kürek milli takım sporcusu dahil edildi. Sporcuların solunum fonksiyon değerleri spirometre (Pony FX Cosmed, Italy) ile değerlendirildi. Sporcuların akciğer fonksiyonlarını değerlendirmek için zorlu vital kapasite manevrası uygulandı ve sonucunda zorlu vital kapasite (FVC), birinci saniye zorlu ekspirasyon volümü (FEV1), FEV1/FVC, tepe akım hızı (PEF), maksimal ekspirasyon ortası akım hızı (FEF25-75%) ölçümleri elde edildi. Sporcuların kor kaslarının enduransı gövde fleksiyon testi, gövde ekstansiyon testi, sağ ve sol lateral fleksiyon testleri ile değerlendirildi. Ölçümler için kronometre kullanıldı ve sonuçlar saniye cinsinden kaydedildi.

**SONUÇ:** Çalışmaya dahil edilen 29 kürek milli takım sporcusunun demografik özellikleri Tablo'1 de verilmiştir. Çalışma sonuçlarını incelediğimizde; solunum fonksiyon testlerinin genellikle gövde fleksiyon testi ile ilişkili olduğu görüldü ( $p<0.05$ ). FEV1/FVC değeri hariç tüm solunum fonksiyon test sonuçları gövde fleksiyon testi ile ilişkili bulundu. Solunum fonksiyon testleri ve statik kor endurans testleri arasındaki ilişki Tablo 2'de verilmiştir.

**TARTIŞMA:** Gövde fleksör kas enduransı kürek sporcuları için çok önemli bir parametredir ve yapılan çalışmalarda da diğer endurans testlerine oranla en yüksek endurans süresine sahip olduğu gösterilmiştir. Sonuçları incelediğimizde özellikle gövde fleksör kas enduransının akciğer fonksiyon test sonuçları ile ilişkili olduğu bulundu. Gövde fleksiyon testinde test edilen kasların anatomik yerleşimi ve göğüs duvarı ile olan ilişkisi düşünüldüğünde bu bulgu beklediğimiz bir sonuçtu. Bu durum sonucunda; gövde fleksör kas enduransının artırılmasının sporcunun akciğer fonksiyonlarını artıracak ve bunun da sportif başarıyı daha da artıracak olduğunu düşünmekteyiz.

**Tablo 1.** Türkiye kürek milli takım sporcularının demografik özellikleri

	Ortalama ± Standart Sapma
Yaş (yıl)	17,86 ± 1,03
Boy (cm)	182,28 ± 8,93
Vücut ağırlığı (kg)	76,48 ± 9,63
Vücut Kitle İndeksi (kg/m <sup>2</sup> )	22,92 ± 1,19

**Tablo 2.** Türkiye kürek milli takım sporcularının statik kor enduransı ve solunum fonksiyon test sonuçları arasındaki ilişkinin incelenmesi

	Gövde fleksiyonu testi		Gövde ekstansiyonu testi		Sağ lateral fleksiyon testi		Sol lateral fleksiyon testi	
	r	p	r	p	r	p	r	p
<b>FVC (lt)</b>	-0,512	<b>0,005</b>	-0,192	0,318	-0,036	0,853	-0,079	0,682
<b>FEV1 (lt)</b>	-0,579	<b>0,001</b>	-0,222	0,247	-0,108	0,576	-0,133	0,492
<b>FEV1/FVC %</b>	0,006	0,975	0,014	0,944	-0,432	<b>0,019</b>	-0,446	<b>0,015</b>
<b>PEF (L/sn)</b>	-0,465	<b>0,011</b>	-0,243	0,204	0,059	0,761	-0,083	0,668
<b>FEF 25-75 (L/sn)</b>	-0,755	<b>0,005</b>	-0,301	0,342	0,063	0,846	-0,077	0,812
<b>MVV</b>	-0,675	<b>0,000</b>	-0,438	<b>0,017</b>	0,140	0,469	0,028	0,887

SB510

## ACUTE EFFECTS OF STATIC AND DYNAMIC STRETCHING METHODS ON YOUNG PLAYERS IN SOCCER

**Bekir MEHTAP, Veysel BÖGE, Süleyman PATLAR**

*Selcuk University Faculty Of Sport Sciences, Department Of Trainer Education, Konya*

**INTRODUCTION:** Stretching in the warm-up has significant benefits, enhancement of performance by increasing the speed of neuromuscular responses (Arnheim and Prentice 1993, Stolen et al, 2005).

**PURPOSE:** The aim of this study was to investigate the acute effects of static (SS) and dynamic stretching (DS) methods on soccer skills of young soccer players.

**MATERIAL and METHOD:** Fifty-six male soccer players (mean±SD; age 11,03±0,76 years) in Konya Besiktas Soccer School, volunteered in the study. Five soccer skill tests were applied to players for determination of technical skills after the non-warm up (NW) and standard static (SS) and dynamic (DS) stretching method. The technical tests were applied to the subjects for 3 days, with 2 day rest period. The tests are including; juggling (left and right foot), body juggling (BJ; 1.chest-foot-head, 2.head-left foot-right foot, 3.foot-chest-head), short passing (SP), long throw-in (LT) and speed dribbling (SD). Players performed all the tests after NW, SS and DS (20 min) including jogging, stretching and kicking. All statistical analysis were carried out using SPSS 23.0 statistical software. The level of statistical significance was set up at ( $p<0,05$ ).

**RESULTS:** When the test results are examined; right foot juggling values increased after SW and DW ( $p<0,05$ ), but the same increase was seen only after static warm-up in left foot juggling. In the BJ values; there was a significant difference between all groups in BJ1 and BJ2 ( $p<0,05$ ). Although BJ3 values were increased SW and DW. There was a significant difference in all groups for the SP values, significant increase in SP performance was observed after SW and DW methods. The best performance was achieved after the DW ( $p<0,05$ ). But in the LT result did not show the same performance increase. After NW and SW, LT values were similar and did not show differ but only increased after DW. And the lastly, SD datas were different in all groups ( $p<0,05$ ), as an increase in the performance. The highest reached after DW.

**DISCUSSION:** In the recent studies, Amiri et al (2011) reported that DS increases the range of motion on instep kick performance in soccer. In another study, Paradies et al (2014) investigated jump performance of soccer player and reported that SS has more benefit compared DS. On the other hand, the other study showed that DS was most effective than SS for the agility performance (Khorasani et al 2010). In an other study evaluated sprint performance, researchers reported that sprint datas were higher after DS than SS (Fletcher ve Colombo 2010). Similarly, Gelen (2010), reported that DS protocol increases sprint, dribbling and kick performance. In line with the literature, most of the studies suggested that DS method is increases the performance in soccer.

**CONCLUSION:** In this study, the soccer technical skills were evaluated. Then the results showed that DS is most effective method when compared non-warm-up and SS.

**Keywords:** Static stretching, dynamic stretching, soccer

## SUBAKROMİAL SIKIŞMA SENDROMLU BİREYLERDE SKAPULAR VE POSTURAL DEĞİŞİKLİKLER İLE OMUZ HAREKETLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

<sup>1</sup>Ertuğrul DEMİRDEL, <sup>2</sup>Nezire KÖSE

<sup>1</sup>Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

<sup>2</sup>Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

**GİRİŞ:** Omuz ağrısı, bel ağrılarının sonra en sık görülen kas iskelet sistemi problemidir ve genel popülasyonun %16-21'inde görülür. Subakromial Sıkışma Sendromu (SSS), omuz ağrıları içinde en yaygın tanı alan patoloji olup, yetersizlik ve özür ile sonuçlanabilen önemli bir sağlık problemidir. Tüm omuz ağrılarının % 44-65'lik kısmını oluşturur. Özellikle supraspinatus tendonu, subakromial bursa ve bisipital tendonun humerus başı ile korakoakromial ark arasında sıkışması ile oluşan subakromial sıkışma sendromu; rotator manşet zayıflığı, subakromial bursa ve rotator manşet tendonlarının kronik inflamasyonu ile posterior kapsül gerginliği nedeniyle oluşan humeral başın antero-posterior yönde yer değiştirmesi gibi intrinsik faktörlerden kaynaklandığı gibi, akromial spurlar, farklı akromion yapıları ile skapular ve postüral değişiklikler gibi ekstrinsik faktörler sonucunda da oluşabilir. Erken dönemde özellikle baş üzeri fleksiyon ya da abduksiyon hareketlerini gerektiren aktivitelerde ortaya çıkan ağrı, oluşan inflamasyonun da etkisiyle istirahatte ve geceleri de belirgin hale gelir.

Bireylerin ağrı şikayetleri, etkilenen omuz hareketlerini en aza indirmelerine ve dolayısıyla kaslarda zayıflığa ve omuz fonksiyonlarının azalmasına neden olur. Omuz çevresi kaslarında meydana gelen dengesizlikler, skapular ve postüral bazı değişikliklere de neden olabilir. Dolayısıyla bireylerde oluşan postüral bozukluklar, SSS için risk faktörü olabileceği gibi, aynı zamanda sonuç da olabilir. Literatürde her ne kadar omuz problemi olan bireylerde skapular diskinezi ve postüral bozuklukların subakromial aralığın daralmasında etkili olduğu belirtilse de, bu değişikliklerin omuz eklem hareket açıklığı ile ilişkileri konusundaki çalışmalar yetersizdir. Amaç: Bu çalışma, SSS olan bireylerde skapular ve postüral değişimler ile omuz hareketleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla planlanmıştır.

**METOT:** Çalışmamıza SSS tanısı almış olan, 45 birey dahil edildi. Bireylerin demografik özellikleri kaydedildi. Omuz eklem hareket açıklığını değerlendirmek amacıyla omuz fleksiyon, ekstansiyon, abduksiyon, internal ve eksternal rotasyon, horizontal abduksiyon ve horizontal adduksiyon hareketlerine yönelik gonyometrik ölçüm yapıldı. Ağrı sınırında aktif hareket, ağrılı aktif hareket ve pasif hareket açıklıkları kaydedildi. Bireylerin postür değerlendirmesinde başın anterior tilti ve lateral tilti ile yuvarlak omuz ölçümü yapıldı. Ayrıca inklinometre ile torakal kifoz değerlendirildi. Skapular pozisyonun değerlendirilmesinde Skapula Lateral Kayma Testi (SLKT) kullanıldı. Skapular ve postüral değişiklikler ile omuz eklem hareket açıklığı arasındaki ilişki için Spearman Korelasyon Analizi kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak kabul edildi.

**SONUÇ:** Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalamaları  $47.29 \pm 9.73$  yıl idi. Bireylerin kifoz dereceleri arttıkça, ağrısız omuz fleksiyon miktarı ( $p < 0.05$ ) ile ağrısız omuz abduksiyon miktarında ( $p < 0.01$ ) azalma olduğu belirlendi. Ağrılı omuz hareketleri ölçümünde ise skapulanın etkilenen ve etkilenmeyen taraflar arasında  $90^\circ$ 'deki pozisyon farkının artmasıyla, omuz abduksiyon miktarının azaldığı ( $p < 0.05$ ) görüldü. Yine skapulanın  $45^\circ$  ve  $90^\circ$ 'lerdeki pozisyon farkının artmasının eksternal rotasyon açısında azalmaya ( $p < 0.01$ ) neden olduğu tespit edildi.

**TARTIŞMA:** Çalışmamızda subakromial sıkışma sendromlu bireylerde incelenen skapular ve postüral değişimlerin, omuz hareketlerini etkilediği belirlendi. Literatürde birçok çalışmada subakromial sıkışma sendromu için skapular diskinezinin ve kifotik postürün risk faktörleri arasında olduğu, bazı çalışmalarda ise intrinsik faktörlerle oluşan rahatsızlığın özellikle skapular pozisyonda değişikliklere yol açabildiği bildirilmiştir.

Çalışmamızdan elde edilen bulgular, subakromial sıkışma sendromunda hem sebep, hem de sonuç olarak bildirilen skapular ve postüral değişikliklere yönelik uygulamalara, omuz hareketlerine olan etkileri nedeniyle de rehabilitasyon sürecinde daha fazla yer verilmesi gerekliliğini göstermektedir.

SB526

## OBEZİTE FİZYOLOJİSİ

**<sup>1</sup>Onur ORAL, <sup>2</sup>Nuray ÖZTAŞAN, <sup>3</sup>Kerim BAKAN, <sup>4</sup>Yasin ERDAL, <sup>5</sup>George NOMIKOS**

<sup>1</sup>Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Sağlık Anabilim Dalı, İzmir

<sup>2</sup>Afyon Kocatepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı, Afyonkarahisar

<sup>3</sup>Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul

<sup>4</sup>Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir, Türkiye

<sup>5</sup>Chios Hospital, Department Of Orthopedics. Chios, Greece

**GİRİŞ:** Yaşam şartlarının değişmesi gündelik hayattaki geçmiş alışkanlıklarımız olan avlanma ve toplama becerilerimizi kaybetmemiz ve gıda temini için sarf ettiğimiz çabayı fiziksel çabadan çok zihinsel çabaya dönüştürmesi ile birlikte obezite çağımızın sorunu haline gelmiştir. Bu sorun her ne kadar insanlar tarafından bir hastalık olarak benimsenirse de her obez birey direkt veya dolaylı birçok hastalığa ilerleyen süreçte maruz kalmaktadır.

**AMAÇ:** Günümüzde Dünya Sağlık Örgütü tarafından insan ölümlerinin beşinci sırasına kadar yükselmiş olan obezite bireyler için tam anlamı ile risk görülmesi de sağlık gündeminde ciddiyetini korumakta ve hastalık olarak tanımlanması ile birlikte diğer hastalıklar gibi tam bir tanıma kavuşmakta fakat obezite ile ilgili olan bilimize her geçen gün yenileri katılmakta ve obezitenin morfolojik olarak tanımlanması ve hatlarının fizyolojik olarak belirlenmesi diğer tüm hastalıklar gibi tam olarak ne olduğunun sebep ve sonuçlarının anlaşılması için standart bir tanımlamadan öteye gidilmesi başa çıkılması açısından büyük önem taşıdığını düşünmekteyiz ve bu çalışmayı obezitenin etki ve sonuçlarını irdeleyecek bir biçimde yapmış bulunmaktayız.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Bu derlemeyle ilgili bilimsel literatür arayışında, US National Library of Medicine(PubMed), MEDLINE ve SportDiscus verilerinden yararlanılmıştır ve 'Obezite ve Beslenme', 'Obezite', 'Fiziksel egzersiz' ve 'Obezite Hastalıkları' terimleri kullanılmıştır. İlgili literatür, aynı zamanda kaynağını veri araştırmalarından elde edilen referans listelerinden gelen ilgili makalelerin araştırmalarından da almıştır.

**SONUÇ:** Obezite bireysel olarak başa çıkılması mümkün olan bir hastalık gibi görünse de tekrarlamaması ve obez bireyin hayat standartlarının normale dönmesi açısından profesyonel destek alınması gereken bir hastalıktır. Bu nedenle obezitenin ilerlediği bireylerde olduğu gibi kronik kilolu ve obezite adayı olan bireylerde de profesyonel destek gerekmektedir.

**TARTIŞMA:** Bireylere gerek tıbbi gerekse yardımcı destekler verecek olan kadronun en iyi şekilde ve kati olarak faydalı olabilmesi için bu hastalığın oluşturabileceği tüm sorunlar detayları ile bilinmesi ve hastalığın tanımlanmasının tedavi şansını optimize taşıması için en ince detaylarına bilinmesi gerekmektedir. Buda tedavi sürecinde yer alan her ekibin doğru karar verebilmesinde önemli rol oynayacağı düşüncesini bizlere vermektedir. Bir tedavinin verimliliği hastalığı tanımlamakla olduğunu düşündüğümüzden dolayı bu çalışmayı da çağımızın hastalığı obeziteyi en ince detaylarını araştırarak güncel bilgileri derlemeyle gerçekleştirmeyi hedefledik.

**Anahtar Kelimeler:** Obezite, metabolik hastalıklar, beslenme, egzersiz, kronik hastalıklar



## OBEZİTENİN TANI VE TEDAVİSİNDE GENETİK YAKLAŞIMLAR

**<sup>1</sup>Onur ORAL, <sup>2</sup>Nuray ÖZTAŞAN, <sup>3</sup>Kerim BAKAN, <sup>4</sup>Yasin ERDAL, <sup>5</sup>George NOMIKOS**

<sup>1</sup>Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Sağlık Anabilim Dalı, İzmir

<sup>2</sup>Afyon Kocatepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı, Afyonkarahisar

<sup>3</sup>Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul

<sup>4</sup>Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir, Türkiye

<sup>5</sup>Chios Hospital, Department Of Orthopedics. Chios, Greece

**GİRİŞ:** Teknolojik gelişmeler ve her bireyin hizmetine sunulan teknolojik makinelerin artması ile hareketsiz yaşam hayatımızın önemli bir bölümünü oluşturmaktadır. Bu durum bireylerin hayat standartlarını yükselterek hareketli düşmekte ve bununla birlikte erken mortalite ve morbiditeye neden olmanın yanında sağlıklı yaşlanma süreci yaşayarak bireylerin mutsuzluk yaşması ve kendi hayatlarında daha fazla tedavi ihtiyaçlarına neden olacak komplikasyonlar ile sağlık harcamaları yaşamalarına neden olmaktadır.

**AMAÇ:** Hareketsizliğin getirdiği dolaşım yetersizliklerinin oluşması bireylerde her geçen günde artmakta olan bir durum olmaktadır. Sosyal hayatında egzersize yervermemek büyük bir sorun oluşturmanın yanında bu durumun genetik olarak obeziteye yatkınlığı ile desteklenmeside bireye ekstra bir yük getirmektedir bilimsel olarak sonuçlar göstermektedir ki genetik olarak obeziteye yatkınlığı olan bireylerde diğer bireylere göre daha fazla egzersiz ve daha sıkı diyetlerin uygulanması gerektiği gösterilmektedir. Bu nedenle bu çalışmada obeziteye genetik yatkınlığın saplanmasında güncel olarak etkin genlerin özellikleri ve daha önceki yapılmış olan çalışmalardaki çıkarımların özellikleri üzerine durulması hedeflenmiştir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Bu derlemeyle ilgili bilimsel literatür arayışında, US National Library of Medicine(PubMed), MEDLINE ve SportDiscus verilerinden yararlanılmıştır ve 'FTO Gen', 'Obezite', 'Fiziksel egzersiz' ve 'Genetik kilo kontrolü' terimleri kullanılmıştır. İlgili literatür, aynı zamanda kaynağını veri araştırmalarından elde edilen referans listelerinden gelen ilgili makalelerin araştırmalarından da almıştır.

**SONUÇ:** Güncel çalışmalar göstermiştir ki gelişen koşullar bireylerin hareketsizliği sonucunda kardiyovasküler hastalıklar başta olmak üzere kanser, diyabet, psikolojik problemler gibi birçok major sağlık sorunu artmakta ve buna eklenen sağlıklı diyetler kişileri dönüşü olmayan durumlara sevk etmekte içinden çıkılması zor bir kısır döngüye sokmaktadır

**TARTIŞMA:** Bireylerin hayatlarını obezite probleminden uzak sürdürebilmek için erken yaşlarda genetik varyasyonlarının belirlenerek gerek yaşam tarzı gerekse beslenme düzenlemeleri bu yöntemle belirlenerek ilerideki süreçte yaşayacakları bir sağlık sorununa dönüşme ihtimali olabilecek obezite riskinden uzaklaşması be benimseyeceği düzeni bir yaşam standardına çevirebileceği olumlu alışkanlıklar edinmesinin mümkün kılınacağını düşünmekteyiz. Obezitenin klasik konvansiyonel ve cerrahi tedavi yöntemlerinin yanısıra, genetik incelemelerin de tanı ve tedavide belirleyiciliğinin önemi her geçen gün artmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Obezite, metabolik hastalıklar, beslenme, egzersiz, obezite genetiği

SB531

## ADÖLESANLARDA MOBİL CİHAZ VE BİLGİSAYAR KULLANIM SÜRESİNİN ÜST GÖVDE POSTÜRÜNE ETKİSİ

<sup>1</sup>Ertuğrul DEMİRDEL, <sup>1</sup>Ertuğrul DEMİRDEL, <sup>2</sup>Esrarur ÖZCAN, <sup>1</sup>Tuğçe ÇOBAN, <sup>1</sup>Necmiye Ün YILDIRIM

<sup>1</sup>Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

<sup>2</sup>Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, Ankara

**GİRİŞ:** Ergenlik dönemi çocukluk ile erişkin çağ arasındaki geçiş dönemi olup, fiziksel, zihinsel ve psikolojik değişimin en hızlı yaşandığı dönemdir. Ergenlik dönemine giriş olarak kabul edilen ortaokul çağı çocuklarında bu değişimlerin bir sonucu olarak postürde bazı bozukluklar görülebilmektedir. Ortaokul çağı çocuklarında görülen postür bozuklukları incelendiğinde postür üzerinde; kas performansı, cinsiyet, yaşa bağlı yapısal faktörler, psikolojik durum ve kişilik, proprioseptif kapasite gibi dinamik faktörlerin alışılmış istirahat postürünü etkilediği düşünülmektedir. Servikal postürü etkileyen bir diğer unsur da uzun süreli telefon kullanımınıdır. Sabit bir pozisyonda uzun süre geçirilen vakit servikal vertebralardaki lordoz düzleşmesine neden olarak postüral bozukluklara yol açmaktadır. Bu yaş grubundaki çocukların bilgisayar önünde geçirdikleri yoğun zaman dilimleri sonucunda hareketsizliğin sebep olduğu obeziteye ve özellikle de sabit oturma postürüne bağlı olarak gövdede kifotik postüre, arka bacak kas gruplarında ise kısalıklara neden olmaktadır. Hareketsizlik sonucu ortaya çıkan postüral bozukluklar ve kas kısalıklarının artması da yaralanma riskini tetiklemektedir.

**AMAÇ:** Çalışmamız adölesanlarda mobil cihaz ve bilgisayar kullanım süresinin baş ve omuz postürüne etkisini belirlemek için planlandı.

**METOT:** Çalışmamıza Ankara ilinde bir orta okulda öğretim gören 155 birey dahil edildi. Bireylerin demografik özellikleriyle birlikte günlük ortalama mobil cihaz ve bilgisayar kullanım süreleri kaydedildi. Lateralden yapılan postür analizinde başın anterior tilti, omuzların protraksiyonu ve kifotik postür gözlenerek, bulgular var/yok şeklinde kaydedildi. Elde edilen sonuçların analizi için Chi-square Test kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak kabul edildi.

**SONUÇ:** Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalamaları  $11.66 \pm 0.94$  yıl, vücut kütle indeksi ortalamaları ise  $19.87 \pm 3.98$  kg/m<sup>2</sup> idi. Mobil cihaz ve bilgisayar kullanım süresi günlük 120 dakikadan az olan bireylerin 47'sinde (%57.3) üst gövde postürünün normal görünümde iken, 35'inde (%47.7) omuzların önde, başın anterior tiltinin arttığı kifotik postürde olduğu belirlendi. Günde 120 dakika ve daha fazla kullanımda ise bireylerin 50'sinde (%68.49) yuvarlak omuz varlığı ve baş anterior tilti ile birlikte kifotik postür gözlemlenirken, 23'ünde (%31.51) üst gövde postürünün normal görünümde olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0.01$ ).

**TARTIŞMA:** Çalışmamızda incelenen mobil cihaz ve bilgisayar kullanım sürelerinin, adölesanlarda üst gövde postürünü etkilediği belirlendi. Adölesan dönemde görülen hızlı büyüme, kassal dengesizliği de beraberinde getirir. Ortaya çıkan kas dengesizlikleri postüral bozukluklar için hazırlayıcı faktörlerdir. Bununla birlikte statik postürde uzun zaman geçirmenin, postüral bozuklukların gelişmesinde hızlandırıcı bir etken olabileceği bildirilmiştir. Çalışmamızdan elde edilen sonuçlar, statik postürde kalınan sürelerin sınırlandırılmasıyla, postüral bozuklukların görülme oranlarının azalabileceğini göstermektedir.

## FUTBOLDA TOPA YAKLAŞMA HIZI VE MESAFESİNİN TOP HIZINA ETKİSİ

**<sup>1</sup>Abdullah KILCI, <sup>1</sup>Nedim ASKERİ, <sup>1</sup>Selçuk KARAKAŞ, <sup>1</sup>Çağlar BILDİRCİN,  
<sup>1</sup>Selcen Korkmaz ERYILMAZ, <sup>2</sup>Özgür GÜNAŞTI, <sup>2</sup>Çiğdem KORKMAZ, <sup>2</sup>Kerem Tuncay ÖZGÜNEN,  
<sup>2</sup>Sanlı Sadi KURDAK**

<sup>1</sup>Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Adana

<sup>2</sup>Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı, Adana

**GİRİŞ:** Günümüzde diğer tüm spor dallarında olduğu gibi futbolda da yapılan çalışmaların büyük kısmı performansı arttırmaya yöneliktir. Futbolda başarıyı sağlayan en önemli faktör goldür. Nitekim literatür bilgisi irdelendiğinde şut atma performansını geliştirmeye yönelik çok sayıda çalışma yapıldığı bilinmektedir. Yapılan araştırmaların merkezinde top hızı ve isabet oranı yer almaktadır. Top hızını etkileyen birçok faktör bulunmakla beraber yaklaşma hızı ve yaklaşma mesafesinin de belirleyici olabileceği düşünülmektedir.

**AMAÇ:** Ayaküstü tekniği kullanılarak yapılan vuruşlarda topa yaklaşma mesafesi ve hızının top hızına etkisinin araştırılmasıdır.

**METOT:** Çalışmamıza, 2016-2017 yılı Adana bölgesinde amatör düzeyde futbol oynayan (Yaş  $23\pm 2.3$  yıl, Boy  $177\pm 5.6$  cm, Vücut Ağırlığı  $72\pm 7$  kg,  $11\pm 4$  Spor Yaşı; ortalama $\pm$ SS) 13 futbolcu katılmıştır. İlk aşamada futbolculardan, standart ölçülerdeki futbol kalesine 11m uzaklıktan hedef gözetmeksizin, durarak (destek ayağı sabit), 1m, 3m ve 5m uzaklıktan kendi seçtikleri yaklaşma hızı ile ulaşabilecekleri en yüksek hızda şut atmaları istenmiştir. İkinci aşamada ise, standart futbol kalesine 20m uzaktan en yüksek hızda şut atmaları istenmiş, ancak futbolcuların topa yaklaşma mesafesi 10 m olarak belirlenmiştir. Koşu hattının başlangıç ve bitiş (topun bulunduğu yer) noktasına fotoselli kronometre kurulmuştur (SPORT EXPERT). Futbolculardan sırasıyla yavaş-orta-yüksek hızda koşup şut atmaları istenmiştir. Top hızı 'Bushnell Velocity Speed Gun marka radar ile ölçülmüş, üç kez tekrarlanan ölçümlerden en yüksek top hızı verileri değerlendirmiştir (km/s). Farklı yaklaşma mesafelerinde ve koşu hızlarında ölçülen top hızına ait veriler, bağımlı gruplar tekrarlayan ölçümlerde tek yönlü varyans analizi ile değerlendirilirken, farkların hangi ölçümden kaynaklandığının tespiti için Bonferroni düzeltmesi kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS paket programı kullanılarak ortalama $\pm$ SS. sunulmuş,  $p<0.05$  anlamlı kabul edilmiştir.

**BULGULAR:** Çalışma sonucunda kaydedilen şut hızları durarak, 1m, 3m, 5m, yaklaşma koşuları ile ulaşılan top hızı verileri sırasıyla ( $72.9\pm 4.7$ km/s,  $81.7\pm 3.7$ km/s,  $92.6\pm 4.6$ km/s,  $98.50\pm 4.5$  km/s) ölçülmüştür. Yapılan değerlendirme sonucunda koşu mesafesindeki artışın şut hızını istatistiksel olarak anlamlı oranda arttırdığı görülmektedir ( $p<0.05$ ). Koşu hızının artırılması şut hızını etkileyen ikinci bir değişkendir. Futbolcuların yüksek şiddette koşu hızı (%100) değerlerine göre düşük şiddetli koşular maksimalin  $41\pm 8.1$ 'i, orta şiddetli koşular  $57.6\pm 8.7$ 'si olarak belirlenmiştir. Futbolcuların maksimalinin %41 şiddeti ile yaptıkları koşu sonrası ulaşılan top hızı ( $81.2\pm 11$ km/s), %57 şiddeti ile yapılan koşu sonrası ulaşılan top hızı değeri ( $89.5\pm 8.9$ km/s), %100 şiddeti ile yapılan koşu sonrası ulaşılan top hızı değeri ise ( $92.6\pm 11$ km/s) olarak ölçülmüştür. Orta şiddetli koşu sonrası ulaşılan top hızı değeri yavaş şiddete oranla istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Ancak yüksek şiddetli koşu sonrası ulaşılan en yüksek top hızı, orta şiddete oranla daha yüksek çıkmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

**TARTIŞMA:** Çalışmamızda ulaştığımız bulgular sonucunda topa yaklaşma hızının ve yaklaşma mesafesinin artması top hızını arttırdığını göstermektedir. Topa yaklaşma mesafesinin artması futbolcunun ivmelenmesine imkân tanıyacağı için yaklaşma hızının artmasına ve bunun sonucunda da topun hızının artmasına neden olacağı düşünülmektedir. Buna karşın şut atma performansının diğer bileşeni, şut isabetinin ayrıca irdelenmesi gerekir.

SB540

## YAŞ, VKİ, AĞRI VE FONKSİYONEL DURUM AÇISINDAN KALÇA VE DİZ OSTEOARTRİTLİ HASTALARIN KARŞILAŞTIRILMASI

<sup>1</sup>Emre ALTINDAĞ, <sup>2</sup>Tamer ÇANKAYA, <sup>3</sup>Barış ALKAN

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

<sup>2</sup>Abant İzzet Baysal Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Bolu

<sup>3</sup>Bolu İzzet Baysal Devlet Hastanesi Köroğlu Ünitesi Ortopedi ve Travmatoloji Bölümü, Bolu

**Giriş:** OA vücut yapısında ya da fonksiyonunda bazı bozukluklara sebep olmaktadır. Bunlar ağrı, kas gücü ve eklem hareket açıklığının azalması gibi problemlerdir. OA eklem kartilaj yüzeyinde dejenerasyon gelişmesi sonucu oluşan, daha çok kadınları etkileyen klinik bir tablodur. Genellikle ağırlık taşıyan kalça ve diz eklemlerinde yaygın görüldüğü ifade edilmektedir. OA klinik semptomları ağrı, inflamasyon ve efüzyon, hareket kısıtlılığı, sertlik, krepitasyon, fonksiyonel yetersizlik, günlük yaşam aktivitelerinde kayıp ve yaşam kalitesinde bozulmadır. OA progresyonu içerisinde meydana gelen biyomekaniksel değişiklikler ile birlikte yürüyüşün kinematik parametrelerinde meydana gelen değişikliklerin anlaşılması ve ortaya çıkardığı kompensatuar mekanizmaların bilinmesi, uygulanacak tedaviye karar verme konusunda önemli bilgiler sağlamaktadır

**AMAÇ:** Osteoartrit farklı eklemleri etkileyen ve sık görülen kronik bir patolojidir. Bu çalışma, kalça ve diz eklemlerindeki osteoartriti yaş, VKİ, ağrı ve fonksiyonellik parametreleri ile karşılaştırmak için planlandı.

**YÖNTEMLER:** Araştırmaya uzman hekim tarafından tanı koyulan diz osteoartriti 103(73 kadın 30 erkek), kalça osteoartriti 65(43 kadın 22 erkek) hasta alındı. Hastaların yaş, boy, kilo gibi demografik özellikleri değerlendirme formu ile kaydedilmiştir. Değerlendirme için VAS, WOMAC (Western Ontario and McMaster Universities Osteoarthritis) kullanılmıştır. Radyolojik evreleme Kellgren-Lawrence Sınıflaması'na göre yapılmıştır. Tüm veriler PASW(ver.18) programı kullanılarak analiz edildi. İstatistik anlamlılık düzeyi %5 alındı.

**SONUÇLAR:** Kellgren-Lawrence Sınıflaması'na göre diz osteoartriti hastaların %31,1'i evre-4, kalça osteoartriti hastaların %41,5'i evre-4 tür. Diz hastalarında yaş ortalaması 65,07±8,73 iken kalça hastalarında 59,49±14,11'dir. Diz hastaları anlamlı düzeyde daha yaşlıdır (p<.05). VKİ ortalaması diz hastalarında 31,00±5,35 iken kalça hastalarında 28,68±5,28'dir ve diz hastalarının VKİ ortalaması anlamlı düzeyde yüksektir (p<.05). VAS ortalaması dizde 5,69±2,52 kalçada 6,20±2,29 olarak bulunmuştur ve anlamlı fark saptanamamıştır (p>.197). Diz hastalarında WOMAC ortalama skoru 30,67±12,59 kalça hastalarında ise 34,24±9,70 bulunmuştur ve diz hastalarının WOMAC skoru anlamlı düzeyde daha düşüktür (p<.05).

**TARTIŞMA:** Yaşlı popülasyonda sık görülen osteoartrit eklemleri farklı seviyelerde etkileyebilmektedir. Kilo diz osteoartrisinde daha etkin bir risk faktörüdür. Değiştirilebilir parametrelerin dikkate alınmasının tedaviyi etkileyebileceği düşünülmektedir.

SB542

## ULUSLARARASI LATİN DANSLARI PERFORMANSININ BAZI ENDOKRİN PARAMETRELERE ETKİSİ

<sup>1</sup>*Banu AYÇA*, <sup>2</sup>*Burcu AKALP*, <sup>3</sup>*S.Orkun PELVAN*

<sup>1</sup>*Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul*

<sup>2</sup>*Özel MEF Okulları, İstanbul*

<sup>3</sup>*Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Bir spor dalı olarak kabul edilen ve uluslararası bir federasyona sahip olan dans sporu, olimpiyat oyunlarına aday bir spordur. 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. Egzersiz tipine, şiddetine ve süresine bağlı olarak biyokimyasal parametrelerde değişiklikler olduğu bilinmekle birlikte müziğin antrenman veya performans etkisi üzerine yapılmış çalışmalar da bulunmaktadır. Akut veya kronik egzersiz ve yoğun antrenman hormonal salınımları da etkileyerek aralarında epinefrin, norepinefrin ve serotoninin de bulunduğu bazı hormonların düzeylerinin değişmesine neden olmaktadır. Yarışma performansında yapılan dans sporunun bazı hormonların 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, yaşları 17-30 yıl arasında olan 5 kadın ve 5 erkek toplam 10 dans sporcusu katıldı. 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 alınan kan örneklerinde epinefrin, norepinefrin ve serotonin düzeyleri HPLC yöntemi ile tayin edildi. Dansçıların Polar marka kalp atım hızı monitörü ile performans süresince her 5 sn.'de kalp atım hızları (HR) ölçüldü ve her dans arasında 30 sn dinlenme süresi verildi. Laktik asit ölçümleri performans sırasında 30 sn'lik dinlenme aralarında, performans bitiminden hemen sonra ve bunu takip eden dinlenme süresi boyunca 1., 3. ve 5. dakikalarda alındı. Sonuçlar SPSS 14.0 versiyonunda Wilcoxon Signed Ranks testi kullanılarak  $p < 0.05$  anlamlılık derecesinde değerlendirildi. Çalışma için Marmara Üniversitesi Etik Kurulundan onay alınmış, 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 Epinefrin değerlerinde erkek sporcularda anlamlı artış ( $p < 0.05$ ) görülürken, kadın sporculardaki artış istatistiki olarak anlamlı değildi ( $p > 0.05$ ). Norepinefrin değerlerinde kadın ve erkek sporcularda anlamlı artış ( $p < 0.05$ ) görüldü. Serotonin değerlerinde erkek sporcularda anlamlı artış ( $p < 0.05$ ) görülürken, kadın sporcularda ki artış istatistiki olarak anlamlı değildi ( $p > 0.05$ ). Dans performansı sonucu ortalama HRmax değeri kadınlarda 187,5 atım/dk, erkeklerde 187,6 atım/dk bulundu. Laktat değerleri kadın sporcularda ortalama  $9,71 \pm 1,86$  L/dk, erkeklerde  $8,24 \pm 3,89$  L/dk bulundu. Performans sonrası laktat değerleri incelendiğinde; kadın sporcularda 3. dakikada, erkek sporcularda 5. dakikada toparlanmaya geçildiği görülmektedir.

**TARTIŞMA:** Uluslararası Latin dansları aerobik ve anaerobik sistemlerin her ikisini de kullanan ve yüksek fiziksel kapasite gerektiren bir sportif aktivitedir. Müzik tek başına, kas gerilimini azaltmaya yardımcı olarak kastaki laktat üretimini azaltırken, kan akışını ve laktatın uzaklaştırılmasını arttırmaya yardımcı olmaktadır. Çalışmamızda elde edilen kan laktat ve kalp atım hızı (HR) ölçümleri sonucunda en yüksek kapasite gerektiren Latin dans türünün Jive dansı olduğu görüldü. Yapılan çalışmalarda normal bireylerde de egzersiz sonrası norepinefrin salgısında anlamlı bir artış gözlemlendiği bildirildi. Müzik eşliğinde yapılan egzersizin serotonin hormonu üzerine olumlu bir artışa neden olduğu araştırmalarla gösterilmiştir. Çalışmamızda; yarışma formatındaki dans performansı sonrasında epinefrin, norepinefrin ve serotonin düzeylerinde artış görüldü.

SB544

## OKUL ÖNCESİ VE BEDEN EĞİTİMİ SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMLERİNDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN OYUN VE OYUNÇAK KAVRAMINA YÖNELİK ALGILARININ METAFORLAR ARACILIĞIYLA BELİRLENMESİ

**Fatih BEKTAŞ, Sabiha KAYA, Semiha KAYA, Burak KURAL**

*Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon*

**GİRİŞ ve AMAÇ;** Karadeniz Teknik Üniversitesi Okul Öncesi ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümlerinde okuyan öğrencilerin oyun ve oyuncak kavramlarını nasıl algıladıklarını metaforlar yardımıyla ortaya çıkarmaktır. Araştırmanın evrenini; 2015-2016 yılında öğrenim gören 195 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Yöntem; Araştırmada veri toplama aracı olarak öğrencilere açık uçlu soru formu verilmiştir. “Oyun ... gibidir, çünkü; ... .”, “Oyuncak ... gibidir, çünkü; ... .” cümlesini tamamlamaları istenmiştir. Verilerin analizi için; içerik analizi yöntemi kullanılmış ve nitel araştırma yöntemlerinden olan olgu bilim deseni kullanılmıştır. Metaforların temsil ettiği kategorilerin katılımcı sayısı (f) ve yüzdesi (%) istatistik programa aktararak hesaplanmıştır. Metaforların analiz edilmesi ve yorumlaması sürecinde; metaforların belirlenmesi, metaforların sınıflandırılması, kategori geliştirme, geçerlik ve güvenilirliği sağlama olmak üzere dört aşama gerçekleştirilmiştir. Araştırmada katılımcılar oyun ve oyuncak kavramlarına yönelik çeşitli metaforlar üretmişlerdir ve bu metaforlar ortak özellikleri bakımından irdelenerek kavramsal kategoriler altında toplanmıştır.

**BULGULAR;** Oyun kavramına yönelik oluşturulan kategorilerde oyuna yönelik ifadelerin; amaç taşıdığı, çeşitlilik sağladığı, ihtiyaç olduğu, özgürlük alanı oluşturduğu, gereklilik ve eğlence olduğu gibi bir çok pozitif ifadeler içeren kategoriler elde edilmiştir. Oyuncak kavramına yönelik oluşturulan kategorilerde ise; oyuncağın araç-gereç olarak benimsendiği, iletişim aracı, geliştiriciler, eğitim aracı, ihtiyaç olduğu, yol gösterici ve arkadaş olarak görüldüğü katılan öğrenciler tarafından pozitif yönden anlamlandırıldığını belirtmektedir. Bulgularda katılımcıların oyun ve oyuncak algılarını nasıl algıladıkları hakkında ipuçları barındırmaktadır.

**SONUÇ ve TARTIŞMA;** Metaforlar yoluyla oyun ve oyuncağın nasıl algılandıkları belirlenerek, oyun ve oyuncakların öğretmen adayları üzerindeki zihinsel imgelerini anlama metaforlar ile sağlanmıştır. Oyun ve oyuncağın öğretmen adayları üzerinde pozitif yönden algılandıkları belirlenmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Metafor, oyun, oyuncak, zihinsel imge

SB545

**EFFECT OF EXERCISE ON APPETITE-REGULATING HORMONES DURING  
DIFFERENT TRAINING PERIODS OF ELITE PRE-PUBERTAL FEMALE GYMNASTS**

**<sup>2</sup>Mergul Guler YILMAZ, <sup>1</sup>Umid KARLI, <sup>3</sup>Guler BUGDAYCI, <sup>4</sup>Serife VATANSEVER, <sup>1</sup>Kerim SOZBİR**

<sup>1</sup>Abant İzzet Baysal University, School Of Physical Education And Sport, Bolu

<sup>2</sup>Provincial Directorate Of Youth Services And Sports, Bolu

<sup>3</sup>Abant İzzet Baysal University, Faculty Of Medicine, Bolu

<sup>4</sup>Uludag University, Faculty Of Sport Sciences, Bursa

**BACKGROUND:** The purpose of this study was to investigate exercise induced variation of leptin, acyl-ghrelin and obestatin hormone concentrations in transition, preparation and competition training periods in elite pre-pubertal female gymnasts.

**METHOD:** Nine well-trained elite pre-pubertal female gymnasts aged between 9-11 years were participated in this study. Venous blood samples were collected at 08:00h (fasting-before breakfast), 09:30h (pre-training), 12:30h (post-training) and 14:00h (following recovery) at the last week of transition, preparation and competition training periods. Analysis of the plasma level of leptin, acyl-ghrelin and obestatin concentrations were done using the blood samples. Gymnasts performed their training routines between 09:45-12:30h in 6 day per week during preparation and competition training periods. Repeated measures two way ANOVA and Friedman test was conducted for statistical analysis.

**RESULTS:** Plasma leptin level at fasting and following recovery in competition period were significantly higher than preparation period ( $p<0.05$ ), furthermore, plasma leptin level at following recovery in transition period was significantly high compared to preparation and competition periods ( $p<0.05$ ). Moreover, fasting, post-training and following recovery plasma acyl-ghrelin level of transition period was significantly high compared to preparation and competition periods ( $p<0.05$ ). On the other hand, pre-training plasma obestatin level of transition period was significantly low compared to competition period ( $p<0.05$ ).

**CONCLUSION:** In this study, variations were observed in the plasma level of leptin, acyl-ghrelin and obestatin hormones related to the gymnastic workouts. It can be speculated that gymnastic workouts in different training periods may affect the growth rate of elite female gymnasts during pre-pubertal period due to the variation of the appetite-regulating hormones.

**Keywords:** Acyl-ghrelin, leptin, obestatin, competition period, preparation period

SB546

## EGZERSİZ, OMEGA-3 YAĞ ASİDİ VE SERUM LİPİD PROFİLİ

<sup>1</sup>Kerim BAKAN, <sup>2</sup>İ.Banu AYÇA, <sup>3</sup>Onur ORAL

<sup>1</sup>Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul

<sup>2</sup>Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul

<sup>3</sup>Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Hareketsiz yaşam ve sağlıklı beslenmeye bağlı olarak serum lipid parametrelerindeki değişimlerin kardiyovasküler hastalıklara zemin hazırladığı bilinmektedir. Oluşabilecek sağlık sorunlarının önlenmesi veya giderilmesinde gerek sportif aktivitelerin gerekse besin destek ürünlerinin etkisi ile ilgili araştırmalar günümüzde önem kazanmaktadır. Total kolesterol ve LDL-Kolesterol düzeyleri normal sınırların üzerinde olan bireylerde egzersizin ve omega-3 yağ asidi desteğinin serum lipid profiline etkisini araştırmak amacıyla bu çalışma planlandı.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırmaya yaşları 50-65 yıl arasında olan LDL-Kolesterol düzeyleri 130mg/dL üzerinde, Total kolesterol düzeyleri 200 mg/dL üzerinde olan 40 bayan denek katıldı. Denekler 10'ar kişilik 4 gruba ayrıldı. Birinci grupta yer alanlar egzersiz yanı sıra omega-3 desteği kullandılar. Egzersiz yapan ancak omega-3 besin desteği kullanmayanlar ikinci grubu oluşturdu. Üçüncü grupta yer alanlar egzersiz yapmadılar ancak omega-3 desteği kullandılar. Dördüncü gruptakiler egzersiz yapmadılar ve omega-3 desteği kullanmadılar. Egzersiz yapan gruplar 30 günlük süre içinde koşu bandında haftada 3 gün, günde 45 dakika 5.0-5.5 km/saat hızında yürüyüş yaptılar. Omega-3 desteği alan gruplar 30 gün süreyle günlük olarak 720 mg omega-3 yağ asidi [380 mg Eikozapentaenoik asit (EPA)+200mg Dokozaheksaenoik asit (DHA)] içeren Sağlık Bakanlığı onaylı bir ticari ürün kullandılar. Denekler araştırma süresince lipid düzeylerini etkileyecek ilaç veya başka bir besin desteği kullanmadılar ve araştırmaya yönelik özel bir diyet uygulamadılar.

Deneklerden çalışmadan hemen önce ve 30 günlük sürenin ardından (31.gün) 8-10 saatlik açlık süresini takiben sabah steril koşullarda uzman personel tarafından alınan kan örneklerinde Total kolesterol, HDL- ve LDL-Kolesterol, Trigliserid düzeyleri ölçüldü. Ölçümler Olympus Au 600 otoanalizöründe Randox diagnostik kitleri kullanılarak özel bir biyokimya laboratuvarında gerçekleştirildi. Sonuçlar SPSS 15.0 istatistik programında non-parametrik Wilcoxon testi kullanılarak  $p<0.05$  anlamlılık düzeyinde, gruplar arasındaki farklılıklar Kruskal-Wallis testi kullanılarak  $p<0.05$  anlamlılık düzeyinde değerlendirildi. (Bu çalışma için Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurulundan onay alınmıştır).

**SONUÇ:** Her dört grupta çalışma öncesi ve sonrası ölçülen Total kolesterol, HDL- ve LDL-Kolesterol ve Trigliserid serum düzeylerinde anlamlı bir değişiklik görülmedi ( $p>0.05$ ). Gruplar arasında yapılan karşılaştırma sonucunda da anlamlı bir fark görülmedi ( $p>0.05$ ).

**TARTIŞMA:** Lipid profilinin dengeli olmasının kişinin yaşam standartları açısından özellikle kardiyovasküler sağlık açısından büyük önem taşıdığı bilinmektedir. Bu çalışmada; özellikle ideal lipid profilinde olmayan ve hareketsiz bir yaşam süren bireylerin 1 ay gibi kısa bir sürede omega-3 yağ asidi gibi dislipidemi düzenleme desteği veren bir ürünün ve buna ilaveten yağ yakımını destekleyecek olan aerobik egzersizin kısa süre zarfında faydalı sonuçlar göstermesini hedeflemiştik. Ancak aldığımız sonuçlar 30 gün süreyle haftada 3 gün 45 dakika süreli yapan yürüyüş egzersizinin ve günlük kullanılan 720 mg'lık omega-3yağ asidi besin desteğinin özellikle normal sınırlar üzerinde olan LDL-Kolesterol ve Total Kolesterol düzeyleri üzerine etkili olmadığını gösterdi. Çalışmamızın sonuçlarına göre bireyler kısa süre zarfında gerek egzersiz gerekse omega-3 yağ asidi besin desteği ile beklenen hedeflere ulaşamamaktadır. Besin destek ürünlerinin kontrolsüz bir şekilde uzun süre kullanılmasının yan etkileri olabileceği göz önüne alındığında egzersize düzenli olarak hayatımızda yer vermenin daha sağlıklı olacağı görülmektedir.



## ULTRASOUND ELASTOGRAFİNİN SPOR BİLİMLERİNDEKİ UYGULAMALARI ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA: GEÇMİŞ LİTERATÜR, ELASTOGRAFİNİN LİMİTASYONLARI VE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN KONULAR

**Abdullah Ruhi SOYLU**

*Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Biyofizik Anabilim Dalı, Ankara*

**GİRİŞ:** Ultrasound (USG) elastografi, geleneksel medikal ultrasonografi tekniğinde kullanılan ses dalgalarıyla doku elastik özelliklerini sayısal olarak saptayıp gösterebilen invazif olmayan, uygun şekilde kullanıldığında deneğe zarar vermeyen bir görüntüleme tekniğidir.

**AMAÇ:** Spor ve elastografi ile ilgili geçmişte yapılan çalışmalar incelendiğinde, temel olarak, sporcunun kas ve tendonlarının araştırma konusu olduğu görülmektedir. Bu çalışmada USG elastografi ile ilgili güncel literatür özetlenerek, USG elastografinin limitasyonları, elastografik inceleme yapılırken dikkat edilmesi gereken konular ve olası araştırma konuları hakkında bilgi verilecektir.

**METOT:** USG elastografi yöntemi ile dokuların esneklik özellikleri saptanır. Bunun için incelenecek dokunun sıkışmaya verdiği tepkinin bazı fiziksel özellikleri (kullanılan yöntemle göre değişen sıkışma oranı, Young modulus, Shear wave dalga hızları vs.) kaydedilir. Genel olarak, dokuyu sıkıştırmak için operatör elle USG transdüserini kullanabildiği gibi, operatör bağımlılığı daha az olan ses dalgaları da kullanılabilir. Her iki sıkıştırma yönteminin de kendine göre avantaj ve dezavantajları vardır.

**SONUÇ:** Kas tonusu, izometrik kasılma sırasında kasta kuvvet artışıyla ortaya çıkan sertlik artışı gibi parametreleri objektif ve sayısal olarak saptayabilmesi nedeniyle USG elastografinin spor uygulamalarında kullanılması önemli faydalar sağlayabilir.

**TARTIŞMA:** Spor araştırmacılarının USG elastografinin limitasyonlarını ve bu konuda dikkat edilmesi gereken noktaları bilmesi, yeni araştırma olanakları açısından, faydalı olabilir. Bu çalışmada konu ile ilgili güncel literatür özetine ek olarak spor alanında USG elastografi ile ilgili olası araştırma senaryoları da tanımlanacaktır.

SB560

## KADIN SPORCULARDA POSTURAL STABİLİTE, PERFORMANS VE GÖVDE KAS ENDURANS İLİŞKİSİ

<sup>1</sup>Çağatay Müslüm GÖKDOĞAN, <sup>1</sup>Nevin A. GÜZEL, <sup>1</sup>Nihan KAFA, <sup>2</sup>Serdar ELER,  
<sup>3</sup>Yaprak Arzu ÖZDEMİR

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Ankara

<sup>3</sup>Gazi Üniversitesi Fen Fakültesi Uygulamalı İstatistik Anabilim Dalı, Ankara

**GİRİŞ:** Fonksiyonel kinetik halkanın merkezi olarak tanımlanan çekirdek bölgenin kaslarının kontraksiyonu proksimalde maksimal stabilite yaratarak, distal bölgelerde optimal kontrollü ve etkili hareket meydana getirmektedir. Denge, vücudun ağırlık merkezini destek sınırları içerisinde sürdürme yeteneği olarak tanımlanmıştır. Postural kontrol ise dengeyi sürdürme stratejisidir. Postural stabilite, postural kontrolün bir parçasıdır ve hem statik hem de dinamik aktivitelerde postürü sürdürme yeteneği olarak tanımlanır. Postural kontrol günlük aktivitelerin tamamlanması ve sportif aktivitelere başarılı bir şekilde katılımın sağlanması için anahtar unsurlardan bir tanesidir. Sporcularda postural stabilizasyon, performans ve gövde kas enduransını aynı anda değerlendiren ve birbirleri ile ilişkisini inceleyen bir çalışma rastlanmamıştır.

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı; kadın sporcularda postural stabilite, performans ve gövde kas enduransı arasındaki ilişkiyi belirlemektir. **Gereç ve Yöntem:** Çalışmaya 15 voleybolcu, 15 hentbolcu, 15 futbolcu olmak üzere 45 kadın sporcu (ort. yaş: 22,26 ± 6,43 / vki: 21,45 ± 2,39) ve 15 kadın sedanter (ort. yaş: 24,86 ± 3,02 / vki: 21,42 ± 1,90) katıldı. Çalışmaya katılan olguların gövde kas enduransları yan köprü testi, gövde fleksiyon, gövde ekstansiyon ve yüzüstü köprü testleri kullanılarak ölçüldü. Postural stabiliteleri Biodex Biosway Portable Balance System (950- 460 USA) aleti kullanılarak değerlendirildi. Sportif performansları dikey sıçrama testi ve altıgen çeviklik testi kullanılarak ölçüldü. Parametreler arasındaki ilişki normal dağılıp dağılmadığına bağlı olarak Pearson veya Spearman testi kullanılarak belirlendi.

**SONUÇ:** Yüzüstü köprü test ile sağ postural stabilite overall indeks ( $r=-0,38$ ,  $p=0,009$ ), sağ anterior - posterior yönlü postural stabilite indeks ( $r=-0,44$ ,  $p=0,002$ ) ve sol medio - lateral yönlü postural stabilite indeks ( $r=-0,30$ ,  $p=0,04$ ) parametreleri arasında ise negatif ilişki tespit edildi. Sportif performans testleri ile postural stabilite arasında ilişki görülmedi. Gövde kas enduransı ile sportif performans testleri arasında da ilişki saptanmadı.

**TARTIŞMA:** Futbol, voleybol ve hentbol branşlarında mücadele eden kadın sporcular üzerinde yapılan bu çalışmada elde ettiğimiz sonuçlara göre gövde kas enduransı ile postural stabilite arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Kadın sporcularda; daha iyi bir postural stabiliteye sahip olmak için gövde kas enduransını geliştirmeye yönelik egzersizler antrenman programlarına eklenmelidir.

## ADÖLESANLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ DEĞERLENDİRİLMESİ

***Elif Aygün POLAT, Nevin A. GÜZEL, Nihan KAFA***

*Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara*

**GİRİŞ:** Fiziksel aktivite yaşam boyu sağlığın devam ettirilebilmesinde en önemli unsurlardan birisidir. Son kanıtlar çocuklar ve adölesanlarda düzenli fiziksel aktivitenin sağlıkla ilişkili faydalarını göstermiştir. Bugün artık yeterli fiziksel aktivite programlarının çocukluk dönemi gibi erken yaşta başlaması gerektiğine dair pek çok kanıt bulunmaktadır. Erken yaşta fiziksel olarak aktif olmak yetişkinlikte de bu alışkanlığın sürmesine yardımcı olur. Tüm bu bilgiler adölesanlarda tavsiye edilen fiziksel aktivite seviyesine ulaşmak için temel basamak olan fiziksel aktivite düzeyini doğru bir şekilde değerlendirmeyi daha da önemli hale getirmektedir.

**AMAÇ:** Bu çalışma, adölesanların okul periyotları boyunca fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır.

**YÖNTEM:** Çalışmaya Ankara Cumhuriyet Mesleki Teknik ve Anadolu Lisesi'nde 9, 10 ve 11.sınıflarda öğrenim gören 14-18 yaşları arasında 150 gönüllü adölesan öğrenci katılmıştır. Çalışmaya katılan 150 öğrencinin 68'i 9.sınıf, 49'u 10.sınıf, 33'ü ise 11.sınıfta öğrenim görmektedir. Öğrencilerin yaş ortalaması  $15,67 \pm 0,83$  yıldır. Öğrencilerin 63'ü kız 87'si erkektir. Öğrencilerin vücut kitle indeksi ortalama  $21,19 \pm 3,6$ 'dır. Adım sayılarını ölçmede pedometre (adım sayar) aleti kullanılmıştır. Öğrencilerden pedometreyi sağ uyluk ön orta hattına bir kemer veya kuşak yardımıyla yerleştirmeleri istenmiştir. Pedometrelerin banyo ve yüzme dışında öğrencilerin uyanık olduğu tüm saatlerde takılı kalması, gece yatmadan hemen önce çıkarılması ve aktivite kartına pedometre üzerindeki rakamın kaydedilmesi gerektiği belirtilmiştir. Dahil edilme kriteri haftanın 7 günü, günde en az 10 saat olmak üzere pedometre kaydının alınmış olmasıdır.

**SONUÇLAR:** Çalışmaya katılan 63 kız öğrenciden 53'ünün (%84,1), 87 erkek öğrenciden 46'sının (%52,9) düzenli spor alışkanlığı olmadığı görülmüştür. Çalışmaya katılan toplam 150 öğrencinin 99'unun düzenli spor alışkanlığı olmadığı ve bunun %66'lık bir orana denk geldiği hesaplanmıştır. Tüm öğrencilerin günlük adım sayıları ortanca (min-max): 8840 (1664-26670) olarak bulunmuştur. Kız öğrencilerin günlük adım sayıları ortanca (min-max): 7927 (1664-11943), erkek öğrencilerin ise günlük adım sayıları ortanca (min-max): 9285 (4681-26670) olarak kaydedilmiştir. Mann-Whitney U Testi sonuçlarına göre bir haftalık toplam adım sayılarında kız öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p < 0,000$ ).

**TARTIŞMA:** Okul çağındaki adölesanların arzu edilen sağlığa ve davranışsal faydalı sonuçlara ulaşmaları için günde en az 60 dk orta –yüksek şiddette fiziksel aktivite yapmaları ve sağlıklı bir yaşam için günlük en az 10000 adım atmaları önerilmektedir. Bizim çalışmamızda örneklem grubumuzun fiziksel aktivite düzeyi yetersiz bulunmuştur. Adölesanların fiziksel olarak aktif bireyler olarak yetişmeleri ve bunu yaşam tarzına dönüştürmeleri için Beden eğitimi öğretmenlerinin de desteği ile fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik gerekli yaklaşımlara yer verilmelidir.

SB577

## GEBELERDE FİZİKSEL AKTİVİTE, VÜCUT KÜTLE İNDEKSİ, BEL AĞRISI VE DEPRESYON ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

***Mahmut SÜRMEĒİ, Özlem Çınar ÖZDEMİR, Alp Özel, Serkan SEVİM***

*Abant İzzet Baysal Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Bolu*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Gebelikte yaşanan değişimlerin kişinin fiziksel ve psikolojik durumunu etkileyebildiği bazı çalışmalarda gösterilmiştir. Bel ağrısı gebelikte en sık karşılaşılan problemlerden biridir ve yaklaşık olarak gebelik dönemindeki kadınların %50'den fazlası bel ağrısı çekmektedir. Bel ağrısının şiddeti gebenin gebelikte haftalar ilerledikçe gebelikte kilo artışına ve vücut biyomekaniğinin değişimine bağlı olarak daha fazla arttığı çalışmalarda bildirilmiştir. Ağrının günlük hayatta bireylerin psikolojik ve fonksiyonel pek çok durumunu etkileyebildiği bilinmektedir. Gebelik döneminde görülen bel ağrısı gebelerin fiziksel aktivitelerinde kısıtlanmalara yol açabilmektedir. Ek olarak bel ağrısının kronik hale gelmesi veya gebelik ilerledikçe şiddetinin artması gebelerin bu dönemde depresyon düzeylerinin artmasına da sebep olabilir. Bu çalışmanın amacı gebe kadınlarda vücut kütle indeksi, fiziksel aktivite, depresyon ve ağrı arasındaki ilişkiyi incelemektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Bu çalışmaya gebelik nedeniyle Abant İzzet Baysal Üniversitesi Tıp Fakültesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Polikliniğine başvuran ve yaş ortalamaları  $27.33 \pm 4.74$  olan toplam 210 kadın dahil edildi. Çalışmada olguların sosyo-demografik özellikleri demografik bilgi formu ile toplandı. Kadınların boy, kilo gibi bilgilerinden vücut kütle indeksleri hesaplandı. Fiziksel aktivite seviyeleri Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Formu ile, depresyon düzeyleri Beck Depresyon Ölçeği ile bel ağrıları Visual Analog Skalası ile değerlendirildi.

**SONUÇ:** Çalışmaya katılan kadınların % 25'i ilköğretim, % 63'ü lise ve % 12'si üniversite eğitime sahipti. Kadınların vücut kütle indeksleri ile hiçbir parametre arasında korelasyon bulunmadı ( $p > 0.05$ ). Fiziksel aktivite seviyesi ile sadece Beck Depresyon Ölçeği arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir korelasyon vardı ( $r = -0.152$ ,  $p = 0.028$ ). Bel ağrısı ile Beck Depresyon Ölçeği arasında da düşük düzeyde anlamlı bir korelasyon görüldü ( $r = -0.144$ ,  $p = 0.036$ ). Ayrıca gebelik trimesteri ile vücut kütle indeksi, bel ağrısı ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu saptandı (sırasıyla;  $r = -0.256$ ,  $p = 0.000$ ;  $r = -0.205$ ,  $p = 0.003$ ;  $r = -0.218$ ,  $p = 0.001$ ).

**TARTIŞMA:** Çalışmamızda gebe kadınların fiziksel aktivite seviyeleri ile depresyon düzeyleri ve bel ağrıları arasında negatif yönde ilişki olduğu sonucuna varıldı. Gebelik döneminde kadınların fiziksel aktivite seviyeleri kilo artışı ve bebeği koruma içgüsü ile azalmaktadır. Kadınların gebelik öncesi dönemdeki fiziksel aktivite seviyeleri sorgulanarak gebelik dönemindeki fiziksel aktivite seviyelerinin daha net ortaya konacağı ileri çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmüştür.

## GEBELERDE GEBELİK DÖNEMİNE GÖRE FİZİKSEL AKTİVİTE VE YAŞAM KALİTESİ SEVİYELERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

**Özlem Çınar ÖZDEMİR, Alp ÖZEL, Mahmut SÜRMEİ, Serkan SEVİM**

*Abant İzzet Baysal Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Bolu*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Fiziksel aktivite Dünya Sağlık Örgütü tarafından iskelet kaslarının kasılmasıyla ortaya çıkan her hangi vücut hareketi olarak tanımlanmıştır. Düzenli ve yeterli miktarda fiziksel aktivitenin vücut kompozisyonu, kassal ve kardiyorespiratuvar uygunluk, fonksiyonel sağlık, psikolojik iyilik halinin gelişmesi ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesi gibi fiziksel fonksiyon ve psikolojik parametreler üzerinde olumlu etkisi vardır. Sağlık için pek çok faydası bulunmasından dolayı düzenli fiziksel aktivite hamile kadınlar için de tavsiye edilmektedir. Sağlık açısından kanıtlanan sayısız etkisine rağmen, hamile kadınlarda fiziksel aktivitenin yetersiz düzeylerde olduğu belirtilmektedir.

Çalışmalar pek çok kadının hamile kaldıktan sonra fiziksel aktivite düzeylerini azalttığını göstermektedir. Ayrıca fiziksel aktivite düzeylerindeki azalmanın gebelik dönemine göre değiştiği çalışmalarda belirtilmiştir. Bunlara ek olarak bazı çalışmalarda fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasında da ilişki olduğu belirtilmektedir. Yaşam kalitesindeki azalma gebeliğin ilerleyen evrelerinde daha fazla olduğu çalışmalarda göze çarpmaktadır. Ancak gebelik dönemlerine göre gebelerin yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayısı yeterli düzeyde değildir. Bu çalışmanın amacı gebe kadınlarda trimesterlere göre fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi seviyelerini karşılaştırmaktır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Bu çalışmaya Abant İzzet Baysal Üniversitesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Polikliniğine gebelik nedeniyle başvuran yaş ortalamaları  $27.89 \pm 4.72$  olan toplam 118 kadın dahil edildi. Çalışmaya katılan bireyler gebeliğin üç dönemine göre kategorize edildi. Birinci trimester 0-13 hafta, ikinci trimester 14-26 hafta ve üçüncü trimester 27-40 haftalık gebeleri içerdi. Çalışmada olguların sosyodemografik özellikleri demografik bilgi formu ile toplandı. Kadınların fiziksel aktivite seviyeleri Gebelik Fiziksel Aktivite Anketi ile, yaşam kaliteleri Nottingham Sağlık Profili ile değerlendirildi.

**SONUÇ:** Çalışmaya katılan kadınların %24.6'sı gebeliğin birinci trimesterinde, %43.2'si ikinci trimester ve %32.2'si üçüncü trimesterdeydi. Kadınların gebelik trimesterlerine göre yaşam kalite ve fiziksel aktivitelerinin karşılaştırıldığında Nottingham Sağlık Profili toplam ( $p=0.001$ ); NSP fiziksel aktivite ( $p=0.000$ ); NSP sosyal izolasyon ( $p=0.001$ ), NSP ağrı ( $p=0.005$ ) ile PPAQ ( $p=0.003$ ) değerlerinde anlamlı fark bulundu ( $p<0.05$ ).

**TARTIŞMA:** Çalışmamızda en düşük fiziksel aktivite seviyesini gebeliğin birinci trimesterinde olduğu gebelik ilerledikçe fiziksel aktivitenin arttığı, yaşam kalitesinin ise birinci trimesterde en yüksek olduğu sonucuna varıldı. Gebelerde fiziksel aktiviteyi değerlendiren gebeliğe özgü fiziksel aktivite anketi kullanılarak yapılan çalışma olması bakımından önem taşımaktadır. Daha geniş bir örneklemede çalışmaların planlanmasına ihtiyaç olduğu düşüncesindeyiz.

SB581

**THE EFFECT OF SOME EXTREME SPORTS ON SERUM LIPIDS**

**<sup>1</sup>Öztürk AĞIRBAŞ, <sup>2</sup>Eser AGGON**

*<sup>1</sup>Bayburt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Bayburt*

*<sup>2</sup>Erzincan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi, Erzincan*

The aim of this study is to determine the effect of rafting and paragliding exercises sedantary males conducted on serum lipids. 17 male rafters and 10 male paragliders (non-smoker, no known history of cardiovascular disease, body mass index (BMI) < 30 kg/m<sup>2</sup>, and no intake of medication) volunteer participad in the study.

Participants were taken blood samples rafting and paragliding practices' a day before and after practices The data collected were analyzed by means of Wilcoxon and Mann-Whitney U tests. While the significant decrease has been occurred on LDL/VLDL of rafting group after the exercise, there was no significant difference serum lipids parameters of paraglide group after the exercise. As a result, rafting exercises have effects on LDL/VLDL but paragliding exercises no effects on serum lipids.

**Keywords:** Rafting, Paragliding, Serum Lipids

## GENÇ SUALTI HOKEYİ SPORCULARININ SEÇİLİ PERFORMANS TESTLERİ İLE SOMATOTİPLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

<sup>2</sup>Turgay ÖZGÜR, <sup>1</sup>Cihan ÖZDEMİR, <sup>1</sup>Murşit AKSOY, <sup>2</sup>Bahar Odabaş ÖZGÜR, <sup>3</sup>Şahin ÖZEN

<sup>1</sup>Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kocaeli

<sup>2</sup>Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli

<sup>3</sup>Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı, genç sualtı hokeyi sporcularının seçili performans testleriyle somatotipleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmaya 25 genç erkek sualtı hokeyi sporcusu (boy 178,54±6,40 cm, vücut ağırlığı 82,40±12,96 kg, yaş 21,08±1,6 yıl) gönüllü olarak katılmıştır. Sporculara aerobik kapasite değerlendirmesi için bip test, elastik kuvvet değerlendirmesi için dikey sıçrama [kontürlü(KDS), kontürsüz(KnDS ve derinlik(DS)) ve çeviklik performans değerlendirmesi için t-test uygulanmıştır. Somatotip değerlendirmesi için Heath-Carter yöntem kullanılmıştır. Veriler tanımlayıcı istatistik olarak ifade edilmiş ve SPSS 21 istatistik programında Spearman Korelasyon test kullanılarak ilişki analizi yapılmıştır.

**SONUÇ:** Sporcuların, dikey sıçrama ortalamaları KDS 55,52±6,81 cm, KnDS 48,68±5,30cm, DS 51,83±8,12cm olarak, bip test skoru 26,56±4,83 ve t test skoru 23,19±1,72 olarak tespit edilmiştir. Bu bulgulara ek olarak denek grubunun somatotip ortalamaları; orta derecede mezomorfi (1.4.1), vücut kitle indeksi(VKİ) ortalamaları 25,78±3,16 ve vücut yağ yüzdesi(VYY) ortalamaları 11,19±2,62 olarak tespit edilmiştir.Farklı dikey sıçrama yöntemleri ile elde edilmiş skorlarla somatotip skorları arasındaki ilişkiye bakıldığında, dikey sıçrama mutlak skorlarıyla endomorfi skorları arasında negatif orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. (Sırasıyla KDS ve Endomorfi arasında  $r=-0,441(p<0.05)$ , KnDS ve Endomorfi arasında  $r=-0,532(p<0.05)$  ve DS ve Endomorfi arasında  $r=-0,407(p<0.05)$ ). Buna ek olarak, vücut ağırlığına göreceli hesaplanan anaerobik güç skorlarıyla endomorfi skorları arasında da ( $r=0,666(p<0.05)$ ) pozitif yüksek, mezomorfi skorlarıyla ise ( $r=0,473(p<0.05)$ ) pozitif orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Deneklerin anaerobik güç göstergeleri ile somatotip skorları arasında orta ve yüksek düzeyde ilişki tespit edilmiştir.

**TARTIŞMA:** Denek grubunun ortalama boy, vücut ağırlığı değişkenleri vücut kitle indeksi açısından aşırı kilolu tespit edilmelerine neden olmakla beraber yukarıda sunulan ilişki denek grubunun dikey sıçrama değeri arttıkça vücut yağ oranının düştüğünü göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Somatotip, Sualtı Hokeyi, Dikey Sıçrama

SB590

## ISOKINETIC TESTING OF THE KNEE

**<sup>1</sup>Abedin BAHTIRI, <sup>2</sup>Fadil MAMUTI, <sup>1</sup>Jeton HAVOLLI**

<sup>1</sup>Universi College Prishtina, Kosova

<sup>2</sup>University Of Tetovo, Macedonia

**INTRODUCTION:** Isokinetic testing is a worldwide modern standard method used for the evaluation of muscle strength and power. It was invented fifty years ago (1967), and this technology offers reliable data relating to muscle performance particularly in muscle strength and the capacity of maintaining the submaximal effort in endurance. Isokinetic testing is particularly applicable in unilateral injuries where the muscles of the uninvolved side serve as the reference against which the status of their involved counterparts should be compared. The article describes the basic concepts of isokinetic testing of the knee, and also introduces recent scientific evidence about the isokinetic findings following the injury and reconstruction of the anterior cruciate ligament.

**AIM:** To assess the safety, effectiveness, cost effectiveness and organizational impact of isokinetic exercise machine for rehabilitation of musculoskeletal disorders.

**METHODS:** The evidence was gathered through different electronic databases. Mostly were searched articles which contained terms like isokinetic testing, isokinetic dynamometer, isokinetic evaluation of knee and similar terms. Systematic reviews, meta-analysis and randomized clinical trials pertaining to effectiveness, safety and cost effectiveness of isokinetic exercise machine were included.

**RESULTS and CONCLUSION:** Isokinetic exercise machine usage may improve muscular strength mostly in healthy adults. The evidence also showed that isokinetic exercise machine is a reliable tool for isokinetic muscle performance measurement and able to assess muscle strength more objectively. There was less evidence on the safety of isokinetic exercise machine. Moreover isokinetic machine like Biodex 4 is expensive.

**Keywords:** Isokinetic, testing, machine



## HİPOKSİK KOŞULLARDA YAPILAN YÜKSEK ŞİDDETLİ İNTERVAL ANTRENMANININ AEROBİK VE ANAEROBİK PERFORMANS ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

<sup>1</sup>Veli Volkan GÜRSES, <sup>2</sup>Mustafa Şakir AKGÜL, <sup>3</sup>Hakan KARABIYIK, <sup>3</sup>Mitat KOZ

<sup>1</sup>Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Kastamonu

<sup>2</sup>Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Amasya

<sup>3</sup>Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Ankara

**GİRİŞ ve AMAÇ:** İrtifa antrenman modelleri normoksik ortamlarda performansı artırmak için sporcuların hazırlık antrenmanlarında yer alan önemli bir unsur olarak kabul edilmektedir. Son dönemlerde aerobik ve anaerobik performansın geliştirilmesine yönelik yüksek şiddetli interval (YŞİA) antrenmanlar yaygın olarak kullanılan bir metod olarak öne çıkmaktadır. Ancak bu antrenman yönteminin farklı koşullarda uygulanmasına yönelik çalışmalar yeterli değildir. Bu çalışmanın amacı hipoksik koşullarda uygulanan yüksek şiddetli interval antrenmanlarının aerobik ve anaerobik performans üzerine etkilerini incelemektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırmaya 32 erkek (yaş: 24,37±2,30 yıl; boy 175,06±5,67 cm; VA 72,59±6,82 kg) gönüllü olarak katılmıştır. Hipoksik ortamda yüksek şiddetli interval antrenmanının etkisini belirlemek için katılımcılar rastgele olarak hipoksi YŞİA (n=8), normoksi YŞİA (n=8), hipoksi devam (n=8) ve normoksi devam (n=8) olmak üzere dört gruba ayrılmıştır. Antrenmanlar haftada 3 gün, 8 hafta süresince uygulanmıştır. Antrenmanlar artan yüklenme prensibine bağlı olarak YŞİA için wingate stilini (4-7x30sn all out effort), devam antrenmanları için KAHmaks'ın %70-80'i şiddetinde (25-40dk.) koşu şeklinde uygulanmıştır. Hipoksi antrenmanları için irtifa jeneratörü kullanılmış ve 2500m yükseklik seçilmiştir. Aerobik performans değerlendirilmesi için maksimal ve submaksimal koşu bandı testine uygulanmış ve maksimal oksijen tüketimi (maksVO<sub>2</sub>), anaerobik eşik (AE) ve koşu ekonomisi (submaksVO<sub>2</sub>) değerlendirilmiştir. Anaerobik performans için 30 saniye Wingate testi uygulanmış ve Zirve güç (PPO), Ortalama güç (MPO) ve Yorgunluk İndeksi (Yİ) değerlendirilmiştir. Ölçümler çalışmanın başlangıcında (Öntest), 4. ve 8. haftasında uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde yinelenen ölçümlerde farkları tespit etmek için tekrarlı ölçümlerde varyans analizi kullanılmış, farkların tespit edildiği değerlerde farkın hangi haftadan kaynaklandığının belirlenmesi için post hoc Bonferroni işaretlenmiştir. Tüm istatistik işlemler p<0.05 güven aralığı kullanılarak hesaplanmıştır.

**SONUÇ:** Yapılan istatistiksel analizler sonucunda aerobik parametreler olan maksVO<sub>2</sub> ve AE tüm gruplarda öntest ve 8. hafta arasında istatistiksel olarak anlamlı olarak fark bulunmuştur (p<0.05). Öntest ve 4. hafta arasında maksVO<sub>2</sub> bakımından YŞİA grupları ve hipoksi devam grubunda, AE bakımından hipoksi devam ve normoksi devam grubunda istatistiksel olarak anlamlı olarak fark bulunmuştur (p<0.05). YŞİA gruplarında öntest 4.ve 8. hafta arasında submaksVO<sub>2</sub> bakımından istatistiksel olarak anlamlı olarak fark bulunmuştur (p<0.05). Yüzdesel değişim miktarına bakıldığında 4 ve 8 haftada hipoksi YŞİA grubunda maksVO<sub>2</sub> % 9.7 ve % 18.1, AE % 7,1 ve % 16,9, submaksVO<sub>2</sub> % 21.9 ve % 29.4 olarak, normoksi YŞİA grubunda grubunda maksVO<sub>2</sub> % 6,1 ve % 5,4, AE % 9.4 ve % 16.1, submaksVO<sub>2</sub> % 10.1 ve % 33.8 olarak, hipoksi devam grubunda maksVO<sub>2</sub> % 10.4 ve % 14.2, AE % 13.1 ve % 19.4, submaksVO<sub>2</sub> % 12.6 ve % 6.1 olarak, normoksi devam grubunda maksVO<sub>2</sub> % 9 ve % 14.6, AE % 7,4 ve % 9.3, submaksVO<sub>2</sub> % 2.7 ve % 1.3 olarak hesaplanmıştır. Anaerobik parametreler de ise öntest ve 8. hafta arasında PPO ve MPO bakımdan YŞİA gruplarında anlamlı olarak fark bulunmuştur. Hipoksi YŞİA fark öntest 4.haftadan kaynaklanırken, normoksi YŞİA grubunda öntest 4.hafta ve öntest 8. hafta arasında farka rastlanmıştır.

**TARTIŞMA:** Aerobik performans bakımından hipoksik ortamda YŞİA'nın maksimal oksijen tüketimi üzerinden diğer tüm yöntemlerden hem 4 haftada hemde 8 haftada daha etkili olduğu, Anaerobik eşik üzerinde diğer yöntemlere göre etkili olmadığı söylenebilir. Koşu ekonomisi üzerinde ise ilk 4 haftada diğer tüm yöntemlerden daha

SB593

## TREATMENT OF CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS AND OPPORTUNITIES FOR THEIR INVOLVEMENT IN SPORTS ACTIVITIES

**Bexhet TOCI**

*State University Of Tetova, Faculty Of Physical Education*

**ABSTRACT:** The need for research and development of motor skills for children with special needs is very important. These skills have been studied a little or they haven't been studied at all. In preschool level, children develop cognitive skills with the surrounding. In elementary school, children acquire cognitive skills such as movements and other physical activities, actions that enable students to face the challenges of life by leading them towards independent and qualitative life. According to current statistics, the population with special needs in Europe and United States is up to 10%,-14% however, the approach to this population is still exclusive. Developmental issues of psychosomatic status of this population has been studied very little. United Nation conventions emerge specific conventions on the children's rights as Universal Rights of Children. In the Republic of Macedonia, operation of activities with this category has partial solution.

The inclusion of this population in sports life would affect their adaptation in everyday life as well as their socialization with other persons, which would help in reduction of family expenses. This study aims to provide a modest contribution to the actualization of the problem of people with special needs in the Republic of Macedonia, in the Tetovo and Gostivar region where there is concentrated the Albanian population. The population in this region is facing specific problems in terms of genuine professional treatment. Experience has proved that recognition of these issues and their treatment should have multidisciplinary approach and treatment.

**Keywords:** special needs, sports, population, treatment, approach, physical health.

SB594

## SOMATOTYPE AND ANTHROPOMETRIC CHARACTERISTICS IN YOUNG SOCCER PLAYERS AND KARATE PRACTITIONERS

***<sup>1</sup>Blerim SAITI, <sup>2</sup>Zarko KOSTOVSKI***

*<sup>1</sup>Faculty Of Physical Education, University Of Tetovo, Macedonia*

*<sup>2</sup>Faculty Of Physical Education Sport And Health, University Of Skopje, Macedonia*

**INTRODUCTION:** Anthropometric characteristics aim to improve the performance in many sports. Morphological status of top athletes is relatively homogeneous, depending on the sport, and can be defined as a pattern for the achievements of athletes (Misigoj-Duraković, Matković, & Medved, 1995). Somatotype reflects the overall appearance of the human body and gives meaning to the total morphological status of the human body (Ross, Ward, Leahy, & Day 1982). Aim: Our research was conducted with the main objective to identify the differences and anthropometric characteristics and somatotypes in two sports disciplines, karate and soccer players, varying the manner of competitions, training, etc. Methodology: The research was conducted on 100 male's subject 17-18 years, football players (50) and karate players (50). The purpose of this study is to define the differences in anthropometric characteristics and somatotypes in athletes from two sports disciplines, karate and football, which different in their way of training and competition. The pattern of the anthropometric measures is defined by ISAK (International Society for the Advancement of Kinanthropometry), except the variables: body mass index (BMI), body fat percentage (BF %) and lean body mass (ALBM), which are calculated according to the methodology During Womersley, while the variable (HWR) derives from the software program somatotype 1.2. For determining the differences between the two groups of respondents is applied t-test for independent samples, while the evaluation of the somatotypes was done according to the methodology by Heath-Carter with 10 anthropometric measurements.

**CONCLUSION:** Based on the obtained results of measurements from both groups respondents, was proved that there are statistically significant differences in anthropometric measures: BF%, AKNT, AKNG, AKNS, AKNN, and AKNP. Based on our study, in soccer players we found balanced mesomorph somatotype 2.48-4.78-3.08 while in karate players is found balanced mesomorph somatotype 3.07- 4.28-2.85. Statistically significant differences on the components of somatotypes exist at (ENDO) endomorph component.

**Keywords:** somatotype, anthropometrics characteristics, soccer, karate

SB596

## ATIŞ BECERİLERİ İLE DENGE VE REAKSİYON ZAMANI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ (DETERMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE SHOOTING SKILLS WITH BALANCE AND REACTION TIME)

<sup>2</sup>Musa ÇON, <sup>3</sup>Soner ÇANKAYA, <sup>1</sup>Meliha UZUN, <sup>2</sup>Aydan ERMİŞ, <sup>2</sup>M. Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL

<sup>1</sup>Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum

<sup>2</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun

<sup>3</sup>Ordu Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Biyoistatistik ve Tıbbi Bilişim Anabilim Dalı, Ordu

**GİRİŞ:** Denge, istenilen fonksiyonun devamının sağlanabilmesi için kassal fonksiyon ve eklem pozisyonunun ayarlanmasıyla vücut ağırlık merkezinin korunmasıdır (1). Dengenin sporda başarılı performans için gerekli olan vücut kompozisyonunu koruyabilmede önemli bir rol üstlendiği bilinmektedir. Tüm sporlar belirli düzeyde denge içermektedir (2). Reaksiyon zamanı ise; kişiye bir uyarının verilmesi ile kişinin bu uyarana verdiği istemli cevabın başlangıcı arasında geçen zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır (3). Bir bakıma reaksiyon zamanı karar vermenin ve harekete geçme hızının bir ölçüsüdür (4). Reaksiyon zamanı spor branşlarında ki farklılıklara göre değişiklik göstermektedir. Aktif olarak spor yapan kişilerin sedanter olan kişilere göre daha kısa reaksiyon zamanına sahip oldukları görülmektedir (5). Fiziksel antrenmanların reaksiyon zamanı ve denge üzerine olumlu etkisinin olduğunu söylemek mümkündür (6).

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı Samsun 19 Mayıs Polis Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin atış becerilerinin denge ve reaksiyon ile ilişkisini belirlemektir.

**METOT:** Bu çalışma, Samsun 19 Mayıs Polis Meslek Yüksekokulu'ndan toplam 150 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin atış başarısı 10 metre mesafeden hedefi vuran toplam mermi sayısı ile ölçülmüştür. Denge ölçümleri CSMI Prokin TecnoBody izokinetik denge ölçüm aleti kullanılarak yapılmıştır. Reaksiyon zaman ölçümleri Moart Lafayette reaksiyon ölçüm aleti kullanılarak yapılmıştır. Değişkenlerin (atış becerileri, ...) normal dağılımını değerlendirmek için tek-örneklem Kolmogorov-Smirnov test kullanıldı. Gerekli varsayımlar kontrol edildikten sonra, atış becerilerinin denge ve reaksiyon ile ilişkisi Pearson or Kendall's Tau b korelasyon katsayısı ile değerlendirildi. Bütün testler için anlamlılık  $P < 0.05$  olarak değerlendirildi. Bütün sayısal işlemler SPSS 21.0 V istatistiki yazılım kullanarak yapıldı.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Bu araştırmada, öğrencilerin atış becerileri ve çift ayak gözler açık statik dengeleri arasında %44.2'lik bir oran bulunmuştur ( $P < 0.001$ ). Aynı zamanda, öğrencilerin atış becerileri ve vücut kitle indeksleri arasında %19.3'lük negatif ve istatistiksel olara anlamlı bir korelasyon bulunmuştur ( $P = 0.018$ ). Diğer yandan, atış becerileri ve öğrencilerden alınan diğer özellik ölçümleri arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon bulunmamıştır ( $P > 0.05$ ). Öğrencilerin denge ve fiziksel fitness değerlerindeki gelişme atış becerilerini arttıracaktır. Bu durumda, öğretim programlarında denge ve fiziksel fitness geliştirecek uygulamalara yer vermek atış becerilerini geliştirme açısından önemli görülür.

## ÇOCUKLARIYLA BABY GYM AKTİVİTELERİNE KATILAN EBEVEYNLERİN MUTLULUK VE ÇOCUK ANABABA İLİŞKİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

**Merve KARAMAN, Aytekin Hamdi BAŞKAN, Hande Uludağ BAŞKAN, Akan BAYRAKDAR**

*Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara*

**GİRİŞ:** Bir çocuğun fiziksel gelişimi onun gelecekteki mutluluğunda önemli bir rol oynar. Anne-babaların çocukları için yaşam boyu önemli bir etkiye sahip oldukları bilinmektedir. Anne-çocuk arasındaki ilişki kadar baba çocuk arasındaki ilişki de büyük bir öneme sahiptir. Bebek dünyaya geldikten sonra hem anne hem de baba ile kurulacak sağlıklı bir bağlanma ve ilişki ile çocuklar daha mutlu olurlar. Ebeveynlerin çocukları ile oynamaları, konuşmaları, onların beslenme, temizlik gibi gereksinimlerini karşılamaları önemlidir.

**AMAÇ:** Bu araştırmanın amacı Çocuklarıyla Baby Gym Aktivitelerine Katılan Ebeveynlerin Mutluluk ve Çocuk Anababa İlişki Düzeylerinin incelenerek belirli değişkenlerle aralarındaki ilişkinin ortaya koyularak, mutluluk ve çocuk anababa ilişki düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

**METOT:** Bu araştırma nicel araştırma modeline göre hazırlanmış olup tarama deseni kullanılmıştır. Bu araştırmanın çalışma grubunu; Ankara’da bulunan özel cimnastik salonlarından çocuklarıyla baby-gym kurslarına katılan tesadüfi olarak seçilmiş yaş ortalamaları  $24.56 \pm 6.41$  olan 116 anne 84 baba olmak üzere toplam 200 ebeveyn oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Robert C. Pianta tarafından 1992 yılında anne çocuk ilişkisini anlamak amacı ile geliştirilen “Çocuk Anababa İlişki Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeğin maddeleri hazırlanırken anne çocuk etkileşimi literatüründen, bağlanma teorisinden ve Bağlanma Q-Set (Waters&Dean,1985) ölçeğinden yararlanılmıştır. Türkçe’ye uyarlamasını Akgün’ün (2008) yaptığı ölçeğin yapılan analizler sonucu çatışma ve olumlu ilişki adı altında iki alt boyutu ve 15 maddesi bulunmaktadır. Ayrıca Hills&Argyle (2002) tarafından geliştirilen, Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan “Oxford Mutluluk Ölçeği” kullanılmıştır. Oxford mutluluk ölçeği ise 29 maddeden oluşan tek faktörlü bir ölçek olup, iç tutarlılığı 0.91’dir. Verilerin analizinde bağımsız değişkenlere göre düzeylerin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için bağımsız tek örneklem testi (t-test) tek yönlü varyans analizi ( One Way ANOVA) ve Tukey HSD testi kullanılmıştır. Çocuk ana baba ilişkisi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için Pearson Correlation analizi uygulanmıştır.

**SONUÇ:** Çocuk anne baba ilişki ölçeği alt boyutu çatışma alt boyutu ile çocuğun cinsiyeti değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır( $p<0,05$ ). Buna göre çatışma alt boyutunda erkeklerin çatışma puanları daha yüksek olarak belirlenmiştir. Bekar ebeveynlerin çocuk anne baba ilişki ölçeği alt boyutlarından olumlu ilişki alt boyutu ile aralarında anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre bekar ebeveynlerin olumlu ilişki puanı evli olan bireylere oranla daha yüksek olarak saptanmıştır. Ebeveynlerin geliri ile çocuk anne baba ilişki ölçeği alt boyutları arasında anlamlı ilişki vardır. Bu sonuca göre her iki alt boyutta da gelirini yüksek ve üstü olarak tanımlayan ebeveynlerin çocuk anne baba ilişki ölçeği puanları, gelirini orta ve altı olarak tanımlayanlara oranla daha yüksektir. Çocukla yakınlık derecesi (anne-baba), çocuğun yaşı, ebeveynlerin yaşı, ebeveynlerin boş zamanlarını verimli kullanıp kullanmadıklarına dair değişkenler ile ölçek arasında ilişki bulunamamıştır. Ayrıca; mutluluk ölçeği ile ebeveynlerin boş zamanlarını verimli kullanma değişkeni arasında anlamlı ilişki vardır. Boş zamanını verimli kullandığını ifade eden katılımcıların mutluluk puanları daha yüksek olarak saptanmıştır. Diğer değişkenler ile mutluluk ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Katılımcıların mutluluk puanları yüksek olarak bulunmuştur.

**TARTIŞMA:** Baby-gym aktivitelerine çocukları ile birlikte katılan ebeveynlerin, katıldıkları aktiviteler sebebi ile hem kendileri hem de çocuklarının yaşamlarına pozitif yönlü etkiler kazandırmaları beklenmektedir. Araştırma kapsamında çocuklarıyla baby-gym aktivitelerine katılan ebeveynlerin boş zaman fayda düzeylerinin incelenerek, boş zaman fayda düzeylerini hangi değişkenlerin ne doğrultuda etkilediği araştırılmaktadır.

## SB603

**9-10 YAŞ ERKEK ÇOCUKLARIN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ VE BEDEN KİTLE İNDEKSLERİNİN İNCELENMESİ****<sup>1</sup>Akan BAYRAKDAR, <sup>1</sup>Mehmet GÜNAY, <sup>2</sup>Ozan SEVER**<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara<sup>2</sup>Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Erzurum

**GİRİŞ:** Fiziksel aktivite, iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda enerji harcanmasıdır. Her türlü fiziksel aktivite enerji harcamasını gerektirmektedir. Fiziksel aktivitede çalışmaların özelliklerine göre farklı şekillerde ortaya konabilir (Aerobik, Anaerobik veya statik, dinamik gibi çeşitlendirilebilir). Bireyin fiziksel aktivitesi gün içinde rutin olarak yaptığı işlere göre sınıflandırılır. Yaygın sınıflamalar; mesleki aktiviteler, ev işleri, boş zaman aktiviteleri ve ulaşım olarak özetlenebilir.

**AMAÇ:** Bu araştırma, 9-10 yaş erkek çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ve beden kitle indekslerini incelemek amacıyla yapılmıştır.

**METOT:** Bu araştırmaya 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Ankara ilindeki ilköğretim okullarında okuyan yaşları 9-10 arasındaki 307 erkek çocuk katılmıştır. Çocukların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla pedometre cihazı hafta içi 2 gün ve hafta sonu 1 gün olmak üzere toplamda 3 gün ölçüm yapılmıştır. BKİ'nin belirlenmesinde beden kitle indeksi (BKİ) formülü (Vücut ağırlığı / Boy<sup>2</sup> ) kullanılmıştır. Çocukların vücut ağırlığı, boy, BKİ ve günlük adım sayısı yaş değişkenine göre karşılaştırılmıştır. Yaş değişkenine göre farklılıkları belirlemek amacıyla independent t testi uygulanmıştır. Değişkenler arası ilişkiyi incelemek için korelasyon testi uygulanmıştır. Ölçümler sonucunda elde edilen günlük adım sayısı ölçümleri, Duncan'ın 6-12 yaş çocuklar için geliştirmiş olduğu günlük adım standartları grafiğine göre değerlendirilmiştir. Erkek çocuklar için 17,500 Çok iyi 15,000-17,499 İyi 12,500-14,999 Orta 10,000-12,499 Kötü 10,000 Çok kötü Sonuçlar: Çocukların boy, vücut ağırlığı, günlük adım sayıları ve BKİ değerleri arasında p<0,001 düzeyinde farklılık bulunmuştur. 9 yaş grubu çocukların günlük adım ortalaması 13916 adım ve beden kitle indeksi 17,89 kg/boy<sup>2</sup> olarak belirlenmiştir. 10 yaş grubu çocukların günlük adım ortalaması 12066 adım ve beden kitle indeksi 19,06 kg/boy<sup>2</sup> olarak tespit edilmiştir. Çocuklarda Fiziksel aktivite düzeyi ve yaş (r = -0,50), boy (r = -0,63), vücut ağırlığı (r = -0,86) ve BKİ (r = -0,89) değerleri arasında negatif yönde p<0,001 düzeyinde ilişki tespit edilmiştir. Bulgulara göre "çok iyi" günlük adım sayısına sahip çocuk görülmemektedir. "İyi" düzeyde (%15,96), "orta" düzeyde (%47,55), "kötü" düzeyde (%30,29) ve "çok kötü" düzeyde (%6,18) olarak belirlenmiştir.

**TARTIŞMA:** Deforche 6-10 yaş arası erkek çocukların fiziksel aktivite adım düzeylerini Duncan'ın fiziksel aktivite düzeyini gold olarak, Gorely çocukların fiziksel aktivite düzeyi adımlarını günlük 9789 olarak, Locke "how many steps are enough?" adlı çalışmada 5000 adım ve altını sedanter olarak, 5000-7459 adım arasını düşük aktif grubu olarak, 7500-9999 adım arasını biraz aktif olarak, 10000-12499 arasını aktif olarak ve 12500 adım ve üstünü yüksek düzeyde aktif olarak, Locke günlük 12000-15000 arası fiziksel aktivite adımı atan çocukların daha sağlıklı ve daha olumlu BKİ düzeyine sahip olduğunuz belirtmiştir. Literatür incelendiğinde "Belton 6-9 yaş çocukların BKİ'lerini 17 kg/m<sup>2</sup> olarak, Duncan 8-11 yaş çocukların BKİ'lerini 17,5 kg/m<sup>2</sup> olarak, Kolle 9 yaş çocukların BKİ'lerinin 17,2 kg/m<sup>2</sup> olarak, Deforche 6-10 yaş çocukların BKİ'lerini 15,7 kg/m<sup>2</sup> olarak, Gorely 7-11 yaş çocukların BKİ'lerini 17,5 kg/m<sup>2</sup> olarak ve Ridgers çocukların BKİ'lerini 17,8 kg/m<sup>2</sup> olarak belirtmiştir. Çalışmamızla paralel sonuçlara rastlanmıştır. Sonuç olarak; erkek çocukların günlük adım sayısı ortalamasının, orta seviyede olduğu söylenebilir. Yaşam koşulları, okula servis ile gidip gelmeleri, yoğun bir şekilde sınavlara hazırlanmaları, dershaneye gitmeleri, bilgisayar ve televizyon başında fazla zaman geçirmeleri gibi etkenler yüzünden çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin sınırlı kaldığı düşünülmektedir.

## RESPIRATORY PAREMETERS OF ELITE TENNIS PLAYERS

**1Eser AĞGÖN, 2Öztürk AĞIRBAŞ, 1Mergül ÇOLAK, 1Mehmet YAZICI**

*1School Of Physical Education and Sport, University Of Erzincan*

*2School Of Physical Education and Sport, University Of Bayburt*

**AIM:** The aim of this satudy was to determine the anthropometric, physical characteristics, body composition and pulmonary funtional capacities in elite males and females tennis players of turkish national team.

**MATERIALS and METHOD:** A total of 15 (7 females and 8 males) elite senior tennis players participated in this study. Testing consisted of anthropometric and physiological measures of height, body mass, percentage body fat and pulmonary functional capacities, vital capacity (VC), forced vital capacity (FVC), forced expiratory volume in one second (FEV1) and maximum voluntary ventilation (MVV) . Descriptive statistics were obtained in the SPSS 19 program.

**RESULTS:** It was determined that values of elite famele tennis players; BMI  $22.09 \pm 1.68$  kg/m<sup>2</sup>, chest circumference  $92.07 \pm 5.87$  cm, FVC  $4.01 \pm 64.1$  Lt, FEV1  $3.16 \pm 0.71$  Lt, FEV1/FEV  $78.14 \pm 7.78$  (%), PEF  $5.01 \pm 1.89$  Lt and MVV was  $123.89 \pm 5.79$  Lt, and values of male elite tennis players; BMI  $21.77 \pm 0.97$  kg/m<sup>2</sup> chest circumference  $95.50 \pm 5.54$  cm, FVC  $5.21 \pm .82$  Lt, FEV1  $3.84 \pm 1.10$  Lt, FEV1/FEV  $73.88 \pm 20.30$  (%), PEF  $7.15 \pm 3.21$  Lt and MVV was  $170.13 \pm 25.33$  Lt in this study.

**Keywords:** Tennis, Body Composition, Respiratory Function

SB612

**LIPID PEROXIDATION IN BRAIN TISSUES OF RATS WITH EPILEPTIC AND  
SUBJECTED TO CHRONIC SWIMMING EXERCISE AND GRAPE SUPPLEMENTED**

**<sup>2</sup>Rasim MOĞULKOÇ, <sup>2</sup>Abdulkerim Kasım BALTACI, <sup>1</sup>Erkut TUTKUN, <sup>3</sup>Erdal AGAR, <sup>3</sup>Mustafa  
AYYILDIZ, <sup>3</sup>Gökhan ARSLAN, <sup>2</sup>Kemal YÜCE**

<sup>1</sup>Uludag University, Sport Science Faculty, Bursa

<sup>2</sup>Selcuk University, Medical Faculty, Department Of Physiology, Konya

<sup>3</sup>Ondokuz Mayıs University, Medical Faculty, Department Of Physiology, Samsun

This study was performed to determine lipid peroxidation in different brain area (brainstem, cerebellum and brain cortex) of rats with epileptic and subjected to chronic swimming exercise and grape supplemented.

Totally 48 rats were used and divided to equally number as 6 groups. Group 1 Control, Group 2 swimming, group 3 swimming + grape, Group 4 swimming + epileptic, group 5 swimming + epileptic + grape, group 6 epileptic. Grape (GPSE) was administered intraperitoneally (ip, 200 mg/kg/day), swimming exercise programme for 90 days (30 min/day). The epileptiform activity was induced by a single microinjection of penicillin (500 units) into the left somatomotor cortex. The end of experiments tissue samples were taken from animals (brainstem, cerebellum, and cortex) and analysed for MDA (nmol/ml) to determine lipid peroxidation and for GSH ( $\mu$ mol/ml) to determine antioxidant activity.

In epileptic groups, MDA levels have increased compared to other groups, tissue GSH levels were inhibited. The lowest MDA and highest GSH levels were determined in control and grape supplemented groups.

The results of present study show that antioxidant activity is deteriorated and tissue damage is increase, however, grape supplementation is corrected this condition partially.



SB619

## YÜZME BRANŞI İLE JUDO BRANŞINDAKİ SPORCULARIN ELEKTROKARDİYOĞRAFI SONUÇLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

**Seda ÇAĞLAR, Erkut TUTKUN, Seda Nur TURHAL, Şerife VATANSEVER**

*Uludağ University Faculty Of Sport Sciences, Bursa*

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı Judo ve yüzme branşındaki sporcuların elektrokardiyografik (EKG) sonuçlarını incelemek ve karşılaştırmaktır.

**YÖNTEM:** Araştırmaya, 14-15 yaş aralığında ve en az 5 yıl aktif spor yapan 12 judo ve 12 yüzme sporcusu olmak üzere toplam 24 kadın sporcu gönüllü olarak katıldı. Sporcuların, boy (cm), vücut ağırlığı (kg) ölçümü, vücut kompozisyonu, vücut yağ yüzdesi ve yağ harici kütle ile EKG ölçümleri kamp eğitim merkezinde ölçüldü. Yüzme ve Judo branşındaki sporcuların EKG farklılıklarına Bağımsız t- Testi ile bakıldı anlamlılık düzeyi  $p>0.05$  olarak belirlendi.

**BULGULAR:** Çalışmada, Judocuların yaş ortalaması  $17,0\pm 2,48$  yıl, boy ortalaması  $156,5\pm 9,19$  cm, vücut ağırlığı ortalaması  $61,85\pm 26,82$  kg, vücut yağ ağırlığı  $16,91\pm 12,14$  kg, yağ harici kütle ortalaması  $45,03\pm 15,06$  kg, KAHmin  $74,83\pm 12,35$  atım/dk ve QRSms  $80\pm 6,14$  olarak saptandı. Yüzücülerde yaş ortalaması  $14,4\pm 2,02$  yıl, boy ortalaması  $154,1\pm 8,97$  cm, vücut ağırlığı ortalaması  $45,12\pm 9,16$  kg, vücut yağ ağırlığı ortalaması  $10,13\pm 2,87$  kg, KAHmin  $68,50\pm 5,28$  atım/dk ve QRSms  $82\pm 6,09$  olarak saptandı. Gruplar arasında vücut ağırlığı, vücut yağ ağırlığı, KAH ve QRS(ms) parametreleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ( $p>0,05$ )

**SONUÇ:** Sunulan çalışmada, judo ve yüzme branşı sporcularının EKG sonuçlarını değerlendirilirken tek başına yeterli olmadığına Ekokardiyografi (EKO) sonuçlarıyla birlikte değerlendirilmesi daha sonraki yapılacak çalışmalarda daha ayırt edici sonuçlar elde edilmesinde önemli olacaktır.

**Anahtar sözcük:** Elektrokardiyografi, Atrium , spor , yüzme, judo

SB621

## INVESTIGATING SUSTAINED ATTENTION SKILLS OF HEARING IMPAIRED WHO ACTIVELY DO EXERCISE AND DON'T WITH REGARD TO SOME VARIABLES

<sup>2</sup>Elif AYDIN, <sup>1</sup>Mustafa BAŞ

<sup>1</sup>Karadeniz Technical University, School Of Physical Education and Sports, Trabzon

<sup>2</sup>Gumushane University, School Of Physical Education and Sports, Gumushane

**ABSTRACT:** Purpose: The purpose of this study is to investigate sustained attention skills of hearing impaired who actively do exercise and not with regard to some variables.

Method: Children between 12-17 ages, in total 101 hearing-impaired ( 43 of them do exercise, and 58 don't do exercise) participated in research. Personal information form developed by researcher and Burdon Attention Test of Benjamin Burdon (1955) which is used in determining attention skills of participants were used.

**RESULTS:** In statistical analysis of research Cruscall Wallis H test, Mann Whitney U tests were used and significance level was determined as  $p < 0,05$ . SPSS 18 package programme was used in research.

Results: As a result of study, it was determined that attention levels of hearing-impaired children who don't do exercise Show a statistically significant difference ( $p < 0,05$ ) according to age groups and hearing-aid use status. On the other hand hearing-impaired children who don't do exercise did not show any statistically significant difference ( $p > 0,05$ ) in attention levels according to hearing aid use status.

It was determined that in hearing-impaired individuals who do exercise; there was a statistically significant difference ( $p < 0.05$ ) in attention levels. On the other hand it was determined that attention levels of hearing-impaired children who do exercise did not show statistically significant difference according to age groups, the causes of emerging hearing-impaired, the use of hearing aid ( $p > 0.05$ ).

Consequently it can be suggested that hearing-impaired children who do exercise have more attention levels according to hearing-impaired children who don't do exercise.

**Keywords:** Impaired, Sports, Attention

SB622

**THE POSTURE ANALYSIS İN ELITE ATHLETES WITH DIFFERENT BRANCHES OF SPORTS AND SEDENTARY**

**<sup>1</sup>Ebru EN, <sup>2</sup>İbrahim ERDEMİR, <sup>3</sup>Bayram EN**

<sup>1</sup>Balıkesir Devlet Hastanesi, Turgut Solak Ek Binası Fizik Tedavi Bölümü, Balıkesir

<sup>2</sup>Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Balıkesir

<sup>3</sup>Balıkesir Atatürk Devlet Hastanesi, Fizik Tedavi Bölümü, Balıkesir

**AIM:** The purpose of this study is to compare the postural changes between individuals with different structural characteristics of athletes (triathlon, judo, basketball, soccer) and the structure of the posture according to the branches of elite athletes and sedentary individuals.

**METHODS:** The study was performed in total of 47 male athletes, including 10 triathletes (16.80±0.92 years), 15 judokas (17.07±0.80years), 10 basketball players (17.30±0.82years), and 12 soccer players (17:00±0.43years) and 10 sedentary (16.70±0.48years), subjects. After determining of the subjects' age, height and body weight averages, Symmetrigraph was used for the measurement of postural analysis of the subjects, and lateral, anterior and posterior postures were analyzed for each athlete, after symmetrigraph photographed behind. In our study, we used standard deviation and median mean. We used for comparison between sport brunches. Outcomes variables were conducted using of the statistical One-Way Anova and Post-Hoc Tukey HSD. P values below 0.05 and 0.01 were considered significant.

**RESULTS:** According to the results of the study; the athletes did not have a pes planus deformity, while foot long arc (p<0.01) in sedentary subjects were seen in the pes planus and hallux valgus deformity. Analysis of judoka showed lumbar lordosis (p<0.01) posture, posture analysis of triathlon athletes has been identified as the protraksio (p<0.01) of the shoulder, circular of the shoulder (p<0.01) and anterior neck tilt (p<0.01) and posture analysis of football athletes have been identified as the genuvarum (p<0.01) and pronation of achill (p<0.01).

**CONCLUSION:** Body posture deformities and posture disorder depending on the exercise were seen in elite athletes doing different sports.

**Keywords:** Basketball, football, judo, posture, symmetrigrapf, triathlon

SB625

## CROSSFIT ANTRENMAN MODELLERİ VE ETKİLERİ

<sup>1</sup>**Şerife VATANSEVER**, <sup>2</sup>**Serkan PANCAR**, <sup>3</sup>**Güçlü ÖZEN**, <sup>1</sup>**Kader Ceylan KESKİN**

<sup>1</sup>*Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Bursa*

<sup>2</sup>*Milli Eğitim Bakanlığı, Yeniceabat Anadolu Lisesi, Bursa*

<sup>3</sup>*Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü, Bolu*

Crossfit, cimmastikçi ve fitness eğitmeni olan Grek Glassman tarafından 1995 yılında Amerika'da geliştirilmiş ve çok kısa bir sürede tüm dünyaya yayılmıştır. Geleneksel yöntemlere göre daha eğlenceli olması, kısa sürmesi, değişik hareketler içermesi, bireysel ya da grup olarak yapılabilmesi ve pahalı spor aletleri gerektirmeden her yerde uygulanabilir olması bu antrenman modelinin popüler olmasını sağlamaktadır.

Son yıllarda bu antrenman yöntemi ile ilgili olarak birçok bilimsel araştırma yapılarak etkileri çok yönlü olarak ortaya konulmuştur. Bu araştırmaların sonuçları birçok olumlu etkinin yanında olumsuz etkileri de sunmaktadır. CrossFit antrenmanı yapanlarda yüksek şiddette ve yoğun tekrarlara bağlı olarak özellikle omuz, bel ve diz bölgelerinde sakatlıkların yaşandığı rapor edilmektedir. Crossfit çok popüler ve birçok sporcu ve sedanter tarafından yaygın olarak kullanılan bir antrenman yöntemi olmasına rağmen kullanılan protokollerin ve çalışma sürelerinin etkileri tam olarak bilinmemektedir.

Bu çalışmanın amacı CrossFit'i geniş bir şekilde tanımlayarak kullanılan yöntemleri ve etkilerini güncel bilimsel araştırmalar çerçevesinde tanıtmak ve tartışmaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Crossfit, antrenman, sakatlık, sağlık

SB626

## ERKEKLERDE DENGİ VE KOORDİNASYON ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Serkan PANCAR, <sup>2</sup>Şerife VATANSEVER, <sup>3</sup>Burçin ÖLÇÜCÜ, <sup>2</sup>Şenay ŞAHİN**

<sup>1</sup>Milli Eğitim Bakanlığı, Yeniceabat Anadolu Lisesi, Bursa,

<sup>2</sup>Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Bursa

<sup>3</sup>Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Tokat

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı erkeklerde denge ve koordinasyon arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

**Materyal-Metot:** Bu çalışmaya yaş ortalamaları  $20 \pm 2.50$  yıl, boy ortalamaları  $177.87 \pm 5.82$  cm ve BKİ'i ortalaması  $22.04 \pm 3.18$  ağırlık/boy<sup>2</sup> olan sedanter 41 kişi ile aktif 44 kişi olmak üzere toplamda 85 gönüllü erkek katılmıştır. Katılımcıların vücut kompozisyonu değerleri TANITA BC-418MA Segmental Body Analyze Monitor ile belirlenirken Statik dengeleri Technobody ProKin PK 200 aleti ile 30 saniyelik statik denge testi ile belirlendi. Genel koordinasyon becerileri Harre koordinasyon testi ile ölçüldü. Tüm ölçümler genel ısınma yapıldıktan sonra tek ölçüm alınarak yapıldı. Değişkenler arasındaki ilişkiye Pearson korelasyon analizi ile bakıldı. Verilerin istatistiksel analizinde "SPSS24.0" istatistik paket programı kullanıldı ve anlamlılık  $p < 0.05$  olarak belirlendi.

**BULGULAR:** Yapılan istatistiksel analizler sonucunda denge ve koordinasyon özellikleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmez ( $p > 0.05$ ) iken yaş ve boy ile denge arasında pozitif korelasyon ( $p < 0.05$ ) bulunmuştur. Ayrıca boy ile koordinasyon özellikleri arasında da pozitif yönde anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ).

**SONUÇ:** Araştırma bulgularına dayanarak erkeklerde denge ve koordinasyon arasında bir ilişkinin olmadığı söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Koordinasyon, denge, yaş

SB627

## ACUTE EXERCISE RESPONSES ON HUNGER IN HEALTHY MAN

**<sup>1</sup>Şerife VATANSEVER, <sup>2</sup>Güçlü ÖZEN, <sup>1</sup>Erkut TUTKUN, <sup>3</sup>Gül Tiryaki SÖNMEZ**

<sup>1</sup>Department Of Coaching Education, Faculty Of Sport Science, Uludag University, Bursa

<sup>2</sup>Department Of Coaching Education, School Of Physical Education And Sports, Abant İzzet Baysal University, Bolu

<sup>3</sup>Department Of Health Sciences, Lehman College, The City University Of New York, Bronx, New York,

**AIM:** This study investigated the effects of different acute exercise mode on subjective hunger rating.

**MATERIAL and METHODS:** Ten healthy man subjects participated voluntarily in the study and written informed consent was obtained from all subjects before participation. Subjects undertook four, 1,5 h trials (3exercises and 1 control) in a randomized crossover design. In the exercise trials subjects were performed three different exercise protocol (resistance, resistance+endurance, endurance). In the control trial, subjects rested for 1,5 h. Ratings of subjective feelings of hunger was reported on 100 mm visual analogue scales (VAS) at baseline (-20) and at 0, 20, 40, 60 and 90 mins after baseline. Repeated-measures, two factor ANOVA was used to examine differences between the four trials over time for hunger change. Between-trial differences at each time point were examined using repeated measures ANOVA and Bonferroni post hoc tests when significant interactions were found.

**RESULTS:** Two-way ANOVAs revealed significant trial ( $p<0.05$ ) trial x time effects ( $p<0.05$ ) and time ( $p<0.05$ ) effects for hunger. Endurance+resistance exercise trial increases the feeling of hunger more than resistance exercises trial ( $p<0.05$ ) and control trial ( $p<0.05$ ).

**CONCLUSION:** In conclusion, acute resistance+endurance exercise increases appetite in healthy man.

**Keywords:** Exercise modes, hunger, weight control

## DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMI ENGELLEYEN VE GÜDÜLEYEN ETMENLERİN AKTİF VE SEDANter YAŞLILARDA KARŞILAŞTIRILMASI

**<sup>1</sup>Yener AKSOY, <sup>2</sup>Mehmet Akif ZİYAGİL**

<sup>1</sup>Gençlik Hizmetleri Spor İl Müdürlüğü, Samsun

<sup>2</sup>Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mersin

**AMAÇ:** Düzenli fiziksel egzersiz, yaşlılarda birçok sağlık probleminin önlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu çalışmanın amacı Samsun İl merkezinde son altı aydır fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayan 60 yaş üstü erkek ve kadınların düzenli egzersize katılımlarını engelleyen ve güdüleyen etmenlerin karşılaştırılmasıdır.

**MATERYAL ve METOT:** Samsun İli merkez ilçelerinde yaşayan 60 yaş üstü 225 kadın ve 225 erkek olmak üzere toplam 450 katılımcı rasgele yöntemle seçilmiştir. Bu çalışmada sırasıyla; katılımcılar, son altı ayda kalp atımını ve soluk sayısını fark edilir şekilde artıran insanı terletebilen tempoda en az 30 dk yapılan çalışma olarak orta düzeyde fiziksel aktivite yapıp yapmadıklarına göre aktif ve sedanter gruplara bölünmüştür. Sonra Boş Zaman Engelleri (BZE) Ölçeği-18 ve Egzersize Güdülenme Anketleri (EGA) kullanılmıştır. Gruplar arası dağılımların farklı olup olmadığının belirlenmesi için çapraz tablolar ile X2 analizleri, gruplar arası karşılaştırmalarda bağımsız t-testi analizleri kullanılmıştır.

**BULGULAR:** Bu çalışmada düzenli fiziksel aktiviteye katılım yaşlı kadınlarda % 24.4, erkeklerde % 20.9 ve toplamda % 22.7'dir. Fiziksel özellikler bakımından yaşlı erkeklerde düzenli fiziksel aktivite yapan ve sedanterler arasında bir farklılık yoktur. Kadınlarda ise, sadece beden kütle indeksi bakımından anlamlı farklılık vardır(p<.05).

Hem erkeklerde hem de kadınlarda, egzersiz motivasyonu ölçeğinin sağlık, vücut ve dış görünüm, sosyal ve eğlence, beceri gelişimini kapsayan tüm alt boyutlarında aktif ve sedanter yaşlılar arasında anlamlı farklılıklar vardır. Rekabet alt boyutunda ise, sadece yaşlı erkeklerde daha büyük ortalama değerlere sahiptir. Kadınlarda boş zaman engelleri ölçeğinin tüm alt boyutlarında aktif ve sedanter yaşlılar arasında anlamlı farklılık yoktur. Erkeklerde ise, tesis ve ilgi eksikliği alt boyutlarında istatistiksel anlamlı farklılıklar vardır.

**SONUÇ:** Düzenli fiziksel aktiviteye katılımda, yaşlı kadınlarda boş zaman engellerinden daha çok egzersizi güdüleyen faktörlerin etkili olduğu görülmüştür. Erkeklerde ise, Fiziksel aktiviteye katılımı güdüleyen tüm etmenler ile tesis ve ilgi eksikliği kapsayan boş zaman engellerinin fiziksel egzersize katılımı etkilemektedir. Güdüleyen etmenlere karşı kısmen boş zaman engelleri cinsiyete bağlı değişmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Cinsiyet, fiziksel aktivite, engeller, güdüler, yaşlılar.

## THE EFFECTS OF EXERCISE ON ANTIOXIDANT SYSTEM AND SOME BLOOD PARAMETERS AT EXPERIMENTAL DIABETIC RATS

**<sup>1</sup>Bekir MEHTAP, <sup>2</sup>Zafer DURGUN**

<sup>1</sup>Selcuk University Faculty Of Sport Sciences, Department Of Trainer Education, Konya

<sup>2</sup>Selcuk University Faculty Of Veterinary Medicine, Department Of Basic Sciences, Konya

**INTRODUCTION:** Diabetes is a chronic metabolic disorder and a condition in which oxidative stress increases (Akkaya and Çelik 2010).

**PURPOSE:** The aim of this study is to determine the effects of exercise on antioxidant system and some blood parameters in experimental diabetic rats with streptozotocin (STZ).

**MATERIAL and METHOD:** Thirty-two adult Wistar Albino rats were used in the study. The animals used in the experiment were divided into 4 equal groups, 8 animals in each group as Control (C), Diabetes (D), Exercise (E) and Diabetes+Exercise (DE). Single dose 60 mg/kg STZ intraperitoneally were injected to the group D and DE. After the diabetes, 30 minutes swimming exercise for 4 weeks, 5 days a week was applied to groups E and DE.

**RESULTS:** In the study, SOD, MDA, GSH, Insulin and glucose levels were determined by examining blood samples. MDA levels showed a significant increase in D and DE ( $p < 0.05$ ), while values in DE after exercise showed a significant decrease compared to D ( $p < 0.05$ ). When SOD levels were examined, the values in D and DE decreased with respect to C ( $P < 0.05$ ), although the SOD level in DE increased with exercise. The SOD values in D and DE decreased ( $P < 0.05$ ), while the E and DE were similar to each other, although the SOD level in DE increased with exercise. Insulin levels in blood parameters decreased in D and DE. While the D and DE showed similarities, the same similarities occurred in E and DE. The glucose levels increase in the E and DE was found to be close to each other.

**DISCUSSION:** In the recent studies including diabetes, Lima et al (2013) reported that aerobic exercise increases SOD activity and decreases GSH levels. Zeinali et al (2012) was investigated the effects of acute exercise including endurance and speed on glucose levels. They reported that speed exercises increased but endurance exercises did not show the same effect. Ahmadi et al (2012) examined the insulin and glucose after the aerobic exercise and they obtained the result, there is no significant effect. Studies on MDA levels reported that the exercises decrease MDA after diabetes (Camelia et al 2013). In our study, we found that after the occurrence of diabetes, acute aerobic exercise has an effect on the oxidative stress parameters increased due to the diabetes. While MDA levels decrease, SOD activity and GSH levels increased. In the blood parameters, insulin levels decreased and glucose levels showed an increase.

**CONCLUSION:** In this study, the acute aerobic exercise the effects of acute aerobic exercise on antioxidant system and some blood parameters in diabetes was evaluated. The results showed that aerobic exercise has positive effects in diabetes.

**Keywords :** Diabetes, exercise, antioxidant system



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

---

## SB5

**KADIN TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOL SPORCULARININ TANIMLAYICI DEĞERLERİ İLE YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

***Asuman SALTAN, Emel ARIK***

*Yalova Üniversitesi Termal MYO, Yalova*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** TS basketbol sporu engelli bireylerin sosyal katılımlarının artırılması amacıyla da kullanılmaktadır. Özellikle ülkemizde engelli bireylerin topluma kazandırılması önem taşımaktadır. Bununla birlikte engelli bireyin kadın olması daha da büyük önem taşımaktadır. Kadın sporcuların performanslarını iyi değerlendirmek ve geliştirmek için etkili olan faktörlerin antrenörler ve sporcularla çalışan sağlık profesyonelleri tarafından bilinmesi gerekmektedir. Hangi parametrelerin etkili olabileceği konusunda yapılan çalışmalar bu nedenle değerlidir. Profesyoneller bu sayede odaklanılması gereken faktörlerin farkında olarak zaman kaybetmeden çözüme ulaşabilirler. Bu çalışmanın amacı kadın tekerlekli sandalye basketbol sporcularının tanımlayıcı değerlerinin belirlenmesi ve bu değerlerin yaşam kalitesi ile olan ilişki durumlarının incelenmesidir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Türkiye Kadınlar TSB şampiyonası (2015) ve U25 Kadın Milli Takım Kampı (2016) katılan bireyler değerlendirildi. Bunun yanında 2015-2016 sezonunda Süper lig' de yer alan tüm kadın sporculara yer verildi. Sporcuların demografik bilgileri, klasifikasyon puanları, spor yapma süreleri sorgulandıktan sonra Sağlıkla ilgili Yaşam Kalitelerini (SYK) değerlendirmek amacı ile Nottingham Sağlık Profili kullanıldı.

**SONUÇ:** Çalışmamızda yaş ortalaması  $25.75 \pm 7.17$ , Vücut Kütle İndeksi (VKİ) ortalaması ise  $29.14 \pm 3.35$  olan 36 kadın tekerlekli sandalye basketbol sporcusuna ulaşıldı. Sporcuların %22.2' si evli, %77.8' i ise bekar. Çalışmaya katılan sporcuların tanı oranları ise Spinal Kord Yaralanması %22.2; Polio Sekeli %11.1; Spina Bifida 33.3; Doğumsal Anomali %11.1; Ampute %13.9; Serebral Paralizi %5.6; Akut Dissemine Ensefalomyelit %2.8 dir. Sporcuların sağlıkla ilgili yaşam kalitesi toplam değeri ve alt birimleri ile yaş, VKİ, spor yapma süresi, klasifikasyon puanları arasında ki ilişki incelendi. Yaş ile ağrı ve spor yapma süresi arasında pozitif yönde ilişki bulundu (sırasıyla  $r=0.474$ ,  $p=0.003$ ;  $r=0.648$ ,  $p=0.000$ ). VKİ ile uyku durumu, spor yapma süresi ile emasyonel reaksiyonlar ve klasifikasyon puanları ile fiziksel aktivite alt skalaları arasında ilişki bulundu (sırasıyla,  $r=0.345$ ,  $p=0.039$ ;  $r=-0.338$ ,  $P=0.044$ ;  $r=-0.733$ ,  $p=0.000$ ).

**TARTIŞMA:** Sonuç olarak kadın tekerlekli sandalye basketbol sporcularının yaş ile birlikte ağrı şikayetlerinde de artış olduğu, VKİ artışı ile birlikte uyku durumlarının olumsuz etkilendiği bulunmuştur. Spor yapma süresi arttıkça sporcularda emasyonel reaksiyonlarda azalma görülmüştür. Bu nedenle kadın tekerlekli sandalye basketbol sporcuları ile birlikte çalışan antrenör, araştırmacı ve sağlık profesyonellerinin sporcunun yaş, ağrı ve VKİ değerlendirmelerine önem vermeleri gerektiğini düşünmekteyiz.

## IN THE STRUGGLE OF DISABLED PEOPLE WITH POVERTY THE ENTREPRENEURSHIP AND OBSTACLES TO THE ENTREPRENEURSHIP

**<sup>1</sup>Murat ELİÖZ, <sup>2</sup>Ahmet Zeki DEMİR, <sup>3</sup>Mehmet ÇEBİ, <sup>4</sup>Ekrem AKBUGA**

<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Samsun

<sup>2</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sivil Havacılık Ulaştırma İşletmeciliği, Samsun

<sup>3</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Samsun

<sup>4</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun

**ABSTRACT:** One of the biggest problems facing disabled people is poverty. Poverty in the disabled is a bigger and more difficult problem to overcome due to the social barriers faced by disabled people, their special condition, and the state policies which are applied. In terms of poverty reduction strategies it looks like the public administration has been stuck between the implementation of the passive strategy of continuing the social support system that looks like designed to cause more isolation of the disability from the society and the implementation of the active strategy that allows disabled to participate in social and economic life by allowing them to take shares from the prosperity and enables disabled people to become active members of society. On the one hand, certain supports are provided to ensure that the disabled do not suffer poverty until community inclusion is achieved, and on the other hand, the economic and community involvement of disabled people is desired. The strategy of participating to economic life does not seem to be workable because participation of disabled in economic life is perceived as making them work in a business and on this point; there are a lot of practical and physiological barriers in the field. In order to make this strategy workable, it is necessary to provide regulations and incentives that enable the disabled to set up their own private businesses. But this is not as easy to implement as it is told. Entrepreneurs face many obstacles and the situation is more challenging for entrepreneurs with disabilities. This study presents suggestions on what the physical barriers that disabled people in Turkey can face in entrepreneurship and how interested parties can overcome these barriers. When appropriate strategies for entrepreneurship are laid down and when necessary trainings and support are given, it is thought that people with disabilities will be able to get rid of poverty, one of their biggest problems, by increasing community involvement and taking more proportion from economic prosperity.

**Keywords:** disabled, entrepreneur, poverty

SB39

## ENGELLİ DOSTU İLLER SIRALAMASI ÇALIŞMASI

**<sup>1</sup>Murat ELİÖZ, <sup>2</sup>Ahmet Zeki DEMİR**

<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Samsun

<sup>2</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sivil Havacılık Ulaştırma İşletmeciliği, Samsun

**ÖZET:** Bu çalışma ile merkezi ve yerel yöneticilerin engelliler için toplumsal katılımı artırıcı yönde oluşturdukları politikaların ve yaptıkları uygulamaların sağlık, ekonomi, eğitim ve yaşam kalitesi gibi engelliler için kritik öneme sahip alanlarda nasıl bir etki yaptığının tespiti için Engelli Dostu İller Sıralaması oluşturulmaya çalışılmıştır. Engellilerin toplumsal hayata katılımlarını sağlamada sağlık, ekonomi, eğitim ve yaşam kalitesi temel kategoriler olarak belirlenmiştir. Sağlık kategorisinde toplam 10, Ekonomi kategorisinde 4, Eğitim kategorisinde 5 ve Yaşam Kalitesi kategorisinde 11 olmak üzere toplamda 30 gösterge kullanılarak Türkiye'deki tüm illerin bu kategorilerdeki puanları hesaplanmıştır. 4 ana kategorinin puanlamasında her bir kategori eşit ağırlıkla değerlendirilmiş (100/4) ve her biri 25 puan üzerinden hesaplanmıştır. Ana kategorilerdeki göstergelere ait veriler standardize edilirken min-max yönetimi kullanılmıştır. Göstergelerde ağırlıklar engelliler ile direk alakaları olmaları durumuna göre belirlenmeye çalışılmıştır. Buna göre: Sağlıkta 2, Ekonomide 2, Eğitimde 1 ve Yaşam Kalitesinde 3 gösterge engelliler ile direk alakaları yüzünden daha fazla ağırlıkla değerlendirilmiştir.

Diğer göstergeler ise engelli ve aileleri ile daha dolaylı alakalarından dolayı daha düşük ağırlıkla hesaplanmıştır. Çalışmada verilerin aynı yıl için temin edilmesinde yaşanan zorluklar sebebi ile ve en doğru sonuca ulaşabilmek için belli veriler ile ilgili uyarlamalar yapılmak zorunda kalmıştır. Öncelikle, baz yıl olarak veri temininde en çok zorluk çekilen ve engellilerin yoksullukla mücadelesinde en önemli göstergelerden olan istihdam sayılarının en güncel halinin bulunduğu 2014 yılı seçilmiştir (İŞKUR, 2014) (11). İllerdeki yaşayan engelli sayılarının en güncel hali 2012 yılında olduğundan (Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2013) 2012 yılında engellilerin illerin toplam nüfusuna oranı hesaplanarak bu oran illerin 2014 nüfusuna uyarlanmış ve çalışmanın baz yılı olan 2014 verisi ile eşleşme sağlanmıştır. Tüm bu 4 ana kategoride TÜİK (2015) tarafından gerçekleştirilen İllerde Yaşam Endeksi çalışmasından da yararlanılmıştır.

Türkiye'de il nüfusuna göre en çok engelli barındıran Tunceli ili Engelli dostu İller Sıralamasında kendisine 81 il arasından 60. Sırada yer bulabilmiştir. Bu şekilde en yoğun 10 il dikkate alındığında en iyi durumda olanın Erzincan olduğu ve onun da ancak kendisine 30. Sıradan yer bulabildiği görülmektedir. Sonuç olarak illerin engelli nüfus yoğunluğu oranları ile engelli dostu yapıları arasında negatif bir ilişki görülmektedir. Yerel yönetimlerini şehirlerin engelli dostu hale getirilmesi konusunda projeler yapmasının bu konuda eksikliklerin ortaya çıkarılması ve giderilmesi konusunda faydalı olacağını düşünmekteyiz.

**Anahtar Kelimeler:** Engelli, yaşam kalitesi, şehirler

## ENGELLİLERE GÖRE YAŞANABİLİR COĞRAFİ BÖLGELER

**1Mehmet CEBİ, 1Murat ELIOZ , 2Ahmet Zeki DEMİR, 1Ekrem AKBUĞA**

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

*2Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sivil Havacılık Yüksekokulu, Samsun*

Bu çalışmanın amacı, Türkiye'deki engelli oranları ve buna bağlı olarak hangi coğrafi bölgenin engelli insanların yaşaması için uygun şartlara sahip olduğunun belirlenmesidir. Engellilerin toplumsal hayata katılımlarını sağlamada temel 4 ana kategori olarak sağlık, ekonomi, eğitim ve yaşam kalitesi belirlenmiştir. Sağlık kategorisinde toplam 10, Ekonomi kategorisinde 4, Eğitim kategorisinde 5 ve Yaşam Kalitesi kategorisinde 11 olmak üzere toplamda 30 gösterge kullanılarak Türkiye'deki tüm illerin bu kategorilerdeki puanları hesaplanmıştır. 4 ana kategorinin puanlamasında her bir kategori eşit ağırlıkla değerlendirilmiş (100/4) ve her biri 25 puan üzerinden hesaplanmıştır. Ana kategorilerdeki göstergelere ait veriler standardize edilirken min-max yönetimi kullanılmıştır. Göstergelerde ağırlıklar engelliler ile direk alakaları olmaları durumuna göre belirlenmeye çalışılmıştır.

Buna göre: Sağlıkta 2, Ekonomide 2, Eğitimde 1 ve Yaşam Kalitesinde 3 gösterge engelliler ile direk alakaları yüzünden daha fazla ağırlıkla değerlendirilmiştir. Diğer göstergeler ise engelli ve aileleri ile daha dolaylı alakalarından dolayı daha düşük ağırlıkla hesaplanmıştır. Tüm bu 4 ana kategoride TÜİK (2015) tarafından gerçekleştirilen İllerde Yaşam Endeksi çalışmasından da yararlanılmıştır. Ayrıca her bir göstergenin çalışma için ağırlığı farklı olduğundan TÜİK çalışmasından elde edilen verilerin çalışmadaki ağırlıkları toplamda daha düşük olmuştur. Coğrafi bölgelere göre sınıflandırmaları durumunda en engelli dostu ve en az engelli yoğunluğu olan bölgenin Marmara bölgesi olduğu görülmüştür. En düşük puanlı bölgeler ise Doğu ve Güneydoğu Bölgesidir. Türkiye'de engelli yoğunluğun en çok olduğu bölgeler ise Karadeniz ve İç Anadolu Bölgeleridir. Sonuç olarak, engelli nüfusunun yoğun olduğu bölgelerde daha sonrada tüm bölgeler ve şehirleri engelli dostu hale getirmek amacı ile çalışmalar yapıp kriterler belirlenmesi gerektiğini düşünmekteyiz.

**Anahtar Kelimeler:** Engelli, Coğrafya

## SB91

**TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOL VE PLAJ VOLEYBOLU SPORCULARININ  
OMUZ FLEKSİYON VE EKSTANSİYON İZOKİNETİK KAS KUVVETLERİNİN  
KARŞILAŞTIRILMASI: PİLOT ÇALIŞMA**

<sup>2</sup>Tuğba KOCAHAN, <sup>1</sup>Bihter AKINOĞLU, <sup>1</sup>Çağlar SOYLU, <sup>1</sup>Tuğba BİRBEN, <sup>1</sup>Necmiye Ün YILDIRIM

<sup>1</sup>Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Etlik Doğu Kampüsü, Ankara

<sup>2</sup>Gençlik ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Eryaman, Ankara

**GİRİŞ:** Tekerlekli Sandalye (TS) basketbolu paralimpik sporlar içerisinde en popüler olanıdır. Bu spor patlayıcı güç ve hız gerektiren, orta seviyede yüksek yoğunluk içeren aktivitelerden oluşur. Plaj voleybolu ise kum üzerinde oynanan ve 2 kişilik takımların mücadele ettiği olimpik bir spordur. Her iki spor branşında da başarılı bir atış üst ekstremiteler kaslarının özellikle omuz kompleksi kaslarının aktif ve koordineli olarak kullanımını gerektirir. Kuvvetli ve dengeli omuz fleksiyon ve ekstansiyon kas kuvveti her iki sporcuda sportif performansın artırılmasının yansıması TS basketbol sporcularında maç boyunca yorulmadan daha fazla TS kullanımını sağlayacaktır.

**AMAÇ:** TS basketbol ve plaj voleybolu sporcularının omuz fleksiyon/ekstansiyon izokinetik kas kuvvetlerini karşılaştırmaktır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışma, ortalama yaşları 33.40±11.23, klasifikasyon puanları 3,5-4 arasında olan 5 erkek TS basketbol sporcusu ile ortalama yaşları 24.80±2.94 olan 5 erkek plaj voleybolu sporcusu ile gerçekleştirildi. İzokinetik değerlendirme 30-120° fleksiyon ve ekstansiyon açılarında konsantrik-konsantrik olarak 5 tekrarlı 60°/sn. hızla ve 15 tekrarlı 240°/sn. hızla maksimal omuz fleksiyon ve ekstansiyon hareketleri bilateral yapıldı.

**BULGULAR:** Gruplar arasında yaş, kilo, boy ve VKİ bakımından fark bulunmadı ( $p>0,05$ ) (Tablo.1). Omuz fleksiyon peak tork değeri açısından her iki hız ve tarafta gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmazken omuz ekstansiyon peak tork değeri her iki açısal hızda dominant tarafta plaj voleybol sporcularında daha yüksek bulundu ( $p<0,05$ ). Omuz fleksiyon/ekstansiyon peak tork oranı her iki açısal hızda da gruplar arasında fark bulunmadı. Kas kuvvet dengesi açısından gruplar incelendiğinde; her iki açısal hızda bu oran her iki tarafta omuz fleksörleri aleyhinde bulundu (Tablo.2). Her iki spor branşında sağ-sol taraf arasında bir asimetri olmadığı belirlendi (Tablo.3). Sporcuların peak torku çıkardıkları açı değerleri ve tekrar sayısı incelendiğinde 60°/sn. hızda dominant tarafta 240°/sn. hızda non-dominant tarafta plaj voleybolu sporcularının TS basketbol sporcularına göre anlamlı derecede yüksek açıda omuz ekstansiyon peak torku çıkardığı belirlendi (Tablo.4).

**SONUÇ:** Her iki grupta omuz fleksörlerinin ekstansörlere göre daha zayıf olduğu tespit edilerek fleksör/ekstansör kas kuvvetleri oranlarında kuvvet dengesizliği olduğu görülmüştür. Bu sporculara omuz fleksör ve ekstansör kaslarında kuvvet dengesizliğinin olması sporcuların yaralanma olasılığını arttıracaklarını düşünmekteyiz. Aynı zamanda çalışmamızda plaj voleybolu sporcularında daha yüksek açıda ekstansiyon peak torku çıkardığı bulundu. Bunun TS basketbol sporcularının yüksek açılarda üst ekstremiteler kullanımı sırasında stabilizasyon sağlamada zorlanmalarından ve TS kullanımının daha düşük açılarda omuz fleksiyon ve ekstansiyon hareketi gerektirmesinden kaynaklandığını düşünmekteyiz. Sonuç olarak TS basketbol ve plaj voleybolu sporcularında antrenman ve egzersiz programlarında omuz fleksörleri aleyhinde olan kas kuvvet dengesizliğinin göz önünde bulundurulması gerektiği çalışmamızla gösterilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Tekerlekli sandalye basketbol, plaj voleybolu, izokinetik, kas kuvveti

**Tablo1. Sporcuların Demografik Özellikleri**

	<b>TS BASKETBOL (N=5) X±SD</b>	<b>BEACH VOLEYBOL (N=5) X±SD</b>	<b>P*</b>
<b>Yaş (yıl)</b>	33,40±11,23	24,80±2,94	0,458
<b>Kilo (kg)</b>	83,80±13,29	86,60±11,61	0,094
<b>Boy (m)</b>	1,85±0,05	1,91±0,04	0,463
<b>VKİ (kg/m<sup>2</sup>)</b>	24,33±2,63	23,55±2,65	0,602

VKİ: Vücut Kütle İndeksi

**Tablo 2. Sporcularının Omuz Fleksiyon/Ekstansiyon Peak Tork Oranı ve Peak Tork Değerlerinin Karşılaştırılması**

\*p<0,05 \* Mann-Whitney U Testi

**Tablo 3. Sporcularının Omuz Fleksiyon ve Ekstansiyon Kas Kuvveti Dominant-**

	<b>TS BASKETBOL (N=5) X±SD</b>	<b>BEACH VOLEYBOL (N=5) X±SD</b>	<b>P*</b>	<b>Z</b>
<b>60° /Sn' De Dominant Taraf PT Fleksiyon</b>	73,86±25,56	93,50±20,77	0,172	-1,366
<b>60° /Sn' De Non-dominant Taraf PT Fleksiyon</b>	73,30±23,04	97,24±19,01	0,117	-1,567
<b>60° /Sn' De Dominant Taraf PT Ekstansiyon</b>	114,54±24,61	144,62±10,57	<b>0,047*</b>	-1,984
<b>60° /Sn' De Non-dominant Taraf PT Ekstansiyon</b>	114,30±36,51	132,90±10,95	0,347	-0,940
<b>240° /Sn' De Dominant Taraf PT Fleksiyon</b>	59,38±20,32	96,42±31,06	0,076	-1,776
<b>240° /Sn' De Non-dominant Tarf PT Fleksiyon</b>	66,34±22,60	88,64±26,01	0,117	-1,567
<b>240° /Sn' De Dominant Taraf PT Ekstansiyon</b>	96,32±21,73	135,2±23,18	<b>0,047*</b>	-1,984
<b>240° /Sn' De Non-dominant Tarf PT Ekstansiyon</b>	97,08±29,29	124,72±15,29	0,175	-1,358
<b>60° /Sn' De Dominant Taraf Fleksiyon/Ekstansiyon Oranı</b>	64,02±13,06	64,26±10,55	0,600	-0,524
<b>60° /Sn' De Non-Dominant Taraf Fleksiyon/Ekstansiyon Oranı</b>	64,42±7,28	72,72±9,39	0,175	-1,358
<b>240° /Sn' De Dominant Taraf Fleksiyon/Ekstansiyon Oranı</b>	60,50±9,02	69,74±15,28	0,347	-0,940
<b>240° /Sn' De Non-Dominant Tarf Fleksiyon/Ekstansiyon Oranı</b>	69,08±15,79	70,24±15,99	0,754	-0,313

Nondominant Taraf Farkı Yüzdelerinin Karşılaştırılması

	TS BASKETBOL (N=5) X±SD	BEACH VOLEYBOL (N=5) X±SD
60° /Sn' De Fleksiyon Dominant-Non-Dominant Taraf Farkı	100,32±8,19	96,22±12,05
60° /Sn' De Ekstansiyon Dominant-Non-Dominant Taraf Farkı	104,10±22,77	108,84±5,52
240° /Sn' De Fleksiyon Dominant-Non-Dominant Taraf Farkı	91,72±20,88	107,34±7,32
240° /Sn' De Ekstansiyon Dominant-Non-Dominant Taraf Farkı	102,02±15,55	108,36±14,81

Tablo 4. Sporcularının Omuz Fleksiyon/Ekstansiyon Peak Torkun Ortaya Çıkarıldığı Tekrar Sayısı ve Açı Değerlerinin Karşılaştırılması

	TS BASKETBOL (N=5) X±SD	BEACH VOLEYBOL (N=5) X±SD	P*	Z
60° /Sn' De PT Fleksiyon Açısı	71,4±24,52	89,6±25,5	0,295	-1,048
60° /Sn' De Non-dominant Taraf PT Fleksiyon Açısı	58,80±9,01	55,6±19,38	0,600	-0,524
60° /Sn' De Dominant Taraf PT Ekstansiyon Açısı	80±8,18	94,60±9,78	<b>0,028*</b>	-2,200
60° /Sn' De Non-dominant Taraf PT Ekstansiyon Açısı	85,6±10,47	94,40±9,63	0,209	-1,257
240° /Sn' De Dominant Taraf PT Fleksiyon Açısı	62,20±24,48	71,80±7,56	0,834	-0,210
240° /Sn' De Non-dominant Taraf PT Fleksiyon Açısı	75,60±37,84	73±6,63	1,00	0,000
240° /Sn' De Dominant Taraf PT Ekstansiyon Açısı	79,80±9,65	88,4±2,88	<b>0,048*</b>	-1,987
240° /Sn' De Non-dominant Taraf PT Ekstansiyon Açısı	76,20±7,66	84±4,52	0,060	-2,402
60° /Sn' De PT Fleksiyon Tekrar	3±1,22	3,2±1,64	0,910	-0,113
60° /Sn' De Non-dominant Taraf PT Fleksiyon Tekrar	2,20±1,30	1,8±0,83	0,661	-0,438
60° /Sn' De Dominant Taraf PT Ekstansiyon Tekrar	3,80±3,34	3,4±1,51	0,831	-0,231
60° /Sn' De Non-dominant Taraf PT Ekstansiyon Tekrar	4,80±1,92	3,60±1,14	0,329	-0,976



<b>240° /Sn' De Dominant Taraf PT Fleksiyon Tekrar</b>	7±4,84	6±4,12	0,916	-0,106
<b>240° /Sn' De Non-dominant Taraf PT Fleksiyon Tekrar</b>	4,40±3,84	8,8±4,76	0,172	-1,366
<b>240° /Sn' De Dominant Taraf PT Ekstansiyon Tekrar</b>	5,40±4,03	7±4,3	0,346	-0,943
<b>240° /Sn' De Non-dominant Taraf PT Ekstansiyon Tekrar</b>	6±3	8,6±4,21	0,207	-1,261

\*p<0,05 \* Mann-Whitney U Testi

SB100

## THE IMPORTANCE OF HIPPO THERAPY ON TREATMENT OF DISABLED INDIVIDUALS AND THEIR SPORT ACTIVITIES

***<sup>1</sup>Kemal YILMAZ, <sup>2</sup>Dilek YILMAZ, <sup>1</sup>Gülşen GONCAGÜL***

*<sup>1</sup>Uludag University Mennan Pasinli Vocational Schools, Bursa, Turkey*

*<sup>2</sup>Uludag University Faculty Of Health Sciences, Department Of Nursing, Bursa, Turkey*

"Hippotherapy", which is popular in recent years, also called "Horse Supported Therapy", is a technique for specific therapeutic purposes that helps the disabled people to develop their perception and physical functions by making all body muscles work. Hippotherapy uses horse as a basic dynamically to improve bodily mobility and strengthen joints. The three-dimensional dynamic and rhythmic movements of the horse regulate individual's nervous system and provide stimulation of many systems. Thus, it is possible to transmit sensory stimuli in muscle, tendon, skin and joint receptors.

The movement of the nervous system on this side allows the person to use his / her language better, and automatically improves planning and mobility. This development allows the nervous system to work more efficiently and regularly. Thus, the person responds with enthusiasm to this delightful education, which is remote from the clinical environment, controlled and naturally developing. The hippotherapy method, which has been widely used in the treatment and sports activities of disabled people in the world, has started to be used as an alternative treatment especially in the treatment of neurological and musculoskeletal disorders. It is also used as a supportive psychological treatment method by increasing the interaction between animal and human with therapeutic effect of natural environment. In the related studies, hippotherapy has been reported to support the relaxation of patients with normal cerebral palsy, to develop in coarse motor functions, to improve postural control, and as a useful adjunct in providing additional motor gains.

There are also studies in the literature evaluating the efficacy of hippotherapy on individuals with spinal cord injury. As a result of these studies; It has been determined that individuals with spinal cord injuries have decreased spasticity status after hippotherapy and that at the same time persons have positive short-term improvements in mental well-being. In general, hippotherapy is given to the individuals in the experimental group as 30-45 minutes of training once a week for 10 weeks. As a result of trainings; It was found that the development rates of sleeping-rolling, crawling-on-knee standing, standing, coarse motor functions were higher in the hippotherapy group compared to the control group, and significant increase in walking speed and cadence functions were found. On the other hand, studies have shown that hippotherapy in individuals with Multiple Sclerosis (MS) has positive results and increases quality of life on individuals' balances. In addition, it was reported that in children with functional scoliosis, the degree of scoliotic curvature of the radiograph was improved by about 170 between 1 and 3 years after the application of hippotherapy.

Apart from these, it was also supported with evidence-based studies that hippotherapy provides positive results to sustain extremity strength, balance and prevent falls in elderly people, in the treatment of chronic pain and in the development of mental health. In this compilation we conducted, the aim is to share and show the healing effects of hippotherapy in disabled people's treatment and sports activities under the light of studies conducted in national and international area.

## SPOR YAPAN VE YAPMAYAN AMPUTELERDE NORMAL YAŞAMA YENİDEN KATILIM DÜZEYİNİN VE YAŞAM KALİTESİNİN İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Senem DEMİRDEL, <sup>2</sup>Ertuğrul DEMİRDEL, <sup>3</sup>Kezban BAYRAMLAR**

<sup>1</sup>Hacettepe Üniversitesi, Ankara

<sup>2</sup>Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara

<sup>3</sup>Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep

**GİRİŞ:** Uzuv kaybı psikolojik ve fiziksel durum, psikososyal fonksiyon, mobilite ve sosyal yaşam açısından olumsuz etkileri olan bir durumdur. Genel olarak spora katılım, fiziksel uygunluk açısından önemlidir ve sağlıklı yaşam tarzının temel unsuru olarak kabul edilmektedir. Fiziksel aktivite engelli kişilerin psikolojisini olumlu yönde etkiler ve sosyalleşmesi açısından iyi bir katkı sağlar. Spora katılım ve aktif yaşam tarzı amputeler açısından psikolojik iyi hal, kendine güven, özsaygı ve başa çıkma açısından önemlidir. Anksiyete, depresyon, sosyal izolasyon gibi problemler sosyal ve rekreasyonel aktivitelere katılımı aşılabılır. Ayrıca spor, kişilerin motor becerilerini de artırarak özürle başa çıkmayı kolaylaştırır. Normal yaşama yeniden katılım, ev ve çevresindeki aktivitelere, sosyal çevreye, ve üretici aktivitelere dahil olmayı içerir. Amputasyonu bulunan bireylerde sporun normal yaşama katılım düzeyine etkisini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır.

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı spor yapan ve yapmayan amputelerin normal yaşama yeniden katılım düzeyi, yaşam kalitesi ve psikososyal uyum düzeyi açısından incelenerek sporun bu parametrelere olan etkisini belirlemektir.

**METOT:** Çalışmaya uzuv kaybı bulunan 31 kişi dahil edildi. Katılımcılar düzenli spor yapanlar ve düzenli spor yapmayanlar olarak iki gruba ayrıldı. Normal yaşama yeniden katılım düzeyi 'Normal yaşama yeniden katılım endeksi' (Reintegration to Normal Living Index, RNLI) ile değerlendirildi. Yaşam kalitesini değerlendirmek için kısa form 36 (Short Form 36, SF-36) kullanıldı. Psikososyal uyum ve aktivite kısıtlamasını incelemek için Trinity Amputasyon ve Protez Deneyim Ölçeği (Trinity Amputation and Prosthesis Experience Scale- TAPES) Psikososyal uyum alt bölümü ve Aktivite Kısıtlaması alt bölümleri kullanıldı. Her iki grupta sonuçların karşılaştırılması için Mann-Whitney U Testi kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak kabul edildi.

**SONUÇ:** Düzenli spor yapan 14 kişi, düzenli spor yapmayan 17 kişi bulunmaktaydı. Spor yapan grubun yaş ortalaması  $30.5 \pm 8.1$ , yapmayan grubun yaş ortalaması  $32.8 \pm 5.8$  idi. Spor yapan grup ampute futbol veya tekerlekli sandalye basketbol takımlarındaki oyuncularından oluşuyordu. Spor yapanların ve yapmayanların RNLI skorları arasında anlamlı fark bulundu (sırasıyla  $49 \pm 4.6$ ,  $37.4 \pm 6.5$ ,  $p < 0.05$ ). Kısa form 36 fiziksel komponent skorları arasındaki fark da anlamlıydı ( $49 \pm 8.5$ ,  $35.6 \pm 7.1$ ,  $p < 0.05$ ) TAPES Psikososyal uyum alt bölümü skorları arasında anlamlı fark bulunmuştur (sırasıyla  $55.2 \pm 11.3$ ,  $44.1 \pm 8.8$ ,  $p < 0.05$ ). Spor yapmayanların aktivite kısıtlaması skorları spor yapanlara göre daha yüksek bulundu (spor yapmayanlarda  $12.12 \pm 6.3$ , spor yapanlarda  $6 \pm 3.7$ ,  $p < 0.05$ ).

**TARTIŞMA:** Spor yapan amputelerin yapmayanlara göre normal yaşama katılım düzeyleri, yaşam kalitesi, psikososyal uyum düzeyi daha iyi bulunurken aktivite kısıtlaması daha az bulunmuştur. Amputelerde rehabilitasyonun uzun dönemdeki hedefi hastanın yaşam kalitesini artırmak, fonksiyonel limitasyonu ve yetersizliği azaltmak suretiyle amputenin eski sosyal yaşantısına, işine dönmesini sağlamaktır. Çalışmamızın sonucunda normal yaşama integrasyon açısından sporun olumlu etkileri görülmüştür. Spora katılım, ampute bireylerin sosyal bağlantılarını artırmaktadır. Daha önce yapılan çalışmalarla uyumlu olarak bizim çalışmamızın sonucunda da spora düzenli katılan amputelerin yaşam kalitesi katılmayanlara göre daha iyi bulunmuştur. Spor yapanların arkadaş sayısındaki artış, özür sahibi bireylerle ilişkilerin artması, bireylerin kognitif ve fiziksel limitasyonları aşmasını kolaylaştırarak psikososyal durumun daha iyi olmasına yol açmış olabilir.

Amputasyonu bulunan bireylerin protez rehabilitasyonu tamamlanmasının ardından uygun bir spor dalına katılım açısından yönlendirilmesi normal yaşama yeniden katılımını kolaylaştırarak yaşam kalitesi ve psikososyal uyum düzeyini geliştireceği için önem taşımaktadır.

SB110

**ENGELLİLER VE GİRİŞİMCİLİK**

***<sup>1</sup>Hatice APLTEKİN, <sup>2</sup>Hatice ALPTEKİN, <sup>1</sup>Murat ELİÖZ, <sup>3</sup>Ahmet Zeki DEMİR, <sup>4</sup>Mehmet ÇEBİ***

*<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Samsun*

*<sup>2</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabiklimdalı, Samsun*

*<sup>3</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sivil Havacılık Ulaştırma İşletmeciliği, Samsun*

*<sup>4</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Samsun*

Her bireyin farklı fikir ve bakış açısına sahip olduğunu düşündüğümüzde bazı uzuvlarında eksiklikler olduğu için yoksul ve ekonominin dışında atma lüksümüz olmadığı düşünülmektedir. Bu çalışma toplumun yaklaşık olarak % 12-13 oluşturan engellilerin girişimcilik potansiyellerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu çalışma spor yapan 20 bedensel, 20 işitme, 20 görme engelli ve spor yapmayan 20 bedensel, 20 işitme, 20 görme engelli olmak üzere 240 kişiden oluşmaktadır.

Deneklerin girişimcilik karakterlerini belirlemek için 17 sorudan oluşan Kauffman FastTrac Girişimcilik Karakter Anketi uygulanmıştır. Çalışmamıza katılan 240 engelli insanın % 58 girişimci, % 35 girişimci olabilir ve % 7 girişimci değil olarak belirlenmiştir. Bedensel engellilerin % 52 girişimci, % 39 girişimci olabilir ve % 9 girişimci değil, görme engellilerin % 69 girişimci, % 28 girişimci olabilir ve % 3 girişimci değil ve işitme engellilerin % 54 girişimci, % 38 girişimci olabilir ve % 9 girişimci değil girişimci olarak bulunmuştur.

Sonuç olarak yoksulluk karşıtı olarak engelli inanların girişimcilik potansiyelinin kullanılmasının önemli olduğunu düşünmekteyiz. Engelli insanlara eğitimlerinin başından itibaren danışmanlık, girişimcilik eğitimin verilmesi ve daha sonraki aşamada girişimcilik eğilimlerinin ekonomik teşviklerle desteklenmesi gerektiğini düşünmekteyiz.

**Anahtar Kelimeler:** engelli, girişimci, girişimcilik

SB111

## SPOR YAPMA ALIŞKANLIĞININ ENGELLİ GİRİŞİMCİLİĞİNE ETKİSİ

***<sup>1</sup>Hatice APLTEKİN, <sup>1</sup>Murat ELİÖZ, <sup>2</sup>Ahmet Zeki DEMİR, <sup>3</sup>Mehmet ÇEBİ***

*<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Samsun*

*<sup>2</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sivil Havacılık Ulaştırma İşletmeciliği, Samsun*

*<sup>3</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Samsun*

Sporun insanlar üzerindeki olumlu etkileri bilinen bir gerçektir. Bu çalışma spor yapma alışkanlığını engelli insanların girişimcilik düzeylerine etkisinin incelemek amacıyla yapılmıştır. Bu çalışma spor yapan 20 bedensel, 20 işitme, 20 görme engelli ve spor yapmayan 20 bedensel, 20 işitme, 20 görme engelli olmak üzere 240 kişiden oluşmaktadır.

Deneklerin girişimcilik karakterlerini belirlemek için 17 sorudan oluşan Kauffman FastTrac Girişimcilik Karakter Anketi uygulanmıştır. Çalışmamız bulgularına göre spor yapan engelli insanların % 57 girişimci, % 38 girişimci olabilir ve % 5 girişimci değil olarak belirlenmiştir. Bedensel engellilerin % 50, % 40 girişimci olabilir ve % 10 girişimci değil, görme engellilerin % 60, % 35 girişimci olabilir ve % 5 girişimci değil ve işitme engellilerin % 60 % 40 girişimci olabilir olarak bulunmuştur. Spor yapmayan engelli insanların % 57 girişimci, % 25 girişimci olabilir ve % 18 girişimci değil olarak belirlenmiştir. Bedensel engellilerin % 35, % 45 girişimci olabilir ve % 20 girişimci değil, görme engellilerin % 95, % 5 girişimci olabilir ve işitme engellilerin % 40, % 25 girişimci olabilir ve % 35 girişimci değil olarak bulunmuştur.

Sonuç olarak, Görme engelliler dışında spor yapma alışkanlığının girişimciliği olumlu olarak etkilediği görülmektedir. Görme engelinin spor yapmayı sınırlandırmasından dolayı etkisini az olduğunu düşünmekteyiz. Bununla beraber spor yapma alışkanlığının engelli insanların sosyalleşmesi ve öz güvenlerini yükselterek daha girişimci olmalarını sağladığı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** engelli, spor, girişimcilik

## DUYUSAL BÜTÜNLEME TABANLI MOTOR PROBLEMLER VE OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUKLUĞU

***<sup>1</sup>Ekrem AKBUĞA, <sup>1</sup>Murat ELİÖZ, <sup>1</sup>Mehmet ÇEBİ, <sup>2</sup>Erkut TUTKUN***

*<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun*

*<sup>2</sup>Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa*

**ÖZET:** Yaşam boyu edinilen bilgi ve beceriler, duyu sistemlerinin birlikte verimli çalışması sonucunda elde edilirler. Merkez üssü nörolojik sistem olan, duyu sistemlerindeki bozukluklar insan organizmasının gelişimsel yapı taşlarını olumsuz etkiler ve yaşamdaki rollerini kısıtlar. Bütün duyu sistemleri bir biri ile ilişkili olduğu için bir duyudaki sorun bütün duyuları ve işlevlerini olumsuz etkileyebilir. Duyusal tabanlı motor bozukluk, duyu bütünleme bozukluğunun üç ana kategorisinden birisi olmakla birlikte postural bozukluk ve dispraksi olarak iki alt kategoriye ayrılmıştır. Zayıf kas tonusu ve az duyu hissetme ile karakterize olan postural bozukluk genellikle hareket düzeni, denge ve bilateral koordinasyon problemlerini içermektedir.

Dispraksi ise genellikle motor becerileri planlama ve organize etme sorunları ile tanımlanan motor koordinasyon bozukluğudur. Motor alanla ilgili birincil duyu sistemleri vestibüler sistem, kinestetik duyu (proprioseptif), taktil duyu ve görsel duyudur. Bu sistemlerdeki olumsuz fonksiyonlar, yürüme, koşma, atlama sıçrama, denge sağlama gibi kaba motor becerilerde ve takma, çıkarma, boyama, yazma, kesme gibi ince motor becerilerde problemlere neden olabilmektedir. Duyusal işlev ve entegrasyon sorunlarının yaşandığı bozukluklardan birisi de Otizm Spektrum Bozukluğudur (OSB). OSB çoğunlukla, motor gelişim de dâhil olmak üzere bütün gelişim alanlarını olumsuz etkiler. Otizmlilerde motor problemler otizm tanısında ilişkili sorunlar olarak değerlendirilmektedir. OSB'de motor problemlerin kaynağı çeşitlilik gösterebilir ve bu çocuklar stereotip davranışlar, anlamlı ya da anlamsız jest sorunları, motor öğrenme, dispraksinin yanı sıra kaba ve ince motor becerilerde dâhil, geniş bir aralıkta koordinasyon sorunları yaşamaktadırlar.

Oyun temelli egzersiz terapisi ve duyu bütünleme terapisi ile otizmlilerde çocukların beceri gelişimleri sağlanabilir olduğu için otizmlilerde çocukların terapisinde çalışanların her iki terapiyi kullanmaları oldukça önemlidir.

**Anahtar Kelimeler:** motor gelişim, otizm, duyu bütünleme, beceri

SB124

**ACTIVITY AND NURSING WITH DISABLED PEOPLE**

***<sup>1</sup>Dilek YILMAZ, <sup>2</sup>Yurdanur DİKMEN, <sup>3</sup>Dilek KARAMAN***

*<sup>1</sup>Uludag University Faculty Of Health Sciences, Department Of Nursing, Bursa*

*<sup>2</sup>Sakarya University Faculty Of Health Sciences, Department Of Nursing, Sakarya*

*<sup>3</sup>Bulent Ecevit University Ahmet Erdogan Health Services Vocational School, Zonguldak*

Disablement is a life experience which people of any race, class or gender can be faced with, and it is a social phenomenon which leaves its marks on any society. The World Health Organization (WHO) defines disablement as the condition of a person being unable to conform to the necessities of normal life as the result of the lack or disorder of an organ, causing a loss of function or image to a significant extent and permanently, from bodily, mental and spiritual characteristics. Disablement is an unavoidable experience and part of being human which almost everyone will be affected by, temporarily or permanently, or with advancing age. Health is the condition of bodily, social and mental wellbeing of an individual. In other words, it means giving positive responses to the internal and external environment.

Today, the most important function of a nurse is to improve an individual's health and to protect from illnesses. Care of individuals who are socially or emotionally dependent on others because of disability, providing training so that they can continue to care for themselves, and supporting family members in this process is a basic area of interest for nurses. Continuity is very important in the care of disabled individuals and in their activities. It is necessary to keep up with treatment and rehabilitation of the disabled once begun, and this must be re-evaluated in the light of new developments. Rehabilitation is basically a process intended for teaching and learning for disabled individuals, and includes the steps of identification, planning, putting into practice and evaluating. A rehabilitation nurse will generally provide help to maintain the level of function of a disabled individual, to carry out activities, to prevent complications which may arise with regard to health problems, and as far as possible to continue a comfortable and independent life of high quality. Because of the losses which they have suffered, individuals may withdraw both from working life and from social life. The rehabilitation nurse must take into account topics such as overcoming loss of function or creating changes in behaviors which are beyond regaining, and showing understanding. In addition to this, the nurse will plan training in care and activity planning for the disabled individual in cooperation with the family.

The disabled individual and their family need information on what they can do to improve the individual's level of disability, level of inadequacy and restrictions, and to be able to allow the individual to lead his or her life independently. The nurse must meet the individual's and the family's need for information on this topic. As can be understood from the above information, the nursing profession plays a very important role in allowing disabled individuals to maintain their levels of function and to perform their activities. In Turkey, the law supports nurses in these roles. Therefore, the rehabilitation and maintenance of activities of disabled individuals must be performed with understanding by a multidisciplinary team, which must certainly include nurses.



## LİSEDE ÖĞRENİM GÖREN KAYNAŞTIRMA ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE YÖNELİK GÖRÜŞLERİ

**Seda SABAH, M.Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL, Gül ÇAVUŞOĞLU, Musa ÇON, Osman İMAMOĞLU**

*Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı,  
Samsun*

**GİRİŞ:** Günümüzde özel eğitime ihtiyaç duyan bireylerin sayısının giderek arttığı bilinmektedir. Ülkemizde özel eğitim desteği alan çocukların eğitimleriyle ilgili en büyük gelişme normal gelişim gösteren akranlarıyla birlikte kaynaştırma çalışmalarının başlatılmasıdır. Kaynaştırma öğrencileri öğretmenin tutum ve davranışları, normal olarak gelişim gösteren akranlarının yaklaşımı ve kabul görme gibi sorunlar yaşamaktadır. Çalışmamızda; kaynaştırma öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik görüşleriyle ilgili bilgiler alınmış, bu bilgiler ışığında tespit ve öneriler yapılmıştır.

**AMAÇ:** Bu çalışma; kaynaştırma öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik görüş ve gereksinimlerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. METOTÇalışma nitel verilere dayalı bir durum çalışmasıdır. Çalışma, Şubat 2017'de Samsun İlkadım ilçesinde bir lisede farklı sınıflarda öğrenim gören toplam 12 erkek kaynaştırma öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu çerçevede öğrencilerle Yarı yapılandırılmış sorularla (6 soru) derinlemesine görüşmeler yürütülmüş, katılımcıların verdiği cevaplar ses kaydına alınmış ve hiç bir değişiklik yapılmadan olduğu gibi word dosyasına aktarılmıştır. Daha sonra tüm veriler, analiz edilerek sonuçlar değerlendirilmiştir.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Bu bölümde çalışmanın bulguları literatürle ilişkilendirilerek tartışılmıştır. Araştırmada, öğretmenlerin beden eğitimi dersine öğrencileri nasıl kattığı ve öğretmenin kaynaştırma öğrencilerine yaklaşımı incelendiğinde bu çalışmada öğretmenler kaynaştırma öğrencilerini normal gelişim gösteren akranlarıyla birlikte derse katmakta ve etkinliklerle ilgili herhangi bir özel uygulama ve tedbir de almamaktadır. Ayrıca öğretmenlerin herkese eşit davrandığı ve genelde öğrencilerin zorlandığı durumlarda onlara kızmadıkları ifade edilmiştir. Ancak; Orhan (2010) çalışmasında öğretmenlerin zihinsel yetersizliği ve öğrenme güçlüğü olan öğrencilere, işitme ve fiziksel engelli öğrencilere kıyasla daha olumsuz tutum sergilediklerini bildirmektedir. Polat (2016) ise, öğretmenlerin kaynaştırma öğrencilerinin fiziksel özelliklerini göz önüne almadan dersi işlediklerini belirtmektedirler. Bu durum öğrencilerin dersten yeteri kadar yararlanmalarını engelleyen bir görünüm olarak değerlendirilmektedir. Araştırmada ele alınan diğer iki soruda öğrencilerden ders mekanı ve araç-gereç yeterlilikleri ile beden eğitimi dersi sınav değerlendirme biçimleri hakkındaki görüşleri istenmiştir. Çalışmada öğrencilerin çoğu araç gereçlerin yeterli olduğunu ve derste genellikle sınav yapılmadığını, bir şekilde yapılan değerlendirmelerde ise öğretmenlerin eşitlik ilkesine uyduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bu konuda Denizli (2015), öğretmenlerin kaynaştırma öğrencilerini farklılıklarına göre ayrı değerlendirdiklerini bildirirken, Polat (2016) çalışmasında, kaynaştırma öğrencilerinin materyalleri yetersiz bulunduğunu ve öğretmenlerin sınavlarda kaynaştırma öğrencilerini akranlarıyla bir değerlendirdiğini belirtmektedir. Çalışmada Kaynaştırma öğrencilerinin beden eğitimi derslerinde arkadaş ilişkileri ve dersten genel olarak beklentileri de sorgulanmıştır. Çalışma bulguları kaynaştırma öğrencilerinin genellikle arkadaş ilişkilerinin iyi olduğu sonucunu ortaya koymaktadır. Bunun dışında öğrencilerin çoğunluğunun öğretmen, arkadaş, sınav sistemi, araç-gereçlerle ilgili herhangi bir beklentisinin olmadığı anlaşılmaktadır. Bu sonuç katılımcıların derse olan ilgisizliğinin açık bir delilidir.

Oysa öğrencilerin ortama uyum sağlayabilmeleri ve sağlıklı akran ilişkileri kurabilmeleri kaynaştırma sisteminin başarısı bakımından önemlidir (Güleryüz, 2009). Kaya (2007) kaynaştırma öğrencilerinin akranlarıyla iyi anlaşabildiklerini oyunlara ayak uydurabildiklerini ifade ederken, Polat (2016), öğrencilerin araç gereçleri yetersiz gördüğünü, spor salonuna ihtiyaç duyduklarını ve öğretmenlerin daha kolay sınav yapmaları yönünde beklentilerinin olduğunu belirtmektedir. Öğrencilerin beklentilerinin olmaması onların derse olan ilgisizliğini ortaya koymaktadır. Son olarak kaynaştırma sisteminde görüldüğü kadarıyla farklı uygulamalar bulunmaktadır. Bunların disiplin altına alınarak öğretmenlerin birörnek uygulama geliştirmeleri gerekmektedir.

SB158

## ENGELLİ BİREYLERDE SPORA KATILIM MOTİVASYON ÖLÇEĞİ (ESKMÖ): GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

**<sup>1</sup>Gönül Tekkursun DEMİR, <sup>1</sup>Ekrem Levent İLHAN, <sup>1</sup>Oğuz Kaan ESENTÜRK, <sup>2</sup>Adnan KAN**

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Ankara

<sup>2</sup>Gazi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Ankara

**GİRİŞ:** Günümüzde engelli bireyler, normal gelişim gösteren bireylerin yaptığı spor branşlarının birçoğunu başarıyla yapmaktadır. Doğuştan veya sonradan meydana gelen hastalıklar veya kazalara bağlı olarak gelişen fiziksel, duyuşsal, ruhsal, zihinsel, işitsel veya görsel bozuklukları bulunan veya bunların bir kısmının birlikte olduğu çoklu engelli olan kişilerin, günümüzde spor aktivitelerine katılmalarının sağlanması ülkemizde de özellikle üzerinde durulan bir konudur (İnal, Akdur, Donuk, Güngördü, Kaya, Kesler, Kırandı, 2007). Bu bağlamda, engelli bireylerin günlük yaşam içerisinde zaman ayırıp, onların spora katılımını etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden birisi de motivasyondur. Motivasyon, bireyin spora katılımının temel taşlarından biridir. Deci ve Ryan, (2000) motive olmanın, bir şey yapmak amacıyla harekete geçme anlamına geldiğini belirtmektedirler.

**AMAÇ:** Motivasyon kavramına, spora yönelme mantığı ile yaklaşıldığında özellikle engelli bireyler arasında sporu yaygınlaştırmak ve bu yaygınlaştırma hareketinde kullanılabilecek dinamikleri belirleyebilmek için motivasyon kaynaklarının tüm boyutlarıyla ölçülebilmesine ilişkin bir veri toplama aracının geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda araştırmanın amacı, farklı derecelerde yetersizlikten etkilenmiş olan bedensel, işitme ve görme engelli bireylerin, spora katılım motivasyon kaynaklarını geçerli ve güvenilir şekilde ölçebilen bir veri toplama aracı geliştirmektir.

**YÖNTEM:** Çeşitli branşlardan bedensel, işitme ve görme engelli olan toplam 303 kişinin katıldığı bu çalışma karma (mixed) modelde desenlenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliğini sağlamak için, ölçme aracına açıcı (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA); verilerin temel bileşenler analizine uygunluğunu tespit etmek amacıyla, Kaiser-Meyer Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett Sphericity testi; güvenilirliğe kanıt sağlamak amacıyla test tekrar test ve Cron güvenirlikleri; madde analizlerine kanıt sağlamak amacıyla madde test korelasyon analizi uygulanmıştır.

**SONUÇ:** AFA sonucunda ölçme aracının içsel, dışsal ve motivasyonsuzluk olmak üzere 3 boyut ve 22 maddeden oluştuğu tespit edilmiştir. AFA için Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett testi yapılmış, KMO katsayı değeri 0,92 ve Bartlett testi değeri 4655,655 ( $p < 0.001$ ) olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ile verilerin faktör analizine uygunluğu ortaya konmuştur. AFA sonucunda toplam varyansın %65,86'sını açıklayan 22 madde elde edilmiştir. ESKMÖ'nün doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarında; ESKMÖ'ye ilişkin uyum indeksi değerleri,  $\chi^2/sd=2,94$ , RMSEA=0,08, PGFI=0,85, PNFI=0,85, GFI=0,85, AGFI=0,87, IFI=0,97, NFI=0,95 ve CFI=0,97 olarak bulunmuştur. Kabul edilebilir varyans aralığı ile iyi varyans aralığına göre, ESKMÖ'nün doğrulayıcı faktör analizinden elde edilen 3 alt boyutun yeterli uyum endekslerine sahip olduğu görülmektedir. Ölçeğin alt boyutlarındaki maddelerin ölçülmek istenen özelliği ölçüp ölçmediğini tespit etmek amacıyla maddelerin test korelasyonları ve % 27 alt-üst grupları karşılaştırılmıştır. Bu analizler sonucunda, ölçeğin maddelerinin ayırt ediciliğinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Madde toplam test korelasyon değerlerinin ise 0.60 ile 0.89 arasında değiştiği görülmektedir. Bu durum her bir maddenin, ölçeğin bütünüyle uyumlu olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirliğini test etmek için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmış ve ölçeğin genelinde iç tutarlılık katsayısı 0,98, içsel motivasyon alt boyutunda 0,94; dışsal motivasyon alt boyutunda 0,84; motivasyonsuzluk boyutunda ise, 0,88 olarak bulunmuştur. Alpar (2000) Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının 0,60 ile 0,80 arasında olan ölçeklerin güvenilir olarak adlandırılabilceğini belirtmiştir. Bu bağlamda, mevcut ölçeğin güvenirlik analizine dayanarak, ölçeğin genelinin ve alt boyutlarının yüksek düzeyde güvenilir olduğu ispatlanmıştır.

Sonuç olarak, ESKMÖ'nün bedensel, işitme ve görme engelli bireylerin spora katılım motivasyon kaynaklarını belirlemeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı söylenebilir.

SB191

## OTİZM SPOR KULÜPLERİNDE ÇALIŞAN BİREYLERİN İŞ DOYUM DÜZEYLERİ İLE YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

<sup>1</sup>Yusuf ALICI, <sup>2</sup>Durdu Mehmet SAVRUN, <sup>2</sup>Hüseyin KÖSE

<sup>1</sup>Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yönetimi ve Rekreasyon Anabilim Dalı, Eskişehir

<sup>2</sup>Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Otizm, son zamanlarda sık rastlanılan ve sayısı gittikçe artan bir nörolojik bozukluktur. Hastalıkları Kontrol Etme ve Önleme Merkezi (Centers for Disease Control Prevention)'nin verilerine göre 2006 yılında her 150 çocuktan 1'inde otizm görülürken, 2012 yılında her 88 çocuktan 1'inde, 2014 yılında son verilen bilgiye göre ise her 68 çocuktan 1'inde otizm görülmüştür (www.tohumotizmvakfi.org.tr). Son yıllarda ülkemizde otizmlili bireye sahip ailelerin, sporun çocuklarında sağladığı faydanın bilincine vardıkları, çocuklarının günlük yaşantısında sporun var olması gerekliliği konusunda taleplerinin olduğu görülmektedir (Sarol, 2013, s. 1). Bu sonuç otizmlili bireylerin sayısındaki artışın doğal bir neticesidir. Bu çalışmanın amacı, otizmlili bireylere spor eğitimi veren spor eğitmenlerinin iş ile yaşam doyumu düzeylerini ölçmek ve bu ikisi arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** İş doyumu düzeyini ölçebilmek için, Weiss ve ark. (1967) tarafından geliştirilen, Baycan (1985) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "İş Tatmin Ölçeği" kullanılmıştır. Katılımcıların yaşam düzeylerini ölçebilmek için ise; Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen, Yetim (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Yaşam Doyum Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma kapsamında oluşturulan anket formu, 6 kulübe yazılı olarak gönderilmiş, 8 kulübe ise online olarak gönderilmiştir. Toplamda 113 anket formu doldurulmuştur. Verilerin analizinde SPSS v23 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların verdikleri yanıtların istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla T-testi ve Anova testlerinden yararlanılmıştır. "İş Doyumu ve Yaşam Doyumu" arasındaki ilişkiyi incelemek için korelasyon analizi yapılmıştır.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Yapılan analizler sonucunda, kadın çalışanların erkek çalışanlara göre yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu, haftalık serbest aktivitelere katılım sıklığı haftada 3-4 gün olan grupların, haftada hiç aktiviteye katılmayan gruplara göre yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu ve yaşam doyumu ile iş doyumu arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Otizm, iş doyumu, yaşam doyumu

## AEROBİK VE İNTERVAL ANTRENMAN PROGRAMLARININ İŞİTME ENGELLİ ERKEK BASKETBOLCULARDA, ANAEROBİK GÜÇ, SÜRAT VE SIÇRAMA PERFORMANSINA ETKİLERİ

**<sup>1</sup>İbrahim KURT, <sup>2</sup>Mehmet AKBULUT, <sup>3</sup>Mustafa Kemal KURT**

<sup>1</sup>MEB. Hareket ve Antrenman Bilim Uzmanı, Antrenör, Samsun

<sup>2</sup>Samsun Engelliler Federasyonu, Engellilerde Spor ve Proje Uzmanı, Samsun

<sup>3</sup>Kros-Fit Kondisyoner, Rugby Milli Sporcu, Antrenör, Beşiktaş, İstanbul

**GİRİŞ:** Basketbol oyunu, yoğun akışı ve devam süresi bakımından aerobik ve anaerobik performans gelişiminin zorunlu olduğu bir spordur. Çok sayıda spor türünde anaerobik performans antrenmanın önemli bir bileşenidir. Ancak, sporcunun başarılı bir verimi uzun süre devam ettirebilmesi için, aerobik ve anaerobik çalışmaların birlikte antrene edilmesi gerekmektedir. Araştırmalar işitme engellilerin, engelli bireyler arasında spora katılımı en yüksek olan grup olduğunu göstermiştir. Basketbol, işitme engellilerin severek katıldığı ve katılımın yüksek olduğu sportif oyun dalıdır.

**AMAÇ:** Aerobik ve interval antrenman programlarının, 15-19 yaş işitme engelli erkek basketbolcularda anaerobik güç, sürat ve sıçrama performansına etkisini incelemektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırma ve makale yazımı, Kasım-Aralık 2016 ve Ocak-Şubat 2017'de Samsun'da yapılmıştır. Çalışmaya, Samsun Özel Eğitim Meslek Lisesi öğrencisi olup, okul ve işitme engelli spor kulüplerinde faaliyet gösteren 15-19 yaş 32 işitme engelli erkek basketbolcu gönüllü katılmıştır. Katılımcılar çalışmanın başında, deney (n:16) ve kontrol (n:16) gruplarına ayrılmıştır. Denekler, okul ve kulüplerinde düzenli olarak antrenmanlara devam ederken, deney grubuna ayrıca sekiz hafta süre ile içeriği önceden belirlenmiş aerobik ve interval antrenman programları uygulanmıştır. Sekiz haftalık çalışma protokolü öncesinde ve sonrasında iki ölçüm alınmıştır. Deneklerin yaş, boy, ağırlık, antrenman yaşı, istirahat kalp atım sayısı, dikey sıçrama, 20 metre sürat parametreleri, bu hususta bilimsel geçerliliği kabul edilmiş alan testleri ile, vücut kitle indeksi ve anaerobik gücün belirlenmesi, yaygın olarak kullanılan formüller yardımıyla yapılmıştır. İstatistiksel analizde, anlamlılık düzeyi  $\alpha=0.05$  alınmıştır. Grup içi değerlendirilmede, bağımlı "t" testi, gruplar arası değerlendirilmede bağımsız "t" testi kullanılmıştır.

**BULGULAR:** Deneklerin bazı fiziksel ölçüm parametrelerinin ortalama ve standart sapma değerleri; yaş: A grubu ( $17.06\pm 1.29$ ) yıl, B grubu ( $17.19\pm 1.8$ ) yıldır. Boy: A grubu ( $174.63\pm 9.89$ ) cm. B grubu ( $173.94\pm 7.12$ ) cm'dir. Vücut ağırlığı: A grubu ( $63.21\pm 11.22$ ) kg., B grubu ( $64.58\pm 11.64$ ) kg'dır. Antrenman yaşı: A grubu ( $2.69\pm 1.63$ ) yıl, B grubu ( $2.75\pm 1.61$ ) yıldır. İki grubun karşılaştırılmasında, deneklerin yaş, boy, vücut ağırlığı ve antrenman yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Deney grubunun, sekiz haftalık çalışma protokolü sonucunda vücut ağırlığında azalma ( $p<0,01$ ), istirahat kalp atım sayısında azalma ( $p<0,01$ ), dikey sıçrama yüksekliğinde artma (iyileşme) ( $p<0,01$ ), 20 metre süratte gelişme (iyileşme) ( $p<0,01$ ), vücut kitle indeksinde azalma ( $p<0,01$ ) ve anaerobik güç değişkenlerinde artış (iyileşme) ( $p<0,05$ ) bulunmuştur. Kontrol grubunun, vücut ağırlığında aritmetiksel olarak bir miktar artış olmuş, ancak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Vücut kitle indeksinde anlamlı artış bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Bu artışın deneklerin vücut ağırlıklarındaki artıştan kaynaklandığı, diğer parametreler, istirahat kalp atım sayısı, dikey sıçrama, 20 metre sürat ve anaerobik güç değişkenlerinde anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Çalışma, literatür ile benzerlik gösterir. Ancak, mevcut çalışmalar sağlıklılar üzerinde yapılmıştır. Çalışmamızda, 15-19 Yaş grubu işitme engelli erkek basketbolculara, okul ve kulüp antrenmanları dışında uygulanan aerobik ve interval antrenman programlarının, deneklerin vücut ağırlığı, istirahat kalp atım sayısı, dikey sıçrama, sürat, vücut kitle indeksi ve anaerobik güç değişkenlerinde anlamlı etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, sekiz hafta süre ile, doğru ve yöntemli olarak uygulanan aerobik ve interval antrenmanların, işitme engelli erkek basketbolcuların performans gelişiminde etkili ve yararlı bir antrenman yöntemi olarak kullanılabileceği söylenbilir.

**Anahtar Kelimeler:** İşitme engelli, basketbol, aerobik, interval antrenman, sürat

## OTİZMLİ ÇOCUKLARIN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILMA DURUMLARINA GÖRE SOSYAL BECERİ DÜZEYLERİ

<sup>2</sup>Rahime KÖROĞLU, <sup>2</sup>Özgür Mülazımoğlu BALLI, <sup>1</sup>Atalay DERER

<sup>1</sup>Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Sporda Psikososyal Alanlar Anabilim Dalı, Denizli

<sup>2</sup>Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Programı, Denizli

Araştırmanın amacı otizmlili çocukların fiziksel aktiviteye katılma durumlarına göre sosyal beceri düzeylerinin belirlenmesidir. Araştırmanın örneklem grubunu fiziksel aktiviteye katılan 26 ve katılmayan 26 olmak üzere toplam 52 otizmlili çocuk oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve sosyal beceri düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Gresham ve Elliott (1990) tarafından geliştirilen, Şahin (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ve Tekinarslan ve ark. (2013) tarafından engelli bireyler üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan "Sosyal Beceri Derecelendirme Sistemi'nin (SBDS) 6-12 yaş grubu Ebeveyn Formu (EF) kullanılmıştır. SBÖ-EF işbirliği, atılganlık, kendini Kontrol ve sorumluluk alt boyutlarından oluşan 38 maddelik likert tipi ölçektir. Kullanılan envanterler araştırmacılar tarafından örneklem grubundaki çocukların ebeveynlerinden bir tanesine uygulanmıştır.

Elde edilen veriler istatistiki olarak değerlendirilmiş, araştırmanın hipotezi doğrultusunda fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayan otizmlili çocukların sosyal beceri düzeyleri arasındaki farkı belirlemek amacıyla bağımsız gruplarda t testi analiz tekniği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre işbirliği ( $t=3.72, p<0.05$ ), atılganlık( $t=3.34, p<0.05$ ), kendini kontrol( $t=3.09, p<0.05$ ) ve sorumluluk( $t=3.98, p<0.05$ ) alt boyutlarında fiziksel aktivite yapanlar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite yapan katılımcıların fiziksel aktivite yapmayan katılımcılara göre sırasıyla işbirliği ( =7.30, =3.23 ), atılganlık ( =6.03, =4.00), kendini kontrol ( =4.92, =2.84) ve sorumluluk ( =10.88, =4.61) alt boyutlarında daha yüksek puanlara sahip oldukları tespit edilmiştir.

Sonuç olarak fiziksel aktivitenin otizmlili çocukların sosyal beceri düzeyleri üzerindeki olumlu etkisi ebeveynler ve eğitimciler tarafından dikkate alınarak otizmlili çocukların erken yaşlardan itibaren düzenli olarak fiziksel aktivite programlarına katılmaları sağlanmalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** Otizm, fiziksel aktivite, sosyal beceri

## SB382

**EFFECTS OF ELECTRONIC LEISURE IN THE PREVENTION AND TREATMENT OF PLANTAR LOADING OF PEOPLE WITH PERMANENT MILD HEARING IMPAIRMENT****<sup>2</sup>Müge Akyıldız MUNUSTURLAR, <sup>3</sup>Ela Arıcan GÜLTEKİN, <sup>1</sup>Deniz ŞİMSEK, <sup>1</sup>Günay YILDIZER**<sup>1</sup>Anadolu University, Faculty Of Sports Science, Department Of Physical Education And Sports, Eskisehir<sup>2</sup>Anadolu University, Faculty Of Sport Sciences, Recreation Department, Eskisehir<sup>3</sup>Anadolu University, Faculty Of Sport Sciences, Eskisehir

**INTRODUCTION:** The use of electronic leisure activities as a tool for rehabilitation and therapy has become common since 2011. Aim The main purpose of this study is to examine the effects of playing Nintendo Wii games as an e-leisure activity on static and dynamic plantar pressure parameters for the individuals who have hearing disabilities [pure tone average (moderate=PTA:41-55 dB)].

**METHOD:** Purposive sampling method was adapted. A total of 5 participants ( $165.20 \pm 5.01$  cm,  $20.66 \pm 0.89$  years,  $54.80 \pm 5.35$  kg,  $20.11 \pm 0.02$  kg/m<sup>2</sup>) were recruited. Participants voluntarily agreed to be in the Nintendo Wii exercise program which consisted of 40-min sessions, 2X/week for 6 weeks. Foot plantar pressure assessment during standing and walking were implemented using the EMED-XL (Novel GmbH, Munich, Germany) plantar pressure analysis system. Plantar pressure (PP) assessment during static standing and walking were undertaken using the EMED-XL (Novel GmbH, Munich, Germany) PP analysis system. The foot was automatically divided into 19 areas: total foot, hind foot (medial-lateral), midfoot (medial-lateral), forefoot (central-medial-lateral), big toe, second toe, 3rd, 4th, 5th , toes, and metatarsals (MH1: 1st metatarsal head, MH2: 2nd metatarsal head, MH3: 3rd metatarsal head, MH4: 4th metatarsal head, MH5: 5th metatarsal head). The following parameters were calculated for the entire foot: Peak pressure [PP in (kPa)], Mean Pressure [MP in (kPa)], Peak Mean Pressure [PMP in (kPa)], Pressure Time Integral [PTI (kPa.s/cm)], Instant of Peak Pressure [% Rop], Maximum Force [F in (N)], Maximum Force Normalize to BW [MFNBW (%)], Instant of Maximum Force [IMF (% Rop)], Force Time Integral [FTI (N.s/cm<sup>2</sup>)], Contact Area [CA in (cm<sup>2</sup>)] and Contact Time [CT in (ms)]. To measure if there are any significant improvements in static and dynamic foot pressure, before and after Nintendo Wii exercise program pre and post-tests were conducted. According to paired sample t-test results there were no significant differences of age, height, weight, BMI before and after Nintendo Wii exercise program.

**RESULTS:** Participants who have hearing disabilities exhibited a reduction in; (1) CA, MF, MF (% BW), PP, MP, PMP in the hind foot, MF, PP, MP, PMP, MF (% BW) in the medial and lateral hind foot (2) MF, PP, CA, MP and PMP in the midfoot, MF, PP, MF (% BW) in the lateral midfoot (3) MF (% BW), FTI, in the forefoot (MH1, MH2, MH3, MH5), CA, MF in the big toe while bilateral standing compared before and after Nintendo Wii exercise ( $p < 0.05$ ). In dynamic condition, participants who have hearing disabilities exhibited a reduction in; (1) MF, CA, MF (% BW) in the midfoot, (2) PP and CT in the forefoot and lateral forefoot while walking compared before and after Nintendo Wii exercise ( $p < 0.05$ ). Results indicated that especially static plantar pressure significantly improved after 6-week intervention. Conclusion In conclusion, it can be suggested that Nintendo Wii exercise program as an e-leisure activity can provide benefits for the people with hearing disability in terms of postural control, balance and foot function in gait.

**Keywords:** Electronic leisure, hearing disabilities, nintendo wii, plantar pressure



SB386

**THE SPORTS PARTICIPATION OPPORTUNITIES FOR DISABLED INDIVIDUALS IN  
MERSIN**

**<sup>1</sup>Erkan GÜLGÖSTEREN, <sup>1</sup>Nevzat DEMİRCİ, <sup>1</sup>M.Akif ZİYAGİL, <sup>2</sup>Pervin Toptaş DEMİRCİ,  
<sup>1</sup>Nuray CANPOLAT**

<sup>1</sup>Mersin University, Dept. Of Physical Education And Sport Sciences, Mersin

<sup>2</sup>Mersin University Department Of Tourism Animation, Mersin

**INTRODUCTION:** Nowadays, disabled athletes see more acceptance than ever and are often involved in sporting events. Therefore; It should be that disabled people by means of sports through are able to benefit from sports facilities to gain, protect, develop and make sports physical and mental health.

**OBJECTIVE:** In this research, it was aimed to determine at what level the disabled individuals living in Mersin benefit from sports opportunities.

**METHOD:** As a data collection tool, 7-item structured interview form was prepared to determine at what level the disabled individuals living in Mersin benefit from sports opportunities. Field survey was carried out to create the content of the research and to prepare the interview questions in a comprehensive way. It was aimed to determine at what level the disabled individuals benefit from sports opportunities by the prepared questions. Interviews were conducted face to face with the officials of Provincial Directorate of Youth Services and Sports, Mersin Metropolitan Municipality Disability Department, Toroslar Municipality, Yenişehir Municipality, Akdeniz Municipality and National Education Directorate. The collected data were discussed in the light of scientific data.

**RESULTS:** In accordance with the findings, while the total number of disabled people in Mersin province was 39376, the total number of disabled people who participated in sports events in 2014-2015 was 66 and the number of spectators was 2880, and the number of disabled athletes who participated in sport events in 2016 was determined as 1019. It was observed that the ratio of the number of disabled people doing sports was very low in Mersin province where there are about forty thousand disabled people.

**CONSEQUENTLY:** It was found that the disabled people did not use the existing sports opportunities sufficiently although Mersin province is placed near the top in terms of sports facilities to be used by disabled people. When the difference between the number of disabled athletes and the number of disabled people, disabled people's levels of utilizing sports opportunities and the small number of spectators are taken into account, it is proposed to increase disabled people's awareness and levels of utilizing sports opportunities in the society.

**Keywords:** Disabled, sporting opportunities, awareness

SB389

## ERKEN TANI VE REHABİLİTASYON EĞİTİMİNİN ENGELLİ ÇOCUKLARDA YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNE ETKİSİ

<sup>1</sup>Erkan GÜLGÖSTEREN, <sup>1</sup>Nevzat DEMİRCİ, <sup>1</sup>M.Akif ZİYAGİL, <sup>2</sup>Pervin Toptaş DEMİRCİ, <sup>1</sup>Ali DEMİRCİ, <sup>1</sup>Hüda AKTAY

<sup>1</sup>Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mersin

<sup>2</sup>Mersin Üniversitesi, Turizm Animasyon Bölümü, Mersin

**GİRİŞ:** Erken tanı kişinin hastalığının klinik belirtilerinin ortaya çıkmadığı veya ona acı ve sıkıntı vermeyen belirtilerin bulunduğu dönemde hastalığın tanımı demektir. Tanının gecikmesi hastalığın ağırlaşmasına hatta tedavi olanağının ortadan kalkmasına sebep olur. Erken tanı engelliliğin, dolayısıyla kişinin fonksiyon kaybının derecesinin artmasını önler veya düzelmesini sağlar. Tanı sürecinin gecikmesi; tanı sonrası yapılacak yardımları, yani engellinin rehabilitasyonunu geciktirmektedir. Bu nedenle bireyin fonksiyonlarındaki kaybın derecesi artmakta ve diğer fonksiyonlarda da yetersizlikler meydana gelmektedir.

**AMAÇ:** Bu çalışmada erken tanı ve rehabilitasyon eğitiminin engelli çocuklarda yaşam kalitesi üzerine etkisini araştırmak amaçlanmıştır. Yöntem: Literatür taraması YÖK tez sorgu sayfası, Google Akademik ve ERIC arama motoru, kongre kitapçıları ve Üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergilerinde yayınlanan makaleler “Erken Tanı”, “Rehabilitasyon”, “Engelli Çocuklar” ve “Yaşam Kalitesi” anahtar kelimelerinin kombinasyonu şeklinde taranan verilerden elde edilmiştir.

**BULGULAR:** Araştırma verilerine göre; sağlıklı bir bebek konuşma için gerekli karmaşık becerileri ağılamaya başladığı andan itibaren öğrenmeye başladığı ve bu sürecin hayat boyu devam ettiği belirlenmiştir. Erken tanıyla rehabilitasyon tedavi ve eğitimine başlayan çocukların sağlıklı bir benlik algısı kazanarak gelişimlerini sürdürebildiği, olumlu ilişkiler kurabilmek için güvenli ve duyarlı bir çevreye ihtiyaç duyduğu gözlenmiştir. Tedavide, eğitimde, sosyal iletişimde, fiziksel gelişimde, ekonomide yaşanacak olumsuz etkilenme ailenin direnme gücünü azalttığı ileri sürülmüştür. Anne babanın hayatlarını tamamen değiştirmiş olan bu durum karşısında ne yapacağını bilmemeleri veya onlara iyi bir desteğin verilmemesi ve bu mücadelede de yalnız bırakılması çocuğun erken tanı ve rehabilitasyonuna başlamadan ailede kalıcı hasarlar oluşturduğu bildirilmektedir. Engelli çocukların ebeveynlerinin fiziksel ve zihinsel sorunlara karşı erken tanı ve rehabilitasyona geç veya hiç başlamamalarından dolayı daha savunmasız olduklarını ve daha düşük yaşam kalitesine sahip oldukları öne sürülmektedir.

**SONUÇ:** Erken tanı ve rehabilitasyon eğitimi çocuğun kısa zamanda rehabilitasyona başlaması ve bağımsız yaşamı ve yaşam kalitesi için önemlidir. Doğumla birlikte bebekteki farklı durumların gözlenmesi, bir hekime başvurularak erken tanının yapılması, kısa surede rehabilitasyonuna başlanması ailenin ve çocuğun topluma kazandırılması açısından büyük önem arz etmektedir. Bu sürece kısa zamanda giren aileler daha az ekonomik güçlükler ve daha az sağlık sorunları yaşarlar. Engelli çocuğu olan ailelerin yaşam kalitelerinin nasıl ve hangi alanlardan etkilendiği belirlenerek, erken tanı ve rehabilitasyon eğitimi sayesinde yaşadıkları psikolojik ve sosyal sorunlardan dolayı yaşam kalitesini yükseltecek etkili çözümler üretebileceği düşünülmektedir. Erken tanı ve rehabilitasyon eğitimi uzman bir ekip tarafından, engelli çocuğa sahip ailelerin belirlenen sorunları karşısında uygun çözüm önerleri sunarak bireylerin yaşam kalitelerinin artırılması sağlanmalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** Erken tanı, rehabilitasyon, engelli çocuk, yaşam kalitesi, aile

## TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOL SPORCULARINDA SINIFLANDIRMA PUANININ ÜST EKSTREMİTE PERFORMANSINA ETKİSİ

<sup>1</sup>Gamze Çobanoğlu-SEVEN, <sup>1</sup>Nevin Atalay GÜZEL, <sup>1</sup>Barış SEVEN, <sup>2</sup>Sinem Suner-KEKLİK,  
<sup>3</sup>Seyfi SAVAŞ, <sup>1</sup>Nihan KAFA

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

<sup>2</sup>Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Sivas

<sup>3</sup>Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Ankara

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Tekerlekli sandalye basketbol sporcularında sınıflandırma puanının üst ekstremitte kuvvetine dayalı anaerobik güç ve atış performansını etkileyebileceği düşünülmektedir. Özellikle yüksek puanlı oyuncuların frontal düzlemdeki gövde stabilizasyonunun daha iyi olduğu bilinmektedir. Bu stabilite ve postural kontrol basketbol oyunu süresince pota altı mücadelelerde kritik farklılıklar yaratır. Bu çalışmanın amacı ise tekerlekli sandalye basketbol oyuncularında sınıflandırma puanının üst ekstremitte performansına etkisini incelemektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmaya 27 erkek tekerlekli sandalye basketbol oyuncusu (yaş:  $32.48 \pm 9.99$ ; boy:  $173.11 \pm 18.85$ ; vücut ağırlığı:  $70.15 \pm 13.60$ ) dahil edildi. Çalışmaya katılan sporcuların spor yaşı  $11.08 \pm 7.32$ ; haftalık antrenman saati:  $9.98 \pm 2.83$  idi. 1 puana sahip 4, 1.5 puana sahip 4, 2 puana sahip 5, 2.5 puana sahip 2, 3.5 puana sahip 3 ve 4 puana sahip 9 sporcu bulunmaktaydı. Sporcular gövde kontrolü olan olmayan ayrımını yapmak için sınıflandırma puanına göre A (0.5-1-1.5-2- 2.5) (15 kişi) ve B (3-3.5-4) (12 kişi) olarak iki gruba ayrıldı. Üst ekstremitte performansı sağlık topu fırlatma testi ve fonksiyonel performans atış indeksi ile test edildi. Katılımcılardan 2 kg lık sağlık topunu göğüs pası şeklinde atabildikleri kadar uzağa atmaları istendi. Tekerlekli sandalyenin ön barı ile topun yere ilk temas ettiği nokta arasındaki mesafe ölçülerek santimetre cinsinden kaydedildi. Fonksiyonel performans atış indeksi için katılımcılardan duvardan 4.57 m uzaklığında çizilen çizginin önünde durmaları istendi. Duvara hedef olarak  $30.48 \times 30.48$  cm<sup>2</sup> ebatlarında, zeminden 1.22 m yukarıda önceden çizilen kareye dominant kol ile 50.8 cm çapında bir hentbol topu ile atış yapmaları istendi. 30 saniyede hedefe tamamen ya da kısmi olarak isabet ettirilen top sayısı ve toplam yaptığı atış sayısı kaydedildi. Fonksiyonel atış indeksi isabet ettirilen atış sayısının toplam atış sayısına bölünmesi ile hesaplandı. İstatistiksel analiz SPSS 22 kullanılarak yapıldı. İstatistiksel analiz için ilişki de Pearsean-Spermen korelasyon analizi, gruplar arasındaki fark için Mann-Whitney U ve Bağımsız T testi kullanıldı.

**SONUÇ:** İstatistiksel analiz sonuçlarına göre sınıflandırma puanı ile sağlık topu fırlatma ( $r: 0.720$ ,  $p:0.000$ ) ve fonksiyonel performans atış indeksi testi ( $r: 0.725$ ,  $p:0.000$ ) arasında pozitif yönde çok iyi derecede korelasyon tespit edilmiştir. Sağlık topu fırlatma testi ile fonksiyonel performans atış indeksi arasında da pozitif yönde yüksek korelasyon olduğu görülmüştür ( $r: 0.984$ ,  $p:0.000$ ). Gruplar arasındaki farka bakıldığında sağlık topu fırlatma testinde anlamlı fark bulunmuştur ( $p:0.004$ ). Benzer şekilde fonksiyonel performans atış indeksi testinde de gruplar arasında anlamlı fark olduğu gösterilmiştir ( $p:0.033$ ).

**TARTIŞMA:** Bu sonuçlar ile tekerlekli sandalye basketbol oyuncularında sınıflandırma puanının üst ekstremitte performansını etkilediği gösterilmiştir. Sınıflandırma puanına göre oluşturulan gruplar arasındaki gövde stabilizasyon farklılıkları performans test sonuçlarını etkileyen ana faktörlerdendir. Sınıflandırma puanı daha yüksek olanların daha iyi üst ekstremitte performansına sahip olduğu görülmüştür.

SB423

## YASALARIN ENGELLİLERE SAĞLADIĞI HAKLARDAN YARARLANMA ORANLARI

**<sup>1</sup>Erkan GÜLGÖSTEREN, <sup>1</sup>Nevzat DEMİRCİ, <sup>1</sup>M.Akif ZİYAGİL, <sup>2</sup>Pervin Toptaş DEMİRCİ, <sup>1</sup>Ali DEMİRCİ, <sup>1</sup>Elif POLAT**

<sup>1</sup>Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mersin

<sup>2</sup>Mersin Üniversitesi, Erdemli Turizm Animasyon Bölümü, Mersin

**GİRİŞ:** Birleşmiş Milletlere göre dünyada 650 milyon engelli varlığından söz edilirken, dünya engellilik rapor sonuçlarına göre; bir milyardan fazla insan herhangi bir tür engellilik ile yaşamaktadır. Engellileri, aileleri ile bir bütün olarak ele alırsak bu sayı iki milyar kişiye ulaşarak dünya nüfusunun 3'te birini oluşturmaktadır. Engelli nüfusunun bu kadar yüksek olmasından dolayı ülkemizde birçok yasalar engellilerin hayatlarını kolaylaştırmak için düzenlenmiştir. Yasal düzenlemeler toplumsal hayatın işleyişini belirleyen ve bireylere karşı yaptırım gücü olan üst toplumsal kurallar arasında yer almaktadır. Yasal düzenlemelerin toplumsal hayatı şekillendirdiği gibi, toplumsal hayatın gerçekliğinin yansımaları da yasal düzenlemeler içerisinde yer alır.

**AMAÇ:** Bu çalışmada “Türkiye’deki Mevcut Yasaların Engellilere Sağladığı haklardan yararlanma oranlarının belirlenmesi” amaçlanmıştır.

**YÖNTEM:** Araştırmada literatür tarama yöntemi kullanılmıştır. Çalışma YOK tez sorgu sayfası, Google Akademik arama motoru, kongre kitapçıkları ve yayınlanan makaleler “engelliler”, “engelli yasaları” ve “Engelli hakları” anahtar kelimelerinin kombinasyonu şeklinde taranmıştır.

**BULGULAR:** Literatür tarama sonuçlarına göre; engelli bireylerin kendilerine tanınan kanunlardan kaynaklanan haklarını bilmedikleri, toplu taşıma araçlarından yeteri kadar faydalanamadıkları ve belediyelerin bina, cadde, sokak ve yolların engellere uygun düzenlenmediğini bildirmiştir. Ulaşım, kamusal, sosyal ve sağlık alanındaki haklardan engelli bireylerin yeteri kadar yararlanamadıkları gözlemlendi. Engellilerin istihdamı, çalışma koşulları ve eğitim hakları son zamanlarda ivme kazansa da, engelli nüfus oranı ile karşılaştırıldığında son derece yetersiz olduğu söylenebilir.

**SONUÇ:** Engellilerin yasaların kendilerine sağladığı haklar ve bunlardan yararlanabilme düzeylerinin oldukça düşük olduğu gözlemlendi. Bireysel ve toplumsal anlamda yasalardan kaynaklanan hakları konusunda bilinçlendirme çalışmalarının yapılması engellilerin sorunlarının çözümünde önemli bir katkı sağlayacağı söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Engelliler, yasalar, engelli hakları, yararlanabilirlik

## (GELİŞİMSEL) DİSPRAKSİ

**Ekrem AKBUĞA, Murat ELİÖZ, Mehmet ÇEBİ**

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

Bu araştırmada Türkiye’de pek tanınmayan bir konu olan ve motor gelişim alanında çeşitli beceri problemlerine neden olan dispraksi ile ilgili literatür doğrultusunda güncel bilgi sunmak amaçlanmıştır. Dünyanın en gelişmiş ve karmaşık yapısı olan insan beynindeki organik ya da işlevsel bir sorun organizmadaki sistemleri farklı etkilemekte ve çoğunlukla çeşitli problemler oluşturmaktadır. Bu sorunlardan birisi aynı zamanda gelişimsel koordinasyon bozukluğu olarak da bilinen dispraksidir.

Dispraksi ile ilgili tanım sorunlarının olmasının yanı sıra dispraksiyi günlük yaşam aktiviteleri ve akademik başarıyı engelleyen, zihinsel ve fiziksel bozukluklarla açıklanamayan, kas/sinir hasarı kaynaklı olmayan, ince ve kaba motor becerileri planlamada ve organize etmede sorunlara neden olan nörobiyolojik temelli özel bir öğrenme güçlüğüdür şeklinde tanımlanabilir. Bu bozukluğun, motor alanda koordinasyon sorunları ve gelişim geriliği ile kendini göstermesiyle beraber diğer gelişim alanlarında da farklı problemlere yol açtığı görülmektedir.

Dispraksinin neden olduğu bazı motor ve diğer gelişimsel problem alanları şunlardır: ince ve kaba motor beceriler, sosyal beceriler, konuşma ve dil becerileri, yeme-içme becerileri, algısal motor, duyuusal bütünleme, öğrenme becerileri, günlük rutin beceriler. Türkiye’de dispraksi ile ilgili çalışmaların sınırlı sayıda olması bir eksiklik olmakla birlikte bu çalışmaların artırılması dispraksi kaynaklı sorunlara etkili çözümler oluşturabilecektir.

**Anahtar Kelimeler:** Motor gelişim, koordinasyon, bozukluk, dispraksi, beceri

SB535

## TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOL SPORCULARINDA ISINMA VE SOĞUMA HAREKETLERİ HAKKINDAKİ BİLGİ DÜZEYLERİNİN SORGULANMASI: MİLLİ TAKIM ÖRNEĞİ

***<sup>1</sup>Murat Fatih KOÇYİĞİT, <sup>2</sup>Senay CEREZCİ, <sup>3</sup>Kezban BAYRAMLAR***

*<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü*

*<sup>2</sup>Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü*

*<sup>3</sup>Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü*

**GİRİŞ:** Takım sporlarında yaralanma sık karşılaşılan bir durumdur. Özellikle yoğun temasın olduğu sporlarda yaralanma insidansı oldukça fazladır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde sağlıklı sporcuların yaralanmaları hakkında yapılan çalışma sayılarının oldukça fazla olması dikkat çekmektedir. Sağlıklı sporcular hakkında yapılan çalışma sayısı her ne kadar fazla olsa da engelli sporcuların sakatlanmalarını inceleyen çalışmalar bir o kadar yetersizdir.

**AMAÇ:** Bu çalışma, Türkiye'de milli takımlar düzeyindeki profesyonel tekerlekli sandalye basketbol sporcularının antrenman öncesi ve sonrasında ısınma ve soğuma hareketleri hakkındaki bilgi düzeylerini araştırmak ve uygulama düzeylerini araştırmak amacı ile planlandı.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmaya toplam 29 sporcu dâhil edildi. Sporculara çalışma hakkında bilgi içeren ve demografik bilgiler ile antrenman öncesi ve sonrasındaki ısınma-soğuma hareketlerinin uygulanması hakkında soruların yer aldığı bir anket verilerek doldurmaları istendi.

**SONUÇLAR:** Sporcuların %100'i antrenman öncesi ısınma hareketlerini uygularken, % 34'ü (n=10) soğuma hareketlerini hiç uygulamadığını belirtmiştir. Sporcuların yalnızca %65'i (n=19) hem ısınma hem de soğuma hareketlerini gerçekleştirdiğini bildirmiştir.

**TARTIŞMA:** Isınma ve soğuma hareketlerinin sporcu yaralanmalarına olan etkisini inceleyen çalışma sayısı oldukça fazladır. Sporcuların antrenman öncesi ve sonrası bu hareketleri gerçekleştirmesi, sakatlık riskini oldukça azaltır. Milli Takımlar düzeyindeki sporcuların uygulama düzeyleri incelendiğinde ise her iki hareketi düzenli olarak gerçekleştiren sporcu sayısının yetersiz olduğu göze çarpmaktadır. Çalışma sonucunda, profesyonel engelli sporcuların antrenman bilgilerinin yetersiz olduğu ve antrenman bilgileri hakkında detaylı bilgilendirme yapılması gerektiği düşünülmüştür.

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

---

SB16

**EVALUATION OF USER SATISFACTION IN CITY RECREATION AREAS: BURSA CITY PARKS**

**Gamze KARLIER, Murat ZENCİRKIRAN**

*Uludağ Üniversitesi, Bursa*

**INTRODUCTION:** Rapid population growth leads to intense and unplanned growth as a result of rapid urbanization and industrialization in the big cities, this situation causes rapid depletion of open and green spaces in the city. However, the intensity of urban life and its pressure on people have made the effect of open and green spaces more energetic for the urban people to be rested psychologically, to be able to sustain socio-cultural development and to be able to have recreational activities at the same time. One of the most important place of the open and green spaces in the city is the city parks, where psychological, socio-cultural and recreational activities are carried out at the same time, and the units that affect the social quality of the city positively.

**MATERIAL and METHOD:** In this direction, Hüdavendiğar City Park, Reşat Oyal Kültür Park, Soğanlı Botanic Park and Merinos Park were evaluated within the scope of our work, which are provided service on the city scale and located within the borders of Bursa province. Field surveys were carried out and the socio-cultural, recreative, equipment and plant parameters and satisfaction / dissatisfaction of users were examined.

**RESULTS:** As a result of the evaluations made, it is seen that the most preferred urban park is Soğanlı Botanic Park (28.5%) followed by Hüdavendiğar Kent Park with 16.8%. The ratios of users who prefer city parks for recreational purposes are highest (44, 8%) in Hüdavendiğar City Park and lowest (22, 5%) in Merinos City Park.



## SPOR BİLİMLERİ VE DİĞER FAKÜLTE ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN ENGELLERİNİN İNCELENMESİDİR

**Mehmet ÇEBİ, Murat ELİÖZ, Bade YAMAK, Arif SATICI**

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

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı üniversitelerin farklı fakültelerindeki öğrenciler ile spor bilimleri öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerine katılım engellerinin incelenmesidir. Öğrencilerin boş zaman faaliyetlerine katılımlarına aldıkları eğitimin etkisinin belirlenmesidir.

**MATERYAL ve METOT:** Çalışmaya Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan 109 öğrenci ve diğer fakültelerde veya yüksekokullarda okuyan 286 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmamızda Gürbüz ve Karaküçük (2007) tarafından geliştirilen “Boş Zaman Engelleri Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini tespit etmek amacıyla yapılan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 6 alt boyutta (Birey Psikolojisi, Bilgi Eksikliği, Tesis, Arkadaş Eksikliği, Zaman, İlgisi eksikliği) 84 olarak hesaplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanıldı. Katılımcıların bölümlerine göre boş zaman engellerinin karşılaştırılmasında t-testi kullanılmıştır.

**BULGULAR:** Çalışmamızın bulguları incelendiğinde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile diğer Fakülteler veya Yüksekokullar öğrencileri arasında 6 alt boyutta incelenen (Birey Psikolojisi, Bilgi Eksikliği, Tesis, Arkadaş Eksikliği, Zaman, İlgisi eksikliği) rekreasyonel etkinliklere katılımlarında kendilerine engel oluşturabileceği varsayılan faktörlere ilişkin bulgulara göre istatistiksel açıdan herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0,05$ ).

**SONUÇ:** Sonuç olarak, bireylerin rekreasyon faaliyetlerine katılımındaki en önemli faktör ekonomik güçleridir. Burada belirleyici olan Üniversite öğrencilerinin yaşlarının ve gelir düzeylerinin bir birlerine yakın olması boş zaman faaliyetlerine katılımında benzer davranışlar göstermelerine neden olduğu düşünülmektedir. Bununla beraber daha sağlıklı sonuçlara ulaşabilmek için üniversite öğrencilerine yönelik daha detaylı ve tanımlayıcı çalışmalar yapılmasının faydalı olacağını düşünmekteyiz.

**Anahtar Kelimeler:** Rekreasyon, spor bilimleri, öğrenci

## ANALYSIS OF SPORTS AREAS IN BURSA CITY

***Elvan ENDER, Zeynep Pirselimoglu BATMAN, Aysun ÇELİK, Murat ZENCİRKIRAN***

*Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı, Bursa*

**INTRODUCTION:** Urban problems such as rapid population growth in the cities and negative impact of rehouse demand and cultural environment, irresponsible consumption of natural resources, decrease of green areas are emerging. As a result of the emerging problems, urban quality of life and health issues are a discussion of urban design that needs to be studied. Many projects are being developed on the training of healthy generations by increasing the quality of life. The involvement of these projects in everyday life and the dissemination of health-related physical activity for healthy generations depends on the design and planning of urban spaces.

**MATERIAL and METHOD:** In this context, in order to establish a successful sports network in the urban recreation areas, the current situation (numbers, area sizes, distribution in the neighborhoods) of the sports areas adequacy within the active green areas in the Bursa city (Nilüfer, Osmangazi, Yıldırım) has been investigated. Maps were produced with the obtained data.

**RESULTS:** As a result of the evaluations made, it was found that the most sports area is in the Nilüfer district. The amount of sports area per person is 0,29 in Nilüfer district, 0,19 in Osmangazi and 0,08 in Yıldırım. With this study, it was aimed to introduce proposals that will shed light on decisions at the sports areas planning for the increment of sports areas in Bursa city, the training of healthy generations and the increase of the amount of active green spaces.

**Keywords:** Active green space, sports areas, sports facilities

## YÜZME HAVUZLARINDA HİJYENİK SORUNLAR

<sup>2</sup>Cemal GÜNDOĞDU, <sup>1</sup>Evrin ÇELEBİ

<sup>1</sup>Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Elazığ

<sup>2</sup>İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Malatya

**GİRİŞ:** Islak ve nemli olan havuz ortamında viral, bakteriyel ve mikolojik çeşitli enfeksiyonlar görülebilmektedir. Toplu kullanılan bir alan olması nedeniyle de hastalıkların bulaşması daha kolay olmaktadır (1). Bu araştırmanın amacı yüzme havuzlarındaki sağlık ve güvenlik denetimleriyle ilgili kaynaklar ışığında yüzme havuzlarında oluşabilecek hijyenik sorunların ortaya konulmasıdır.

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

**BULGULAR ve TARTIŞMA :** 3.1.Yüzme Havuzlarında Hijyenik Problemler3.1.1.Enfeksiyon oluşması Bazı fırsatçı bakteriler, yüzme komplekslerinin değişik bölgelerinde yerleşir ve yüzeysel mantar enfeksiyonları, viral gastroenteritlere neden olur (2). Hastalık yapma özelliği olan bakteri, virüs, parazit gibi mikroorganizmaların kimyasal maddeler kullanılarak sayıca, türce azaltılması veya yok edilmesi işlemiyle havuzlarda rekreasyonel su hastalıkları için önemli düzeyde koruma ve kontrol sağlamakla birlikte, bunun sürekliliğinin bulunmaması, havuz bakımının iyi yapılamaması, hastalıkların bulaşma riskini artırmakta, böylesi ortamlarda, klora duyarlı mikroorganizmalar bile yayılabilmektedir (3). Dezenfeksiyon olarak iyi kontrol altında tutulan tüm havuzlarda viral enfeksiyonların yayılması engellenmiş veya minimuma indirilmiş olacaktır (4).Ayrıca yüzme havuzları kullanıcılarının sayısı ile duş-tuvalet sayısı orantılı olmak zorundadır. Bu nedenle yüzme havuzlarına sonradan yapılacak eklentiler ve müdahaleler çok iyi düşünülmeli, mutlaka konuda uzman mimar ve mühendislerle danışılmalıdır. Yapılacak müdahaleler standardı bozarak, önemli tehlikeler yaratabilirler (5) .3.1.2. Cilt ve göz rahatsızlıkları Yüz ve gözün tahriş olmasının iki ana nedeni vardır. Bunlar uygun olmayan pH ve kloramindir.. Çoğu insanın hatalı olarak göz rahatsızlığının sebebi olarak yüksek klor miktarını göstermesine rağmen gözlerin tahriş olmasının ana nedeni, yetersiz serbest klor seviyesi ya da kloramin varlığıdır.

Bu nedenle klorlama uygulamasından sonra havuz suyundaki klor değerinin istenilen seviyeye indiğinden emin olunmadan havuzdan yararlanılmamalıdır. Çünkü, 3 ppm'in üzerindeki klor değeri ciltte tahriş edici etki yapabilir (6). 3.1.3.Yosunlaşma ve Su BulanıklığıYüzme havuzlarında oluşmuş veya oluşmakta olan yosunlar, yüzme havuz suyunun bulanık ve bulutlu görünmesine neden olan başlıca sebeplerden biridir. Aynı zamanda havuz çevresinin kaygan olmasını sağlayacağı içinde tehlike arz etmektedir. Yosun sorununu ortadan kaldırmanın en iyi yolu havuz suyunda sürekli olarak en az 1.0 ppm'lik serbest klor seviyesini korumak ve talimatlara uygun olarak yosun önleyici kimyasal kullanmaktır. Havuzlarda her gün vakum süpürgesi ile dip temizliği ve fırça ile havuz duvarlarının temizliğinin yapılmasının yosun oluşmasının önüne geçmede de etkisi bulunmaktadır.

Su bulanıklığı durumunda ilk yapılacak iş filtrasyon sistemini kontrol etmektir. Filtre sistemi iyice değerlendirildikten sonra pH, alkalinite, kalsiyum sertliği ve TÇK (Toplam çözünmüş katılar) düzeyleri kontrol edilmelidir (6). 3.1.4. Kireçlenme ve kışır oluşumuKalsiyum sertliği havuz kaplaması, duvar, tesisat boruları, filtre ve ısıtıcılardaki kireç çökmesi çok sık rastlanan ve havuzun mekanik aksanına zarar veren bir problemdir. Kireç çökmesinin sebepleri; havuz suyunun sert olmasından kaynaklanan mineral oluşumu, yüksek pH ve erimiş minerallerin birikimini kışır oluşumu denir. Bu tür problemlerin çözümü için sertliği düşük su kullanımı, pH'ın 7.2-7.6 değerlerine ayarlanması, toplam alkaliliğin dengelenmesi yolları kullanılır (6).

SB51

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNE KATILIMLARINA GÖRE ALGILANAN ÖZGÜRLÜK

**Funda KOÇAK, Seçkin DOĞANER**

*Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara*

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin serbest zaman katılımlarına göre algıladıkları özgürlük puanlarının incelenmesidir. Araştırmaya 179 kadın (Yaş= 21.06; SD= 2.24), 205 erkek (Yaş= 22,19, SD= 2.76) olmak üzere 384 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların serbest zamanda algıladıkları özgürlükleri Witt ve Ellis (1985) tarafından geliştirilen “Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük Ölçeği” ile belirlenmiştir. Katılımcıların serbest zaman etkinliklerine katılımlarını belirlemek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Katılımcıların serbest zamanda algıladıkları özgürlük puanları cinsiyet, sportif, sosyal ve sanatsal/kültürel serbest zaman etkinliklerine aktif/pasif katılımları ve katıldıkları serbest zaman etkinlik sayısına göre değerlendirilmiştir. Araştırmada verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine Shapiro Wilk testi ile bakılmıştır. Yapılan bağımsız gruplar t testi ve varyans analiz testi sonucunda; öğrencilerin cinsiyetlerine göre serbest zamanda algılanan özgürlük puanları arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Ancak serbest zamanda algılanan özgürlük puanlarının sportif, sosyal ve sanatsal/kültürel etkinliklere aktif katılımı ve yapılan etkinlik sayısının artmasıyla yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

## TÜRKİYE’NİN OLİMPİYATLARDAKİ GENEL DURUMU VE RİO 2016 OLİMPİYATLARINDAKİ BAŞARISININ NÜFUS VE EKONOMİK BOYUTLAR AÇISINDAN DİĞER AB ÜLKELERİYLE KARŞILAŞTIRILMASI

**Utku IŞIK, Seydi KARAKUŞ**

*Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Bu çalışmanın temel amacı nüfus ve ekonomik boyutlar çerçevesinde Avrupa Birliği ülkelerinin ve Türkiye'nin 2016 Rio olimpiyatlarındaki başarısını değerlendirmek ve Türkiye'nin olimpiyatlar geçmişini detaylı bir şekilde incelemektir. Ayrıca ortaya konulan bu durum sonucunda Türk Spor Politikasının zaman içerisindeki değişimi ve şu anki durum hakkında bir tespit yapmaya çalışmaktır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Bu amaçla Türkiye İstatistik kurumunun yayınlamış olduğu istatistiki veriler ve literatür taraması doğrultusunda ulaşılan Türkiye'nin Olimpiyat tarihindeki başarı verileri kullanılmıştır. Avrupa ülkelerinin gayri safi yurt içi hasıla değerleri ve nüfus değerlerine Wikipedia internet sitesinden ve Rio 2016 sonuçlarına da IOC'nin resmi internet sitesinden ulaşılmıştır. Elde edilen veriler çalışmanın amaçlarına uygun olarak frekans ve yüzde gibi betimsel istatistik yöntemler kullanılarak analiz edilmiş ve çalışma bulguları tablolar ve grafikler halinde sunulmuştur. Kişi başına düşen Gayri Safi Yurt İçi Hasıla (GSYİH)'nin nüfusa göre katılım oranı ve kazanılan madalya arasında Pearson Korelasyon analizinden faydalanılmıştır.

**SONUÇ:** Sonuçlara göre Türkiye Avrupa ülkeleri arasında en genç nüfusa sahip, nüfus açısından en kalabalık ikinci ülke, kişi başına düşen GSYİH'da 27. sırada, nüfusa göre olimpiyatlara katılım oranı açısından son sırada, nüfusa göre kazanılan madalya sıralamasında ise 24. sırada yer almaktadır. Ülkelerin Kişi başına düşen GSYİH değerleri arttıkça nüfusa göre kazanılan madalya oranları artmaktadır ( $r=0,399;p<0,05$ ). Nüfusa göre katılım oranı arttıkça kazanılan madalya sayısında da artış gözlenmiştir ( $r=0,379;p<0,05$ ). Ayrıca Türkiye'nin olimpiyat tarihi boyunca nüfusa göre katılım oranları ve kazanılan madalya oranlarında çok büyük farklılıklar ortaya çıkmamıştır.

**TARTIŞMA:** Türkiye eğer spor alanında ciddi başarılar kazanarak adından söz ettirmek istiyorsa; önemli adımlar atmalı, öncelikli olarak kişi başına düşen GSYİH değerlerini arttıracak atılımlar yapmalıdır. Yüksek nüfusunu dinamik bir hale getirmesi gerekmektedir. Genç ve çalışan nüfusunu GSYİH değerlerini arttırmak için kullanılmalıdır. Olimpiyatlara daha fazla sporcu ile katılmak ve başarılı olmak için uzun vadede spor politikalarının geliştirilmesi gerekmektedir. Anayasada olduğu gibi Spor bir devlet politikası olmalıdır. Alt yapıya önem veren, popülist yaklaşımlardan uzak akil yöneticilerin iş başına getirilerek hak edilen ve beklenen başarı yakalanmalıdır. Kısa vade de belki mevcut durum devam edecektir; ancak hem ekonominin gelişmesiyle hem de sağlam atılacak spor politikaları ile Türkiye'nin Olimpiyatlardaki başarısının artacağı kesindir.

SB71

## SPOR MERKEZLERİNDEKİ HİZMET KALİTESİ ALGISININ MÜŞTERİ BAĞLILIĞINA ETKİSİ

<sup>1</sup>Mustafa VURAL, <sup>2</sup>Erkan Faruk ŞİRİN

<sup>1</sup>Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ağrı

<sup>2</sup>Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Konya

**GİRİŞ:** Hizmet kalitesinin işletmelere sağladığı birçok avantaj vardır. Bu avantajların başında, müşteri bağlılığının sağlanması ile yeni müşteri kazanmanın maliyetinden kurtulmak gelmektedir. Müşteri bağlılığı konusu, özellikle son dönemlerde önem kazanan bir konudur. Müşteri bağlılığı genellikle, müşterinin belirli ürün veya hizmetleri tekrar tekrar satın alma niyeti veya davranışı olarak tanımlanabilir. Müşteri bağlılığı spor merkezleri açısından ele alındığında; oluşturulacak müşteri bağlılığı ile birlikte işletme bulunduğu pazardaki yerini sağlamlaştırarak ve pazar payını arttıracak, spor merkezi imajını geliştirip merkezi daha fazla tercih edilebilir bir hale getirip potansiyel müşteri sayısını arttıracaktır. Ayrıca, mevcut müşterilerinin beklentilerine uygun hizmet veren spor merkezleri potansiyel tüketicilerin gerçek müşteriye dönüşmesi açısından rakiplerine göre daha avantajlı olacağı da açıktır. Müşteri bağlılığı sağlayabilen bir spor merkezi, hem günün şartlarında hem de gelecek dönemlerde, pazarda rekabet ettiği diğer merkezlere göre önemli avantajlar elde etmektedir.

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı algılanan hizmet kalitesinin müşterilerde yarattığı bağlılık üzerindeki etkisini spor merkezi özelinde belirlemektir.

**METOT:** Tanımlayıcı araştırma modelinden yararlanılan bu araştırmanın temel değişkenlerini algılanan hizmet kalitesi ve müşteri bağlılığı oluşturmaktadır. Spor merkezinde algılanan hizmet kalitesi ve müşteri bağlılığı arasındaki ilişki, bağımlı değişkeni müşteri bağlılığı olan bir çoklu regresyon modeli kullanılarak ampirik biçimde ele alınmıştır. Spor merkezleri üyelerinin, spor merkezleri hizmet kalitesi algılarını belirlemek için Mete Ergin (2010) tarafından SERVQUAL hizmet kalitesi ölçeğinden esinlenerek "Algılanan Hizmet Kalitesi Ölçeği" ve Sevilmiş (2014) tarafından geliştirilen "Müşteri Bağlılığı" ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Konya il merkezinde yer alan aynı isimli özel bir spor merkezinin iki farklı şubesine 2015 kış sezonunda spor merkezi'nin spor faaliyetlerine (kapalı yüzme havuzu, tenis kortu, kapalı spor salonu ve fitness merkezi vb.) katılan ve rastgele (Random) yöntem ile seçilen 305 müşteri oluşturmaktadır. Verilerin analizinde araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ve her bir boyutun görece etkisi ise regresyon analizi yöntemi kullanılarak ortaya çıkartılmıştır.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Analizler sonucunda, algılanan hizmet kalitesi genel bir bütünlük içinde müşteri bağlılığını etkilemekte ve bağlılıktaki değişimlerin yaklaşık % 65'ini açıklamaktadır. Müşteri bağlılığını etkileyen hizmet kalitesi boyutları fiziki görünüm, güvenilirlik ve duyarlılıktır. Müşterinin hizmet sunum sırasında kullanılan bina, araç-gereç, teçhizat ve personelin görünümünün bağlılık üzerinde oldukça güçlü bir şekilde etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre, spor işletmeleri müşterilerini fiziksel görünümle (Bina ve merkezlerin, alanların, personelin, iletişim teknolojilerinin ve benzeri varlıkların görüntüleri) ilgili memnun edebilmelidir. Hizmet kalitesi unsurlarından fiziki görünümünden duyulan memnuniyet zamanla işletmeye bağlılık yaratmaktadır. Bu araştırmadan çıkan sonuç da fiziki görünümün müşteri bağlılığı yaratmada etkili olduğunu göstermektedir. Güvenilirlik, bir ilişkinin devam edebilmesi ve müşterilerin işletmeye bağlanmaları için önde gelen şartlardan biridir. Analizler sonucunda, güvenilirliğin de müşteri bağlılığı üzerinde oldukça güçlü bir etkisinin olduğu anlaşılmış ve bu araştırma hipotezi kabul edilmiştir. Teoriye uygun olarak güvenilirliğin, müşteri bağlılığı oluşturmada oldukça etkili bir faktör olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla, hizmetlerin eksiksiz bir şekilde, söz verilen zamanda ve yerinde yapılması, ihtiyaca uygun olarak verilmesi büyük önem kazanmaktadır. Spor işletmeleri üzerinde yapılan hizmet kalitesini ölçmeye yönelik çalışmalarda Duyarlılık her zaman önemli bir boyut olarak ele alınmıştır. Bu araştırmada da duyarlılık boyutunun müşteri bağlılığı üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Bu sonuca göre, bir spor işletmesinin müşterilerine nazik, saygılı, düşünceli davranması, samimi olması ve personelin gerektiğinde arkadaşça yol gösteren bir tavır sergilemesi gibi konulara titizlikle eğilmesi önemlidir.

**Tablo 1: Değişkenlerin Korelasyon Matrisi, Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

	Bağlılık	Fiziki Görünüm	Güvenirlilik	Heveslilik	Yeterlilik	Duyarlılık	AHK
Bağlılık	1,000						
Fiziki Görünüm	,668**	1,000					
Güvenirlilik	,727**	,710**	1,000				
Heveslilik	,691**	,578**	,720**	1,000			
Yeterlilik	,641**	,486**	,627**	,760**	1,000		
Duyarlılık	,699**	,567**	,684**	,754**	,745**	1,000	
Alg. Hiz.Kalitesi	,823**	,813**	,890**	,868**	,795**	,863**	1,000
X	4,68	5,30	5,63	5,72	5,93	5,74	5,65
SS	,95	1,17	1,22	1,23	1,19	1,22	1,05
N	305	305	305	305	305	305	305

**Müşteri Bağlılığı İle Hizmet Kalitesi Boyutları Arasındaki İlişkileri Belirlemeye Yönelik Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları (n=305)**

Bağımsız Değişkenler	Bağımlı Değişken: Müşteri Bağlılığı					
	R	R <sup>2</sup>	F	β	t	p
Fiziki Görünüm	,804	,646	109,067	,247	4,757	,000
Güvenirlilik				,182	2,863	,004
Heveslilik				,119	1,761	,079
Yeterlilik				,077	1,176	,240
Duyarlılık				,298	4,784	,000

SB73

## YAMAÇTAN SANAL ÂLEME ATLAYIŞ: YAMAÇ PARAŞÜTÇÜLERE İLİŞKİN NETNOGRAFİK BİR ÇALIŞMA

**<sup>1</sup>Gözde YETİM, <sup>2</sup>Metin ARGAN, <sup>2</sup>Caner ÖZGEN**

<sup>1</sup>Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir

<sup>2</sup>Anadolu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir

Günümüzde artan internet kullanımı ile beraber sanal toplulukların da arttığı görülmektedir. Bireyler üye oldukları sanal topluluklar vasıtasıyla deneyimlerini, sorunlarını paylaşmakta birbirleri ile fikir alışverişi içerisinde bulunmaktadır. Pek çok alanda var olan sanal topluluklar arasında çeşitli spor branşlarına yönelik sanal toplulukların varlığından da söz edilebilir. Özellikle ekstrem sporlar ele alındığında, üyeler bu sanal topluluklar içerisinde ilgilendikleri spor branşlarına yönelik adeta bir rehber niteliği taşıyan deneyimlerini paylaşarak, birbirlerine olduğu kadar bu spora yeni başlayacak olan bireylere de yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda, bu çalışmada etnografinin çevrim içi olarak uygulandığı netnografi yöntemi kullanılmıştır.

Etnografi sosyoloji, kültürel çalışmalar, tüketici araştırmaları ve sosyal bilim alanlarındaki çeşitli çalışmalarda popülerliğe sahip olan bir antropolojik yöntemdir. Netnografi ise geleneksel etnografi yöntemine göre daha hızlı, kolay ve daha ucuza mal olan bir yöntem olup, sanal toplulukların sembolizm, anlam ve tüketim davranışları hakkında bilgi sağlamaktadır (Kozinets, 2002). Netnografi, internet ortamında birbirleri ile sosyal deneyimlerini paylaşan bireylerin kültür, davranış ve tutumlarını belirlemeye yönelik yapılan bir nitel araştırma yöntemidir. Bu çalışmada, yamaç paraşütü sporuna katılım gösteren bireylerin yaşadıkları deneyimlerden yola çıkarak davranış ve tutumlarını incelemek amacı ile netnografi yöntemi kullanılmıştır. Bu amaç doğrultusunda, yforum.com web sitesine üye olan bireylerin forum içerisinde paylaştıkları deneyimleri nitel araştırma yöntemlerinden biri olan içerik analizi yöntemi ile değerlendirilmiştir.

Çalışma sonucunda, sanal topluluk aracılığıyla yamaç paraşütü katılımcılarının birbirleri ile yamaç paraşütü hakkında genel bilgiler, malzeme önerileri, deneyim, eğitim, meteoroloji, kaza raporları, etkinlik, organizasyon ve yarışmalar gibi konularda bilgi paylaşımı içerisinde oldukları ortaya çıkmıştır. Bu sanal topluluk aracılığıyla bireyler birbirlerine yardımcı olmakla birlikte, spora yeni başlamayı düşünenler için de yol gösterici olmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Yamaç paraşütü, netnografi, sanal topluluklar, içerik analizi



## FUTBOL HABERLERİNE İLİŞKİN METAFORLAR: TÜRKİYE'DEKİ GAZETELERE YÖNELİK İÇERİK ANALİZİ

<sup>2</sup>Metin ARGAN, <sup>1</sup>Caner ÖZGEN, <sup>1</sup>Gözde YETİM, <sup>2</sup>Kadir Doğuş ÇAKIR

<sup>1</sup>Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir

<sup>2</sup>Anadolu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir

Medya araçları içerisinde gazeteler birbirinden bağımsız birçok bilgiyi aynı anda okuyuculara sunabilen önemli iletişim araçlarıdır. Bu durum geçmişten günümüze gazetelerin yaygın olarak kullanılmasına olanak sağlamıştır. Gazeteler Türkiye'de kitle iletişim araçlarının sporla tanışmasında önemli rol oynamışlardır. Özellikle sporun toplumsal dinamikler üzerinde yarattığı etkiler kitle iletişim araçlarının spora olan ilgisini gün geçtikçe arttırmıştır. Bu araştırmanın amacı gazetelerin spor sayfalarında yer alan futbol haberlerinde kullanılan metaforları çeşitli kriterlere göre belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda en fazla tiraja sahip beş gazete içerisinden amaçlı örnekleme yöntemiyle Hürriyet ve Sabah gazeteleri belirlenmiştir.

Belirlenen gazetelerin spor sayfalarında yer alan futbol haberlerinin metinlerine oluşturulan kodlama cetveli doğrultusunda içerik analizi uygulanmıştır. Analizlerin geçerliliğinin sağlanması için literatürde önerilen kodlayıcılar arası güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Yapılan analizler neticesinde toplam 222 adet metafor kullanıldığı tespit edilmiştir. Tespit edilen metaforların büyük bir bölümü takımların simgeleri ve şiddet unsuru içeren metaforlar olduğu ortaya konulmuştur.

Bunun yanında metafor içeren haberlerin önemli bir bölümü gazetelerin en dikkat çekici noktalarına konumlandırıldığı tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar ilgili literatür bağlamında tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Futbol haberleri, gazete, metafor, takım simgeleri

SB80

## TARAFTARLARIN ÇEVİRİMİÇİ ALIŞVERİŞE KARŞI TUTUMLARININ İNCELENMESİ: SÜPER LİG FUTBOL KULÜP TARAFTARLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

**Oktay AKYÜZ, İbrahim EDİN**

*Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul*

**Araştırmanın amacı;** Spor Toto Süper Ligi futbol kulübü taraftarlarının, desteklediği futbol takımının resmi internet sitesi üzerinden çevrimiçi alışverişe karşı tutumlarının belirlenmesi ve taraftarların demografik özelliklerine göre tutumları arasındaki farkın incelenmesidir.

Araştırmanın çalışma grubunu; desteklediği futbol kulübünün resmi internet sitesi üzerinden çevrimiçi alışveriş yapan 478 (382 Erkek, 96 Kadın) ve yapmayan 290 (170 Erkek, 120 Kadın) kişi olmak üzere toplam 768 Spor Toto Süper Ligi futbol takımı taraftarları oluşturmuştur.

**Araştırmada veri toplama aracı olarak;** Özgüven (2011) tarafından Hasan (2010) ve Zhou, Zhang (2007) çalışmalarından yararlanılarak geliştirilen “Çevrimiçi Alışverişe Yönelik Tutum Ölçeği” ile araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” internet üzerinden e-anket yoluyla uygulanmıştır.

**Veriler;** e-anketin kişisel bilgi formunda yer alan demografik dağılımı ve yargısal ifadeleri içeren sorulara ait bulguları ortaya koymak adına frekans-yüzde analizi yapılmış ve daha sonra hipotez testlerinde yer alan sorulara ikili karşılaştırmalar için t-testi kullanılırken, ikiden fazla karşılaştırmalar için ise ANOVA testi kullanılarak analiz edilmiştir.

**Analizler sonucunda;** taraftarların çevrimiçi alışverişe karşı tutumları ile sosyo demografik özellikleri, tutumların alt bileşenleri olan bilişsel, duygusal ve davranışsal tutum puanı ile toplam tutum puanı çerçevesinde ayrı ayrı incelendiğinde; cinsiyete göre davranışsal tutum ve toplam tutum açısından anlamlı fark bulunmuş olup, erkek katılımcıların puan ortalaması kadın katılımcılara göre yüksek olduğu, yaşa göre duygusal tutum ve davranışsal tutum açısından anlamlı fark bulunmuş olup, 18-25 yaş arası ile 26-35 yaş arası katılımcıların puan ortalamasının yüksek olduğu, eğitim durumuna göre davranışsal tutum açısından anlamlı fark bulunmuş olup, lisans ve lisansüstü mezunu katılımcıların puan ortalamasının yüksek olduğu, gelir durumuna göre davranışsal tutum açısından anlamlı fark bulunmuş olup, 0-1000TL arası ile 4001TL ve üzeri gelir grubu katılımcıların puan ortalamasının yüksek olduğu, desteklenen takıma göre davranışsal tutum açısından anlamlı fark bulunmuş olup, Bursaspor hariç diğer tüm futbol kulüpleri katılımcıların puan ortalamasının yüksek çıkarken medeni duruma göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Çevrimiçi Alışveriş, Spor Kulüplerinde Çevrimiçi (Online) Alışveriş, Taraftar, Taraftar Davranışları, Taraftar Tutumları

## SPOR HİZMETLERİ PAZARLAMASINDA ALGILANAN HİZMET KALİTESİ VE MÜŞTERİ MEMNUNİYETİ ÜZERİNDE AĞIZDAN AĞIZA PAZARLAMA FAALİYETLERİNİN ETKİSİ

**<sup>1</sup>Osman BOZDEMİR, <sup>2</sup>Erkan Faruk ŞİRİN**

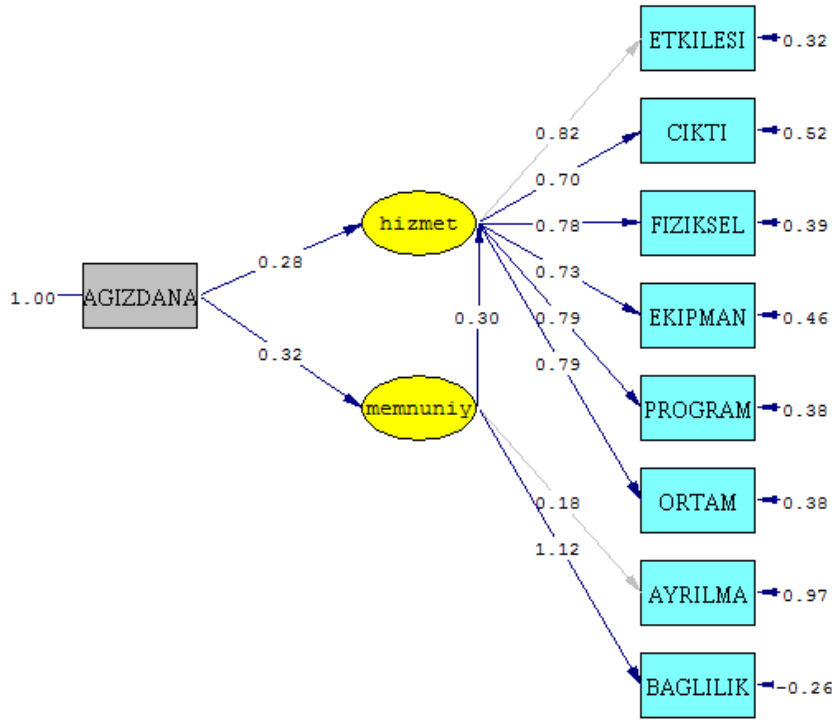
<sup>1</sup>Necmettin Erbakan Üniversitesi Seydişehir Meslek Yüksekokulu Mülkiyet Koruma ve Güvenlik Bölümü, Konya

<sup>2</sup>Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Konya

**GİRİŞ:** Algılanan hizmet kalitesi ve müşteri memnuniyeti, tavsiye davranışı üzerinde oldukça etkilidir. Özellikle konu spor hizmetleri olduğunda hizmetin soyutluluğuna bağlı olarak satın alınmasında ve tercih edilmesinde negatif algılar arttığında kişisel bilgi kaynaklarının kullanımını artırmaktadır. Spor hizmetinden memnun ayrılan müşteriler, aynı hizmeti tekrar tercih etmektedir ve yakınlarına tavsiye etmektedirler. Somut malların kalitesi, fiyatı ve özellikleri satın alma öncesi değerlendirilmesi mümkün iken, hizmetlerin değerlendirilmesi ancak deneyim ve ağızdan ağıza iletişim ile mümkün olabilmektedir. Genellikle, müşteriler somut mallarda doğru işletmeyi seçmek için malların kalitesini araştırmaya önem verirken, hizmetlerde daha çok kişisel bilgi kaynaklarına güvenme eğilimindedirler. Ulusal ve uluslararası yazında, endüstri sektörü müşterilerinin söz konusu kavramları hangi düzeylerde algıladıklarıyla ilgili çalışmalara rastlanırken, genelde hizmet sektörü özelde spor hizmetleri sektöründe pek fazla çalışmaya rastlanmamıştır.

**AMAÇ ve METOT:** Bu çalışmada spor hizmetleri pazarlamasında algılanan hizmet kalitesi ve müşteri memnuniyeti üzerinde ağızdan ağıza pazarlama faaliyetlerinin etkisinin yapısal eşitlik modellemesi (YEM) tekniğiyle açıklanması amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma kapsamında oluşturulan modelde algılanan hizmet kalitesi ve memnuniyet dışsal değişkenleri, ağızdan ağıza pazarlama içsel değişkeni temsil etmektedir. Bu çalışmada algılanan hizmet kalitesi, müşteri memnuniyeti ve ağızdan ağıza pazarlama faaliyetleri arasındaki ilişkileri araştırmak için aşağıdaki hipotezler test edilmeye çalışılmıştır. Araştırma hipotezleri; H1: Katılımcıların ağızdan ağıza pazarlama faaliyetleri algılanan hizmet kalitesi üzerinde olumlu etkiye sahiptir. H2: Katılımcıların ağızdan ağıza pazarlama faaliyetleri müşteri memnuniyeti üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Araştırmanın evrenini, Konya Büyükşehir Belediyesi ve Merkez ilçelerinden olan Karatay, Meram, Selçuklu Belediyelerine bağlı spor tesislerinden hizmet alan katılımcılar oluşturmaktadır. Tüm evrene ulaşmadaki maliyet ve zaman sınırlılıkları nedeni ile araştırmanın örneklemini, Konya Büyükşehir Belediyesi'ne bağlı 11 merkez, Karatay Belediyesine bağlı 10 merkez, Meram Belediyesine bağlı 10 merkez ve Selçuklu Belediyesine bağlı 13 merkezde spor faaliyetlerine katılan kişilerden oluşturmuştur. Bu kişiler 43 farklı tesis'in spor faaliyetlerine (Kondisyon, Yüzme, Hamam, Sauna, Masaj, Futbol, Dart, Masa Tenisi, Satranç, Zeka Oyunları grubu) katılan ve tesadüfi örneklem yoluyla seçilmiş toplam 2533 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada "Kişisel Bilgi Formu", "Spor-Fitness Merkezleri Algılanan Hizmet Kalitesi Ölçeği", "Memnuniyet Ölçeği" ve son olarak "Spor Hizmetlerinde Ağızdan Ağıza Pazarlama Ölçeği" kullanılmıştır. "Spor Hizmetlerinde Ağızdan Ağıza Pazarlama Ölçeği" araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Bu araştırmanın yapısal eşitlik modeli dahilinde olan kısmı, LISREL 8,70 paket istatistik programı ile ve araştırmanın kişisel verilerinin frekans analizi ve yüzdeler dağılım sonuçlarının belirlenmesinde ise SPSS 19.0 paket istatistik programı ile analiz edilmiştir.

Katılımcıların hizmet kalitesi algıları, müşteri memnuniyeti ve ağızdan ağıza pazarlama faaliyetlerini belirlemek için uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler doğrultusunda oluşturulan model Şekil 1'de sunulmuştur.



Chi-Square=1566.69, df=25, P-value=0.00000, RMSEA=0.056

Şekil 1. Algılanan hizmet kalitesi, müşteri memnuniyeti ve ağızdan ağıza pazarlama faaliyetlerine ilişkin yapısal eşitlik modeli (standart katsayılar)

Araştırmada kurulan modelin veriye uygunluğunu test etmek amacıyla yürütülen tüm testlere ilişkin değerler Çizelge 1’de verilmiştir.

Çizelge 1. Araştırma modeline ilişkin uyum değerleri

n	p	CFI	NFI	NNFI	GFI	AGFI	SRMR	RMSEA
2533	0,00	0,91	0,96	0,92	0,97	0,88	0,055	0,056

Eldedilen bulgular (Çizelge 1), uyum ölçütleri ile karşılaştırıldığında model ile veri arasında kabul edilebilir bir uyumun ortaya çıktığı görülecektir.

Çizelge 2. Yapısal Modele İlişkin Sonuçlar

Değişkenler	Standartlaştırılmış Yükler	t değeri	R <sup>2</sup>
Hizmet→Etkileşim	0,82		0,68
Hizmet→Çıktı	0,70	37,74	0,48
Hizmet→Fiziksel	0,78	43,70	0,61
Hizmet→Ekipman	0,73	40,27	0,54
Hizmet→Program	0,79	44,27	0,62

Hizmet→Ortam	0,79	44,52	0,62
Memnuniyet→Ayrılma	0,18		0,03
Memnuniyet→Bağlılık	1,12	3,95	0,74
<b>Yapısal İlişkiler</b>	<b>Standartlaştırılmış Yükler</b>		<b>t değeri</b>
Ağızdan→Hizmet	0,28		9,06
Ağızdan→Memnuniyet	0,32		3,84
Memnuniyet→ Hizmet	0,30		8,78

#### Yapısal Eşitlikler

R<sup>2</sup>

Algılanan Hizmet Kalitesi = 0,28xAğızdan Ağıza Pazarlama	0,14
Müşteri Memnuniyeti = 0,32xAğızdan Ağıza Pazarlama	0,10
Algılanan Hizmet Kalitesi = 0,30xMüşteri Memnuniyeti + 0,28xAğızdan Ağıza Pazarlama	0,22

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Araştırmada kullanılan model ve belirlenen hipotezler yapısal eşitlik modeli kullanılarak test edilmiştir. Ağızdan ağıza pazarlamanın algılanan hizmet kalitesi ve memnuniyet üzerinde pozitif yönlü etkisinin olduğu görülmüştür. Bu bulgular doğrultusunda, katılımcılar üzerinde test edilen modele ilişkin hipotezler kabul edilmiştir. Buna göre, katılımcıların ağızdan ağıza pazarlama faaliyetleri algılanan hizmet kalitesi ve müşteri memnuniyeti üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Ağızdan ağıza pazarlama faaliyetleri arttıkça algılanan hizmet kalitesi ve müşteri memnuniyetinin de arttığı söylenebilir. Araştırmada bir diğer önemli sonuç ve katkılardan biride, araştırma kapsamında geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirilmiştir. Bu spor hizmetlerinde ağızdan ağıza pazarlama ölçeğidir. Spor hizmetlerinde ağızdan ağıza pazarlama ölçeğinin içsel tutarlılık değeri 0,87'dir.

Tek boyuttan oluşan bu ölçeğin ağızdan ağıza pazarlamaya ilişkin olarak toplam açıkladığı varyans %49,26 ve yapılan DFA sonuçlarında uyum indeksi değerleri ise, RMSEA=0,047, GFI=0,90, CFI=0,92, NNFI=0,93, NFI=0,92, AGFI=0,91 ve SRMR=0,045'dir.

SB95

**THE DETERMINATION OF RECREATION ACTIVITIES AROUND THE GÖLBAŞI  
POND IN THE PROVINCE OF BURSA, TURKEY**

***<sup>1</sup>Elif ADIGÜZEL, <sup>2</sup>Zeynep Pirselimoğlu BATMAN***

*<sup>1</sup>Uludağ Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Peyzaj Mimarlığı Anabilimdalı, Bursa*

*<sup>2</sup>Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Peyzaj Mimarlığı Bölümü, Bursa*

**INTRODUCTION:** Recreation activities, which are conducted for making use of spare times, are also considered as activities that help to enhance the quality of living for people. Although the activities that are conducted under the name of 'making use of spare times' mostly take place in the urban areas at the present time, the rural area recreation is very important in both spending time of high quality and making more efficient use of spare times. In addition, the demand for rural recreation areas and the increase of this demand enable the locals advance socioeconomically, culturally and economically.

Rural areas are attractive spots for various recreation activities with their original landscape values and local culture of living. For this purpose, the types of recreation activities conducted in rural areas were examined in accordance with their original landscape values and local cultures of living.

**MATERIAL and METHOD:** Gölbaşı Pond is located in the County of Kestel, in the Province of Bursa, Turkey; it was created as an irrigation pond, and apart from its purpose of creation, it has an important potential of recreation for natural, cultural, sportive and relaxation purposes. In addition to the activities currently conducted around the pond (trekking, photography, fishing, horse riding, highland festivals, etc.) there is the potential for many other types of activities.

**RESULT:** In this study, the current recreation uses on and around the Gölbaşı Pond are introduced after the research of the recreation activities that accord with the area's landscape values and local culture of living.

**Keywords:** Rural recreation, recreation activities, bursa

## INNOVATION MANAGEMENT IN THE SPORTS INDUSTRY: ROLE OF USERS, OPEN INNOVATION AND SPORT-BASED ENTREPRENEURSHIP

**Ayşe DEMİR**

*Kocaeli University, Sport Science Faculty, Kocaeli*

**INTRODUCTION:** From the perspective of innovation management, the field of sports management hosts increasingly significant developments due to its impact on other sectors of the economy and the growth of the sports industry. All sports organizations are faced with the need to innovate and changes in market conditions have become a driving force for innovations related to technologies and administrative processes, as well as service delivery. Recently sport management research has focused on adopting a more innovation-based and interdisciplinary approach in line with the emerging trends in the industry as many sports have transformed from being mostly organized by amateurs to having a business management approach. However, there are still significant reasons to expect sports industry to put into practice diverse management and innovation approaches due to high level of social interaction in sports. Purpose of the paper: The purpose of this paper is to clarify how users influence innovations to be widely accepted by large segments of the sports market and how sports organisations are able to facilitate innovations by using external resources and entrepreneurship.

**METHOD:** This research embodies a theoretical approach to analyze the three domains of social innovations (user innovations, open innovations and sport-based entrepreneurship) in sports management by reviewing recently published secondary sources on this issue.

**DISCUSSIONS and CONCLUSION:** The innovation process is mainly characterised by organisational elements and inputs such as available knowledge in workforce, external networks, explicit knowledge management, cross-functional coordination, competitor intelligence, reduced cycle-time and user input. Innovation studies consider technology as the most significant foundation for innovations however recent studies in sports management show that contribution of self-development practices are mostly led by users. In order to assess the growing impact of societal and organizational mechanisms in sports innovations, researchers have increasingly emphasized the user innovations, open innovations and sport-based entrepreneurship. These three domains are incorporated under sport-based social innovativeness concept in this study. First of all it focuses on “lead users” who lead a significant market trend and their peer communities by using their expertise and appropriate abilities. Secondly, it analyzes the concept of “open innovation” in sports management and examines the role of interactivity, collaboration and transparency on open innovation practices. As a part of social innovativeness in sports industry, open governance approach is mostly represented by open innovation platforms and channels. Finally this study examines the role of sport-based entrepreneurship on innovation processes in sports industry. Research on sports innovation and entrepreneurship demonstrate that innovations frequently originate outside the frontiers of existing organisations. Yet, it is hard to understand and evaluate the precise origins of such entrepreneurial and innovative processes by which they are developed. In field of sports, users represent a key role in social innovation. Involvement of players and expert users is an essential factor for successful innovation as far as sports are concerned. The findings of this theoretical study shows that both user innovation and open innovation practices play a central role in the sports based entrepreneurial process and the diffusion of innovations.

## SB99

**SPOR FEDERASYONLARI PERSONELİNİN ÖRGÜTSEL ADALET ALGILARININ İNCELENMESİ**

**<sup>1</sup>Mustafa VURAL, <sup>2</sup>Fikret RAMAZANOĞLU**

<sup>1</sup>Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ağrı

<sup>2</sup>Sakarya Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya

**GİRİŞ:** Örgütsel adalet, adil bir uygulama ve ahlaki davranış ile işlemlerin örgüt içinde hâkim kılınması, teşvik edilmesi, diğer bir ifadeyle adalet olan bir örgütte, iş görenler tarafından yöneticilerin davranışlarını adil ve gerçekçi bir şekilde değerlendirmesidir (İşcan ve Naktiyok, 2004). Örgütsel adalet, davranışların ne düzeyde adil olduğunu ve tutumların örgütler için sonuçları değerlendirir. Bir örgütte yöneticilerin adalet olgu ve duygusuna sahip olmaları örgütün hedeflerine ve amaçlarına en etkili ve verimli ulaşabilmeleri açısından son derece önem arz etmektedir (İşcan ve Sayın, 2010).

**AMAÇ:** Bu araştırma spor federasyonları personelinin örgütsel adalet algılarının bazı demografik değişkenler açısından belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

**METOT:** Araştırmada, mevcut durumu ortaya çıkartmayı amaçlayan betimsel taramaya (survey) yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın örneklem grubu, Gençlik ve Spor Bakanlığı bünyesinde bulunan Spor Genel Müdürlüğü'ne bağlı Spor Federasyonlarında görev yapan toplam 255 (Genel Sekreter/Şube müdürü=29; Spor Uzmanı=35; Sportif Eğitim Uzmanı=30; Memur=161) kişiden oluşmaktadır. Araştırmada, Niehoff ve Moorman (1993) tarafından geliştirilen, Yıldırım (2002) tarafından Türkçeye uyarlanan ve geçerlilik güvenilirlik çalışması yapılan "Örgütsel Adalet Ölçeği" ve araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde, ikili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U Testi ve çoklu karşılaştırmalar için Kruskal-Wallis Varyans Analizi kullanılmıştır. Çoklu karşılaştırmalarda Kruskal Wallis Varyans Analizi sonucu anlamlı farkın çıktığı durumlarda, bu farkın hangi gruplar arasında kaynaklandığını belirlemek için Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi için  $\alpha=0.05$  seçilmiştir.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Araştırmanın sonucunda, katılımcıların örgütsel adalet algılarında cinsiyet ve eğitim düzeyi değişkenleri açısından anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı belirlenmiştir. Dağıtım sal adalet alt boyutunun yaş ve idari görevi olup olamama değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı, yine işlemsel adalet alt boyutunun da bitirdikleri üniversite programı ile statü değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların erkek veya kadın olmaları ile eğitim seviyelerinin farklı olmasının örgütsel adalet algılarını etkilemediğini söylememiz mümkündür. Dağıtım sal anlamda yaş ve idari görev değişkeninde bakıldığında bireylerin örgüt içinde ücret, terfi ve kazanımlarla ilgili durumlarından memnun olmadıkları, aynı zamanda yönetimsel işlerden ve alınan kararlardan hoşnut olmadıkları söylenebilir. Statü değişkeni incelendiğinde Genel sek/Şube md./Daire bşk. statüsünde bulunanların spor uzmanı, spor eğitim uzmanı ve memur statüsünde bulunanlara oranla kazanımların dağıtımı ile ilgili yöntemler, araç ve süreçlerin adaleti ile ilgili durumlardan oldukça memnun olduklarını söyleyebiliriz. Bitirilen üniversite değişkenine bakıldığında besyo mezunlarının, iktisadi ve idari bilimler ile diğer bölüm mezunlarına oranla işlemsel adalet algılarının daha düşük düzeyde olmaları, kazanımların dağıtımı ile ilgili yöntemlerin adaletinden memnun olmadıkları ile açıklanabilir. Bunun sebebinin besyo mezunlarının almış oldukları spor eğitimi ve spor konusundaki farkındalıkları kapsamında spor federasyonları içerisinde alınan kararlar üzerinde tepkilerinin bu konuda yeterli düzeyde donanıma sahip olmadığı düşünülen diğer üniversite mezunlarına oranla yüksek olduğuna söylememiz mümkündür.

**Anahtar Sözcükler:** Örgütsel adalet, spor federasyonu, spor yöneticisi

\*Bu çalışma, 06.06.2016 tarihinde Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı'nda kabul edilen "Spor Federasyonları Personelinin Örgütsel Adalet Algıları ile Karar Verme ve Örgütsel Bağlılık Düzeylerinin Araştırılması" başlıklı Doktora Tezinin bir bölümüdür.



## İSTANBUL'DA YAZ OLİMPİYAT OYUNLARI DÜZENLENMESİNİN SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN BAKIŞ AÇISINDAN DEĞERLENDİRMESİ

**<sup>1</sup>Melih N. SALMAN, <sup>2</sup>Gözde Algün DOĞU**

<sup>1</sup>Aksaray Üniversitesi, Aksaray

<sup>2</sup>Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara

Bu araştırmanın amacı İstanbul kentinde düzenlenmesi planlanan yaz Olimpiyat oyunlarına Spor Yüksekokulu öğrencilerinin bakış açılarını belirlemektir. Araştırmada Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda eğitim gören %65,1'i ( 216 ) erkek, %34,9'u kız ( 116 ) toplam 332 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Bu öğrencilerin %68,1'i Antrenörlük Eğitimi Bölümü,% 31,9' u Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölüm öğrencisidir. Öğrencilerin%21,7'si 1. sınıf, %23,2'si 2. sınıf,%32,8'i 3. sınıf ve %22,3'ü 4. sınıf öğrencisidir.

Araştırma verileri 2013-2016 yılları arasında Aksaray Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerden elde edilmiştir. Verilerini elde etmek amacıyla iki bölümden oluşan 5 'li likert tipi anket uygulanmıştır. Birinci bölümde gönüllü katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için 4 soru ikinci bölümde ise beşli likert türünde 17 soru mevcuttur. Anketin iç tutarlılığını gösteren cronbach alpha değeri .74 olarak saptanmıştır.

Öğrencilerin %76,2'si İstanbul Olimpiyat Oyunlarının düzenlenmesi görüşünü desteklemektedir. Bu öğrencilerin %80,1'i Türk halkının büyük bir çoğunlukla Olimpiyat Oyunlarının İstanbul kentin 'de yapılmasına sıcak bakmakta olduğu düşüncesine sahiptir. İstanbul Kenti'nin Olimpiyat düzenlemesi için çok büyük bir stratejik öneme sahip olduğu düşüncesine " tamamen katılıyorum" şeklinde cevap veren öğrenciler % 78,3 oranındadır. İstanbul kentinin daha önce birçok defa aday olmasının ancak oyunları bugüne kadar alamamasını aslında bir avantaj olarak gören öğrencilerin oranı %65,7 olarak saptanmıştır. Olimpiyat düzenlenmesi için mevcut hükümetlerin 'Olimpiyat Düzenleme Kanunu' çıkararak bu konuda Dünya'da da bir ilk olarak uygulanan Kanun çıkartılmasının Olimpiyatları alınmasında bir avantaj olarak görenlerin oranı ise %82,5 'dir. İstanbul'da bir Olimpiyat düzenlenecek olması Türk halkının spora bakış ve katılımı üzerinde olumlu etkisi olacaktır görüşünü destekleyenler ise % 60,9 'dur. Mevcut tesislerin Olimpiyat düzenlemek için yetersiz olduğu yeni tesislerin kente acilen kazandırılması görüşünde olan öğrenciler ise %75,6 'dır.

Araştırma sonucunda spor yüksekokulu öğrencilerinin İstanbul Kenti'nde Olimpiyat düzenlemesinin gerekliliği üzerinde görüş birliği içerisinde oldukları ve Dünya'nın en büyük toplumsal olaylarından birisi olan olimpiyatların gelecekte Türkiye'de düzenlenmesi gerektiği konusunda ortak görüş sergiledikleri saptanmıştır. Olimpiyat oyunların bugüne kadar alınamamasının önündeki en büyük engelin ise nitelikli tesis sayısının eksikliğinden kaynaklandığı görüşünün ağırlık kazandığı belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Olimpiyat oyunları, istanbul, türkiye, spor yüksekokulu öğrencileri

## SB123

**SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNE KATILIMDA TUTUM ÖLÇEĞİNİN  
GELİŞTİRİLMESİ****<sup>1</sup>Murat UYGURTAŞ, <sup>2</sup>Özbay GÜVEN**<sup>1</sup>Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Anabilim Dalı, Kırıkkale<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara

**GİRİŞ:** Bedensel etkinliklerin toplumlarda sosyal farklılaşma ve sosyal bütünleşme arasındaki uyumu sağlamada önemi çok büyüktür. Bu uyumu sağlamanın yanı sıra anlaşmazlıkların çözülmesi, olumsuz davranışların giderilmesi gibi durumların toplum lehine dönüştürülmesi anlamında beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılım önemli görülmektedir. (Erkal, Güven ve Ayan, 1998). Bu açıdan toplumdaki bireylerin sağlıklı olması, kendini tanıması, yetenek ve yeterliliklerinin farkında olması, potansiyelini tümüyle gerçekleştirebilmesi için serbest zamanlarını bilinçli bir biçimde değerlendirmesi gerekir. Bu bilinçte değerlendirilen serbest zamanların insan sağlığı açısından yararları, birçok çalışmada ortaya konmuştur. Bu açıdan kimi için eğlence, dinlenme kaynağı olan serbest zaman etkinlikleri, kimi içinse bir kazanç kaynağı olabilmektedir. Serbest zamanların sektöre dönüşmesi anlamında, kent yaşamında kitle sporuna yön veren sağlıklı yaşam ve spor merkezleri karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmada serbest zaman etkinliklerine katılım bilincinin oluşması durumunun, sağlıklı yaşam ve spor merkezlerine katılan bireylerin tutumlarının ölçülmesinde önemli olacağı düşüncesi ile “Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımda Tutum Ölçeği (SZEKTÖ)” geliştirilerek, kullanıma hazır hale getirilmeye çalışılmıştır.

**AMAÇ:** Bu çalışmada, sağlıklı yaşam ve spor merkezlerinde serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin tutumlarının ölçülebilmesi için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmek amaçlanmıştır.

**METOT:** Araştırmaya 2016 yılı Aralık ayında Ankara İlinde sağlıklı yaşam ve spor merkezlerinde serbest zaman etkinliklerine katılan 113 kadın, 121 erkek olmak üzere 234 birey katılmıştır. Ölçeğin geliştirilme aşamasında oluşturulan ifade havuzu, alandaki uzman öğretim elemanlarının görüş ve değerlendirmelerine sunulmuştur ve alanda yapılan diğer çalışmalar ile kıyaslanmıştır. Alınan görüşler doğrultusunda ölçek 54 maddeden 38 maddeye indirgenmiştir. Bu şekilde ifade havuzunun kapsam geçerliğinin ve problemin çözümüne yönelik ifadeler içermesi sağlanmıştır. 17 madde olumsuz ifade olarak kodlanmıştır ve puanlamalar 5'li Likert tipi şeklinde hazırlanmıştır.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Sağlıklı yaşam ve spor merkezlerinde serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin tutumlarının ölçülmesi amacıyla hazırlanan ölçeğin, yapılan analizler doğrultusunda kullanılır bir ölçüm aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. KMO katsayısı 0,92 ve Barlett Sphericity Testi anlamlı (4447,9 p<.000) bulunmuştur. Yapılan ilk analiz sonucunda faktör yükü yüksek ve binişik olmayan 28 madde için yeniden analiz yapılmış ve KMO değeri 0,93, Barlett Testi anlamlı (3666,2 p<.000) bulunmuştur. Ölçeğin geçerliğini test etmek amacıyla 38 madde üzerinden yapılan açımlayıcı faktör analizinde, ölçeğin 3 faktörlü bir yapıya sahip olduğu ortaya çıkmış ve madde sayısı 28 maddeye indirgenmiştir. Birinci faktörde 12 madde (% 38.56), ikinci faktörde 9 madde (% 10.38) ve üçüncü faktörde de 7 madde (% 4.89) bulunmaktadır. 3 faktörün açıkladığı toplam varyans değeri ise % 53.84 dir. Bu anlamda ölçek tek boyutlu olarak da değerlendirilmiştir. İlk faktörde yer alan maddelerin faktör yükü değerleri .52-.79 arasında, ikinci faktörde yer alan maddelerin faktör yükü değerleri .55-.70 ve üçüncü faktörde yer alan maddelerin faktör yükü değerleri ise .61-.78 arasında değişmektedir. İlk faktörde maddeler serbest zaman etkinliklerinin bireydeki duygusal tepkilerini ifade ettiği için “Duyuşsal Boyut”, ikinci faktörde maddeler serbest zaman etkinliklerine katılımlarının davranışlarına nasıl etki ettiğini ifade ettiği için “Davranışsal Boyut” ve üçüncü faktörde ise maddeler serbest zaman etkinliklerine yönelik bilgilere dayandığı için “Bilişsel Boyut” olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayısı ve Madde-Toplan Puan Korelasyonu ile değerlendirilmiştir. Ölçekteki tüm maddeler için Cronbach Alfa .93, Duyuşsal Boyut için .93, Davranışsal Boyut için .87 ve Bilişsel Boyut için ise .83 hesaplanmıştır.

## FUTBOL İZLEYİCİLERİNİN ETKİNLİK KALİTESİ ALGISI: 2014-2015 SEZONU ESKİŞEHİRSPOR ÖRNEĞİ

**Kerem Yıldırım ŞİMŞEK, Hüseyin ÇEVİK**

*Anadolu Üniversitesi, Eskişehir*

**GİRİŞ:** Rekreasyon tüketicisi olarak futbol taraftarlarına kaliteli hizmet sağlamak, rekreasyon ve spor işletmelerinin ulaşmak istedikleri önemli bir hedeftir. Rekreasyon ve spor tüketicilerine, beklentilerini karşılayan kaliteli bir deneyim sağlama, gelecekteki rekreasyon ve spor etkinliklerine katılımı ve bu etkinliklerin tüketimini desteklemektedir. Bunun sonucu olarak da sunulan hizmetin kalitesinin rekreasyon ve spor pazarlamacıları ile hizmet sağlayanlar tarafından bilinmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

**AMAÇ:** Bu araştırmanın amacı, Eskişehirspor futbol takımının müsabakalarını izleyen seyircilerin etkinliğe yönelik kalite algılarını tespit etmektir.

**YÖNTEM:** Araştırmanın evrenini 2014-2015 futbol sezonunda Eskişehirspor müsabakalarını izleyen seyirciler oluşturmaktadır. Belirlenen evrenin içerisinden kolayda örnekleme yöntemi ile toplam 488 seyirci seçilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Ko, Zhang, Cattani ve Pastore (2011) tarafından geliştirilen ve 2014 yılında Türkçe'ye Şimşek (2014) tarafından uyarlanan "Etkinliğin Kalite Algısı" isimli ölçek kullanılmıştır. Büyük izleyicili etkinliklere yönelik yerel seyirci görüşlerini belirlemek için ölçeği oluşturan boyutlar örneklem grubunun demografik özelliklerine göre karşılaştırılmıştır.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Elde edilen sonuçlar doğrultusunda örneklem grubunun Eskişehirspor müsabakalarına yönelik etkinlik kalitesi algısı demografik özelliklerine göre farklılık göstermektedir.

SB142

## TÜRK SPORUNDA BAĞIMSIZ SPOR FEDERASYONLARININ ROLÜ

**<sup>1</sup>Osman İMAMOĞLU, <sup>2</sup>Erkut TUTKUN**

<sup>1</sup>OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi , Samsun

<sup>2</sup>Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa

**AMAÇ:** Türkiye’de bulunan bağımsız spor federasyonlarının Türk sporunda oynadıkları roller araştırılmaya çalışılmıştır.

**MATERYAL ve METOT:** Çalışmada mevcut literatür taranmış ve yönetmelikler incelenmiştir.

**BULGULAR ve TARTIŞMA:** Bugün bağımsız olarak 56 spor federasyonu bulunmaktadır. Programlarına bakıldığında günümüz şartlarına uygun vizyon ve misyonları belirlenmiştir. Fakat uluslar arası alanda istenilen başarı birçok federasyon tarafından sağlanamamıştır. Bu konuda Türk sporunun temel erki dışında kendilerine birtakım sorumluluklar düşmektedir. Bu sorumlulukları yerine getiremeyenlerin çoğunlukta olduğu görülmüştür. 2016 Olimpiyat sonrası hemen hemen hepsinde seçim yapılarak bazılarının yönetim kadrosu değişmiştir. Kadro değişikliğinin başarıyı getirip getirmeyeceği zamansal süreçte görülecektir.

**SONUÇ:** Günümüzde ülkemiz spor anlayışında değişim olmazsa başarı için bağımsız spor federasyonlarının yönetim kadrosunda değişikliğin gerekli ama yeterli olduğunu söylemek gerçekçi bir durum değildir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Federasyon

## TÜRKİYE OLİMPİK HAZIRLIK MERKEZLERİ HEDEFLERİ VE SORUNLARI

**<sup>1</sup>Osman İMAMOĞLU, <sup>2</sup>Erkut TUTKUN**

<sup>1</sup>OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun

<sup>2</sup>Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa

**AMAÇ:** Bu çalışmada Türkiye'nin değişik yerlerinde açılan olimpik hazırlık merkezlerinin hedeflerine giderken karşılaşılan sorunlar incelenecektir.

**MATERYAL ve METOT:** Çalışmada mevcut literatür taranmış ve yönetmelikler incelenmiştir.

**BULGULAR ve TARTIŞMA:** Türkiye'de geleceğin şampiyonlarını yetiştirmek amacıyla Olimpik hazırlık merkezleri açılmıştır. Olimpiyatlara hazırlanan yetenekli ve başarılı sporcuların, belirli kriterler dahilinde seçilerek elit düzeyde yetiştirileceği yerler olarak önemli görülen spor branşları için planlanmıştır. Fakat seçim aşamalarında farklılıklar yanında değişik sorunlarla karşı karşıya kalınmıştır. Bu sorunlar arasında antrenör ve koordinatör ücretleri, performans ölçümlerinin periyodik olarak yapılmaması, personel ihtiyacı, sporcuların merkeze alınma ve çıkma şekilleri sayılabilir. Ayrıca sporcuların performans ve motivasyonlarının her geçen gün kötüye gitmesi bunlara eklenebilir.

**SONUÇ:** Türkiye'de olimpik merkezlerin planlama aşamasından, işletilme aşamasına kadar bazı sorunlarının halledilemediği ve bunlarında başarıya olumsuz etki ettiği söylenebilir. Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezleri ruhuna, projesine, anlayışına uygun hareket edilerek acil önlemler alınmalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** Olimpik merkez, sporcu

SB149

## SÖRF DESTİNASYONLARINDA MARKA DEĞERİ: ALAÇATI ÖRNEĞİ

Yavuz YILDIZ, Kadir YILDIZ

*Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetimi Anabilim Dalı, Manisa*

**GİRİŞ:** Destinasyon marka değeri konusu, günümüzde pazarlama ve turizm literatüründe çalışılan önemli bir alandır. Güncel pazarlama literatüründe somut ürünlerin markalama prensiplerinin hizmet markalarına doğrudan uygulanmaması gerektiği önerilmektedir. Destinasyon markaları somut ve soyut unsurlardan oluşmaktadır. Bu sebeple destinasyon araştırmalarında, bir markanın yaygınlığı, turizm karakteristikleri ve destinasyon özellikleri açısından değerlendirilmektedir. Turistler destinasyonu, bilişsel, sembolik ve deneyimsel unsurlardan oluşan bir ürün olarak algılar. Dolayısıyla turistlerin destinasyon seçim süreçlerinde, destinasyon markasının özellikleri önemli bir etkiye sahiptir.

**AMAÇ:** Spor turizmi alanında, spor destinasyonlarının ve bu destinasyonların özelliklerinin araştırılması, spor turistlerinin oralari tercih etme nedenlerinin belirlenmesi ve buna bağlı olarak ürün ve hizmetlerin geliştirilmesi açısından önemlidir. Bu çalışmanın amacı sörf destinasyonlarının marka değerinin boyutlarına yönelik bir model geliştirmek ve spor turistlerinin sörf destinasyonlarına yönelik görüşlerini tespit etmektir.

**METOT:** Araştırmada sörf destinasyonu olarak Dünya, Avrupa ve Türkiye Sörf Şampiyonalarının yapıldığı ve Türkiye'nin en çok spor turisti çeken yeri olan Alaçatı Surf Merkezi seçilmiştir. Araştırma verilerinin toplanmasında, kişisel bilgi formu ve Destinasyon Marka Değeri Ölçeği (Boo vd. 2009) kullanılmıştır. Araştırmacılar, destinasyon marka değerini, marka farkındalığı, marka imajı, marka kalitesi, müşteri değeri ve marka sadakati olmak üzere beş boyutta kavramsallaştırmışlardır. Katılımcılar, 270 (156 erkek, 114 kadın) sörfçüden oluşmaktadır. Araştırma verileri, güvenilirlik ve geçerlik analizleri ve yapısal eşitlik modellemesi ile analiz edilmiştir.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Araştırma bulgularına göre, kadınların destinasyon marka farkındalığı, marka imajı, marka kalitesi ve müşteri değeri düzeyleri, erkeklerden daha yüksektir. Evli olan sörf tüketicilerinin bekar olanlara göre marka farkındalığının daha yüksek olduğu, eğitim düzeyi arttıkça destinasyon müşteri değerinin arttığı bulunmuştur. Ayrıca gelecekte Alaçatı Destinasyonu 'nu tekrar ziyaret etmek isteyen sörf tüketicilerinin, ziyaret etmek istemeyenlere göre marka sadakatinin 1.13 kat daha fazla olduğu bulunmuştur.

Yapısal eşitlik modellemesi sonuçlarına göre, destinasyon marka farkındalığının destinasyon marka imajı ve destinasyon marka kalitesi üzerinde; destinasyon marka imajı ve destinasyon marka kalitesinin, destinasyonun algılanan değeri üzerinde, destinasyonun algılanan değerinin ise destinasyon marka sadakati üzerinde olumlu ve anlamlı bir etkisi vardır. Önerilen modelin surf destinasyonları için kullanışlı ve geçerli bir model olduğu bulunmuştur. Sörf destinasyonlarında ürün ve hizmet kalitesinin geliştirilmesine yönelik organize edilen pazarlama etkinlikleri, sörf tüketicileri için bu destinasyonların değerini arttıracaktır. Bununla beraber destinasyon marka sadakati artacak ve sörf tüketicilerinin bu destinasyonları diğerlerine göre daha fazla tercih etmeleri sağlanacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Sörf, destinasyon marka değeri, marka imajı, marka sadakati

## SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ'NİN TOPLAM KALİTE YÖNETİMİ BAKIMINDAN ÖĞRETİM ELAMANI VE ÖĞRENCİLER TARAFINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ (ESKİŞEHİR ANADOLU ÜNİVERSİTESİ S.B.F ÖRNEĞİ)

***İrmak ÖZBAY, Hüseyin KÖSE, Durdu Mehmet SAVRUN***

*Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Toplam kalite yönetiminin Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler ve akademisyenler tarafından değerlendirilmesi amacıyla öğrencilere; Milli Eğitim Bakanlığı, Eğitim Araştırma ve Geliştirme Daire Başkanlığına hazırlanmış ve toplam kalite yönetimi anlayışı konusuna ilişkin seminerlerde kullanılmış "Öğrenci memnuniyeti anketi" akademisyenlere için ise; "Çalışan memnuniyeti anketi" uygulanmıştır. Araştırmamızda ise eğitimdeki eksik ya da zayıf yönlerin giderilip daha etkili, verimli ve kaliteli bir eğitim sisteminin oluşması ve sürekliliğinin sağlanması için akademisyen ve öğrencilerin beklenti ve ihtiyaçları göz önünde bulundurulmuştur.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırmanın çalışma grubunda, Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler ve fakülte bünyesinde çalışan akademisyenler yer almaktadır. Verilerin elde edilmesinde 166 öğrenciye Milli Eğitim Bakanlığı, Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Daire Başkanlığına hazırlanmış ve toplam kalite yönetimi anlayışı konusuna ilişkin seminerlerde kullanılmış "Öğrenci memnuniyeti anketi" kullanılmıştır. 52 akademisyene ise "Çalışan memnuniyeti anketi" uygulanmıştır. Öğrenci Memnuniyeti Anketi 14 bölümde toplam 45 sorudan oluşmaktadır. Bu çalışmanın güvenilirliğini ölçmek amacı ile Cronbach Alpa iç tutarlık kat sayıları hesaplanmıştır. Araştırma grubundaki (%59)'u erkek öğrenci ve 68'i bayan öğrencidir. Okudukları bölüm itibarıyla (%38,0) Rekreasyon Eğitimi bölümü, yaş olarak (%56,0) 18-20 yaş arası, aylık geliri bakımından 1000TL ve altı (%62), sınıfları bakımından (%47) 1.sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Verilerin analizi için SPSS istatistik programı kullanılarak aralık değerleri, ortalama değerler, standart sapması alınarak memnuniyet dereceleri tespit edilmiştir.

**SONUÇ:** Ülkemizde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları ve Spor Bilimleri Fakültelerinin sayıları her geçen gün artmaktadır. Artış gösteren bu eğitim kurumlarının yapıları birbirinden çok farklıdır. Bazıları sadece bir binadan ibaretken bazıları modern teknolojik imkânları ile standartları yakalamışlardır. Okulun fiziki yapısı, bu kurumu kullanan öğrencileri ve bu kurumda çalışmakta olan akademisyenlerin görüşlerinin olumlu veya olumsuz yönde etkilemektedir. Topluma ve diğer kurumlara bilgi ve hizmet sunan okullar birer sosyal kurumdur. Bilgi ve hizmet üretiminin kusursuz bir şekilde üretilmesinde kalite kavramı en önemli etkenlerden biridir. Eğitim kurumlarında hizmet kalitesini yükseltirken çalışanların tatmin düzeyini de yükseltmek gerekir. Kurumlarda TKY'nin sağlanması için belirli aralıklarla objektif bir şekilde performans değerlendirmeleri yapılmalıdır. Bunun gerçekleşmesi için ise çalışanların iyi motive edilmiş olması gerekmektedir. Lider ve yöneticiler klasik yönetimden uzaklaşıp daha çok çağdaş yönetim yaklaşımlarını benimsemeli ve uygulamalıdır.

SB152

## SPOR ETKİNLİKLERİNE YÖNELİM ÖLÇEĞİNİN PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

***Hüseyin ÇEVİK, Kerem Yıldırım ŞİMŞEK, Anıl Onur MERCANOĞLU, Alican BAYRAM***

*Anadolu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Eskişehir*

**GİRİŞ:** Bu araştırmada Pons, Morali ve Nyeck (2006) tarafından geliştirilen “Spor Etkinliklerine Yönelim Ölçeğinin” Türk dili ve kültürüne uyarlanması amaçlanmıştır. Araştırmacılar spor ve eğlence endüstrisinde hizmet sunanların, bu ölçme aracıyla spor etkinliklerine yönelim konusunda bölümlendirme yapabileceklerini belirtmişlerdir. Türkçe literatürde spor etkinliklerine yönelimi değerlendirebilecek bir ölçme aracı olmadığı için bu araştırmanın alana katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

**METOT:** Araştırma evrenini Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi tarafından düzenlenen 12. Uçurtma Şenliğine katılan bireyler oluşturmuştur. Etkinliğe katılanlar arasından kolay örnekleme yöntemi ile seçilen 193 kişi araştırmaya dahil edilmiştir. Ölçeğin yapısını test etmek için Açıklayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizleri kullanılmıştır.

**BULGULAR:** Ölçeğin içerik (uzman görüşü), yakınsak (en düşük faktör değeri 0.529, en yüksek faktör yük değeri 0.834), ayrışma/dış geçerliliği (bütün faktörlerde pozitif yönde orta düzeyde ilişki) ve yapı geçerliliği test edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach Alpha (0.878) içsel tutarlılık kat sayısı kullanılmıştır. Açıklayıcı Faktör Analizi ile ortaya çıkartılan üç boyutlu yapı Doğrulayıcı Faktör Analizi ile sınanmıştır.

**SONUÇ:** Elde edilen bulgulara göre “Spor Etkinliklerine Yönelim Ölçeğinin” geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla Türk dili ve kültürü için gerekli psikometrik özellikleri gösteren ölçme aracının Türkiye’deki etkinlik katılımcılarına yönelik kullanılabilmesi sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Sözcükler:** Yönelim, spor etkinliği, geçerlik ve güvenilirlik



## FİNANSAL DOPİNG VE FİNANSAL FAİR PLAY

**Veli Onur ÇELİK, Hamza Kaya BEŞLER, Sabiha Gizem ENGİN**

*Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetimi Anabilim Dalı, Eskişehir*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı finansal doping kavramına geniş bir tanım getirmek, finansal dopingin spor kulüplerine olan etkisini ve UEFA'nın finansal fair play kriterleri ile olan ilişkisini ortaya koymaktır. Finansal doping kavramına yapılan tanımlara baktığımızda genellikle para faktörü üzerinde durulmaktadır. Ancak finansın sadece para olmadığı ve para dışında da faktörlerin olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu tanımların biraz daha geliştirilebileceği düşünülebilir. Bu bağlamda finansal dopinge farklı bir tanım getirmek gerekirse finansal doping "spor kulüplerinin kendi öz sermayelerini kullanmayarak sporcu transferi yapabilme, kendilerine gelir sağlama, giderlerinin karşılayabilme adına farklı dış kaynaklardan kendilerine maddi veya manevi kaynak sağlama olarak tanımlanabilir". Bu çalışmanın amacı finansal doping kavramına geniş bir tanım getirmek, finansal dopingin spor kulüplerine olan etkisini ve UEFA'nın finansal fair play kriterleri ile olan ilişkisini ortaya koymaktır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Alan yazın taraması yapılarak ulusal ve uluslararası kaynak incelenmesinin yanında, çalışmaya örnek teşkil edebilecek olaylar da incelenmiştir.

**BULGULAR:** Finansal doping kavramını ilk kullanan kişi Arsenal teknik menajeri Arsene Wenger dir. Ancak Wenger bu terimi akademik bir terim olarak değil mecazi olarak kullanmıştır. Finansal doping kavramına ilk akademik tanım Müller ve ark. tarafından "kulüplerin kendi öz sermayesi veya çalışmaları ile değil dışarıdan bir yatırımcı veya finansör aracılığıyla kendilerine sürdürülebilir kaynak sağlama" şeklinde getirilmeye çalışılmıştır. Finansal doping kavramına yapılan tanımlara baktığımızda genellikle para faktörü üzerinde durulmaktadır. Finansal dopingin en iyi bilinen örneklerinden birisi 2003 yıllarında Rus oligarşi yöneticisi Roman Abramovich Premier Lig takımlarından Chelsea FC'yi satın almasıdır. Finansal dopingin olumsuz etkisine en iyi örneklerden birisi de Malaga FC kulübünün yaşamış olduğu finansal çöküş gösterilebilir. Bu çöküş sosyal medyada "Malaga's Malady" yani Malaga'nın Hastalığı şeklinde geniş yer bulmuştur. Finansal dopinge ve etkilerine örnek gösterilebilecek bir başka örnek ise Türkiye'nin en eski futbol kulüplerinden birisi olan Ankaragücü örneğidir. Örneklerden yola çıkılarak bir değerlendirme yapılacak olursa kulüplere dışarıdan para aktarımının yanında kulüplerin satın alınması sonucu tek bir kişinin tekelinde olmasının da kulüplere bir olumsuz etki olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda kişilerin kulübü kontrolüne geçmesini önleme adına Almanya'da 50+1 kuralı uygulanmaktadır.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Özellikle Büyük Kulüpler mali sıkıntılarında daha kolay kurtulabilmektedir. Özellikle Türkiye'de yanlış ve usulsüz finansal yönetimler sonucu birçok kulüp UEFA tarafından cezaya tabi tutulmuştur. Finansal ve mali usulsüzlük sebebiyle ceza alan başlıca spor kulüpleri. Türkiye Futbol federasyonu kurallara uygunluk ve denetim konularında yetersiz kalmaktadır. Bunun sonuçları da FIFA'dan alınan kulüp cezaları olabilmektedir. TFF, iç denetim sürecini sağlıklı yürüttüğü takdirde UEFA'ya ve yaptırımlarına gerek kalmamaktadır. FFP uygulamasının her yönüyle başarılı olan bir uygulama olduğunu söylemek güçtür. FFP uygulamasının en azından kulüplerin bir nebze olsun finansal anlamda planlı hareket etmelerini sağlamanın yanında bazı olumsuz etkilerinin de olduğunu unutmamak gerekir. Ancak FFP uygulamasının çıkış noktasının iyi niyetli olduğu göz önünde bulundurulduğunda üzerinde çalışılarak güncelleştirilerek daha faydalı konuma getirilebileceği de düşünülebilir.

**SINIRLILIKLAR ve ÖNERİLER:** Bu çalışma alan yazın taraması sonucu ulaşılan bilgiler ve yazarın yorumları ile sınırlıdır. Nitel ve nicel yöntem kullanılarak futbol kulübü yöneticileri üzerinde yapılabilir. FFP kriterleri futbol ve antrenör görüşleri doğrultusunda araştırılabilir ve Türkiye çapında finansal dopingin zararları küçük kulüplere anlatılabilir. TFF UEFA'ya kalmadan ülke içinde denetimlerine başlayarak Türk takımlarının uluslararası camiada rencide olmasına engel olabilir. Finansal danışmanlık hizmetleri yapılabilir.

SB165

## SOSYAL MEDYANIN TÜKETİCİLERİN SATIN ALMA DAVRANIŞINA OLAN ETKİSİNİN ORTAYA KONULMASI: ANADOLU ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖRNEĞİ

<sup>1-2</sup>Gökhan AYDIN, <sup>2</sup>Durdu Mehmet SAVRUN, <sup>2</sup>Hüseyin KÖSE

<sup>1</sup>Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Eskişehir

<sup>2</sup>Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Günümüzde internetin insan yaşamı içerisine girmesiyle birlikte etkileşim ve iletişim anlamında pek çok kolaylık sağlamıştır. İnsanlar internet vasıtasıyla görüşemediği kişilerle görüşebilir ve iletişime geçebilir konuma gelmiştir. İnternet kavramı kısa zaman içerisinde hızlı bir gelişim göstermiş ve beraberinde hayatımıza yeni kavramlar kazandırmıştır. Bunlardan biri de sosyal medya kavramı olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal medya bireylere daha kolay bilgi edinme ve diğer bireylerle interaktif şekilde iletişime geçme imkanı sunarken, firmalara da tüketicilerle buluşabileceği sanal bir mecra imkanı sunmuştur. Buradan hareketle bu çalışma tüketicilerin herhangi bir ürün satın alırken sosyal medyadan etkilenim düzeylerini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırmanın çalışma gurubunda, Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrenciler yer almaktadır. Araştırmada kullanılan anket; İşlek (2012) tarafından hazırlanmış ve yüksek lisans tezinde veri toplamak amacıyla kullanılmıştır. Anketler Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'ne kayıtlı 960 öğrenci arasından Kolayda Örnekleme yöntemiyle seçilen 200 öğrenciye uygulanmıştır. Çalışmada kullanılan ankette demografik sorular ile beraber toplam 52 ifadeye yer verilmiştir. Ankete katılanların %57'si erkek katılımcılardan oluşurken, %43'ü kadın katılımcılardan oluşmaktayken katılanların yaş aralığına bakıldığında %80.5'i gibi çok büyük bir kısmı 18-22 yaş aralığında olan genç katılımcılardan oluşmaktadır. Elde edilen verilerin analizi için IBM SPSS 23\*64 paket programı kullanılmış ve Frekans Analizi, One Way Anova ve T-Test uygulamaları yapılmıştır. Bu çalışmanın güvenilirliğini belirlemek için Cronbach Alpha tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır.

**SONUÇ:** Sosyal medyanın araştırmaya katılan bireylerin satın alma davranışına olan etkisini belirlemek için yaptığımız bu çalışmada katılımcıların demografik özellikleri ve sosyal medya kullanımlarına ilişkin tutumları incelenmiştir. Bu noktada sosyal medyanın bireylerin satın alma davranışına yönelik pozitif etkiler sergilediği ve bireylerin satın alma davranışını gerçekleştirmeden önce sosyal medya üzerinde kapsamlı araştırmalarda bulunduğu saptanmıştır. Kadın ve erkek bireyler arasında sosyal medya kullanım ve sosyal medyadan etkilenim düzeyleri arasında anlamlı farklar ortaya konmuştur. Böylelikle pazarda hakimiyet kurmayı amaçlayan firmaların sosyal medya mecralarında aktif roller üstlenmesi gerektiği ön görülmektedir. Ayrıca sosyal medya üzerinden şikayetlerini dile getiren tüketicilere yönelik firmalar tarafından geri dönütler sağlanıyor olması tüketiciler nezdinde pozitif bir etki yarattığı sonucu ortaya çıkmıştır. Bu kapsamda firmaların geleceğe yönelik tutum ve pazarlama politikalarını belirlemede yapılan bu çalışmanın bir örnek teşkil edebileceği düşünülmektedir.

## ÇALIŞANLARIN ÖRGÜTSEL SINIZM VE MESLEKİ TÜKENMİŞLİK ALGILARININ İNCELENMESİ

**Şehriban EKŞİ, Durdu Mehmet SAVRUN, Hüseyin KÖSE**

*Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetimi ve Rekreasyon Anabilim Dalı, Eskişehir*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Bu çalışmada Ankara ilinde bulunan Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı olarak çalışan personelinin algılarına göre örgütsel sinizm ve mesleki tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Türkiye Cumhuriyeti Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığında çalışan 133 kişiye Brandes ve ark. (1999) tarafından geliştirilmiş ve Kalağan (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ve 14 maddeden oluşan 'Örgütsel Sinizm Ölçeği' ve Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilmiş, Türkçe'ye uyarlaması ise Ergin (1993) tarafından yapılmış, 22 maddeden oluşan 'Maslach Tükenmişlik Envanteri' ölçeği uygulanmıştır. Öncelikle, kişilerin demografik özellikleri ve ilgili iki faktör açısından algıları ölçülmüştür. Daha sonra yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucunda 36 sorunun 9 faktör altında birleştiği belirlenmiştir. Son olarak, belirlenen bu faktörlerle, kişilerin demografik özelliklerine göre ortalamalar arasındaki farklılıkları ölçen istatistiksel testler uygulanmıştır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmanın evreni; 2016 yılında, Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığı merkezinde görev yapan personellerin tümüdür. Çalışmanın örnekleme; bu çalışanlar içinden rastgele örnekleme yöntemiyle seçilen 133 çalışana Brandes ve ark. (1999) tarafından geliştirilmiş ve Kalağan (2009) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ve 14 maddeden oluşan 'Örgütsel Sinizm Ölçeği' ve Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilmiş, Türkçe'ye uyarlaması ise Ergin (1993) tarafından yapılmış, 22 maddeden oluşan 'Maslach Tükenmişlik Envanteri' ölçeği uygulanmıştır. Veriler analiz edilirken, bu tür anket çalışmalarında katılımcıların sorulara verdikleri cevapların tutarlılığı, soruların birbirleriyle bağımsız olma şartının sağlanıp sağlanmadığını ve anketin istatistiksel analizlere uygun olup olmadığını test etmeye yarayan Cronbach'ın Güvenilirlik Analizi uygulanmıştır. Anketten elde edilen bulgular neticesinde; katılımcıların 72'sinin (%54,1) erkek, 61'inin (%45,9) kadın olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların, %2,3'ü 18-25, %40,6'sı 26-35, %38,3'ü 36-45, %13,5'i 46-55 ve %5,3'ünün 56 ve üzeri yaşa sahip personelden oluşmaktadır. Eğitim durumunda ağırlıklı eğitim seviyesinin lisans düzeyindeki personellerden oluştuğu söylenebilir (%80,5). Ortaöğretim düzeyinde eğitim sahip personelin oranı %8,3 iken lisansüstü düzeyde eğitimi tamamlamışların oranı ise %11,3 düzeyinde çıkmıştır. Katılımcıların ağırlıklı maaş grubunun ise %73,1 ile 2001-3000 Türk Lirası gelir grubuna girenlerden oluştuğu görülmektedir. 30001-4000 TL arasında maaş alanlar %17,3, 4001 ve 5000 TL maaş alanlar %7,5 iken 5001 TL ve üzeri maaş alanların oranı %1,5'tir.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Feyza Gün (2015) ün yapmış olduğu araştırma veri sonuçlarına göre; araştırmaya katılanların örgütsel sinizm tutumlarının orta düzeyde olduğu, katılımcıların örgütsel sinizm düzeylerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, görev yapılan kurum, mesleki kıdem, kurumda görev yapma süresi, görevinin yöneticilik olması değişkenlerine göre farklılaşmadığı, araştırma görevlilerinin örgütsel sinizm ve tükenmişlikten en fazla etkilenenler olduğu gibi sonuçlar ortaya çıkmıştır. Çalışmamızda yapılan analizler sonucunda; anketin güvenilir ve geçerli bir anket çıktığı görülmüştür. Bu doğrultuda yapılan faktör analizi sonucunda ise beklenen faktör yapısından farklı olarak 9 faktörden oluşan bir yapı ortaya çıkmıştır. Bu durumun çok farklı sebepleri olabilir (örneklem büyüklüğü, örneklem niteliği, ölçek türü...vs.). Ancak yine de yapılan analizler sonucunda belirlenen 9 faktörün varyanstaki değişimlerin %70'ine yakın bir oranını açıkladığı tespit edilmiştir. Bu durumda bu faktörler üzerinden bir analiz yapmanın teorik olarak bir sorun teşkil etmeyeceği kabul edilerek analizler gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda da cinsiyet, yaş, gelir ve eğitim grupları açısından oluşturulan faktörlerin bu gruplara göre çok fazla değişkenlik göstermediği gözlemlenmiştir. Unutulmamalıdır ki örneklemin uygulandığı grubun bunda çok etkisi vardır. Örgütsel sinizm ve mesleki tükenmişlik gibi kavramların uygulandığı örneklemelerin çok iyi tespit edilerek algıları ve beklentileri fark

SB176

## PROFESYONEL VE BÖLGESEL AMATÖR LİG FUTBOLCULARININ ÇATIŞMA YÖNETİMİ BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Caner KUZU, <sup>2</sup>Durdu Mehmet SAVRUN, <sup>2</sup>Hüseyin KÖSE**

<sup>1</sup>Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yönetimi ve Rekreasyon Anabilim Dalı, Eskişehir

<sup>2</sup>Anadolu Üniversitesi Spor Bilimler Fakültesi, Eskişehir

**GİRİŞ:** Çatışma insanoğlu var olduğundan beri devam etmekte olan ve birden fazla insanın aynı ortamda bulunması taktirde kaçınılmaz olan bir süreçtir. Doğada bulunan sınırlı kaynakların paylaşılabilmesi ilk çatışma sorunlarını oluştururken, günümüzde ise gelişen teknolojiyle birlikte örgütler ve bireyler arasında oluşan rekabet ortamı çatışmaların temelini oluşturmaktadır (Eren, 1996, s. 456). Literatürde çatışma kavramı; iki veya daha fazla birey ve örgütün hedefler ve beklentilerin karşılanması sürecinde organize olmadan çalışmaya zorlanması durumu olarak tanımlanmaktadır (Ertürk, 2000, s.217). Günümüz örgütlerinde çatışma yok edilemeyeceği anlaşılmıştır. Bu süreci planlı bir şekilde yönetme sürecine başvurulmuştur. Çatışmayı ortaya çıkaran çok sayıda neden olduğu için çatışmanın ortadan kaldırılamayacağı görüşü baskınlık kazanmıştır (Çağlar, 2002, s. 33). Şenel'e(2007) göre spor kulüplerinde ise performans puanlama sistemine göre değerlendirildiğinden bu sürece dahil olan bireyler kulüp çıkarlarından çok kendi çıkarlarını gözetmektedirler. Bireyler birbiriyle empati kurmaktan uzak, saygısız bir çalışma ortamı içerisinde yer almaktadır. Yöneticilerin amacı ülke sporuna katkı yapmak, yeni ve elit sporcular yetiştirmek yerine statü ve prestij kazanmak, ego tatmini sağlamak, maddi olanaklarını artırmak, reklamını yapabilmek olduğu için kulüp çalışanlarıyla arasında çatışmalar meydana gelmektedir.

**AMAÇ:** Araştırmaya yargısal örnekleme yöntemine göre seçilen TFF'ye kayıtlı aktif spor yaşantısını sürdüren 119 profesyonel ve 113 bölgesel amatör lig futbolcusu katılmıştır. Bu bilgiler ışığında bu araştırma profesyonel ve bölgesel amatör ligde bulunan sporcuların çatışma sürecini etkili bir şekilde yönetip, yönetemedikleri, çatışma yönetiminin sporcu performanslarına etkisi ve profesyonel kulüplerde bulunan bireylerle amatör takımlarda bulunan bireyler arasında çatışma yönetim bilgilerinin ortaya konması amacıyla yapılmıştır.

**METOT:** Araştırmaya profesyonel liglerde bulunan; Fenerbahçe, Beşiktaş, Sivasspor, Sivas Belediyespor, Niğde Belediyespor, 24 Erzincanspor, Ankara Demirspor, Diyarbakirspor, Orhangazispor takımlarından 119 futbolcu ve Bölgesel amatör ligden ise; Yunusemrespor, Kozlu Belediyespor, Beyköy Belediyespor, Pursaklar Belediyespor, Sivas Demirspor, Yıldızeli Birlikspor, Zara Belediyespor, Güzelordu Spor, Artvin Hopaspor, takımlarından 113 futbolcu katılmıştır. Araştırmaya katılan futbolculara Cher Halton (1992) tarafından beşli likert ölçek sistemine göre düzenlenmiş olan "Çatışma Yönetimi Stratejileri Ölçeği" uygulanmıştır. Veriler SPSS 23.0 istatistik analiz programında işlenmiştir. Profesyonel ve amatör sporcular arasındaki farkları incelemek için "Independent Samples T Test" ve "One Way ANOVA" analiz modelleri uygulanmıştır. Bu çalışmanın kullanılan ölçeğin güvenilirliğinin belirlenmesi için "Cronbach's Alpha" tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Bu çalışmada ölçek güvenilirliği 0.87 bulunmuş olup, bu değer Nunnaly'e(1978) göre tavsiye edilen 0.70 oranından yüksek olduğu için bu ölçek güvenilirliği kanıtlanmış ve uygulanabilir bir ölçektir.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Yapılan "ONE WAY ANOVA" analizine göre araştırmaya katılan 5 farklı seviyede yer alan takım futbolcuları dikkate alınmıştır. Bu araştırma sonucunda ulaşılan bulguya göre; lig seviyesi arttıkça teknik direktörlerin futbolcularına karşı etkileme ve statü güçlerinin azaldığı ve futbolcuların daha fazla söz hakkına sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca en üst seviye futbol oynayan futbolcularla çatışma ortamına girmekten kaçındıkları, futbolculara olması gerekenden fazla imtiyaz tanıdıkları kaçınma ve uzlaşma yöntemlerine başvurdukları bulgusuna ulaşılmıştır. Örneğin bölgesel amatör ligde forma giyen bir futbolcu daha az söz hakkına sahip ve adalet kavramından daha az söz edebilmekte ancak süper lig futbolcuları haklarını sonuna kadar savunabilecek söz hakkına ve hukuksal güvence altına alınmış bir futbol hayatına sahiptirler.

## KADINLARIN SPORU SEYRETME GÜDÜLERİNİN İNCELENMESİ

<sup>1</sup>Hanifi ÜZÜM, <sup>2</sup>Muhammed Cihat ÇİFTÇİ, <sup>1</sup>Aylin ÇELEN, <sup>1</sup>Güçlü ÖZEN, <sup>3</sup>Çağdaş ÇALIŞ,  
<sup>1</sup>Ümid KARLI

<sup>1</sup>Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Besyo, Bolu

<sup>2</sup>Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

<sup>3</sup>Abant İzzet Baysal Üniversitesi-Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu

**GİRİŞ:** İnsan davranışları değişik faktörlerden etkilenmektedir. Davranışın nedeni ihtiyaçlardan kaynaklı bir durum ise o zaman kişi kendi istekleriyle güdülenebilir. Güdülenme, bir güdünün içten ya da dıştan gelen şiddetli veya yoğun bir uyarıcının etkisiyle oluşturulan bir davranış durumudur (Silah, 2000). Bireyin iç dünyasına yönelik olan ve kendileri için gerçekleştirdikleri davranışlara yön veren güdüler içsel güdüler (Karalar, 2006) ve kişinin doğrudan kendi iç dünyasından kaynaklanmayan ancak çevresel şartlardan etkilenip şekillenen ve o kişi için itici bir güce sahip olan güdü ise dışsal güdü (Ryan ve Deci, 2000) olarak tanımlanabilir. Tüketici davranışlarını açıklamada önemli bir kavram olan güdülenme, bireyleri spor tüketicisi olarak davranmaya iten süreç olarak nitelendirilebilir (Funk, 2008). Spor endüstrisi içerisinde önemli tüketici gruplarından biriside seyircilerdir. Trail ve ark. (2000) spor seyircisini, bir spor olayını görüp izleyen ve serbest zamanlarında sporu izlemek için zaman ayıran bireyler olarak tanımlanmaktadır. Spor seyircileri üzerinde yapılan çalışmalarda kadınların spor seyretme güdüleri ile ilgili yapılan araştırmalara çok sık rastlanmamaktadır. Oysaki Kadın seyircilerin spor müsabakalarına katılımının sağlanması ve bu katılımın sürdürülmesine yönelik çabalar, spor pazarlaması açısından önemli bir konudur.

**AMAÇ:** Bu çalışma kadın seyircilerin spor müsabakalarını izleme güdülerinin tespiti ve bu güdülerinin statü, medeni durum, eğitim durumu, taraftarlık düzeyi, seyretme sıklığı ve spor yapma sıklığı gibi değişkenlerinden etkilenme düzeylerinin belirlenmesi amacı ile yapılmıştır.

**METOT:** Çalışma genel tarama modellerinden biri olan kesit alma yaklaşımı ve ilişkisel tarama modeli ile yapılmıştır. Örneklem grubu Bolu ve Ankara illerinde spor müsabakalarını seyreden 120 kadın katılımcıdan oluşmuştur. Veriler Polat ve Yalçın (2014) tarafından geliştirilen, 9 alt boyut ve 35 sorudan oluşan Spor Seyircileri İçin Dışsal Güdü Ölçeği (SSİDGÖ) ve 7 alt boyut ve 40 sorudan oluşan Spor Seyircileri İçin İçsel Güdü Ölçeği (SSİİGÖ) ile toplanmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik, Korelasyon testi, T- Testi ve ANOVA testleri kullanılmıştır.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Araştırma bulgularına göre katılımcıların statü değişkenine göre içsel güdü ölçeğinin milli duygular alt boyutunda ve dışsal güdü ölçeğinin popülarite, güncellik ve aile bağları alt boyutlarında çalışan kadınlar lehine fark bulunmuştur. Yine evli olanların lehine dışsal güdü ölçeğinin popülarite, güncellik ve aile bağları boyutlarında anlamlı fark bulunmaktadır. Eğitim durumu ile dışsal güdü ölçeğinin bahis alt boyutunda üniversite mezunu katılımcılar lehine anlamlı bir fark bulunmaktadır. Taraftarlık düzeyi ile içsel güdü ölçeğinin taraftarlık alt boyutunda pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Yine taraftarlık düzeyi ile dışsal güdü ölçeğinin aile bağları ve oyun bilgisi alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Spor müsabakalarını seyretme sıklığı içsel güdü ölçeğinin spor tutkusu ve yerel bağlılık alt boyutlarında ve dışsal güdü ölçeğinin oyun bilgisi alt boyutlarında haftada birkaç kez spor müsabakalarını seyredenler lehine anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Kadınların spor yapma sıklıklarına göre içsel güdü ölçeği spor tutkusu alt boyutunda ve dışsal güdü ölçeği kültürel gelişim alt boyutlarında haftada birkaç kez spor yapanların lehine istatistiksel olarak fark tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, kadınların statü, medeni durum, eğitim, taraftarlık düzeyi, sporu seyretme ve yapma sıklığına göre farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Ayrıca aile bağları, popülarite ve güncellik, milli duygular, spor tutkusu, oyun bilgisi ve kültürel gelişim vb. gibi etmenlerin kadınların spor izleyicisi olma durumunu etkileyen güdüler arasında olduğu belirlenmiştir.

SB184

## REKREATİF AMAÇLI BİSİKLET SÜREN BİREYLERDE MOTİVASYON VE DEMOGRAFİK FAKTÖRLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ HALİNE ETKİSİ

<sup>1</sup>Caner ÇETİNKAYA, <sup>2</sup>İpek AYDIN, <sup>2</sup>Özkan TÜTÜNCÜ

<sup>1</sup>Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Antrenörlük Bölümü, İzmir

<sup>2</sup>Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Rekreasyon Bölümü, İzmir

**GİRİŞ:** Bisiklet, sağlığı korumak, yaşam kalitesini artırmak ve psikolojik olarak iyi hissetmek için bireylerin gerçekleştirdikleri rekreatif bir etkinliktir. Bisiklet sürmenin, bireylerin sosyalleşmesi, benlik saygılarını geliştirmeleri, depresyondan kaçınma ve stresin optimum düzeyde tutulması gibi psikolojik yönden iyi oluş haliyle ilişkilendirilebilecek etkileri bulunabilir. Psikolojik iyi oluş hali demografik özelliklerden ve bisiklet motivasyonu faktörlerinden etkilenebilir. AMAÇ: Rekreatif amaçlı bisiklet süren bireylerin motivasyon ve demografik faktörlerinin psikolojik olarak iyi oluş haline etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**METOT:** Araştırmanın evrenini Türkiye'de bisiklet sürme faaliyetini rekreasyon amaçlı gerçekleştiren bireyler oluşturmaktadır. Bu kapsamda 81 ilde bulunan bisiklet derneklerine ulaşılmış ve sosyal medya üzerinden duyurularla katılımcıların anketi doldurmaları istenmiştir. Çalışmaya toplam 1022 kişi katılmıştır. Ön değerlendirme sonrasında toplam 1000 anket analizlere dahil edilmiştir. Araştırmada alan araştırması kapsamında, anket tekniği kullanılmıştır. Anket iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde motivasyon ölçeği ile psikolojik olarak iyi oluş ölçeği, ikinci bölümde ise demografik özelliklere ilişkin sorular (eğitim düzeyi, çalışma durumu, cinsiyet, yaş, medeni durum ve gelir) yer almaktadır. Motivasyon ölçeği için Brown ve diğerleri (2009) tarafından oluşturulan ölçek kullanılmıştır. Psikolojik olarak iyi oluş ölçeği için Diener ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Katılımcıların, %22,5'i kadın ve %77,5'i erkektir ve yaş ortalamaları 33,26 ( $\pm 10,97$ ) olarak tespit edilmiştir. Ankete katılanların % 17,7'si lise ve %82,3'ü üniversite mezunudur. Katılımcıların %37,6'sı evli ve %62,4'ü bekârdır. Katılımcıların %71'i çalışmakta ve %29'u çalışmamaktadır. Katılımcıların ortalama aylık gelirleri 2559,17TL ( $\pm 2163,53$ ) olarak belirlenmiştir. Bisikletçilerde motivasyon ve psikolojik iyi oluş veri setine yapısal geçerliliği belirlemek amacıyla gerçekleştirilen faktör analizi sonucuna göre ölçeklerin geçerliliği kanıtlanmıştır. Bisikletçilerde motivasyon ile ilgili ifadeler dört boyut altında toplanmıştır. Bu boyutlar; fiziksel sağlık, kimlik oluşturma ve başarıma, sosyalleşme ve deneyim hazzı olarak belirlenmiştir. Bisikletçilerde psikolojik iyi oluş ile ilgili ifadelerin tek boyut altında toplandığı saptanmıştır. Hem bisikletçilerde motivasyon hem de psikolojik iyi oluş veri setinin içsel tutarlılığı olduğu analizlerden anlaşılmaktadır. Korelasyon analizinden elde edilen bulgulara göre motivasyon boyutları ve psikolojik iyi oluş durumu arasından pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Psikolojik iyi olma durumu ile en yüksek korelasyona sahip olan boyutun kimlik oluşturma ve başarıma olduğu belirlenmiştir ( $r=0,32$ ;  $p<0,01$ ). Psikolojik iyi olma durumu ile en düşük korelasyona sahip olan boyutun ise fiziksel sağlık olduğu tespit edilmiştir ( $r=0,24$ ;  $p<0,01$ ). Regresyon analizi ile, psikolojik iyi oluşa demografik özelliklerin ve motivasyon faktörlerinin etkisi araştırılmak istenmiştir. Bu doğrultuda, model tüm demografik değişkenler ve motivasyon faktörlerini kapsayan şekilde oluşturulmuştur. Model istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F(997) = 43,91$ ;  $p<0,01$ ) ve psikolojik iyi oluşun açıklanma oranı %15'tür. Beta değerleri incelendiğinde kimlik oluşturma ve başarıma ( $\beta = 0,17$ ;  $p<0,01$ ), sosyalleşme ( $\beta = 0,17$ ;  $p<0,01$ ), fiziksel sağlık ( $\beta = 0,14$ ;  $p<0,01$ ) ve gelir ( $\beta = 0,11$ ;  $p<0,01$ ) değişkenlerinin psikolojik iyi oluşa etkisi olduğu saptanmıştır.

Sonuç olarak, motivasyon, psikolojik iyi oluş halini kimlik oluşturma ve başarıma, fiziksel sağlık, sosyalleşme boyutlarıyla etkilemektedir. Bunun yanında tüm demografik değişkenler içinden yalnızca gelirin psikolojik iyi oluş haline anlamlı etkisi vardır. Motivasyon faktörleri daha soyut kavramlar olmasına rağmen gelirin somut bir faktör olarak psikolojik iyi oluş haline pozitif etkisi dikkat çekicidir.

## ENGLISH SCHOOL THEORY AND SPORTIVE REFLECTIONS OF INTERNATIONAL SOCIETY IDEA IN INTERNATIONAL RELATIONS

**Yusuf BARSBUĞA, İbrahim Bülent FİŞEKÇİOĞLU**

*Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Konya*

Within adventure of the “Nation State” arising from the second half of the 19 th century until today, states used many parameters in relations with each other. As being separated from the Politics Science after the 1st World War and regarded as an original discipline, the basic argument of the International Relations discipline has been to build up peace in international relations, but with technological developments, the discipline has become richer in different issues theoretically day by day. The English School Theory is one of opinion perspectives making significant contributions to the discipline. Especially the theory which gained momentum dating from the second half of the twentieth century, benefited from international society idea in order to comment on world politics.

Sport has become an indispensable building stone of social life in recent centuries and so it has started to affect people at first, then communities and groups in many concerns. The recognizable effects of sport have been also seen in politics. Even if there has been a general judgment that sport and politics cannot be involved in each other, now sport has become a structure gathering masses and thus one of the socio-cultural institution shaving an important role in international relations. All states have determined their own sport policies and contributed to their international prestige and strength in front of other countries due to their policies, especially their success in competitions held in international fields.

In this study, from the theories representing different perspectives in the International Relations discipline, the historical process, representatives and methods of the English School Theory and the practicability of the idea “International Society”, given via three traditions by the English School Theory, on sportive perspectives were assessed using the literature screening model.

In conclusion, sport has become one of the substantial cases with its increasing effects in various fields. With the effects of technological developments, reflections of globalisation have shown themselves in sportive activities. The international society idea mentioned in the study has been perceived as an utopia by many people. Absolutely in current conditions borders and nation state concept are in such a process, activating this idea in each field, bringing countries under a common roof will not go beyond an optimistic dream. But sport, described as a low policy, has a tendency towards peace-based effects on tensions and negative relations between countries.

**Keywords;** English school theory, international society, sport

SB189

## SPOR TESİS İŞLETMELERİ YÖNETİCİLERİNİN SPORDA RİSK YÖNETİMİNE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİNİN İNCELENMESİ

<sup>2</sup>Güven SEVİL, <sup>1</sup>Caner ÖZGEN

<sup>1</sup>Anadolu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir

<sup>2</sup>Anadolu Üniversitesi, Açık Öğretim Fakültesi, Eskişehir

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Özellikle 1980'li yıllardan itibaren sporun modern insanın boş zamanlarını sağlıklı şekilde değerlendirmesinde kullanılan çok popüler bir olgu haline gelmesi, onu büyük bir endüstriye dönüştürmüştür. Sporun kazandığı endüstriyel boyut, spor tesislerinin niceliğinde ve niteliğinde önemli gelişmeler yaşanmasına neden olmuştur. Yaşanan bu gelişmeler spor tesislerini, sporun ve işletmeciliğin doğasından kaynaklı birçok riski bünyesinde barındıran kurumlar haline getirmiştir. Bu araştırmanın amacı, spor tesis işletmeleri yöneticilerinin risk yönetimine ilişkin görüşlerini incelemektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Bu amaç doğrultusunda, nitel araştırma yöntemlerinden 'yarı yapılandırılmış görüşme tekniği' kullanılarak özel ve kamu spor tesislerinden sorumlu toplam 11 spor tesisi yöneticisiyle bireysel görüşmeler yapılmış ve görüşmeler ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır. Tesis yöneticilerinden elde edilen veriler bilgisayar ortamına aktarılmış ve içerik analizi tekniği ile analiz edilmiştir.

**SONUÇ:** Yapılan analizler sonucunda; (1) Risk=Belirsizlik Risk Yönetimi=Belirsizliklerin Yönetimi, (2) Spor = Risk, (3) İnsan Sağlığı, (4) Eğitimin önemi, (5) Yöneticilerin sorumluluğu temaları ortaya çıkmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre özel spor tesis yöneticilerinin, kamu spor tesis yöneticilerine göre sporda risk yönetimine ilişkin görüşlerinin önemli ölçüde farklı olduğu ortaya konulmuştur.

**TARTIŞMA:** Literatürde yapılan araştırmalar paralel olarak bu araştırmada elde edilen bulgulara göre kamu ve özel sektör tesis yöneticilerinin algıladıkları risklerin farklı olduğu ortaya çıkmıştır. Yine literatürde yapılan araştırmalar paralel olarak tesis yöneticileri risklerin önüne geçilmesindeki en önemli faktör olarak eğitimi göstermiştir.



## SPOR YÖNETİCİLİĞİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN İSTİHDAM EDİLEBİLİRLİK ALGILARININ İNCELENMESİ

***<sup>1</sup>Nuh Osman YILDIZ, <sup>1</sup>Güçlü ÖZEN, <sup>2</sup>Tayfun Gürkan BOSTANCI***

*<sup>1</sup>Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Bolu*

*<sup>2</sup>Kafkas Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Kars*

**GİRİŞ:** İş gücü piyasasındaki donanımlı, yetenekli ve nitelikli çalışanların istihdam edilmesi kar oranına ve verime kaçınılmaz bir katkı sağlamaktadır. İstihdam edilebilirlik bireyin bir iş elde edebilme, işsizlikten kurtulabilme, iş yerinde değişiklik yapabilme ve bireysel kariyerini geliştirme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla gelişmiş ülkeler, bu özellikleri bireye kazandıracak olan yükseköğretim kurumlarına ciddi anlamda yatırımlar yapmaktadır. Bu durum tercih edilebilirliği arttıran yükseköğretim kurumlarının sayısında bir artışa ve bu artışla birlikte işsizlik oranının artmasına da neden olmaktadır. Üniversitelerde öğrenim gören bireylerin istihdam edilebilme algılarına, üniversitenin ve buna bağlı olarak gelişen bireysel özelliklerin etkisini göz ardı etmek mümkün değildir. Bu bağlamda gün geçtikçe sayılarında artış olan lisans bölümlerinden birisi olan spor yöneticiliği bölümlerinin alandaki iş gücü ihtiyacının üzerinde eleman yetiştirmesi bireylerin istihdam edilebilmelerine ilişkin farklı algıların oluşmasına sebep olmuştur.

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan Spor Yöneticiliği Bölümü öğrencilerinin istihdam edilebilirlik algılarını ölçmektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışma genel tarama modellerinden kesit alma yöntemi ile dizayn edilmiştir. Çalışmanın evreni, örnekleme ile aynı olup Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümünde okuyan 73 (25 kadın 48 erkek) kişiden oluşmaktadır. Çalışmada ölçüm aracı olarak Rothwell et al. (2008) tarafından geliştirilip Karlı Ü. (2016) tarafından Türkçe'ye geçerlik ve güvenirliği yapılmış olan 10 sorudan oluşan "Üniversite Prestij", "Çalışma Alanına Güven" ve "Kişinin Kendisine İnanç" olarak üç boyuttan oluşan "İstihdam Edilebilirlik Algısı Ölçeği" kullanılmıştır.

**BULGULAR, TARTIŞMA ve SONUÇ:** Elde edilen bulgular sonucunda bireylerin yaş, cinsiyet, sınıf, aktif spor yapma durumu ve alanda çalışmış olma durumu değişkenleri açısından anlamlı bir fark bulunmamasına karşın bireylerin bir yabancı dil bilme değişkeni ile ölçeğin alt boyutu olan kişisel inanç alt boyutu arasında anlamlı ve olumlu yönde bir fark saptanmıştır. Karlı (2016) tarafından yapılan bir çalışmada da yabancı dil bilen lisans mezunlarının istihdam edilebilirlik ile ilgili kendilerine olan kişisel inançları arasında pozitif yönde anlamlı bir fark bulunmuştur. Bunun yanı sıra De Vos ve arkadaşları (2011)'nin da yaptığı bir araştırmada üniversite okuyan öğrencilerin kendi ana dilleri haricinde ikinci bir dil bilmeleri ile istihdam edilebilirlik ölçeğinin alt boyutlarından olan kendilerine olan inançları arasında anlamlı yönde bir ilişki saptanmıştır. Bu çalışmalarda bulunan sonuçlar bu çalışmada bulunan sonuç ile paralellik göstermektedir. Ayrıca genel ağırlıklı not ortalaması değişkeni açısından 4 lük sistemde not ortalaması 0.00 – 1.99 arasında olan bireylerin, not ortalaması 2.00 – 4.00 arasında olan bireylere göre istihdam edilebilirlik algılarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. İlgili alan yazını incelendiğinde bazı araştırmalarda bireylerin akademik başarı düzeyleri ile kendilerine olan inançları arasında doğru orantılı bir ilişki saptanmışken bazı araştırmalarda ise bireylerin akademik başarı düzeyleri ile kendilerine olan inançları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu çalışmada ise alan yazınındaki sonuçların tam tersine akademik başarı düzeyleri düşük olan bireylerin akademik başarı düzeyleri yüksek olan bireylere göre istihdam edilebilirlik algılarının kendilerine olan inançları alt boyutu açısından daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu farklılığın akademik başarı düzeyi düşük olan bireylerin kişisel gelişimlerine önem verip, kendilerini geliştirmeleri ve bu gelişimlerinin farkında olmalarından dolayı olduğu düşünülmektedir.

## KARL MARX AND REFLECTIONS OF CLASS THEORY ON SPORT CULTURE

**Yusuf BARSBUĞA, İbrahim Bülent FİŞEKÇİOĞLU**

*Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Konya*

19th century was a period which witnessed to intensive developments in terms of technology, science, politics and opinions. One of the philosophers who made significant contributions to the opinion world in that period, was Karl Marx with a universal view point about economy and society based on the dialectic materialistic interpretations of history. Marx, who had marks from the Enlightenment period, was affected from various opinions of the relevant period and created his own thinking system. In addition to his many contributions in both social dimensions and economic and financial fields, one of Marx' important contributions was class theory.

The social stratification issue was analyzed and commented by many sociologists such as Marx, Engels, Weber and Durkheim. Social stratification has considerably various reflections in social life, which has allow edits spreading effects in different fields each passing day. One of these reflections is sport. Sport, which addresses to large masses, is experienced at each section of social life in both amateur and professional dimensions, not only concerns people but also is included in laws of states and used as a political instrument in international dimensions.

In this study; based on Marx's thinking system, Historical Materialism, Sub-Structure - Upper-Structure Relation, Production Relations, Alienation and Class concept were examined under different titles, within the light of social stratification and social class concepts, their reflections and effects on the sport case were evaluated using the literature screening model.

In conclusion, the stratification concept, described as the hierarchical classification of difference, was determined to be related with factors such as income level, social environment, culture, physical environment, and have effects on sportive activities. As an indispensable social dimension of our age, sport has been influenced from these concepts as well. In accordance with people's income levels, diversified branches, because of cultural constraints, interferences in sportive performance desires or limitations in certain branches have shown themselves. Also, physical environment, natural conditions of the living place have been influential on sport and sport branch selection.

**Keywords;** Karl marx, class theory, sport, stratification

## GENÇLERİN REKREATİF FAALİYETLERE KATILIMINA GÖRE SALDIRGANLIK DURUMUNUN DEĞERLENDİRİLMESİ

<sup>1</sup>Yener AKSOY, <sup>2</sup>Yılmaz AKSOY

<sup>1</sup>Samsun Gençlik Hizmetleri ve Spor İlçe Müdürlüğü, Samsun

<sup>2</sup>Samsun Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, Samsun

**GİRİŞ:** Saldırganlık “canlı bir varlığa zarar verme veya incitme amacıyla yöneltilen, canlının da böyle bir işlemde kaçındığı davranış” olarak ifade edilmektedir Baron ve Richardson, (1994).Okul çağı döneminde olumlu davranışlar kadar olumsuz davranışta gelişebilir. Birçok etken saldırganlık derecesini etkilerken, şiddet toplumun her kategorisinde hızla artmaya devam eden ve kişiyi olumsuz etkileyen durum olarak birçok defa gözlemlenmektedir. Okul çağındaki gençlerde daha etkili olan şiddete meyilli olma arkadaş grubundaki çatışmalar, gelir durumu, ailenin eğitim durumu, okul döneminde ilgisiz aile profili, okulun fiziki şartları, evden uzak olma, aşırı TV izleme ya da hiç izlememe ve arkadaşlarından fikir olarak uzak kalma gençleri saldırganlığa iten durumlardan bazılarıdır.

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı 13-14 yaşlarında ki ortaokul öğrencilerinden okullarının sportif ve sosyal faaliyetlerine katılım durumları ve televizyon izleme zamanlarına göre Saldırganlık Ölçeği puanları karşılaştırmaktır.

**METOT:** Bu çalışma 13-14 yaşlarında ortaokul öğrencilerinden rastgele seçilen 413 erkek ve yine rastgele seçilmiş 467 kız öğrenci toplam 880 öğrenciye okullarına gidiş-geliş durumları, günlük televizyon izleme saatlerine göre Saldırganlık Ölçeği anketinin değerlendirilmesi yapılmıştır. Örneklem alınan iki farklı grubun saldırganlık ile ilgili tutum ve davranışlarını karşılaştırmak için, Tuzlunun hazırladığı 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 güvenirlik analizi sonucunda, Saldırganlık Ölçeği anketinin güvenirlik katsayısı 0,810 olarak araştırmanın güvenirliğini sağlamada yeterli olarak bulunmuştur.Okulun sportif ve sosyal faaliyetlerine katılan ve katılmayan kız öğrenciler arasında anlamlı şekilde bir fark gözlemlenmezken, erkek öğrencilerle faaliyetlere katılmayan öğrenciler arasında Saldırganlık Ölçeğine göre faaliyetlere katılanların lehine anlamlı bir fark görülmektedir( $P<0,001$ ). Rekreatif faaliyetlere katılan erkeklerin saldırganlık ölçeği;132, Katılmayanların Puanı;137 +/-17 olarak bulunmuştur. Televizyon izleyenler ile izlemeyenlerin arasında Saldırganlık Ölçeği düzeyinde anlamlı bir fark bulunamamıştır.( $P>0,001$ ).

**TARTIŞMA:** Okullarının Sosyal ve Sportif faaliyetlerine katılan öğrencilerin, katılmayan öğrencilere göre şiddet meyillerinin daha düşük olduğu görülmektedir( $P<0,001$ ). Diğer parametrelerdeki ölçümlerde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Önceden yapılan birçok çalışmada da sportif faaliyetlere katılan bireylerin daha sosyal oldukları ve ruhsal durumlarının da daha sağlıklı olduğu gözlemlenmektedir. Yaptığımız çalışmada da gözüktüğü gibi sportif ve sosyal faaliyetlere katılmak kişilerin ruhsal durumuna olumlu etki yaptığı görülürken, sosyal faaliyetlere katılmayanların saldırganlık puanının yüksek çıkması beklenen bir sonuçtur.

SB224

## REKREASYON FAALİYETLERİNİN YAŞAM KALİTESİNE ETKİSİ

<sup>1</sup>Soner ÇANKAYA, <sup>2</sup>Yener AKSOY

<sup>1</sup>Ordu Üniversitesi Tıp Fakültesi, Biyoistatistik ve Tıbbi Bilişim Anabilim Dalı, Ordu

<sup>2</sup>Samsun Gençlik Hizmetleri ve Spor İlçe Müdürlüğü, Samsun

**GİRİŞ:** Teknoloji ile birlikte ortalama yaşam süresi artmış, insanlar yaşam kalitesine daha fazla önem vermeye başladıkları halde hızlı değişen teknoloji stresli iş hayatı, göçlerle beraber hızlı kentleşme stres yaratan hastalıkların önem kazanması ve toplumun daha fazla sağlıklı yaşamdan dert yanmasına sebep olmuştur.

**AMAÇ:** 20-45 yaş erkek bireylerin rekreasyon faaliyetlerine katılan ile katılmayanların Yaşam Kalitesi Ölçeği puanlarını karşılaştırmaktır.

**METOT:** Çalışmanın örneklemini çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden toplam 282 personel (141 sportif faaliyetlere katılan, 141 sportif faaliyetlere katılmayan) oluşturmaktadır. Ölçek 14 yaş ve üzerindeki kişilere uygulanabilmekte, 36 maddeden oluşmaktadır ve 8 boyutun ölçümünü sağlamaktadır; fiziksel fonksiyon (10 madde), sosyal fonksiyon (2 madde), fiziksel sorunlara bağlı rol kısıtlılıkları (4 madde), emosyonel sorunlara bağlı rol kısıtlılıkları (3 madde), mental sağlık (5 madde), enerji/vitalite (4 madde), ağrı (2 madde) ve sağlığın genel algılanması (5 madde). Ayrıca son 12 ayda sağlıktaki değişim algısını içeren bir madde de bulunmaktadır ve bu şu an için ölçümde kullanılmamaktadır. Adı geçen madde dışında ölçek son dört haftayı göz önüne alarak değerlendirilmektedir. Alt ölçeklerle sağlığı 0-100 arasında değerlendirir ve 0 kötü sağlık durumunu, 100 iyi sağlık durumunu gösterir. Sportif faaliyetlere katılan ile katılmayan bireyler açısından Yaşam Kalitesi 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 alınan toplam puanlar arasındaki farklılıklar Mann-Whitney U testi ile ortaya konulmuştur.

**SONUÇ:** Rekreasyon faaliyetlerine katılanlar ile katılmayanların Yaşam Kalitesi Ölçeği alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $P < 0,001$ ). Rekreasyon faaliyetlerine katılanların Yaşam Kalitesi puanı faaliyetlere katılmayan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Rekreasyon faaliyetlerine katılanların yaşam kalitesi puanı; fiziksel sağlık; 81,84, fiziksel rol; 81,91, genel sağlık durumu; 67,73, canlılık; 43,90, Rekreasyon faaliyetlerine katılmayanların yaşam kalitesi puanı; fiziksel sağlık; 75,28, fiziksel rol; 68,97, genel sağlık durumu; 59,96, canlılık; 36,88 şeklinde bulunmuş ( $P < 0,001$ ). Diğer alt boyutlarda anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $P > 0,001$ ). Bulgular incelendiğinde çalışmaya katılan bireyler içerisinde sportif faaliyetlere katılan bireylerin katılmayanlara göre yaşam kalitesinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Sportif faaliyetlere katılanların Fiziksel sağlık, fiziksel rol, genel sağlık durumu ve Canlılık puanları sportif faaliyetlere katılmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 1.

Grup	n	Ortalama	Std. Sapma	Median	IQR	P-değeri
Fiziksel Sağlık						
Faaliyetlere Katılan	141	81,84	22,90	95,00	38,75	<0,001
Katılmayan	141	75,28	22,50	85,00	25,00	
Fiziksel Rol						
Faaliyetlere Katılan	141	81,91	28,68	100,00	25,00	0,001
Katılmayan	141	68,97	35,72	75,00	50,00	
Vücut Ağrısı						
Faaliyetlere Katılan	141	79,25	20,48	82,00	29,00	0,169
Katılmayan	141	74,61	23,57	81,50	43,00	
Genel Sağlık Durumu						
Faaliyetlere Katılan	141	67,73	14,42	67,00	20,00	0,002
Katılmayan	141	59,96	19,75	62,00	30,00	
Canlılık						
Faaliyetlere Katılan	141	43,90	14,69	45,00	25,00	0,006
Katılmayan	141	36,88	19,65	40,00	20,00	
Sosyal Fonksiyon						
Faaliyetlere Katılan	141	74,20	21,58	75,00	25,00	0,371
Katılmayan	141	71,63	23,14	75,00	37,50	
Rol emesyonel						
Faaliyetlere Katılan	141	75,18	31,47	100,00	33,33	0,055
Katılmayan	141	65,72	38,62	66,67	66,67	
Mental Sağlık						
Faaliyetlere Katılan	141	62,50	17,42	60,00	23,00	0,163
Katılmayan	141	58,13	16,05	60,00	28,00	

**TARTIŞMA:** Rekreasyon faaliyetlerine katılanların Yaşam Kalitesi puanı faaliyetlere katılmayan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Rekreasyon faaliyetlerine katılmanın Yaşam Kalitesi alt boyutlarına olumlu etki ettiği söylenebilir. Fiziksel egzersiz ve rekreasyon faaliyetleri sağlığın korunmasında da çok önemli ipuçları vermekle beraber Rekreasyon faaliyetlerine katılanların Yaşam Kalitesi puanlarının faaliyetlere katılmayan bireylere göre daha yüksek olmasının nedeni olarak düşünülebilir. Kişilerin sağlığını etkileyen genel bir yaklaşım planı hazırlanarak rekreasyon faaliyetleri düzenlenmelidir.

SB231

## SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN LİSANSÜSTÜ EĞİTİME İLİŞKİN GÖRÜŞ VE BEKLENTİLERİNİN İNCELENMESİ

<sup>1</sup>Nesrin YÜCE, <sup>2</sup>Durdu Mehmet SAVRUN, <sup>2</sup>Hüseyin KÖSE

<sup>1</sup>Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir

<sup>2</sup>Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı, Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin lisansüstü eğitime ilişkin görüş ve beklentilerinin incelenmesidir. Bu doğrultuda 2015-2016 öğretim yılı Güz Döneminde Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilere Kazu ve Pullu (2011)'nin geliştirmiş olduğu "Sınıf Öğretmeni Adaylarının Lisansüstü Eğitime İlişkin Görüş ve Beklentileri" anket formu kullanılarak görüşlerini belirtmeleri istenmiştir. Yapılan bu araştırmada; öğrencilerin lisansüstü eğitim görmeye ilişkin düşünceleri ve sonraki eğitim yaşamlarında bu eğitimi görüp görmeyecekleri konusunda önemli bilgiler elde edileceği düşünülmüştür.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Bu çalışmanın evrenini, 2015-2016 Öğretim Yılı Güz Döneminde Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Spor Bilimleri Fakültesinde araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 151 öğrenci örnekleme temsil etmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin 67'si (% 44.4) kadın ve 84'ü (% 55.6) erkektir.Çalışmada 2 bölümden oluşan veri toplama aracı kullanılmıştır. Birinci bölümde Kazu ve Pullu (2011)'nin geliştirmiş olduğu "Sınıf Öğretmeni Adaylarının Lisansüstü Eğitime İlişkin Görüş ve Beklentileri" anket formu kullanılmıştır. İkinci bölümde ise, demografik bilgiler elde etmeye yönelik sorular kullanılmıştır.Katılımcıların verdikleri cevapların demografik değişkenlere göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA)'dan yararlanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının, geçerlilik-güvenirlilik analizlerinin yapılması için, SPSS 23.0 paket programı kullanılmıştır.

**SONUÇ:** Yapılan analizler sonucunda lisansüstü eğitimi isteme konusunda öğrencilerin kararsız oldukları görülmüştür. Öğrenciler genellikle; "akademisyen olmak" ve "öğretmenlik mesleğinde kendimi geliştirmek istiyorum" cevabını vermişlerdir. Lisansüstü eğitimi isteyenlerin oranının istemeyenlere göre fazla olmasına karşın bu eğitimi almak için gerekli olan Akademik Personel ve Lisansüstü Eğitimi Giriş Sınavı (ALES), ile Yabancı Dil Bilgisi Seviye Tespit Sınavına (YDS) girme oranının düşük olduğu dikkat çekici bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Katılımcılar, lisansüstü eğitime girişte mülakat sınavının olmaması gerektiğini ve lisans not ortalamasının daha önemli olması gerektiğini belirtmişlerdir. Bu görüşler değerlendirmeye alınarak araştırmanın sonucunda, lisansüstü eğitimi iş fırsatı gibi görmekten ziyade nitelikli bilgi üretecek insanların tercih ettiği bir alan haline dönüştürülmelidir. Lisans öğrencilerine lisansüstü eğitim süreci hakkında bilgilendirme çalışmaları ilgili enstitü tarafından yapılmalıdır.

## FUTBOL GERÇEKTEN ADİL BİR OYUN MU?: FUTBOL HABERLERİNE KAYIRMACILIK PERSPEKTİFİNDEN BİR ANALİZ

***<sup>1</sup>İrem KAVASOĞLU, <sup>2</sup>İ. Fatih YENEL***

*<sup>1</sup>Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Adana*

*<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara*

**GİRİŞ AMAÇ:** Spor, toplumdaki hakim kültürel değerleri yansıtan önemli bir toplumsal alandır. Tüm dünyanın tartışmasız en popüler spor dalı olan futbol ise, toplumsal pratikleri anlamada önemli bir işlev görmektedir. Bu çalışmanın amacı, gazetelerde futbol hakemlerinin müsabaka yönetimleri ve hakemlik kurumu hakkında çıkan haberleri, kayırmacılık perspektifinden incelemektir. **Materyal ve Yöntem:** Araştırma verilerine 27 Ocak- 29 Şubat 2016 tarihleri arasındaki Fotomaç ve Habertürk gazetelerinin spor haberleri analiz edilerek ulaşılmıştır. Nitel araştırma yaklaşımı benimsenerek gerçekleştirilen araştırmanın verileri doküman incelemesi yoluyla elde edilmiştir. Araştırma verileri içerik analizi ile çözümlenmiştir. **Bulgular:** Araştırmanın bulguları, gazetelerde hakemlerin kayırmacı eğilimleri ile hakemlik kurumunda/futbolun yönetim organında kayırmacı ilişkilere yönelik haberlerin olduğunu göstermektedir. **Sonuç:** Bu haberlere göre hakemler faul kararı, kart gösterme, uzatma süresi ve penaltı kararı verirken kayırma eğiliminde bulunabilmektedir. Hakemlik kurumunun yönetim pratiklerinde ise kronizm ve nepotizmin belirgin olduğu anlaşılmaktadır. **Tartışma:** Sonuç olarak, eşitsizliğe yol açan bir uygulama olan kayırmacılık, futbolun adil şartlarda oynanmasını engellemektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Kayırmacılık, nepotizm, kronizm, futbol, gazete haberi

**INTRODUCTION and AIM:** Sport is an important social field reflecting the prevailing cultural values in society. Football, which is undoubtedly the world's most popular sport branch, plays an important role in the understanding sense of social practices. Purpose of this study is to review the news about decisions of the football referees in the competitions and referees' institution from the perspective of favoritism. **Material and Methods:** Research data has been analyzed by reaching sport reports in the issues of Fotomaç and Habertürk which is published between 27 Jan. and 29 Feb. 2016. The data of this study were collected by using qualitative approaches and document analysis was used in the study. Content analysis was performed on the data of the study. **Findings:** Findings of research shows that there are news about referee bias and favoritism of referees' institution. **Conclusion:** According to these news, referees may show tendency to favor in decisions of foul, cards, extra time and penalty. And this is also been understood there is significant cronysim and nepotism in management practices of referees' institution.

**DISCUSSION:** As a result favouritism which is a practice that led to inequality, prevents football to be played on fair conditions.

**Keywords:** Favoritism, nepotism, cronyism, football, mass media

SB236

## İÇSEL-DIŞSAL MOTİVASYONUN ÖRGÜTSEL GÜVEN DÜZEYİNE ETKİSİ: BURSA GENÇLİK HİZMETLERİ VE İL SPOR MÜDÜRLÜĞÜ ÖRNEĞİ

<sup>2</sup>Sevim GÜLLÜ, <sup>3</sup>Süleyman ŞAHİN, <sup>1</sup>Esra KIZILOĞLU

<sup>1</sup>Selçuk Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İşletme Bölümü, Konya

<sup>2</sup>İstanbul Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetim Bilimleri ABD, İstanbul

<sup>3</sup>Bursa Gençlik Hizmetleri ve İl Spor Müdürü, Bursa

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Motivasyon, bireyi harekete geçiren gücün kaynağı açısından içsel ve dışsal olmak üzere iki önemli boyutta ele alınabilir. İçsel motivasyon da kişiyi işin kendisi motive ederken, dışsal motivasyonda çevreden gelen etkenler motive etmektedir. (Ersarı ve Naktiyok, 2012:83) Örgütsel güven günümüzde, örgütsel başarının artırılması, etkinlik ve verimliliğin yaratılması açısından büyük önem taşımaktadır. Örgütün başarılı, etkin ve verimli olmasının, örgütte yöneticiler ile çalışanların birbirine duydukları güvene büyük ölçüde bağlı bulunur. (Asunakutlu, 2011:1) Örgütsel güvenin, tüm çalışanların kendilerine ve birbirlerine duydukları güven derecesi ile ilgili olarak oluştuğu ve örgütsel yapıyı belirli ölçüde etkilediği kabul edilmektedir. (Asunakutlu, 2002:1) Örgütsel güven, gerek örgütler arası gerekse örgüt içi güveni ifade eder. Örgüt içinde örgütsel güven incelendiğinde yine birkaç boyut söz konusudur. Bunlar; iş arkadaşlarına güven, amire/yöneticiye güven ve örgüte güvendir. (Çubukçu ve Tarakçıoğlu, 2010:58) Bu çalışmanın amacı, işgörenlerin içsel ve dışsal motivasyonun örgütsel güven düzeyine etkisini araştırmaktır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırma grubunu Bursa Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde çalışan 164 kişi oluşturmaktadır. Araştırma verilerine ulaşmak için anket tekniğinden faydalanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 20 programıyla analize tabi tutulmuştur. Araştırmada Dündar ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilen “içsel-dışsal motivasyon ölçeği” ve Tokgöz ve Seymen (2013) tarafından geliştirilen “örgütsel güven ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen verilere bağımsız t-testi, ANOVA testi, kolerasyon ve regresyon testleri uygulanmıştır. Katılımcıların büyük çoğunluğu erkek olup 31-40 yaş aralığında yer almaktadır. Çoğunlukla evli olan katılımcılar ağırlıklı olarak lisans mezunudur. Pozisyonlarına baktığımızda ise katılımcılarımızın yarısının antrenör-cankurtaran olduğunu görmekteyiz. Aynı zamanda kurumda kıdemleri ve hizmet süreleri genel itibariyle 1-5 yıl'dır.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Veriler üzerinde yapılan testler sonucunda erkek katılımcıların kadın katılımcılardan daha fazla örgütlerine güven duydukları, evli katılımcıların da bekar katılımcılara göre daha fazla içsel-dışsal motivasyon ve örgütsel güven yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan korelasyon ve regresyon analizi sonuçlarına göre ise içsel motivasyon değişkeni ile örgütsel güven değişkeni arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde bir ilişki ( $r=0,555$ ) olduğu, dışsal motivasyon ile örgütsel güven arasında ise pozitif yönlü ve yüksek düzeyde bir ilişki ( $r=0,790$ ) olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak çalışmaya katılımcıların dışsal motivasyonlarının örgüte güven ve alt boyutları ile arasında daha yüksek bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Yani katılımcıların içsel ve dışsal motivasyonları arttıkça örgüte güvenleri de artmaktadır.

**Anahtar Sözcükler:** İçsel motivasyon, dışsal motivasyon, örgütsel güven, Bursa Gençlik Hizmetleri ve İl Spor Müdürlüğü Çalışanları



## BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN ÖRGÜTSEL ADALET ALGILARI İLE ÖRGÜTSEL İNTİKAM (ÖÇ ALMA) EĞİLİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

<sup>1</sup>Sevim GÜLLÜ, <sup>2</sup>Süleyman ŞAHİN

<sup>1</sup>İstanbul Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetim Bilimleri ABD, İstanbul

<sup>2</sup>Bursa Gençlik Hizmetleri ve İl Spor Müdürlüğü, Bursa

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Örgütsel güven ve adalet mekanizmalarının doğru işletildiği örgütlerde çalışanlar da kendilerini daha huzurlu hissetmekte, örgütsel bağlılıkları artmakta dolayısıyla örgüt içinde birbirlerine karşı sağlıklı tepkiler geliştirebilmektedir. Tam tersine, çalışanların kendilerini ifade etmesinin kısıtlandığı, örgütsel adalet ve güven duygularının zayıf olduğu, yöneticilerin çalışanlarının başarılarını görmezden geldiği örgütlerde, çalışanlar da buna göre duygu ve düşünce geliştirmekte ve bu da olumsuz tepkileri beraberinde getirmektedir. İntikam; iş yavaşlatma, bazı bilgileri saklama, saldırgan bir işi için gereken desteği vermeme, saldırganı aşağılayıcı hareketlerde bulunma, saldırganı küçük düşürme ve utandırma, saldırganı başkalarına kötüleme, ihbar etme ya da saldırganı dava açma gibi değişik şekillerde ortaya çıkabilir. (Tripp vd., 2002; akt:Yılmaz, 2014:92) İntikam isteği, örgütsel adaletsizlik algısı ile ilişkilidir. (Chory ve Weateman, 2009:159) Herhangi bir türde algılanan adaletsizlik üretkenlik karşıtı iş davranışları ile ilgili olabilir; çünkü haksızlığa uğradığını düşünen çalışanlar, sömürülmeyi önlemek için işbirlikçi davranışlardan kaçınırlar. (Jones, 2009:526) Kendisine kötü davranıldığını ve adaletsizliğe maruz kaldığını düşünen kişide intikam duyguları oluşmaktadır. (Ambrose vd, 2002:952). Bu araştırmanın amacı öğretmenlerin örgütsel adalet algıları ile örgütsel intikam (öç alma) eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırmanın çalışma grubunu; Bursa ilinde görev yapan 78'i kadın, 129'u erkek olmak üzere toplam 207 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Stuckless ve Goranson (1992) tarafında geliştirilen ve Satıcı, Can ve Akın (2012; 2015) tarafından Türkçeye uyarlanan "İntikam ölçeği" (Nayir, 2015) ile Niehoff ve Moorman (1993) tarafından geliştirilen "Örgütsel Adalet Algılaması Ölçeği" (Abbasoğlu, 2015) kullanılmıştır. Veriler; istatistiki yöntemler, t-testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon Yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Toplanan verilerden elde edilen sonuçlara bakıldığında, hem örgütsel intikam (öç alma) hem de örgütsel adalet algısı bağımlı değişkenlerinden elde edilen verilerin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayılarının normal bir dağılıma sahip olduğu görülmektedir. Alt boyutlarda (dağıtımsal, adil işlem ve adil etkileşim alt boyutlarında) ve örgütsel intikam ölçeğinde cinsiyet, medeni durum, yaş, kıdem süresi, farklı yaş grupları değişkenlerinde manidar bir fark tespit edilememiştir. Ancak kadın ve erkek öğretmenler arasında dağıtımsal adalet konusunda erkekler lehine ( $t = -1,663$ ;  $p = ,048 < 0,05$ ) manidar fark tespit edilmiştir ANOVA testi sonucu; örgütsel intikam kavramında kurumda çalışma süresi 1-12 yıl olan bireyler lehine ( $F = 2,566$ ;  $p = ,038 < 0,05$ ) anlamlı farklılık belirlenmiştir. Diğer taraftan; korelasyon analizi sonucu, bireylerin örgütsel adalet algısı ile örgütsel intikam ölçeği arasında anlamlı ilişkinin olmadığını göstermektedir ( $r = -,062$ ;  $p > 0,05$ ). Ancak, örgütsel adalet ile alt boyutları olan dağıtımsal adalet arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde ( $r = ,704$ ;  $p < 0,05$ ); adil işlem arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde ( $r = ,786$ ;  $p < 0,05$ ); adil etkileşim arasında pozitif yönde, yüksek düzeyde ( $r = ,868$ ;  $p < 0,05$ ) ilişki söz konusudur. Sonuç olarak, Bursa ilinde görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin örgütsel adalet algılarının öç alma (intikam) eğilimleri ile bir ilişkisi bulunamamıştır; ancak örgütsel adalet kavramının her bir alt boyutu örgütsel adalet algılamalarını pozitif yönde etkilemektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Örgütsel intikam (öç alma) eğilimi, affetme eğilimi, örgütsel adalet algısı, beden eğitimi öğretmenleri

SB238

## PSİKOLOJİK SÖZLEŞME İHLALİ ALGISI VE TÜKENMİŞLİK İLİŞKİSİ: BURSA GENÇLİK HİZMETLERİ VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ ÖRNEĞİ

<sup>2</sup>Süleyman ŞAHİN, <sup>1</sup>Sevim GÜLLÜ

<sup>1</sup>İstanbul Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetim Bilimleri ABD, İstanbul

<sup>2</sup>Bursa Gençlik Hizmetleri ve İl Spor Müdürlüğü, Bursa

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Psikolojik sözleşme, örgütün ve çalışanın karşılıklı olarak yerine getirmeleri gereken yükümlülükleri içeren ancak, bireysel olarak çalışanın algılarına bağlı olan bir kavramdır. Algılanan psikolojik sözleşme ihlali; “çalışanın, kendi yapmış olduğu katkılarla karşılaştığında, kurumun bir ya da daha fazla yükümlülüğünü yerine getirmediği düşüncesine kapılması olarak adlandırılır. Maslach (1982:26), tükenmişliği; “profesyonel bir kişinin mesleğinin özgün anlamı ve amacından kopması, hizmet verdiği insanlar ile artık gerçekten ilgilenemiyor olması” biçiminde tanımlamıştır. Literatürde tükenmişlik; duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda düşme hissi olarak adlandırılan üç boyutta incelenmektedir. Duygusal tükenme; kişinin yaptığı iş nedeniyle duygusal olarak kendini aşırı derecede yüklenmiş, tükenmiş hissetmesidir ve tükenmişliğin en önemli belirleyicisidir. Duyarsızlaşma; kişinin hizmet verdiklerine karşı –bu kişilerin birer birey olduklarını dikkate almaksızın- duygudan yoksun biçimde tutum ve davranışlar sergilemesidir. Kişisel başarı eksikliği ise; sorunun başarı ile üstesinden gelememe ve kendini yetersiz görme olarak tanımlanır. Bu durumdaki bireyin işe karşı motivasyonu düşmüştür; kontrol eksikliği ve çaresizlik hisseder. Bireyde tükenmişlik, duygusal tükenme ile duyarsızlaşmanın artması, kişisel başarının ve başarı duygusunun azalması ile ortaya çıkmaktadır. (Üçok ve Torun, 2014)Bu çalışmanın amacı, işgörenlerin psikolojik sözleşme ihlal algıları ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırmanın çalışma grubunu; Bursa Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü'nde görev yapan 72'i kadın, 113'ü erkek olmak üzere toplam 185 kişi oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Robinson ve Morrison (1995) tarafından geliştirilen ve Selekler (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan “Psikolojik Sözleşme İhlal Algıları Ölçeği” ile Maslach ve Jackson (1981) tarafından geliştirilen ve Ergin (1992) tarafından Türkçeye uyarlanan “Tükenmişlik Envanteri” kullanılmıştır. Veriler; istatistiksel yöntemler, t-testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon yöntemleri kullanılarak analiz edilmiştir. Toplanan verilerden elde edilen sonuçlara bakıldığında, hem psikolojik sözleşme ölçeğinde hem de tükenmişlik ölçeği ve alt boyutlarından elde edilen verilerin Çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayılarının normal bir dağılıma sahip olduğu görülmektedir.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Araştırma sonucunda; katılımcıların cinsiyet değişkeni hakkında bilgi vermektedir. T-testi sonucuna göre; psikolojik sözleşme ihlali algısı ( $t = -.818$ ;  $p = .414 > 0,05$ ) ile tükenmişlik ( $t = -1,055$ ;  $p = .293 > 0,05$ ) kavramlarında erkek ve kadınlar arasında manidar bir fark tespit edilememiştir. Ancak, kişisel başarıda düşme hissi alt boyutunda erkekler lehine anlamlı farklılık ( $t = -3,318$ ;  $p = .001 < 0,05$ ) bulunmuştur. Farklı mezuniyet durumuna sahip işgörenler arasında ve farklı yaş gruplarında yer alan işgörenler arasında; psikolojik sözleşme ihlali algısı ile tükenmişlik kavramı ve alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilemediği görülmüştür. Korelasyon analizi sonucu, bireylerin psikolojik sözleşme ihlali algısı ve tükenmişlik ölçeği arasında anlamlı ilişkinin olduğunu göstermektedir ( $r = .212$ ,  $p < 0.05$ ). Bu ilişki düşük düzeyde ve pozitif yöndedir. Ayrıca, psikolojik sözleşme ihlali algısı ile tükenmişliğin duyarsızlaşma ( $r = .202$ ,  $p < 0.05$ ) ve duygusal tükenme ( $r = .231$ ,  $p < 0.05$ ) alt boyutları arasında da pozitif yönde düşük düzeyde ilişki belirlenmiştir.

Sonuç olarak, psikolojik sözleşme ihlali algısı arttıkça tükenmişlik düzeyi de artmaktadır. Bu sonuç, literatürde benzer bir çalışma ile benzerlik göstermektedir. (Üçok ve Torun, 2014)

**Anahtar Kelimeler:** Tükenmişlik, psikolojik sözleşme, bursa gençlik ve spor il müdürlüğü

## FARKLI BÖLGELERDE ÇALIŞAN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİM ELEMANLARINDA ÖRGÜTSEL ÇEKİCİLİK VE İŞ DOYUMU

<sup>2</sup>Mehmet DALKILIÇ, <sup>1</sup>Şhmet YİĞİT, <sup>3</sup>Alper Cenk GÜRKAN, <sup>4</sup>İbrahim DALBUDAK

<sup>1</sup>Namık Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Tekirdağ

<sup>2</sup>Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kilis

<sup>3</sup>Gazi Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Ankara

<sup>4</sup>Süleyman Demirel Üniversitesi Atabey Meslek Yüksekokulu, Isparta

Farklı bölgelerde görev yapmakta olan beden eğitimi ve spor öğretim elemanlarının örgütsel çekicilik ve iş doyum düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi amacı ile gerçekleştirilen araştırmamızda, Türkiye'nin farklı bölgelerindeki 7 üniversitede görev yapan ve farklı akademik unvanlara sahip 12'si kadın ve 48'i erkek 60 öğretim elemanı oluşturulmuştur. Öğretim elemanları unvan değişkenine göre 5'i (%8,5) Doç. Dr, 18'i (%30,0) Yrd. Doç. Dr, 17'si (%28,3) Öğretim görevlisi, 8'i (%13,3) Okutman, 12'si (%20,0) Ar. Gör, olarak dağılmaktadır. Üniversitelerin seçiminde kuruluş tarihi en yeni olan ve öğretim elemanı sayısı en az olana bakılmıştır. "Minnesota İş Doyum Ölçeği" "Örgütsel Çekicilik" ve "Demografik Bilgi Formu" kullanılmıştır. Ölçek boyutlarının aldığı puanlar 1 ile 5 arasında değerlendirilmektedir. Araştırmaya katılan öğretim görevlilerinin örgütsel çekicilik, içsel doyum, dışsal doyum, genel doyum puanları ortalamalarının akademik unvan, yaş, hizmet yılı, idarecilik süresi, idari görev, ders saati, medeni durum değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan test sonuçlarına göre grup ortalamalarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. İçsel, dışsal doyum ve örgütsel çekicilik arasında zayıf pozitif yönlü ilişki bulunmaktadır. Genel doyum ve örgütsel çekicilik arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Öğretim elemanı, örgütsel çekicilik, işveren çekiciliği, iş doyum

SB261

## BASKETBOL İL TEMSİLCİLERİNİN ÖRGÜTSEL BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

<sup>1</sup>Alpay ALEV, <sup>2</sup>Emre TÜREGÜN

<sup>1</sup>Özel Erenler Güneş Okulları, Sakarya

<sup>2</sup>Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce

Örgüt ve bağlılık kavramlarının birlikteliğinden oluşan örgütsel bağlılık, iş görenin; kurumun amacına ve değerlerine olan inancını, kurumun amaçlarını uygulayabilmesi ve hedefine ulaşabilmesi için gayret etme arzusunun, kurumun üyesi olarak kalmak için hissettiği arzuyu ortaya koymaktadır. Örgütsel bağlılık konusunun önem oluşturması ve kurumlar için gerekli bir idari uygulama olarak onaylanması neticesinde bu konu ile alakalı pek çok çalışma yapılmaya başlanmıştır.

Basketbol İl Temsilcileri Basketbol Federasyonunun planı ve hedefleri doğrultusunda çalışan, kendi illerindeki basketbol organizasyonlarını düzenleyen federasyona karşı sorumlu olup o şehir ile federasyon arasında köprü vazifesi görerek çalışmalarını yapan kişilerdir.

Bu araştırmanın amacı, Basketbol İl Temsilcilerinin Basketbol Federasyonuna bağlılıklarının duygusal bağlılık, devam bağlılığı, normatif bağlılık alt boyut türlerinin farklı demografik özellikler ile beraber incelenerek örgütsel bağlılık düzeylerinin belirlenmesidir.

Araştırmanın evrenini Basketbol Federasyonuna bağlı görev yapan tüm il temsilcileri oluşturmaktadır. Bu amaçla, Türkiye Basketbol Federasyonu'na bağlı 2'si kadın 79'u erkek toplam 81 gönüllü İl temsilcisi araştırmaya katılmıştır. Araştırmanın amacına yönelik istenen verilerin toplanmasında anket tekniği kullanılmıştır. Anket il temsilcilerine elektronik posta yolu ile gönderilmiş ve cevaplanan anketler aynı yöntemle toplanarak analiz edilmiştir. Anket bilgi formunu demografik özellikler ve Meyer ve Allen (1984) tarafından geliştirilen ve Wasti (2000) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Örgütsel Bağlılık Ölçeği" oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizinde SPSS Windows Version 20.0 istatistik programı kullanılmıştır. Veriler analiz edilirken frekans, ortalama, yüzde alma yöntemleri kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunlukları Kolmogorov Smirnov testi ile sınanmıştır. Bu verilerin iki grup karşılaştırmalarında Mann Whitney U, Uç ve üzeri gruplar için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Bağlılığın üç alt boyutuna ilişkin değerlendirmede Spearman's Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Anlamlılık  $p < 0.05$  ve  $p < 0,01$  düzeylerinde değerlendirilmiştir.

Araştırmada belirtildiği gibi kurumların varlığını devam ettirmesinde ve ilerlemesinde iş görenlerin kuruma olan bağlılıkları oldukça etkilidir. Kurumsal bağlılığa etki eden bir den fazla etken bulunmakla beraber bu etkenlerden hangilerinin kurumsal bağlılık üzerinde ne derecede etki yaptığı konusunda çok değişik neticelere varılmıştır.

Araştırma sonucunda, "Duygusal Bağlılık" alt boyut puanı 1,67 ile 5 arasında değişmekte olup ortalama  $4,15 \pm 0,71$ 'dir. "Devam Bağlılığı" alt boyut puanı 1,43 ile 4,71 arasında değişmekte olup ortalama  $2,68 \pm 0,66$ 'dir. "Normatif Bağlılık" alt boyut puanı 1,20 ile 5 arasında değişmekte olup ortalama  $3,69 \pm 0,82$ 'dir.

Bu durumda, Basketbol Federasyonunda görev yapan İl temsilcilerinin, kişisel ve kurumsal hedef ve değerlerinin uyum gösterdiğini, İl temsilcilerinin kurumda kendi arzularıyla görev yaptıklarını gösteren duygusal bağlılık ile, görev yapanların kendini çalıştığı yere veya idarecilerine ahlaki bir sorumluluk duygusu hissetmesine bağlı meydana çıkan normatif bağlılık seviyesinin fazla olduğu görülmektedir. İl temsilcilerinin görev yaptığı yere verdiği katkıları da göz önünde bulundurarak kurumda görev yapmayı bir gereksinim olarak hissetmelerini işaret eden devamlılık bağlılığı davranışının ise zayıf olduğu gözükmektedir. Türkiye Basketbol Federasyonuna bağlı görev yapan 79'u erkek 2'si kadın 81 adet Basketbol İl Temsilcisinin ankete verdikleri cevaplara göre, örgütsel bağlılık alt boyut sınıflandırmaları olan duygusal bağlılık ve normatif bağlılık türlerinde farklı değişkenlere ve demografik özelliklere göre güçlü yönde bağlıdır.

Diğer alt boyut olan devam bağıllığında ise yaş, cinsiyet, görev yılı, medeni durum, eğitim durumu, önceki görev yılı gibi değişkenlere göre diğer alt boyutlardan da farklı olarak federasyona zayıf bir bağıllık söz konusudur.

SB271

## REKREASYONEL AMAÇLI SPOR KOMPLEKSİ KULLANIMINI GÜDÜLEYEN FAKTÖRLERİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

<sup>1</sup>Güçlü ÖZEN, Nedim Tekin, <sup>2</sup>Şerife VATANSEVER

<sup>1</sup>Abant İzzet Baysal Üniversitesi BESYO, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Bolu

<sup>2</sup>Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Bursa

Yoğun iş temposu ve hareketsiz yaşam insanların iş, eğitim ve fizyolojik ihtiyaçlarına ayırdığı zaman dışında arta kalan serbest zamanlarını değerlendirme ihtiyacı doğurmuştur. Rekreasyon bilincinin artması ile beraber sadece çalışma alanında değil eğitim alanında da rekreatif anlamda çalışmalar yapıldığı gözlenmektedir. Özellikle yüksek öğretim kurumları eğitim dışında öğrencilerinin ve çalışanlarının serbest zamanlarını değerlendirmeleri amacıyla farklı etkinlik ve imkanlar sunmaktadır. Birçok üniversitede serbest zaman faaliyeti olarak fiziksel etkinlikler, sosyal etkinlikler, kültürel etkinlikler ve sanatsal etkinlikler göze çarpmaktadır.

Fiziksel etkinlikler için kampuslarda futbol sahaları, basketbol salonları, tenis kortları, yüzme havuzları, fitness merkezleri ve yürüyüş alanları öğrencilerin rekreatif ihtiyaçlarını giderebilmek için hizmet vermektedir. Öğrencileri spor yapmaya teşvik etmek için spora bakış açılarını ve spor yapmaya güdüleyen faktörlerin belirlenmesi gerekmektedir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerini rekreatif egzersize güdüleyen faktörlerin farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma tekil tarama modellerinden kesit alma yaklaşımı ile gerçekleştirilmiş olup, veriler anket yöntemi ile toplanmıştır. Çalışmada Rogers ve Morris tarafından geliştirilen, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik uyarlaması Gürbüz, Aşçı ve Çelebi tarafından yapılan “Rekreasyonel Egzersize GÜdülenme Anketi” (REMM) kullanılmıştır. Ölçek 66 maddeden oluşan, Sağlık, Rekabet etme, Dış Görünüm, Sosyalleşme/Eğlenmek ve Beceri Gelişimi isimlerinde beş alt boyuttan oluşmaktadır. Gürbüz ve diğ. Tarafından gerçekleştirilen geçerlik çalışmasında iç tutarlılık katsayıları Cronbach Alpha 0.84 (beceri gelişimi) ile 0.93 (sağlık) arasında bulunmuştur. Bizim çalışmamız da ise; Cronbach's Alpha değerleri 0.81(beceri gelişimi) ile 0.92 (sağlık) arasında bulunmuştur. Araştırmanın çalışma evreni ve örneklem grubu aynı olup Abant İzzet Baysal Üniversitesi havuz ve fitness merkezini kullanan ve çalışmaya gönüllü katılan öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmaya toplam 148 (95 erkek, 53 kadın) gönüllü öğrenci katılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda cinsiyet değişkeni açısından rekabet ve sosyal eğlence alt boyutlarında, devam edilen fakülte, haftalık kullanım sıklığı, günlük kullanım miktarı değişkenleri açısından tüm alt boyutlarda ve etkinliğe kimlerle katılmayı tercih ettiği değişkeni açısından rekabet alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, örneklem grubunu oluşturan öğrenciler cinsiyet değişkeni açısından değerlendirildiğinde, erkelerin kadınlara tüm alt boyutlarda daha yüksek motivasyon puanına sahip olduğu, rekabet ve sosyal/eğlence alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Bu durumun güce dayalı etkinliklerde rekabeti tetikleyen ve sosyal yönden kendilerini spor ile ifade ederken karşı tarafa bir üstünlük kurmak düşüncesinden kaynaklanmış olabileceği söylenebilir. Katılımcıların haftalık ve günlük kullanım sıklığı arttıkça katılım motivasyonlarının arttığı gözlemlenmiştir. Bu durumun başlıca nedenleri arasında düzenli egzersiz yapmanın fiziksel ve zihinsel faydalarının ve zamanla artan sosyal çevrenin etkili olduğu, kullanım süresi ve günü arttıkça motivasyonu olumlu etkilemesi düşünülebilir.

BESYO' da okuyan öğrencilerinin diğer bölüm öğrencilerine göre tüm alt boyutlarda motivasyonlarının daha üst seviyede olduğu bunun da aldıkları spor eğitimi, sporcu geçmişe sahip olmaları ve egzersiz bilgilerinin daha iyi olması gibi nedenlerden kaynaklandığı düşünülebilir. On olarak öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine arkadaşları ile katılıyor olmalarının daha fazla rekabetçi bir düşünceye neden olduğu söylenebilir.

**Anahtar Sözcükler:** Güdüleme faktörleri, rekreasyon, spor merkezi

## TELEVİZYON REKLAMLARINDA SPOR İMGESİ: TÜRK TELEVİZYON KANALLARINDA YAYINLANAN REKLAMLARIN ANALİZİ

**Hakan KATIRCI, Caner ÖZGEN, Arif YÜCE**

*Anadolu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir*

**GİRİŞ:** Sporun kitle iletişim konusundaki potansiyelini keşfeden birçok marka, pazarlama hedeflerine ulaşmak için sporu bir araç olarak kullanmaktadır. Yapılan araştırmalarda, tüketicilerin reklamlarında spor imgesi kullanılan ürünlere karşı daha olumlu tutum geliştirmekte oldukları ortaya konulmuştur. Bu kapsamda spor her geçen gün reklam endüstrisinde kendine daha fazla yer bulmakta ve incelenmeye değer bir hal almaktadır.

**AMAÇ:** Araştırmanın amacı; Türkiye’de ulusal düzlemde yayın yapan televizyon kanalları içerisinde 1 Eylül-31 Kasım 2015 tarihleri arasında en fazla izlenme oranına (reyting) sahip programların reklam kuşaklarında yer alan reklamlarda spor imgesinin kullanış biçiminin incelenmesidir.

**METOT:** Araştırma kapsamında ilk olarak 1 Eylül 2015-31 Kasım 2015 tarihleri arasında en fazla izlenme oranına (reyting) sahip üç program belirlenmiştir. Belirlenen programların, 1-31 Aralık 2015 tarihleri arasında yayınlanan bölümlerinden her birinin reklam kuşakları kayıt altına alınmış, izlenmiş ve nitel araştırma yöntemlerinden içerik analizi yöntemi ile incelenmiştir. Ayrıca, reklamların bilgi içeriği, kullanılan spor imgesi ve sporun vurgulanan yönü de araştırma kapsamında değerlendirilmiştir.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Yapılan analizler sonucunda, 1-31 Aralık dönemi içerisinde Türk televizyonlarında yayınlanan reklamların, %24,10’nun spor imgesi barındırdığı belirlenmiştir. Spor branşları içerisinde ise en fazla (%51,06) futbol branşının kullanıldığı ve spor imgesinin en fazla inşaat (%57,14) ve telekürminasyon (%57,14) sektörlerine yönelik reklamların içeriğinde kullanıldığı tespit edilmiştir. Gerçekleştirilen araştırma ile benzer sonuçlara ulaşan ulusal ve uluslararası düzeydeki bilimsel çalışmalar, reklamlarda spor imgesinin kullanımının çeşitli dönemlere göre farklılık gösterdiğini belirtmekle birlikte sporun direkt ya da dolaylı olarak işletmelerin pazarlama iletişim faaliyetlerinde önemli bir araç olduğunu göstermektedir.

SB285

## PROFESYONEL BASKETBOL VE VOLEYBOL ANTRENÖRLERİNİN İLETİŞİM BECERİ DÜZEYLERİ ALGISI VE SPORCULARIN KAYGI DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI

**Cenge ATEŞ, Yavuz YILDIZ, Kadir YILDIZ**

*Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Manisa*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Günümüz sporunda antrenör ve sporcuların yetkinliklerine ilave olarak, kurulan iletişimin kalitesi de başarıya önemli katkı sağlamaktadır. Antrenör ve sporcular arasında kurulan etkili bir iletişim, duyulan kaygı düzeyini de aza indirgeyebilen bir etmendir. Bu çalışmada, profesyonel basketbol ve voleybol antrenörlerinin iletişim becerisi ile sporcuların kaygı durumu arasındaki ilişkinin ve bu değişkenler üzerinde etkili olabilecek demografik değişkenlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırmanın çalışma grubu, rastgele örneklem alma yöntemi ile belirlenen ve 2015-2016 sezonunda Türkiye Basketbol Federasyonu ile Türkiye Voleybol Federasyonu profesyonel liglerinde mücadele eden toplam 235 sporcudan (106 kadın, 129 erkek) oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak Antrenör İletişim Beceri Ölçeği (Yılmaz, 2008) ve Sürekli Kaygı Ölçeği (Spielberger ve ark. 1970) kullanılmıştır. Verilerin analizinde, yüzdellik analizler, farklılık, korelasyon ve regresyon testleri kullanılmıştır.

**SONUÇ:** Araştırmadan elde edilen bulgular neticesinde, sporcuların algıladıkları antrenör iletişim beceri düzeylerinin yüksek ve sporcuların kaygı seviyesinin ise orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Sporcuların algıladıkları antrenör iletişim beceri düzeyi, 'sporcuların medeni durum' değişkenine bağlı olarak, sporcuların kaygı düzeyi ise, 'cinsiyet' ve 'spor branşı' değişkenine bağlı olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Antrenör iletişim beceri düzeyi ile sporcuların sürekli kaygı düzeyi arasında negatif yönlü olmasına rağmen anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Cinsiyet, medeni durum, sporculuk süresi ve mevcut antrenör ile çalışma süresinin antrenör iletişim becerisi düzeyi algısı üzerinde etkisi olduğu; cinsiyet ve eğitim düzeyinin ise sporcuların sürekli kaygı düzeyi üzerinde etkisi olduğu saptanmıştır.

**TARTIŞMA:** Sonuç olarak, evli olan sporcuların bekâr olan sporculara göre antrenörlerinin iletişim becerisini daha yüksek seviyede algıladığı; kadın sporcuların erkek sporculara göre, voleybolcuların ise basketbolculara göre kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sporcuların algıladıkları antrenör iletişim beceri düzeyi ile sporcuların sürekli kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış olması, sporcuların profesyonel düzeyde olmasından dolayı kaygıyı kontrol edebilme yeteneklerinin gelişmiş olduğu ve her iki değişkenin de bu çalışmada yer almayan diğer faktörlerden etkilenebileceğini düşündürmektedir. Amatör sporcuların dahil edildiği, profesyonel ve amatör sporcuların antrenör iletişim becerisi algısı ve kaygı düzeylerine yönelik olarak yapılacak araştırmalarda farklı sonuçlar elde edilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, sporcu, antrenör, iletişim, kaygı



## YEREL YÖNETİMLERİN SPOR HİZMETLERİNE İLİŞKİN HALKIN GÖRÜŞLERİ (ÇORUM BELEDİYESİ ÖRNEĞİ)

<sup>1</sup>Cisem DEMİRDÖKEN, <sup>2</sup>Tülin ATAN, <sup>1</sup>Gamze DERYAHANOĞLU, <sup>1</sup>Faruk YAMANER,  
<sup>1</sup>Erkan DEMİRKAN

<sup>1</sup>Hitit Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Çorum  
<sup>2</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Belediyeler, kent niteliği taşıyan yerleşim yerlerinde yaşayanların gereksinimlerini karşılamakla sorumlu, kamu tüzel kişiliğe sahip ve halk tarafından seçimle oluşturulmuş yerel yönetim birimleridir. Yerel yönetim kuruluşları içerisinde yer alan belediyeler, halka en yakın kamu yönetimi birimidir. Hızla gelişen ve dolayısıyla değişen toplum içerisinde sporun yeri ve önemi artmış, yerel yönetimlerde spor daha önem kazanmıştır. Bu çalışmanın amacı spor tesislerinden yararlanan çorum halkının, memnuniyet düzeylerine ve beklentilerine ilişkin görüşlerini incelemektir. Araştırmanın örneklem grubu; çorum da yaşayan tesadufi yöntemle belirlenen 135 kadın 165 erkek olmak üzere toplam 300 katılımcıdan oluşmuştur.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Bu çalışmada, veri toplama araçları olarak demografik sorular formu ve Tekin (2013) tarafından geliştirilmiş olan Cronbach–Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,758 bulunan ve 23 sorudan oluşan 5 lî likert ölçek kullanılmıştır. Verilerin istatistiki analizi için SPSS programı (SPSS Inc, Chicago, Illinois) kullanılmıştır. Değerlerin normal dağılım gösterip göstermediğine Kolmogorov Smirnov testi ile bakılmış ve verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Verilerin istatistiki analizinde iki grubu karşılaştırmak için Mann Whitney-U testi kullanılmıştır.

**SONUÇ:** Sonuçlar değerlendirildiğinde ifadelerin genel olarak ortalamanın altında olması; halkın yerel yönetimlerin sunduğu spor hizmetlerinden memnuniyet düzeyleri ve beklentilerini karşılamadığı söylenebilir. En düşük ortalamanın insanların bedensel hareket ihtiyacının karşılanmasının önemi ifadesinde, en yüksek ortalamanın ise spor hizmetlerinin politik kaygılara göre semtlere götürüldüğü ifadesindedir. Demografik bilgilere göre sonuçlar incelendiğinde ise spor tesislerinin hijenik olması, profesyonel sporcuların yetiştirilmesi ve belediyelerin halkı yönlendirilmesi ile ilgili ifadelerde anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir.

**TARTIŞMA:** Yapmış olduğumuz çalışmanın sonuçlar belediyelerin halkın spor hizmeti beklentisini karşılamadığını göstermektedir. Esenkaya (2010) yapmış olduğu çalışmada Konya halkının spor tesislerinden memnun olmadığını tespit etmiştir. Çalışmamızda ve Tekin (2013) yapmış olduğu çalışmada belediyelerin spor hizmetlerine yönelik çalışmalarında politik kaygı gözetmeleridir. Halkın spor ihtiyacı ve beklentisinin karşılanması için yerel yönetimlerin, insanların nerde ve nasıl bir spor tesisine ihtiyaç duyduğunu tespit etmeli ve spor ihtiyaçlarının karşılamasına yönelik projeler üretmelidir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Yerel Yönetimler, Spor Hizmetleri

SB291

## SPOR BAHSİ Mİ? KUMAR MI? SPOR BAHSİ ALGISININ BELİRLENMESİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

**Sevda GÖKÇE, Hakan KATIRCI, Arif YÜCE, Veli Onur ÇELİK**

*Anadolu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Eskişehir*

**GİRİŞ:** Spor literatürü içerisinde kumar endüstrisinin ana sektör, spor bahsinin ise kumarın bir formu olarak değerlendirildiği görülmektedir. Aynı zamanda spor ve kumar arasında her zaman güçlü bir bağ olduğu ve bu bağın simbiyotik bir ilişki olarak tanımlanabileceği, hatta bazı sporların varlıklarını bahis olgusuna borçlu olduğu dahi ileri sürülmektedir. Ne var ki, bahis kavramına ilişkin uluslararası literatür ile Türkçe literatür arasında anlamsal ve yapısal olarak bazı farklılıklar olduğu görülmektedir. Bu kapsamda spor bahsi ve ilgili konularda yapılacak çalışmalara ışık tutması amacıyla Türkiye'deki spor bahsi kavramına ilişkin algının belirlenmesi önem kazanmaktadır.

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı; spor bahsi kavramının Türkiye'de nasıl algılandığı, spor bahsine bakışın nasıl olduğu ve spor bahsi tüketicisine yönelik bazı özellikleri belirlemektir.

**METOT:** Araştırmanın örneklemini Eskişehir, Anadolu Üniversitesi'nde öğrenim gören 363 önlisans/lisans/lisansüstü öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında katılımcılara demografik bilgileri, spor bahsi oynama sıklıkları/tercihleri/alışkanlıklarına yönelik sorular ile spor bahsi ve kumar arasındaki farka yönelik düşünce ve spor bahsi algısına yönelik soruların yer aldığı 11 soruluk anket formu uygulanmıştır. Verilerin analizinde yüzde-frekans alma tekniklerinden yararlanılmış, değişkenlere göre farklılıklar ise ki-kare testi ile belirlenmiş ve analiz edilmiştir.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Araştırma sonucunda; katılımcıların çoğunluğu spor bahsi ve kumar arasında hiçbir fark olmadığını ya da çok az fark olduğunu ve spor bahsinin de kumarın da kötü birer alışkanlık olduğunu ifade etmişlerdir. Ayrıca spor bahsi ve kumara yönelik algının cinsiyet, öğrenim görülen fakülte, spor bahsi oynama durumu, spor bahsi oynanan platform, spor bahsine ayrılan ortalama miktar, spor bahsi oynama sıklığı ve spor bahsi oynanan branşa göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

## SOSYAL SERMAYE KAVRAMI VE SPOR AÇISINDAN ÖNEMİ

**Arif YÜCE, Velittin BALCI, Hakan KATIRCI, Sevda GÖKCE**

*Anadolu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Eskişehir*

**GİRİŞ:** Gelecekte kar sağlayacağı beklenen yatırım için birikmiş bir miktar para olarak ifade edilen sermaye kavramı, uzun bir süre boyunca klasik iktisadi düşüncenin bir parçası olarak kalmış ve parasal değerlere bağlı girdiler ve çıktılarla ilişkilendirilmiştir. Kavramın süreç içerisinde belirli aşamalardan geçmesi sonucu, geniş bir kapsama ulaştığı ve geçtiği tüm aşamaların kavrama farklı özellikler katarak başlangıçta yapılan katı tanımlamaları zenginleştirip genişlettiği ifade edilmektedir. Bu kapsamda sermaye kavramı güce ve avantajlı durumlara en az maliyet, zaman ve çaba harcanarak ulaşılabileceği düşüncesini benimseyen neosermaye kuramları olarak da bilinen kavramlara dönüşmüştür. Bu kuramlar sırasıyla; beşeri sermaye, kültürel sermaye, entelektüel sermaye ve son olarak sosyal sermaye kavramı olarak ifade edilmektedir. 1990'lardan sonra farklı disiplinlerdeki araştırmacılar tarafından üzerine odaklanılan bir kavram olarak yerini alan ve genelde ilişkilerde yerleşik bulunan sosyal kaynakları ifade eden sosyal sermaye kavramı; "bireyin ya da grupların sahip olduğu sosyal ilişkilerden doğan mevcut ya da potansiyel kaynakların toplamı" olarak ifade edilebilmektedir.

**AMAÇ:** Sosyal sermaye kavramı, spor ve boş zaman programlarının sosyal potansiyeli hakkındaki teorik düşünceye egemen olmuştur. İnsanın boş zamanlarını çok yakından ilgilendiren fikirlerin birçoğunun sosyal sermayeyi doğrudan etkilediği ifade edilmektedir. Sosyal sermaye, spor aracılığı ile gelişmekte olan toplumsal değerlere yönelik değişimin nasıl kullanılacağına ve harekete geçirileceğine vurgu yapmaktadır. Bu açıdan spor politikaları içerisinde yer alarak toplumları kalkındırma stratejileri içerisinde de önemli bir role sahiptir. Bu kapsamda bu araştırmanın amacı sosyal sermaye kavramının spor açısından öneminin tartışılmasıdır.

**METOT:** Çalışma kapsamında sosyal sermaye kavramı ve önemi, spor politikalarında uygulanma ve yer alma biçimleri literatür taraması aracılığı ile incelenmiş ve bir derleme şeklinde ortaya konulmuştur.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Sosyal sermayeyi bir nevi ilişki kurma sanatı olarak nitelenebilir. Bu kapsamda sosyal teoriler ve politikalar iç içe geçmiş durumdadır. Sporun toplumsal ve sosyal sermaye kavramı dâhilinde barındırdığı role ilişkin olarak "sporun gücü" ifadesi kullanılabilir, bu durum spor yönetimi alanı altında farklı alt dallarda da kendini göstermektedir. Buna göre yapılan araştırma sonucunda spor ve sosyal sermaye ilişkisinin farklı başlıklar altında toplandığı ifade edilebilir. Bu başlıklar; sosyal sermaye-spor yönetimi (spor politikaları, örgütler, etkinlikler, insan kaynakları, tesis yönetimi vb. boyutlar), sosyal sermaye-spor ve sosyoloji, sosyal sermaye-spora katılımı teşvik olarak ifade edilebilir.

SB297

## REKREASYON FAALİYETLERİNİN VE EGZERSİZİN YALNIZLIK DUYGU DURUMUNA ETKİSİ

<sup>1</sup>*Mehmet UYAR*, <sup>2</sup>*Yener AKSOY*

<sup>1</sup>*Gençlik ve Spor Bakanlığı, Ankara*

<sup>2</sup>*Samsun Gençlik Hizmetleri ve Spor İlçe Müdürlüğü, Samsun*

**GİRİŞ:** Gelecek kuşaklara yaşanabilecek bir toplum bırakmak için ebeveynlerin ve toplumun birçok görevleri bulunmaktadır, sağlıklı bir toplum mevcut yetişen çocukların fiziksel, zihinsel ve psikolojik yönden tam donanımlı bireylerin yetiştirilmesiyle ancak başarılabilir. Spor kişiler arası iletişim için mükemmel olanaklar sunar, çok yönlü bir eğitim faaliyeti olan spor, anlayış ve sorumluluk taşıyabilme yetkisini geliştirirken bireyi gelecekteki yaşamlarına sorunsuz yetişmesine destek olmaktadır. Yalnızlık duygu durumlarıyla ilgili geçmişte yapılan çalışmalarda kişilerin dışlandığı, gruba dahil olamama, öfkelenme, kaygılanma gibi birçok olumsuz örneklerle karşılaşmaktadır. Amaç:Çalışmanın amacı 14-15 yaşlarındaki gençlerin Eğitim gördükleri okulların evlerine uzaklıklarına, cinsiyete ve geçmişteki spor yaşına göre bireylerin UCLA-LS(YALNIZLIK ÖLÇEĞİ) puanlarını karşılaştırmaktır.

**METOT:** Bu çalışmanın örneklemini rasgele seçilmiş çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 413 erkek ve yine rastgele seçilmiş 467 kız öğrenci toplam 880 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 güvenilirlik analizi sonucunda, güvenilirlik katsayısı UCLA Yalnızlık Ölçeği için 0,778 olarak bulunmuştur. Bu değer, araştırmancının güvenilirliğini sağlamada yeterli görülen 0,70 değerinin üzerindedir (Altunışık ve ark., 2007). Yapılan çalışmada yalnızlık ölçeği puanlarında erkek öğrencilerle kız öğrenciler de kızların lehine anlamlı bir fark bulunmuştur( $P<0,001$ ). Spor da geçirdiği zamana göre ve okulları evlerine yakın olan bireylerle eğitim hayatlarına taşınmalı eğitimle devam eden gençlerin yalnızlık ölçeği puanları karşılaştırıldığında da anlamlı bir fark bulunmamıştır( $P>0,001$ ).Cinsiyete göre yalnızlık ölçeği; kızlarda;  $42\pm 13$ , erkeklerde;  $44\pm 11$  şeklinde bulunmuştur.

**TARTIŞMA:** Yapılan çalışmada yalnızlık ölçeği puanlarında kız öğrencilerle erkek öğrenciler karşılaştırıldığında da kızların lehine anlamlı bir fark bulunmuştur( $P<0,001$ ). Erkek öğrenciler kendilerini daha yalnız hissederken, kız öğrenciler kendilerini daha az yalnız hissettikleri görülmektedir. Bireyin kendine ve çevresine yabancı kalmaya başlamasının önemli sebeplerinden biriside topluma yabancılaşmasıdır. Sosyalleşmenin temelleri okullarda atılmaya başlarken aile ve arkadaş çevresi en baskın olan etkenlerdir. Erkek öğrenciler dışa daha bağımlıyken kız çocukları anne ve babasıyla daha fazla zaman geçirmektedirler bu durum kız çocuklarına avantaj sağlar, erkeklerde arkadaş gruplarında kendini kabul ettirme gibi sosyal baskılar yalnızlık ölçeğinin kızlara oranla daha yüksek çıkmasının nedeni olarak düşünülebilir. Her bireyin farklı kişilerle ilişki kurmaya, toplumun bir parçası olmaya ihtiyacı vardır, sportif faaliyetlerde kişinin psikolojik gelişimine direk etki eden faktörlerdendir. Spor da geçirdiği zamana göre yalnızlık ölçeği değerlendirildiğinde de daha önce yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar gözlemlenirken arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir( $P>0,001$ ).

## SPORTİF FAALİYETLERİN VE MULTİMEDYA ARAÇLARININ ORTA OKUL ÇAĞINDAKİ GENÇLERİN YALNIZLIK DURUMUNA ETKİSİ

**<sup>1</sup>Bülent ÇAM, <sup>2</sup>Yener AKSOY**

<sup>1</sup>Samsun Milli Eğitim Müdürlüğü, Samsun

<sup>2</sup>Samsun Gençlik Hizmetleri ve Spor İlçe Müdürlüğü, Samsun

**GİRİŞ:** Spor, multi-medya araçlarının özellikle gençlerin hayatında büyük yer kapladığı günümüzde, sosyalleşme ve yalnızlıktan kaçınma için büyük önem taşımaktadır. Teknoloji sağladığı kolaylıklar ve faydalar yanında gençler üzerinde olumsuz etkilerde oluşturmaktadır. Çocuklarda gelişen multi-medya ile sosyal hayat arasında bir denge kurulabilirse kişilerde ruhsal açıdan daha sağlıklı bireyler toplumda yer bulacağı düşünülmektedir.

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı, okul spor faaliyetlerine katılım ve multimedya kullanım alışkanlıkları üzerinden ortaokul çağındaki gençlerin UCLA-LS(UCLA-yalnızlık ölçeği) puanlarının değerlendirilmesidir.

**METOT:** Bu çalışmanın örneklemini Vezirköprü ilçe merkezindeki orta okullarda örgün öğretime devam eden 12-14 yaş arasındaki 413 erkek 467 kız toplam 880 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada, gençlerin yalnızlık durumlarını 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 Cronbachalpha değeri ile gösterilmiştir. Nicel değişkenler tablolarda ortalama  $\pm$  std.(standart sapma), medyan  $\pm$  IQR(InterquartileRange) 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, güvenilirlik katsayısı UCLA Yalnızlık Ölçeği için 0,790 olarak bulunmuştur. Bu değer, araştırmanın güvenilirliğini sağlamada yeterli görülen 0,70 değerinin üzerindedir (Altunışık ve ark., 2007). Okullarında ki spor faaliyetlerine katılanlar ile katılmayan bireylerde ucla-ls(yalnızlık ölçeği) puanları arasında spor faaliyetlerine katılanların lehine anlamlı bir fark bulunmuştur( $P<0,001$ ). Sportif faaliyetlere katılanların UCLA-LS Yalnızlık ölçeği puanları Kızlarda;  $40\pm 13$  Okulların da faaliyetlere katılmayanların ki, Kızlarda;  $43\pm 12$  olarak bulunmuştur. Erkeklerde anlamlı bir fark bulunamamıştır( $P>0,005$ ). Evlerin de multi-medya araçlarının kullanımına göre karşılaştırıldığında da UCLA-LS Yalnızlık ölçeği puanları cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunamamıştır. Cinsiyet ayrımı gözetmeksizin multi-medya araçlarının kullanımına göre karşılaştırıldığında da multi-medya araçlarını ihtiyacı kadar kullananların lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Evde telefon kullananlarda UCLA-LS;  $44,5\pm 11$ , Kullanmayanlarda;  $42\pm 12$ , televizyon Hiç olmayanlarda;  $45,5\pm 12,5$ , iki saat izleyenlerde;  $42\pm 12$ , üç saat ve fazlasını izleyenlerde;  $45\pm 11$ , Evde interneti olanlarda;  $42\pm 13$ , interneti olmayanlarda;  $44\pm 11$  olarak bulunmuştur.

**TARTIŞMA:** Okul çağında ki bireylerin okullarında ki faaliyetlere katılanlar ile katılmayan bireylerde ucla-ls (yalnızlık ölçeği) puanları arasında okul faaliyetlerine katılanların lehine anlamlı bir fark bulunmuştur( $P<0,001$ ). Faaliyetlere katılmayanlar kendilerini daha yalnız hissederken faaliyetlere katılanların kendilerini daha az yalnız hissettikleri görülmektedir. Okullarda başlayan Sosyalleşme, okullardaki sosyal ve sportif faaliyetlerle de psikolojik yönden gelişimine direk etki eden faktörlerdendir. Spor gençlerin sosyalleşme ve dış dünya ile iletişim kurma noktasında multimedya araçlarının neden olduğu yalnızlık durumu ve duygusunu ortadan kaldırmak için önemli bir faktördür. Sporun bu konuda dengeleyici bir unsur olduğu yapılan araştırmalarda da kabul görmüştür

SB300

## YALNIZLIK DUYGU DURUMUNA OYUN VE REKREATİF FAALİYETLERLE GEÇİRİLEN ZAMANIN ETKİSİ

**<sup>1</sup>Bülent ÇAM, <sup>2</sup>Yener AKSOY**

<sup>1</sup>Samsun Milli Eğitim Müdürlüğü, Samsun

<sup>2</sup>Samsun Gençlik Hizmetleri ve Spor İlçe Müdürlüğü, Samsun

**GİRİŞ:** Oyun ve rekreatif faaliyetler çocukların akranlarıyla paylaşmayı, işbirliği yapabilme ve arkadaşlık ilişkilerini analiz edebilme yetki ve yeteneğini kazandırırken, olumsuz davranışlardan uzak tutup, sevgi saygı ve hoşgörüyü kazandırılmasında tartışmasız fayda sağlamaktadır.

**AMAÇ:** Çalışmanın amacı ortaokul 8. sınıf öğrencilerinden ders saatlerinin dışında arkadaşlarıyla oynayanlar ve rekreatif faaliyetlere katılanlar ile oyun saati ayırmayan rekreatif faaliyetlere katılmayan öğrencileri aynı zamanda anne ile babalarının hayatta olanlarla olmayanların ucla-Is(yalnızlık ölçeği) puanlarını karşılaştırmaktır. Metod: Bu çalışmanın örneklemini 8. sınıf öğrencilerinden ders saatlerinin dışında arkadaşlarıyla oynayanlar ve rekreatif faaliyetlere katılanlar ile oyun saati ayırmayan rekreatif faaliyetlere katılmayan öğrenciler den 413 erkek ve yine rastgele seçilmiş 467 kız öğrenci toplam 880 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 güvenilirlik analizi sonucunda, güvenilirlik katsayısı UCLA Yalnızlık Ölçeği için 0,815 olarak bulunmuştur. Bu değer, araştırmanın güvenilirliğini sağlamada yeterli görülen 0,70 değerinin üzerindedir (Altunışık ve ark., 2007). Ortaokul 8. sınıf öğrencilerinden ders saatlerinin dışında arkadaşlarıyla oynayanlar ve rekreatif faaliyetlere katılanlar ile oyun saati ayırmayan rekreatif faaliyetlere katılmayan öğrenciler arasındaki ucla-Is(yalnızlık ölçeği) puanları arasında oyun oynayıp rekreatif faaliyetlere katılanların lehine anlamlı bir fark bulunmuştur( $P<0,001$ ).Bireylerin anne ile babalarının hayatta olanlarla olmayanların ucla-Is(yalnızlık ölçeği) puanlarını da karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır( $P>0,005$ ).Arkadaşlarıyla oynayanlar ve rekreatif faaliyetlere katılanlar UCLA-LS Yalnızlık ölçeği puanları;  $42\pm 12$  Arkadaşlarıyla oynanmayan ve rekreatif faaliyetlere katılmayanların ki;  $45\pm 12$  olarak bulunmuştur.

**TARTIŞMA:** Ortaokul 8. sınıf öğrencilerinden ders saatlerinin dışında arkadaşlarıyla oynayanlar ve rekreatif faaliyetlere katılanlar ile oyun saati ayırmayan rekreatif faaliyetlere katılmayan öğrenciler arasındaki ucla-Is(yalnızlık ölçeği) puanları arasında oyun oynayıp rekreatif faaliyetlere katılanların lehine anlamlı bir fark bulunmuştur( $P<0,001$ ).Arkadaşlarıyla oynamayan ve rekreatif katılmayanlar kendilerini daha yalnız hissederken Arkadaşlarıyla oynayanlar ve rekreatif faaliyetlere katılanların kendilerini daha az yalnız hissettikleri görülmektedir.Sosyalleşmeye bireyler yoğun olarak okullarda başlarken okullardaki sosyal ve sportif faaliyetlerde kişinin psikolojik gelişimine direk etki eden faktörlerdendir. Oyun kişileri sosyalleştirirken akranlar arasın da çikarsız bir dostluğun oluşmasına ortam sağlar. Her eğitimin bir yaşı olduğu gibi gelecekte sorunsuz bir toplum için çocukların uygun ortamlar hazırlanarak akranlarıyla oyun oynamasına izin verilmelidir. Her çocuk akranlarıyla oyun kurmaya, ait olduğu çevrenin bir parçası olmaya ihtiyacı vardır.

## İKİ GÜNLÜK MACERAYA DAYALI AÇIK ALAN EĞİTİMİNİN YÖNETSEL BECERİLERİN GELİŞİMİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Güçlü ÖZEN, <sup>1</sup>Hasan Birol YALÇIN, <sup>2</sup>Şerife VATANSEVER**

<sup>1</sup>Abant İzzet Baysal Üniversitesi BESYO, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Bolu

<sup>2</sup>Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Bursa

Kalkınmanın sağlanması toplumun değişim bilincine ulaşmasına bağlıdır. Bunun ilk koşulu eğitimidir. Kalkınmayı etkileyen insan girdisi, diğer girdileri kullanan, yönlendiren, etkinliklerin yönünü ve derecesini belirleyen karar verici değişken olduğundan önemi diğer girdilerden çok daha fazladır. Bu yüzden kişisel gelişim tüm bu süreçte başat rol oynamaktadır. Klasik şirket içi eğitim anlayışında, çalışanların performans açıklarından ziyade, eğitim açıklarına odaklanılır. Bu nedenle klasik eğitim anlayışında, belki mükemmel öğretim ve eğitim becerileri kazandırılabilir ancak bu bilgi ve becerinin ne yazık ki pek azı iş hayatına uyarlanarak eğitim yatırımından verim alınır. Bu nedenle eğitim faaliyeti de, bir "yatırım kararı" gibi değerlendirmeli ve eğitimciler birer "yatırım danışmanı" olarak şirket içi gelişim eğitimlerini organize etmelidir.

Kalıplaşmış formların dışında gerçekleştirilecek yaşayarak öğrenme temelli eğitimler, bilgiye farklı bir yoldan ulaşma imkanı sağlarken aynı zamanda kişisel gelişimin ve değişimin anahtarı olma özelliği taşımaktadır. Özellikle son yıllarda popülerliği giderek artmış olan yaşayarak öğrenmeye dayalı açık alan eğitimleri (Outdoor Education) de kalıpların dışına çıkan bir formatta öğrenilenlerin iş yerine yansıtılmasına olanak tanımaktadır. Bu çalışmanın amacı kurum çalışanlarının katıldığı maceraya dayalı açık alan etkinliğinin yönetsel beceriler üzerine etkisinin tespit edilmesidir. Araştırma tek grup ön test- son test modelinde tasarlanmıştır. Veriler araştırmacı tarafından geliştirilen, geçerlik ve güvenilirliği yapılmış Macera Eğitimi Kazanımları Ölçeği kullanılmıştır. Likert tipi, kırk madde ve dokuz alt boyuttan oluşan ölçeğin alt boyutları için Cronbach Alpha ( $\alpha$ ) değerleri 0,82 ile 0,64 arasında değişmektedir. Araştırmanın örnekleme çalışma evreni ile aynı eğitime katılan ve araştırmamız için gönüllü olan 23 katılımcıdan oluşmaktadır. Maceraya dayalı yönetsel becerilerin gelişimine yönelik açık alan eğitimi iki gün sürmüş olup, iki günlük program alan yazının da desteklediği biçimde tasarlanmıştır. Bu süreç içerisinde; açılış toplantısı, bu toplantıda yapılacaklar, konfor alanı, yaşayarak öğrenme ve davranışların transferi gibi konular yer almıştır. Takip eden zaman dilimlerinde 3 adet yüksek aktivite, 1 adet alçak aktivite, iletişim ve problem çözmeye dayalı 2 adet yer aktivitesi uygulaması yapılmıştır.

Yapılan istatistik analizlerine göre katılımcıların cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu farklılıklarının eğitim kazanımlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı ( $p>0.05$ ), yaşantıya olumlu katkı algısı ve katılım istekliliği daha yüksek olanların "Hedef Belirginliği" alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı gelişim kaydettikleri tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ). Toplam puanlar açısından bakıldığında; zaman yönetimi ve planlama alt boyu ile stratejik karar verme ve uygulama alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı gelişim tespit edilmiştir ( $p<0.05$ ) Yapılan çalışma sonucunda yönetsel becerileri geliştirmek üzere tasarlanan açık alan eğitiminin, planlama, zaman yönetimi ve stratejik karar verme gibi yetilerde olumlu gelişmeye yol açtığı söylenebilir. Son elli yıldır sorulan soru, katılımcılarda meydan okumaya dayalı macera eğitiminden sonra herhangi bir değişiklik meydana gelip gelmediğidir. Hangi tip programın veya hangi katılımcının daha dramatik bir şekilde etkilendiği sorgulanmıştır. Açık alan eğitimlerinin ilk uygulamalarından beri söylemsel olarak eğitimin başarısı tutkulu bir biçimde dile getirilmiş ve genelde eğitimciler bunu katılımcıların iyimser ve pozitif beklentilerine dayandırmışlardır.

Ancak bu öngörülerini kritik edici ve eleştirel akademik çalışmalar ile tam olarak desteklememişlerdir. Kaya tırmanışı, kano, kamp aktiviteleri gibi çeşitli deneyimler girişimci olma, işbirliği, azim, kararlılık, sebat, direnme, beceriklilik gibi nitelikleri beslediği uzun yıllardan beri belirtilmiştir. Bu çalışma sonucunda ortaya istatistiksel sonuçlar ortaya konmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Açık alan eğitimi, macera eğitimi, yönetsel beceriler

SB329

## SPOR EGİTİMİ ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYAYI KULLANIM AMAÇLARININ İNCELENMESİ

<sup>2</sup>Umut Davut BAŞOĞLU, <sup>1</sup>Cemal ÖZMAN, <sup>1</sup>Selman ÇUTUK

<sup>1</sup>Nişantası Üniversitesi Meslek Yüksek Okulu, Spor Yönetimi Programı, İstanbul

<sup>2</sup>Nişantası Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul

**GİRİŞ:** İnsanlık tarihi boyunca hep var olan iletişim artık yeni bir boyut kazanmıştır. Hızla değişen teknoloji, giderek artan istek ve ihtiyaçlar birtakım iletişim araçlarının gelişmesini sağlamıştır. Bu iletişim araçları artık günümüzde iyice popüler olan internet ve internet üzerinden sosyal paylaşım ağlarıdır. Dünyada internet ilk kurulduğu günden bugüne kadar hiç önemini kaybetmeden sürekli daha önemli bir yere sahip olmaktadır. İnternet herkesin dilediğinde kendini ifade edebildiği, milyonlarca düşüncenin yer aldığı sanal bir dünyadır. Bulduğumuz çağda ortaya çıkan en önemli teknolojik gelişmelerden biri de sosyal ağlardır. Sosyal ağlar aracılığıyla bireyler ortak ilgi alanlarına sahip, bağlantılı oldukları diğer bireyler ve gruplarla iletişim kurabilmekte, kaynak ve deneyimlerini paylaşabilmektedirler. Gelişen teknoloji ve internetin sunduğu olanaklar ile birlikte artık herkes sosyal platformlarda boy göstermektedir. Teknoloji harikası olan ürünler ile birlikte her an her yerde sosyal medyada paylaşım yapabilmektedir. Sosyal Medya, kullanıcılara enformasyon, düşünce, ilgi ve bilgi paylaşım imkanı tanıyarak karşılıklı etkileşim yaratan çevrimici araçlar ve web siteleri için ortak kullanılan bir terimdir (sayimer, 2008:123). Kaplan & Haenlein (2010) sosyal medyayı “web 2.0’in ideolojik ve teknolojik tabanına dayanan ve genel kullanıcı içeriğinin kullanılmasına ve yaratılmasına olanak sağlayan internet tabanlı uygulama grubu” olarak tanımlamaktadır

**AMAÇ:** Bu çalışma spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin sosyal ağları kullanım amaçlarını belirlemeye yönelik olarak kurgulanmaktadır. Daha detaylı ifade etmek gerekirse spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı kullanımı noktasında araştırma, iş birliği, iletişimi başlatma, iletişim kurma, iletişimi sürdürme, içerik paylaşma ve eğlence gibi nedenler arasından hangisinin onlar açısından daha önemli olduğunun belirlenmesi hedeflenmektedir.

**GEREÇ VE YÖNTEM:** Bu çalışmada spor eğitimi alan üniversite öğrencilerin sosyal medya ilişkili tutumlarının çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amaçlandığından betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Türkiye’deki beden eğitimi ve spor yüksek okulları ve spor bilimleri fakültesinde; beden eğitimi ve spor öğretmenliği, antrenörlük, spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümlerinde öğrenim alan öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise basit tesadüfi, oransız küme örneklem yöntemi ile seçilen 423 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Uskuel Demir ve Çinar (2014) ‘sosyal ağların kullanım amaçları’ örneği kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerini, hangi sosyal medya araçlarını kullandıkları ve bu sosyal medya araçlarını ne kadar süre kullandıklarını belirlemek üzere 16 sorudan oluşan anket uygulanmıştır. Anketler online olarak dağıtılmış olup 423 öğrenciden geri dönüş sağlanmıştır.

**SONUÇ:** Sosyal medya kullanım nedenlerinin ortalama ve standart sapma değerleri bakıldığında, öğrencilerin sosyal medya kullanım nedenleri arasından 4,72’lik bir ortalama ile araştırmanın en başta geldiği; bunu da sırasıyla iletişim sürdürme, eğlence, sosyal etkinlik planlamanın geldiği görülmektedir. En düşük ortalamaya sahip değişkenin iletişim başlatma olması ise öğrencilerin sosyal medya ortamlarını tanıma o kadar da çok kullanmadıklarına işaret etmektedir. Sonuç olarak, spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin sosyal medya araçlarını kullandıkları, paylaşımında buldukları, sosyal etkinlikleri planladıkları, sosyal medyayı yakından takip ettikleri görülmüştür. Bu sonuçlara göre hedef kitlenin spor eğitimi alan üniversite öğrencilerin olduğu bir durumda sosyal medya yolu ile iletişime geçilmesi düşünülebilir.



## YEREL YÖNETİMLERDE BOŞ ZAMAN ENGELLERİ İLE BİLİŞSEL KAPILMA DENEYİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

<sup>2</sup>Müge Akyıldız *MUNUSTURLAR*, <sup>1</sup>Özlem ÖZCAN

<sup>1</sup>Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yönetimi ve Rekreasyon Anabilim Dalı, Eskişehir

<sup>2</sup>Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Yerel yönetimlerin temel görevleri arasında gerçekleştirdikleri yatırım ve hizmetlerle vatandaşların birtakım ihtiyaçlarını karşılayarak, vatandaşların yaşam kalitesini ve vatandaş memnuniyetini artırmak ve rekreasyon program ve hizmetleri sunmaktır. Eskişehir ilinde bulunan belediyeler de halkın rekreasyonel ihtiyaçlarını karşılamak adına ücretli veya ücretsiz birçok boş zaman aktiviteleri düzenlemektedir. Bu çalışmanın amacı; belediye'deki boş zaman aktivitelerine katılan bireylerin karşılaştığı engeller ile bilişsel kapılma deneyimi arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışma kapsamında Eskişehir Odunpazarı Belediyesi'nde boş zaman aktivitelerine katılan 193 kadın 42 erkek olmak üzere toplam 235 kişiye ulaşılmıştır. Yapılan anket sonuçlarına göre; katılımcıların çoğunluğu (%42.1) ilkokul ya da ortaokul mezunu, %32.3'ü 31-40 yaş aralığında olup, gelir düzeylerinin 1.501-2.250 TL (%37.9) arasında olduğu saptanmıştır. Katılımcıların büyük bir çoğunluğunun (%47.7) belediyelerdeki boş zaman aktivite yelpazesinden pilates ve aerobik sınıfını daha çok tercih ettikleri ortaya çıkmıştır. Bilişsel kapılma ve boş zaman engellerinin incelenmesinde sırasıyla Agarwal ve Karahanna (2000) tarafından geliştirilen ve Usluel ve Vural (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan "Bilişsel Kapılma Ölçeği (BKÖ)" ile Alexandris ve Carroll (1997) tarafından geliştirilen ve Gürbüz, Öncü ve Emir (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan "Boş Zaman Engelleri Ölçeği (BZEÖ)" veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Verilerin analizinde t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve korelasyon analizi kullanılmıştır. Tartışma ve

**SONUÇ:** BKÖ'den alınan puanlar incelendiğinde, en yüksek ortalamanın zevk alt boyutunda, en düşük ortalamanın ise zaman alt boyutunda olduğu ortaya çıkmıştır. BZEÇ'den alınan puanlar incelendiğinde ise boş zaman aktivitelerine katılımı ile ilgili engellerin en önemli alt boyut olduğu, en düşük ortalamanın ise ilgi eksikliği alt boyutunda olduğu ortaya çıkmıştır. Yapılan t-testi sonuçlarına göre BKÖ'nin merak ve ilginin odaklanması alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiş ( $p < .05$ ); kadınların erkeklere göre daha yüksek ortalamaya sahip oldukları ortaya çıkmıştır. BZEÖ'nin birey psikolojisi, bilgi eksikliği ve ilgi eksikliği alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiş ( $p < .05$ ); kadınların erkeklere göre daha yüksek ortalamaya sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Yapılan ANOVA sonuçlarına göre, BZEÖ'nin alt boyutlarından tesis eğitim durumuna ve aktivite türüne göre değişirken, yaşa göre sadece arkadaş eksikliği alt boyutunda anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). BZEÖ ve BKÖ alt boyut ortalamaları arasında gelir duruma göre anlamlı farklılıklar olmadığı ( $p > .05$ ) ortaya çıkmıştır. BKÖ'nin ilginin odaklanması ve merak alt boyutlarında aktivite türüne göre, ilginin odaklanması alt boyutunda ise yaşa göre anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Son olarak yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre katılımcıların BZEÖ düzeyleri ve BKÖ alt boyutları arasında pozitif ve negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğunu ortaya çıkmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Yerel yönetimlerde rekreasyon, Bilişsel kapılma, Boş zaman engelleri

SB343

## YENİ BİR SPOR DİSİPLİNİ OLARAK DAĞ KAYAĞI İLE ORYANTİRİNG ETKİNLİĞİNİN İNCELENMESİ

**Fatih BEKTAŞ, Burak KURAL, Sabiha KAYA, Semiha KAYA**

*Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokul, Trabzon*

Bu çalışmanın amacı, dağ kayağı ve oryantiring sporlarını birleştirilerek Dünyada ve Türkiye’de ilk defa yapılan, yeni bir disiplin olarak dağ kayağı ile Oryantiring etkinliğinin hazırlık, uygulama ve sonuçları yönünden incelenmesidir. Çalışma, Türkiye’de dağ kayağının en iyi şekilde yapıldığı Kaçkar dağlarının güney bölgesinde yer alan Olgunlar yaylası sınırları içerisinde yürütülmüştür. Çalışmada nitel araştırma desenlerinden araştırmacının doğasına uygun olan ‘durum çalışması (case study) deseni’ kullanılmıştır. Veriler 04-05 Mart 2017 tarihlerinde

Türkiye Oryantiring ve Dağcılık Federasyonlarının birlikte organize ettiği dağ kayağı ile Oryantiring yarışmasından elde edilmiştir. Dağ kayağı ile oryantiring disiplinini oluşturmak amacıyla öncelikle 2104 metredeki Olgunlar yaylası dağ yamaçlarının Oryantiring’ e özel harita çizimleri yapılmıştır. Daha sonra Oryantiring hedeflerinin konumlandırılması, parkurun güvelik ve zorluk özelliklerinin planlamaları yapılmıştır. Yapılan bu parkur planlamasında dağ kayağı için gerekli eğitim, karın yapısı, çığ riski, fok değiştirme noktaları göz önünde bulundurularak rotalar oluşturulmuştur. Organizasyonun uygulama aşamasında dağ kayağı kurallarını veya Oryantiring kurallarını bilmeyen sporculara bilgilendirme eğitimi verilmiştir.

Yarışmalar sonucunda, yapılan eleştirilerde Uluslararası dağ kayağı ve Oryantiring yarışmalarında derece alan sporcuların katıldığı bu organizasyonda, yeni bir disiplin olan dağ kayağı ile Oryantiring disiplini hakkındaki olumlu görüşleri ön plana çıktığı gözlenmiştir. Bu çalışma sonucunda dağ kayağı ile Oryantiring hâlihazırda Uluslararası Oryantiring Federasyonunun (IOF) kabul ettiği 4 disiplinin (patika, koşu, dağ bisikleti ve kayakla Oryantiring) yanında yeni bir disiplin olarak farklı bir boyut ve bir bakış açısı kazandıracak olduğu düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Dağ kayağı, oryantiring, yeni bir disiplin

SB346

## ESKİŞEHİR SAZOVA TEMALI PARKI'NIN ENGELLİ TURİZMİ AÇISINDAN ERİŞİLEBİLİRLİK DÜZEYİNİN İNCELENMESİ

**Bilal KURNAZ, Buse KARAŞ, Müge Akyıldız MUNUSTURLAR**

*Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Eskişehir*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Sosyalleşme, eğlenme ve dinlenme gibi unsurlar amacıyla gerçekleştirilebilen turizm hareketliliklerine her bireyin katılma hakkı olduğu gibi engelli bireylerin de böyle bir hakkı bulunmaktadır. Bu amaçla engelli bireylere turistik hareketler esnasında gereken altyapı hizmetlerini sağlayabilmek büyük önem arz etmektedir. Bu doğrultuda bu araştırmanın temel amacı; Eskişehir'in en önemli turistik destinasyonlarından biri olan Sazova Temalı Parkı'nın engelli turizmi açısından erişilebilirlik konusundaki uygunluğunun incelenmesi ve engelli turizmde erişilebilir temalı park uygulamasına ilişkin önerilerde bulunulmasıdır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırmada veri toplama yöntemi olarak yapılandırılmış gözlem yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak; Baş (2016) tarafından geliştirilen farklı engel türlerine yönelik belirlenmiş talep listeleri bu çalışmaya uyarlanarak yapılandırılmış gözlem formu oluşturulmuştur. Gözlem formu, gözlemcilerin değerlendirme yaptıkları durumlarla ilişkili bir standart oluşturmak adına "evet" ya da "hayır" şeklinde doldurulmuştur. Gözlem iki araştırmacı tarafından bağımsız ve objektif (yansız) bir şekilde değerlendirilmiştir. Görme, fiziksel ve işitme engelli bireylere yönelik hazırlanmış 3 ayrı gözlem formu, Masal Şatosu, Su Altı Dünyası, Bilim Deney Merkezi ve Park geneli olmak üzere 4 ayrı bölüm için ayrı ayrı doldurulmuştur. Toplanan verileri açıklamak amacıyla araştırmacılar tarafından gözlem formunda yer alan ifadelerle ilişkin temalar oluşturulmuştur. Temaların doğru kodlanması amacıyla her bir temaya ilişkin görüş birliği aranmıştır. Araştırmacılar kodlama işlemini bağımsız gerçekleştirmiş, sonrasında anlaşma sağlanan temalar üzerinde uzlaşarak nihai veri kodlaması yapılmıştır. Temaların oluşturulmasında kodlama güvenilirliğine ilişkin anlaşma ölçümlerinden yararlanılmıştır. Öncelikle belirlenen 8 temanın bir tanesinde anlaşma yüzdesi asgari ölçüt olan 0.80'in altında olduğundan (%66), kodlama işlemi tekrarlanmış ve nihai veri kodlaması sonucunda anlaşma yüzdesi asgari ölçütün üzerinde 7 tema ortaya çıkmıştır.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Gözlem formlarından elde edilen bulgulara göre görme, fiziksel ve işitme engel türüne göre her bir erişilebilirlik maddesi değerlendirildiğinde en erişilebilir imkanlara sahip engel türü (%80) fiziksel engelliler olmuştur. İşitme engelliler ise diğer engel türlerine oranla en az (%30) erişilebilirliğe sahiptir. Masal Şatosu, Su Altı Dünyası, Bilim Deney Merkezi ve Park geneli %60 civarı erişilebilirliğe sahip olup içlerinde en yüksek erişilebilirlik düzeyi %68'le Su Altı Dünyası olarak ortaya çıkmıştır. Genel olarak bakıldığında erişilebilirlik açısından Sazova Temalı Parkı'nın orta düzey ve altında erişilebilir imkanlara sahip olduğu sonucuna varılabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Engelli turizmi, erişilebilirlik, temalı parklar

SB349

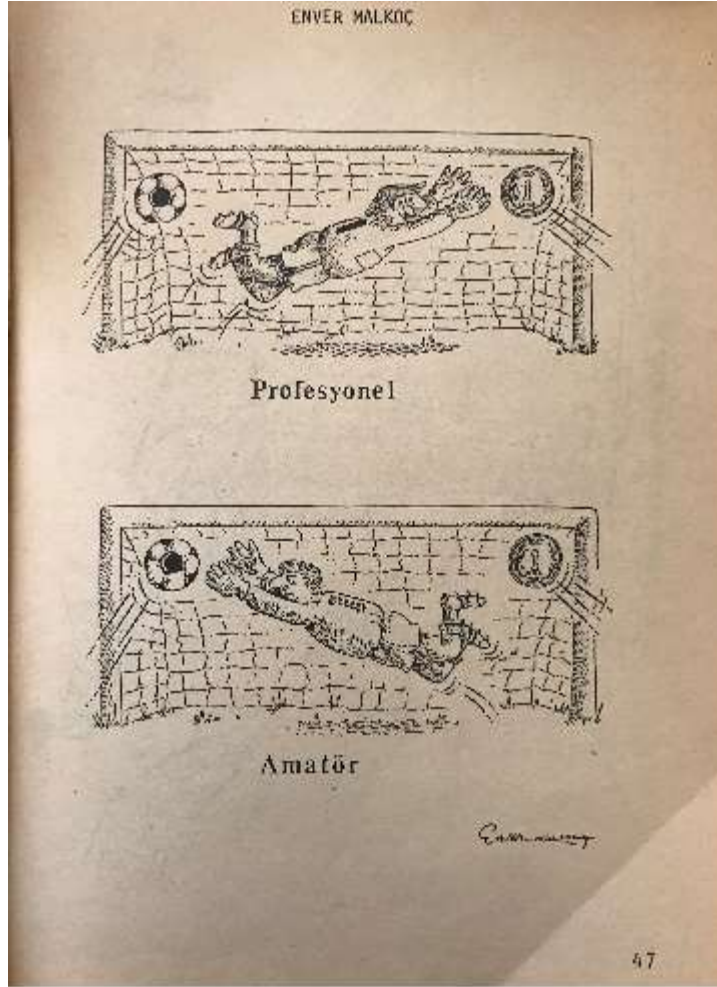
**SPOR KARİKATÜRÜ KİTAPLARINDA AMATÖRLÜK TEMASI****<sup>2</sup>Uğur KESKİN, <sup>1</sup>Kadir ÇALIŞKAN, <sup>1</sup>Volkan AYDOĞDU**<sup>1</sup>Bitlis Eren Üniversitesi Besyo Spor Yöneticiliği Bölümü, Bitlis<sup>2</sup>Anadolu Üniversitesi İşletme Fakültesi, Eskişehir

Sportif faaliyetler, sadece bedensel olarak yürütülen bir faaliyet olmanın ötesine geçerek izlemeye ve okumaya da konu olabilmektedir. Sportif faaliyet yürüten sporcular ve spor takımları milyonlarca izleyici tarafından görsel medya unsurları aracılığıyla takip edilmektedirler. Yazılı medya unsurları olarak ise süreli (dergiler, makaleler, köşe yazıları, forumlar vb.) ve süresiz yayınlar (kitaplar) ön plana çıkmaktadır. Klasik anlamdaki yazma ve okuma eylemleri; süreli ve süresiz yayınlar kapsamında süregelmekte, basılı literatür de söz konusu unsurlardan meydana gelmektedir. Bu çalışma, süresiz yayınlar olan kitaplar çerçevesinde yürütülmüş olup, ana teması “spor karikatürleri” olan kitaplar ekseninde gerçekleştirilmiştir. Karikatür eserlerini kitaplaştıran spor çizerleri, çizgileri aracılığıyla hayat vermiş oldukları aktörlerin/paydaşların (sporcular, taraftarlar, yöneticiler, izleyiciler) beden dilleri ve karikatür karesinde yer verilen diyaloglar aracılığıyla vermek istedikleri mesajları kodlamaktadırlar.

Spor temalı karikatürlerde genellikle sporcuların şahsına yönelik olacak şekilde kişisel ya da toplumun geneline yönelik mesaj verme kaygısı ön plana çıkmaktadır. Bu da spor karikatürleri içeren birincil kaynak eserleri yani kitapları, bilimsel açıdan incelemeye değer kılan husus olarak ortaya çıkmaktadır. Spor karikatürleri üzerine bu çalışmaya kaynaklık edebilecek lisansüstü tez çalışmasına veya bilimsel makaleye rastlanılmadığı için bu çalışmada ele alınamayan veya kapsam dışında tutulan hususların, ilerleyen dönemlerde yapılabilecek olası çalışmalara katkı sağlayabileceği kanaatini güçlendirmektedir.

**AMAÇ, YÖNTEM ve SINIRLILIKLAR:** Bu çalışmada, Türkçe olarak yayınlanmış olan spor karikatürleri kitaplarında işlenmiş başlıca temalardan biri olarak sporda amatörlük konusu ele alınmıştır. Spor karikatürlerinde onlarca farklı konu ele alınmasına karşın, yönetim bilimleri bakımından incelemeye konu edilebilecek söz konusu tema, öncelikle kavramsal ve kuramsal zeminde açıklanmış, daha sonra ise spor karikatürleri kitaplarında ele alınan biçimleriyle açıklanmış ve yorumlanmıştır. Bu sayede, spor karikatürleri kitaplarında işlenmiş bu konunun, hem kuramsal (teorik) yönü ele alınmış hem de yaşamsal (çizerlerin eserlerine yansarak gündelik yaşamda daha geniş kitlelere ulaşan karikatür kareleri) yönünün ortaya konulması sağlanmaya çalışılmıştır. Çalışmada nitel analiz yöntemi kullanılmıştır. Doküman, kayıt veya arşiv gibi materyalin incelenmesinde genellikle nitel analizde başvurulan tekniklerinden biri olan içerik analizi kullanılmakta olduğu için bu çalışmada da söz konusu analiz kullanılmıştır. Kitap haline getirilmeyip sadece dergi veya diğer medya unsurları kapsamında yayınlanmış bulunan spor karikatürleri, çalışma kapsamı dışında tutularak incelemeye konu edilmemiştir.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Spor karikatürleri kitaplarının incelenmesi, bu alandaki başlıca temaları ortaya çıkarma bakımından belirleyici bir nitelik taşımaktadır. Bu nedenle, spor karikatürleri kitaplarında ön plana çıkan başlıca temaların, aynı zamanda spor karikatürlerinin genelini de yansıttığını ileri sürebilmek mümkün olmaktadır. Çünkü birçok çizer tarafından çizilen spor karikatürlerinin belirli bir kitap kapsamında topluca sunuluyor olması bu alandaki genel yaklaşımları da kolaylıkla gözler önüne sermektedir. Bu çalışmada incelemeye konu edilen kitapların bir kısmı tek yazarlı (tek çizerli), diğer bir kısmı ise çok yazarlı (çok çizerli) kitaplardan oluşmaktadır. Ayrıca, çeşitli çizerlerin çalışmalarının toplandığı yıllık/almanak/album niteliğindeki kitaplar da incelenmiştir. Bu çalışmada ele alınan konular, geçmişte veya günümüzde birçok mizah dergisindeki çizimlere ya da mizah yazarlarının anlatımlarına konu olmuş bulunmaktadır. Buna karşın, bu çalışmanın yöntem ve sınırlılıklarında da belirtildiği üzere, sporda amatörlük konusuna yönelik olarak, sınırlı sayıda da olsa, yayınlanmış bulunan spor karikatürleri kitapları yeterli ölçüde veri sağlamaktadır. Bu nedenle, yayınlanış kitaplar haricindeki kaynaklar, mikroanalitik bir nitelik taşıyan bu çalışma bakımından veri tekrarının ötesine geçmemektedir.



SB364

## YENİ BİR YÖNETİM YAKLAŞIMI OLARAK KOÇLUĞUN PSİKOLOJİK ÖZELLİKLERİ İLE MESLEKİ YETERLİLİKLERİNİN İNCELENMESİ

**Tuna USLU**

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

**GİRİŞ:** Bu çalışma, spor alanında çalışanları destekleyen ve güdüleyen etkenler ile algıladıkları özerklik, yetkinlik ve performansları ile koçluğa hazır bulunuşlukları Öz Belirleme Kuramı açısından tanımlamaktadır. Türkiye’de de koçluk hizmeti 28692 sayılı ve 29/6/2013 tarihli Resmi Gazete’de, “istenen performansa ve yaşam tatminine ulaşmak için koç ve müşteri arasında kurulan planlı gelişim ilişkisi” şeklinde ifade edilmektedir. İşletme koçluğu ise, bir kurum, kuruluş ya da hükümet içinde müşteri olarak nitelendirilen bir kişi veya grup ile düzenli, yapılandırılmış bir diyalog sürdürme sürecidir. Buradaki amaç, hem bireylerin hem de kurumun işletme hedeflerine ulaşması için müşterinin farkındalığını, süreçlerini ve davranışını geliştirmektir.

**AMAÇ:** Koçluğun liderlik kapasitesinin artırılması (Piasecka, 2000: 253-255), geleneksel kalıpların dışına çıkmış bir yönetim (Day, 2001) ve yeni bir liderlik (Wright ve Mackinnon, 2007: 22-23) yaklaşımı olduğu da düşünülmektedir. Çalışanlarla farklı boyutlarda etkileşime geçen liderlerin, kendi rollerini de takipçilerine yansıttıkları görülmektedir. Değişkenler arasındaki ilişkiler doğrultusunda oluşturulan kuramsal model Şekil 1’de aktarılmış, bu doğrultuda ilgili hipotezler kurulmuştur. Bu noktadan yola çıkarak hazırlanan bu araştırmanın amacı, algılanan performans ve koçluğa hazır bulunuşluk üzerinde etkili olan psikolojik öncelleri ve bu öncellerin kendi aralarındaki etkileşimlerini kıyaslamaktır.

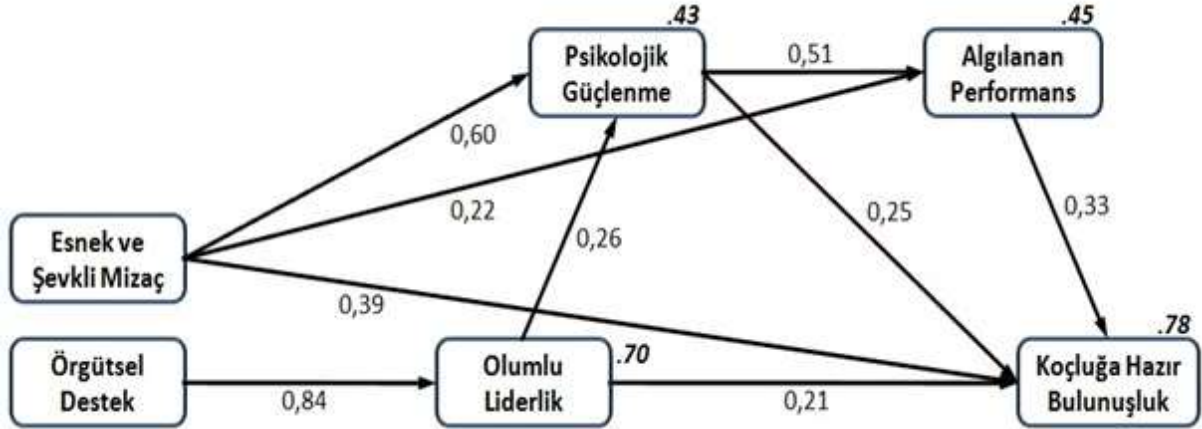
Şekil 1: Araştırmanın Modeli.



**METOT:** Araştırmanın görgül kısmı anket çalışması ile yürütülmüştür. Verilerin toplanması aşamasında kolayda örneklem yöntemiyle İstanbul’da spor endüstrisinde çeşitli kademelerdeki uzman çalışanlardan 183 adet anket verisi toplanmıştır. Demografik bulgulara yönelik analizler, fark testleri ve ara değişken regresyon analizleri SPSS 20 ile yapılmıştır. Ölçeklerin geçerliği ve güvenilirliğini tespit etmek amacıyla SPSS’de varimax döndürmesi ile keşifsel faktör ve Cronbach Alpha iç tutarlılık analizi uygulanmıştır. Güvenilirlik katsayıları 0.80 üzerinde bulunmuş ve ölçeklerin yüksek derecede güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır. Bulgulara yönelik aşamalı ara değişken testleri ise farklı modeller sınanarak yapılmaktadır. Psikolojik güçlenmenin aracılık rolünü belirlemek amacıyla, Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen üç aşamalı yöntem kullanılmıştır. Araştırma modelinin yapı denkliği AMOS ile test edilmiştir.4.

**BULGULAR:** Örneklemin demografik özellikleri şu şekildedir: katılımcıların 87'si kadın, 96'sı erkek ve ortalama yaş 38'dir. %48'i üniversite, %23'ü yüksek lisans/doktora ve kalan kısım da ilköğretim, ortaokul ve lise mezunlarından oluşan katılımcıların, çalıştıkları kurumda ortalama çalışma süreleri 9 yıl olup, bu çalışanlar ortalama 15 yıl çalışma hayatının içindedir, katılımcıların %32'lik kısmı yönetici pozisyonunda bulunmaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayılarına göre incelenmiş, değişkenlerin pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın genel modeli AMOS ile sınanmış, önerilen düzeltmeler (Şekil 2) yapılarak araştırma modeli revize edilmiştir (CFI=.903).

Şekil 2: Araştırmanın Yapı Denklik Modeli.



**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Çalışanların koçluğa hazır bulunuşlukları olumlu liderliğin çalışanları güçlendirmesi aracılığıyla ortaya çıkmaktadır. Psikolojik güçlenme tam bir köprü rolü oynamaktadır. Bu sektörde olumlu kişilik ve liderlik özellikleri çalışanları güçlendirmekte, ve ancak bu şekilde çalışanların koçluğa hazır bulunuşlukları mümkün olmaktadır. Esnek ve şevkli kişiliğin etkisi performans algısı üzerindeki etkisi sadece psikolojik güçlenme aracılığıyla oluşmaktadır. Spor alanındaki örneklemin ağırlıklı olarak rehberlik ve koçluk rolünün farkındalığına yakın eğiticiler olması bu sektöre özgü modeli de şekillendirmiş olabilir, bu nedenle bundan sonra yapılacak çalışmalarda eğitmenler ile hakemler ve profesyonel sporcular gibi alt grupların karşılaştırılmasına yönelik araştırma yapılabilir. Ayrıca istatistiksel olarak revize edilen ve düzeltilen yapı denklik modeline göre, yeni bir araştırma tasarlanabilir.

SB372

## ÜLKEMİZDE ALTYAPIDAN FUTBOLCU YETİŞEMEMESİNİN NEDENLERİ VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ ÜZERİNE NİTEL BİR ARAŞTIRMA

**Sefa ÇEVİK, Zeynep ONAĞ**

*Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Manisa*

**GİRİŞ:** Spor Toto Süper Lig'de yer alan 18 futbol kulübünün 2016-2017 sezonunun 23. Haftasına kadar altyapılarından yetiştirdiği oyuncuların ligde oynama sayısına bakıldığında, sadece 80 futbolcunun kadroda yer aldığı ve bu futbolculardan da ancak 27 tanesinin oynama şansı buldukları görülmüştür. Bütün ligdeki takımların kadrolarında yer alan oyuncu sayısının ortalama 450 olduğu göz önünde bulundurulduğunda, kendi kulübünün altyapısından yetişen oyuncuların bu süre zarfında forma giyme şansının ne yazık ki yüzde 6 olduğu görülmektedir. Futbolda takım oyununda başarının formülünün elit futbolcu yetiştirilmesinden geçtiğini kabul edersek, Spor Toto Süper Liginde bu durumun çok sağlanmadığı sonucuna varılmaktadır. Buna bağlı olarak da, üst düzeydeki futbol takımlarının alt yapılarında kaliteli ve yetenekli futbolcuları ortaya çıkartmaları önündeki engellerin değerlendirilmesi ve çözüm önerilerinin getirilmesi gerekmektedir.

**AMAÇ:** Bu araştırmanın amacı profesyonel futbol kulüplerindeki alt yapı sorununu değerlendirerek, ülkemizde futbol kulüplerinin altyapılarından yüksek sayıda neden futbolcu yetiştirilmediğini, kulüplerin alt yapıdan sporcu yetiştirebilmek için neler yaptıklarını ve altyapıdan futbolcu yetiştirilebilmesi için neler yapılabilir noktasını değerlendirmek ve öneriler sunabilmektir.

**YÖNTEM:** Araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden durum çalışması yöntemi kullanılmıştır. Örneklem seçiminde ise, amaçlı örneklem yöntemlerinden kolay ulaşılabilir durum örneklemesine başvurulmuştur. Veri toplama yöntemi olarak, görüşme yaklaşımı kullanılmış ve görüşmeler yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan örneklem grubu; yaşları 35–63 arası değişen, farklı düzeylerdeki futbol liglerinde ortalama 5 yıl teknik sorumlu veya idari-yöneticilik deneyimine sahip, araştırmaya gönüllü olarak katılan 18 kişiden oluşmaktadır. Araştırma grubunu, Spor Toto Süper Lig takımlarının alt yapılarında görev alan; Adanaspor A.Ş., Akhisar Belediye Gençlik ve Spor, Bursaspor, Fenerbahçe A.Ş., Gaziantepspor, Gençlerbirliği, Kardemir Karabükspor, Kasımpaşa A.Ş., Kayserispor, MedipolBaşakşehir, Trabzonspor A.Ş kulüplerinin “Gençlik Geliştirme Teknik Sorumluları” ile Atiker Konyaspor, Beşiktaş A.Ş., Galatasaray A.Ş kulüplerinin “idari yöneticileri” ve Antalyaspor A.Ş., Aytemiz Alanyaspor, Çaykur Rizespor A.Ş., Osmalıspor F.K da alt yapıdan sorumlu “antrenörler” oluşturmaktadır.

**BULGULAR ve TARTIŞMA:** Araştırmada, veri analizleri betimsel analiz yöntemi ile değerlendirilmiş ve bulgular, “Türkiye’de altyapıdan futbolcu yetişememesinin nedenleri”, “kulüp bazında alt yapıdan futbolcu yetişmesi ile ilgili yapılan çalışmalar ” ve “Türkiye’de altyapıdan futbolcu yetişmesi için yapılabilecek çalışmalar” olmak üzere 3 ana tema altında toplanmıştır.

Katılımcılara göre; Türkiye’de altyapıdan futbolcu yetişmemesinin temel nedenleri; Tesisleşmenin yetersizliği, Okul saatlerinin antrenman saatlerine uygun olmaması, antrenörlerin yeterli eğitime sahip olmaması, alt yapı ile ilgili düzenli bir sistemin olmaması, genç sporculara önem/değer verilmemesi, çocukların sokakta oyun oynamaması, maddi desteğin ve denetim mekanizmasının yetersizliğidir.

Katılımcılara, kulüplerindeki alt yapıdan futbolcu yetişmesi ile ilgili yaptıkları çalışmalar sorulduğunda; futbolcularına eğitim verdiklerini, düzenli olarak yetenek seçimi yaptıklarını, futbolcularına Psikolojik Danışman Desteği sağladıklarını, Futbol Okulları açtıklarını, Aile-Kulüp işbirliği ve Üniversite-Okul İşbirliği içerisinde olduklarını ve Kulüp-Okul-Futbol Projesine katıldıklarını belirtmişlerdir.



Türkiye’de altyapıdan futbolcu yetişmesi için yapılabilecek çalışmalar sorulduğunda ise katılımcılar: Tesisleşmenin iyileştirilmesi, Antrenörlerin Eğitilmesi, Genç Futbolculara Şans Verilmesi, Maddi Destek Sağlanması, Yönetimin Alt yapıya değer vermesini ve alt yapı yönetiminin bağımsız olması gerektiğini, Okul Saatlerinin alt yapı antrenmanlarının yapılabileceği şekilde düzenlenmesi gerektiğini, Türkiye Futbol Federasyonunun Alt Yapı Oluşumunun Gözden Geçirmesi gerektiği ile ilgili önerilerde bulunmuşlardır.

**Anahtar Kelimeler:** Futbol, alt yapı, süper lig, futbolcu yetiştirmek

SB401

## SOSYAL MEDYA DÜNYASINDA SPOR KULÜPLERİ: TÜRKİYE'DEKİ SPOR KULÜPLERİNİN TWİTTER HESAPLARININ ANALİZİ

***Durdu Mehmet SAVRUN, Arif YÜCE, Hakan KATIRCI***

*Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Eskişehir*

**GİRİŞ:** Günümüzde bilginin anında ve hızla yayılması konusunda internetin önemli rol oynaması ve sosyal ağların her geçen gün yeni özellikler ile gelişmesi her alanda yeni bir dönemin başlangıcı olmuştur. Sosyal medya, her alanda olduğu gibi spor endüstrisini de önemli derecede etkilemiştir. Bu doğrultuda sporda sosyal medya ve kullanımı araştırmacıların üzerinde yoğunlaştığı bir konu haline gelmiştir. Spor kulüpleri sosyal medyayı kullanarak taraftarlara takımlar, oyuncular, bilet ve ürünler hakkında bilgi alabilecekleri ve birbirleriyle etkileşim içinde olabilecekleri bir ortam oluşturmaktadır. Bu durumda bireyler taraftarı oldukları kulüpler hakkında birçok detaylı bilgiye sahip olabilmekte, spor kulüpleri de sosyal medya sayfalarını takip eden milyonlarca taraftar ile ilgili geniş kapsamlı bir veri tabanı elde edebilmekte ve taraftar ile sürekli etkileşim halinde olabilmektedir.

**AMAÇ:** Dünya çapında en yaygın olarak kullanılan sosyal medya ağlarının Facebook, Twitter, Instagram olduğu ifade edilmektedir. Benzer durum Türkiye için de geçerlidir. Türkiye'de en fazla kayıtlı kullanıcıya sahip sosyal medya ağları Facebook ve Twitter olarak ön plana çıkmaktadır. Kullanımının sade olması, güvenilir olması, sınırlı karakter sayısı ile mesaj yazılabilmesi ve çeşitli alternatiflere sahip olması sadece kişisel kullanıcıların değil, firmaların, spor kulüplerinin vb. örgütlerin dikkatini çekmekte ve Twitter'ı bir iletişim noktası olarak kullanmalarını sağlamaktadır. Türkiye'deki spor kulüplerinin taraftarları ile olan iletişimlerinde sosyal medya araçlarını her geçen gün daha da aktif olarak kullandığı görülmektedir. Bu kapsamda spor kulüplerinin taraftarları ve takipçileri ile olan paylaşımları, kulüplerin iletişim stratejilerinin incelenmesi kapsamında önem kazanmaktadır. Buna göre bu çalışmanın amacı, Türkiye'deki spor kulüplerinin Twitter kullanım biçimlerinin incelenmesidir.

**METOT:** Araştırma kapsamında, Türkiye'deki spor kulüplerinin aktif olarak kullandıkları sosyal medya araçlarından biri olan resmi Twitter hesapları ve bu hesaplardan yapmış oldukları paylaşımlar içerik analizi yönteminden yararlanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler nitel araştırmaların analiz ve çözümlenmesinde yaygın olarak kullanılan NVivo 11.0 programı aracılığı ile incelenmiştir. Araştırmada amaçlı örnekleme (yargısal) tekniği kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme araştırmacı kimlerin seçileceği konusunda kendi yargısını kullanmakta ve araştırmacının amacına en uygun grubu örnekleme dâhil etmektedir. Buna göre araştırmacının örneklemini Beşiktaş, Fenerbahçe, Galatasaray ve Trabzonspor kulüplerine ait resmi Twitter hesapları oluşturmaktadır. İlgili spor kulüplerinin araştırmacının örneklemine dâhil edilmesinin temel nedeni bu kulüplerin Türkiye'de Twitter üzerinde en fazla takipçi sayısına sahip olmalarıdır.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Araştırma kapsamında Beşiktaş, Fenerbahçe, Galatasaray ve Trabzonspor kulüplerinin resmi hesaplarından 1'er aylık periyotlar olmak üzere toplam 3 ay süresince yapmış oldukları paylaşımlar incelenmiştir. İncelenen periyotlar, sezon öncesi, sezon ortası ve sezon sonu olarak ayrı ayrı incelenmiş ve paylaşımlar resim, video, reklam, haber, maç öne bilgisi, canlı maç bilgisi, maç sonu bilgisi, oyuncu haberi, bağlantı paylaşımı vb. kategoriler altında olduğu görülmüştür.

## DOĞA SPORLARI FAALİYETLERİNE KATILAN SPORCULARIN PSİKOLOJİK PERFORMANSLARININ İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Burak GÜRER, <sup>2</sup>Fatih BEKTAŞ, <sup>2</sup>Burak KURAL**

<sup>1</sup>Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gaziantep

<sup>2</sup>Karadeniz Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Trabzon

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Bu araştırmanın amacı çeşitli doğa sporlarına katılan bireylerin psikolojik performans durumlarının ortaya konmasıdır. Doğa sporcularının üzerine az sayıda psikolojik araştırma yapılmış olması bakımından önem arz etmektedir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırmanın evrenini 2015-2016 yılında Türkiye’de doğa sporları yapan bireyler oluşturmaktadır. Örnekleme ise Gaziantep, İstanbul, İzmir, Ankara ve Antalya’da çeşitli doğa sporları ile uğraşan 304 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada Loehr (1986) tarafından geliştirilen ve daha sonra Türkçe’ye uyarlanmış sporcunun zihinsel becerilerinin profilini ortaya çıkaran Psikolojik Performans Envanteri kullanılmıştır.

**SONUÇ:** Cinsiyet, medeni durum, yaş ve deneyim değişkenleri ile istatistiksel olarak anlamlı farklara rastlanmıştır ( $p<0.05$ ). Eğitim ve doğa sporları branşında istatistiksel bir farka rastlanmamıştır.

**TARTIŞMA:** Psikolojik performansın, doğa sporcuları için önemli bir etken olduğu söylenebilir. Hedeflenen başarıya ulaşmada ve sporcu performansının daha üst seviyelere çekilebilmesi için sporculara psikolojik desteklerin verilmesi ve bu konuda çalışmalar yapılması önerilmektedir.

SB437

## SPOR VE MOBBİNG

**Onur Mutlu YASAR, Hakan SUNAY**

*Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

**GİRİŞ:** Mobbing Latince “Mobile Vulgus” yani kararsız kalabalık sözcüklerinden türemiş olan, İngilizce’de bir yerde toplanmak, saldırmak ve rahatsız etmek gibi anlamları bulunan “Mob” fiilinden türemiştir. Mobbing kavramı ilk olarak 19. yüzyılda biyologlar tarafından, yuvalarını korumak için saldırgan kuşların etrafında uçarak onları rahatsız etmeye çalışan kuşlar için kullanılmıştır. Çalışma yönetimi alanında ise “Mobbing” kavramı ilk olarak 1980’li yıllarda İsviçreli psikolog H. Leymann tarafından kullanılmıştır. Mobbing en basit anlamıyla duygusal bir taciz ve saldırı türüdür. Daha kapsamlı bir tanımla; Mobbing, çalışma ortamında sistematik bir şekilde bir ya da birkaç kişi tarafından, çoğunlukla bir kişiye uygulanan etik olmayan düşmanca davranışlardır.

**AMAÇ:** Çalışmanın amacı mobbing olgusunu spor ortamı içerisinde, yöneticiler, taraftarlar, antrenörler ve sporcular çerçevesinde örneklerle değerlendirmek, mobbing uygulamalarının etkilerini ve mobbing ile mücadele ile ilgili tavsiyeler vermektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Makalede metodolojik olarak “betimsel”, “saha taraması”, belgesel ya da “dokümanter çalışma” dediğimiz nitel yöntem kullanılmıştır. Mobbing kavramı tarihsel olarak incelenmiş ve spor ortamı içerisindeki mobbing varsayılabilir uygulamalar ile ilişkilendirilmiştir. Sonuç Yapılan literatür taramaları ve araştırmalar sonucunda mobbing kavramını ve yarattığı olumsuz etkileri inceleyen çalışmalar ülkemizde son yıllarda çalışılmaya başlanıldığı ve bilimsel alanda mobbing uygulamalarına gerekli önemin henüz verilmediği tespit edilmiştir. Ayrıca spor örgütlerinde ülkemizde ve Dünya sporu içerisinde mobbing uygulamaları varsayılabilir bir çok örnek olduğu fakat özellikle elit sporcuların kazandıkları ücretler ve toplum tarafından kazandıkları statü düşünüldüğünde, bu durumun onlar için bir sorun yaratmaması gerektiği düşüncesinin hakim olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca mobbing uygulamalarının en büyük nedenini mobbing yapanların eğitimsizliği ve mobbing uygulamaları ile ilgili yaptırımlardaki farkındalığın sağlanmaması olarak tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra ülkemizde faaliyet gösteren spor federasyonlarının mobbing konusundaki çalışma eksiklikleri spor içerisinde mobbing varsayılabilir uygulamaların artmasına neden olabileceği söylenebilir.

**TARTIŞMA:** Cengiz ve arkadaşlarının (2013) futbol antrenörlerinin maruz kaldıkları mobbing davranışlarını farklı değişkenlere göre incelikleri çalışma da antrenörlerin mobbing uygulamalarına maruz kalma durumlarının bir gerçek olduğunu ve daha çok genç antrenörlerin mobbing uygulamalarına maruz kaldığı tespit edilmiştir. Ayrıca Karık ve Yıldız’ın 2015 yılında yayınladıkları Mobbing davranışlarının kadın basketbol sporcularının mesleki tükenmişlik düzeyleri üzerine etkisini tespit etmek amaçlı yaptıkları çalışmada daha çok genç yaşta kadın basketbolcuların mobbing uygulamalarına maruz kaldıkları ve bu durumun onları tükenmişlik düzeylerini etkilediği tespit edilmiştir. Bu durumlar genel olarak değerlendirildiğinde bazı önlemlerin alınması gerektiği ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda; Kurumlarda Mobbing kavramının farkındalığı için hizmet içi uygulamaları yapılmalıdır, Spor alanında federasyonların mobbing konusunda çalışmalar yapması gereklidir, Her kurumun mobbinge mücadele için sağlıklı denetleme mekanizmaları oluşturması gerekmektedir, Mobbing ile kararlı bir mücadele için toplumsal algının oluşması için projeler yapılması, gibi çözüm yolları önerilebilir.

## YEREL- KÜRESEL DİYALEKTİĞİNDE KÜRESEL FUTBOL KÜLTÜRÜ

**Muhammet N. ÇAKMAK, Veli Onur ÇELİK**

*Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticili Bölümü, Eskişehir*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Bu çalışmada belli başlı küreselleşme yaklaşımlarına yer verilerek, küreselleşmenin çeşitli anlamları tartışılmıştır. Dünyanın girmiş olduğu önemli bir evre olan küresel dönüşüm sürecinde, yerel ve evrensel nitelikleri kendinde barındıran futbol bu süreçlerden ne şekilde etkilenmiş olduğu küresel ve yerel örnekler ile tartışılmıştır. Küreselleşme, evrensellik, tikellik ve küyerellik bağlamında futbol kültürünün nasıl oluştuğunu ve dönüşümünü tartışmak bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır. Robertson ve Giluanotti (2004) küresel süreçler teorisinde, yerel ve küresel süreçlerin birbirine olan bağımlılığını ortaya koymaya çalışmışlardır. Bu bağlamda küresel süreçler teorisi iki bağıntılı süreçten meydana gelmektedir. Bunlar küreselleşme ve küyerelleşmedir. Küreselleşme, dünyanın tek bir yer olduğuna dair artan farkındalık iken; küyerelleşme, yerel kültürlerin herhangi bir küresel-yerel ürünü yerel ihtiyaçlar, inançlar ve gelenekler bağlamında adapte etmesi ve yeniden tanımlaması olarak ifade edilmektedir.

Futbolun küresel yayılımı farklı türdeki kültürel küyerelleşmelerle kendini gösterdiği görülmektedir. Futbolun küresel olarak yayılmaya başladığı dönemlerde, bazı kültürlerin futbolu tamamen reddettiği, bazılarının radikal bir şekilde dönüştürdüğü, belli bölge ve kültürlerde ise direnilmeden kabul gördüğü bilinmektedir. Örneğin Asya'nın belli bölümleri futbol yerine kriketi tercih etmiştir. Avusturalyalılara kendi futbol kodlarını oluşturmuşlardır. Amerika'da ise kendi mahallelerine uygun bir şekilde bir futbol yorumu getirmişlerdir (Robertson ve Giluanotti, 2004: 550). Aynı dönemlerde Sovyetlerde ve Türkiye'de futbolun kültürel bir öğe olarak dışlanması da söz konusudur (Akin, 2014: 204). Futbolun küreselleşmesinde belli başlı aşamalardan bahsedilebilir. Futbolun küresel yayılımı 5 dönemi kapsar (Robertson ve Giluanotti, 2009: 47):- Tohum evresi- Başlangıç dönemi: Bu iki evrede futbol İngiliz elitlerinin kültürel zevki olarak görülür.- Havalanma dönemi (1870-1920): Bu dönemde tikelin evrenselleşmesi söz konusu. İngiliz oyun kurallarının evrenselleşmesi, her ülkenin kendi oyun tarzını geliştirmesi- Hegemonya mücadelesi (1920-1960): Bu dönemde evrensel olanın tikelleşmesi söz konusudur. Uluslararası turnuvalar ve yönetim yapıları bu dönemde ortaya çıkmıştır. - Belirsizlik dönemi (1970'ler ve sonrası): Küyerelleşme süreçlerinin kültürleri aşan çalışan, bilgi, sermaye ve meta akışları ile oluştuğu ve ulusal olmayan kültürel kimlik formlarının ortaya çıktığı dönemdir.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Futbol küreselleşmenin kültürel sonuçlarının en derinden ve yaygın olarak hissedildiği alanların başında gelmektedir. Dünyanın en büyük takımlarının uyması gereken kuralların aynısına son derece yerel, sınırlı mahalle takımlarının da uyması gerekmektedir. Bu durum küresel futbol kültürünün homojenliğinin derecesini göstermesi anlamında önemlidir. Küresel futbol kültürünün yerelle karşılaşması ve yeni formların ortaya çıkması ise bu durumun bir diğer boyutudur. Evrensel-yerel karşılaşması ile ortaya çıkan yeni formların niteliğinde, karşılıklı olarak eşit bir etkiden söz etmek elbette mümkün değildir. Fakat oluşan bu yeni formların karşılıklı etkileşim neticesinde meydana geldiğini de görmek durumundayız. Küreselleşmenin bu yeni boyutu, yereli dikkate almayı zorunlu kılmıştır. Küresel olabilmek, yerel olan üzerine doğrudan bir baskı ve etki uygulamak yerine, daha sofistike, karmaşık, yereli de dikkate alan bir anlayış geliştirmekle mümkündür. Günümüz küresel futbol kültürünün temelinde de bu karşılıklılık ilişkisi yatmaktadır.

SB471

## NOISE AND SPORT: A COMPREHENSIVE APPROACH

**Pınar Yaprak KEMALOĞLU**

*Gazi University Faculty Of Sport Sciences, Ankara*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Noise as a multi-dimensional phenomenon is related to sport fields not only in the contexts of environmental sustainability but also in terms of cultural practices and other diverse aspects of sports structures and processes. However, there is a dearth of comprehensive study addressing the noise and sport contexts theoretically and experimentally. The purpose of this qualitative study was to examine the sport and noise contexts by providing analytical and multi-dimensional account.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** The results were interpreted through triangulation of interviews, observations, discourse and content analyses of policy documents, national and international online news as well as use of multiple (social) theories.

**SONUÇ:** In this study, the aspects of noise and sport were addressed thematically. There are historically diverse representations and responses in relation to the noise in sport. Noise in relation to sport was associated with for example cultural, traditional or unimproved practices. Moreover, in the current study, the value or importance of fields, practices and social representations such as regarding health, sport cultures, economies, policies, technologies and sciences in relation to the noise and sport contexts were critically revealed. Beside the variability of social contexts, there are numbers of controversial issues regarding mechanisms, social interactions -including social media- and well accepted cultural representations.

**TARTIŞMA:** There is a need for greater understanding of the particular aspects of noise and sport and development of accessible body of knowledge for all. The characteristics, impacts and management of numbers of noises and concerned policies and perspectives were revealed and discussed in this study to serve as a useful content for further research in numerous related disciplines such as in studies of environment, sport (sport management, sociology, physical education, recreation and training), technology, medicine or audiology.

## KADIN HAKEMLERDE “CAM TAVAN SENDROMU” ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

**<sup>1</sup>Suzan DAL, <sup>2</sup>Süleyman ŞAHİN, <sup>1</sup>Bilge DONUK**

<sup>1</sup>*İstanbul Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü, İstanbul*

<sup>2</sup>*Bursa Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, Bursa*

**GİRİŞ:** Dünya nüfusunun yarısının kadın olmasına rağmen kadınların iş hayatında aynı oranda pay sahibi olamaması bir gerçektir. Spor alanında da farklı bir durumdan bahsedilemez. Erkeklerin daha fazla sayıda olduğu bir spor dünyası istatistiksel olarak bu gerçeği göstermektedir. Türkiye’de ve dünyada, hakemlikte kadınların üst klasmanlara erkeklere oranla daha az yükselmeleri ve bu duruma kadın ve erkeklerin bakış açıları çalışmamızın çıkış noktasıdır.

**AMAÇ:** Çalışmamız kadın hakemlerin, üst klasmanlarda yer almasının önündeki cam tavanı ortaya çıkaran tutumların neler olduğunu ortaya koymayı ve kadın ve erkek hakemlerin çeşitli demografik bilgilere göre bu konuya ilişkin görüşlerini belirlemeyi amaçlamaktadır.

**METOT:** Çalışmamıza faal olarak basketbol alanında hakemlik yapan 33’ü kadın ve 196’sı erkek olmak üzere toplam 229 kişi katılmıştır. Katılımcıların 175’i Türk ve 54’ü yabancıdır, 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 Karcioğlu ve Leblebici tarafından kullanılan cam tavan sendromu tutumu ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizi ise SPSS programları (Frekans analizleri, T testi ANOVA ve Çapraz Tablolar ) kullanılarak yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p<0,05$  olarak kabul edilmiştir.

**SONUÇ:** Çalışmamızda çıkan sonuçlara göre Türkiye de Basketbol da A klasman hakem sayısı 36 olmasına rağmen sadece 2 tanesi kadındır. Araştırmamıza katılan B klasman hakemlerine baktığımızda ise toplam 75 kişi olmasına rağmen 11 kadın hakem yer almaktadır. C klasmanda toplam hakem sayısı 118’dir ve bunların 33’ü kadın hakemdir. Türk ve yabancı hakemlere bakıldığında benzerlik göstermektedir. Kadın hakemlere yönelik cam tavan sendromunu belirlemek için oluşturulan ölçekte yedi tutum ifadesi yer almaktadır. Bu tutumlardan en çok rastlanı kişisel tercih algılarıdır. Daha sonra sırası ile informal iletişim ağları ve mentorluk olarak gözlemlenmiştir.

**TARTIŞMA:** Karcioğlu ve Leblebici (2014) benzer şekilde yaptıkları araştırmada kadınların üst yönetsel pozisyonlarda çok az temsil edildikleri görülmüş ve bu durum örgütlerde cam tavanın varlığını kanıtlan bir bulgu olarak açıklanmıştır. Çalışmamızda da benzer olarak klasmanlar yükseldikçe kadın hakem sayısı azalmakta ve hakemlikte cam tavan varlığını göstermektedir. Cam tavan sendromuna yönelik tutumlar kişilerin, yaşlarına, cinsiyetlerine, eğitim durumlarına, klasmanlarına göre farklılık gösterirken medeni durumlarına ve hakemlik yıllarına göre farklılık göstermemiştir.

SB523

## AÇIK VE KAPALI ALANDA SPOR YAPANLARIN EGZERSİZE GÜDÜLENMELERİ

**Fatmagül EKER, Hüseyin GÖKÇE, Özden Tepeköylü ÖZTÜRK**

*Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü*

**GİRİŞ:** Günümüzde iş yaşamının tek düze, yoğun, gergin ve stresli geçmesi, serbest zaman etkinliklerini de hayatın göz ardı edilemez bir parçası haline getirmiştir. Yenilenme, toparlanma ve dinlenme amacı ile rekreasyonel etkinlikleri tercih eden bireyler (Tel ve Köksalan, 2008), bu etkinliklerden çeşitli şekillerde faydalanmaktadırlar. Bu faydalar fizyolojik (Plonczynski, 2000), psikolojik (Iso-Ahola, 2000; Seigenthaler, 1997) ve sosyal faydalar olarak sıralanabilir. Özellikle sanayileşmiş modern toplumlarda inaktif yaşam tarzı sonucuna bağlı, doğadan uzak ve bireysel yaşamın getirdiği olumsuzluklar bireyleri farklı açılardan zorlamaktadır.

**AMAÇ:** Araştırmanın amacı, spor yapan bireylerin egzersize güdülenme düzeylerinin açık alan ve kapalı alanda spor yapma durumuna göre farklılığının incelenmesidir. MetodAraştırma nicel betimsel modelde olup evrenini Denizli merkez ilçelerde yaşayan ve açık ya da kapalı alanlarda spor yapan bireyler oluşturmaktadır. Çalışmaya 143 erkek 178 kadın olmak üzere 381 kişi katılmıştır. Veriler açık ve kapalı alanlarda sportif serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerden yüz yüze form doldurularak elde edilmiştir. Veriler bilgisayar analiz programına yüklenip analiz edilmiştir.

**SONUÇ:** Araştırmanın birinci hipotezinde açık ve kapalı alanda sportif rekreasyonel etkinliklere katılanların rekreasyonel etkinliklere güdülenmeleri arasında fark olup olmadığı araştırılmıştır. Yapılan analiz sonucunda REMM'in alt boyutlarından rekabet alt boyutunda anlamlı fark bulunmuştur ( $p<.05$ ). Ortalama puanlar incelendiğinde farkın kapalı alanlarda sportif rekreasyonel etkinliklere katılanlardan kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Buradan anlaşılacağı üzere, kapalı alanda rekreasyonel etkinliklere katılan bireyler açık alanda rekreasyonel etkinliklere katılanlara oranla daha fazla rekabet içeren faaliyetler tercih etmektedirler.



**Tablo-1:** Açık ve kapalı alanlarda spor yapan bireylerin egzersize güdülenme düzeyleri arasında farkın incelendiği Bağımsız Gruplarda T-Testi Tablosu

AÇIK-KAPALI ALAN		N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Sağlık	Açık	175	88,3	18,2	316	-1,1	0,25
	Kapalı	143	90,5	15,0			
Rekabet	Açık	175	44,4	15,2	316	-2,5	0,01*
	Kapalı	143	48,7	14,0			
Dış Görünüş	Açık	175	42,5	10,7	315	1,1	0,28
	Kapalı	143	41,2	11,1			
Sosyal	Açık	175	39,6	11,1	315	-0,1	0,91
	Kapalı	143	39,7	11,5			
Beceri	Açık	175	31,3	6,8	314	0,9	0,33
	Kapalı	143	30,6	7,5			

\*p<0,05

**TARTIŞMA:** Bu güne kadar yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlara bakıldığında, bireylerin açık alan rekreasyonuna katılım nedenleri; doğa sevgisi, kalabalıktan, rutinden, aileden ve sorumluluktan kaçma, fiziksel aktivite yapma, yaratıcılık, dinlenme, kendini geliştirme ve yeni beceriler edinme, sosyal ilişki kurma, yeni insanlarla tanışma veya onları gözleme, beklenen olası insanlarla ilişki kurma, tanıma-tanınma arzusu, başkalarına yardım etme, sosyal sorumluluk vs. şeklinde sıralamak mümkündür (Ardahan ve Lapa,2010). Kapalı alanda spor yapan örneklerin bir çoğu fitness merkezleri vb yerlerde spor yapanlardan oluşmaktadır. Bu tarz yerlere kilo vermek, formda kalmak gibi kaygıları yüksek insanlar veya vücut geliştirme sporuna meraklı kişiler gitmektedir. Dolayısıyla sonuç odaklı, hedef kaygılı bireylerin burada olması doğaldır. Ayrıca, Şirin vd. (2008) yılında yaptıkları çalışmada futbol, basketbol voleybol gibi sporlara katılanların spora katılım güdülerini incelemişler, salon sporlarına katılanlarında futbola göre daha fazla başarı motivasyonuna sahip oldukları görülmüştür.

**KAYNAKÇA:** 1. Ardahan, F., & Lapa, T. Y. (2011). Açık alan rekreasyonu: bisiklet kullanıcıları ve yürüyüşçülerin doğa sporu yapma nedenleri ve elde ettikleri faydalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1327-1341.2. Şirin, E. F., Çağlayan, H. S., Çetin, M. Ç., & Alpaslan, İ. N. C. E. (2008). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Spora Katılım Motivasyonlarına Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2).3. Tel, M. ve Köksalan, B. (2008) Öğretim üyelerinin spor etkinliklerinin sosyolojik olarak incelenmesi (Doğu Anadolu Örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 261–278.4. Plonczynski, D. J. (2000). Measurement of motivation for exercise. *Health Education Research*, 15(6), 695-705.5. Iso-Ahola, S. E., & Clair, B. S. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52(2), 131-147.6. Seigenthaler, K. (1997). Health benefits of leisure. *Research update. Parks and Recreation*, 32(1), 24-31.

SB528

## OYUNUN “E” HALİ : LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN OYNAMA DURUMLARININ ARAŞTIRILMASI

**Beyza Merve AKGÜL, Tebessüm AYYILDIZ, Şenol GÖRAL, Suat KARAKÜÇÜK**

*Gazi Üniversitesi, Ankara*

**GİRİŞ:** Bilgisayar ve internet pek çok alanda yaşamı kolaylaştırırken, oyun ve eğlence aracı olarak da giderek yaygınlaşan bir ilgi alanı haline gelmiştir. Her geçen gün artan teknolojik gelişmeler, kentleşme ve rekreasyon alanlarının yetersizliği gibi nedenlerle geleneksel oyun etkinliklerinin yerini dijital oyunlar almıştır. Oyun oynama isteği kişi tarafından kontrol edilemiyor, duygu ve düşüncelerde, sosyal yaşamda değişime neden oluyor ise problemin varlığından bir diğer ifadeyle bağımlılıktan söz edilmektedir.

**AMAÇ:** Bu araştırmanın amacı lise öğrencilerinin dijital oyun oynama düzeylerini belirlemek, en çok oynadıkları dijital oyun türünü ortaya çıkarmak ve dijital oyun oynama düzeylerinin farklı değişkenlere (cinsiyet, sınıf, boş zaman yeterliliği, dijital oyun oynama süresi, bilgisayar sahipliği ve dijital oyun türü) göre incelemektir. Bununla birlikte öğrencilerin dijital oyuna bağımlı olup- olmama durumunun sosyal etkileşim kaygıları ile ilişkisini incelemek de çalışmanın bir diğer amacını oluşturmaktadır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırmanın örneklem grubunu Ankara Keçiören ilçesinde faaliyet gösteren üç farklı lisede öğrenim gören 740 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı üç aşamadan oluşmaktadır. Katılımcıların dijital oyun oynama düzeyinin ölçülmesi amacıyla Lemmens ve arkadaşları tarafından geliştirilen, Yalçın Irmak ve Erdoğan (2015) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçe literatüre kazandırılan “Dijital Oyun Bağımlılık Ölçeği (DOBÖ-7)”, Leary ve Kowalski (1993) tarafından geliştirilen ve Coşkun tarafından (2009) geçerlik güvenilirlik çalışması yapılan, tek boyuttan oluşan “Etkileşim Kaygısı Ölçeği” ve “demografik bilgi formu”ndan oluşmaktadır. Verilerin analizinde değişkenlerin gruplara göre dağılımları incelenmiş, dağılımların normallliği ve varyansların homojenliği değerlendirilerek dağılımların parametrik özellik sergilediği görülmüştür. Bu nedenle verilerin analizinde betimleyici istatistik, t-testi ve iki yönlü ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testinden kullanılmıştır. Çoklu değişkenler incelendiğinde anlamlı farklılık bulunanlarda bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirleyebilmek için Tukey testi yapılmıştır.

**SONUÇ:** Öğrencilerin %46,5’i dijital oyun bağımlısı olup sosyal etkileşim kaygı düzeyleri de yüksektir. Öğrencilerin en çok tercih ettikleri dijital oyun türü “taktik”tir. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların boş zaman yeterliliği, dijital oyun oynama süresi, bilgisayar sahipliği ve dijital oyun türleri ile dijital oyun oynama düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bununla birlikte, cinsiyet x sınıf ortak etkisinin ise dijital oyun bağımlılığı için anlamlı olduğu belirlenmiştir. Erkeklerin, haftalık boş zamanlarını kesinlikle yetersiz olarak nitelendirenlerin, bilgisayara sahip olan, dijital oyun türlerinden en çok taktik oyunlarını tercih edenlerin, günde 6 saat ve daha fazla dijital oyun oynayanların, dijital oyun bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin sosyal etkileşim kaygılarına ilişkin puanları dijital oyuna bağımlı olup-olmama durumlarına göre farklılaşmamaktadır.

**TARTIŞMA:** Dijital oyunlar özellikle gençler ve ergenler arasında popüler ve yaygın eğlence aracı olarak kullanılmaktadır. Araştırmalar bu oyunların birçok olumlu etkisi yanında “dijital oyun bağımlılığı” kavramını da gündeme getirmiştir. Dijital oyun bağımlılığı, oyunda geçirilen süreden çok, ortaya çıkan olumsuz sonuçları ifade etmektedir. Kontrolsüz oynanan taktik ve şiddet içerikli dijital oyunların ruh sağlığını tehdit ettiği bilgilerini önemsemek gerekir. Eğitici, öğretici ve geliştirici dijital oyunlar kontrollü ve uygun zamanda oynanırsa lise öğrencilerinin beden ve ruhsal gelişimine katkı sağlayabilir. Türkiye’de genç nüfusun fazla olması, dijital teknolojinin yoğun olarak kullanılması, denetim ve koruyucu önlemlerin ve gençlere yönelik yapılan rekreasyon programlarının yetersiz kalması problemin oluşmasına ya da artmasına sebep olabilir.

## TÜRKİYE'DEKİ ÜNİVERSİTELER İLE AMERİKA BİRLEŞİK DEVLETLERİ VE KANADA'DAKİ BAZI ÜNİVERSİTELERDE UYGULANAN SPOR YÖNETİCİLİĞİ LİSANS EĞİTİM PROGRAMLARININ KARŞILAŞTIRMALI İNCELENMESİ

**Hakan SUNAY**

*Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara*

**GİRİŞ:** Sanayileşme ile birlikte, yönetim sanatının ve yöneticiliğin önemi dünyada gittikçe artmaya başlamıştır. Bu gelişmeyle beraber, üretimi sağlayacak insan topluluklarını bir araya getirecek ve bunlardan maksimum fayda sağlayacak yöneticilere ihtiyaç duyulmuştur. Günümüzde bilgi çağının ekonomik, teknik, kültürel alanlar ve sportif hizmetlerde büyük değişim ve gelişmeler yaratması, spor yönetim bilimleri alanına olan ihtiyacı da arttırmıştır. Bu görüş ve düşünceler çerçevesinde, bilgiye en kısa zamanda ulaşabilen, ulaştığı bilgileri sistemin ihtiyaçlarına uyarlayabilen, elde ettiği sonuçları uygulamaya sokabilen, tam donanımlı ve eğitilmiş profesyonel yöneticilere ihtiyaç duyulmaktadır. Spor yöneticileri, başarılı spor organizasyonları, sağlık kuruluşları ve iş dünyası ile ilgili her türlü spor endüstrisini birbirine bağlayan ve tüm bu faaliyetleri organize eden kişilerdir.

Spor yöneticilerine gereksinim duyulan organizasyonları sıraladığımızda, hizmet endüstrileri (sağlık kulüpleri, dinlenme yerleri, vb.), sağlıkla ilgili endüstriler (iyileştirme programları, spor tipi klinikler, vb), spor malzemeleri imalat sektörü, spor yönetimi uzmanlık alanları (spor pazarlama şirketleri, spor organizasyonları şirketleri, vb) karşımıza çıkmaktadır.

AmaçÇalışmanın amacı, Türkiye'de üniversiteler tarafından uygulanan Spor Yöneticiliği Eğitimi lisans programları ile ABD ve Kanada'daki spor yöneticiliği eğitimi veren üniversitelerin eğitim programlarına ilişkin içerik kategorilerini karşılaştırarak incelemek ve analiz ederek değerlendirmektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmanın evreni, Türkiye'de spor yöneticiliği lisans programı uygulayan 46 üniversitenin lisans programları ile ABD'de 411 ve Kanada'da 14 üniversite tarafından uygulanan spor yöneticiliği programlarıdır. Örneklem olarak Türkiye'den 20, ABD'den 24 ve Kanada'dan 5 üniversitenin spor yönetimi lisans programları incelenerek içerik kategorileri analiz edilmiştir. Çalışmada, karşılaştırmalı eğitim yaklaşımlarından "Tanımlayıcı Yaklaşım" uygulanmıştır. Çalışmada Türkiye, ABD ve Kanada'da üniversitelerde uygulanan spor yöneticiliği lisans eğitim programları karşılaştırılmıştır. İncelenen programlara ilişkin dersler tek tek belirlenerek içerik kategorilerine ayrıştırılmıştır. Analiz; Yükseköğretim Kurulu'nun (YÖK) "Spor Bilimleri" alanı için belirlediği Anabilim Dalı esasları dikkate alınarak yapılmıştır. Buna göre program analizleri; Genel Kültür, Hareket ve Antrenman, Spor Sağlık, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar ile Spor Eğitimi ve Spor Yönetimi Alanları dikkate alınarak gerçekleştirilmiştir.

**SONUÇ:** Sonuçta, Türkiye'de üniversiteler tarafından uygulanan spor yöneticiliği eğitimi programlarının birbirleriyle az da olsa uyumlu olduğu ve incelenen Amerika Birleşik Devletleri ve Kanada'daki bazı üniversitelerin programları ile karşılaştırıldığında programların içerik kategorilerinin Türkiye'deki spor yöneticiliği programlarıyla benzerlik gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca Türkiye'de "spor yöneticisi" yetiştiren programların hemen hemen tümünde spor yöneticiliği grup dersleri; ders sayısı ve ders kredi saati bakımından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**TARTIŞMA:** Türkiye'de Spor Yöneticiliği eğitimi veren lisans, yüksek lisans ve doktora düzeyinde uygulanan programların azımsanmayacak bir sayıda olduğu söylenebilir. Ancak son 10 yılda hızla artan spor yöneticiliği programlarındaki bu sayısal gelişmenin yanı sıra beraberinde kalitenin de oluşması, spor sektörünün gelişimi için son derece önemlidir. Kalitenin oluşabilmesi kuşkusuz, spor bilimleri alanında çalışan ve çalışacak öğretim elemanlarının iyi yetiştirilmeleri ile söz konusu olabilecektir. Bu da beraberinde başta öğretim programları olmak üzere programların sağlıklı uygulanabileceği tesis, malzeme ve uygulama alanlarının tesis edilmesini, geliştirilmesini ve programların hizmetine sunulmasını gerekli kılmaktadır.

SB571

## REKREASYON FESTİVALİNE KATILAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN DOYUM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİNE YÖNELİK BİR ARAŞTIRMA

Tolga BEŞİKÇİ, Pınar GÜZEL, Ezgi ABAY

*Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa*

**GİRİŞ:** Bireylerin ve toplumların sosyal yaşantılarında rekreasyonun önemli bir yeri olduğu ve rekreatif faaliyetlerin organizasyonunda üniversitelerin de fonksiyonel bir rol üstlendiği görülmektedir. Üniversite gençlerinin serbest zamanlarında katılım gösterdikleri bu faaliyetler gençler arasındaki iletişimi artırırken faaliyetlere katılım nedenlerini de tatmin etmektedir. Üniversite eğitimi, bireyin yıllar boyu sürecek davranışını biçimlendirdiği en önemli süreçlerden birisidir. Üniversite dönemleri, bireyin sadece dersleriyle ilgilenecek kendilerini tam anlamıyla geliştirebilecekleri bir dönem değildir. Bu sebeple serbest zaman ve rekreasyon üniversite öğrencileri için akademik ve sosyo-kültürel gelişimin bir parçası olmalı; öğrenciler rekreasyon ve serbest zaman değerlendirme eğitimlerinin hayatları üzerindeki önemini anlamalıdır. Bu bağlamda çalışmanın amacı, Rekreasyon Festivaline katılan üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyum düzeylerinin belirlenmesi ve demografik değişkenlerle olan ilişkisinin incelenmesidir.

**YÖNTEM:** Bu araştırma, nicel teknikler kullanılmış tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Araştırmanın evrenini 17 Mayıs 2016 tarihinde Manisa Celal Bayar Üniversitesi (MCBÜ) Spor Bilimleri Fakültesi (SBF) Kampüsü'nde ilk kez düzenlenen ve Rekreasyon Festivaline katılan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya gönüllü olarak katılan (X(yaş) =21,63), 192 erkek ve 232 kadın olmak üzere toplam 424 öğrenci ise araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır. Bu grup tesadüfi olmayan tekniklerden kolayda örnekleme ile belirlenmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerinin yanı sıra Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen 24 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşan Serbest Zaman Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel gösterimi olarak tanımlayıcı istatistik ve frekans analizleri yapılmıştır. Katılımcıların doyum düzeyleriyle demografik değişkenlere ilişkin farkı belirlemek amacıyla öncelikle "Levene" değerleri incelenerek varyansların homojenliği doğrulanmış daha sonra "t testi" ve "tek yönlü varyans analizi" (ANOVA) uygulanmıştır. Demografik değişkenlere ilişkin ortalama puanlar arasındaki ilişkinin düzeyini belirleyip yorumlamak için pearson korelasyon testi yapılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda,  $p < .05$  anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

**BULGULAR:** Katılımcıların cinsiyetlerine göre yapılan analiz sonuçlarına göre, serbest zaman doyum ölçeği alt boyutlarında ve ölçek ortalaması toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. ( $p < .05$ ). Katılımcıların yaş gruplarına yönelik yapılan analiz sonucunda sadece "psikolojik" alt boyutunda anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur. Ölçek ortalaması bakıldığında ise yaş grupları arasında anlamlı farklılık görülmemektedir. Bireysel sporlar ve takım sporları yapan katılımcılar arasında "estetik" alt boyutunda takım sporları lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Yaş değişkeni ile ölçek alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan pearson korelasyon analizinde "psikolojik" alt boyutunda pozitif yönlü ve düşük düzeyde ( $r: .124$ ) istatistiksel olarak anlamlı ilişki görülmektedir.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Rekreasyon Festivaline katılan üniversite öğrencileri üzerine yapılan bu çalışmada kadın katılımcılarla erkek katılımcılar arasında serbest zaman aktivitelerinden elde ettikleri doyum düzeylerinin benzer seviyelerde olduğu söylenebilir. Yaş gruplarındaki anlamlı farklılığın "24 ve üstü" yaş grubunda olduğu görülmektedir. Bu sonucun, yaş olarak büyük katılımcıların özgürlük hissi, dâhil olma davranışı, eğlence ve meydan okuma gibi psikolojik fayda boyutunda diğer yaş gruplarına göre daha fazla doyum elde ettikleri söylenebilir. Takım sporları ile ilgilenen katılımcıların, serbest zaman etkinliklerini gerçekleştirmek için gittikleri alanların güzel ve ilginç tasarımı, hoş ve güzel dizayn edilmiş olması bireysel sporlarla ilgilenen katılımcılara göre daha fazla doyum hissi verdiği düşünülebilir. Çalışma grubundaki katılımcıların yaşı attıkça psikolojik açıdan serbest zaman doyum düzeylerinde de artış olduğu görülmektedir. Bu sonuç, yaşın artmasının doyum seviyesiyle ilişkili olduğu ve psikolojik açıdan fayda sağladığı şeklinde yorumlanabilir.

## TÜRKİYE VE ABD ANTRENÖR EĞİTİM PROGRAMLARININ KARŞILAŞTIRILMALI OLARAK İNCELENMESİ

**Övünç ERDEVECİLER, Hakan SUNAY, Doğukan Batur Alp GÜLŞEN, Yalçın UYAR, Yasemin GÖK, Bahadır ALTUNAY**

*Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara*

**GİRİŞ:** Spor eğitimcisi denildiğinde akla ilk gelen ve yakışan kelime “antrenör”dür. Antrenör; enerjisini, gücünü, dinamizmini, bilgilerini ve sosyal kapasitesini sporcusuna en etkili ve kalıcı bir şekilde aktarabilme yeteneğine sahip olan lider özellikli kimsedir (Sunay, 1998). Antrenör; sağlam bir kişiliğe, kuvvetli ve yeterli motivasyon özelliğine sahip, zeki ve düşünme kapasitesi yerinde, yaşayış ve davranışlarıyla örnek, doğru sözlü ve güvenilir, tereddütlerini, kendi hata ve kusurlarını belli etmeyen, bunalımdan uzak, kişilik olarak dışa dönük, iyi bir psikolog, liderlik özellikleri ile ikna kabiliyeti olan, takımında ben yerine biz duygusu dinamiğini kuran, ceza ve mükafatlandırmada dengeli ve ölçülü olan, genel kültür ve meslek bilgisini arttırmak için devamlı inceleme yapan ve yabancı ülkelerde kendi konusundaki yenilikleri inceleyen ve gelişmeleri uygulayan, fiziksel yetenekleri tam, eksper pedagog olan kişidir. (Sunay H. 1998) Antrenörlük mesleğini de kutsal ve bir o kadar da önemli kılan bu özelliklere sahip olmalarıdır. Bu denli birçok ahlaki ve temel değerleri içinde barındıran antrenörlük mesleğinin uygulanması ancak nitelikli yetişmiş antrenörler tarafından mümkün olmaktadır. Türkiye’de de ve dünyanın birçok ülkesinde antrenör yetiştiren kurumlar mevcuttur. Küresel anlamda yenilikleri takip etmek ve dünya standartlarına ayak uydurmak için sürekli yeni ve güncel gelişmeleri uygulamaya geçirmek gerekmektedir. Bu düşünceden yola çıkarak ülkelerin antrenör eğitim sistemlerini bilmek mevcut durum analizi yapabilmek ve çağa ayak uydurmak anlamında hayati öneme sahiptir.

**AMAÇ:** Çalışmanın temel amacı Türkiye ile ABD’nin antrenör eğitim programlarının detaylı olarak incelenmesi ve karşılaştırılmasıdır. Alt amaçlar ise programların içeriklerinin detaylı analizi ve mevcut durumun ortaya konması, antrenör derecelendirme sistemlerinin belirlenmesi, ders saatlerindeki benzerlik ve farklılıkların saptanması, kurs sürelerinin karşılaştırılması, program yeterlilikleri, kurslara katılım koşullarının karşılaştırılması gibi parametrelerin karşılaştırılmasıdır.

**METOT:** Bu araştırma, bir karşılaştırmalı eğitim araştırmasıdır. Karşılaştırmalı araştırmalarda kullanılan değişik yaklaşımlar vardır. Bunlar yatay, dikey, problem çözme, örnek olay, tanımlayıcı, açıklayıcı ve değerlendirici yaklaşımlardır (Türkoğlu,1998). Tanımlayıcı yaklaşımda konu ile ilgili literatür incelenir, eğitim sistemleri arasındaki benzerlikler ve farklılıklar karşılaştırılır. Bu araştırmada ortaya koyma, tanımlama, açıklama, analiz yapma ve önerilerde bulunma gibi çeşitli teknikler kullanılmakla beraber; tanımlayıcı yaklaşım kullanılmıştır. **Sonuç ve Tartışma:** Çalışmada incelenen antrenör eğitim sistemleri ders saatleri, müfredat içeriği, kursa katılım şartları ve genel program değerlendirmeleri anlamında bir çok farklılıklar saptanmıştır. Çalışma bu anlamda antrenör kurslarının yeterliliklerini ölçmede referans bilgiler ortaya koymuştur. Sürekli gelişen teknoloji ve eğitim sisteminde yeni yöntemlerin kullanılmasıyla antrenör eğitim sistemlerinin belirli periyotlarla karşılaştırma zorunluluğu olduğunu ortaya koymaktadır.

SB623

## SPOR SEYİRCİLERİ İÇİN DIŞSAL GÜDÜ ÖLÇEĞİ (SSİDGÖ) VE SPOR SEYİRCİLERİ İÇİN İÇSEL GÜDÜ ÖLÇEĞİ (SSİİGÖ)'NE DOĞRULAYICI FAKTÖR ANALİZİ UYGULANMASI

**<sup>1</sup>Ercan POLAT, <sup>2</sup>H. Birol YALÇIN**

<sup>1</sup>Ömer Halisdemir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Niğde

<sup>2</sup>Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bolu

**GİRİŞ:** Spor seyircilerini müsabakaları seyretmeye iten ancak çok karmaşık biçimlerde ortaya çıkan güdülerin neler olduğu ve ne tür yapılara sahip olduğu merak edilen konular arasındadır. Özellikle uluslararası boyutta yapılan çalışmalarda; aile, bağlılık, başarı, beceri, bilgi, drama, eğlence, kaçış, estetik, heyecan, kültür ve sosyal ilişki gibi birçok boyuttan oluşan tüketim güdülerine yer verilmiştir. Ortaya çıkan bu boyutların ise sporu “neden seyrediyoruz?” sorusuna ilişkin problemi açıklamaya çalıştığı görülmektedir. Literatürdeki seyirci spor tüketim güdülerine ilişkin ölçüm araçları bir bütün olarak incelendiğinde, çok farklı güdülerin olduğu görülmüştür. Bu araçların genel olarak bulunduğu toplumun spor yönetim yapısını, kültürel özelliklerini ve pazarlama stratejilerini yansıtan biçimde hazırlandığı söylenebilir. Toplumsal ve kültürel yapı göz önünde bulundurulduğunda bu ölçüm araçlarının farklı toplumların spor olgusuna tam anlamıyla uygun bir ölçüm aracı niteliğini taşımadığı söylenebilir. Ayrıca ölçüm araçlarının önemli bir kısmının ifade yapıları incelendiğinde güdü mü, tutum mu ya da tatmin mi ölçtükleri konusunda bir karmaşanın olduğu da gözlenebilmektedir. Bununla birlikte bu kadar güdü arasından ne tür güdülerin ise Türkiye’deki spor seyircileri için önemli olduğu da net olarak bilinmemektedir. Bu sebeple spor seyircilerinin spor tüketiminde hangi güdülerin etkili olduğu belirlenerek Türkiye’deki spor seyircisi yapısına uygun ve daha kullanışlı bir ölçüm aracının geliştirilmesinin gerekli olduğu düşünülmüştür. Bu ölçüm aracı hem gerçekleştirilecek olan spor organizasyonlarının planlanmasında hem de bu organizasyonlardaki tüketim yoğunluğunun artırılmasında gerekli olabilecek yapısal düzenlemelere bilgi sağlamada yardımcı olabilecektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Yapılan çalışmanın araştırma grubu, ulaşılabilir örneklem yöntemiyle seçilen, spor müsabakalarını seyreden ve araştırmaya gönüllü katılan üniversite öğrencilerinden oluşmuştur. Yüz yüze görüşme yöntemiyle dağıtılan ve geri toplanan 350 anketten 310’u geçerli doldurulmuş olarak kabul edilmiş ve değerlendirmeye alınmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Polat ve Yalçın (2014) tarafından geliştirilmiş olan, 7 basamaklı likert tipinde Spor Seyircileri İçin Dışsal Güdü Ölçeği (SSİDGÖ) ve Spor Seyircileri İçin İçsel Güdü Ölçeği (SSİİGÖ) kullanılmıştır. SSİDGÖ: Toplam 34 madde ve 9 alt boyuttan oluşmuştur. Bu alt boyutlar sosyal paylaşım, popülerite ve güncellik, aile bağları, tanıtım ve medya etkisi, etik değerler, bahis imkanları, oyun bilgisi, kültürel gelişim ve estetik değerler olarak adlandırılmıştır. SSİİGÖ: Toplam 40 maddeden ve 7 alt boyuttan oluşmuştur. Bu alt boyutlar milli duygular, spor tutkusu, kalite ve rekabet duygusu, taraftarlık, yerel bağlılık, başarı ve beceri düzeyi ile rahatlama ve stresten uzaklaşma olarak tanımlanmıştır.

**BULGULAR ve SONUÇ:** Yapılan DFA sonuçlarına göre, SSİDGÖ için 9 alt boyutlu yapı korunmuş, 34 olan madde sayısı ise 25’e düşürülmüştür. SSİİGÖ için ise 7 alt boyut değişmezken 40 maddeli ölçek 21’e düşürülmüştür. Bu iki ölçeğin de DFA uyum indekslerine göre (SSİDGÖ sonuçları: Ki kare/sd= 1,81 RMSEA= 0,051 SRMR= 0,050 GFI= 0,90 AGFI= 0,86 CFI= 0,97 NFI= 0,93 NNFI= 0,96; SSİİGÖ sonuçları: Ki kare/sd= 2,07 RMSEA= 0,059 SRMR= 0,048 GFI= 0,90 AGFI= 0,87 CFI= 0,98 NFI= 0,95 NNFI= 0,97) iyi uyum veya kabul edilebilir uyum sınırları içinde olduğu tespit edilmiştir. İki ölçüm aracına ilişkin Cronbach’s Alpha (iki ölçek için tüm boyutlar:  $\alpha = 0,71$  ile  $\alpha = 0,91$  arasında) katsayılarının oldukça yeterli olduğu belirlenmiştir.

Seyircileri sporu seyretmeye iten güdülerini ortaya koymak için geliştirilen SSİDGÖ ve SSİİGÖ kısa versiyonlarının yapılacak araştırmalarda geçerli ve güvenilir olarak kullanılabilirliği söylenebilir.

## SPORU SEYİRCİ OLARAK TÜKETMEK VE GÜDÜLENMEK

<sup>2</sup>Gökhan KARAKUŞ, <sup>1</sup>H. Birol YALÇIN, <sup>3</sup>Ercan POLAT

<sup>1</sup>Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bolu

<sup>2</sup>Samsun Gençlik Hizmetleri ve İl Müdürlüğü, Samsun

<sup>3</sup>Ömer Halisdemir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Niğde

**GİRİŞ:** Bir spor müsabakasını seyretme davranışının altında yatan temel kavram güdülenmedir. Bu bağlamda, örgütsel teori çalışan bilim insanları uzun yıllar boyunca bireyleri belirli davranışlara yönlendiren kavramları saptamaya ve açıklamaya çalışmışlardır. İnsan davranışları çok yönlü olup birçok değişik faktörden etkilenmektedir. Bu faktörlerin en önemlilerinden bir tanesi de güdülenmedir. Güdülenme insanları amaçları doğrultusunda harekete geçiren içsel ve dışsal dürtü/güç kavramlarıyla açıklanabilir. Bu tür güçler bireyi harekete geçirmekle kalmaz, hareketin devam etme sürecine de katkıda bulunurlar.

**AMAÇ:** Bu araştırma, spor tüketicilerinin sporu seyretmek için güdülenmelerini sağlayan faktörleri araştırmak, bu faktörler arasındaki etkileşimi ortaya koymak ve demografik değişkenler arasındaki farklılıkları saptamak için tasarlanmıştır. Bu doğrultuda, spor tüketicilerinin cinsiyetleri, yaşları ve aktif olarak spor yapıp yapmama durumlarının hangi güdülenme alt boyutlarında farklılık yarattığı tespit edilmeye çalışılmıştır.

**METOT:** Bu araştırmada, gerekli verilerin tarafsız ve istatistiksel analize uygun olarak toplanabilmesi bakımından betimsel araştırma yöntemlerinden biri olan genel tarama model kullanılmıştır. Veri toplama anket yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama ölçeği demografik bilgiler ve Spor Tüketim Ölçeğinden (STÖ) (Trail, 2008) oluşan iki bölümdür. Çalışmada STÖ alt boyutları ve Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları; Başarı (0,89), Estetik (0,89), Drama (0,82), Kaçış (0,85), Bilgi (0,92), Yetenek (0,91), Sosyal Etkileşim (0,93), Fiziksel Çekicilik (0,78), Agresiflikten Hoşlanma (0,75) olarak belirlenmiştir. Araştırma, bir üniversitede kampüsünde basit tesadüfi oranlı örnekleme yöntemiyle seçilen 153 kadın 371 erkek öğrenciye uygulanarak gerçekleştirilmiştir.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Araştırma sonuçlarına göre, erkek spor tüketicileri sporu seyretme nedenleri göz önüne alındığında, başarı, drama, bilgi, çekicilik ve agresiflik alt boyutlarında kadın spor tüketicilerine göre daha fazla puan elde ettikleri sonucu ortaya çıkmıştır ( $p<0,05$ ). Kadın spor tüketicileri ise estetik, kaçış ve sosyalleşme alt boyutlarında erkeklere oranla istatistiksel olarak daha fazla puanlama yaptıkları saptanmıştır ( $p<0,05$ ).

Çalışmanın cinsiyet değişkeni bakımından sonuçları değerlendirildiğinde, sporu seyretmede güdülenmesinde erkeklerin başarı, drama, bilgi, yetenek, çekicilik, agresiflik alt boyutlarında kadın katılımcılara göre daha çok motive oldukları söylenebilir. Spor yöneticileri ve spor pazarlamacıları bu bulular ışığında planlama çalışmalarını yapmalıdırlar.

Katılımcıların yaşları ile STÖ alt boyutları incelendiğinde, hiçbir alt boyutta istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanmamıştır. ( $p>0,05$ ). Yaş faktörünün sporu seyretmede ya da tüketmede bir farklılık yaratmaması spor yöneticilerinin ve pazarlamacılarının bu faktör açısından çalışmalarını tekrar ele almak zorunda oldukları söylenebilir.

Çalışmaya katılan spor tüketicilerinin, sporu seyretme istekleri ile aktif olarak spor yapıp yapmama farklılıkları incelendiğinde, spor yapan bireylerin; estetik, drama, bilgi ve yetenek alt boyutlarında spor yapmayan bireylere göre daha yüksek aritmetik ortalamaya sahip oldukları görülmektedir ( $p<0,05$ ).

Bu bağlamda, neden ve sonuçlar değerlendirildiğinde farklılık bulunan alt boyutların sporun içinde yer alan temel değerler olduğu söylenebilir. Ayrıca, spor yapan bireylerin bu değerleri kendileri ile özdeşleştirmeleri spor seyretme isteklerini artırmış olabilir.

Bütün bulgu ve sonuçlar detaylı bir şekilde tartışılıp yorumlanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Sporda tüketici davranışı, spor tüketimi, güdü (motivasyon)



SB638

## MEDYA OKURYAZARLIĞI PERSPEKTİFİNDEN TARAFTAR DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

***<sup>1</sup>Kadir YILDIZ, <sup>1</sup>Özge ADA, <sup>2</sup>Ercan POLAT, <sup>1</sup>Yavuz YILDIZ***

*<sup>1</sup>Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa*

*<sup>2</sup>Ömer Halisdemir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Niğde*

### ÖZET

Günümüzde teknolojik gelişmelerle birlikte bilgi ve iletişim araçlarında da hızlı bir değişim ve dönüşüm yaşanmaktadır. Teknolojik alandaki bu gelişmeler, bilgi toplumu olma yolunda bireylerin medya ve televizyon okuryazarlığı becerilerinin artırılması açısından önem taşımaktadır. Bu durum uluslararası bir etkiye sahip olan sportif etkinliklerin bilinçli bir şekilde takip edilmesinde ve spor sahalarında ortaya çıkan taraftar tutum ve davranışlarının olumlu bir şekilde dönüşmesinde de önemli bir role sahiptir. Bu çalışmada, taraftarların medya okuryazarlık düzeyleri perspektifinden taraftar davranışlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu araştırma betimsel ve ilişkisel tarama modelinde yapılandırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 2016-2017 Türkiye 1. liginde mücadele eden toplam 300 (47 Kadın 253 erkek) Manisaspor taraftarından oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Korkmaz ve Yeşil (2011) tarafından geliştirilen “Medya ve Okuryazarlık Düzeyleri Ölçeği” ile Koçer (2012) tarafından “Taraftarların Tutum ve Davranışlarını Belirlemeye Yönelik” geliştirilen ölçme araçları kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizlerinde parametrik dağılım gösteren veriler için Anova, nonparametrik veriler için ise Mann Whitney U test ve Kruskal Wallis H testi uygulandı. Ayrıca ilişkisel tarama için Korelasyon analizi kullanılmıştır.

Elde edilen veriler neticesinde Medya okuryazarlık alt boyutlarından okuryazarlık ve bağımlılık ile taraftarların tutum ve davranışlarını belirlemeye yönelik alt boyutlardan şiddet ve saldırganlık eğilimi, takım yenilgisinin kişiye etkileri, takımın desteklenmesi ve taraftarı tahrik eden faktörler arasında anlamlı ilişkilerin ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Okuryazarlık düzeyi alt boyutunun, şiddet ve saldırganlık ile takım yenilgisinin kişiye etkileri alt boyutları arasında negatif ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak taraftarların olumlu davranış içerisinde bulunmalarında sporcu ve taraftarların şiddet ve saldırganlıkla ilgili tutumlarının yanı sıra medya okuryazarlık algılarının da önemli bir etkisi olduğu ifade edilebilir. Bu sonuçlar, sporla ilgili görüntüleme ve tartışmanın, tutum, değer ve davranışlarda anlam ve düşünceleri paylaşma fırsatı oluşturabileceğini göstermektedir. Bu açıdan spor kulüplerinin taraftarlarına, spor ve medya okuryazarlığı konularında farkındalık yaratmaları için imkânlar sunmaları önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Medya okuryazarlığı, şiddet, futbol, taraftar davranışları, spor

## AN ANALYSIS OF SPORTS FAN' BEHAVIOR FROM THE PERSPECTIVE OF MEDIA LITERACY

There has been a rapid change and transformation in information and communication tools following the advance of radical technological developments and innovations. On the way to becoming an information society, these technological developments have significantly contributed to the improvement and enhancement of individuals' media and television literacy skills. This is particularly important for the emergence of an informed audience to follow sports events with international influence and to positively transform fan' attitudes and behavior in the sports arena. The purpose of this study is to analyze sports fan' behavior from a perspective of media literacy levels.

The study features a descriptive and correlational survey method. The study group consists of 300 (47 women and 253 men) fans of Manisaspor which competes in Turkish Super League in 2016/2017 season. The data collection process was carried out by means of the Media Literacy Scale developed by Korkmaz & Yeşil (2011) and The Questionnaire for Measuring Fans' Attitudes and Behavior developed by Koçer (2012). The data were analyzed through Anova tests or Mann Whitney U and Kruskal Wallis H tests for the data meeting normality of distribution assumption and for nonparametric data respectively. Correlation analysis was also conducted to reveal any correlational pattern.

The findings of the study show that the two subscales of media literacy, namely literacy and dependence are significantly correlated with fans' propensity to engage in violent and aggressive behavior, the effects of team's defeat on the individual, support for the team and provoking factors. Literacy is significantly and negatively correlated with violence and aggression, and the effects of team's defeat on the individual. It is concluded that media literacy, along with violent and aggressive attitudes of players and fans, has a significant role in developing positive fan behavior. These findings reveal that televising and discussion of sports could create opportunities for sharing of ideas and meaning in attitudes, values and behavior. Sports clubs are recommended to provide their fans with opportunities to create awareness on sports and media literacy issues.

**Keywords:** Media literacy, violence, football, fan behavior, sports

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

---

## SB6

**HOW DOES SOCIAL CAPITAL INFLUENCE PHYSICAL ACTIVITY AMONG TURKISH HIGH SCHOOL STUDENTS?**

**Günay YILDIZER, Caner ÖZBÖKE, Arıkan EKTİRİCİ, İlker YILMAZ**

*Anadolu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Eskişehir*

**INTRODUCTION:**Physical activity was emphasized as one of the crucial factors for optimal growth and development of the youth (Strong, et al., 2005). On the contrary, majority of adolescents don't meet the current international guidelines for physical activity (Eaton, et al., 2011). Recent attention has focused on social capital (SC) as a factor contributing to health outcomes (Furuta, et al., 2012). Putnam (2007) defined SC as "social networks and the associated norms of reciprocity and trustworthiness" and SC is different than other social determinants of health as it is based on individual's direct choices and behaviors in their networks. This study examines the social capital perception associated with physical activity participation among Turkish adolescents in Eskişehir city center. Method:Correlational research design was implemented. A survey conducted on 340 high school students, aged 14-18 years from 5 different high-schools. Students consisted of 187 female students (Height=164.64±6.74 cm, Weight=54.36±8.73 kg, BMI=19.95±3.05 kg/m) and 153 male students (Height=173.62±8.51 cm, Weight=64.13±12.35 kg, BMI=21.11±2.98 kg/m).

Physical activity participation was assessed by short version of International Physical Activity Questionnaire and as it was previously recommended (Physical Activity Guidelines Advisory Committee, 2008), this variable coded as categorical variable for at least 60 minutes daily participation in (i) regular vigorous and/or moderate physical activity (RMVPA), (ii) overall regular physical activity (ORPA). Five different social capital indicators (Family SC, Neighborhood SC, Informal Social Trust, Vertical School Trust and Horizontal School Trust) were main independent variables, and household income, parental educational level, self-perceived health (coded as very poor, poor, regular, good, excellent) were possible covariates. The association between variables were assessed separately in terms of gender by multiple logistic binary regression model. All assumptions of multiple logistic binary regression were satisfied. The data were analyzed using SPSS Statistics 20.0 (SPSS Inc., Chicago, IL), and the significance level was set at 0.05. Odds ratios (OR) and Confidence Intervals (CI) were also calculated. Results:High vertical school trust was positively associated with RMVPA (OR 3.70, %95CI: 1.09-12.47) for girls. Having a good self-rated health was associated with RMVPA for boys (OR 2.53, %95CI: 1.10-5.91) and girls (OR 4.87, %95CI: 1.23-19.26). Boys with higher family social capital perception were less likely to participate in RMVPA (OR: 0.35, %95 CI: 0.13-0.96). Higher educational level of father was reversely associated with RMVPA for girls (OR 0.46, %95CI: 0.93). Boys with higher vertical school trust perception were less likely to participate in ORPA (OR: 0.46, %95CI: 0.20-1.04). Similarly, having a good self-rated health was also associated with ORPA for boys (OR 2.21, %95CI: 1.01-4.82) and girls (OR 1.87, %95CI: 0.98-3.54).

**DISCUSSION:** Different aspects of SC is predictive on physical activity participation behavior among Turkish adolescents. Specifically, family and vertical school SC are mainly predictive factor. Thus parental and teacher role modeling are important factor for physical activity behavior among adolescents (Sterdt, Liersch, & Walter, 2013). Academic achievement concerns of students, their parents and teachers might be the main factor of negative associations between SC perception and physical activity participation.

## FUTBOLA YÖNELİK BEKLENTİ ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ

**<sup>1</sup>Levent VAR, <sup>2</sup>Özbay GÜVEN**

<sup>1</sup>Ahi Evran Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kırşehir

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı, lise öğrencilerinin futbola yönelik beklentilerini ölçebilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmektir. Çalışmaya başlamadaki ana hareket noktası; günümüzde en popüler spor dalı olan futbola yönelik beklentilerin oluşumunda etkili olan süreçlerin bilimsel olarak incelenmesinin gerekliliğidir. Bu bakımdan böyle bir ölçeğin hazırlanmasının, futbola yönelik beklentileri etkileyen nedenleri belirlemede gerekli olacağı düşüncesinden hareketle “Futbol Yönelik Beklenti Ölçeği” geliştirilerek kullanıma hazır hale getirilmeye çalışılmıştır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırmaya 2013-2014 Eğitim-Öğretim Yılı Kırşehir ilinde bulunan farklı liselerde öğrenim gören 242 erkek lise öğrencisi katılmıştır. Ölçeğin geçerliğini test etmek amacıyla ölçekte bulunan 39 maddeye ilişkin yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizinde; ölçeğin üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu tespit edilmiştir. Futbola Yönelik Beklenti Ölçeğinde geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarının sonunda taslak ölçekten yedi madde çıkartılmış ve ölçek en son haliyle 32 maddeden oluşacak şekilde hazırlanmıştır. Bu haliyle beklenti ölçeğine yapılan Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,97 olarak hesaplanmıştır. Geliştirilen Futbola Yönelik Beklenti Ölçeğine yapısal eşitlik modeli kullanılarak path modeli kurulmuş ve araştırmada geliştirilen modelin uyumu test edilmiştir olup uyum iyiliği indeksleri =1266,67; df=461; AGFI=0,72; GFI=0,75; SRMR=0,047; RMSEA= 0,085 olarak elde edilmiştir. Elde edilen indeksler ölçeğin kabul edilebilir uyumu olduğunu göstermiştir. Sonuç: Sonuç olarak; lise öğrencilerinin futbola yönelik beklentilerini ölçmek amacıyla hazırlanan ölçeğin, yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışması sonucunda kullanılabilir bir ölçüm aracı olduğu tespit edilmiştir.

SB9

## LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FUTBOLA YÖNELİK TUTUMLARININ VE BEKLENTİLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ (KIRŞEHİR ÖRNEĞİ)\*

**<sup>1</sup>Levent VAR, <sup>2</sup>Özbay GÜVEN**

<sup>1</sup>Ahi Evran Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kırşehir

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Bu araştırmanın amacı, liselerde öğrenim gören öğrencilerin, futbola yönelik tutumlarını ve beklentilerini belirlemek, kişisel bilgilerinden elde edilen bağımsız değişkenlere göre, tutumlarının ve beklentilerinin farklılaşp farklılaşmadığını karşılaştırarak incelemektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırma, nicel araştırma deseni ile değerlendirilmiştir. Araştırmada mevcut durumu ortaya çıkarmayı amaçlayan betimsel ve taramaya yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Kırşehir il merkezindeki resmi liselerde öğrenim gören 4526 erkek öğrenci oluşturmuştur. Örneklemini ise Kırşehir il merkezindeki liselerde öğrenim gören 1938 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, Güven ve Öncü (2011) tarafından geliştirilen, 19 maddeden oluşan likert tipi, "Futbola Yönelik Tutum Ölçeği" (FYTÖ), araştırmacı tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu" ve "Futbola Yönelik Beklenti Ölçeği" (FYBÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 15.0 (Statistical Package For Social Sciences) paket programı kullanılmıştır. Araştırma verilerinin test edilmesinde "0.05" anlam düzeyi alınmıştır. Araştırma sürecinde Kolmogorov-Smirnov testi kullanılmış, lise öğrencilerinin iki sınıflandırmalı özellikleri için Mann Whitney U, üç ve daha fazla sınıflandırmalı özellikleri için Kruskal Wallis testi sonuçlarından yararlanılmıştır. Ayrıca faktör analizi sürecinde alt üst grupların futbola yönelik beklenti ortalamalarının karşılaştırılmasında bağımsız t-testi ve madde toplam korelasyonlarının belirlenmesinde Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

**SONUÇ:** Araştırma sonucunda lise öğrencilerinin tutum toplam puanlarına bakıldığında; 18 ve üstü yaş öğrencilerin futbola yönelik en yüksek tutuma ve beklentiye sahip oldukları, 4. sınıf öğrencilerinin, 1., 2. ve 3. sınıf öğrencilere göre, başarı durumu orta olan öğrencilerin, yüksek ve düşük olan öğrencilere göre futbola yönelik daha yüksek tutum ve beklentiye sahip oldukları sonucuna varılmıştır.

\*Bu çalışma Temmuz 2015 tarihinde Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

"Bu bildiri Ahi Evran Üniversitesi BAP birimi tarafından BES.E2.17.001 proje numarasıyla desteklenmektedir"

## BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI LİSANSÜSTÜ PROGRAMLARA BAŞVURAN BİREYLERDE POZİTİFLİK İLE MUTLULUK KORKUSU İLİŞKİSİ

***Osman Tolga TOGO, Çağdaş CAZ***

*Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetim Bilimleri, İstanbul*

**ARAŞTIRMANIN AMACI;** Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı lisansüstü programlarına başvuran bireylerde pozitiflik ve mutluluk korkusu ilişkisini incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu; Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı bünyesinde 2016-2017 Eğitim-Öğretim yılı bahar yarıyılı lisansüstü programlara başvuran 38'i kadın, 83'ü erkek olmak üzere toplam 121 birey oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Caprara ve ark., (2012) tarafından geliştirilen, Çıkrıkçı ve ark., (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan 'Pozitiflik Ölçeği' ile Joshanloo (2013) tarafından geliştirilen ve Demirci ve ark., (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan 'Mutluluk Korkusu Ölçeği' kullanılmıştır. Veriler; betimsel istatistiki yöntemler, bağımsız gruplar için t-testi, tek yönlü varyans analizi (Anova) ve Pearson Correlation testi kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda, kadın ve erkek bireyler arasında hem mutluluk korkusu hem de pozitiflik açısından manidar bir farklılık tespit edilememiştir. Yaş değişkeni de bireyler arasında anlamlı farklılığa yol açmamıştır. Diğer taraftan bireylerde pozitiflik ile mutluluk korkusu arasında negatif yönde orta düzeyde bir ilişki söz konusudur.

**Anahtar kelimeler:** Mutluluk korkusu, Pozitiflik, Beden Eğitimi ve Spor, Lisansüstü program

### **The Relationship Between Positivity And Fear Of Happiness In Individuals Who Apply To Graduate Programs In Physical Education And Sports Department**

**ABSTRACT:** Purpose of the study is to examines the relationship between positivity and fear of happiness in individuals who apply to graduate programs in physical education and sports department. Investigation of the this study was conducted on 120 applied to the post graduate programs on 2016-17 Spring semester (38 female and 83 male). As a data collection tool in the study; the 'Positivity Scale' developed by Caprara and his colleagues (2012) and adapted to Turkish by Kırıkçı and his colleagues (2015). Was used to 'Happiness Fear Scale', developed by Joshanloo (2013) and adapted to Turkish by Demirci and his colleagues (2016). In the data analysis; descriptive statistics, t-test for independent groups, one-way analysis of variance (Anova) and Pearson Correlation test were used. As a result of the study, there is no significant difference between female and male individuals in terms of both fear of happiness and positivity. Age variation did not lead to a significant difference between individuals. In other ways, there is a moderate relationship between positivity and fear of happiness in the negative in the individuals.

**Keywords:** Fear of happiness, Positivity, Physical Education and Sport, Post-graduate program

## SB21

## GENÇ SPOR ÇEVRE ENVANTERİ'Nİ TÜRKÇEYE UYARLAMA ÇALIŞMASI

<sup>1</sup>Umut SEZER, <sup>2</sup>Serdar KOCAEKŞİ

<sup>1</sup>Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Eskişehir

<sup>2</sup>Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Eskişehir

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Takım başarısı için anahtar değişkenlerden biri olarak görülen sargınlığın ölçülebilmesi amacıyla Carron ve arkadaşları (1985) tarafından Grup Sargınlığı Ölçeği (Group Environment Questionnaire) geliştirilmiş ve Türkçeye uyarlaması Öcel (2002) tarafından yapılmıştır. Fakat bazı araştırmacılar, faktör yapısından kaynaklı olarak Grup Sargınlığı Ölçeği'nin geçerliğini sorgulamışlardır (Schutz ve ark., 1994; Sullivan ve ark., 2002). Bu bağlamda Grup Sargınlığı Ölçeği'nde yer alan maddelerin geliştirilmiş olduğu hedef evren haricindeki diğer grup ve/veya kültürler üstünde genelleştirilebilir olup olmadığı endişesi ortaya çıkmıştır (Eys ve ark., 2009). Carron ve arkadaşları tarafından geliştirilen Grup Sargınlığı Ölçeği'nin hedef evreni yarışmacı ya da rekreatif spor takımlarında yarışan 18-30 yaş aralığındaki kadın ve erkek sporculardan oluşmaktadır. Ergen bireylerden oluşan sporcu gruplarında (13-17 yaş aralığı) bu endişeyi ortadan kaldırabilmek amacıyla Eys ve ark. (2009) tarafından Genç Spor Çevre Envanteri - GSÇE (Youth Sport Environment Questionnaire) geliştirilmiştir. Bu araştırmanın amacı, GSÇE'yi, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını gerçekleştirerek Türkçe alanyazına kazandırmaktır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Bu çalışmada kullanılan veri toplama aracı Eys ve ark. (2009) tarafından geliştirilen GSÇE'dir. GSÇE, genç sporcuların takım sargınlığına ilişkin algılarını görev ve sosyal boyut olmak üzere iki boyut bağlamında değerlendirmektedir. Envanter, görev ve sosyal boyutta yer alan sekizer madde ve geçersiz yanıtları belirlemek üzere yanıltıcı 2 olumsuz madde olmak üzere 18 maddeden oluşmaktadır. GSÇE, dokuzlu likert tipinde bir ölçektir. GSÇE'yi Türk kültürüne uyarlama sürecinde Hambleton ve Patsula (1998)'in kültürlerarası ölçek uyarlamaya yönelik önerileri ve Brislin (1986)'nin çeviri-geri çeviri yöntemine ilişkin olarak önerdiği çeviri adımları izlenmiştir.

**SONUÇ:** GSÇE'nin dilsel eşdeğerliği değerlendirilmiş ve Türkçe ve İngilizce formlar arasında kuvvetli düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür ( $r=.852$  ( $p<.01$ )). Envanter genç sporcularda kullanılmak üzere geliştirildiğinden envanterin okunabilirliği de değerlendirilmiştir. Envanterin okunabilirlik düzeyi orta güçlük olarak hesaplanmıştır. Envanterde yer alan maddeler için madde analizi gerçekleştirilmiştir. Madde analizi sonuçlarına göre envanterde yer alan maddeler katılımcıları iyi ayırt etmektedir. GSÇE'nin yapısal geçerliliğini sınamak ve desteklemek üzere DFA'dan yararlanılmıştır. DFA neticesinde elde edilen uyum iyiliği göstergeleri iyi ve mükemmel düzeyde uyumun var olduğunu göstermektedir ( $\chi^2/sd=2.36$ , RMSEA=0.074, SRMR=0.06, NNFI=0.909, GFI=0.893, CFI=0.923). GSÇE'nin güvenilirliğine ilişkin Cronbach Alpha katsayısı envanterin geneli için .899, Görev Sargınlığı boyutu için .876 ve Sosyal Sargınlık boyutu için .871 olarak hesaplanmıştır.

**TARTIŞMA:** Bu araştırma kapsamında Eys ve ark. (2009a) tarafından geliştirilen Genç Spor Çevre Envanteri Türkçeye uyarlanmış, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. DFA neticesinde model-veri uyumunun sağlandığı görülürken, envanter içerisinde yer alan faktörlere ilişkin güvenilirlik düzeylerinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Faktör analizi sonucunda, Eys ve ark. (2009)'un ortaya koyduğu (görev ve sosyal boyutlar olmak üzere) iki faktörlü yapı doğrulanmış ve İngilizce orijinal form ile benzeşen bir şekilde her faktöre sekizer maddenin dağıldığı görülmüştür. Eys ve ark. (2009a) orijinal envanterin okunabilirliğini değerlendirdikleri gibi, bu çalışma kapsamında envanterin okunabilirliği de değerlendirilmiştir. Ateşman (1997)'nin uyarladığı okunabilirlik formülünün uygulanması sonucunda, envantere ilişkin okunabilirlik düzeyinin orta güçlükte olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda GSÇE, hem İngilizce orijinal envanterle hem de hâlihazırda alanyazında yer alan diğer uyarlama çalışmalarıyla benzer geçerlik, güvenilirlik ve okunabilirlik düzeyine sahiptir. Dolayısıyla bu araştırma kapsamında Türkçeye uyarlanan GSÇE'nin, ergen sporcularda (13-17 yaş aralığı) takım sargınlığı algılarının değerlendirilebilmesini sağlayacak geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ortaya çıkmaktadır.



## THE MAGIC PLATFORM AS A CHILDREN'S PLAYGROUND

**<sup>1</sup>Elvan ENDER, <sup>2</sup>Zeynep ENDER**

<sup>1</sup>Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Peyzaj Mimarlığı Anabilim Dalı, Bursa

<sup>2</sup>Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü, Ankara

**INTRODUCTION:** Game is an extremely complex phenomenon that focuses on one point as a whole and encompasses a wide range of ideas and experiences. The game, which is sometimes used in different meanings, constitutes the basic word of the children's world. The fact that the game is used as a treatment tool today also reveals the importance of the game in the child's life. The game greatly affects the mental, physical and social development of the child.

**METHOD:** Due to the development of the cities, the areas of recreational activity that children can spend time are inadequate. Based on this, in this study a playground designed to support the psychomotor, cognitive and social development of children in this study is designed with the need for a reinforcement to support the development of the children and the design of the playground by transforming them into different functions. With the use scenario and technical details, an attempt was made to create a model of a children's playground that could easily be built both indoors and outdoors.

**RESULT:** This design can transform an empty space into a children's playground, directing children to move, mental development and socialization. In line with the child's development needs, environmentally-friendly playgrounds for children can be created when continuity of nature and design principles are considered in one whole.

**Keywords:** Child development, Playground, Recreation

SB53

## GÜNDELİK HAYATTA TARAFTAR KİMLİĞİNİN OLUŞUMU: ESKİŞEHİRSPOR ÖRNEĞİ

**<sup>1</sup>Çağdaş CEYHAN, <sup>2</sup>Nadir SUĞUR, <sup>2</sup>Emre GÖKALP**

<sup>1</sup>Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi Basın Yayın Bölümü, Eskişehir

<sup>2</sup>Anadolu Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyoloji Bölümü, Eskişehir

Futbol taraftarlığı yalnızca maç gününe sığan bir etkinlik olarak ele alınmasına rağmen aslında çok daha fazlasına sahiptir. Taraftarlar için maç günü, her şeyden önce coşkun ve heyecanlı bir sıçrama yaptığı momenttir. Maç günü için yapılan hazırlıklar, maçtan günler önce yapılan buluşmalar, planlar, endüstriyel futbolun stratejilerine karşı De Certau'cu anlamında yaratılan taktikler, taraftar bedenlerin iktidarın biyo-politikasına karşı gerçekleştirdiği performanslar, futbol taraftarlığının bedensel, performatif, tarihsel olan boyutlarına gönderme yapmaktadır.

Tuttuğun takımın ateşli bir taraftarı olmak gündelik hayata ve endüstriyel futbola şenlikvari bir müdahaledir aynı zamanda. Her ne kadar endüstriyel futbol geleneksel taraftarlık profilinde önemli bir değişime neden olmakla birlikte kendilerini takımın hakiki sahibi ve destekçisi olarak gören taraftar grupları da varlığını sürdürmeye devam etmektedir. İlk maça gidiş, ilk formaya sahip olma, tuttuğun takımın geriden gelip kazandığı ilk galibiyet, ilk deplasman seyahati, takımını tutmana neden olan ilk olay, maç öncesi buluşmalar, pankartların hazırlanması, stadyum süslemeleri, son anda kazanılan ve kaybedilen maçlar ve bir hafta boyunca sadece o maçla ilgili konuşmak, taraftarların tuttuğu takımın formasını giyip gururla kent sokaklarında dolaşılması, bir futbol takımı üzerinden bir topluluğa, bir kentte ait olma duygusu, bazen yolda yürürken akla bir beste gelmesi, rakip takım taraftarlarıyla stadyumda, sokakta, kafede ve sosyal medya gibi mecralarda karşılıklı atışmaların hazzı ve bir sezon boyunca yaşanan tarifsiz sevinçler ve hayal kırıklıkları taraftarlık duygusunun önemli bir parçasıdır.

Bu çalışmada futbol taraftarı kimliğinin yalnızca maç günü kurulmadığı belirli tarihsel uğraklar üzerinden gündelik hayatla karşılıklı bir etkileşim içerisinde preformatif bir biçimde inşa edildiği iddia edilmektedir. Gündelik hayat futbol taraftarlığını biçimlendirdiği ölçüde taraftarlık da gündelik hayatı biçimlendirmektedir.

Bu çalışmada Eskişehirspor taraftar kimliğinin maç öncesi gündelik hayat içinde hangi yollarla kurulduğu 40 aktif taraftarla yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmelerin izinde anlaşılmaya çalışılacaktır. Bu doğrultuda Eskişehirspor taraftar kimliğinin gündelik hayatta nasıl vücut bulduğu ve taraftarlarca gündelik hayatın nasıl yeniden anlamlandırıldığı taraftarların dilinden anlaşılmaya çalışılacaktır.

## LİSE ÖĞRENCİLERİNİN SPOR YAPMA ve SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

<sup>1</sup>Hakan ACAR, <sup>2</sup>Erkut TUTKUN, <sup>1</sup>Özgür Devrim YILDIRIM, <sup>1</sup>Mustafa Ertuğrul ÇIPLAK

<sup>1</sup>Department of Physical Education And Sport Bülent Ecevit University, Zonguldak, Turkey

<sup>2</sup>Faculty Of Sport Sciences, Uludağ University, Bursa, Turkey

**AMAÇ:** Bu araştırmada, spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin ve sporun saldırganlık düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

**MATERYAL VE YÖNTEM:** Bu araştırmada spor yapan ve spor yapmayan lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin ve sporun saldırganlık olgusuna etkisini ölçmeye yönelik tarama yöntemi kullanılmıştır. Saldırganlığı ölçmek için Kiper tarafından güvenilirliği geliştirilmiş olan, 30 maddeden oluşan saldırganlık envanteri kullanılmıştır. Araştırmada, Samsun ilinde lisede öğrenim gören 78 erkek öğrenci yer almıştır. Bu öğrencilerin 23 güreş (n=23) ve voleybol (n=20) olmak üzere toplam 43 amatör lisanslı sporcu ile spor yapmayan (n=35) öğrencilerden oluşmuştur. İstatistiksel yöntem olarak normallik testinin ardından betimsel istatistikler ve bağımsız t-testi kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 20 programında kaydedildi ve anlamlılık düzeyi p<0.05 olarak kabul edilmiştir.

**BULGULAR:** Yaş ortalamaları sporcularda 14.7 ± 0.95, spor yapmayanlarda 14.9± 1.21 (yıl) olarak tespit edilmiştir. Spor yapan gruptaki voleybol ve güreşçilerin yıkıcı saldırganlık, edilgen saldırganlık ve atılgnlık düzeyleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir (p>0.05). Sporcu gruplar ile spor yapmayan grubun yıkıcı saldırganlık, edilgen saldırganlık ve atılgnlık düzeyleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Yıkıcı saldırganlık ortalaması güreşçilerde ( =19.0), voleybolcularda ( =17.5), edilgen saldırganlık ortalaması güreşçilerde ( =24.3) voleybolcularda ( =23.0), atılgnlık ortalaması güreşçilerde ( =29.9) voleybolcularda ( =28.7) olarak tespit edilmiştir. Spor yapmayanlarda yıkıcı saldırganlık ortalaması ( =46.5), edilgen saldırganlık ( =44.2), atılgnlık ortalaması ise ( =47.5) olarak tespit edilmiştir.

**SONUÇ:** Spor yapanların yıkıcı saldırganlık, edilgen saldırganlık ve atılgnlık özelliklerinde spor yapmayanlara göre anlamlı farklılıklar olduğu saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Saldırganlık, lise öğrencileri

SB58

## TÜRKİYE’DE FUTBOL ENDÜSTRİSİ VE PASSOLİG UYGULAMASI: ESKİŞEHİRSPOR TARAFTARLARININ TUTUMLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

***Nadir SUĞUR, Emre GÖKALP, Çağdaş CEYHAN***

*Anadolu Üniversitesi, Eskişehir*

Türkiye’de futbol endüstrisi ve Passolig uygulaması: Eskişehirspor taraftarlarının tutumları üzerine bir araştırma Türkiye’de futbol endüstrileştikçe, kamusal anlamda futbol ekonomisinin yönetiminin nasıl ve ne şekilde olacağı önemli konulardan birisi haline gelmektedir. Futbol maçlarının yayın ihalesinin çok büyük rakamlara ulaşması, kulüplerin artan yayın gelirleri, yeni stadyumlarının inşa edilmesi, tribün gelirleri, milyon dolarlık sponsorluk anlaşmaları, kulüplerin lisanlı ürün satışları ve reklam gelirleri her geçen yıl artmaktadır. Türkiye’de futbol endüstrisi 750 milyon Euro’yu aşan bir sektör büyüklüğüne ulaşmıştır. Futbol endüstrisinin büyümesine paralel olarak değişen koşullara göre hukuki düzenlemeler de yapılmaktadır.

Bu bağlamda 2011 yılında “6222 sayılı Sporda Şiddet ve Düzensizliğin Önlenmesine Dair Kanun” yürürlüğe girmiştir. İlgili kanun taraftar gruplarının bireysel ya da grup olarak suç teşkil edebilecek söylem, davranış ve eylemlerini tespit edilmesi, bu tür davranışlarda bulunanların belli bir süreyle seyirden men edilmesi, ihlal edilen kurallara göre para veya hapis cezası verilmesi gibi çok çeşitli düzenlemeleri içermektedir. 6222 sayılı kanunda belirtilen Passolig düzenlemesiyle taraftarların kimlik bilgilerinin kayıt altına alınması, ücretli ve zorunlu Passolig kartı üzerinden e-bilet uygulamasına geçilmesi mümkün hale getirilmiştir. 2014 yılında yapılan ihaleyi Aktifbank 5+5 yıl süreyle almıştır. Passolig kartı uygulaması Süper Lig ve PTT 1. Lig için zorunlu hale getirilmiştir. Her ne kadar 6222 sayılı kanunun temel amacı stadyumlarda şiddeti önlemek olsa da uygulama sürecinde ekonomik motivasyonun daha yüksek olduğu görülmektedir.

Passolig kartlarının zorunlu ve ücretli olması, Aktifbank ile yapılan anlaşmaya göre taraftarlar gideceği her maç için bilet fiyatı ne olursa olsun bilet başına ilgili bankaya 2 TL otomatik ödeme yapılması, Passolig kartının her sene ücretli olarak (15 TL) yenilenme mecburiyetinin olması ve Passolig kartının istenirse kredi kartı olarak kullanılabilmesi ilgili kanunun öncelikle ekonomik saiklerle hazırlandığını ortaya koymaktadır.

Bu tebliğde Eskişehirspor taraftarları örneğinde 6222 sayılı kanun ile getirilen düzenlemeler ile zorunlu Passolig uygulamasına taraftar gruplarının nasıl yaklaştıkları ele alınacaktır. Passolig uygulaması sahalarda şiddeti azaltmakta mıdır? Bu konuda taraftarların görüş ve düşünceleri nelerdir? Bu ve benzeri sorulara Eskişehirspor taraftarları üzerine yapılmış olan 1150 anket çalışması ve 40 kişiyle yapılan derinlemesine görüşmelerden elde edilen veriler çerçevesinde cevap aranmaya çalışılacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Futbol, Endüstriyel Futbol, Passolig

## IRONIC AND OVERCOMPENSATION EFFECTS OF PERFORMANCE: THE PRECISE MECHANISM UNDERLYING THE ANXIETY AND PERFORMANCE IMPAIRMENT IN A DART-THROWING TASK.

**Recep GÖRGÜLÜ**

*Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi. Bursa*

**INTRODUCTION and AIM:** With specific regard to the hypothesized effects of anxiety on performance in sport, the rival predictions emanating from the “ironic processes theory” (Wegner, 1994) and the “implicit overcompensation hypothesis” (de la Pena et al., 2008) are largely indiscriminate. That is, Wegner’s (1994, 2009) theory predicts that self-instructions not to perform in a certain manner (e.g., don’t hit the ball wide of the post) would lead to the very behavior the individual seeks to avoid under pressure. On the other hand, the implicit overcompensation hypothesis predicts that avoidant instructions would produce the opposite outcome to that intended by the performer under pressure. The present novel study directly compared these predictions using a dart-throwing task. Namely, in a dart-throwing task, are pressure-induced performance failures associated with specifically and precisely ironic effects or activating an overriding implicit counter message?

**METHOD:** The sample comprised 95 individuals (52 men, 43 women; Mage = 21.15, SD = 3.46). Performance measured using a dart-throwing task employing a regulation dartboard and darts. To measure physiological arousal, heart rate and heart rate variability recorded using a Polar RS800CX heart rate monitor. Additionally, Mental Readiness Form-3 (Krane, 1994) administered to measure cognitive anxiety and perceived mental effort was measured using the Rating Scale for Mental Effort (RSME; Zijlstra, 1993).

**RESULTS:** When instructed not to miss in a specific direction on the dartboard, anxious performers did so a significantly greater number of times ( $t_{94} = 4.35, p < .001$ ). Importantly, there was no difference in non-ironic error (all  $t_s < 1, p_s > .5$ ) over time, which provides a specific support for Wegner’s theory in a performance setting. We also probed the specific tendency to perform in the to-be-avoided area by measuring the radial error and arc length within the ironic error zone. When anxious, participants performed more precisely in the to-be-avoided zone than when they were not anxious (Wilks’  $\Lambda = 0.74, F(2, 88) = 7.62, p = .001$ ). Discussion: The primary goal of the present study was to perform a direct test of the movement predictions for implicit overcompensation hypothesis and ironic processes theories of pressure-induced performance errors. As hypothesized, in the high-anxiety condition, compared to the low-anxiety condition, participants’ ironic error hits were significantly farther from the target zone and significantly farther into the ironic error zone. In other words, when anxious, participants performed more precisely ironically (Woodman, Barlow, & Gorgulu, 2015) which provides a specific support for Wegner’s theory of ironic process of mental control rather than an implicit overcompensation hypothesis. The present research demonstrates that ironic performance errors is a meaningful and robust potential concern for performers who are required to perform under pressure. Regardless, coaches and practitioners would do well to be particularly careful with the specific words that they use as part of their instructions when helping performers to ensure that they do not contribute to the likelihood of mental control backfiring when it matters most to the performer (e.g., in competition).

SB61

**THE PRECISE MECHANISM OF PERFORMANCE ANXIETY: HOW INSTRUCTION ABOUT YOUR TARGET CAN INFLUENCE PERFORMANCE UNDER PRESSURE.**

**Recep GÖRGÜLÜ**

*Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye. Institute For The Psychology Of Elite Performance, Bangor University, UK.*

**INTRODUCTION:** Attempts to explain the tendency for individuals to demonstrate behaviours completely opposite to those intended has been of great importance for both athletes and research in sport psychology (Wilson, 2008; Woodman & Hardy, 2003). Wegner (1994) predicts that performance when anxious will break down precisely where it is least desired which is called ironic performance error (Woodman, Barlow, & Gorgulu, 2015). From the perspective of applying the theory of ironic processes to a performance setting, the aim of the current study was to test the first examination of ironic performance error in a reactive motor control task under different anxiety conditions. Methods: Across two studies, the task required participants to react to a series of different colour balls as they rolled down an inclined section of partially occluded guttering. The sample comprised 53 participants in Study 1 (32 men, 21 women; Mage = 19.62, SD = 2.09) and 40 participants in Study 2 (21 men, 19 women; Mage = 22.65, SD = 6.30). Participants scored +5 points for stopping red colour ball, scored -5 points for stopping blue colour ball, and scored 0 points for stopping the yellow colour ball (the presentation of three colours of balls were fully counter-balanced across participants). Results: Across two studies, both physiological arousal (cardiac activity and muscle activity) and self-report anxiety measures confirmed the anxiety manipulation. In Study 1, 2(condition: low-anxiety, high-anxiety) x 2(ball: target, ironic error) and in Study 2, 2(condition: low-anxiety, high-anxiety) x 3(ball: target, ironic error, non-ironic error) fully repeated measures of ANOVA was employed to analyse performance. As hypothesized across two studies, participants significantly stopped more ironic error balls and less target balls in the high-anxiety condition compared with the low-anxiety condition. More importantly, the incidence of non-ironic general error did not significantly change across anxiety conditions regardless of which of the third colour ball conceptualized as non-ironic general error in Study 2.

**DISCUSSION:** In support of Wegner's (1994) theory, in the present research participants react more precisely in the wrong way to a reactive task when anxious. Across both studies, in the high anxiety condition, compared with low anxiety condition when used inaction instructions participants' performance suffered, not only by scoring significantly fewer target balls but also by stopping significantly more ironic error balls. However, in study 2, the incidence of non-ironic error did not change across anxiety conditions. In this way, we demonstrated that the greater number of balls stopped for the specifically ironic error balls represent a specific and precise ironic performance breakdown rather than a more generic anxiety-derived performance error. We can conclude that practitioners should use positive and action-based instructions to reduce proneness to ironic errors. These results are discussed in relation to the theory of ironic processes of mental control and the anxiety-performance relationship more globally.

**REFERENCES:** Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52. Woodman, T., Barlow, M., & Gorgulu, R. (2015). Don't miss, don't miss, d'oh! Performance when anxious suffers specifically where least desired. *The Sport Psychologist*.

## ELİT OKÇULARDA MÜSABAKA ÖNCESİ TAHMİN EDİLEN SONUCUN HEDEF YÖNELİMİ AÇISINDAN PERFORMANSA ETKİSİ

Utku IŞIK

*Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kütahya*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı elit okçularda müsabaka öncesi tahmin edilen sonucun hedef yönelimi perspektifinden değerlendirerek performansa olan etkisini ortaya koymaya çalışmaktır. Başarı hedefi yaklaşımı bireyin davranışlarının belirlenmesinde temel başarı hedeflerinin ele alınmasının önemini vurgulamaktadır. Kuram hedeflere ulaşmada ve başarmada iki temel stilin var olduğunu öne sürmektedir. Görev ve ego olarak adlandırılan bu iki hedef yönelimi, bireylerin yetenek düzeylerini yargılamaları ile ilişkilidir. Görev yönelimli hedeflere sahip birey beceri gelişimi, yeni beceri öğrenme, görevde ustalığı gösterme ve sıkı çalışma üzerine odaklaşırken; ego yönelimli birey kendi üstün yeteneğini göstermeye yoğunlaşır ve daha az çaba ile rakibi yenmek ister. Aslında her ikisi de bireylerde belirli düzeylerde vardır; bazı kişilerde biri diğerine göre yüksek iken bazılarında her ikisi de yüksek olabilir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Bu çalışmanın örneklem grubunu İzmir ilinde yapılmış olan Büyükler-Gençler Salon Türkiye Şampiyonasına katılmış olan 116 elit sporcu oluşturmaktadır. Katılımcılara müsabakalar başlamadan önce Nicholls'un "Gelişimsel Temelli Algılanan Yeterlik Kuramı"na dayalı olarak Duda (1989) tarafından geliştirilen Sporda Görev ve Ego Yönelimi Ölçeği doldurtulmuştur. Ölçek 7'si görev, 6'sı ego yönelimi olmak üzere 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçeği yanıtlayanlar her bir maddeye katılımlarını 5'li değerlendirme sistemine göre yapmaktadırlar. Ölçeğin, Türk sporcular için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Toros (2004) tarafından yapılmıştır. Ayrıca katılımcılara bu müsabaka sonucunda kaç puanı hedefliyorsunuz ve kaçınıcı sırada bu müsabakayı tamamlarsınız diyerek kendi sonuçlarını tahmin etmeleri istenerek güdüsel bir iklim oluşması sağlanmıştır. Elde edilen veriler çalışmanın amaçlarına uygun olarak frekans ve yüzde gibi betimsel istatistik yöntemler kullanılarak analiz edilmiş ayrıca çıkarımsal istatistiki yöntemlerden faydalanılmıştır. Sporcuların hedef yönelim düzeylerini sınıflandırmak için ise hiyerarşik ve hiyerarşik olmayan kümeleme analizinden faydalanılmıştır. Tahmin edilen skorun müsabaka sonucuna etkisini incelemek için Linear Regresyon analizinden faydalanılmıştır. Hiyerarşik kümeleme yöntemlerinde Ward Yöntemine başvurulmuştur. Ward yönteminde squared euclidean distance'den yararlanılmıştır.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Kümeleme analizi sonucunda katılımcıların hedef yönelimlerinin iki farklı kümeye ayrılmasına karar verilmiştir. Hedef yönelimi yüksek olan katılımcılar ile hedef yönelimi düşük olan katılımcıların müsabaka öncesi tahmin ettikleri sonuçların performansları üzerine etkisi incelendiğinde; Hedef yönelimi düşük olan katılımcıların tahminleri performanslarına herhangi bir etki yaratmazken ( $F=,825; p>0,05$ ), kümeleme analizi sonucunda hedef yönelimleri yüksek olan katılımcıların müsabaka öncesi tahminleri müsabaka sonuçlarını etkilemektedir ( $F=4,173; R=603; R^2=305; p<0,05$ ). Katılımcıların müsabakadan önce tahmin ettikleri skorlar tek başına müsabaka sonucuna ilişkin toplam varyansın % 30'unu açıklamaktadır. Bu sonuçlara ek olarak hedef yönelimi düşük ve yüksek olan katılımcıların müsabaka sonucundaki skorları arasında da anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır ( $t=2,849; p<0,05$ ).

Sonuç olarak elit okçularda müsabaka öncesinde tahmin edilen sonuçların hedef yönelimleri perspektifi açısından incelendiğinde performansa etkisinin olduğu saptanmıştır. Hedef yönelimi yüksek olan bireyler ister ego yönelimli olsunlar isterlerse görev yönelimli olsunlar müsabaka öncesinde kendi performansları ile ilgili yapmış oldukları tahminleri gerçekleştirme noktasında güdülenmişler ayrıca kendi performanslarının da farkındadırlar. Hedeflemiş oldukları skorlara ulaşma noktasında hedef yönelimi düşük olan bireylere oranla daha fazla güdülenmektedirler. Hedef yönelimi yüksek olan bireyler düşük olan bireylere oranla da daha yüksek performansa sahiptirler.

## SB76

**'KÜRESEL – YEREL' ETKİLEŞİMİNDE FUTBOL VE FUTBOL TARAFTARLARI:  
ESKİŞEHİRSPOR ÖRNEĞİ**

***Emre GÖKALP, Nadir SUĞUR, Çağdaş CEYHAN***

*Anadolu Üniversitesi, Eskişehir*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Özellikle son 25 yıldır yoğun bir metalaşma ve neo-liberalleşme süreci içinde olan, tüketim kültürüne eklenilen ve günümüzde başlı başına dev bir endüstriye dönüşmüş olan futbol, aynı zamanda, küreselleşme sürecinin hemen hemen bütün özelliklerinin ve sonuçlarının cisimleştiği bir alandır. Tarihsel olarak dünden bugüne yerel/ulusal kimliğin önemli bir 'gösteren'i olan futbolun bugün büyük ölçüde küreselleşmesi ve aynı zamanda en küresel spor olması, giderek artan düzeyde küresel – yerel/ulusal etkileşimini ve gerilimini de beraberinde getirmektedir. Farklı bir ifadeyle, küreselleşme süreci futbolun yerel/ulusal aidiyetlerin önemli bir temsilcisi olma konumunu basitçe ortadan kaldırmamakta, küresel düzeyde bir türdeşleşme ve bir örnekleşmeyle birlikte yerelleşme ve farklılaşmayı da pekiştiren bir küreyerelleşme süreci olarak yaşanmaktadır. Bu çalışmada futbolun endüstrileşmesi ve küreselleşmesi ile birlikte küresel - yerel/ulusal etkileşiminin ve geriliminin futbol taraftarlığın anlam dünyasını nasıl etkilediği ve dönüştürdüğü sosyolojik olarak analiz edilmesi amaçlanmaktadır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırmada nicel ve nitel araştırma yöntemleri bir arada kullanılarak, karma yöntem uygulanmıştır. Araştırma evreni Eskişehirspor'u destekleyen, futbol karşılaşmalarını yakından takip eden, genellikle takımın maçlarına giden, sportif ürünlerini satın alan ve takım ile özdeşim kurmuş olan tüm taraftarlar, nicel araştırmanın örneklem grubunu ise bu evren kapsamında rastgele seçilen 1150 taraftar oluşturmaktadır. Örneklem grubunu oluşturan 1150 taraftara 73 soruluk anket uygulanarak nicel veri toplanmıştır. Ayrıca Eskişehirspor müsabakalarını çok yakından takip eden (içlerinde taraftar gruplarının liderleri ve camianın yakından tanıdığı isimlerden oluşan) 40 taraftarla da yaklaşık 1,5 – 2 saat süren derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilerek de nitel veri elde edilmiştir. Ek olarak, Eskişehirspor'un 4 deplasman ve 21 iç saha karşılaşması izlenerek katılımlı gözlem yapılmış ve taraftarlarla çok sayıda enformal görüşme gerçekleştirilerek alan notları tutulmuştur.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Eskişehirspor taraftar kimliğinin sosyal ve kültürel olarak ve küreyerel karşılıklı etkileşimler ekseninde nasıl (yeniden) inşa edildiğini çözümlenmeyi hedefleyen ve halen devam eden geniş kapsamlı bir alan araştırmasının nitel ve nicel verilerine dayanan bu çalışmada Türkiye futbolunda 50 yıllık büyük bir mazisi olan bu Anadolu kulübünün taraftarlarının üç İstanbul takımı, A milli takım ve dünyada önemli kimi kulüplere bakışları; Eskişehirspor taraftarların "Eskişehirli olan–Eskişehirli olmayan" ya da "yerli-yabancı" futbolcu ayrımı ne düzeyde ve neden yaptıkları; hangi slogan, tezahürat, marş ve tribün koreografilerini (ve Eskişehirspor kimliğinin oluşmasında) nasıl kullandığı ile ulusal ve küresel düzeyde rakip ve dost takım algıları elde edilen nitel ve nicel veriler eşliğinde tartışılacaktır. Çalışmada kültürel homojenleşme ve kültürel heterojenleşme arasında bir etkileşim, futbolun küreselleşmesi ile ulusal/yerel aidiyetler arasında da önemli eklenme olduğu; karmaşık ve çelişkili bir görünüm sergilese de, futbolun küreselleşmesi ile yerel/ulusal kimlikler arasındaki diyalektiğin önemini Eskişehirspor ve Eskişehirspor taraftarları örneğinde de koruduğu vurgulanmaktadır.



## TÜRKİYE'DE KADIN FUTBOLUNUN SORUNLARI VE SPORCU DENEYİMLERİ

**Mustafa Berkay AYDIN**

*Uludağ Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyoloji Bölümü, Bursa*

*Türkiye'de Kadın Futbolunun Sorunları ve Sporcu Deneyimleri*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Türkiye'de kadın futbolunun 'resmi' içeriği 2017 yılı itibarıyla TFF'nin 2016 -2017 Sezonu Kadın Futbol Ligleri Müsabakaları Statüsü çerçevesinde Kadınlar 1. Ligi, Kadınlar 2. Ligi, Kadınlar 3. Ligi olmak üzere üç ligde; ve Genç Kızlar Türkiye Şampiyonası, Yıldız Kızlar Türkiye Şampiyonası ve U-13 Kızlar Yerel Şampiyonaları olmak üzere üç temel turnuva kategorisinde sürdürülmektedir. Kadınlar 1-2 ve 3. Ligleri'nde toplam 30 takım mücadele etmektedir.

Türkiye'de 1993-1994 sezonunda başlayan kadın futbol ligleri günümüze gelene kadar çeşitli duraklama dönemleri yaşamıştır. Benzer şekilde kimi dönemler bu alanda önemli başarı kazanan kulüplerin branşlarını kapatmaları söz konusu olmuştur. Türkiye'de kadın futbolunun sürekliliği ve gelişiminde yaşanan kesintilere karşın son yıllarda görece 'düzenli' bir hal aldığından söz edilebilir. Buna karşın TFF'nin ve çeşitli akademik çalışmalarda uzmanların da belirttiği şekilde ulaşılan düzey 'arzulanan' bir aşama da değildir.

Çalışmanın ana amacı Türkiye'de kadın futbolunun temel sorunsallarını, doğrudan sürecin bileşenleri üzerinden anlamaya çalışmaktır. Kadın futbolunda sürdürülebilirlik için gerekli olan sosyal ve ekonomik desteğe ulaşılabilmesi açısından öncelikle sorunların ve doğrudan 'deneyimlerin' dikkate alınması önemlidir. Geçmişten bugüne evrensel olarak ciddi engellemelerle karşılaşmış ve gelişim süreci 'ertelenmiş' olan kadın futbolunda, özellikle 'sporcu deneyimleri' ve değerlendirmeleri dikkatle üzerinde durulması gereken bir nokta olarak tanımlanmaktadır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Bu çalışmada 'kadın futbolunu' oluşturan bileşenlerin bu alana dair tutumları, yaşanan sorunlar ve çözüm önerileri üzerinde durulmaya çalışılmıştır. Bu çerçevede 'kadın futbolunun' önemli bileşenleri olarak kulüp yöneticileri, antrenörler ve sporcular esas alınmıştır. Özellikle 'sporcu deneyimleri' başlığı araştırma açısından oldukça önemli bir çerçeveyi oluşturmaktadır. Araştırmada farklı liglerden İstanbul ve Marmara bölgesi takımları esas alınmıştır. Liglerde mücadele veren toplam 30 kulübün 12 tanesi İstanbul, Bursa ve Kocaeli kentlerinin takımlarıdır. Bunun yanında kadın futbolu alanında 'belediye takımlarının' da önemli bir etkisi bulunmaktadır. Liglerde toplam 7 belediye takımı bulunmakla beraber, liglerdeki en üst klasman olan Kadınlar 1. Lig'ini oluşturan 10 takımın 5'i belediye takımlarıdır. Araştırma çerçevesinde Gemlik Zeytinspor (3. Lig), Dudulluspor (3.Lig), Kocaeli Harb-İş Spor (2. Lig) ve Ataşehir Belediyespor (1.Lig) yönetici, antrenör ve sporcularıyla görüşmeler yapılması planlanmıştır. Her takımdan, takım kaptanları başta olmak üzere 3 sporcuyla görüşmeler yapılmaktadır. Toplamda 12 sporcu, 4 yönetici ve 4 antrenörle yapılan/yapılmakta olan görüşmelerin hem bir bütün olarak kadın futbolunun sorunları ve çözüm olanakları, hem de farklı lig statülerindeki deneyimleri üzerine değerlendirme yapma imkanını artıracaktır.

**SONUÇ (ve/veya TARTIŞMA):** Araştırma sürecinde ilk bakışta dikkat çeken bulgular arasında değişik lig statüleri arasında ciddi imkan farklılıkları olduğu göze çarpmaktadır. Bu açıdan belediye kulüplerinin görece önemli olanaklar sağlaması söz konusudur. Ayrıca sahada görülen mücadele yanında sporcuların sosyal hayatta da ciddi bir mücadele vermiş oldukları veya halihazırda verdikleri dikkat çekmektedir. Futbol ilgileri oldukça yüksek olan kadın sporcuların dünyanın en etkili sporlarının başında gelen futbolda daha fazla alan kazanmaya oldukça inançlı tutumlarının yanı sıra, 'erkek sporu' olarak bilinen bir alanda ciddi bir destek beklentisi içerisinde oldukları görülmektedir. Bunun yanında yöneticiler ve antrenörler, genel olarak çok düşük maliyetlerle çok kısa zamanda ülke sporu için ciddi atılım yapılabilecek bir duruma, kimi zaman ilginç önerilerle, dikkat çekmektedirler.

## SB103

**SPORCULARDA ÖZNEL ZİNDELİK İLE PROAKTİVİTE, ÖZNEL MUTLULUK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DURUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

***Hakan KOLAYIŞ, Nurullah ÇELİK***

*Sakarya Üniversitesi, Sakarya*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Ryan ve Frederick (1997), öznel zindelik enerji dolu olma ve canlılık hislerini içeren psikolojik iyi oluşun bir yansıması olarak tanımlamıştır. Öznel iyi oluş, bilişsel ve duygusal bileşenlerden oluşan doyumun öznel hâli ve olumlu ruh sağlığı olarak tanımlanır (Deiner, 2001). Bireylerin kendi davranışlarıyla çevrelerini ve olayları etkileyebilmelerinin yanı sıra fırsatları keşfetmek, girişimci olmak, sorumluluk sahibi olmak, risk analizi yapıp yerinde ve zamanında risk alabilmek, yapılan bir işte anlamlı bir değişim olana kadar azimle devam etmek yer almaktadır (Akın, 2011). Öznel mutluluk ise bireylerin mutlu ya da mutsuz olmasının öznel olarak değerlendirilmesidir (Akın ve Saticı, 2011). Bu çalışmanın amacı, lisans sporcularda proaktivite, öznel zindelik, öznel mutluluk ve psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırmaya yaşları 13-24 arasındaki toplam 46 lisanslı sporcu katılmıştır. Yaş ortalamaları  $X_{age}: 17,70 \pm 2,76$  olarak tespit edilmiştir. Çalışmada ölçüm aracı olarak kişisel bilgi formu, kısaltılmış proaktivite ölçeği (Akın ve diğ., 2011), öznel mutluluk ölçeği (Akın, 2011), psikolojik iyi oluş ölçeği (Akın and Fidan, 2012) ve öznel zindelik ölçeği (Akın ve diğ., 2012) kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler ile Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. İstatistikler SPSS 16 paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Bulgular: Çalışmadan elde edilen bulgulara göre; öznel zindelik ile öznel mutluluk puanları arasında ( $r: 395; p < 0.05$ ); öznel zindelik ile psikolojik iyi oluş puanları arasında ( $r: 674; p < 0.05$ ); öznel zindelik ile proaktivite puanları arasında ( $r: 674; p < 0.05$ ), psikolojik iyi oluş ile proaktivite puanları arasında ( $r: 757; p < 0.05$ ) pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yaş bakımından herhangi bir anlamlı ilişki bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ). Cinsiyet bakımından da herhangi bir anlamlı fark bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Çalışmada elde edilen bulgular ışığında, sporcuların öznel zindelik puanları arttıkça öznel mutluluk, psikolojik iyi oluş ve proaktivite puanları da artmaktadır. Benzer şekilde, psikolojik iyi oluş puanları arttıkça proaktivite puanları da artmaktadır.

## SPORCULARDA PERFORMANS STRATEJİLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

**Nurullah ÇELİK, Hakan KOLAYIŞ**

*Sakarya Üniversitesi, Sakarya*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Tüm psikolojik beceriler başarılı ve başarısız sporcuların karakterize edilmesi için kabul edilmiştir (Katsikas, Argeitaki ve Smirniotou, 2009). Yapılan pek çok bilimsel araştırma, psikolojik beceri eğitiminin birçok sosyal-psikolojik parametredeki sporcuların performansına ve günlük yaşamlarına katkıda bulunduğunu ifade etmektedir (Tenenbaum ve Eklund, 2007). Bu bağlamda, sporcuların çeşitli psikolojik beceriler ve kullanım stratejileri, Thomas ve arkadaşları (1999) tarafından eğitim sürecinin bir parçası olarak kabul edilmiştir. Öte yandan Thomas ve arkadaşları (1999) bu eğitim sürecinin her zaman ihmal edildiğini ifade etmişlerdir. Bu çalışmanın amacı, sporculara ait performans stratejilerinin bazı değişkenler bakımından incelenmesidir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmaya yaşları 14 ile 35 (Xage:19,64±4,70 arasında değişen toplam 145 lisanslı sporcu katılmıştır.) Araştırmadaki verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu ise Thomas ve arkadaşları (1999) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Miçooğulları (2015) tarafından yapılan "Performans Stratejileri Envanteri" kullanılmıştır. Envanterde her biri sekiz alt boyuttan oluşan yarışma ve antrenman boyutu bulunmaktadır. Alt boyutlar kendiyile konuşma (self-talk), duygu kontrolü, otomatiklik, hedef belirleme, imgeleme, uyarılmışlık, olumsuz düşünme/dikkat kontrolü ve rahatlama. Çalışmada verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler ise Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Verilerin analizi SPSS 16 paket programında gerçekleştirilmiştir. Bulgular: Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, antrenman boyutunda yaş bakımından herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Öte yandan, yarışma boyutunda ise yaş ile hedef belirleme (r: 264; p<0.05) ve yaş ile rahatlama arasında (r: 185; p<0.05) pozitif yönde ve anlamlı ilişki tespit edilirken, yaş ile olumsuz düşünce arasında ise negatif yönde ve anlamlı (r: -173; p<0.05) bir ilişki bulunmuştur. Spor yılı bakımından antrenman boyutunda spor yılı ile duygu kontrolü arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilirken (r: -199; p<0.05), spor yılı ile kendiyile konuşma (r: 196; p<0.05) ve spor yılı ile dikkat kontrolü (r: 210; p<0.05) arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yarışma boyutunda ise spor yılı ile duygu kontrolü arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilirken (r: -189; p<0.05), spor yılı ile hedef belirleme (r: 241; p<0.05), spor yılı ile hayal etme (r: 168; p<0.05) ve spor yılı ile rahatlama arasında (r: 219; p<0.05) pozitif yönde ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Antrenman boyutunda eğitim düzeyi bakımından herhangi bir ilişki bulunamazken; yarışma boyutunda ise eğitim düzeyi ile otomatiklik arasında negatif yönde ve anlamlı (r: -208; p<0.05), eğitim düzeyi ile hedef belirleme arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (r: 284; p<0.05).

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Sonuç olarak, sporcuların performans stratejileri ile yaş, spor yılı ve eğitim düzeyi arasında ilişki bulunmaktadır. Yaşın artmasıyla birlikte sporcuların hedef belirleme stratejilerinde ve müsabaka ortamındaki rahatlık düzeyinde bir artış meydana gelmektedir. Yaşın artmasıyla birlikte müsabakaya yönelik olumsuz düşüncelerin azaldığını da önemli bir sonuçtur. Spor yılı bakımından antrenman sırasında kullanılan performans stratejisi, dikkat kontrolü ve kendiyile konuşma stratejisi açısından olumlu etkiler tespit edilmesine karşın, sporcuların duygusal kontrolünü sağlamada güçlük yaşadığını göstermiştir. Müsabakadaki performans stratejileri açısından ise yine duygu kontrolü stratejisi bakımından negatif bir korelasyon söz konusu olmasına karşın, sporcuların hedef belirleme, hayal etme ve rahatlama stratejileri bakımından olumlu özelliklere sahip olduğunu söylemek mümkündür. Eğitim düzeyi açısından ise yarışma boyutunda hedef belirleme stratejilerinin olumlu etkisinden bahsetmek mümkündür.

SB112

## ÜNİVERSİTELİ KADIN ÖĞRENCİLERİNİN GİRİŞİMCİLİK POTANSİYELİNİN İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Esra KARIMAN, <sup>2</sup>Esra KARIMAN, <sup>1</sup>Murat ELİÖZ, <sup>3</sup>Ahmet Zeki DEMİR, <sup>4</sup>Mehmet ÇEBİ**

<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Samsun

<sup>2</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabiklimdalı, Samsun

<sup>3</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sivil Havacılık Ulaştırma İşletmeciliği, Samsun

<sup>4</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Fakültesi, Rekreasyon Bölümü, Samsun

**AMAÇ:** Çalışmanın amacı, son yıllarda önemi giderek artan girişimciliğin Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencileri kadın öğrencilerin girişimci potansiyelini ortaya koymaktır. Materyal ve Metot: Bu çalışma Ondokuz Mayıs Üniversitesinde 2015 yılında öğrenim gören 50658 öğrencinin 1140'ı (%2,5) örneklem olarak alınmıştır. 1140 öğrenciden 561'i kadın öğrenci, 579'u erkek öğrencidir. Öğrencilere 17 sorudan oluşan Kauffman FastTrac Girişimcilik Karakter Anketi uygulanmıştır. Kauffman FastTrac girişimcilik karakter anketine göre 40-51 puan alanlar Girişimci, 30-39 arası puan alanlar Girişimci Olabilir ve 29 ve altı alanlar ise Girişimci Değil olarak değerlendirilmiştir.

**BULGULAR:** Üniversitedeki toplam 1140 katılımcının Kauffman envanterine göre Girişimci (40-51) ve Girişimci Olabilir (30-39) kategorisini birlikte ele aldığındaki %92 oranında (29 ve altı Girişimci Değil) kategorisinde %8 oranında göstermektedir. Kendini girişimci görüyor musun sorusuna cevap veren 561 kadın öğrenci; 299'u kendini girişimci görüyor (%53), 262'si kendini girişimci görmüyor (%47) oranında göstermektedir. Kauffman envanterine göre Kendini girişimci gören 299 kadın öğrenci girişimci ve girişimci olabilir kategorisi birlikte ele alındığında %97 oranında; Kendini girişimci görmeyen 262 kadın öğrenci girişimci ve girişimci olabilir kategorisi birlikte ele alındığında %86 oranında görülmektedir. Kendini girişimci gören ve en önemlisi kendini girişimci görmeyen kadın öğrencilerin girişimcilik karakterleri yüksek çıkmıştır.

**SONUÇ:** Yüksek girişimcilik karakteri gösteren kadın öğrencilerin mezun olduktan sonra girişimci davranışlar sergilememesi araştırılması gereken bir konudur. Bu durum kadınların girişimcilik düzeyi yüksek olduğu fakat sosyal baskı, toplumun kadınlara yüklediği sınırlılıklar, kadınların toplumdaki yeri, cinsiyete dayalı rol ayrımcılığı potansiyel girişimci kadın öğrencilerin kendilerini girişimci görmemesi konusundaki nedenler olabilir. Kadın girişimciliği, özellikle toplumda fırsat yaratarak ülke ekonomisini geliştirmede fayda sağlamak ve kadının potansiyel girişimci olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Girişimci, girişimcilik, kadın girişimcilik

## GİRİŞİMCİ ÜNİVERSİTE OLMAK VE ÖĞRENCİLERİNİN GİRİŞİMCİLİK POTANSİYELİNİN KULLANILMASI

***<sup>1</sup>Esra KARIMAN, <sup>1</sup>Murat ELİÖZ, <sup>2</sup>Ahmet Zeki DEMİR, <sup>3</sup>Mehmet ÇEBİ***

*<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Samsun*

*<sup>2</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sivil Havacılık Ulaştırma İşletmeciliği, Samsun*

*<sup>3</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Fakültesi, Rekreasyon Bölümü , Samsun*

**AMAÇ:** Girişimcilik potansiyeline sahip öğrencilerin üniversite tarafından desteklenmesi çok önemlidir. Bu çalışmada kendini girişimci görmeyen üniversite öğrencilerinin girişimcilik karakterini tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

**MATERYAL ve METOT:** Bu çalışma Ondokuz Mayıs Üniversitesinde 2015 yılında öğrenim gören 50658 öğrencinin 1140'ı (%2,5) örneklem olarak alınmıştır. Kendisini girişimci olarak görmeyen 499 öğrenciye 17 sorudan oluşan Kauffman FastTrac Girişimcilik Karakter Anketi uygulanmıştır. Kauffman FastTrac girişimcilik karakter anketine göre 40-51 puan alanlar Girişimci, 30-39 arası puan alanlar Girişimci Olabilir ve 29 ve altı puan alanlar ise Girişimci Değil olarak değerlendirilmiştir.

**BULGULAR:** 1140 katılımcının 641'i Kendilerini girişimci olarak görüyor (%56) ve 499'u Kendilerini girişimci olarak görmüyor (%44) oranında göstermektedir. Kendini girişimci olarak görmeyen 499 katılımcıdan 368'i girişimcilik kararım değişebilir cevabını vermiş ve bu katılımcılar %90 oranında Girişimci ve Girişimci Olabilir kategorisinde Kauffman FastTrac puanına sahip oldukları görülmüştür. Girişimcilik kararım değişmez diyen 131 katılımcının %73 oranında Girişimci ve Girişimci Olabilir kategorisinde Kauffman FastTrac puanına sahip oldukları görülmüştür.

**SONUÇ:** Kendini girişimci görmeyen öğrencilerinde girişimci karakter taşıdıkları ve potansiyel girişimci oldukları görülmektedir. Bu sonuçlar ışığında üniversite eğitiminin girişimcilik konusunda öğrencileri yeteri kadar bilgilendirmediği ve üniversitelerin öğrenci potansiyelini verimli olarak değerlendirmedeğini düşünüyoruz.

**Anahtar Kelimeler:** Girişimci; girişimcilik; girişimci üniversite

SB127

## 8-9 YAŞ GRUBU MASA TENİSİ KURSUNA KATILAN VE KATILMAYAN ÇOCUKLARIN EURO FİT TEST BATARYASI UYGULAMALARININ KARŞILAŞTIRILMASI

***Oğuzhan YOLCU, Şule KIRBAŞ, Recep KÜRKÇÜ***

*Amasya Üniversitesi, Amasya*

*Euro Fit Test Battery Applications Comparison of Those Children, At The Ages of 8 and 9, Who Attended Or didn't Attend To The Table Tennis Course*

**AIM:** The aim of this study is to define the euro fit test levels of those children, at the ages of 8 and 9, who attended or did not attend to the table tennis course.

**METHOD:** The sample group of study has 28 children divided into two groups. The first group has 14 children (seven boys 7 girls) who are course participants and the second group has also 14 children (7 girls 7 boys) who are non-participants. The height average of course participants is  $131 \pm 92$  cm, and the weight average of them is  $27 \pm 42$  kg. The height average of non participants is  $134 \pm 10$  cm, and the weight average of them is  $31 \pm 27$  kg. The participants has practiced for 6 months twice in per a week for two hours. At the end of practice period, both of the groups have been applied eurofit test battery. Their height, weight, and body mass indexes have also been measured. For statistical analyzes, t- test has been applied in order to search the significance at the level of  $p < 0.05$ .

**RESULTS:** Flexibility and durability for the shuttle and long jump by stopping values ( $p < 0.01$ ); and significant differences for BMI values ( $p < 0.05$ ) have been observed. There have been found no differences between the participants and non participants for their physical parameters, heights, and weights. There have been found no differences between two groups also for their flamingo balance, touching to the discs, paw power,  $10 \times 5$  shuttle run and hanging tests with twisted arm. When the groups are compared according to their genders, no difference there have been found between them.

**RESULTS:** As a result, it is thought that applying the study to much more participants within the different sport areas provides much better results. Euro fit batteries might contribute us to divert the children to the sport at the right time.

**Keywords:** Euro Fit, Child, Table Tennis, Sport

## TÜRKİYE'DE KADIN FUTBOLUNUN SORUNLARI VE SPORCU DENEYİMLERİ

**Mustafa Berkay AYDIN**

*Uludağ Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyoloji Bölümü, Bursa*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Türkiye'de kadın futbolunun 'resmi' içeriği 2017 yılı itibariyle TFF'nin 2016 -2017 Sezonu Kadın Futbol Ligleri Müsabakaları Statüsü çerçevesinde Kadınlar 1. Ligi, Kadınlar 2. Ligi (2 grupta 14 takım), Kadınlar 3. Ligi (8 grupta 103 takım) olmak üzere üç ligde, ayrıca Genç Kızlar Türkiye Şampiyonası, Yıldız Kızlar Türkiye Şampiyonası ve U-13 Kızlar Yerel Şampiyonaları olmak üzere üç temel turnuva kategorisinde sürdürülmektedir. Kadınlar 1., 2. ve 3. Ligleri'nde toplamda 127 takım mücadele etmektedir.

Türkiye'de 1993-1994 sezonunda başlayan kadın futbol ligleri günümüze gelene kadar çeşitli duraklama dönemleri yaşamıştır. Benzer şekilde kimi dönemler bu alanda önemli başarı kazanan kulüplerin branşlarını kapatmaları söz konusu olmuştur. Türkiye'de kadın futbolunun sürekliliği ve gelişiminde yaşanan kesintilere karşın son yıllarda görece 'düzenli' bir hal aldığından söz edilebilir. Buna karşın TFF'nin ve çeşitli akademik çalışmalarda uzmanların da belirttiği şekilde ulaşılan düzey 'arzulanan' bir aşama da değildir. Bildiride ligleri oluşturan kulüplerin kentlerine ilişkin genel bir döküm de yapılacaktır.

Çalışmanın ana amacı Türkiye'de kadın futbolunun temel sorunsallarını, doğrudan sürecin bileşenleri üzerinden anlamaya çalışmaktır. Kadın futbolunda sürdürülebilirlik için gerekli olan sosyal ve ekonomik desteğe ulaşılabilmesi açısından öncelikle sorunların ve doğrudan 'deneyimlerin' dikkate alınması önemlidir. Geçmişten bugüne evrensel olarak ciddi engellemelerle karşılaşmış ve gelişim süreci 'ertelenmiş' olan kadın futbolunda, özellikle 'sporcu deneyimleri' ve değerlendirmeleri dikkatle üzerinde durulması gereken bir nokta olarak tanımlanmaktadır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Bu çalışmada 'kadın futbolunu' oluşturan bileşenlerin bu alana dair tutumları, yaşanan sorunlar ve çözüm önerileri üzerinde durulmaya çalışılmıştır. Bu çerçevede 'kadın futbolunun' önemli bileşenleri olarak kulüp yöneticileri, antrenörler ve sporcular esas alınmıştır. Özellikle 'sporcu deneyimleri' başlığı araştırma açısından oldukça önemli bir çerçeveyi oluşturmaktadır. Araştırmada farklı liglerden İstanbul ve Marmara bölgesi takımları esas alınmıştır. Özellikle İstanbul 'kadın futbolu' açısından oldukça önemli bir konumdadır. Bunun yanında kadın futbolu alanında 'belediye takımlarının' da önemli bir etkisi bulunmaktadır. Örneğin, liglerdeki en üst klasman olan Kadınlar 1. Lig'ini oluşturan 10 takımın 5'i belediye takımlarıdır. Bu yüzden araştırmaya bir 'belediye takımı' da dahil edilmiştir. Araştırma çerçevesinde Gemlik Zeytinspor (3. Lig), Dudulluspor (3.Lig), Kocaeli Harb-İş Spor (2. Lig) ve Ataşehir Belediyespor (1.Lig) yönetici, antrenör ve sporcularıyla görüşmeler yapılması planlanmıştır. Her takımdan, takım kaptanları başta olmak üzere 3 sporcuyla görüşmeler yapılmaktadır. Toplamda 12 sporcu, 4 yönetici ve 4 antrenörle yapılan/yapılmakta olan görüşmelerin hem bir bütün olarak kadın futbolunun sorunları ve çözüm olanakları, hem de farklı lig statülerindeki deneyimleri üzerine değerlendirme yapma imkanını artıracaktır. Görüşmeler her bir kişiyle yüz yüze derinlemesine mülakat şeklinde gerçekleştirilmiştir.

**SONUÇ (ve TARTIŞMA):** Araştırma sürecinde ilk bakışta dikkat çeken bulgular arasında değişik lig statüleri arasında ciddi imkan farklılıkları olduğu göze çarpmaktadır. Bu açıdan belediye kulüplerinin görece önemli olanaklar sağlaması söz konusudur. Ayrıca sahada görülen mücadele yanında sporcuların sosyal hayatta da ciddi bir mücadele vermiş oldukları veya halihazırda verdikleri dikkat çekmektedir. Futbol ilgileri oldukça yüksek olan kadın sporcuların dünyanın en etkili sporlarının başında gelen futbolda daha fazla alan kazanmaya oldukça inançlı tutumlarının yanı sıra, 'erkek sporu' olarak bilinen bir alanda ciddi bir destek beklentisi içerisinde oldukları görülmektedir. Bunun yanında yöneticiler ve antrenörler, genel olarak çok düşük maliyetlerle çok kısa zamanda ülke sporu için ciddi atılım yapılabilecek bir duruma, kimi zaman ilginç önerilerle, dikkat çekmektedirler.

SB144

## ÜNİVERSİTELİ SPOR EĞİTİMLİ ÖĞRENCİLER VE SEDANTERLERİN KAYGI DURUMLARI

**<sup>1</sup>Erkut TUTKUN, <sup>2</sup>Osman İMAMOĞLU, <sup>2</sup>Tülin ATAN**

<sup>1</sup>Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa

<sup>2</sup>OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun

**AMAÇ:** Spor Eğitimi almakta olan üniversite öğrencileri ve sedanterlerin durumluk ve sürekli kaygı durumlarının araştırılması amaçlanmıştır.

**Materyal ve metot:** Spor eğitilmiş olan ve olmayan öğrencilere uygulanan kaygı envanterinden 240 adeti değerlendirilmiştir. İstatistiksel işlemlerde student t testi kullanılmıştır.

**BULGULAR ve TARTIŞMA:** Yaş ortalamaları sporcu öğrencilerin 23,46 ve sedanter öğrencilerin 23,63 yıl şeklindedir. Sporcu öğrencilerin durumluk puanı 53,25 ve süreklilik puanı 22,72 iken sedanter öğrencilerin durumluk puanı 51,57 ve süreklilik puanı 24,57 olduğu tespit edilmiştir. Sporcu Öğrencilerin sedanter öğrencilerden durumlu puanının yüksek ve süreklilik puanlarının ise düşük olması anlamlı bulunmuştur( $p<0,05$ ). Kadınların durumluk puanının erkeklerden yüksek olması anlamlı iken ( $p<0,05$ ), süreklilik puanlarının yüksek olması anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**SONUÇ:** Spor eğitilmiş öğrencilerin müsabaka ve yarışma sezonunda bulunmaları durumluk kaygılarını yükseltirken sürekli kaygılarına etki etmediği söylenebilir. Spor eğitilmiş öğrencilerde durumluk kaygıyı azaltıcı tedbirler alınmalıdır.

**Anahtar Kelimeler:** Kaygı, Öğrenci



SB145

## ÜNİVERSİTELİ SPORCU ÖĞRENCİLER VE ANTRENÖRLERDE STRES DÜZEYİ VE BENLİK TASARIMI İLİŞKİSİ

**1Erkut TUTKUN, 2Osman İMAMOĞLU**

*1Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa*

*2OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun*

**AMAÇ:** Bu çalışmada Üniversiteli sporcu öğrenciler ve Antrenörlerin stres düzeyi ve benlik kavramı arasındaki durum araştırılmıştır.

**MATERYAL ve METOT:** 310 öğrenci ve 90 antrenöre stres düzeyi ölçeği ve benlik tasarım envanteri uygulanmıştır. Karşılaştırmalar student t testi ile yapılmıştır.

**BULGULAR ve TARTIŞMA:** Öğrenciler ve antrenörlerin yaş düzeyine göre stres düzeyi ve benlik tasarım puanları arasında istatistiksel olarak farklılık varken ( $p<0,001$ ), boy uzunluğu ve vücut ağırlıklarına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Yaş düzeyi arttıkça stres puanı artarken benlik tasarım puanı düşmüştür. Erkeklerin bayanlara göre stres puanı yüksekliği anlamlı iken ( $p<0,05$ ), benlik tasarım puanında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ( $p>0,05$ ). Antrenörlerin öğrencilere göre stres puanlarının daha yüksek ve benlik tasarım puanlarının daha düşük olması istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur( $p<0,001$ ).

**SONUÇ:** Antrenörler öğrencilere göre daha stresli ve olumsuz benlik kavramına sahip oldukları bulunmuştur. Antrenörlerin stres düzeyleri düşürülerek olumlu benlik durumları artırılmalıdır.

Anahtar Kelime: Stres düzeyi, Benlik tasarımı

SB147

## BURSA İLİNDE BULUNAN FAAL FUTBOL HAKEMLERİNİN DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Ali Emre AKDEMİR, <sup>2</sup>Ali Emre AKDEMİR, <sup>1</sup>Nimet Haşıl KORKMAZ**

*<sup>1</sup>Ü.Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü, Bursa*

*<sup>2</sup>U.Ü.Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü, Bursa*

**GİRİŞ ve AMAÇ;** Bu çalışmada Bursa ilinde bulunan faal futbol hakemlerinin maçlar öncesi durumluk kaygılarını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmamıza Bursa ilinde 2016-2017 yılında faal olarak görev alan farklı klasmanlarda 60 erkek ve 10 kadın futbol hakemi gönüllü olarak katılmışlardır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Hakemlere araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ve C. Spielberger (1970) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Öner ve LeCompte (1985) tarafından yapılmış olan durumluk kaygı ölçeği maçların hemen öncesinde soyunma odalarında uygulanmıştır Elde edilen veriler SPSS STATİSTİC 23 istatistik programında değerlendirilmiştir.

**TARTIŞMA ve SONUÇ :** Futbol hakemlerinin kademelerine göre durumluk kaygı puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0.05$ ). İl ve klasman hakemleri, aday ve il hakemleri arasında klasman hakemleri lehine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir  $p<0.05$ . Sonuç olarak, araştırmamıza katılan hakemlerin maç öncesi durumluk kaygı düzeyleri yüksek bulunmamıştır. Durumluk kaygı düzeyinin düşük olmasının sebebi olarak Bursa'daki maçlarda daha az olay yaşanması, Bursa ilinde futbolun gelişmiş olması, alt yapıda bulunan yöneticiler ve antrenörlerin bilgi düzeylerinin yüksek olması gösterilebilir.

## FUTBOL HAKEM VE YARDIMCI HAKEMLERİN FARKLI UYARI HIZLARINDA SEZİNLEME VE REAKSİYON ZAMANININ KARŞILAŞTIRILMASI

**Hakan KARABALCIK, Özcan SAYGIN, Halil İbrahim CEYLAN, Ahmet Rahmi GÜNAY**

*Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Muğla*

**AMAÇ:** Futbol hakemlerin kendilerinden beklenen performansı sergileyebilmesi, fiziksel performanslarının yanı sıra, bilişsel performansların da yüksek olmasına bağlıdır. Fiziki ve bilişsel olarak yeterli durumda olan hakem müsabaka boyunca gerçekleşen ve bazen karmaşık olabilen pozisyonları dikkatli şekilde izleyip analiz ederek çok kısa sürede doğru kararlar verir. Bu çalışmanın amacı, futbol hakem ve yardımcı hakemlerin farklı uyarı hızlarındaki sezinleme ve reaksiyon zamanının karşılaştırılmasıdır.

**YÖNTEM:** Çalışmaya Muğla Bölgesinde faal olarak hakemlik yapan 15 hakem (yaş ortalaması:  $25.23 \pm 3.48$  yıl, hakemlik deneyimi:  $5.33 \pm 3.43$  yıl), 13 yardımcı hakem (yaş ortalaması:  $22.76 \pm 2.91$  yıl, hakemlik deneyimi:  $3.53 \pm 1.12$  yıl) olmak üzere toplamda 28 il, Bölgesel ve Klasman futbol hakemi gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan hakemlerin, farklı uyarı hızlarındaki sezinleme zamanı (6mph, 12mph) ve reaksiyon zamanı (görsel, işitsel, karışık) ölçülmüştür. Hakemlerin sezinleme zamanı Bassin Anticipation Timer ile ölçülürken, reaksiyon zamanı Newtest 1000 aleti kullanılarak ölçülmüştür. Elde Edilen veriler SPSS (18.0) programında kaydedilmiştir. Hakem ve yardımcı hakemlerinin sezinleme ve reaksiyon zamanı arasındaki farklılıkları bulmak için Mann Whitney U testi yapılmıştır. Bulgular: İstatiksel analiz sonucunda; hakem ve yardımcı hakemlerin sezinleme zamanı (12 mph) ve görsel reaksiyon zamanında istatiksel olarak hakemlerin lehine anlamlı fark bulunurken ( $p < 0.05$ ), sezinleme zamanı (6mph), işitsel ve karışık reaksiyon zamanında istatiksel olarak herhangi bir farka rastlanılmamıştır ( $p > 0.05$ ).

**TARTIŞMA:** Farklı spor branşlarında sezinleme zamanının inceleyen ve önemini belirten (Rojas ve ark., 2012; Wu ve ark., 2013; Roca ve ark., 2012), futbol hakemlerinin reaksiyon zamanını inceleyen (Rezaei ve Eskandanejad, 2016) çalışmalar literatürde mevcut olmakla birlikte, futbol hakemlerinin farklı uyarı hızlarına göstermiş olduğu sezinleme zamanını inceleyen çalışmalar literatürde mevcut değildir. Bu nedenle, yapılan çalışma literatür açısından önem taşımaktadır. Rezaei ve Eskandanejad (2016) yaptıkları çalışmada deneyimli ve deneyimsiz futbol hakemlerinin reaksiyon zamanları arasında istatiksel olarak anlamlı fark bulunamamışlardır. Bu çalışmada ise yardımcı hakemlere göre daha deneyimli olan hakemlerin, görsel reaksiyon zamanı daha iyi bulunurken, işitsel ve karışık reaksiyon zamanında anlamlı fark bulunamamıştır.

**SONUÇ:** Hakemlerin yardımcı hakemlere göre oyun içerisinde çok farklı pozisyonlarla karşı karşıya kalması ve her pozisyon için karar verme sürecinin kısa olmasının, sezinleme ve reaksiyon zamanını olumlu olarak etkilediği düşünülmektedir. Ayrıca, hakemlerin hızlı ve doğru karar verme yetilerini geliştirebilmek adına, sezinleme ve reaksiyon zamanlarını iyileştirmeye yönelik fiziksel ve bilişsel egzersizler yapmalarının yararlarına olacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Futbol Hakemi, Uyarı Hızı, Sezinleme Zamanı, Reaksiyon Zamanı, Yardımcı Hakem

SB186

## SPOR BİLİMLERİ ÖĞRETİM ELEMANLARININ AKADEMİK ORTAMDA İLETİŞİMLERİ İLE İŞ YAŞAM KALİTELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Özden Tepeköylü ÖZTÜRK, <sup>2</sup>Mümine SOYTÜRK, <sup>1</sup>Hüseyin GÖKÇE**

<sup>1</sup>Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü, Denizli

<sup>2</sup>Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Manisa

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Örgütsel iletişim; örgütsel amaçları gerçekleştirmek için bireyler ve çevreyle sürekli yaşanan etkileşimlerdir. Dolayısıyla iletişim yolları tıkanan bir örgütün varlığını sürdürmesi mümkün görünmemektedir. Bununla birlikte kurumlarda iletişimin var olması biçimsel ve biçimsel olmayan süreçlerin etkili bir şekilde gerçekleştirilmesi için tek başına yeterli değildir. İletişimin niteliği de oldukça önemlidir. Biçimsel iletişim özellikle eşgüdümleme olmak üzere temel yönetim süreçlerini gerçekleştirirken, biçimsel olmayan iletişim ise örgütlerde işleri kolaylaştırma, plan ve aktivitelere yönelik bilgi paylaşımını sağlama, ortak anlayış oluşturma, farklılıkları törpüleme gibi amaçlara hizmet vermektedir. Örgütsel bir yapı olarak üniversiteler açısından değerlendirildiğinde etkili iletişim sistemi üniversiteler için de önem taşır. Ancak diğer örgütlerle karşılaştırıldığında farklı disiplinleri bünyesinde bulunduran üniversiteler sosyal, kültürel, idari ve akademik özellikleriyle daha karmaşık yapıya sahiptir. Bu nedenle akademik ortamda örgütsel olarak iletişim süreçlerinin etkililiğini aynı nitelikte sürdürmek oldukça zordur. Dolayısıyla akademik ortamdaki iletişim (AOİ) süreçlerinin niteliğinin belirlenmesi, aralıklarla takip edilmesi ve farklı değişkenlerle ilişkilerinin açıklanması önemli görülmektedir. İş yaşam kalitesi (İYK) de örgütsel iletişim süreçleriyle birlikte incelenebilir bir kavram olarak değerlendirilebilmektedir. Çağdaş yönetim yaklaşımlarıyla birlikte ortaya çıkan İYK bireylerin iş yerinde kişisel ihtiyaçlarını tatmin etme derecesini, iş doyumunu ve motivasyonunu belirtir. Bu unsurların pozitif anlamda değişiklik göstermesi her seviyedeki iletişim kanallarının açık tutulması ve etkili şekilde kullanılmasıyla mümkündür. Bu açıklamalara bağlı olarak çalışmada Spor Bilimleri alanında çalışan öğretim elemanlarının AOİ'leri ile İYK'ları arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlanmıştır. Ayrıca her iki değişkenin cinsiyet, idari görev durumu, akademik unvan ve çalıştığı kurumda lisansüstü eğitim alma değişkenlerine göre farklılıkları ve şuan çalıştığı kurumdaki ile genel olarak yükseköğretim kurumlarındaki çalışma sürelerine göre ilişkileri incelenmiştir.

**MATERYAL ve YÖNTEM:** Araştırmada nicel korelasyonel teknikler kullanılmıştır. Çalışmaya farklı üniversitelerden 51'i kadın 108'i erkek olmak üzere toplam 159 (yaş=43.04±10.02) akademisyen katılmıştır. Veriler 1565 kişiye e-posta gönderilerek toplanmıştır. Veri toplama araçları olarak "Akademik Ortamda İletişim Analizi Envanteri", "İş Yaşam Kalitesi Ölçeği" kullanılmıştır. Veriler frekans, aritmetik ortalama, standart sapma, pearson korelasyon analizi, çoklu doğrusal regresyon analizi, tek yönlü MANOVA ve t testi istatistik test teknikleri kullanılarak değerlendirilmiştir.

**BULGULAR:** Araştırma bulgularında AOİ toplam puanıyla İYK toplam puanı arasında orta düzeyde ve negatif; her iki değişkenin alt boyutları arasında ise zayıf, düşük ve orta düzeyde negatif ve pozitif ilişkilerin olduğu görülmüştür. Ayrıca AOİ'nin iş yaşam kalitesinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve İYK'daki değişimin %38'sini açıkladığı belirlenmiştir. Her iki bağımlı değişken ve alt boyutlarında cinsiyet faktörüne göre anlamlı bir farklılık görülmemiş ancak AOİ'nin ortak amaç eksikliği alt boyutunda erkeklerin puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. İdari görevi olan öğretim elemanları genel AOİ'yi ve alt boyutlarını (bilimsel bilginin yetersiz paylaşımı ve fakülte atmosferi alt boyutları hariç) daha pozitif algılamak; İYK'nın sadece iş arkadaşlarıyla ilişkiler, iş doyumunu ve iş yerinde sorumluluk alma alt boyutlarında daha yüksek puan aldıkları belirlenmiştir. Akademik unvan değişkenine göre değerlendirildiğinde AOİ, İYK ve alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Çalıştığı kurumda lisansüstü eğitim alan öğretim elemanları ücret açısından İYK'larını daha yüksek değerlendirmişlerdir. Öğretim elemanlarının yükseköğretim kurumlarında ve halihazırda çalıştıkları kurumlarındaki çalışma süresiyle AOİ, İYK ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür.

**SONUÇ:** AOİ'nin İYK'yı etkilediği, İYK'daki değişimin bir kısmının AOİ ile açıklanabildiği ve akademik ortamdaki iletişimin pozitif olarak değişmesinin iş yaşam kalitesini de arttırdığı söylenebilmektedir.

## BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN BEŞ FAKTÖR KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİ YORDAMADA MİZAH TARZLARININ ROLÜ

**<sup>1</sup>Recep CENGİZ, <sup>2</sup>Utku IŞIK**

<sup>1</sup>Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon Anabilim Dalı, Manisa

<sup>2</sup>Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rekreasyon Anabilim Dalı, Kütahya

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı, BESYO öğrencilerinin beş faktör kişilik özelliklerini yordama da mizah tarzlarının rolünü incelemektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırmanın örneklem grubunu 2014-2015 Bahar yarıyılında Türkiye'deki 5 farklı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören ve tesadüfi yöntemle tespit edilmiş olan 732 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin beş faktör kişilik özellikleri ve mizah tarzı puanlarını belirlemek için "Beş Faktör Kişilik Özellikleri" ve "Mizah Tarzı" ölçeği uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 21.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Frekans ve ortalama değerlerinden faydalanılmıştır. Veri toplama araçlarının normal dağılım gösterip göstermediğini Shapiro-Wilk testinden faydalanılmıştır. Alt boyutların normal dağılım gösterdiği anlaşılmış ( $p < 0,05$ ) ve parametrik istatistik testlerinden faydalanılmıştır. Çalışmada cinsiyet ve yaş değişkeni gibi iki değişkeni olan veriler Independent Sample t-testi analizi ile sınıf değişkeni ise One-Way ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Ayrıca katılımcıların kişilik tarzları ve mizah tarzları arasındaki ilişkinin tespiti için ise Pearson Korelasyon analizinden faydalanılmıştır.

**SONUÇ:** Araştırma sonucunda elde edilen bulgular aşağıda özetlenmiştir. Katılımcı öğrencilerin cinsiyet kişilik ve mizah özellikleri puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır. Yaş değişkeni açısından 23-25 yaş aralığı katılımcıların nörotiklik puan ortalamaları 18-22 yaş aralığı katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Bir diğer önemli bir bulgu ise dışa dönüklük alt boyutu ile ilgilidir buna göre dışadönüklük arttıkça katılımcı, kendini yıkıcı ve kendini geliştirici mizah düzeylerinin arttığı, ancak saldırgan mizah düzeyinin azaldığı görülmektedir. Tartışma Sonuç olarak, beş faktör kişilik özellikleri ile öğrencilerin mizah tarzları arasında bir ilişkinin olduğu saptanmıştır, ayrıca katılımcıların yaş, cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre de beş faktör kişilik özelliklerinde ve mizah tarzlarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Üniversite, Öğrenci, Beş faktör kişilik özellikleri, Mizah tarzı

## SB212

**AMATÖR VE PROFESYONEL SPORCULARIN DUYGUSAL ZEKÂ DÜZEYLERİNİN  
BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ**

**<sup>1</sup>Esra ERBEKTAŞ, <sup>2</sup>Hanifi ÜZÜM, <sup>2</sup>Güçlü ÖZEN, <sup>1</sup>Tunahan ASLAN, <sup>1</sup>Gökhan ERTAN, <sup>1</sup>Ahmet ELVEREN**

<sup>1</sup>Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu

<sup>2</sup>Abant İzzet Baysal Üniversitesi BESYO, Bolu

**GİRİŞ:** İlk kez 1990 yılında psikolog John Mayer ve Peter Salovey tarafından kullanılan “Duygusal Zeka Kavramı”, Daniel Goleman’ in 1995’te yayınladığı “Emotional Intelligence (EQ)” isimli eseri ile bilim çevrelerinde ilgi odağı olmuştur (Ba-On, 2006). Duyguları geliştirilebilir yetenekler olarak gören Mayer ve Salovey duygusal zekayı sosyal zekanın bir türü olarak kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını gözlemleyebilme, birbirinden ayırabilme ve davranışlarını şekillendirmede tüm bu bilgileri kullanabilme yeteneği olarak tanımlamıştır (Mayer, Salovey, 1993, s. 433-442). Sportif başarıların basitçe kazanma anlamını aşması ve birçok farklı anlam kazanması sporcuların maruz kaldıkları psikolojik baskıyı artırmakta ve sporcuların psiko-sosyal bir varlık olarak bilimsel açıdan değerlendirilmesini gerektirmektedir (Başaran, Taşğın, Sanioğlu ve Taşkın, 2009).

**AMAÇ:** Bu çalışma ile duyguların geliştirilebilir yetenekler olduğu (Mayer, Salovey, 1993, s. 433-442) noktasından yola çıkarak, amatör ve profesyonel olarak spor yapan bireylerin sportif başarılarında duygusal zekânın bu sporcuların performansları üzerinde etkisinin tespit edilmesi amaçlanmıştır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırma genel tarama yöntemlerinden biri olan kesit alma yaklaşımı ve ilişkisel tarama modeli ile yapılmıştır. Araştırmanın çalışma evreni; Ankara, Bolu ve Düzce illerinde aktif olarak spor yapan 157 kişiden oluşmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Austin ve arkadaşları (2004) tarafından geliştirilen ve Tatar ve ark. (2011) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmış olan Schutth duygusal zeka ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin bu çalışma için yapılan cronbach alfa güvenilirlik katsayısı incelendiğinde .83 olarak bulunmuştur. İyimserlik / Ruh Halinin Düzenlenmesi alt boyutu 12 sorudan ( 17, 25, 11, 1, 12, 9, 18, 8, 20, 22, 4, 24 ) oluşmakta, Duyguların Kullanımı alt boyutu 6 sorudan (21, 7, 15, 2, 6, 14 ) oluşmakta, Duyguların Değerlendirilmesi alt boyutu ( 13, 3, 10, 19, 26, 27, 5, 28, 23, 16 ) ise 10 sorudan oluşmuştur. Ölçekte 2, 3, 5, 7,8, 10, 13, 14, 15, 16, 21, 22, 26, 27 ve 28. maddeler ters çevrilerek puanlanmıştır.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Yapılan analizler sonucunda cinsiyet, yaş, medeni durum, branş ve branşında milli olma değişkenleri ile duygusal zeka alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Ancak klasman değişkeni ile duygusal zeka alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre amatör sporcular iyimserlik/ ruh halini düzenlemede profesyonel sporculara göre daha başarılıdırlar. Yine gelir ile iyimserlik/ ruh halinin düzenlenmesi alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Eğitim değişkeni ile duygusal zeka puanlarına bakıldığında duyguların kullanımı alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığı incelendiğinde üniversite mezunlarının aritmetik ortalamasının, ilköğretim ve lise mezunlarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Sonuç olarak araştırma bulgularına göre amatör sporcuların profesyonel sporculara göre daha iyimser bir ruh haline sahip olduklarını ve üniversite mezunu olan sporcuların; ilköğretim ve lise mezunlarına göre duygularını daha iyi kullandıklarını söyleyebiliriz.

## BADMİNTON SPORCULARININ DUYGUSAL ZEKA DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Fatma Hidayet HALİLBEYOĞLU, <sup>2</sup>Melih Nuri SALMAN**

<sup>1</sup>SGK, Hizmet Sunumu Gen. Müd., Sağlık Yazılımları Dai. Bşk. Ankara

<sup>2</sup>Aksaray Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Aksaray

**GİRİŞ:** Zekâ, zihnin öğrenme, öğrenilenden yararlanabilme, yeni durumlara uyabilme ve yeni çözüm yolları bulabilme yeteneğidir. Başka bir deyişle zeka, zihnin birçok yeteneğinin uyumlu çalışması sonucu ortaya çıkan bir yetenekler birleşimidir. Spor ise, bir çok değişkeni içinde barındıran ve sürekli yeni çözümler gerektiren fiziksel, zihinsel ve psikolojik süreçler zinciridir. Bu nedenle zeki ve çabuk karar vermek sporda başarının en önemli anahtarlarından biri olarak kabul edilmektedir.

**AMAÇ :** Bu araştırma kadın ve erkek sporcuların aynı anda spor yapmalarının mümkün olduğu badminton branşında, sporcuların duygusal zeka düzeylerinin demografik özellik ve bazı değişkenlere göre ne düzeyde farklılık ve benzerlik gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Metod : Araştırma grubunu 24 il'den 107' si erkek, 93'ü kadın sporcu olmak üzere toplam 200 badminton sporcusu oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Duygusal zeka ölçümü ise, Shutte ve arkadaşları tarafından 1998 yılında geliştirilen 33 madde ve dört boyuttan oluşan SEIS ölçeği kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar; empatik duyarlılık, duygusal düzenleme, duyguların kullanımı ve duygusal farkındalık şeklinde sıralanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .84 - .90'dır. Araştırmanın verileri, 2013 yılında Bodrum'da yapılan Veteranlar Balkan Şampiyonası, 2013 yılında Aksaray'da yapılan Üniversiteler Türkiye Şampiyonası, 2014 yılında Ayvalık'ta yapılan Veteranlar Türkiye Şampiyonası ile Bursa, Adana, Konya, Ankara illerinde yapılan bölge müsabakaları esnasında elde edilmiştir. Araştırma verilerinin değerlendirilmesinde SPSS programı kullanılmıştır. İstatistik verilerin açıklanmasında frekans, yüzdelik dağılım ve standart sapma değerlerine yer verilmiştir. Ayrıca, bağımsız gruplar arasında Mann Whitney U test, çoklu gruplar için ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Kamin ( 2000 ) , Amerikan beyzbol ligi sporcuları üzerinde yapmış olduğu araştırma sonucunda oyuncuların başarıları ile duygusal zekaları arasında olumlu ve sağlam bir ilişki olduğunu saptamıştır. Akçakoyun ve ark. (2010) kickbox sporcuları üzerinde yaptığı araştırmada, sporculuk yaşı ve duygusal zekanın duygusal düzenleme alt boyutu arasında istatistiksel olarak bir ilişki olmadığını tespit etmişlerdir. Bu konudaki az sayıda çalışmanın bazı açılardan farklı sonuçlar ortaya koymuş oldukları görülebilir. Yapılan bu araştırmada da cinsiyet, yaş, spor kariyerleri, haftalık antrenman saati ve sporculuk yaşı kriterlerine bağlı olarak gruplar arasında duygusal zeka düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0,05$ ). Konu üzerinde yapılan araştırmaların farklı branşlarda ve daha çok sporcu sayısına ulaşılarak yapılmasında yarar vardır.

**Anahtar Kelimeler:** Badminton, duygusal zeka, spor

\*Bilgiyar Programcısı, Ankara \*\*Aksaray Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Aksaray \*\*\* Bu araştırma Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü BES ABD. Tarafından 10.06.2015 tarihinde bilim uzmanlığı tezi olarak kabul edilmiştir.

SB248

## PROFESYONEL FUTBOLCULARIN KAYGI DÜZEYLERİNİ ARTTIRAN VE AZALTAN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ

Zeynep Onağ, Yavuz YILDIZ, Elif Feza TEKYAZMAN

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Manisa

**GİRİŞ:** Kaygı, anlaşılamayan bir risk girişimini bekleme ve gerilime yol açan duygu durumu halidir. Sporcuların müsabaka sırasında kaygı düzeyleri sürekli değişmektedir. Bu durum sporcularda olumlu kullanıldığı taktirde güce dönüşüp üstünlük sağlayabileceği gibi olumsuz kullanımı halinde konsantrasyon bozukluğuna dönüşüp başarısızlığa yol açabilir. Bu nedenle sporcuların kaygı düzeyleri hem bireysel performans hem de takım performansı üzerine etki edebilir. Endüstriyel büyüklüğü milyon dolarlara ulaşmış profesyonel futbol sektöründe başarılı olmanın önemli belirleyicilerinden biri olan kaygının ve kaygıyı etkileyen faktörlerin araştırılması, hem bireysel açıdan hem de takım açısından sportif başarının ve dolayısıyla ekonomik başarının gerçekleştirilebilmesi için büyük bir öneme sahiptir.

**AMAÇ:** Bu çalışmada profesyonel futbolcuların kaygı düzeylerini arttıran ve azaltan faktörler incelenerek, profesyonel futbolcuların kaygı düzeyleri üzerinde etkisi olan kavramlar ile ilgili öneriler geliştirmek amaçlanmıştır.

**YÖNTEM:** Araştırmada veriler, Ege Bölgesinde, farklı kulüplerde aktif olarak futbol oynayan 100 profesyonel futbolcudan elde edilmiştir. Futbolcuların, kaygı düzeyini ölçmek amacıyla Ulusoy, Şahin ve Ekmen'in (1997) Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerlik çalışmasını yaptığı "Beck Kaygı Ölçeği" ile futbolcuların demografik bilgilerini elde edebilmek için "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

**BULGULAR ve TARTIŞMA:** Ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik analizleri sonucunda, Cronbach alfa katsayısının 80 ve faktör yüklerinin .64 - .93 arasında değiştiği Ortalama Açıklanan Varyans (AVE) ise .80 olduğu bulunmuştur. Araştırmaya katılan futbolcuların yaş ortalaması  $24.48 \pm 2.25$ 'dir. Araştırmanın sonucunda, profesyonel futbolcuların yaşları, eğitim durumları, aynı takımda oynama süreleri, çalıştıkları antrenör sayısı ile kaygı düzeyleri karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu farklılıklar incelendiğinde; 25 yaş ve üzerindeki futbolcuların 24 yaş ve altındaki futbolculara göre, üniversite mezunu olanların lise mezunlarına göre, 3 yıldan az süredir aynı takımda oynayanların 4 yıl ve daha fazla süredir aynı takımda oynayanlara göre, araştırmanın gerçekleştirildiği zamana kadar çalışılan antrenör sayısı 4 ve daha az olanların 5 ve daha fazla olanlara göre kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Futbolcuların oynadıkları mevkilere göre kaygı düzeyleri açısından değerlendirildiğinde ise, kalecilerin kaygı düzeyi ortalamalarının diğer mevkilerde oynayanlara göre daha yüksek olduğu görülmeye rağmen, futbolcuların oynadıkları mevkilere göre kaygı düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Profesyonel futbolcuların kaygı düzeylerini arttıran ve azaltan faktörlerin ortaya konulabilmesi amacı ile yapılan Regresyon analizleri neticesinde; yaş ve eğitim düzeyinin artmasının, profesyonel futbolcuların kaygı düzeylerini arttırdığı bulunmuştur. Ayrıca aynı takımda oynama süresi arttıkça kaygı düzeyinin azalmaktadır. Futbolcuların mevkilerine göre sırasıyla hücum, orta saha, savunma ve kaleci pozisyonlarına gidildikçe ise kaygı düzeyinin arttığı tespit edilmiştir.

**Anahtar Sözcükler:** futbol, kaygı, mevkii, futbol oynama süresi, profesyonel futbolcu



## TÜRKİYE'DE DEĞERLER EĞİTİMİ VE BEDEN EĞİTİMİ

**İlyas GÖRGÜT**

*Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kütahya*

Bilim ve teknoloji 21. yüzyılda insanlığa sağladığı olumlu gelişmelerin yanı sıra birçok olumsuz durumun oluşmasına da sebep olmaktadır. Düşünebilme yetisi sayesinde diğer canlılardan ayrılan ve onlara üstünlük kuran insanoğlu da bu olumsuzluklardan oldukça yoğun bir şekilde etkilenmekte, bunun doğal sonucu olarak da diğer canlıları etkilemektedir.

Toplumların huzurunu kaçıran olay ve eylemlerin veya ahlaki yozlaşmaların yavaşlatılmasının ya da bu olumsuz durumun ortadan kaldırılmasının öncelikle bireyin sahip olduğu değerlerin geliştirilmesi ile mümkün olacağına yönelik genel kanı, devletleri önlemler almaya, planlamalar yapmaya itmektedir. Bu nedenle son yıllarda dünyanın birçok ülkesinde değerler eğitimi hızlı bir ivme kaydetmektedir. Ülkemizde de özellikle teorik ders müfredatlarına değer kazandırılmasına yönelik bölümler eklenmekte ve birtakım bilimsel faaliyetler gerçekleştirilmektedir. Ancak değer ve değerler eğitimi konusundaki gelişmelerin yeterli olmadığı, bireyi bir bütün olarak geliştirmeyi amaçlayan beden eğitimi, spor gibi uygulamalı derslerin değerler eğitimi kapsamında yeteri kadar yer almadığı düşünülmektedir.

Bu nedenle yapılan araştırmayla, ilgili paydaşların (Milli Eğitim Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı) değerler eğitimine yönelik gerçekleştirdiği faaliyetler ve Türk bilim literatüründe yapılmış olan çalışmalar ışığında konunun ülkemizdeki yeri hakkında bir bakış açısı oluşturulması amaçlanmaktadır. Araştırma derleme türünde hazırlanmış olup giriş bölümü, sonuç ve öneriler bölümlerinden oluşmaktadır. Giriş bölümünde değer, değerler eğitim, beden eğitimi ve değerler eğitimi, Türk bilim literatüründe beden eğitimi ve değerler eğitimi, Milli Eğitim Bakanlığı ve Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın beden eğitimi ve değerler eğitimi ile ilgili genel durumları hakkında yapılan literatür taraması, sonuç bölümünde ise elde edilen veriler dikkate alınarak genel bir değerlendirme ve ardından da bazı öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Türkiye, Değerler, Eğitim, Beden Eğitimi

SB250

## SPOR MARKA KİŞİLİK ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇE'YE UYARLANMASI

**<sup>1</sup>İlyas GÖRGÜT, <sup>2</sup>Feray ÖZBAL**

<sup>1</sup>Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kütahya

<sup>2</sup>Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kastamonu

**AMAÇ:** Bu araştırmada Mitsis ve Leckie (2016) tarafından geliştirilen spor marka kişilik ölçeğinin (sport brand personality scale) Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği sunulmaktadır. Ölçek bireylerin favori sporcularının kendileri üzerinde bıraktıkları etkileri yani rol model olma güçlerini yansıtmak için tasarlanmıştır.

**METOT:** Araştırmada gönüllülük esas olmak üzere online bir form aracılığıyla katılımcılara ulaşılmaya çalışılmış ve katılımcılar çalışmaya pilot ve ana çalışma olarak iki aşamalı dahil edilmiştir. Hatalı ve eksik doldurulan ölçek formları çıkarıldıktan sonra pilot çalışma için 107 kişi, çalışmanın geçerlilik ve güvenilirliği için ise 326 kişi olmak üzere toplamda 433 kişi istatistiksel işlemler için değerlendirilmeye alınmıştır. Çalışmada yer alan katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında 1 kişinin okur-yazar, 2 kişinin ilköğretim, 6 kişinin ortaokul, 69 kişinin lise, 300 kişinin üniversite ve 55 kişinin lisansüstü eğitim olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş dağılımları incelendiğinde ise % 10.6'sı 14-19 yaş grubunda, % 37.4'ü 20-25 yaş grubunda, % 20.6'sı 26-31 yaş grubunda, % 14.3'ü 32-37 yaş grubunda, % 9.5'i 38-43 yaş grubunda, % 5.3'ü 44-49 yaş grubunda, % 2.1'i 50-55 yaş grubunda ve % .2'si 56 yaş ve üzeri grubunda yer almaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması için uzman görüşleri doğrultusunda dil geçerliliği sağlanmıştır. Ölçeğin Türk kültürüne uyumu için doğrulayıcı faktör analizi, güvenilirliği için ise iki yarı güvenilirlik yöntemleri kullanılmıştır.

**BULGULAR:** Ölçeğin altı alt boyutu için uyum indekslerinin X<sup>2</sup>/df, RMSEA, RFI, GFI ve AGFI değerleri için "kabul edilebilir uyum" CFI, NNFI, NFI, IFI, değerleri için "mükemmel uyum" düzeyinde olduğu görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı ölçek toplamı için .95 ve altı alt boyut için sırasıyla .91, .86, .86, .84, .77 ve .90 olarak bulunmuştur.

**SONUÇ:** Türkçe ölçek formu uygulaması ile elde edilen bulgular 6 alt boyut ve toplam 19 maddeden oluşan, puanlama aracı olarak ise 7'li likert kullanılan ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Marka, Kişilik, Ölçek, Geçerlilik, Güvenirlik

## SPORDA BİREYSEL VE TAKIM KARAKTERİ ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇE'YE UYARLANMASI

**<sup>1</sup>İlyas GÖRGÜT, <sup>2</sup>Erkut TUTKUN**

<sup>1</sup>Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kütahya

<sup>2</sup>Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa

**AMAÇ:** Bu araştırmada Davidson ve ark., (2006) tarafından geliştirilen sporda bireysel ve takım karakteri ölçeğinin (SBTKÖ) Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği sunulmaktadır. Ölçek spor ortamlarında karakter ile ilişkili çıktılarının ölçülmesi için tasarlanmıştır.

**METOT:** Araştırmaya gönüllülük esasına göre iki aşamalı olmak üzere (pilot ve ana çalışma) 438 kişi dâhil edilmiştir. Katılımcıların yanıtları kontrol edildikten sonra hatalı ve eksik doldurulan formlar çıkarılmıştır. Pilot çalışma için 170 kişi, geçerlilik ve güvenilirlik için yapılan ana çalışma için ise 268 kişinin yanıtları değerlendirmeye alınmıştır. Katılımcıların cinsiyetleri incelendiğinde katılımcıların % 58'i erkek (254), %42'sinin kadın (184) olduğu görülmektedir. Çalışmada yer alan katılımcıların yaş dağılımları incelendiğinde % 4.8'i 18 yaş ve altı grubunda, % 42'si 19-20 yaş grubunda, % 31.3'ü 21-22 yaş grubunda, % 14.2'si 23-24 yaş grubunda ve % 7.8'i 25 yaş ve üzeri grubunda yer almaktadır. Öncelikle uzman görüşleri doğrultusunda ölçeğin dil geçerliliği sağlanmıştır. Ölçeğin Türk kültürüne adaptasyonu için doğrulayıcı faktör analizi, güvenilirliği için ise iki yarı güvenilirlik yöntemleri kullanılmıştır.

**BULGULAR:** Ölçeğin üç alt boyutu için uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı ölçek toplamı için .83 ve üç alt boyut için sırasıyla .74, .80, .82, olarak bulunmuştur.

**SONUÇ:** Sonuç olarak Türkçe ölçek formu uygulaması ile elde edilen bulgular, 3 faktör ve toplam 36 maddeden oluşan, puanlama aracı olarak ise 5'li likert kullanılan ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, bireysel, takım, karakter, ölçek, geçerlilik, güvenilirlik

SB256

## FANZİN KÜLTÜRÜ VE TÜRKİYE’DE SPOR FANZİN’İ

**Okan GÜLTEKİN**

*Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa*

Fanzin Kültürü ve Türkiye’de Spor Fanzin’i

Fanzin, İngilizce FANatic ve magaZINE kelimelerinin kısaltılmasıyla oluşturulan finansal kaynaklardan ve hiyerarşik yapılardan uzak alternatif bir basılı materyaldir. Farklı yöntemlerle çoğaltılan örnekleri olmakla beraber genellikle fotokopi aracılığı ile çoğaltılarak, satış amacı güdülmeyen dağıtılan yayınlardır.

Dergiden (Sürelî yayınlardan) ayrı olarak, süresi belirsiz olarak çıkar ve daha amatörce hazırlanır. Türkçede "Fanzin" olarak kullanılan "fanzine", genelde belirli bir konu üzerine işlenen yapıtlardan (yazı, resim, fotoğraf, karikatür, vb.) oluştuğu gibi, değişik ve çeşitli konuların yapıtlarının da bir araya gelmesiyle oluşabilir. Her türlü materyal kullanılarak oluşturulabilen fanzinler tek sayfalık olabileceği gibi birbirine zımbalanmış, içilenmiş çok sayıda sayfadan da oluşabilir.

Geleneksel olarak el yazısı, daktilo, kolaj, çizim gibi farklı elementlerden oluşur. Bu söz aracını ortalama algıda yerleşmiş yayınlardan temel farkının, okurun kendisine, yukarıdan gelen içeriğe tüketmesinin değil kendisiyle aynı konumdakiler tarafından üretilmiş, yatay çizgide dolaşıma sokulması ve okurunda bir potansiyel fanzin eylemcisi olmasının yolunun açılmasıdır. Fanzinlerin tüm tanımlamalardan önce, çıkış şekilleriyle belirli ölçüleri de olduğu görülür. Doğrudanlık, sözü uzatmadan, estetik kaygılara kapılmadan, kimseyi ve hiçbir olguyu yüceltmeden, sözünü sakınmadan ve korkmadan söylemek, bunu yaparken de aradan her türlü aracıyı çıkarıp yayını dolaysız, doğrudan ulaştırır.

Muhafiflik gibi çıktığı zamanın iktidar araçlarının toplumsal eğilimlerinin dışında konumlanır. Bu çalışmanın amacı "Fanzin" kültürü ve Türkiye de spor fanzinlerini araştırmaktır. Veri toplama yöntemi ile gerçekleştirilen bu araştırmada dünyadaki ve Türkiye deki Fanzin kaynakları taranarak sosyolojik etkileri açısından incelenmiştir.

## SALON HOKEYİ SÜPER LİG SPORCULARININ ANTRENÖRLERİNDEN BEKLEDİKLERİ LİDERLİK DAVRANIŞLARI

**<sup>1</sup>Murat ŞAHİN, <sup>2</sup>Resul ÇEKİN, <sup>3</sup>Kurtuluş ÖZLÜ**

<sup>1</sup>Amasya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilimdalı, Amasya

<sup>2</sup>Amasya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Amasya

<sup>3</sup>Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı, Çorum

Bir spor takımını ya da sporcuyla çalıştıran, oyuna hazırlayan kimse olarak tanımlanan antrenörde birçok özelliğin yanı sıra liderlik özelliklerinin de olması gerekmektedir. Çünkü antrenör sporcularına ilham veren, hedefleri için onlara vizyon oluşturan, yeteneklerinin gelişimi için gerekli zemini hazırlayan ve gerektiğinde sorumlulukları üstlenen kişidir. Belirlenen hedefe ulaşmak için antrenörler çeşitli liderlik davranışları sergilerler.

Ancak takımın veya sporcuların başarısı bu davranışlarla uyumları ölçüsünde gerçekleşmektedir. Bu nedenle bu çalışma salon hokeyi sporcularının antrenörlerinde bulunmasını bekledikleri liderlik davranışlarını belirlemek amacı ile yapılmıştır. Çalışmada tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın evrenini 2015-2016 sezonu Süper Lig 4. etap maçlarına katılan 120'si erkek (10 takım), ve 96'sı kadın (8 takım) olmak üzere toplam 216 salon hokeyi oyuncusu oluşturmaktadır. Örneklem ise gönüllülük esasına göre çalışmaya katılan 192 (115 erkek, 77 kadın) salon hokeyi sporcusundan oluşmaktadır.

Çalışmada veri toplama aracı olarak Chelladurai ve Saleh (1980) tarafından geliştirilen Spor için Liderlik Ölçeğinin (LSS) Güngörmüş, Gürbüz ve Yenel (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanan, "Sporcuların Antrenörün Davranışlarını Algılaması" versiyonu kullanılmıştır. Ölçek eğitici ve destekleyici davranış, demokratik davranış, açıklayıcı ve ödüllendirici davranış ve otokratik davranış olmak üzere 4 alt boyutlardan oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliği alt boyutlarda (Cronbach  $\alpha$ ) 0.71 ile 0.84 arasında değişmektedir.

Çalışmada toplanan veriler SPSS 15 programı ile analiz edilmiştir. Veriler  $p < 0.05$  anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre salon hokeyi sporcularının antrenörlerinden bekledikleri liderlik davranışlarının karşılaştırılmasında yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi ve salon hokeyi oynama süreleri gibi değişkenler istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa neden olduğu tespit edilirken, milli sporcu olma ve millilik sayısı gibi değişkenlerin anlamlı bir farklılığa neden olmadığı tespit edilmiştir.

SB270

## PİERRE BOURDİEU YAKLAŞIMIYLA KADIN ANTRENÖRLERİN DENEYİMİNİN ANALİZİ

**<sup>1</sup>Gülay ÖZEN, <sup>2</sup>Canan Koca ARITAN**

<sup>1</sup>Spor Genel Müdürlüğü, Ankara

<sup>2</sup>Hacettepe Üniversitesi, Ankara

**AMAÇ:** Bu araştırmanın amacı, kadınların sayısal temsiline çok az olduğu spor alanında, kadın antrenörlerin deneyimlerini Pierre Bourdieu'nun sosyolojik yaklaşımıyla incelemektir. Gereç ve Yöntem: Araştırmanın kuramsal çerçevesini Pierre Bourdieu'nun metodolojisi ve alan, habitus, doxa, illusio ve sermaye kavramları ile birlikte toplumsal cinsiyet yaklaşımı oluşturmaktadır. Bu bağlamda araştırma soruları şunlardır: 1) Kadınların antrenörlük mesleği alanındaki konumları nedir? 2) Kadınlar, antrenörlük mesleğindeki kültürel yeniden üretimde nasıl bir rol oynamaktadırlar? Nitel araştırmayla gerçekleştirilen çalışmada, 2016-2017 yılında Ankara ilinde atletizm, basketbol, güreş, karate, taekwondo, futbol, masa tenisi ve hentbol dallarındaki 11 kadın antrenörler ile bireysel görüşmeler yapılmıştır. Tematik analiz sonucunda iki tema elde edildi: antrenörlük mesleğinin sosyal alan olarak analizi ve kadınların antrenörlük alanındaki pozisyonları. Bir sosyal alan olarak antrenörlük mesleği erkeklerin sayısal bir hakimiyetinin olduğu bir alandır.

**SONUÇ:** Bulgular, antrenörlük mesleğinin branşa yönelik iyi bir eğitim gerektirdiğini, ilgili branşta spor geçmişinin olmasının sporcular karşısında antrenörü güçlü kıldığını, öğreticilik yeteneği yanı sıra fiziksel olarak güçlü görünmeyi gerektirdiğini göstermektedir. Ayrıca problemleri çözebilmenin yanı sıra, saha, salon, malzeme sağlayabilmek için güçlü sosyal ilişkilere hatta yeri geldiğinde finansal güce sahip olmayı, yöneticilerle iyi ilişkiler kurmayı gerektirdiği görülmektedir. Antrenörlük mesleği kişilerin bedensel, sosyal ve ekonomik sermayelerinin güçlü olmasını gerektiren bir meslektir. Kadın antrenörlerden bunlara sahip olarak yapıya uyum sağlamalarının beklendiği görülmekle birlikte, kadınların yeterli sermayeye sahip olmadıkları anlaşılmaktadır.

**TARTIŞMA:** Mesleğin tarihine bakıldığında, erkeklerin önemli pozisyonları elde etmiş olmalarının bağlantılı pozisyonlara yapılacak atamalarda kendinden olanın seçilmesini kolaylaştırdığı ve kültürel yeniden üretimi sağlayan homolog üretimi yapının içine yerleştirip, kadın antrenörlerin kendilerini ispatlamak için sürekli mücadele verdiği bir yapının inşa edildiği görülmektedir.

**Anahtar Sözcükler:** Toplumsal cinsiyet, kadın, antrenör, spor

## SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ İLE FEN EDEBİYAT FAKÜLTESİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN AKADEMİK ÖZ YETERLİKLERİNİN İNCELENMESİ

**Tülin ATAN, Şaban ÜNVER, Mustafa SOKU, Osman İMAMOĞLU**

*OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Algılanan akademik öz-yeterlik öğrencinin kendisinin akademik bir işi başarıyla tamamlayabilmesine ilişkin inancıdır (Zimmerman 1995, akt. Yılmaz ve ark 2007). Akademik özyeterlilik, öğrencilerin öğrenme görevlerini başarıyla tamamlayıp tamamlayamayacaklarına dair kendilerine ilişkin inançlarıdır. Bandura (1991) ise; akademik öz-yeterliği bireyin akademik bir konu alanında başarılı olabileceğine ilişkin inancı olarak ifade etmiştir. Yüksek akademik öz yeterlilik, öğrencilerin öğrenme sürecinde ısrarcı davranmalarını, mücadele etmelerini ve yeteneklerine uygun güçlükte görevler seçmelerini sağladığı için öğrencilerde akademik başarıyı da arttırmaktadır (Aydın 2010). Akademik başarı birçok faktör tarafından etkilenirken ailenin gelir durumu, eğitim seviyesi, mesleki statüsü ile öğrencilerin kişilik özellikleri ve akademik öz-yeterlik algı düzeyinin ön plana çıktığı görülmektedir. Bu değişkenlerin ayrı ayrı akademik başarı üzerindeki etkisini inceleyen birçok araştırma bulunmakla birlikte değişkenlerin birbirleri üzerindeki muhtemel etkileri bütüncül bir yaklaşımla inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır (Ergül 2006).

**BU ÇALIŞMADA;** Spor Bilimleri Fakültesi'nde (SBF) ve Fen Edebiyat Fakültesinde (FenEdbF) okuyan öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeyleri karşılaştırılmıştır. Aynı zamanda akademik öz yeterlilik düzeyleri bazı demografik değişkenlere (cinsiyet, yaşamının çoğunu geçirdiği yer, okuduğu sınıf, öğrenim şekli ve akademik hedef) göre de incelenmiştir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmaya Ondokuz Mayıs Üniversitesi SBF'de okuyan (n=153) yaş ortalaması  $21.49 \pm 2.04$  yıl ve FenEdbF'nde okuyan (n=147) yaş ortalaması  $20.97 \pm 2.15$  yıl olan toplam 300 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Öğrencilerinin akademik öz yeterliliklerini belirlemek için Ekici (2012) tarafından geliştirilen "Akademik Öz-Yeterlik Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek, "Sosyal Statü", "Bilişsel Uygulamalar" ve "Teknik Beceriler" olmak üzere 3 alt boyuttan ve toplam 33 sorudan oluşmaktadır. Akademik Öz-Yeterlik Ölçeğinden en az 33 puan, en fazla 165 puan alınabilmektedir. Bütün alt boyutlarda puan arttıkça akademik öz-yeterlilik artmaktadır. Sonuç ve Tartışma: Fakülte değişkenine göre Akademik Yeterlilik Ölçeği alt boyutları karşılaştırılmıştır. Teknik Beceri alt boyutunda fakülteye göre FenEdbF lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p < 0.05$ ). Teknik beceri, öğrencinin edinilmiş bilgiyi, kendi iş alanına uygulayabilme becerisidir. Bu durum FenEdbF'nde okuyan öğrencilerin "teknik beceriler" alanında başarılı olabilecekleri inançlarının SBF'ye göre daha fazla olduğunu göstermektedir. Çalışmamızda Akademik Öz-Yeterlilik Ölçeği alt boyutlarının cinsiyet değişkenine ve okunulan sınıf değişkenine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p > 0.05$ ). Katılımcıların Yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yere (İl, İlçe/Köy) göre Akademik Yeterlilik Ölçeği alt boyutları karşılaştırılmış ve yaşamının çoğunu geçirdiği yer "il" olan öğrenciler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p < 0.001$ ).

**TEKNİK BECERİ;** kişinin öğrenilmiş kazanımını fiziksel ve zihinsel bir çaba ile bir işi kolaylıkla ve ustalıkla yapabilmesidir. İl'de yaşayanların bu durumu gerçekleştirebilecekleri inançlarının daha fazla olduğu görülmektedir. Öğrenim türüne göre Akademik Yeterlilik Ölçeği alt boyutları karşılaştırıldığında, I. öğretimde okuyan öğrencilerin Sosyal Statü ve Teknik Beceri alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0.001$ ). Akademik hedefi "doktora yapmak" olan öğrencilerin her üç alt boyutta da akademik öz yeterlilik puanlarının "akademik hedefi olmayanlardan" ve akademik hedefi "yüksek lisans yapmak" olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Akademik öz-yeterlilik bireyin akademik bir konu alanında başarılı olabileceğine ilişkin inancı olarak ifade edilmiştir. Doktora yapmak isteyenlerin bu inanca daha fazla sahip oldukları görülmüştür. Cinsiyetin ve okunulan sınıfın akademik öz-yeterlilik düzeylerini etkilemediği, Eğitim görülen fakültenin, öğrenim türünün ve akademik hedefin ise etkilediği sonucuna varılmıştır

SB273

## SPOR YAPAN VE YAPMAYAN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN GİRİŞKENLİK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

**Tülin ATAN, Mehmet ÇEBİ, Murat ELİÖZ, Burak AKÇA**

*OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Atılganlık; İngilizcede “assertiveness” sözcüğünün karşılığı olarak kullanılan Türkçede girişken, kendini ortaya koyan sözcükleriyle kısmen ifade edilebilen bir kavramdır (Acar ve ark. 2008). Atılganlık; kendini etkili olarak ortaya koyma, etkili davranma, girişkenlik kavramları biçiminde kullanılmaktadır. Çocuklar açısından spor, hem fiziksel gelişim hem de sosyal açıdan önemlidir. Çocuk spor yoluyla, çevresini tanır, iletişim kurar, kendine olan özgüveni artır, toplum içerisinde sahip olduğu yerini sağlamlaştırır. Psikolojik açıdan ise, kendini kontrol etme, bir konuya konsantre olabilmek, iradesini kullanabilme, başarıya güdülenme gibi birçok olumlu gelişim gösterir (Sevim 2002). Ergen kimlik oluşumu içinde hayata uyum sağlamaya çalışmaktadır. Kimliğini keşfetmekte olan gencin çevresindeki desteğin yetersiz olması veya çevresinde hatalı davranışların olması durumunda kimlik oluşumuyla ilgili karmaşanın çözülmesi zorlaşmaktadır. Gençlerin ergenlik dönemini sağlıklı şekilde atlatabilmeleri için onlara iyi iletişim becerileri aracılığıyla iletişim ve yaşam becerileri kazandırılmalıdır (Calsbeek ve ark 2006). Atılganlığın bireyler arası iletişimde istenen bir özellik olduğunu bilen ebeveynler çocuklarını bu özelliği kazanmaları için spora yönlendirebilir (Suveren 1991). Bu çalışmanın amacı aktif olarak spor yapan ve yapmayan lise öğrencilerinin girişkenlik (atılganlık) düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Ayrıca girişkenlik düzeyi bazı demografik değişkenlere (cinsiyet, anne çalışma durumu ve babanın meslek durumu) göre de incelenmiştir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmaya aktif olarak bir spor branşıyla uğraşan lisanslı 100 sporcu ve aynı zamanda lise öğrencisi (yaş; 15.76±1.01 yıl) ve herhangi bir spor branşıyla uğraşmayan 100 lise öğrencisi (yaş; 15.91±1.12 yıl) olmak üzere toplam 200 kişi katılmıştır. Çalışmada kişiler arası ilişkilerde girişkenliğin ölçülmesi amacıyla Rathus (1973) tarafından geliştirilen ülkemizde Voltan (1980) tarafından Türkçeye uyarlanan “Rathus Girişkenlik Envanteri” kullanılmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 30, En yüksek puan 180’dir. Puanın düşüklüğü çekingenliği, yüksekliği ise girişkenliği ifade eder.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Çalışmamızda lisanslı olarak spor yapanlar ile lisanslı olarak spor yapmayanların girişkenlik düzeyleri karşılaştırılmıştır. Her iki grubun da “orta” düzeyde girişken oldukları görülmüştür. Ancak spor yapanların girişkenlik puanları spor yapmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, spor yapmanın çocukların atılgan diğer bir değişle girişken bir kişi olmasını etkilediğini göstermektedir. Çalışmamızda cinsiyete göre girişkenlik düzeyleri karşılaştırılmıştır. Her iki cinsiyet grubunun da “orta” düzeyde girişken oldukları görülmüştür. Ancak erkeklerin girişkenlik puanları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, cinsiyetin girişkenlik üzerinde bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Çalışmamızda anne çalışma durumuna göre girişkenlik düzeyleri karşılaştırılmıştır. Yani annenin bir işte çalışıyor veya çalışmıyor olma durumuna göre yapılan karşılaştırmada girişkenlik puanlarının anlamlı olarak değişmediği görülmüştür. Bu çalışmada baba meslek durumuna göre girişkenlik düzeyleri karşılaştırılmıştır. Yani babanın farklı meslekte olma durumuna göre yapılan karşılaştırmada girişkenlik puanlarının anlamlı olarak değişmediği görülmüştür. Dolayısıyla, bu sonuç baba mesleğinin çocuklarının girişkenlik puanları üzerinde bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Sonuç olarak spor yapanların ve erkeklerin daha girişken olduğunu, anne çalışma durumu ve babanın meslek durumunun girişkenlik üzerinde bir etkisinin olmadığını söyleyebiliriz.



## HALTER, GÜREŞ VE BOKS BRANŞLARIYLA İLGİLENEN SPORCULARIN ÖZ YETERLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

<sup>2</sup>Mehmet DALKILIÇ, <sup>3</sup>Meliha UZUN, <sup>4</sup>Hüdaverdi MAMAK, <sup>1</sup>Mihriay MUSA, <sup>5</sup>İzzet İNCE

<sup>1</sup>Uşak Üniversitesi, Spor Bilimler Fakültesi, Uşak

<sup>2</sup>Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kilis

<sup>3</sup>Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum

<sup>4</sup>Ömer Halisdemir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Niğde

<sup>5</sup>Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara

Bu çalışma, bireysel sporlardan Halter, Güreş ve Boks sporu yapan sporcuların öz yeterlik seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılmıştır. Araştırmayı, Ankara'da halter, güreş ve boks branşlarından rastgele yöntemle seçilen 129 erkek, 9 kadın sporcu olmak üzere toplam 138 sporcu oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak ölçek formu kullanılmıştır. Ölçek formları 2 ayrı parçadan oluşmaktadır.

Birinci parçada kişisel özellikler ile ilgili sorular yer almaktadır. İkinci parçada ise öz yeterlik seviyesine ilişkin sorular yer almaktadır. Elde edilen bulgular Öz-Etkililik-Yeterlik Ölçeği ile toplanmıştır. Ölçek formlarının güvenilirlik ve geçerliliği Cronbach alfa değeri 0,716 olarak hesaplanmıştır.

Bu kritere göre ölçek güvenilirdir. Veriler SPSS 20.0 programında analiz edilerek detaylı olarak değerlendirilmiştir. Analiz kapsamında, korelasyon analizi, bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi ve Tukey testi kullanılmıştır. Araştırma bulgularında, erkek ve kadın katılımcılar arasında öz yeterlik düzeyi bakımından anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Aynı zamanda öz yeterlik düzeyi yaşa göre ve spor branşına göre farklılık göstermemektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Sporcu, öz yeterlik, bireysel sporlar, davranış

SB279

## SPORCULARDA BİLİŞSEL ESNEKLİKLİĞİN BİREY(SPORCU) ÖRGÜT UYUMU ÜZERİNE ETKİSİ

<sup>2</sup>Mehmet DALKILIÇ, <sup>1</sup>Şihmehmet YİĞİT, <sup>3</sup>İbrahim DALBUDAK, <sup>4</sup>A. Cenk GÜRKAN

<sup>1</sup>Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Tekirdağ

<sup>2</sup>Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kilis

<sup>3</sup>Süleyman Demirel Üniversitesi, Atabey Meslek Yüksekokulu, Isparta

<sup>4</sup>Gazi Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Ankara

Bu çalışma, sporcuların bilişsel esneklik düzeyinin birey örgüt uyumu üzerine nedensellik etkisini belirlemek üzere yapılmıştır. Bu amaç ile birlikte sporcuların bilişsel esneklik ve birey örgüt uyumu düzeylerini belirlemek, bu değişkenlerin tanımlayıcı özelliklere göre farklılıklarını ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırma amatör futbolcular ile sınırlandırılmış ve Kilis, Niğde, Karaman ve Konya'da amatör futbol takımlarında oynayan sporcular araştırmaya alınmıştır. Toplam 269 sporcuya kişisel bilgi formu ile birlikte bilişsel esneklik ölçeği ve birey örgüt uyumu ölçeği uygulanmıştır.

Çalışmada bilişsel esnekliğin birey örgüt uyumunun zayıf da olsa belirleyicisi olduğu saptanmıştır. Bilişsel esneklik alt boyutları incelendiğinde kontrol edebilme eğiliminin birey örgüt uyumu ile ilişkisiz olduğu, alternatif çözüm üretme becerisinin birey örgüt uyumunu etkilediği belirlenmiştir.

Çalışmada ayrıca bilişsel esneklik ve birey örgüt uyumunun sporcuların tanımlayıcı özelliklerine göre farklılaşmadığı, sporcuların benzer düzeyde oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Amatör futbol oyuncular, bilişsel esneklik, birey örgüt uyumu

SB280

## RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND SLEEP QUALITY OF ADOLESCENTS

<sup>2</sup>Metin Şahin, <sup>1</sup>Ali Sağırkaya, <sup>3</sup>Neslihan Lök, <sup>1</sup>Aliye Büyükerğün, <sup>2</sup>Sefa Lök

<sup>1</sup>Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya

<sup>2</sup>Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Konya

<sup>3</sup>Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Konya

**OBJECTIVE:** This research was conducted to assess the relationship between physical activity levels of adolescents and sleep quality. **Materials and Methods:** Research descriptive relational. The research was conducted with national athletes who are interested in Taekwondo sports. The universe of the research is national sportsmen who are in Taekwondo sports in Turkey and are 12-18 years old. The person who agrees to participate in researching the sample of the researcher. In gathering the data; The information formula and "Pittsburgh Sleep Quality Index (PUKI)" prepared by researchers questioning socio-demographic information of the athletes were used. **Results:** The mean PUKI score of the adolescents was  $4.22 \pm 1.90$ . The rate of those with good sleep quality is 93%. 88.3% of the adolescents are very active in terms of physical activity. The relationship between physical activity and physical activity ( $r: 0.75, p < 0.05$ ) was examined. **Conclusion:** Adolescents' sleep quality, age, physical activity level, duration of sports and smoking status are affected by the results obtained from the study. In addition, as the level of physical activity increased, sleep quality increased. **Key words:** Adolescent, Physical activity, Sleep quality, Taekwondo

### ERGENLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE UYKU KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

**AMAÇ:** Bu araştırma, ergenlerin fiziksel aktivite düzeyleri uyku kalitesi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.

**YÖNTEM:** Araştırma tanımlayıcı ilişkisel türde planlanmıştır. Araştırma Taekwondo sporu ile ilgilenen milli sporcularla yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini Türkiye genelinde Taekwondo sporu yapan ve 12-18 yaş grubunda olan milli sporcular oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini araştırmayı katılmayı kabul eden 83 sporcu oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında; sporcuların sosyo-demografik bilgileri sorgulayan araştırmacılar tarafından hazırlanan bilgi formu, "Uluslar arası Fiziksel Aktivite Anketi" ve "Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ)" kullanılmıştır. Bulgular: Ergenlerin PUKİ puan ortalaması  $4.22 \pm 1.90$ 'dır. Uyku kalitesi iyi olanların oranı %93'tür. Ergenlerin % 88.3'ü fiziksel aktivite yönünden çok aktiftir. Fiziksel aktivite ile uyku kalitesi arasındaki ilişki incelendiğinde ise fiziksel aktivite düzeyinin artıkça uyku kalitesinin de arttığı saptanmış olup, aralarında pozitif yönde güçlü bir ilişki bulunmuştur ( $r:0.75, p<0.05$ ).

**SONUÇ:** Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre ergenlerin uyku kalitesini cinsiyet, yaş, fiziksel aktivite düzeyi, spor yapma süresi ve sigara kullanma durumları etkilemektedir. Ayrıca fiziksel aktivite düzeyi artıkça uyku kalitesi de artmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Ergen, Fiziksel aktivite, Uyku kalitesi, Taekwondo

SB281

**DETERMINATION OF STATE ANXIETY OF NATIONAL SPORTS IN THE PRE-COMPETITION**

<sup>2</sup>Metin ŞAHİN, <sup>1</sup>Ali SAĞIRKAYA, <sup>3</sup>Neslihan LÖK, <sup>1</sup>Kader Hicran TAV, <sup>2</sup>Sefa LÖK

<sup>1</sup>Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya

<sup>2</sup>Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Konya

<sup>3</sup>Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Konya

**OBJECTIVE:** This study was conducted to determine the state anxiety levels of Taekwondo national athletes before competition. **Materials and Methods:** The study is planned in a descriptive relational type. The research was conducted with national athletes who are interested in Taekwondo sports. The universe of the research was national sportsmen who played Taekwondo in all over Turkey and were over 18 years old. There were 117 athletes who agreed to participate in the research of the research sample. In gathering the data; Information form prepared by researchers questioning socio-demographic information of athletes and "Situation Anxiety Scale" were used. **Results:** The national athletes' average state anxiety level before the competition was  $68.24 \pm 5.17$ . It was determined that the athletes included in the survey had high level of anxiety. When the socio-demographic characteristics of the national athletes were compared with the state anxiety scale average scores, it was found that girls ( $p < 0.05$ ), 18-22 year olds ( $p < 0.05$ ), Taekwondo sports for 1-5 years ( $P < 0.05$ ) were found to be higher than the state anxiety point averages.

**CONCLUSION:** National athletes were found to have a high level of anxiety before the competition. As a result of the study, it was concluded that gender, young age, duration of the sport and adequate preparation for the competition may have an effect on the level of state anxiety. **Key**

**WORDS:** National athlete, Taekwondo, State anxiety

**MİLLİ SPORCULARIN MÜSABAKA ÖNCESİ DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**

**AMAÇ:** Bu çalışma Taekwondo milli sporcularının müsabaka öncesi durumluk kaygı düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. **Yöntem:** Araştırma tanımlayıcı ilişkisel türde planlanmıştır. Araştırma Taekwondo sporu ile ilgilenen milli sporcularla yürütülmüştür. Araştırmanın evrenini Türkiye genelinde Taekwondo sporu yapan ve 18 yaş üstü milli sporcular oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini araştırmayı katılmayı kabul eden ve 117 sporcu oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında; sporcuların sosyo-demografik bilgileri sorgulayan araştırmacılar tarafından hazırlanan bilgi formu ve "Durumluk Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır. **Bulgular:** Milli sporcuların müsabaka öncesi durumluluk kaygı düzeyleri puan ortalaması  $68.24 \pm 5.17$ 'dir. Araştırma kapsamına alınan sporcuların yüksek kaygı düzeyine sahip oldukları saptanmıştır. Milli sporcuların sosyo-demografik özellikleri ile durumluluk kaygı ölçeği puan ortalamaları karşılaştırıldığında, kızların ( $p < 0.05$ ), 18-22 yaş aralığında olanların ( $p < 0.05$ ), Taekwondo sporu ile 1-5 yıldır ilgilenenlerin ( $p < 0.05$ ) ve müsabakaya yeterince hazırlanmadığını düşünenlerin ( $p < 0.05$ ) durumluluk kaygı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

**SONUÇ:** Milli sporcular müsabaka öncesi yüksek düzeyde kaygı yaşadıkları görülmüştür. Çalışma sonucunda, cinsiyet, genç yaşta olma, sporu yapma süresi ve müsabakaya yeterince hazırlanma durumları durumluluk kaygı düzeyinde etkili olabileceği sonucuna varılmıştır.

**ANAHTAR KELİMELER:** Milli sporcu, Taekwondo, Durumluk kaygı

## BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-ETKİLİLİK ALGI DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ / EVALUATION OF SELF-EFFICACY PERCEPTION LEVELS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT EDUCATION STUDENTS

**<sup>1</sup>Zafer DOĞRU, <sup>2</sup>Güçlü ÖZEN**

<sup>1</sup>Hitit Üniversitesi, Çorum

<sup>2</sup>Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu

Bu çalışma ile Hitit Üniversitesi (HİTÜ) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Öz-Etkililik (Öz-Yeterlilik) Algı düzeylerinin değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Araştırmanın örneklemi, Hitit Üniversitesi (HİTÜ) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü (BESE) 1. 2. ve 3. sınıfta öğrenim görmekte olan, sırasıyla; 1. Sınıf, n=53 (23 Kadın ve 30 Erkek), 2. Sınıf, n=50 (15 Kadın ve 35 Erkek) ve 3. Sınıf, n=43 (12 Kadın ve 31 Erkek) olmak üzere toplam 146 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma grubuna, Sherer ve arkadaşları tarafından 1982 yılında geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlanması 1999 yılında Gözüm ve Aksayan tarafından yapılan Öz-Etkililik/Yeterlilik Ölçeği (ÖEYÖ) kullanılmıştır ve bu ölçeğin güvenirlik katsayısı, Cronbach's Alpha=0,810'dur. BESE öğrencilerinin Öz-Etkililik/Yeterlilik puanlarının karşılaştırılmasında Varyans ve t-Test kullanılmıştır. Bu çalışmada ölçeğin güvenirlik katsayısı, Cronbach's Alpha=0,820'dir. Cinsiyet, Spor Branşları, Spor Yaşları, Anne-Baba Eğitim Durumu açısından BESE öğrencilerinin Öz-Etkililik/Yeterlilik puanları arasında fark bulunmamıştır. Sınıf düzeyleri; 3. Sınıf öğrencilerinin Öz-Etkililik/Yeterlilik puanları 1 ve 2. Sınıf öğrencilerinden yüksek, Akademik başarı; 2,50'nin üstünde not ortalamasına sahip öğrencilerin Öz-Etkililik/Yeterlilik puanları 2,50'nin altında olanlardan yüksek, gelir düzeyleri açısından; açlık sınırı üstünde gelire sahip olanların Öz-Etkililik/Yeterlilik puanları açlık sınırı altında gelire sahip olanlardan daha yüksek bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

The study was aimed to evaluate the Self-Efficacy perception levels of Hitit University Physical Education and Sports (PES) School students. The study group (n=146) was consisted of freshman (n = 53; 23 female and 30 male), sophomore (n = 50; 15 female and 35 male) and junior students (n = 43;12 female and 31 male). Self-Efficacy scale, developed in 1982 by Sherer at al., was used for measurement. The scale was adapted into Turkish by Gözüm and Aksayan in 1999. The reliability coefficient of the scale was 0.810. To compare Self-Efficacy scores of PES students ANOVA and t-Test were used. The reliability coefficient of the scale in this study was found to be 0.820. There were no differences between Self-Efficacy scores of PES students in terms of gender, sports branches, sports age and parent education levels ( $p>0,05$ ). Statistically significant ( $p<0,05$ ) differences were found at class levels, academic achievement scores and income levels of the subjects. Self-Efficacy scores of 3rd grade students were found to be higher than 1st and 2nd grade students. In terms of academic achievement scores; the students with GPA scores above 2.50 were found to have higher Self-Efficacy scores than those who had GPA scores below 2.50. The subjects whose income levels were beyond officially declared hunger limit were found to have higher Self-Efficacy scores than those who were below hunger limit.

SB289

## ÖĞRETMEN ADAYLARININ MESLEKİ KAYGILARININ BELİRLENMESİ

<sup>1</sup>Sözer ÇOBAN, <sup>2</sup>Fatih ÖZGÜL

<sup>1</sup>Milli Eğitim Bakanlığı

<sup>2</sup>Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Sivas

**GİRİŞ:** Bu araştırma beden eğitimi, müzik, sınıf, türkçe ve resim öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğretmen adaylarının mesleki kaygılarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırmada tabakalı örnekleme yöntemine göre belirlenen 300 öğretmen adayına (beden eğitimi 60, müzik 60, resim 60, sınıf 60, türkçe 60 aday) yüz yüze görüşme yöntemiyle (her sınıftan 15 öğrenci) Cabı ve Yalçınalp (2013) tarafından geliştirilen Öğretmen Adaylarına Yönelik Mesleki Kaygı Ölçeği (MKÖ) uygulanmıştır. Ölçeğin cronbach alpha güvenirlik katsayısı bu araştırma için .94 olarak hesaplanmıştır. Ölçek 8 alt boyut ve 45 maddeden oluşmaktadır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS (ver.22.0) paket programı kullanılarak anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

**SONUÇ:** Elde edilen bulgulara göre; öğretmen adaylarının toplam kaygı puanları ile atanma merkezli kaygı alt boyut puanları yaşlarına göre karşılaştırılmış ve aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Öğretmen adaylarının toplam mesleki kaygı puanları cinsiyetlerine göre karşılaştırıldığında yine anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Öğretmen adaylarının kişisel gelişim merkezli kaygı alt boyut toplam puanları öğrenci oldukları bölümlere göre karşılaştırıldığında, beden eğitimi öğretmenliği ile türkçe öğretmenliği arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Sonuç olarak, beden eğitimi öğretmen adaylarının ekonomik merkezli kaygıları ve atanma kaygıları diğer adaylara göre farklılık göstermiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden Eğitimi, Mesleki Kaygı, Öğretmen Adayı

**PURPOSE:** This research was conducted in order to examine the professional anxieties of teacher candidates who are studying in physical education, music, class, Turkish and art teacher education. MATERIAL and

**METHOD:** In the research 300 ( physical education 60, music 60, art 60, class teacher 60, Turkish teacher 60) teacher candidates were determined by stratified sampling method and the Professional anxieties scale which was developed by Cabı and Yalçınalp (2013), was applied to these 300 teacher candidates with face to face interview method ( 15 students each classroom). The cronbach alpha reliability coefficient of the scale was .94 for this study. The scale consists of 8 sub-dimensions and 45 items. The SPSS( ver. 22.0) program was used in the evaluation of the data and the significance level was taken as .05.

**RESULT:** According to findings; The total anxiety scores of the teacher candidates and the assignment anxiety subscale scores were compared according to their ages and the difference between them was statistically significant ( $p<0.05$ ). When the total professional anxiety scores of the teacher candidates were compared according to gender, a significant difference was found ( $p<0.05$ ). When the personal developmental centered anxiety subscale total scores of the teacher candidates were compared according to department of education, a meaningful difference was found between physical education teacher and turkish education teacher departments ( $p<0.05$ ). As a result, the economic centered anxieties and appointment anxieties of physical education teacher candidates were different from the other candidates.

**Keywords:** Physical Education, Professional Anxiety, Teacher Candidate.

## KAMUSAL ALANIN CİNSİYETSİZLEŞMESİ VE SPOR

**Murat YÜKSEL**

*Ordu Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyoloji Bölümü, Ordu*

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Kamusal alan, bireylerin katılımına açık ortak bir yaşam alanıdır. Her bir bireyin farklı amaçlarla içinde yer aldığı, fikirlerini özgürce dile getirebildiği kamusal alanın, günümüz modern toplumlarında hızla cinsiyetsizleştiği görülmektedir. Özellikle Sanayi Devrimi'yle birlikte kadının çalışma yaşamına girmesiyle başlayan süreç bugün her alanda etkisini göstermektedir. Kamusal alanın cinsiyetsizleşmesi, bir diğer ifadeyle kadının kamusal alanda daha görünür olması, toplumsal kurumlardan biri olan spor alanına nasıl yansıdığına ortaya çıkarılması bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırma İstanbul'da yapılmıştır. Tesadüfi örnekleme tekniği ile 526'sı kadın, 474'ü erkek olan toplamda 1000 kişiye uygulanan araştırmada bilgiler araştırmacı tarafından hazırlanan ankette toplanmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular çapraz tablolar haline sunulmuştur.

**SONUÇ:** Katılımcılara “kadın erkek birlikte spor yapmak doğru değildir” ve “Yetişkin kızlar, kadınlar spor yapmamalıdır” sorular yöneltilmiştir. Cinsiyet ekseninde değerlendirilen bu hususlar arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İlk soruya katılmıyorum cevabını verenler kadınlarda % 59, erkeklerde % 67 olarak tespit edilmiştir. İkinci soruya ise kadınlar % 95, erkekler % 91 oranında katılmıyorum cevabı vermişlerdir.

**TARTIŞMA:** Spor, tarih boyunca kadınları bünyesine kabul etme noktasında en katı kurumlardan biri olmuştur. Bir diğer ifadeyle kadın erkek eşitsizliğinin en net görüldüğü kurumlardan biridir. Ancak toplumsal olarak yaşanan makro dönüşümler, kadının özel alanından çıkmasına ve kamusal alandaki varlığını daha da arttırmasına neden olmuştur. İlk zamanlarda, başta siyaset olmak üzere spor gibi kurumlar kadınları kendilerinden uzak tutacak söylem ve eylemlerde bulunmuş olsalar da, zaman içinde bu direnç tamamen olmasa da önemli ölçüde kırılmış, kadınlar spor alanında kendine her geçen gün daha da fazla yer bulmuşlardır. Araştırma sonuçları da kamusal alanın cinsiyetsizleşmesinin spor alanındaki yansımasının, toplumsal olarak yaşanan bu dönüşüme paralel bir seyir izlediğini göstermektedir. Bugün, kadının spor yapmasının hoş karşılanmadığı bir yapıdan, hem kadınlarında erkekler kadar spor yaptığı hem de bazı sporlarda kadın ve erkeğin birlikte yer aldığı bir yapıya doğru hızla dönüşüm yaşandığı görülmektedir. Bir diğer deyişle, kadının da erkek kadar ya da erkekle beraber spor yapması artık normal karşılanmaktadır. Ayrıca, kadınların bugün daha fazla spor yapmasının ötesinde, bir dönem tamamen erkeğe özgü olarak değerlendirilen boks, halter, vücut geliştirme gibi sporlar da dahi boy göstermektedirler. Sonuç olarak kamusal alanın spor özelinde de önemli ölçüde cinsiyetsizleştiği görülmektedir.

**Anahtar Sözcükler:** Cinsiyet, Spor, Kamusal Alanın Cinsiyetsizleşmesi

SB316

## MÜCADELE SPORLARINDA DUYGUSAL ZEKANIN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Yusuf SOYLU, <sup>2</sup>Melih Nuri SALMAN, <sup>3</sup>Osman YILMAZ**

<sup>1</sup>Sakarya Üniversitesi

<sup>2</sup>Aksaray Üniversitesi

<sup>3</sup>Kırıkkale Üniversitesi

Bu çalışma, mücadele sporları içerisinde yer alan Kick Boks, Judo ve Taekwondo branşlarında lisanslı ve halen aktif olarak milli takımlarda görev alan 113 sporcu (68 erkek ve 45 kadın) üzerinde yapılmıştır. Araştırmanın amacı olarak, her üç branşta da elit düzeyde olan milli sporcuların cinsiyet, yaş, eğitim, antrenman yaşı, millilik sayısı, branş vb. değişkenlere göre duygusal zekâ düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırma yöntemi olarak 41 sorudan ve 3 alt boyuttan oluşan Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ ölçeği kullanılmıştır. Tatar ve ark. (2011) tarafından kullanılan bu ölçeğin Croanbach Alpha değeri tüm ölçek için .82 olarak saptanmıştır.

Araştırmada, 73 sporcunun 1-4 kez milli takımlarda görev aldığı, 40 sporcunun ise 5 ve daha üstü bir sayıda millilik sayısına ulaştığı belirlenmiştir. Araştırma sonucunda, spor branşı, antrenman yaşı, millilik sayısı ve gelir durumuna bağlı olarak sporcuların duygusal zekâ düzeyleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir farklılık bulunmazken, sporcuların yaş, cinsiyet, eğitim ve uluslararası dereceye sahip olma durumuna göre duygusal zekâ düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Duygusal zekânın cinsiyet değişkeni ile olan ilişkisi incelendiğinde, erkelerin duyguların değerlendirilmesi ve genel ortalamada daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu saptanmıştır. Ayrıca eğitim seviyesi lise çağında olan, genç yaş grubunun daha az uluslararası dereceye sahip olmasına rağmen tecrübeli gruba nazaran daha yüksek bir duygusal zekâ düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.



## GENÇLİK LİDERLERİNİN DUYGUSAL ZEKÂ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Fehmi ÇALIK, <sup>1</sup>Yusuf SOYLU, <sup>2</sup>Çetin ÖZDİLEK**

<sup>1</sup>Sakarya Üniversitesi, Sakarya

<sup>2</sup>Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya

Bu araştırmanın amacı, gençlik liderlerinin çeşitli değişkenler açısından duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesidir. Bu çalışma, gençlik merkezlerinde çalışan 146 (60 erkek ve 86 kadın) gençlik lideri üzerinde yapılmıştır. Araştırmaya Türkiye’de Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlükleri’nde çalışma olan gençlik liderleri gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma yöntemi olarak 41 sorudan ve 3 alt boyuttan oluşan Tatar ve ark. (2011) tarafından geliştirilen gözden geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmada, gençlik liderlerinin lisanslı olarak spor yapma ve okudukları bölüm gibi değişkenler açısından duygusal zekâ düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet ve çalışma süreleri açısından istatistiksel olarak bir farklılığa rastlanmamıştır.

SB319

## SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN, BAZI ÖZELLİKLERE GÖRE EMPATİK EĞİLİM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

***<sup>1</sup>Seda Nur TURHAL, <sup>2</sup>Elif AYDIN, <sup>1</sup>Seda ÇAĞLAR, <sup>1</sup>Erkut TUTKUN***

*<sup>1</sup>Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa*

*<sup>2</sup>Gümüşhane Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Gümüşhane*

**AMAÇ:** Bu araştırmanın amacı; aktif spor yapan ve yapmayan Ortaöğretim öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerini sınıf, cinsiyet, lisanslı sporcu olma durumu, anne ve baba eğitim durumu gibi bazı demografik değişkenlere göre incelemektir.

**YÖNTEM:** Çalışma 2016-2017 Eğitim Öğretim yılında Gümüşhane İli Merkez ortaöğretim okullarında öğrenim gören toplam 348 ortaöğretim öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama araçları olarak; araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ve Dökmen’e (1988) ait “Empatik Eğilim Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmada tarama modeli kullanılmıştır. Bulgular: Verilerin değerlendirilmesinde istatistiksel yöntem olarak; betimsel istatistikler, bağımsız gruplar için t-testi ve Tek Yönlü varyans Analizinden yararlanılmış, anlamlılık düzeyi 0.05 alınmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 21.00 programı kullanılmıştır.

**SONUÇ:** Araştırmanın sonucunda ortaöğretim öğrencilerinin empatik eğilim düzeylerinin sınıf, cinsiyet, lisanslı sporcu olma durumu, anne ve baba eğitim durumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Aktif spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerine göre empatik eğilim düzeyleri daha yüksek etkiye sahip olduğu söylenebilir. Bulgular literatür ışığında tartışılmış ve ortaya çıkan sonuçlar doğrultusunda öneriler geliştirilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Spor, Empati ,Ortaöğretim

SB320

## KADIN BASKETBOLCULARIN SPOR YAŞINA GÖRE SPORTİF GÜVENLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

**Bade YAMAK, <sup>1</sup>Mehmet ÇEBİ, Murat ELİÖZ, Hamza KÜÇÜK, Levent CEYLAN**

*Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi*

**GİRİŞ ve AMAÇ;** Bu çalışmanın amacı kadın basketbolcuların spor yaşına göre sportif güvenlerinin araştırılmasıdır.

**GEREÇ ve YÖNTEM;** Çalışmaya 2. Ligde oynayan 52 kadın sporcu katılmıştır. Spora özgü olarak geliştirilen Sürekli Sportif Güven Envanteri Vealey tarafından 1986 yılında geliştirilmiştir. Ölçekte 13 soru maddesi bulunmaktadır. Sürekli Sportif Güven Envanteri-SSGE tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Engür ve arkadaşları (2006) tarafından yapılmıştır. Çalışma grubu 2-7 yıl, 8-13 yıl ve 14 yıl ve üzeri olarak karşılaştırılmıştır.

**SONUÇLAR;** Yapılan ANOVA testi sonucunda 2-7 yıl spor yaşına sahip olanların sportif puanları 85,08, 8-13 yıl spor yaşına sahip olanların 84,60 ve 14 yıl ve üzeri spor yapma yaşına sahip sporcuların sportif güven puanları 97,60 olarak tespit edilmiştir. Gruplar arası farklılığı tespit etmek için yapılan Tukey testi neticesinde 14 yıl ve üzeri spor yapma yaşına sahip sporcuların sportif güven puanlarının 8-13 yıl spor yapanlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p=0,026$ ).

**TARTIŞMA;** Bu farklılığın oluşmasında uzun yıllar spor yapma durumuna bağlı olarak gelişen güven duygusunun etkisi olabilir. Uzun yıllar boyunca farklı ortamlarda müsabakalara katılan sporcuların tecrübeleri de farklılaşacağı için çevresel koşullarında etkili olabileceği düşünülebilir. Sporcunun kendi yeteneğine bağlı olarak kendi sınırlılıklarını bilmesinin de uzun yıllar sonucu oluşabileceği düşünülmektedir.

SB321

**KADIN BASKETBOLCULARIN SPOR YAŞINA GÖRE İMGELEME BİÇİMLERİNİN  
KARŞILAŞTIRILMASI**

***Levent CEYLAN, Bade YAMAK, Mehmet ÇEBİ, Murat ELİÖZ, Hamza KÜÇÜK, Levent CEYLŞAN***

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

**GİRİŞ ve AMAÇ;** Bu çalışmanın amacı kadın basketbolcuların spor yapma sürelerinin imgeleme üzerine etkisini araştırmaktır.

**GEREÇ ve YÖNTEM;** Çalışmaya 2. Ligde mücadele eden 52 kadın basketbolcu katılmıştır. Spor yapma süreleri 3-8 yıl, 9-13 yıl ve 14 yıl ve üzeri olarak karşılaştırılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak spora özgü olarak geliştirilen Sporda İmgeleme Envanteri Hall ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilmiştir. Envanterde 30 soru maddesi bulunmaktadır. Sporda İmgelemenin bileşenleri; “Bilişsel Genel İmgeleme”, “Bilişsel Özel İmgeleme”, “Motivasyonel Genel Uyarılmışlık”, “Motivasyonel Genel Uсталık”, “Motivasyonel Özel İmgeleme” boyutlarında değerlendirme yapmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlilik çalışması Vurgun ve arkadaşları (2012) tarafından yapılmıştır. Gruplar arasında farklılığın tespit edilmesi için ANOVA testi uygulanmıştır.

**SONUÇ;** Basketbolcuların spor yaşlarına göre imgeleme puanları karşılaştırıldığında, motivasyonel özel imgeleme alt boyutunda “14 yıl ve üzeri” sporcular ile “3-8 yıl” spor yaşına sahip sporcular “9-13 yıl” spor yaşına sahip sporculardan yüksek puanlara sahiptir. “Bilişsel genel imgeleme”, “Motivasyonel genel uyarılmışlık”, “Motivasyonel genel uсталık” alt boyutlarında “14 yıl ve üzeri” sporcular “9-13 yıl” sporculardan daha yüksek puana sahiptir.

**Tablo. Basketbolcuların spor yaşlarına göre imgeleme puanlarının karşılaştırılması**

		n	Ort	S.S.	Minimum	Maksimum	f	p	Fark
Motivasyonel Özel İmgeleme	3-8 yıl (1)	13	5,36	1,15	3,17	7,00	8,080	<b>0,001</b>	1-3>2
	9-13 yıl (2)	25	4,10	1,41	2,00	7,00			
	14 yıl ve üzeri (3)	14	5,62	1,06	3,33	7,00			
Bilişsel Özel İmgeleme	3-8 yıl (1)	13	4,92	1,39	1,83	6,83	2,974	0,060	
	9-13 yıl (2)	25	4,47	1,20	2,50	7,00			
	14 yıl ve üzeri (3)	14	5,43	0,95	3,33	6,67			
Bilişsel Genel İmgeleme	3-8 yıl (1)	13	5,21	0,95	4,00	7,00	5,878	<b>0,005</b>	3>2
	9-13 yıl (2)	25	4,65	1,07	3,00	7,00			
	14 yıl ve üzeri (3)	14	5,73	0,71	4,33	6,83			
Motivasyonel Genel Uyarılmışlık	3-8 yıl (1)	13	5,13	1,07	3,33	6,50	5,834	<b>0,005</b>	3>2
	9-13 yıl (2)	25	4,15	1,41	1,83	7,00			
	14 yıl ve üzeri (3)	14	5,37	0,74	4,17	6,83			
Motivasyonel Genel Uсталık	3-8 yıl (1)	13	5,50	1,09	3,67	7,00	4,287	<b>0,019</b>	3>2
	9-13 yıl (2)	25	4,85	1,48	2,50	7,00			
	14 yıl ve üzeri (3)	14	6,02	0,75	4,00	7,00			

**TARTIŞMA;** İmgeleme alt boyutlarından Bilişsel Genel İmgeleme alt boyutunda 14 yıl ve üzeri spor yaşına sahip sporcuların 9-13 yıl spor yaşına sahip sporculardan farklı olmasının sebebi becerilerin iyi bir şekilde uygulanması, hataların düzeltilmesi, strateji geliştirme gibi yetkinliklerin yıla bağlı olarak gelişmesi ile ilişkili olabilir. Benzer şekilde Motivasyonel Genel Uyarılmışlık alt boyutunda sporcunun duygusal olarak karşılaştığı durumlara başa çıkmasının etkisi olduğu ve bu etkinin de yıla bağlı olarak geliştiği söylenebilir. Aynı durum Motivasyonel Genel Uсталık alt boyutunda da sporcuların genel olarak zihinsel olarak güçlü ve kontrollü olması ile ilişkilendirilebilir.

SB358

## CUMHURİYETİN İLK YILINDA İLKOKULLARDA (İBTİDAİ MEKTEPLER) UYGULANAN BEDEN EĞİTİMİ VE PARAMİLİTER POLİTİKALAR (1923-1924)

**Bayram Ali SİVAZ**

*İbrahim Çeçen Üniversitesi, B.E.S.Y.O, Ağrı*

**BU ÇALIŞMANIN AMACI;** Cumhuriyetin kurulması sürecinde Mustafa Kemal Paşa ve kadrosunun beden eğitimi ve paramiliter politikalarının ilkokullara yansıtılmasındaki amaç, program ve sonuçları ele almaktır. Balkan ve I. Dünya Savaşlarının ardından Mondros Mütarekesinin sunduğu şartlar, Balkanlar ve Afrika'dan silinen Türklerin Küçük Asya'daki varlığını da tehdit etmekteydi. Bunu kabullenemeyen Mustafa Kemal, Kazım Karabekir ve kadrolarının başlattığı Milli Mücadele, Türklerin Anadolu'da tutunmasını sağlayarak yeni ve farklı bir devletin temellerinin atılmasına neden oldu. 1919-1923 yılları arasında, büyük bir bölümü işgale uğramış toprakların kurtarılması için askeri faaliyetlerle geçti. Doğal olarak diğer alanlar, ya ihmale uğradı ya da ötelendi. Buna rağmen savaşın devam ettiği günlerde eğitim konusunda birçok kongre, konferans ve rapor düzenlenerek kurulacak yeni devletin hazırlıkları yapıldı.

Savaşların kazanılması ve işgallerin kaldırılmasından sonra yapılan hazırlıklar uygulamaya geçirildi. Tevhid-i Tedrisat Kanunu kabul edilerek farklı eğitim programları ortadan kaldırıldı ve yeni müfredat programları hazırlanarak okullara gönderildi. Tahsil derecesi, verilen malumat ve terbiye itibarıyla ilk, orta ve yüksek tahsil olmak üzere üç kısma ayrıldı. 7 ila 12 yaş arasına denk gelen ve 5 sınıftan oluşan ilkokul dönemi mecburi eğitim olarak kabul edildi. Bütünsel eğitimin parçası olan beden eğitimi ve el işleri derslerinin yanında 4. sınıftan itibaren askeri talimler müfredat programına sokuldu. Böylece henüz daha ilkokul çağında olan Türk çocukları bir yandan sağlam ve sağlıklı vücutlara sahip olurken diğer yandan da çok erken yaşlardan itibaren ülkelerini ve Cumhuriyeti savunacak gürbüzler haline getirilecekti.

Bu çalışma tarih çalışmalarında kullanılan tarama modeli ve tarihsel araştırma metoduyla yapılandırılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Mustafa Kemal Paşa, Türkiye Cumhuriyeti, İlkokul, Beden Eğitimi, Paramiliter Faaliyetler.

SB359

## CUMHURİYETİN İLK YILINDA BEDEN EĞİTİMİ VE PARAMİLİTER YAKLAŞIMLARIN ÖĞRETMEN OKULLARINA (DARÜLMUALLİMİN-DARÜLMUALLİMAT) YANSITILMASI (1923-1924)

**Bayram Ali SİVAZ**

*İbrahim Çeçen Üniversitesi, B.E.S.Y.O. Ağrı*

**BU ÇALIŞMANIN AMACI;** Türkiye Cumhuriyeti kurucu kadrolarının beden eğitimi ve paramiliter yaklaşımlarının, yeni nesil oluşturulmada aktif görev yapacak öğretmen adaylarının kurumsal yapısı olan öğretmen okullarına yansıtılmasını amaç, program, teşkilatlanma biçimi, uygulama ve sonuç olarak ele almaktır.

Osmanlıda yenilenme ve modern eğitim hamleleri öğretmene olan ihtiyacı doğurduğundan, ilk defa 1848'de Öğretmen Okulları (Darümuallimin) açılmaya başlandı. Bu okullar II. Abdülhamit ve II. Meşrutiyet dönemlerinde nicelik ve nitelik bakımından artmış olmasına rağmen çeşitli nedenlerden dolayı istenilen seviyeye çıkartılamadı. İşgallere karşı Mustafa Kemal Paşa ve arkadaşlarının başlattığı Milli Mücadele Döneminde ise, savaş ve mali koşullar yüzünden öğretmen yetiştirme konusunda etkili adım atılmadı. Zaferlerin kazanılması ve yeni rejimli devlet yapısının oluşturulması aşamasında öğretmen yetiştirme meselesi en acil konulardan biri haline geldi. Çünkü kurulan yeni devlet ve rejimi savunacak nesillerin yetiştirilmesi öğretmenlik mesleğinin uhdesinde görülmekteydi.

Ülkesi ve Cumhuriyet rejimini seven, onu koruyup, kollayan ve gerekirse uğruna savaşarak ölmeye hazır, sağlam vücutlu ve fikirli gençlik için öncelik, öğretmenlik mesleğinin donanımına bağlanmaktaydı. Öğretmen Okullarına beden eğitimi ve fiziksel egzersizlerle ilgili derslerin girişi ise, II. Meşrutiyetten sonra İttihat ve Terakki Partisi dönemine rastlar. Mustafa Kemal dâhil üst düzey Cumhuriyet kadrolarının büyük çoğunluğunun İttihatçı fikirlere sahip olması Öğretmen Okullarının da bu yönde şekillenmesine neden oldu. Kız (Darümuallimat) ve erkek (Darümuallimin) olarak ayrı ayrı programlara tabi tutulan öğretmen okulları, beş yıl ve beş sınıf olarak öngörüldü. Bu bağlamda beden eğitimi ve paramiliter faaliyetler Meşrutiyet Döneminden de öykülenerek yeni Cumhuriyetin savunucularını yetiştirecek öğretmenlerin müfredat programı ve talimatnamelerine etkin olarak sokuldu. Terbiye-i Bedeniye ve Askerliğe Hazırlık-Endaht Talimleri olarak kodlanan bu faaliyetler bir yandan öğretmenlerin sağlam vücutlu ve fikirli birer nefer olmasını sağlarken diğer yandan bilinçli bir beden eğitimi kültürünün temellerinin atılmasına neden oldu.

Bu çalışma tarih çalışmalarında kullanılan tarama modeli ve tarihsel araştırma metoduyla yapılandırılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Mustafa Kemal Paşa, Türkiye Cumhuriyeti, Öğretmen Okulları, Beden Eğitimi, Paramiliter Faaliyetler.

SB360

**THE EFFECT OF EXTRACURRICULAR SPORTS ACTIVITIES ON HOPE AND SELF-ESTEEM LEVELS OF CHILDREN WORKING ON THE STREET**

***<sup>1</sup>Zuleyha AVSAR, <sup>2</sup>Filiz GULTEKİN, <sup>1</sup>Aysegul DOGAN***

*<sup>1</sup>Uludag University Sport Sciences Faculty, Bursa*

*<sup>2</sup>Uludag University Education Faculty, Bursa*

This study aims to examine the effect of extracurricular sports activities on hope and self-esteem levels of primary and secondary school students working on the streets. The research has been designed as pre-post test with one group.

In this context, physical education prospective teachers conducted an implementation with these children which lasted for 8 weeks, 2 days a week for 4 hours during Community Service Practices course. The experiment group consisted of 28 children, who reside in Bursa and work on streets and have been selected by Bursa Provincial Police Children Branch Office. Before and after the implementation, students were conducted Children's Hope Scale, developed by Snyder and et all (1997) and translated into Turkish by Atik and Kemer (2009) and Coopersmith Self-esteem Inventory, developed by Coopersmith (1967) and translated into Turkish by Güçray (1989).

Since the data had normal distribution, it has been analysed by independent samples t-test. It has been concluded that this 8 -week implementation didn't have a significant effect on students' hope and self-esteem levels; the age factor had a significant effect for the advantage of students who are 12 years old and more; the grade factor had a significant effect for the advantage of 6th grades and over on their general self-esteem and social esteem levels. In addition, the children's hope levels have been found to be related to their self-esteem and home-family self-esteem at 0.05 level.

**Keywords:** Children working on the street, sport participant



## GENÇLİK HİZMETLERİ VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ PERSONELİNİN ÇATIŞMA YÖNETİMİ ALGISI İSTANBUL ÖRNEĞİ

**Buşra BAŞBUĞA, Elif KARAGÜN**

*Kocaeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli*

**GİRİŞ:** Çatışma “bir seçeneği tercih etmede bireyin ya da bir grubun güçlkle karşılaşması ve bunun sonucu olarak karar verme mekanizmasında bozukluk” olarak tanımlanmış (Demirtaş ve Güneş, 2002). Teknolojideki gelişmeler, finans belirsizlikler, politik güvensizliklerin çatışmayı bir belirgin hale getirdiğinden söz edilmiştir (Darling, 2001). Kurum içi gelişimi etkileyen çatışmaların kurum için olumlu ya da olumsuz sonuçlanmasında büyük ölçüde yöneticinin çatışmaya olan yaklaşımı ve çatışma durumunda kullandığı yöntemlerin önemli olduğu belirtilmiştir (Rahim, 2002). Çatışma yönetimine ilişkin yaklaşımlar; Çatışmanın istenilmediği ve çatışmanın sorumlusu olarak kötü yönetimi gören ve ortadan çatışmanın kaldırılmasını ise ancak örgütün teknik yapısının düzeltilmesiyle mümkün olduğunu belirten geleneksel yaklaşım (Sökmen ve Yazıcıoğlu,2005; Karip, 2003). Çatışmanın önlenemez ya da en aza indirilemezse verimliliği düşüreceğini, benzer özelliklere sahip bireylerden oluşan grupların daha verimli çalıştığı ve çatışmanın ortadan kaldırılmasının da kurumda yer alan bireylerin uyumlu hale getirilmesiyle mümkün olduğunu belirten davranışsal yaklaşımı, (Karip,2003). Ayrıca kurumlarda meydana gelen çatışmaları yenilikçi bir anlayışla ortaya koyan ve açıkça çatışmayı desteklemeye yönelik (Koçel,1993) etkileşimli yaklaşım şeklinde üç tip yaklaşımdan söz edilmiştir.

Örgütsel çatışmalar etkili yönetimin göstergesi olarak görülmüş, fakat yönetilemeyen çatışmaların da kişilere veya kuruma zarar verebileceğinden söz edilmiştir (Karip,2003). Bireylerin iyi yönetilmeyen bir çatışma sonrası; sosyal durumları, güvenlik ve kabul edilme duygularının zedelendiği, bireylerin sosyal destekten yoksun kalmalarına, fiziksel hastalık ve psikolojik huzursuzluğa neden olduğu ve bireyi güçsüzleştirdiği belirtilir (Levent, 2005). Tüm bu bilgilerden yola çıkarak sporun devlet eliyle yürütüldüğü örgütler olarak Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan personelinin örgütsel çatışma yönetimi algıları merak edilmiştir.

**ARAŞTIRMANIN AMACI:** Bu araştırmanın amacı, İstanbul Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü personelinin çatışma yönetimi algısının incelenmesi ve bulunan bu değerlerin de cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve hizmet yılı değişkenlerine göre değişiklik gösterip göstermediğinin belirlendiği 9 soruluk bir bilgi anketi uygulanmıştır. Elde edilen veriler, SPSS 20 paket programında frekans, yüzde, ortalama, parametrik fark testleri; ANOVA, ve T testi analizi testleri kullanılmıştır.

**TARTIŞMA VE SONUÇ:** Yapılan araştırmada iki grup ortalamaları kıyaslandığında sonuçların erkek personelin algı düzeyleri lehine olduğu. Erkek personelin algı düzeylerinin kadın personele göre daha yüksek olduğu, yaş açısından 20-30 yaş aralığındaki grubun algı düzeyinin, 41-50 yaş aralığındaki gruba göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer yaş gruplarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Hizmet yılına göre yapılan analize göre 1-5 yıl hizmet süresine sahip personelin algı düzeyinin 20 ve üstü hizmet yılına sahip personelin algı düzeyine göre yüksek olduğu, diğer hizmet sürelerine ait gruplarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sonuç olarak, erkeklerde çatışma çözme algısı kadınlara göre daha yüksek, ayrıca genç olma ve 1-5 yıl arasında tecrübeye sahip olmak da çatışma çözme algısının artmasında önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

SB369

## SQUASH SPORCULARININ BENLİK SAYGILARI İLE SPORA ÖZGÜ BAŞARI MOTİVASYONLARININ KARŞILAŞTIRMALI OLARAK İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Nazlı YANAR, <sup>2</sup>Züleyha AVŞAR**

<sup>1</sup>Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa

<sup>2</sup>Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa

Bu araştırma, Squash sporcularının spora özgü başarı motivasyonları ile benlik saygıları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır. İlişkinin incelenmesinde sporcunun cinsiyeti, yaşı, kaç yıldır spor yaptığı vb. farklı değişkenler de ele alınmıştır.

Bu araştırmanın evrenini Gelişmekte Olan Spor Branşları Federasyonu'na kayıtlı 903 lisanslı squash sporcusundan faal olarak müsabakalara katılan 100 squash sporcusu oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu ise 54 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile sporcuların motivasyonlarının belirlenmesi için Willis (1982) tarafından geliştirilen, Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği" ve sporcuların benlik saygılarının belirlenmesi için ise Rosenberg (1963) tarafından geliştirilen, Çuhadaroğlu (1985) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği" kullanılmıştır.

Araştırmada squash sporcularının benlik saygılarının motivasyonu etkileyen bir yordayıcı olmadığı; çeşitli değişkenlerin motivasyon ile ilişkisinin olduğu sonucuna varılmıştır. Bunun nedeninin spor yapan ve dolayısıyla çeşitli başarılarla imza atan squash sporcularının benlik saygılarının halihazırda yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Motivasyon, benlik saygısı, squash

## SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SINAV DÖNEMİNDEKİ ANKSİYETE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ: GAZİ ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

<sup>2</sup>Merve KARAMAN, <sup>1</sup>Dilek TUFAN, <sup>2</sup>Metin YAMAN, <sup>3</sup>Tuğrul İNCİ

<sup>1</sup>Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kastamonu

<sup>2</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

<sup>3</sup>Cebeci Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Ankara

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Anksiyete; nedeni bilinmeyen, içten gelen, belirsiz, korku, kaygı, sıkıntı ve endişe ile yaşanan bir bunaltı duygusudur. Yaşamı tehdit eden ya da tehdit şeklinde algılanan bir çeşit alarm duygusudur. İçten ya da dıştan gelen tehlikeler veya tehlike beklentilerine karşı yaşanan bir tepkidir. Çok hafif gerginlik ve tedirginlikten panik derecesine varan değişik yoğunluklarda olabilir (Karakaya, 2012: 21). Anksiyetenin bir “ruhsal bozukluk” belirtisi olması şart değildir ve değişmeye, bireyin kimliğini bulmasına eşlik edebilir. Bireylerde çeşitli olaylar, düşünceler karşısında anksiyete gözlenebilir (örneğin; sınava girmeden önce). Türkiye’de öğrenciler için önemli anksiyete kaynaklarından biri de tüm gençlik yaşamlarını etkileyen sınav stresi ve kaygısıdır. Sınav kaygısı; öğrenciler için sıklıkla akademik alanda performans düşüklüğü ve psikolojik problemlerle birlikte olan önemli bir sorundur. Sınav kaygısı olanlar; değerlendirileceği zaman gerilim, endişe ve santral sinir sisteminin aşırı uyarılmasını içeren istenmeyen bir durum yaşarlar. (Kavakçı ve arkadaşları, 2010). Bu araştırmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sınav dönemindeki anksiyete düzeylerinin belirlenmesi ve elde edilen sonuçlar doğrultusunda bu duygu durumu bozukluğunun öğrencilerde indirgenmesinde yardımcı parametreleri ortaya koymaktır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Bu araştırma nicel araştırma modeline göre hazırlanmış olup tarama deseni kullanılmıştır. Bu araştırmanın çalışma grubunu; tesadüfi örnekleme yolu ile seçilmiş toplam 228 Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; Beck ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen Türkiye’de geçerlik ve güvenilirliği Ulusoy ve arkadaşları (1998) tarafından yapılan 21 maddeden oluşan, 0-3 arası puanlanan likert tipi bir ölçek olan “Beck Anksiyete Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, bağımsız tek örneklem testi (t-testi), tek yönlü varyans analizi (One Way ANOVA) ve Tukey testi yapılmıştır.

**SONUÇ:** Araştırma sonuçlarına bakıldığında Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sınav döneminde hafif düzeyde anksiyete düzeyine sahip oldukları gözlemlenmiştir. Anksiyete puanlarına değişkenlere göre bakıldığında kadın öğrencilerin sınav dönemindeki anksiyete düzeyleri erkek öğrencilere oranla daha yüksek olarak bulunmuştur. Ayrıca yeterli boş zamana sahip olmadığını söyleyen öğrencilerin anksiyete düzeyleri daha yüksek olarak saptanırken aktif olarak spor yapmaya devam eden öğrencilerin anksiyete düzeylerinin aktif olarak spor yapmaya devam etmeyenlere oranla daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Algılanan gelir, yaş grupları ve not ortalaması değişkenleri ile öğrencilerin sınav dönemindeki anksiyete düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

**TARTIŞMA:** Bu konu ile ilişkili yapılan araştırmalarda sonuçlarla benzer olarak Doğan ve Çoban’ın (2009) çalışmasında öğrencilerin kaygı düzeyleri düşük bulunmuştur. Bazı araştırmalar kadın öğrencilerin sınav dönemindeki anksiyete düzeylerinin erkeklerinkine oranla daha yüksek olduğunu desteklerken (Taşkın, 2006; Akgün ve arkadaşları, 2007; Canbaz ve arkadaşları, 2007;; Mayda ve arkadaşları, 2014), bazılarında ise anksiyete ile cinsiyet arasında bir ilişki saptanmamıştır (Yeniçeri ve arkadaşları, 2007; Nandi ve arkadaşları, 2012). Sonuçlara paralel, Canan ve Ataoğlu (2010) düzenli spor yapanlarda anksiyetenin spor yapmayanlara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Sonuçlar anksiyete düzeyinin indirgenmesinde sporun yardımcı rolünü desteklemektedir. Araştırma konusuna benzer bazı çalışmalarda ise, ekonomik durumu kötü olan öğrencilerde anksiyete düzeyi daha yüksek bulunmuştur (Gündoğar ve arkadaşları, 2007; Mersin, Öksüz, 2014). Ayrıca Mersin ve Öksüz (2014) üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyinin araştırıldığı çalışmada yaş ile anksiyete düzeyi arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

Sonuç olarak Spor Bilimleri Fakültesi ğrencilerinde yeterli boş zamana sahip olmamak anksiyete düzeyini yükselten, aktif olarak spor yapmaya devam etmek anksiyete düzeyini düşüren özelliklerdir.

## ASSESSMENT OF RELATIONSHIP BETWEEN PRE-COMPETITION ANXIETY LEVELS AND PERFORMANCE IN ELITE BOULDERING ROCK CLIMBERS

**Burcu TALU, Muharrem GÖKHAN BEYDAĞI, Zilan BAZANCİR**

*Inonu University, Faculty Of Health Science, Physiotherapy and Rehabilitation Department, Malatya*

**OBJECTIVE:** The aim of this study was to evaluate relationship between pre-competition anxiety levels and performance in elite bouldering rock climbers and to determine the sensitivity of state anxiety scales to this sport branch.

**METHOD:** The study included 41 elite athletes (18 female, 23 male). After get the demographic information of the athletes, the pre-competition anxiety levels was assessed by the Competitive State Anxiety Scale (CSAI) and State Trait Anxiety Inventory (STAI). CSAI's three sub-parameters, cognitive anxiety, somatic anxiety and self-confidence, were assessed. Two different parameters were evaluated with STAI as state anxiety and trait anxiety. Performance scores of the athletes after the competition were recorded. Statistical package for social sciences (SPSS) package program was used in the analysis of the data. After the mean  $\pm$  standard deviation values of the data were calculated, "Pearson's Rank-Order Correlation" was used to evaluate the relationship between the variables because of parametric test. Independent Samples t test was used in the intergroup comparisons.  $p < 0.05$  was considered statistically significant.

**RESULTS:** The mean age of the female athletes in the study was  $24.8 \pm 3.92$  years, mean age of male athletes was  $23.6 \pm 4.33$  years, the body mass index of female athletes was  $21.07 \pm 1.08$ , the body mass index of male athletes was  $23.45 \pm 1.32$ . The mean performance score of female athletes was  $8.11 \pm 12.1$ , the mean performance score of male athletes was  $23.0 \pm 14.4$ . In the subparameters of CSAI, cognitive anxiety score of female was  $19.6 \pm 4.48$ , somatic anxiety was  $18.7 \pm 4.54$ , self-confidence was  $22 \pm 5.97$  and in subparameters of STAI, state anxiety was  $38.8 \pm 9.97$ , trait anxiety was  $42.6 \pm 8.71$ . Cognitive anxiety of male was  $19.4 \pm 3.4$ , somatic anxiety was  $16.6 \pm 3.57$ , self-confidence was  $25.3 \pm 4.28$ , state anxiety was  $38.9 \pm 6.63$  and trait anxiety was  $40.4 \pm 4.66$ . According to the results of the study, there was no significant difference between male and female athletes' anxiety levels. There was a significant difference between male and female athletes' performance scores ( $p < 0.05$ ). It was determined that among subparameters each of the STAI and CSAI scales had a strong positive correlation. There was no correlation between STAI and CSAI.

**DISCUSSION:** In the light of the study results, we determined that pre-competition anxiety levels in elite rock climbers were high in keeping with the literature. While there was no significant difference in anxiety levels between male and female athletes, the performance scores of female athletes were found to be lower. We think that this result may be related to the difference in the biopsychosocial substructure of men and women. STAI's sensitivity to assess anxiety in elite rock climbers was found to be poor compared with CSAI.

**Key Words:** Anxiety, bouldering, performance

SB395

## BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARI İLE DİĞER ÖĞRETMEN ADAYLARININ İLETİŞİM BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

<sup>1</sup>Arslan KALKAVAN, <sup>2</sup>Abdullah Bora ÖZKARA, <sup>2</sup>Ceyhun ALEMDAĞ, <sup>2</sup>Serdar ALEMDAĞ, <sup>2</sup>Selma ÇAVDAR

<sup>1</sup>Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rize

<sup>2</sup>Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Akçaabat/Trabzon

Bu araştırmanın amacı beden eğitimi öğretmen adayları ile diğer öğretmen adaylarının iletişim becerilerinin cinsiyet, bölüm, sınıf, lisanslı olarak spor yapma durumu, yaşanan çevre ve kardeş sayısı değişkenlerine göre incelenmesidir. Araştırmanın çalışma gurubu 2016-2017 güz akademik döneminde Karadeniz Teknik Üniversitesinde öğrenim gören 410 öğretmen (206 kadın/204 erkek - yaş:  $21.66 \pm 2.24$ ) adayından oluşmuştur. Araştırma gurubuna gerekli izinler alındıktan sonra kişisel bilgi formu ile birlikte Korkut (1996) tarafından geliştirilen "İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği" gönüllülük esasına göre uygulanmıştır. Elde edilen verilere  $\alpha = 0.05$  düzeyinde Mann Whitney U test ve Kruskal Wallis H testleri uygulanmıştır.

Test sonuçları erkek öğretmen adaylarının kadın öğretmen adaylarına göre ve 2. sınıfta öğrenim gören öğretmen adaylarının diğer öğretmen adaylarına göre ve kentlerde yaşayan öğretmen adaylarının daha küçük yerleşim birimlerinde yaşayanlara göre iletişim becerileri değerlendirme puanlarının anlamlı olarak yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Her ne kadar istatistiksel olarak anlamlı olmasa da beden eğitimi öğretmen adaylarının iletişim becerileri puanlarının diğer bölümlerde öğrenim gören öğretmen adaylarından daha yüksek oldukları görülmüştür. Kardeş sayısı ve lisanslı olarak spor yapma durumu değişkenlerine göre ise herhangi bir farklılık gözlenmemiştir.

Anahtar Kelime: Beden eğitimi, Öğretmen adayı, iletişim becerileri

## Examination Of Communication Skills Of Physical Education Teachers Candidates And Other Teacher Candidates

The aim of this research is to investigate the communication skills of the physical education teacher candidates and other teacher candidates according to their gender, department, class, licensed status of sports, place where he/she spent his/her life and number of siblings variables. The study group consisted of 410 teacher candidates (206 females / 204 males - age:  $21.66 \pm 2.24$ ) who attended Karadeniz Technical University during the fall semester of 2016-2017. The data was collected through "Personel Information Form" and "The Scale of Evaluation of Communication Skills" questionnaires developed by Korkut (1996) after the necessary permissions are obtained. Mann Whitney U test and Kruskal Wallis H tests were applied to the obtained data at  $\alpha = 0.05$  level. Test results shows that women in comparison with men, second grade teacher candidates in comparison other grade teacher candidates, as place urban in comparison with rural have significantly higher communication skill scores. Although it is not statistically significant, it is seen that physical education teacher candidates' communication skills scores are higher than the other teacher candidates. There was no significant difference observed according to licensed sport and number of siblings variables.

**Keyword:** Physical education, Teacher candidate, communication skills.

SB396

## KADIN FUTSAL VE VOLEYBOLCULARIN FİZİKSEL UYGUNLUK DÜZEYLERİ İLE MOTORİK ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI / COMPARİSON OF PHYSICAL FITNESS LEVELS AND MOTORIC CHARACTERISTICS OF FEMALE FUTSAL AND VOLLEYBALL PLAYERS

**Arslan KALKAVAN, Recep Fatih KAYHAN**

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

**ÇALIŞMANIN AMACI:** Kadın futsal ve voleybolcuların fiziksel ve motorik özelliklerinin karşılaştırılmasıdır. Araştırmanın örneklemini, düzenli antrenman yapan (haftada 2-3 gün), yaş ortalaması 19,84±1,97 yıl, boy ortalaması 163,85±6,18 cm ve 59,98±7,20 kg aralığındaki üniversite kadın futsal takımı sporcuları (n=10) ve kadın voleybol takımı sporcuları (n=9) oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan kadın sporcuların boy, vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi, 20 m sürat, çabukluk-çeviklik, esneklik, uzun atlama, dikey sıçrama ve yo-yo intermittent recovery test level 1 performanslarının ölçümleri alınmıştır.

Yo-yo testi sırasında başlangıç, bitiş ve 2 dakika sonraki kalp atım sayıları Polar RS-400 nabız monitörü ile tespit edildi. Araştırmada elde edilen verilerin analizi istatistik paket programı ile yapılmış ve hesaplamalarda genel aritmetik ortalama ile standart sapmaları tespit edilmiştir. Verilerin dağılımlarının incelenmesi için Kolmogorov-Smirnova ve Shapiro-Wilk testleri uygulanmıştır. Kadın futsal ve voleybolcuların fiziksel ve motorik özellikleri arasındaki farklılıkların belirlenmesi için ise Mann-Whitney-U testi ve Independent-Samples T-Testi kullanıldı. Sonuçlar, p<0.05 ve p<0.01 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda bayan futsal ve voleybolcuların vücut kitle indeksi, vücut yağ yüzdesi, esneklik, dikey sıçrama, 20 m sürat performans değerlerinin karşılaştırılmasında p<0.05 anlamlılık düzeyinde istatistiksel bir farklılık tespit edilmemiştir. Uzun atlama, coda testi ve yo-yo intermittent recovery test level 1 performanslarında ise p<0.05 düzeyinde istatistiksel bir farklılık tespit edilmiştir.

**SONUÇ OLARAK;** esneklik, dikey sıçrama ve uzun atlama performans değerlerinde kadın voleybolcular baskın görülürken, 20 m sürat, coda ve yo-yo intermittent recovery test level 1 testi performanslarında ise kadın futsalcıların daha iyi oldukları tespit edilmiştir. Anahtar Kelimeler: Futsal, Voleybol, Performans, Fiziksel Uygunluk, Yo-yo

The aim of the study is to compare the physical and motoric characteristics of female futsal and volleyball players. The sample of the study, female futsal (n=10) and female volleyball (n=9) players who the regular training (2-3 days a week), average age 19,84±1,97 years, average height 163,85±6,18 cm and average weight 59,98±7,20 kg consists of athletes. Female athletes who participated in the study, height, weight, body fat percentage, 20-m Sprint speed-agility, flexibility, long jump, vertical jump and yo-yo intermittent recovery test Level 1 performance measurements were taken. During the test Yo-yo start, end, and 2 minutes later the heart rate Polar RS-400 with the monitor pulse was detected.

The statistical analyses of the measurements were calculated by using SPSS. Before the data analysis, applied to see the dimensions of the distribution are tested with Kolmogorov-Smirnov and Shapiro Wilk. The former and latter tests, Independent-Samples T-test is used for the groups. Meaning is checked with p<0.05 and p<0.01 levels and the results are commented. As a result of the analysis of the research, no statistical difference in the level of significance of p <0.05 was found in the comparison of body mass index, body fat percentage, flexibility, vertical jump, 20 m speed performance values of female futsal and volleyball players. However, a statistically significant difference was found at p <0.05 for long jump, coda test and yo-yo intermittent recovery test level 1 performances. As a result; Flexibility, vertical jump and long jump performances, women's volleyballs are dominant but women's futsal are better at 20 m speed, coda and yo-yo intermittent recovery test level 1 test performances. Key words:

SB397

## ÖĞRETMEN ADAYLARININ FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMLARI VE ÖZNEL ZİNDELİKLERİNİN İNCELENMESİ

<sup>2</sup>Abdullah Bora ÖZKARA, <sup>1</sup>Arslan KALKAVAN, <sup>2</sup>Serdar ALEMDAĞ, <sup>2</sup>Ceyhan ALEMDAĞ, <sup>2</sup>Selma ÇAVDAR

<sup>1</sup>Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rize

<sup>2</sup>Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Trabzon

Bu araştırmada fiziksel aktiviteye katılımın kişiye sağladığı katkılarında biri olarak kabul edilen zindelik, öğretmen adayları örnekleminde incelenmiştir. Çünkü eğitim sisteminin önemli bir parçası olan öğretmenlerin sağlıklı ve zinde olması gelecek nesilleri inşa ederken başarılı olma oranını attıracaktır. Araştırma Türkiye'nin kuzey doğu bölgesinde bulunan Trabzon şehrinde, Karadeniz Teknik Üniversitesinin 2015-2016 akademik yılında 3. ve 4. sınıf öğrencisi olan 288 (132 kadın 156 erkek-yaş:  $22.16 \pm 2.68$ ) öğretmen adayı üzerinde yürütülmüştür. Katılımcılara cinsiyet, lisanslı spor yapma, bölüm ve beden kitle indeksi (BMI) bilgilerinin yer aldığı kişisel bilgi formu ile birlikte Çocukluk ve Ergenlik Fiziksel Aktivite Düzeyleri ölçeği ve Öznel Zindelik ölçeği uygulanmıştır. Test sonuçları lisanslı olarak spor yapanların yapmayanlara göre ve beden eğitimi öğretmen adaylarının diğer adaylara göre zindelik düzeylerinin pozitif olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir ( $p < 0.01$ ). Aynı zamanda fiziksel aktiviteye katılım deneyimleri ve öznel zindelik arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r = .23$ ;  $p < 0.01$ ). Ancak cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırma sonuçları, fiziksel aktiviteye katılımın sosyal ve psikolojik katkılarını ortaya koyan diğer çalışmalarını destekler niteliktedir. Bu nedenle fiziksel aktiviteye katılımın öğretmen adaylarının öznel zindeliklerinde olumlu etkileri olabileceği söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Beden Eğitimi, Fiziksel aktivite, Öğretmen adayı, Öznel zindelik

### Investigation of Teachers' Participation in Physical Activity and Subjective Vitality

Subjective vitality, which is considered as one of the contributions of participation in physical activity, examined in this study on student teachers. Because teachers, who are an important part of the education system, are healthy and fit, they will be successful in building future generations *Material and Methods:* A sample of 288 third and fourth grade student teachers (132 women, 156 men-age:  $22.16 \pm 2.68$ ) at Karadeniz Technical University were evaluated in 2015-2016 academic year. Childhood and adolescence physical activity experience form, Subjective vitality form and Personal information form were administered to all participants. *Results:* The research findings show that there were positive and significant relationships on subjective vitality who do licensed sports to compared others and physical education teachers to compare others ( $p < 0,01$ ). There was also positive (low levels) and significant relationship between subjective vitality and physical activity experience of student teachers ( $r = .23$ ;  $p < 0.01$ ). However, there were no significant relationships on subjective vitality according to gender. *Conclusions:* The research results support other studies that reveal social and psychological supports the contributions of participation in physical activity. Therefore, it can be say that the participation of physical activity has positive effect on subjective vitality for student teachers.

**Keywords:** Physical education, Physical activity, Student teacher, Subjective vitality



## TÜRKİYE'DE FUTBOL 'UN TARAFTARLIK VE TOPLUMSAL İLİŞKİSİ KAPSAMINDA YAPILAN LİSANSÜSTÜ ARAŞTIRMALARDA GÖZLENEN EĞİLİMLER

**Fatih BEKTAŞ, Fatih Samet ATASOY**

*Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon*

Lisansüstü araştırmalar kapsamında, bilimsel raporlama geleneği içerisindeki yüksek lisans ve doktora tezleri, bilimsel yazın yaşantısının önemli bir unsurudur. Türkiye'de genelde spor, özelde ise futbol alanında araştırma yöntemlerinin, konu ve içerikleri giderek çeşitlilik gösterdiği dikkat çekmektedir. Belirli dönemlerde alanla ilgili literatürün genel bir değerlendirmesinin yapılması ortaya konulan araştırmaların sadece niteliğine dair bilgi vermekle kalmaz aynı zamanda daha sonraki araştırmalara da ışık tutar. Türkiye'de lisansüstü tezlerin eğilimleri veya incelemesi hususunda farklı alanlarda bir çok çalışma olmasına karşın spor ve özelde futbol alanının da bu tür çalışmaların az olduğu araştırmada tespit edilmiştir. Bu nedenle tür çalışmaların yapılması bir ihtiyaç olarak görülmektedir.

**AMAÇ:** Bu doğrultuda çalışmanın amacı ülkemizdeki üniversitelerde Türkiye'de Futbol 'un Taraftarlık ve Toplumsal İlişkisi Kapsamında yapılmış olan lisansüstü tezlerde, işlenen temalarının, farklı bilimsel paradigmaların, tercih edilen araştırma yöntemlerinin ve tezlerin diğer özelliklerinin içerik analizi ile betimlenmesi amaçlanmıştır.

**MATERYAL ve METOT:** Çalışmanın yöntemi olarak Nitel Araştırma desenlerinden durum çalışması olan belge (doküman) incelemesi baz alınmıştır. Çalışma kapsamında üniversitelerde Futbol 'un taraftarlık ve toplumsal boyutları ile ilişkili hazırlanan lisansüstü tezler YÖK Elektronik Tez Arşivinden (<http://tez2.yok.gov.tr/>), belirli anahtar sözcüklerin yardımıyla araştırılmıştır. Bu anahtar sözcüklerle gelen tezler dikkatle incelenmiş, konu ile ilgisi olmayanlar tezler ayıklanmıştır. Bu kapsamda yüksek lisans ve doktora tezlerini içeren 81 tez saptanmıştır. Bu tezler konu, amaç, paradigma, araştırma deseni/modeli, örneklem, veri toplama araçları, kullanılan istatistiksel teknikler, üniversite, enstitü, anabilim ve bilim dalları, gibi açılardan kategorize edilmiştir. İçerik analizine tabi tutulan veriler temalandırılarak incelenmiştir. Bu analizleri yaparken içerik analizi tekniklerinden kategorisel ve frekans analizi tekniklerinde faydalanılmıştır.

**BULGULAR:** İncelenen çalışmaların spor, sosyoloji, psikoloji, iktisat ve işletme, radyo ve televizyon, medya ve iletişim, gazetecilik, kamu ve siyaset bilimi, felsefe gibi anabilim dallarının bir konusu olarak işlenmiştir. Anabilim dallarına göre araştırma yöntemleri ve desenleri farklılık göstermektedir. Tezlerin büyük bir çoğunluğunun yüksek lisans tezi olduğu, nicel paradigmanın nitel paradigmaya oranla daha çok tercih edildiğini ve sık kullanılan veri toplama araçları olarak anketler ve ölçekler kullanıldığı, nicel yöntemle yapılan tezlerin örneklem seçim şekillerinin daha çok kolay ulaşılabilir ve amaca uygun örneklem olduğunu, verilerin en çok betimsel istatistikî yöntemlerle analiz edildiğini belirlenmiştir. Tezlerin konusu ve kapsamı incelendiğinde, şiddet, aidiyet, toplumsal hareket, milliyetçilik, endüstri/ekonomi, şike/bahis ve medya temaları altında toplanmıştır. En çok çalışılan tema şiddet olarak tespit edilmiştir.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Türkiye'de Spor ve özelde futbol alanında yapılan tezlerin işlenen temalar, farklı bilimsel paradigmalar, tercih edilen araştırma yöntemleri ve tezlerin diğer özelliklerini ortaya çıkaran bir bilimsel çalışma yok denilebilecek kadar azdır. Eğitim bilimleri alanında yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlar bu çalışmanın biçimsel yöndeki sonuçları ile paralellik göstermektedir. Yüksek lisans ve doktora tezlerinin büyük bölümünde nicel araştırma desenleri kullanılmıştır. Nicel araştırmalar olabildiğince yansız ve nesnel bir yöntemi temel aldığı için öznel ya da duyarlı ayrıntıların bulunması konusunda bazen çok da yeterli olamamaktadır.

Bilimsel araştırmalarda yeniliklerin her türlü boyutuyla ortaya konulması için derinlemesine çözümlerlerin yapılması gerekmektedir. Bu nedenle kuramdan uygulamaya uzanan nicel araştırmalar kadar ayrıntıdan bütüne ulaşmayı amaçlayan nitel araştırmalar ya da nicel ve nitel araştırma desenlerinin birlikte kullanıldığı tümeşik/karma araştırma paradigmasına dayalı çalışmalara daha çok yer vermek yararlı olacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Futbol, Lisansüstü Tez, Yüksek Lisans Tezi, Doktora Tezi, Tez İncelemesi, Araştırma Yöntemleri

SB413

## SPOR EĞİTİMİ VEREN YÜKSEKÖĞRETİM KURUMLARINDA ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN KADIN SPORCU ALGILARI

**<sup>1</sup>Oğuz ÖZBEK, <sup>2</sup>Gamze BEYAZOĞLU, <sup>1</sup>Funda KOÇAK**

<sup>1</sup>Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

<sup>2</sup>Uşak Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Uşak

Bu araştırma Türkiye’de spor eğitimi veren yükseköğretim kurumu öğrencilerinin kadın sporcu algılarını belirleme gereksiniminden kaynaklanmıştır. Araştırmanın genel amacı spor eğitimi alan öğrencilerin kadın sporcu kavramına olan bakış açılarını metaforlar yoluyla belirlemektir.

Araştırmaya 2017 yılında Türkiye’nin rastgele seçilen 3 ilindeki 3 üniversiteden, toplam 169 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin kadın sporcu kavramına ilişkin olarak ürettikleri metaforlar içerik analizi yöntemi ile incelenmiş, oluşturulan metaforların frekansları belirtilmiş ve kategoriler oluşturulmuştur. Bu kapsamda, metaforların analiz edilmesi ve yorumlama süreci metaforların belirlenmesi, metaforların sınıflandırılması, kategori geliştirme, geçerlik ve güvenilirliği sağlama olmak üzere dört aşamada gerçekleştirilmiştir. Araştırmada öğrenciler kadın sporcu kavramına yönelik olarak 149 metafor üretilmişlerdir.

20 metafor mantıksal bir gerekçe sunmadığı düşünülerek çalışma dışı bırakılmıştır. Analiz sonucunda katılımcıların kadın sporcu algılarında birbirine zıt bakış açılarına sahip oldukları gözlemlenmiştir. Katılımcılar tarafından oluşturulan metaforlar farklı kategoriler (Geleceğin umudu olarak kadın sporcu, Gücün simgesi olarak kadın sporcu, cinsel bir obje olarak kadın sporcu, sporun istenmeyeni olarak kadın sporcu, mucizevi bir varlık olarak kadın sporcu, toplumsal cinsiyet rollerine uygun davranmayan olarak kadın sporcu) altında toplanmıştır.

SB417

## THE EFFECTS OF FELDENKREISE EXERCISE PROGRAM ON THE LIFE QUALITY IN ELDERLY PEOPLE

**Servet ÖZORUÇ, Dilek SEVİMLİ**

*Çukurova Üniversitesi - BESYO, Adana*

**AIM:** Feldenkreise exercises as a psycho-somatic training method provide body awareness with voluntary movements for individuals who complain about back, neck and joint pains. This study aims to investigate the effects of Feldenkreise exercise program on the life quality in elderly people.

**MATERIAL and METHOD:** Data were collected from individuals 65 to 85 aged including the individuals' level of pain, psychical and spiritual health features. Totally 30 voluntary participants staying in Nursing and Rehabilitation Center for the Elderly Persons were divided into experimental (n=15) and control (n=15) groups for this study. Average values were 70.97±6.93 years for age, 167.50±9.51cm for body height, 78.60±10.24 kg for body weight, 29.35±4.1 for body mass index. Feldenkreise exercise program has been practised to the experiment group 3 days in a week during 5 months. SF-12 life quality scale including sub-dimensions of mental and psychical health and pain measurement tests (VAS = Visual Analog Scale) have been applied to all participants after the determination of their demographic features. For data analysis, paired-t test and mixed ANOVA were performed by SPSS 20.0.

**RESULTS:** Findings of this research showed that mental , health and depression levels of elderly persons did not change after Feldenkreise exercise program but psychical health level increased and pain level they felt decreased clearly .

**CONCLUSION:** The application of Feldenkreise exercises to elderly people in 3 days in a week during 5 months has improved their psychical health levels and decreased the pain level at their bodies and it can be accepted as an effective method to increase their life quality.

**Keywords:** Feldenkreise, life quality, pain

## TÜRK SPORUNDA SIKINTILI BİR DÖNEM: 1952 HELSİNKİ OLİMPİYAT OYUNLARI

**Sabri ÖZÇAKIR**

*Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bolu*

**GİRİŞ:** 12 madalya kazanılan 1948 Londra Olimpiyat Oyunları Türkiye'nin en başarılı olimpiyatıydı. Bu başarı kamuoyunda büyük bir coşku yaratmış ve Londra kahramanı sporcular özellikle güreşçiler kahramanlar gibi karşılanmıştı. Ancak 1952 Helsinki Olimpiyat Oyunları öncesinde ve oyunlar sırasında yaşanan olaylar Londra'dan sonra oluşan olumlu havayı tersine çevirmişti. Bu çalışmada 1948 Londra Olimpiyat Oyunları'ndan sonra Sporcuları Koruma Derneği'nde para yardımı alan sporcuların Helsinki oyunları dönemindeki durumu, güreş federasyonu yöneticilerinin olimpiyat seçmelerine katılan sporcular tarafından maruz kaldığı saldırılar ve oyunlara amatör futbolcular ile katılan Türk futbol takımının durumunun değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

**YÖNTEM:** Tarihsel yöntemin kullanıldığı bu çalışmada ağırlıklı olarak döneme ait gazetelerden yararlanılmıştır.

**BULGULAR ve SONUÇ:** Türk kamuoyu Londra'da madalya kazanan sporcuları özellikle güreşçileri ödüllendirmek için büyük bir yarış içerisine girmişti. Sporculara yarım amacıyla kurulan Sporcuları Koruma Derneği birincilere 20 bin, ikincilere 15 bin üçüncülere ise 10 bin lira yardımda bulundu (Cumhuriyet, 24 Mart 1949, s.3). Para yardımı alan 5 sporcu (güreşçiler Yaşar Doğu, Gazanfer Bilge, Nasuh Akar, Halil Kaya ve atlet Ruhi Sarıalp), 1952 Helsinki olimpiyatları öncesinde profesyonel oldukları gerekçesiyle olimpiyat takımlarından çıkarıldı. O dönemde Türkiye'de spor yönetiminden en üst derecede sorumlu olan kişi Milli Eğitim Bakanı Tevfik İleri, dönemin spor yöneticilerini sert bir dille eleştirdi ve ardından TMOK genel sekreteri Burhan Felek görevden alındı. Yeni oluşturulan TMOK yönetimi 5 sporcunun durumunu detaylı bir şekilde inceleyerek 5 sporcunun para yardımını borçlanmak suretiyle aldıklarına karar verdi ve sporcular tekrar amatör ilan edildi. Helsinki'ye gönderilen bu sporcular isimlerinin 5 Temmuz 1952 tarihine kadar UOK'a bildirilmemesi nedeniyle müsabakalara katılamadı (Ulus, 16 Temmuz 1952, s.1,3). Türk kamuoyunu büyük bir hayal kırıklığına uğratan bu olayın etkileri kamuoyunu uzun bir süre meşgul etti. 4 güreşçinin 1948 Londra sonrasında para yardımı aldıkları gerekçesiyle güreş takımından çıkarılması o günlerde güreş camiasının karşı karşıya kaldığı tek sorun değildi. Güreş kampında yaşanan üzücü hadiselerden ilki kamptan çıkarılan bir güreşçinin Güreş Federasyonu Başkanı'na saldırmasıdır (Vatan, 6 Temmuz 1952).

Bu olaydan birkaç gün sonra milli takıma seçilemeyen farklı bir güreşçi de Güreş Federasyonu ikinci başkanına yumruk atarak saldırmıştır. Emirgân güreş kampında yaşanan olumsuz hadiseler Helsinki olimpiyat oyunlarının güreş açısından ne kadar zorlu geçeceğine dair ipuçları da vermiştir. Helsinki'de yapılan Uluslararası Güreş Federasyonu yönetim kurulu seçiminde uluslararası federasyonun ikinci başkanı olan Vehbi Emre bu göreve tekrar seçilememiştir (Son Posta, 19 Temmuz 1952, s.1, 6). Aynı günlerde amatör futbol takımının iki oyuncusunun isimlerinin geç bildirilmesi nedeniyle müsabakalara katılamayacakları Olimpiyat Tertip Komitesi tarafından Türk heyetine bildirilmiştir. (Ulus, 17 Temmuz 1952, s.1). İlk turu maç yapmadan geçen futbol takımı ikinci turda Hollanda Antilleri'ni 2-1 yenmiştir. Sonraki turda Macaristan'a 7-1 mağlup olan milli takım yoğun eleştirilere maruz kalmıştır. Sonuç olarak Helsinki Olimpiyat Oyunları, öncesinde ve sonrasında yaşanan olaylar nedeniyle Türk sporunun en bunalımlı dönemlerinden biri olarak kabul görmektedir.

SB458

## ÖN ÇAPRAZ BAĞ YARALANMASI GEÇİREN FUTBOLCULARIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARININ İNCELEMESİ ÜZERİNE NİTEL BİR ARAŞTIRMA

<sup>1</sup>Mustafa ŞAHİN, <sup>2</sup>Ayşe TÜRKSOY

<sup>1</sup>Karadeniz Teknik Üniversitesi, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Trabzon

<sup>2</sup>İstanbul Üniversitesi, Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul

**ARAŞTIRMANIN AMACI:** Bu çalışmanın amacı, ön çapraz bağ yaralanması geçiren futbolcuların psikolojik sağlımlıklarını kendilerinin, operasyonu yapan doktorlarının ve rehabilitasyon sürecini izleyen fizyoterapistlerinin görüşlerine göre incelemektir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Araştırma, nitel araştırma desenlerinden biri olan özel durum yöntemine uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu; ön çapraz bağ yaralanması geçiren 6 futbolcu, ön çapraz bağ operasyonu yapan 3 doktor ve rehabilitasyon süreçlerini planlayan 3 fizyoterapist oluşturmaktadır. Çalışma grubunun belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden biri olan tipik durum örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın verileri yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile elde edilmiştir. Elde edilen veriler nitel araştırmalarda sıkça kullanılan sürekli karşılaştırmalı metot (constant comparison method) ile analiz edilmiştir.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Yapılan analizler sonucunda, futbolcular; sakatlık anından tedavi sürecinin sonuna kadar duygu durumlarının anlık değişimlere uğradığını, bu sakatlığı daha önce geçirmiş sporcuların söz ve önerilerine çok açık olduklarını ve bunun sonucunda kararsızlık yaşadıklarını, umutlarını kaybettiklerini, geleceğe ilişkin hedef belirleme süreçlerinde daraltma ve bununla uzlaşma çabaları ile mücadele ettiklerini, süreçte paydaşlardan gerekli ilgi ve duyarlılığı yeterince görmediklerini, tekrar futbol sahasına çıkma anının çok heyecan ve mutluluk verdiğini ama tekrar sakatlanma kaygısının çok yoğun olduğunu, sakatlık ve rehabilitasyon döneminin travmatik etkisini yoğun bir şekilde yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Operasyonu yapan doktor ve rehabilitasyon sürecindeki fizyoterapistler ise; bu sakatlığı geçiren futbolcuların anlık duygular ve karmaşalar yaşadıklarını, her bir sporcunun kendi sakatlık ve fizyolojik yapılarından kaynaklanan farklılıkları dikkate almadan her tür öneriyi çok fazla dikkate aldıklarını, bazı sporcuların sabırsız davranıp zamanından önce sahalara dönme isteklerinin süreci olumsuz etkilediğini, rehabilitasyon sürecinde güven, uyum, sabır ve umutlu olmanın çok önemli olduğunu belirtmişlerdir. Araştırma sonuçları, ilgili literatür çerçevesinde değerlendirilmiş; futbolcu, doktor ve fizyotepistlere yönelik çeşitli önerilerde bulunulmuştur. Anahtar Kelimeler: Ön çapraz bağ yaralanmaları, Psikolojik sağlamlık, Futbol

**Anahtar Kelimeler:** Ön çapraz bağ yaralanmaları, Psikolojik sağlamlık, Futbol

## VOLEYBOL HAKEMLERİNİN KARAR VERME VE DÜŞÜNME STİLLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Erol DOĞAN, <sup>2</sup>Cansel ARSLANOĞLU, <sup>2</sup>Kürşat ACAR**

<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Samsun

<sup>2</sup>Sinop Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Sinop

**GİRİŞ:** Her birey dünya ile ilişkisinde, onu algılamada, ideallerine ulaşmada ve sorunları çözmeye belirli yöntemler ve yaklaşımlar geliştirir. Bu süreçte birey, gerçeğin farklı yönlerine dikkat çeker, farklı türde verileri toplar, farklı şekilde verileri düzenler ve farklı yargısal sonuçlar çıkarır, farklı kararlara ulaşır ve bu kararları da farklı biçimlerde uygular (Buluş, 2000). Karar verme bir ihtiyacı gidereceği düşünülen bir nesneye, kişiye, duruma götürecek birden fazla yol olduğu zaman, ya da erişilmek istenen hedefin gereksinmeyi gidermede yeterli olup olmadığı kesin değil iken yaşanan sıkıntıyı gidermek için atılan bir adım, bir davranıştır. İnsan çevresine otomatik olarak, içgüdüsel tepkilerle uyum sağlayan bir varlık olmadığından, yaşamın her aşamasında karar verme yaşantısı geçirmektedir. Eğer karar vermeyi gerektiren sorunlar önemli ve girilen eylemler geri dönülemez ise bireyin yaşadığı gerilim de o kadar çok olmaktadır. İnsanlar karar verme durumlarıyla karşı karşıya olduklarında birbirlerinden farklı tepki ve eylemlerde bulunurlar. Karar verme durumunda bulunan bir kişinin yaklaşım, tepki ve eylemlerde bulunma biçimleri karar verme stilleri olarak tanımlanmaktadır (Kuzgun, 2006). Düşünme stilleri ise, bireylerin karşılaştıkları çeşitli problemlere, olaylara, olgulara ve değişkenlere karşı zihinsel süreçler sonucu sergilediği yaklaşım ve eğilimlerdir (Sünbül, 2004). Voleybol hakemlerinin oyunun karakteristik özelliği açısından anlık karar vermesi oldukça önemlidir. Çok kısa sürede verilen kararlar, hakemlerin zihinsel süreçleri ile yakından ilintilidir. Zihinsel süreci doğru yöneten hakemlerin karar verme ve düşünme stillerinde de başarı sağlayabileceği açıktır. Bu bağlamda çalışmamız voleybol hakemleri üzerinde yapılmıştır.

**AMAÇ:** Türkiye Voleybol Federasyonu'nda görev yapan voleybol hakemlerinin çeşitli değişkenlere göre karar verme stilleri ve düşünme stillerinin incelenmesidir. YÖNTEMAraştırma grubunu, Türkiye Voleybol Federasyonu bünyesinde Ankara ilinde görev yapan 51'i erkek, 40'ı kadın olmak üzere toplam 91 voleybol hakemi oluşturmaktadır. Katılımcıların 56'sı il, 35'i ulusal hakemdir. Katılımcılara, Epstein ve ark. (1996) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlanması Buluş (2000) tarafından yapılan rasyonel-yaşantısal düşünme stilleri ölçeği ve Scott ve Burce (1995) tarafından geliştirilen Taşdelen (2002) tarafından Türkçe'ye uyarlanan karar verme stilleri ölçeği uygulanmıştır. Çalışmadan elde edilen verilerin öncelikle Shapiro Wilk ve Levene testleri ile normal dağılım göstermediği belirlenerek ( $P < 0,05$ ) çalışmanın amaçları doğrultusunda Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi ile analiz edilmiş, anlamlılık derecesi ( $p < 0,05$ ) olarak kabul edilmiştir.

**BULGULAR:** Katılımcıların karar verme stilleri cinsiyet, yaş, kategori ve hakemlik yılı değişkenleri açısından anlamlılık fark yoktur ( $p > 0,05$ ). Rasyonel-yaşantısal düşünme stilleri ölçeğinin "bilişsel ve sezgisel düşünme" alt boyutlarından alınan puanlar incelendiğinde ise "sezgisel düşünme" alt boyutunda katılımcıların kategori ve hakemlik yılı değişkenlerinde ulusal hakemler lehine anlamlılık tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ).

**SONUÇ:** Araştırmada, voleybol hakemlerinin mesleki tecrübeleri ve kıdem yıllarının, "sezgisel düşünme" sürecinde önemli etkiye sahip olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, voleybol hakemlerinin, karar verme ve akıl yürütme becerilerinde etkin olduğu düşünme stillerinin ortaya çıkarılması ve düşünsel yapının geliştirilmesi önem arz etmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Voleybol, hakem, karar verme, düşünme stilleri.

SB468

## DERS DIŞI ETKİNLİK OLARAK UYGULANAN SPORLA İLGİLİ OYUNLARIN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DAVRANIŞ ÖRÜNTÜLERİNE ETKİSİ

<sup>1</sup>Mümine SOYTÜRK, <sup>2</sup>Özden Tepeköylü ÖZTÜRK

<sup>1</sup>Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa

<sup>2</sup>Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Ergenlik döneminde birey ailesinden uzaklaşmakta, akranlarıyla daha fazla vakit geçirmekte ve onların normlarını, tutum ve davranışlarını benimsemektedir. Duyuşsal anlamda çeliŐki ve uyumsuzlukları vardır. Karmaşık duygular içerisindedirler. Yani derin bir sosyo-duygusal gelişme periyodu olarak değerlendirilir. Bu nedenle ergenlerin derslerinin dışında kalan zamanlarını okul ortamında güvenli bir şekilde kişisel ve sosyal ihtiyaçlarını destekleyebilecek etkinliklere katılması önemli görölmektedir. Bu nedenle MEB, "Eğitici Çalışmalar Yönetmeliği"nin (1983) 9. maddesinde "Eğitici çalışmaların planlanıp düzenlenmesi ve yürütölmesi için belli bir süre ayrılır. Bu süre öğrencilerin boş zamanlarını kapsayacak ve değerlendirecek biçimde düzenlenir" şeklinde ifade ederek ihtiyaç dahilindeki öğrenciler düşünölmüŐtür. Beden eğitimi ve spor çalışmaları başlığı altında öğrenciler çeşitli dallarda spor takımlarına dahil olmakta ve bu etkinlikler yarışmalara hazırlık ve katılım şeklinde yürütölmektedir. Bütün öğrenciler bu etkinliklere katılmamaktadır. Bu durumda bu çalışmalara katılan öğrenciler spor yapmanın sağlayacağı bilişssel, duyuşsal, devinişsel gelişimlerden yararlanırken katılmayan öğrenciler yararlanamamaktadır. Oysa öğrencilerin gelişimlerinin dönemsel ihtiyaçları ve sorunlarına göre yapılandırılmış ve bu şekilde uyarlanmış sporla ilgili oyun etkinlikleri her öğrencinin katılımına olanak sağlayabilir. Buradaki sporla ilgili oyunlar en yüksek düzeyde katılımı sağlayan ve bütün oyuncuları kapsayan eğlenceli, güvenli ve merak uyandıran oyunlardır. Çalışmada uygulama yeterlilikleri açısından bir spor branşına bağlı kalmadan ve bir takımda oynayabilecek fiziksel yeterliliğe sahip olmayan öğrencilerin ders dışı aktivitelere katılımını sağlayabilmek ve spor dallarını çalışma grubunun ihtiyaçlarına ve uygulama süreci içindeki durumlarına uygun olarak organize edebilmektir. Bu doğrultuda, lise öğrencilerinin ders dışı etkinlik olarak katılacakları sporla ilgili oyun uygulamalarının davranış örüntülerine etkisinin ortaya koyulması bu çalışmanın amacını oluŐurmaktadır.

**YÖNTEM:** Bu araştırmada ön test- son test "uygulama" ve "kontrol" gruplu, niceliksel araştırma tekniği kullanılmıştır. Örnekleme gönöllü, 9. sınıf kız ve erkek karma, 15 uygulama 19 kontrol grubu olmak üzere 34 lise öğrencisinden oluşturmuştur. Ön test sonuçlarına göre dezavantajlı grup ile uygulamalar gerçekleştirilmiştir. Ön test ve son test olarak "11-18 Yaş Gençler için Kendini Değerlendirme Ölçeği" kullanılmıştır. Ön-test sonrasında uygulama grubuna haftada iki gün, günde seksen dakika ve on hafta süresince sporla ilgili oyun uygulamaları yapılmıştır. Bu sürede "kontrol" grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıŐtır. On haftanın sonunda her iki gruba son test uygulanmıştır. Veri analizinde Mann Withney U ve Wicoxon istatistik teknikleri kullanılmıştır. Araştırmanın etik uygunluğu Celal Bayar Üniversitesi, Tıp Fakültesi Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır

**BULGULAR:** Araştırmada uygulama ve kontrol gruplarının ön test karşılaştırmasında uygulama grubu somatik yakınma ( $p=0.36$ ), dikkat sorunları ( $p=0.013$ ), saldırgan davranışlar ( $p=0.035$ ) ve dışa yönelim ( $p=0.034$ ) puanlarında kontrol grubuna göre dezavantajlı olduğu saptanmıştır. Son test karşılaştırmalarında ise uygulama ve kontrol gruplarının puan ortalamalarında farklılık bulunmamıştır. Bağımlı grup analizlerinde ise uygulama grubunun dışa yönelim problemlerinde ( $Z=1.992$ ;  $p=0.46$ ) ve toplam problem puanlarında ( $Z=2.167$ ;  $p=0.030$ ) ön test sonuçlarına göre son testte iyileşme görölmüŐtür. Kontrol grubunda da düşünce sorunlarında ( $Z=2,330$ ;  $p=0.020$ ) ve dikkat sorunlarında ( $Z=2.553$ ;  $p=0.011$ ) olumlu değişim kaydedilmiŐtır.

**TARTIŞMA:** Spora yönelik oyunların ders dışı etkinlik olarak öğrencilerin ihtiyaçları doğrultusunda düzenlenmesinin ve uygulanmasının başlangıçta dezavantajlı olarak saptanan grubun davranışlarını geliştirmeye etki etmesi tek bir branşa yönelik çalışmaların dışında müdahalelerin anlamını da ortaya koymaktadır. Gelişime bağlı değişikliklerin de oldukça çok meydana geldiği bu dönemde kontrol grubundaki ilerleme toplam puan farklılaşmasına neden olmamıŐtır. Sağlıklı ve nitelikli davranış örüntüsü oluşturmanın önemi ortaya çıkmaktadır.



Tablo 1: Uygulama ve Kontrol gruplarının Ön test Davranış Örüntülerinin Karşılaştırılması

Davranışlar	Grup	n	X	ss	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	P
Anksiyete/depresyon	Uygulama	15	6,93	4,949	19,27	289,00	116,000	,356
	Kontrol	19	5,10	3,397	16,11	306,00		
Sosyal içedönüklük/depresyon	Uygulama	15	4,00	2,751	18,27	274,00	131,000	,688
	Kontrol	19	3,63	2,543	16,89	321,00		
Somatik yakınmalar	Uygulama	15	4,13	2,774	21,50	322,50	82,500	,036*
	Kontrol	19	2,31	2,688	14,34	272,50		
Sosyal sorunlar	Uygulama	15	5,00	4,017	20,20	303,00	102,000	,157
	Kontrol	19	3,05	2,655	15,37	292,00		
Düşünce sorunları	Uygulama	15	4,20	2,980	20,73	311,00	94,000	090
	Kontrol	19	2,52	2,524	14,95	284,00		
Dikkat sorunları	Uygulama	15	7,73	3,494	22,23	333,50	71,500	,013*
	Kontrol	19	4,68	3,037	13,76	261,50		
Kurallara karşı gelme	Uygulama	15	3,60	4,102	20,50	307,50	97,500	,110
	Kontrol	19	1,73	1,995	15,13	287,50		
Saldırgan davranışlar	Uygulama	15	10,06	6,755	21,53	323,00	82,000	,035*
	Kontrol	19	5,47	3,849	14,32	272,00		
İçe yönelim	Uygulama	15	15,06	9,399	19,83	297,50	107,500	,224
	Kontrol	19	11,05	7,066	15,66	297,50		
Dışa yönelim	Uygulama	15	13,66	9,551	21,57	323,50	81,500	,034*
	Kontrol	19	7,21	5,573	14,29	271,50		
Olumlu özellikler	Uygulama	15	21,33	3,352	16,10	241,50	121,500	,465
	Kontrol	19	21,52	5,284	18,61	353,50		
Toplam sorun	Uygulama	15	51,53	26,484	21,13	317,00	88,000	,059
	Kontrol	19	32,36	18,756	14,63	278,00		

p<0.05

Tablo 2: Uygulama ve Kontrol gruplarının Son test Davranış Örüntülerinin Karşılaştırılması

Davranışlar	Grup	n	X	ss	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	U	p
Anksiyete/depresyon	Uygulama	15	6,66	5,219	18,13	272,00	133,000	,741
	Kontrol	19	43,06	24,935	17,00	323,00		
Sosyal içedönüklük/depresyon	Uygulama	15	3,26	3,432	15,47	232,00	112,000	,286
	Kontrol	19	4,52	3,389	19,11	363,00		
Somatik yakınmalar	Uygulama	15	3,26	3,261	19,07	286,00	119,000	,409
	Kontrol	19	2,57	2,755	16,26	309,00		
Sosyal sorunlar	Uygulama	15	3,60	2,472	18,03	270,50	134,500	,779
	Kontrol	19	3,63	3,094	17,08	324,50		
Düşünce sorunları	Uygulama	15	3,40	3,641	19,93	299,00	106,000	,192
	Kontrol	19	1,47	1,576	15,58	296,00		
Dikkat sorunları	Uygulama	15	6,53	2,774	19,20	288,00	117,000	,372
	Kontrol	19	5,73	2,978	16,16	307,00		
Kurallara karşı gelme	Uygulama	15	2,33	2,193	18,13	272,00	133,000	,737
	Kontrol	19	2,00	1,825	17,00	323,00		
Saldırgan davranışlar	Uygulama	15	8,40	5,487	19,53	293,00	112,000	,288
	Kontrol	19	6,05	3,535	15,89	302,00		
İçe yönelim	Uygulama	15	13,20	10,509	17,47	262,00	142,000	,986
	Kontrol	19	12,63	8,098	17,53	333,00		
Dışa yönelim	Uygulama	15	10,73	7,459	19,37	290,50	114,500	,331
	Kontrol	19	8,05	4,994	16,03	304,50		
Olumlu özellikler	Uygulama	15	20,86	3,777	17,77	266,50	138,500	,889
	Kontrol	19	20,36	4,821	17,29	328,50		
Toplam sorun	Uygulama	15	43,06	24,935	18,90	283,50	121,500	,466
	Kontrol	19	35,00	18,823	16,39	311,50		

Tablo 3: Uygulama ve Kontrol gruplarının Davranış Örüntülerinin tekrarlı ölçüm analizleri

	UYGULAMA						KONTROL				
	Öntest- sontest	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	Z	p	n	Sıra ortalaması	Sıra toplamı	Z	p
Anksiyete/dep resyon	Negatif sıra	7	7,50	52,50	,494	,622	6	6,50	39,00	,857	,391
	Pozitif sıra	6	6,42	38,50			8	8,25	66,00		
	Eşit	2					5				
Sosyal içedönüklük/de presyon	Negatif sıra	9	8,11	73,00	1,298	,194	4	9,00	36,00	1,377	,168
	Pozitif sıra	5	6,40	32,00			11	7,64	84,00		
	Eşit	1					4				
Somatik yakınmalar	Negatif sıra	7	6,86	48,00	1,348	,178	4	7,88	31,50	,595	,552
	Pozitif sıra	4	4,50	18,00			8	5,81	46,50		
	Eşit	4					7				
Sosyal sorunlar	Negatif sıra	9	6,67	60,00	1,667	,096	7	6,07	42,50	1,013	,311
	Pozitif sıra	3	6,00	18,00			8	9,69	77,50		
	Eşit	3					4				
Düşünce sorunları	Negatif sıra	9	7,33	66,00	1,453	,146	12	7,42	89,00	2,330	,020 *
	Pozitif sıra	4	6,25	25,00			2	8,00	16,00		
	Eşit	2					5				
Dikkat sorunları	Negatif sıra	8	7,81	62,50	1,855	,064	3	6,50	19,50	2,553	,011 *
	Pozitif sıra	4	3,88	15,50			13	8,96	116,50		
	Eşit	3					3				
Kurallara karşı gelme	Negatif sıra	9	6,33	57,00	1,429	,153	3	4,00	12,00	,850	,396
	Pozitif sıra	3	7,00	21,00			5	4,80	24,00		
	Eşit	3					11				
Saldırgan davranışlar	Negatif sıra	10	7,90	79,00	1,672	,094	6	6,50	39,00	,855	,393
	Pozitif sıra	4	6,50	26,00			8	8,25	66,00		
	Eşit	1					5				

İçe yönelim	Negatif sıra	8	7,44	59,50	-,981	,326	6	5,33	32,00	1,869	,062
	Pozitif sıra	5	6,30	31,50			10	10,40	104,00		
	Eşit	2					3				
Dışa yönelim	Negatif sıra	12	7,00	84,00	1,992	,046*	7	7,29	51,00	,889	,374
	Pozitif sıra	2	10,50	21,00			9	9,44	85,00		
	Eşit	1					3				
Olumlu özellikler	Negatif sıra	7	7,14	50,00	,318	,750	12	10,25	123,00	1,642	,101
	Pozitif sıra	6	6,83	41,00			6	8,00	48,00		
	Eşit	2					1				
Toplam sorun	Negatif sıra	11	7,91	87,00	2,167	,030*	8	7,81	62,50	1,003	,316
	Pozitif sıra	3	6,00	18,00			10	10,85	108,50		
	Eşit	1					1				

SB472

**ANXIETY BETWEEN ATHLETES OF INDIVIDUAL SPORTS, COLLECTIVE SPORTS  
AND NON-ATHLETES DURING ADOLESCENCE**

***<sup>1</sup>Kastriot SHAQIRI, <sup>2</sup>Diellza KELMENDI, <sup>1</sup>Blerim SULEJMAN, <sup>1</sup>Shpresa MEMISHI, <sup>1</sup>Agim REXHEPI***

*<sup>1</sup>Faculty Of Physical Education, "State University Of Tetova" Tetovo*

*<sup>2</sup>AAB University, Prishtine, Kosovo*

**INTRODUCTION:** Success in sport is not only due to the talent, training, physical and technical-tactical preparation. Sport activity is a complex behavior, and research of psychological factors enables acknowledgement, follow-up, transformation and shaping of athlete's personality.

Given that all top athletes are almost equal in many relevant elements of their skills, the psychological factors are increasingly noted to have a decisive role in sports competition. It's commonly acknowledged that the efficiency in sports does not only depend on the exercise of the body, but also on the mental exercise of an athlete's mind. Anxiety is a psychological occurrence which affects the overall behavior of an individual, and the success in sport all along. The purpose of this research is oriented towards determining the distinctions in the level of anxiety between athletes of individual sports (karate, wrestling, judo, athletics), collective sports (football, basketball, volley-ball, handball) and non-athletes during adolescence.

**RESEARCH METHODS:** 180 subjects have been included in this research; male athletes aged 11 to 24. The overall sample has been divided into three sub groups with 60 subjects per each groups, respectively 60 subject from individual sports, 60 subject from collective sports and 60 subject from non-athletes.

In order to assess the anxiety as a psychological feature, the following tests were utilized: TAI (the Talt Anxiety Inventory) and CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2). Statistical processing was performed with the Statistical Program for Social Sciences, SPSS15.

**CONCLUSION:** According to the results obtained from this study, we can confirm that there are significant statistical distinctions in the level of anxiety among tested between athletes of individual sports, collective sports and non-athletes during adolescence.

**Keywords:** anxiety, individual sports, collective sports, non-athletes, adolescence.

SB521

## KALECİLERİN GİYDİĞİ FARKLI RENKTEKİ FORMALARIN VE ARKA PLAN RENKLERİNİN PENALTI ATIŞLARI ÜZERİNE ETKİSİ

<sup>2</sup>Gamze ÜNGÜR, <sup>3</sup>Mehmet KOYUNCU, <sup>1</sup>Onur TÛTÛNCÛ, <sup>3</sup>Merve BOĞA, <sup>1</sup>Batuhan Nuri YILMAZ

<sup>1</sup>Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir

<sup>2</sup>Dokuz Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksekokulu, İzmir

<sup>3</sup>Ege Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İzmir

**GİRİŞ:** Algısal süreçler göz önüne alındığında bütün algılamalarda bir şekil ve bir de zeminin olduğu görülmektedir. Çevrede ya da algısal alanda dikkatimizi çeken obje şekil olarak bilinirken onu çevreleyen ortam zemin olarak ifade edilir. Boyut, renk ve alan gibi dikkat çeken özellikler bir şeklin belirleyicileri olarak arka plandan ayrılırlar.Futbolda maç süresince pek çok uyarana dikkat ederken başarılı bir skor için görsel ipuçlarından da yararlanılmaktadır. Futbol oynamak çeşitli görsel fonksiyonları da içinde barındıran paralel ve seri işlemleri kapsayan karmaşık bir görevdir. Bu durumda oyuncunun, başarılı bir oyun için, hem var olan koşulları hem de değişen çevresel bilgiyi değerlendirebilmesi, ayrıca düzenli dikkat mekanizmalarına ve görsel algıya ihtiyacı vardır.

### AMAÇ:

Yapılan bu çalışmada, şekil-zemin algısı temelinde kaleci arka plan rengi ve kaleci forma renginin performans üzerinde yarattığı farklılaşma deneysel uygulamalar ışığında incelenmiştir.

**METHOD:** Yapılan çalışmada, farklı renkteki kaleci formalarının (şekil) ve farklı renklerden oluşan arka plan görünümünün (zemin), futbolcuların kullanacakları penaltı performansı üzerine etkisi incelenmiştir. Bu nedenle çalışmada 4 farklı renkte forma (kırmızı,sarı,yeşil ve mavi) ve 5 farklı koşul (kırmızı,sarı,yeşil,mavi, ve arka plan olmadan) arka plan kullanılmıştır.Çalışmada denek-içi deney deseni kullanılmıştır.Her bir futbolcunun 4 (Forma) x 5 (Arka plan) faktöriyel deney deseninde, 20 farklı durumdaki penaltı atışları incelenmiştir.

**SONUÇ:** Arka Plan'ın olmadığı koşulda (Nötr koşulda) Mavi Kaleci Forması penaltı atışlarını Kırmızı Kaleci Formasına kıyasla olumsuz yönde etkilemiştir. Kırmızı Arka Plan koşulunda Yeşil Kaleci Formasına, Sarı Kaleci Formasından daha fazla gol atılmıştır. Sarı Arka Plan koşulunda elde edilen veriler ışığında kırmızı ve yeşil formaya atılan gol sayısı mavi ve sarıya atılan gol sayısından daha fazladır.Mavi ve Yeşil arka Plan, uygulama sırasında ortaya çıkan olumsuz koşullar (Katılımcıların aşırı derecede yorulması, hava koşulları) nedeni ile bu koşulların çalışmadan çıkarılmalarına karar verilmiştir.

**TARTIŞMA:** Araştırma sonuçlarına göre dalga-boyu yüksek olan renklerin kalecilerin görünürlüğünde artırıcı bir etki yarattığı ve böylelikle, kalecilerin rahatlıkla seçilmesine ve atıcının penaltı atışını yaparken kaleciden uzak noktalara daha rahat odaklanmasında kolaylaştırıcı bir etki yarattığı düşünülmektedir. Sorokowski (2011) yaptıkları çalışmada da kırmızı rengin mavi ve siyah renklere göre daha kolay vurabildiklerini bulmuşlar ve bunu kırmızı rengin dalga boyundan kaynaklandığını belirtmişlerdir. Dalga-boyu düşük renklerin ise kalecilerin görünürlüğünü düşürdüğü ve böylelikle atıcıların, merkezde bulunan kalecinin hareketlerini algılamada veya bulunduğu noktadan topu uzak noktalara atmasında zorlaştırıcı bir etki yarattığı düşünülmektedir. Euro 2004 Avrupa Şampiyonasında 4 futbol takımı kırmızı giydiklerinde mavi giydikleri zamana göre daha başarılı olmuşlardır(Hill, 2005). Çünkü, kırmızı forma futbolcuların birbirlerini görme ve algılamada kolaylaştırıcı bir etki ortaya çıkardığı düşünülmektedir. Bizim çalışmamız açısından değerlendirildiğinde dalga-boyu seviyelerindeki artış, bir nevi görünürlük arttıkça, futbolcunun kaleciden uzak noktalara odaklanmasında kolaylaştırıcı bir etki ortaya çıkardığı düşünülmektedir.Ayrıca Zemininde(arka plan) penaltı atışları üzerinde etkili olabileceği özellikle şekil-zemin ilişkisinde zıt renkler mekanizmasından(Hurvich, 1957) dolayı bazı renklerin görünürlüğünün artması veya düşmesi penaltı atışlarını etkilediği düşünülmektedir. Arka Planın Sarı olduğu koşulda da elde edilen sonuçlar yukarıdaki görüşü destekler niteliktedir. Oysa Greenless(2013) yapmış olduğu çalışmada istatistiksel açıdan anlamlı olmasa da kırmızı renge daha az gol atıldığını belirtmişlerdir.

Bu da bizim çalışmamız ile zıtlık göstermektedir. Alanda yapılan çalışmaların yetersiz olmasından dolayı hangi rengin penaltı atışları üzerine olumlu veya olumsuz yönde etkisinin olduğu kesin olarak bilinmemektedir.

SB537

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN EMPATİK EĞİLİMLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLERLE İNCELENMESİ

***Hilal KILINÇ, Mustafa ATLI, Zekiye ÖZKAN, Hilal KILINÇ***

*YYU BESYO, Van*

**GİRİŞ:** Empatik eğilim bireylerin yaşam koşullarına ve sahip oldukları özelliklere göre değişiklik göstermektedir. Bireylerin sosyal yaşamda elde edilen olumlu yada olumsuz kazanımlar empatik eğilim düzeyini etkilemektedir. Amaç: Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin empatik eğilimlerinin bazı değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir.

**METOT:** Tarama modelinde gerçekleştirilen bu çalışma da Yüzüncü yıl üniversitesinde 2015-2016 eğitim öğretim bahar yarı yılında farklı fakültelerde öğrenimlerini sürdüren 640 kadın, 522 erkek toplam 1162 kişiyle gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçları Dökmen(1988) tarafından geliştirilen empatik eğilim ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Veriler normal dağılım göstermediği için, parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden mann whitney u testi, çoklu karşılaştırılmalarda ise kruskal wallis testi ile tanımlayıcı istatistiksel yöntemler kullanılmıştır.

**SONUÇ VE TARTIŞMA:** Yüzüncü yıl Üniversitesinde eğitimlerini sürdüren kadın öğrencilerin empatik eğilim toplam puan ortalaması  $64,60 \pm 9,96$  erkeklerin ise  $64,00 \pm 8,88$  olarak tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre erkek ve kadın öğrenciler arasında empatik eğilim , Beden Kitle İndeksi (BKİ) ile sınıf düzeyi, mezun olunan lise, Anne eğitim durumu, gelir düzeyi empatik eğilimi arasında bir fark bulunamamıştır( $P>0,05$ ). Baba eğitim durumu, akademik başarı, sigara kullanmayan ve spor yapan , kitap okuma alışkanlığı olan ve sosyal medyayı takip eden öğrencilerin empatik eğilimi arasında anlamlı bir fark bulunmuştur( $P<0,05$ ). Kitap okuyan ,spor yapan, sosyal medyayı takip eden ve sigara içmeyen öğrencilerin empatik eğilimleri yükselmektedir

**Anahtar Kelimeler:** Empatik Eğilim, Akademik Başarı, Spor, Sigara, Sosyal Medya



SB539

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ALGILADIKLARI STRES DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLERLE İNCELENMESİ

***Hilal KILINÇ, Zekiye ÖZKAN, Mustafa ATLI***

*YYU BESYO, Van*

**GİRİŞ:** Stres günlük yaşantıda bireyleri ve yaşam koşullarını etkileyen önemli bir faktördür. Stresi algılama düzeyi kişinin toplum içerisindeki davranışlarını olumlu yada olumsuz etkilemektedir. Amaç: Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin stres algı düzeyinin bazı değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir. Metot: Tarama modelinde gerçekleştirilen bu çalışma da Yüzüncü yıl üniversitesinde 2016 eğitim öğretim bahar yarı yılında farklı fakültelerde öğrenimlerini sürdüren 640 kadın, 522 erkek toplam 1162 kişiyle gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçları Eskin ve arkadaşları (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan, güvenilirlik ve geçerlilik analizi yapılan Algılanan Stres Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Veriler normal dağılım göstermediği için, parametrik olmayan istatistiksel yöntemlerden mann whitney u testi, çoklu karşılaştırmalarda ise kruskal wallis testi ile tanımlayıcı istatistiksel yöntemler kullanılmıştır.

**SONUÇ VE TARTIŞMA:** Yüzüncü yıl Üniversitesinde eğitimlerini sürdüren kadın öğrencilerin stres algısı toplam puan ortalaması  $42,76 \pm 6,09$  erkeklerin ise  $41,25 \pm 5,66$  olarak tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkenine göre erkek ve kadın öğrenciler arasında stres algısı yüksek düzeyde anlamlı fark bulunmuştur ( $P < 0,01$ ). Stres algısı ile akademik başarı arasında da anlamlı bir fark görülmektedir ( $P < 0,05$ ). Stres algısı ile sınıf düzeyi, mezun olunan lise, Anne Baba eğitim durumu, kitap okuma ,spor yapma, sosyal medyayı takip etme , sigara kullanma durumu , Beden Kitle İndeksi(BKİ), kendini tanımlama arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $P > 0,05$ ). Bu çalışmada akademik başarısı yüksek olanların stres algısı daha olumlu görülürken, cinsiyet değişkenine göre ise erkeklerin stres algısının kadınlara göre daha anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Stres Algısı , Akademik Başarı, Spor, BKİ,

SB552

## SUB-ELİT KADIN MASA TENİSÇİLERİN GÖRSEL VE İŞİTSEL REAKSİYON ZAMANLARININ İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Canan BASTIK, <sup>2</sup>Engin SAĞDİLEK, <sup>3</sup>Şenay ŞAHİN, <sup>3</sup>Şerife VATANSEVER, <sup>3</sup>Erkut TUTKUN**

<sup>1</sup>Bursa Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Bursa

<sup>2</sup>Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyofizik Anabilim Dalı, Bursa

<sup>3</sup>Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Bursa

**GİRİŞ:** Reaksiyon zamanı, sportif performans da çok önemli bir faktördür. Bir sprinterin tabanca sesi ile en kısa zamanda harekete başlayabilmesi, futbolcunun ve tenisçinin gelen topa vurması, performansın değerlendirmesinde reaksiyon zamanının ne kadar önemli olduğunu gözler önüne sermektedir. Atletik performansın belirleyicilerinden olup, alan, zaman ve rakibin baskısı altında kalan oyuncuların süratli karar verebilme yeteneğine sahip olmalarıyla yakından ilgilidir.

**AMAÇ:** Bu araştırma milli takım aday kadrosunda bulunan sub-elit kadın masa tenisçilerin görsel ve işitsel reaksiyon zamanlarının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

**METOT:** Çalışmanın örneklemini Türkiye Masa Tenisi Yıldız ve Genç Milli takım aday kadrosunda bulunan 23 kadın (yaş:  $15,0 \pm 1,5$  yıl, boy uzunluğu:  $1,62 \pm 0,1$  m, vücut ağırlığı:  $51,7 \pm 7,9$  kg, Vücut Kitle İndeksi (BMI):  $19,7 \pm 2,4$  kg/m<sup>2</sup>) sporcu oluşturmuştur. Reaksiyon zamanlarının belirlemek için MP36 BIOPAC sistem ve bilgisayar programı kullanılmıştır. Görsel ve işitsel reaksiyon zamanları, fix ve random-interval olarak milisaniye cinsinden değerlendirilmiştir. Aynı zamanda ardışık motor hareket hızı için "Parmak Vuru Testi" (PVT) uygulanmıştır. İstatistiksel değerlendirmeler SPSS 20.0 bilgisayar programında frekans, yüzde dağılımı ve ortalamalar alınarak değerlendirilmiştir.

**SONUÇ:** çalışma sonucunda masa tenisi oyuncularının işitsel fix interval:  $249,9 \pm 22,8$  msn ve random interval:  $285 \pm 32,1$  msn, seçkili fix interval:  $426,6 \pm 61,4$  msn ve seçkili random interval'ın :  $431,1 \pm 58,3$ msn olarak belirlenmiştir. parmak vuru testi sonuçları ise; sağ el:  $128,6 \pm 11,2$  (106-152), sol el:  $119,2 \pm 14,7$  (96-150) olarak bulunmuştur.

**TARTIŞMA:** Görsel uyarının geliş zamanının öngörülmesi reaksiyon süresini yaklaşık %12 kısalttığı, seçkili görsel reaksiyon zamanında random veya fix interval olmasının fark etmediği, görsel reaksiyona bir şekçi eklenmesi, reaksiyon zamanını fix intervalde %71, random intervalde %51 ortalama %61 arttırdığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar masa tenisçilerin reaksiyon zamanlarının diğer sporculara göre iyi düzeyde olmadığını göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Reaksiyon zamanı, Görsel ve işitsel, Masa tenisi

## SPOR BİLİMLERİ VE DİĞER FAKÜLTELERDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN LİDERLİK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

<sup>1</sup>Tülin ATAN, <sup>1</sup>Şaban ÜNVER, <sup>1</sup>Abdurrahim KAPLAN, <sup>1</sup>İzzet İSLAMOĞLU, <sup>1</sup>Gül DEMİR

<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Toplumsal başarı ve düzen toplumu oluşturan bireylerin nitelikli yetişmeleri ile yakından ilişkilidir. Bu bağlamda öğrencilik dönemi bir bireyin değişim ve dönüşüm yaşadığı dönemlerden biridir. Hızlı değişimlerin yaşandığı bu dönemde, bireylerin liderlik özellikleri ile donanımlı hale gelmeye ve hayata hazır hale gelmeleri günümüz dünyasında daha önemli hale gelmiştir (Cansoy ve ark 2016). Uygun bir liderlik tarzının seçimi ve bunun yaygın uygun motivasyon tekniklerinin kullanılması, hem bireysel hem de örgütsel amaçların başarılmasına yol açmaktadır. Sporda yüksek performansın oluşturulması ve takım bağlılığının kurulmasında liderliğin büyük bir önemi bulunmaktadır. Bu alanda yapılan araştırmalarda antrenörlerin davranışsal yapılarına göre otokratik, demokratik ve tam serbesti tanıyan liderlik tipi olarak gruplandırıldığı görülmektedir (Martens 1987). Bu çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesi ve diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin liderlik düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Ayrıca öğrencilerin liderlik özellikleri cinsiyet ve ikamet ettiği yer değişkenlerine göre incelenmiştir.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Bu çalışmaya Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören (n=100) yaş ortalaması 21.75±1.99 yıl ve diğer fakültelerde (Sağlık Bilimleri, Mühendislik, Fen Edebiyat, Eğitim, Mimarlık, İktisat ve Ziraat Fakültesi) öğrenim gören (n=100) yaş ortalaması 20.49±1.52 yıl olan toplam 200 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan "Demografik Bilgi Formu" ve öğrencilerin liderlik özelliklerini değerlendirmek amacıyla, Lee ve ark'ı (1991) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlanması ise Dereli (2003) tarafından yapılan "Liderlik Yönelimleri Anketi" kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 21 paket programı ile yapılmıştır. Mann Whitney U ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak iki grup karşılaştırılmasında 0.05, üç grup karşılaştırılmasında 0.05/3=0.0166 değerleri alınmıştır.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Fakülte değişkenine göre liderlik ölçeği alt boyutları karşılaştırılmıştır. Yapıya yönelik, dönüşümsel ve karizmatik liderlik alt boyutlarında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin puanlarının diğer fakülte öğrencilerin puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<0.01). Ancak insana yönelik liderlik alt boyutunda fakülteye göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05). Cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılan liderlik ölçeği alt boyutlarından dönüşümsel ve karizmatik liderlik boyutlarında erkeklerin puan ortalamalarının kadınlara göre daha yüksek olduğu (p<0.05), ancak insana ve yapıya yönelik liderlik alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır. Öğrencilerin ikamet ettiği yer değişkenine göre (ev arkadaşı, aile, yurt) liderlik ölçeği alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05). Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin liderlik özelliklerinin daha yüksek olduğu, ayrıca erkeklerin bazı liderlik özelliklerinin daha iyi olduğu sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Liderlik, Spor Bilimleri Fakültesi.

SB556

## SUB-ELİT KADIN MASA TENİSÇİLERİN MENTAL ROTASYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Canan BASTIK, <sup>2</sup>Şenay ŞAHİN, <sup>3</sup>Engin SAĞDİLEK, <sup>4</sup>Süleyman ŞAHİN**

<sup>1</sup>Bursa Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Bursa

<sup>2</sup>Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Bursa

<sup>3</sup>Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyofizik Anabilim Dalı, Bursa

<sup>4</sup>Bursa Gençlik Hizmetleri Ve Spor İl Müdürü, Bursa

**GİRİŞ:** Mental rotasyon yeteneği, nesnelerin renk, şekil, boyut gibi özelliklerini zihinsel olarak betimleyebilme ve cismin 3-boyutlu hareketinin hayal edilebilmesi becerilerine vurgu yapan bir tanımlamadır. Öğrenme ve algının gelişmesindeki önemi vurgulanan MR becerisi, uzaysal konumlama, zihinsel navigasyon gibi uzaysal muhakeme gerektiren konularda başarı ve çözüme ulaşma hızını artıran bir beceri olarak değerlendirilmektedir. Sporcular üzerinde ise son yıllarda çalışılmaya başlanmıştır.

**AMAÇ:** Bu araştırma milli takım aday kadrosunda bulunan sub-elit kadın masa tenisçilerin mental rotasyon düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

**METOT:** Çalışmanın örneklemini Türkiye Masa Tenisi Yıldız ve Genç Milli takım aday kadrosunda bulunan 23 kadın (yaş:  $15,0 \pm 1,5$  yıl, boy uzunluğu:  $1,62 \pm 0,1$  m, vücut ağırlığı:  $51,7 \pm 7,9$  kg, Vücut Kitle İndeksi (BMI):  $19,7 \pm 2,4$  kg/m<sup>2</sup>) sporcu oluşturmuştur. Görsel ve uzaysal becerilerini belirlemek için Mental Rotasyon Testi (MRT) kullanılmıştır. Mental rotasyon "Mental Rotation Stimulus Library" kütüphanesine ait görüntü dosyaları 10 adet küpün uç uca eklenmesiyle oluşmuş olup, resimler, 3-boyutlu uzayda belli açılarda döndürülmüş olan küplerin 2-boyutlu görüntülerinden oluşmaktadır. Bilgisayar ortamında testin tanımlanması için 5 dakika süre verilmiş ve katılımcılardan testi, yapabilecekleri en kısa sürede tanımlamaları istenmiştir. İstatistiksel değerlendirmeler SPSS 20.0 bilgisayar programında frekans, yüzde dağılımı ve ortalamalar alınarak değerlendirilmiştir.

**SONUÇ:** Masa tenisçiler 16 soruluk Mental Rotasyon Testini ortalama  $114,2 \pm 51,0$  (46-247) saniyede tamamladılar. Her bir soru için ortalama  $7,1 \pm 3,2$  (3-15) saniye harcadılar. Testin doğru cevap ortalaması  $8,0 \pm 2,3$  (4-12) olarak belirlendi.

**TARTIŞMA:** Masa Tenisçilere uygulanan mental rotasyon testi sonuçlarına göre; İlk 4 soruya yanlış cevap veren sporcuların sayısı ortalama 5 iken, objelerin dönüş açısının artması ile yanlış cevap verenlerin sayısı ortalama 13'lere yükseldi. Algılaması en zor olan 45 derecelik dönüş açılı sorularda yanlış cevap veren sporcu sayısı 21'e kadar yükseldi. Yalnızca 3-4 öğrenci en zor soruları doğru cevaplayabildi. Buna göre uzaysal konumlama ve hedefe yönelik aktiviteyi gerektiren zihinsel muhakeme düzeyinin geliştirilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Mental rotasyon, Görsel-uzaysal beceriler, Masa tenisi

## TAKIM VE BİREYSEL SPORCULARIN İLETİŞİM BECERİLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

**Tülin ATAN, Şaban ÜNVER, Abdurrahim KAPLAN, Ercan ALADAĞ**

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

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Spor, bireysel sporlar ve takım sporları olarak ikiye ayrılır. Bireysel sporlar; tek başına yapılabilen veya genel olarak yarışmacıları tek tek karşı karşıya getiren sporlardır. Bunlara ferdi sporlarda denilebilir. Takım sporları ise; birden fazla sporcu ile takım oluşturularak yapılan sporların genel adıdır (Ulukan 2012). Bireysel ve Takım sporlarının başarısının değerlendirilmesindeki etkenlerden biri de, antrenör-sporcu, sporcuların kendi aralarındaki ve çevresi ile sağladığı iyi iletişim ve antrenörden ve çevresinden sporcuya doğru oluşan ödüllendirme davranışı akışıyla belirlenebilir (Erkan 2002). Spor insanların iletişim beceri düzeylerinin gelişmesine yardımcı olduğu gibi, sosyalleşmelerine de katkılar sağlamaktadır. Bu çalışmanın amacı takım ve bireysel sporlarla uğraşan sporcuların iletişim becerilerinin karşılaştırılmasıdır. Ayrıca sporcuların iletişim beceri düzeyi puanları yaş, cinsiyet, aile geliri ve kardeş sayısı değişkenlerine göre karşılaştırılmıştır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Bu çalışmaya takım sporlarıyla uğraşan (n=115) yaş ortalaması 20.68±2.75 yıl ve bireysel sporlarla uğraşan (n=77) yaş ortalaması 21.13±2.70 yıl olan toplam 192 sporcu gönüllü olarak katılmışlardır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen “Demografik Bilgi Formu” ve sporcuların iletişim beceri düzeylerini tespit etmek için Korkut(1997) tarafından geliştirilen “İletişim Becerisini Değerlendirme Ölçeği” kullanılmıştır. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 25 en yüksek puan 125’dir. Ölçekten elde edilen puanın yüksekliği kişilerin kendi iletişim becerilerini olumlu yönde değerlendirdikleri anlamına gelir. Verilerin analizi SPSS 21 paket programı ile yapılmıştır. Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak iki grup karşılaştırılmasında 0.05 ve 0.01 değerleri alınmıştır.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Takım sporu ve bireysel sporlarla uğraşan sporcuların iletişim becerisini değerlendirme ölçeğinden yüksek puan aldıkları görülmüştür. Ancak takım sporuyla uğraşan sporcuların iletişim beceri düzeyi puan ortalamalarının bireysel sporla uğraşan sporculara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (p<0.01). Sporcuların yaş grupları, cinsiyet, aile geliri ve kardeş sayısı değişkenine göre yapılan iletişim beceri düzeyi puanları karşılaştırmasında, sporcuların iletişim beceri puan ortalamalarının bu değişkenlere göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0.05). Sporun iletişimi olumlu etkilediği, takım sporlarıyla uğraşmanın ise iletişimi daha da olumlu etkilediği sonucu ortaya çıkmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Takım sporu, bireysel spor, iletişim.

SB570

## BİREYSEL VE TAKIM SPORLARINDA SPORCULARIN ANTRENÖRLERİNİN KENDİLERİNE KARŞI DAVRANIŞLARINI ALGILAMA DÜZEYİ

<sup>1</sup>Recep Nur UZUN, <sup>2</sup>Musa ÇON, <sup>2</sup>Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL, <sup>2</sup>Osman İMAMOĞLU

<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Samsun

<sup>2</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, Samsun

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Sporun temelinde sporcu ve antrenör ilişkisi yer almaktadır. Ancak kişiler arasındaki davranış örüntüleri çok karmaşık ve kontrol edilmesi gereken bir süreçtir. Bu nedenle sporcu üzerinde her anlamda (sosyal, ruhsal vb.) farklı etkilere neden olabilen antrenörlerin bu alandaki gerekli bilgi ve davranış donanımına sahip olup olmadığının analiz ve değerlendirilmesi oldukça önemlidir. Bu çalışmada antrenörleri bir bütünlük içinde ele alan ve sporcuların ihtiyaç duyduğu tüm boyutlara karşılık verebilen bir sorgulama yöntemi ile bilgi toplanmaya çalışılmıştır. Antrenör davranışları değerlendirme ölçeği antrenöre öncelikle bireysel ve takım sporlarında kendi uygulamaları hakkında geri bildirim alma imkanı verir. Bu şekilde antrenör anketten elde edilen verilere bakarak kendi davranışlarını düzeltip geliştirebilir. Bu çalışma farklı spor türlerinde faaliyet gösteren aktif sporcuların antrenörleri ile ilgili düşüncelerini belirlemek amacıyla taşımaktadır.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Çalışmaya Antrenör Davranışları Değerlendirme Ölçeği'ni eksiksiz dolduran 151 bireysel sporcu (güreş 41, tekvando 39, boks 35, judo 36) ve 157 takım sporcusu (voleybol 34, hentbol 36, basketbol 45, futbol 42) olmak üzere toplam 308 birey dahil edilmiştir. Çalışma kapsamında söz konusu ölçeğin Türkçe uyarlaması kullanılmıştır. Yapar ve İnce tarafından geliştirilen (2014) "Sporcular İçin Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği" kullanılmıştır. Antrenörlerin sporcu ile olan etkileşimi (olumlu/olumsuz) sırasındaki davranışlarının sporcular tarafından nasıl algılandığını belirlemeyi amaçlayan ifadeler içermektedir. Ölçeğin özgün hali toplamda 47 madde ve 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin altı alt boyutunu olumlu kişisel anlayış boyutları oluştururken bir alt boyutunu ise olumsuz kişisel anlayış boyutu oluşturmaktadır. Olumlu kişisel anlayış boyutu; antrenman ve kondisyon, teknik beceri, zihinsel hazırlık, hedef belirleme, yarışma stratejileri ve olumlu antrenör davranışları alt boyutlarından oluşmakta, olumsuz kişisel anlayış boyutu olumsuz antrenör davranışları boyutu ise antrenörün sporcular üzerinde yarattığı olumsuz davranışları içermektedir. Verilerin değerlendirilmesinde Independent Samples t test, Tek yönlü varyans analizi ve LSD testleri kullanılmıştır.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Çalışmada kadın ve erkek sporcularda ölçek alt boyutlarının en yüksek puan ortalaması teknik beceri boyutunda elde edilmiştir. Kadın sporcuların en yüksek puan ortalaması 44,31 iken erkek sporcuların en yüksek puan ortalaması 45,00 bulunmuştur. İki cinsiyetin en düşük puan ortalaması ise ölçek alt boyutlarında zihinsel hazırlık boyutunda elde edilmiştir. Buna göre kadın sporcuların en düşük puan ortalaması 27,63, erkek sporcuların en düşük puan ortalaması ise 28,89 olarak elde edilmiştir. Bu verilere bakarak bir antrenörün sporcular üzerinde en çok teknik beceri alanında olumlu, zihinsel hazırlık alanında olumsuz etkileri olduğu söylenebilir. Diğer yandan ölçeğin antrenman ve kondüsyon, teknik beceri, zihinsel hazırlık, hedef belirleme, yarışma stratejisi ve olumlu antrenör davranışları alt boyutlarında erkek sporcuların kadın sporculardan yüksek puan ortalamasına sahip olduğu görülürken olumsuz antrenör davranışları boyutu içinde yer alan olumsuz antrenör davranışlarında ise kadın sporcuların erkek sporculardan yüksek puan ortalamasına sahip olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre kadın sporcuların erkek sporculara göre antrenörlerinin olumsuz davranışlarından daha fazla etkilendiği söylenebilir. Sonuç olarak; bireysel ve takım sporcuların antrenörlerinin kendilerine karşı davranışlarını algılama düzeylerinde farklılıklar olduğu anlaşılmıştır. Erkek sporcular olumlu antrenör davranışlarında kadın sporculardan yüksek puan ortalamasına sahiptirler. Antrenörlerin kadın sporcularda algılanan olumsuz algıyı azaltmak için periyodik olarak kişilik gelişim seminerlerine katılmaları önerilebilir.

SB573

## AVRUPA TEAKWONDO ŞAMPİYONASI SIRASINDA ANTRENÖRLERİN ALGILADIKLARI STRES DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Mehmet ACET, <sup>1</sup>Utku IŞIK, <sup>1</sup>Osman GÜMÜŞGÜL, <sup>2</sup>Muammer CANBAZ**

<sup>1</sup>Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kütahya

<sup>2</sup>Taekwondo Federasyonu-Beden Eğitimi Öğretmeni

**GİRİŞ:** Stres genel anlamda kişinin, içeriden veya dışarıdan gelen ve mevcut dengeyi veya duygusal, bilişsel, sosyal işleyişi bozma eğilimi gösteren ve onu bu dengeyi korumaya veya bozulan dengeyi yeniden kurmaya yönelik yeni davranışlara zorlayan gerçek ya da algılanan uyarıcılara verdiği fiziksel-ruhsal-bilişsel tepkiler (Budak, 2001). Farklı zamanlarda bireyler stresi farklı şekillerde algılayabilirler. Önemli bir turnuva öncesinde, sırasında veya sonrasında sporcuların, antrenörlerin, hakemleri ve yöneticilerin algıladıkları stres düzeyleri farklılıklar gösterir.

**AMAÇ:** Bu araştırmanın amacı taekwondo antrenörlerinin Avrupa Taekwondo Şampiyonası devam ederken algıladıkları stres düzeylerinin farklı değişkenlerle incelenmesidir.

**METOT:** Bu amaçla çalışmamızın örneklem grubunu 2016 Şubat ayında Antalya ilinde gerçekleştirilmiş olan Avrupa Taekwondo Şampiyonasına katılmış 66 taekwondo antrenörü ( $X=40,07\pm 6,98$ ) oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Cohen ve ark. (1983) tarafından geliştirilen Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Yerlikaya ve İnanç (2007) tarafından yapılmış olan Algılanan Stres Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 5'li likert tipindedir (1: Hiç, 2: Neredeyse Hiç, 3: Bazen, 4: Sıkça, 5: Çok sık). Ölçekte yer alan 4., 5., 7. ve 8. sorular ters çevrilerek kodlanmaktadır. Ölçekten alınacak toplam puan 0-40 arasındadır. Toplam puanın yüksek olması stresin yüksek olduğunu gösterir (Yerlikaya ve İnanç 2007). Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 21.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Frekans ve ortalama değerlerinden faydalanılmıştır. Veri toplama araçlarının normal dağılım gösterip göstermediğini Shapiro-Wilk testinden faydalanılmıştır. Ölçeğin normal dağılım gösterdiği anlaşılmış ( $p<0,05$ ) ve parametrik istatistik testlerinden faydalanılmıştır. Çalışmada cinsiyet gibi iki değişkeni olan veriler Independent Sample t-testi analizi ile antrenörlük kademeniz ve antrenörlükteki en üst başarınız gibi sorular için ise One-Way ANOVA testi ile analiz yapılmıştır. Ayrıca katılımcıların algıladıkları stres düzeyleri ile sürekli değişkenler arasındaki ilişkinin tespiti için ise Pearson Korelasyon analizinden faydalanılmıştır.

**SONUÇ ve TARTIŞMA:** Araştırma sonucunda elde edilen bulgular aşağıda özetlenmiştir. Katılımcıların cinsiyetleri açısından algıladıkları stres düzeyleri arasında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $t(64)=1,233;p>0,05$ ). Katılımcıların eğitim durumları, sahip oldukları antrenörlük belgesinin kademesi ve şimdiye kadar sahip oldukları en iyi başarıları açısından algıladıkları stres düzeylerinde herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. ( $p>0,05$ ).

SB575

## TEAKWONDO HAKEMLERİNİN MİZAH YOLUYLA STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Osman GÜMÜŞGÜL, <sup>1</sup>Mehmet ACET, <sup>1</sup>Utku IŞIK, <sup>2</sup>Muammer CANBAZ**

<sup>1</sup>Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kütahya

<sup>2</sup>Taekwondo Federasyonu-Beden Eğitimi Öğretmeni

**GİRİŞ :** Mizah duygusu, olumlu bir kişilik özelliği olarak ele alınmasının yanı sıra kimi kuramcılar tarafından da etkili bir başa çıkma stratejisi ya da savunma mekanizması olarak değerlendirilmiştir (Freud, 1928; Maslow, 1954; Allport, 1961). Bu varsayım çok yaygın bir şekilde kabul görmüşse de mizahın stresle başa çıkmada potansiyel yararlarına ilişkin ampirik çalışmalarda çelişkili birtakım sonuçlara ulaşılmıştır. Mizah duygusunun stresli olayların kişinin psikolojik uyumu üzerindeki etkisini düzenleyici bir işlevi olduğuna ilişkin bulgular elde edildiğinde dahi mizahın bu işlevi nasıl olup da yerine getirdiği çok açık bir biçimde ortaya konulamamaktadır. Sıkıntı verici durumlarda, içinde bulunulan durumun mizahi bir yönünü görebilme ve kendini çok fazla ciddiye almama becerisi mizahın stres karşısında en etkili kullanımıdır.

**AMAÇ:** Bu araştırmanın amacı taekwondo hakemlerinin mizah yoluyla stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesidir.

**METOT:** Bu amaçla çalışmamızın örneklem grubunu 2016 Şubat ayında Antalya ilinde gerçekleştirilmiş olan Avrupa Taekwondo Şampiyonasına katılmış 48 hakem ( $X=38,91\pm 8,74$ ) oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Mizah Yoluyla Başa Çıkma Ölçeği (MYBÇÖ) kullanılmıştır, toplam 7 maddeden oluşan ve mizahın stresli durumlar karşısında bir başa çıkma stratejisi olarak kullanımını ölçmek amacıyla geliştirilmiş (Martin ve Lefcourt, 1983; Martin, 1996), dörtlü Likert tipi derecelendirmenin kullanıldığı, bir kendini ifade ölçeğidir. Ölçekten alınabilecek toplam puanlar 7 ile 28 arasında değişmekte ve toplam puanın yüksekliği kişinin stresli durumlar karşısında mizaha ne ölçüde bir başa çıkma stratejisi olarak başvurduğunu göstermektedir. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 21.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Frekans ve ortalama değerlerinden faydalanılmıştır. Veri toplama araçlarının normal dağılım gösterip göstermediğini Shapiro-Wilk testinden faydalanılmıştır. Ölçeğin normal dağılım gösterdiği anlaşılmış ( $p<0,05$ ) ve parametrik istatistik testlerinden faydalanılmıştır. Çalışmada cinsiyet gibi iki değişkeni olan veriler Independent Sample t-testi analizi ile eğitim durumu ve hakemlikteki en üst başarıları gibi sorular için ise One-Way ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Ayrıca katılımcıların ölçek puanları ile sürekli değişkenler arasındaki ilişkinin tespiti için ise Pearson Korelasyon analizinden faydalanılmıştır.

**SONUÇ ve TARTIŞMA :** Araştırma sonucunda elde edilen bulgular aşağıda özetlenmiştir. Katılımcıların cinsiyetleri açısından ölçek puanları arasında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $t(46)=-,301;p>0,05$ ). Katılımcıların eğitim durumları, hakem kategorileri ve hakemlikteki en üst başarıları ile ölçek puanları arasında da herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $p>0,05$ ). Katılımcıların ölçek puanları ile hakemlik yılları arasında bir ilişkiye rastlanmıştır ( $r=,328;p<0,05$ ). Başka bir ifade ile katılımcıların hakemlik yılları arttıkça stresle başa çıkma noktasında daha fazla mizaha başvurumaktadırlar. Sonuç olarak taekwondo hakemlerinin stresle başa çıkma noktasında mizahı kullanma tarzları sadece onların hakemlik yılları ile ilişkilidir. Hakemlik yılları arttıkça katılımcılar stresle başa çıkmak için daha fazla mizahtan faydalanmaktadırlar.



SB576

## ELİT TEAKWONDO SPORCULARININ EMPATİK EĞİLİMLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLERLE İNCELENMESİ

<sup>2</sup>Mehmet ACET, <sup>2</sup>Osman GÜMÜŞGÜL, <sup>2</sup>Utku IŞIK, <sup>3</sup>Metin ŞAHİN, <sup>1</sup>Muammer CANBAZ

<sup>1</sup>Taekwondo Federasyonu-Beden Eğitimi Öğretmeni

<sup>2</sup>Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

<sup>3</sup>Taekwondo Federasyonu-Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

**GİRİŞ :** Formal eğitim sistemindeki eğitim programları daha çok bilişsel yeterlilik ve rasyonel düşünme üzerinde yoğunlaşmakta ve duyguların öğrenilmesi ihmal edilmektedir. Aslında, günümüz dünyasında sağlıklı, güçlü ve başarılı olabilmek için yabancılarla çalışma yeteneği, toleranslı olma, farklılıklara saygı gösterme ve yapıcı bir tutumla çatışmaları çözme becerilerinin geliştirilmesi gerekmektedir. Bu ise empatik tutum geliştirmekle mümkün olabilmektedir. Empatik eğilimin sporda kullanılması da yukarıda sayılan temel nedenlerden dolayı önem arz etmektedir.

**AMAÇ:** Bu araştırmanın amacı elit taekwondo sporcularının empatik eğilimlerinin farklı değişkenlerle incelenmesidir.

**METOT:** Bu amaçla çalışmamızın örneklem grubunu 2016 Şubat ayında Antalya ilinde gerçekleştirilmiş olan Avrupa Taekwondo Şampiyonasına katılmış 176 sporcu ( $X=16,10\pm 2,92$ ) oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Dökmen (1988) tarafından geliştirilen toplam 20 madde içeren “Empatik Eğilim Ölçeği” ve “Kişisel Bilgiler Formu” kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 21.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Frekans ve ortalama değerlerinden faydalanılmıştır. Veri toplama araçlarının normal dağılım gösterip göstermediğini Shapiro-Wilk testinden faydalanılmıştır. Ölçek puanlarının normal dağılım gösterdiği anlaşılmış ( $p<0,05$ ) ve parametrik istatistik testlerinden faydalanılmıştır. Çalışmada cinsiyet gibi iki değişkeni olan veriler Independent Sample t-testi analizi ile eğitim durumu ve bu spordaki en üst başarınız gibi sorular için ise One-Way ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Ayrıca katılımcıların empatik eğilimleri ile sürekli değişkenler arasındaki ilişkinin tespiti için ise Pearson Korelasyon analizinden faydalanılmıştır.

**SONUÇ ve TARTIŞMA :** Araştırma sonucunda elde edilen bulgular aşağıda özetlenmiştir. Katılımcıların cinsiyetleri açısından empatik eğilimleri arasında herhangi anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ( $t(174)=-,335;p>0,05$ ). Katılımcıların eğitim durumları açısından empatik eğilimlerine bakıldığında ortaokul mezunu katılımcıların lise mezunu katılımcılara oranla anlamlı düzeyde daha yüksek empati değerlerine sahip oldukları görülmektedir ( $F(2,173)=3,528;p<0,05$ ). Katılımcıların şimdiye kadar ki başarıları açısından da empatik eğilimleri arasında herhangi bir farklılık ortaya çıkmamıştır ( $p>0,05$ ). Başka bir ifade ile bu sporda daha üst başarı kazanmak empatik eğilimi etkilememektedir. Nitekim bu sonuç katılımcıların yaşları ve sportif yaşları ile empatik eğilimleri arasında herhangi bir ilişkinin olmaması ile de doğrulanmaktadır ( $p>0,05$ ) Sonuç olarak elit taekwondo sporcularının empatik eğilim düzeyleri onların yaşamları boyunca almış oldukları genel eğitimden etkilenirken; spor yaşları ve kazanmış oldukları başarılarından etkilenmemektedir.

SB583

## EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITIES OF UNIVERSITY STUDENTS'S FORGIVENESS LEVELS

<sup>2</sup>Hakan Salim ÇAĞLAYAN, <sup>3</sup>Mehibe AKANDERE, <sup>1</sup>Özgür GÜL

<sup>1</sup>Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Konya

<sup>2</sup>Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya

<sup>3</sup>Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Sporda Psikososyal Alanlar Anabilim Dalı, Konya

**ABSTRACT:** The aim of this study is to examine the effect of physical activities of university students's on forgiveness levels. The study group of the study conducted in accordance with the survey model, consists of totally 200 students sportsman 99 (male=50, female=49) and non-sports 101 (male=51, female=50) university-educated in the fall semester of 2016-2017 academic year. While the sporting group actively creates students who continue to different sports branches, the non-sports group formed students who read in different classes of the same school and did not actively work in a branch. In the study, the Heartland Forgiveness Scale developed by Thompson et al (2005) was used to measure students' tendency to forgive. Independent group t test was used for binary cluster comparisons since the data showed normal distribution

The level of significance has been taken as 0.05 in the study. As a result of the research; University students' average scores of forgiveness according to their sporting status differ significantly at favor of sportsmen, it was found that the average scores of forgiveness were significantly higher in female students who did sports than female students who did not do sports and it was found that the average scores of forgiveness were significantly higher in male students who did sports than male students who did not do sports.

**Keywords:** Sports, student, forgiveness.

## SPORUN ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN ÇATIŞMA ÇÖZME DAVRANIŞLARINA ETKİSİ

**<sup>1</sup>Özgür GÜL, <sup>2</sup>Hakan Salim ÇAĞLAYAN, <sup>3</sup>Mehibe AKANDERE, <sup>4</sup>Hasan ŞAHİN**

<sup>1</sup>Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Konya

<sup>2</sup>Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya

<sup>3</sup>Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Sporda Psikososyal Alanlar Anabilim Dalı, Konya

<sup>4</sup>Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Öğrencisi, Konya

Bu çalışmada, sporun ortaokul öğrencilerinin çatışma çözme davranışları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Tarama (survey) modeline uygun olarak gerçekleştirilen çalışmanın araştırma grubunu, 2016-2017 eğitim-öğretim yılının ilk yarısında Konya İl Milli Eğitimine bağlı bir ortaokulda öğrenim gören ve spor yapan 150 (nkadın=75, nerkek=75) ve spor yapmayan 148 (nkadın=75, nerkek=73) olmak üzere toplam 298 öğrenci oluşturmaktadır. Spor yapan grubu; aktif olarak farklı spor branşlarına devam eden öğrenciler oluştururken, spor yapmayan grubu ise aynı okulun farklı sınıflarında okuyan ve bir branşta aktif olarak faaliyet göstermeyen öğrenciler oluşturmuştur.

Araştırmada, öğrencilerin çatışma çözme davranışlarını belirlemek için Koruklu (1998) tarafından geliştirilen "Çatışma Çözme Davranışını Belirleme Ölçeği" kullanılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiğinden dolayı ikili küme karşılaştırmaları için bağımsız grup t testi, üç veya daha fazla küme karşılaştırmaları için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucu anlamlı bulunan farklılıkların kaynağını belirlemek üzere varyansların homojen olmasından dolayı Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi 0.05 alınmıştır.

Araştırma sonucunda; spor yapma değişkeninin çatışma çözme davranışı olarak saldırganlık boyutunda anlamlı bir farklılığa neden olmadığı, problem çözme boyutunda ise spor yapanlar lehine anlamlı bir farklılığa neden olduğu saptanmıştır. Spor yapan öğrencilerin saldırganlık boyutuna ilişkin puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve bu farklılığın erkek öğrenciler lehine olduğu; problem çözme boyutuna ilişkin puan ortalamalarının ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Spor yapmayan öğrencilerin saldırganlık boyutuna ilişkin puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı; problem çözme boyutuna ilişkin puan ortalamalarının ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve bu farklılığın kadın öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir.

Hem spor yapan hem de spor yapmayan öğrencilerin saldırganlık ve problem çözme boyutuna ilişkin puan ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir.

SB588

## FUTBOL ANTRENMANLARININ 11-14 YAŞ GRUBU ÖĞRENCİLERDE BİLİŞSEL ÖĞRENME BİÇİMLERİNDEN İÇE-DIŞA DÖNÜKLÜK BOYUTUNA ETKİSİ

<sup>2</sup>Mehibe AKANDERE, <sup>1</sup>Özgür GÜL, <sup>3</sup>Hakan Salim ÇAĞLAYAN

<sup>1</sup>Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Konya

<sup>2</sup>Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Sporda Psikososyal Alanlar Anabilim Dalı, Konya

<sup>3</sup>Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya

Bu çalışmanın amacı, futbol antrenmanlarının 11-14 yaş ortaokul öğrencilerinin Bilişsel Öğrenme Biçimlerinden İçe-Dışa Dönüklük boyutuna etkisinin incelenmesidir.

Araştırma grubunu, 2016 yılında Konya Karatay İlçesi Belediye Spor Kulübünde Futbol oynayan, yaş ortalamaları  $12.41 \pm 0.81$  olan (n=41) ve spor yapmayan yaş ortalamaları  $12.05 \pm 0.98$  (n=60) olan ortaokulda öğrenim gören erkek öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırma ön test-son test modeline uygun şekilde gerçekleştirilmiş, ölçek öğrencilere futbol antrenmanları başında ve 8 hafta, hafta da 3 gün devam eden futbol antrenmanı sonucunda uygulanmıştır.

Araştırmada, veri toplama aracı olarak Carl Jung'in Tip Teorisini baz alarak Isabel Myers (1962) tarafından hazırlanmış olan Mamchur Briggs-Myers Tip Göstergesinin içe dönük, dışa dönük boyutu uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda; spor yapmayan deneklerin içe dönük öğrenme biçimi ön test puanları, spor yapan deneklerin içe dönük öğrenme biçimi ön test puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $P < 0,05$ ). Spor yapanların dışa dönük öğrenme biçimi ön test puanları spor yapmayanların dışa dönük öğrenme biçimi ön test puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $P < 0,05$ ). Spor yapmayan deneklerin içe dönük öğrenme biçimi son test puanları spor yapan deneklerin içe dönük öğrenme biçimi son test puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $P < 0,05$ ). Dışa dönük öğrenme biçimi son test puanları bakımından ise, spor yapanların dışa dönük öğrenme biçimi son test puanları spor yapmayanların dışa dönük öğrenme biçimi son test puanlarından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

SB597

## GENÇ SPORCULARIN PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİNİN HEDEF YÖNELİMLERİNİ BELİRLEMEDEKİ ROLÜ

<sup>1</sup>Yeşim KARAC, <sup>2</sup>Atahan ALTINTAŞ

<sup>1</sup>Spor Genel Müdürlüğü, Türkiye

<sup>2</sup>Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü, Türkiye

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı genç sporcuların problem çözme becerilerinin hedef yönelimlerini belirleyip belirlemediğini incelemektir.

**YÖNTEM:** Çalışmaya 154 kadın ( $X_{yaş}=14.60\pm 1.5$ ), 87 erkek ( $X_{yaş}=14.40\pm 1.32$ ) toplamda 241 genç sporcu ( $X_{yaş}=14.53\pm 1.44$ ) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara Problem Çözme Becerisi Envanteri ve Başarı Algısı Envanteri (Çocuk Versiyonu) uygulanmıştır. Sporcuların problem çözme becerileri ile hedef yönelimleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Çoklu Adımsal Regresyon Analizi kullanılmıştır.

**BULGULAR:** Analiz sonuçlarına göre, Kendine Güvenli, Planlı ve Değerlendirici Yaklaşım alt boyutları görev yönelimini belirlerken ( $r=0.50$ ;  $R^2=0.25$ ;  $p<0.05$ ); Düşünen Yaklaşım alt boyutu ise ego yöneliminin ( $R=0.21$ ;  $R^2=0.04$ ;  $p<0.05$ ) belirleyicisi olarak bulunmuştur.

**SONUÇ:** Sonuç olarak, görev yönelimli sporcuların problem çözmede daha planlı oldukları, değerlendirme yaptıkları ve kendilerine güvendikleri, ego yönelimli sporcuların ise her türlü bilgiyi dikkate alıp daha temkinli yaklaşarak çözme becerisi gösterdiği görülmüştür.

**Anahtar Kelimeler:** Problem Çözme Becerisi, Görev Yönelim, Ego Yönelim

SB598

## BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ MANTIKSAL DENEYİMSEL DÜŞÜNME BECERİLERİNİ YORDAMADA GENEL ÖZ YETERLİK VE ÖZ GÜVENİN ETKİSİ

**Gülay Yasemin ALDEMİR, Zekai PEHLİVAN, Oğuzhan ERHAN**

*Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Mersin*

**PROBLEM:** Öğretmenlik mesleğinde önemli yeterlikler arasında düşünme ve sorun çözme becerisi yer almaktadır. Düşünme ve sorun çözme dengemle de ilişkili bir özelliktir. Diğer yandan öğretmen adaylarının özgüven ve öz yeterlik inançlarının da yüksek olması istenen bir kazanımdır. Bu nedenle, öğretmen adaylarının mantıksal ve deneyimsel düşünme beceri düzeylerinin bilinmesi ve bu becerinin kazandırılmasında öz güven ve öz yeterlik inançlarının etkisini belirlemek öğretmen yetiştirme programlarının geliştirilmesinde kanıt sağlayacağı düşünülmektedir.

**AMAÇ:** Bu çalışmanın genel amacı (i) beden eğitimi öğretmen adaylarının mantıksal deneyimsel düşünme, genel öz yeterlik ve öz güven düzeylerinin belirlenmesi ile (ii) genel öz yeterlik ve öz güvenin mantıksal deneyimsel düşünme becerisini yordama düzeyini belirlemektir.

**YÖNTEM:** Araştırma tarama türünde betimsel ve ilişkisel bir çalışmadır. Araştırmaya üç farklı üniversitenin (Marmara, Sakarya ve Düzce) beden eğitimi öğretmenliği bölümünde okuyan 292 öğretmen adayı katılmıştır. Katılanların yaş ortalaması  $X = 22.1$ ,  $Ss = 1.86$ 'dır. Veriler, "Mantıksal Deneyimsel Düşünme Ölçeği", "Öz-Güven Ölçeği" ve "Genel Öz-Yeterlik Ölçeği" ile toplanmıştır. Veriler yüz yüze görüşme yöntemiyle toplanmış, uygun olmayan ve normal dağılımı olumsuz etkileyen 25 adet katılımcı veri setinden silinmiştir. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, t testi ve çoklu doğrusal regresyon istatistik teknikleri kullanılmıştır. Hata payı .05 olarak alınmıştır.

**SONUÇLAR:** Katılanların cinsiyet açısından mantıksal deneyimsel ölçeğinde cinsiyet açısından farklılık anlamlı bulunmamış ( $p > .05$ ), öz güven ölçeği toplam puanlarında ise erkeklerin öz güven ortalamaları ( $X = 3.96$ ;  $SS = .60$ ) kadınların ortalamalarından ( $X = 3.78$ ;  $SS = .70$ ) anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur ( $p < .05$ ). Genel öz yeterlik ölçeği "başlama" alt boyutunda erkeklerin ortalaması ( $X = 3.50$ ;  $Ss = .83$ ) kadınların ortalamasından ( $X = 3.28$ ;  $Ss = .78$ ) anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur ( $p < .05$ ). Düzenli olarak spora katılım değişkeni açısından ise Deneyimsel Düşünme Ölçeği'nin "sezgiye güven" alt boyutunda düzenli spora katılmayanlarının puanları ( $X = 3.52$ ;  $Ss = .46$ ) spora düzenli katılanlardan ( $3.38$ ;  $Ss = .45$ ), Mantıksal Düşünme Ölçeği'nin "mantıksal olumlama" alt boyutunda da yine spora aktif katılmayanların puanları ( $X = 3.37$ ;  $Ss = .61$ ) katılanlardan ( $X = 3.19$ ;  $Ss = .54$ ) anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur. Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nin "sürdürme çabası-ısrar" alt boyutunda ise spora düzenli katılanlar ( $X = 3.56$ ;  $Ss = .84$ ) katılmayanlardan ( $X = 3.31$ ;  $Ss = .72$ ) anlamlı biçimde yüksek puan almışlardır. Çoklu doğrusal regresyon analizine göre; bağımsız değişkenler olarak genel öz yeterlik ve özgüvenin "Mantıksal Düşünme" becerisindeki toplam varyansın % 36'sını açıklayabilmektedir ( $R = .36$ ;  $R^2 = .13$ ;  $F = 21.66$ ;  $p = .000$ ). Bu değişimde Genel Öz Yeterliğin oranı % 25 ( $t = 4.01$ ;  $p = .000$ ), Öz Güvenin etkisi ise % 17 ( $t = 2.73$ ;  $p = .000$ ) düzeyindedir. Bağımsız değişkenlerin "Deneyimsel Düşünme" becerisini birlikte yordama oranı % 17 ( $R = .17$ ;  $R^2 = .3$ ;  $F = 4.51$ ;  $p = .011$ ) olduğu, beta ( $\beta$ ) değerleri incelendiğinde Öz Güvenin % 17.6 oranıyla yordadığı ( $t = 2.67$ ;  $p = .008$ ), Genel Öz Yeterliğin ise % -0.4 oranıyla yordamadığı ( $t = .064$ ;  $P = .949$ ) bulunmuştur.

**TARTIŞMA:** Araştırma sonuçları dikkate alındığında; spora aktif katılmayanların sezgileriyle değil mantıksal süreçleri kullandıkları anlaşılmaktadır. Bu sonuç, spor ortamının bireylerin düşünme becerilerini sınırlandırdığı biçiminde yorumlanabilir. Diğer yandan mantıksal düşünme becerisinde; özgüven ve genel öz-yeterlik inancının önemli etkisinin olduğu, deneyimsel düşünme becerisinde ise genel öz-yeterlik inancının her hangi bir etkisinin olmadığı anlaşılmaktadır. Bu durumda, öğretmen adaylarında mantıksal deneyimsel düşünme becerisi kazandırmada özgüven duygusunun geliştirilmesine önem verilmesi gerektiği söylenebilir.

## RÖLATİF YAŞIN ADÖLESAN FUTBOLCULARIN KUVVET VE SÜRAT ÖZELLİKLERİNE ETKİSİ

**<sup>1</sup>Gülşen DOĞAN, <sup>2</sup>Dilek SEVİMLİ**

<sup>1</sup>Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana

<sup>2</sup>Çukurova Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Adana

Aynı yılın ilk dört ve son dört ayı içerisinde doğanların kuvvet ve sürat özelliklerinin farklılaştığı bildirilmektedir. Bu etkinin hangi yaşta sona erdiğini anlamak önemlidir. Bu çalışmanın amacı; rölatif yaşın adölesan futbolcuların kuvvet ve sürat özelliklerinde etkisini incelemektir.

Araştırmaya 2001 doğumlu 34 futbolcu ile 2002 doğumlu 37 toplam 71 adölesan katılmıştır. Karşılaştırmalarda rölatif yaş etkisini araştırmak için her yaş grubu kendi içerisinde yılın ilk dört ayında ve son dört ayında doğanlar olarak iki gruba ayrılmıştır. Demografik bilgilerin yanında, Beden Kütle İndeksi (BKİ), el dinamometre ile sağ-sol el kavrama kuvveti, 15 m, 30 m, 45m ve 60 m sürat değerleri fotosel ile her iki grupta alınmıştır. Verilerin normallik düzeyine Kolmogorov-Smirnov testi ile bakılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesi sebebi ile Mann Whitney U testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır.

Bu çalışmanın sonuçları 15 yaş grubunda yer alan 2001 doğumlular grubunda rölatif yaş etkisine bağlı tüm değişkenlerde bir farklılık olmadığını göstermektedir. Diğer yanda 14 yaş grubunda yer alan 2002 doğumlular grubunda yılın ilk dört ayında doğanlar ile son dört ayında doğanlar arasında vücut ağırlığı, BKİ ile sağ ve sol el kavrama kuvvetlerinde anlamlı farklılıkların olduğu görülmektedir. Sürat değerlerinde rölatif yaş etkisine bağlı bir değişim her iki grupta gözlenmemiştir. Çalışmamızda 15 yaş grubunda rölatif yaş ile diğer değişkenler arasında anlamlı bir ilişki yok iken 14 yaş grubunda rölatif yaş vücut ağırlığı ( $r=-,48^{**}$ ,  $p<.01$ ), BKİ ( $r=-,49^{**}$ ,  $p<.01$ ), sağ el kavrama kuvveti ( $r=-,37^{**}$ ,  $p<.05$ ) ve sol el kavrama kuvveti ile anlamlı düzeyde ilişkilidir.

Sonuç olarak, bu çalışmadaki rölatif yaş etkisinin kuvvet özelliğinde 15 yaşta ve ortalama sürat özelliğinde ise 14 yaş öncesinde sona erdiği söylenebilir. Rölatif yaş etkisinin geniş yaş aralığında birçok fiziksel uygunluk öğeleri ve becerileri kapsayacak şekilde yapılmasına ihtiyaç vardır.

**Anahtar sözcükler:** Rölatif yaş, fiziksel özellik, kuvvet, sürat, adölesan.

## SB600

**SPOR ALANINDA MOBBİNG HAREKETLERİNİN HAKEMLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ:  
SAMSUN BASKETBOL VE VOLEYBOL HAKEMLERİ ÖRNEĞİ****<sup>1</sup>Musa ÇON, <sup>1</sup>Merve SERDAR, <sup>2</sup>Soner ÇANKAYA, <sup>1</sup>M. Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL**<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun<sup>2</sup>Ordu Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Biyoistatistik ve Tıbbi Bilişim Anabilim Dalı, Ordu

**GİRİŞ:** Mobbing; bir kişi ya da grup tarafından diğer grup ve kişilere baskı uygulama, kontrol altında tutma eğiliminde olan, psikolojik şiddet içeren yıldırma yönelik bir uygulama biçimidir. Yıldırma yönelik tutumların en önemli sosyal alanlardan biri olan spor camiasında oldukça sık görüldüğü bilinmektedir. Sportif faaliyetlerde hizmet veren hakemler sporda başarı ya da başarısızlığın belirlenmesinde baş aktörler arasında yer almaktadır. Dolayısıyla onların duygu durumlarına bağlı müsabaka performansları dikkatle değerlendirilmelidir. Kuşkusuz tarafsız ve güvenilir bir hakem imajı kargaşayı ve gruplar arasındaki çatışmayı önleyen en önemli etmendir. Ancak günümüzde spor müsabakalarının ekonomik değerinin artışıyla birlikte maç sonuçlarını değiştirmeye yönelik tutum ve davranışların yaygınlaştığı bilinmektedir. Oysa bir karşılaşmayı belli kurallar bütününe uygun olarak, gerektiğinde kuralları da yorumlayarak yöneten bireyler sıfatıyla hakemlerin güvenli ve temiz bir spor için baskıdan uzak ve yılma hareketlerine asla maruz kalmadan görev yapmalarının herkesçe bilinen önemli bir nokta olduğu düşünülmektedir.

**AMAÇ:** Bu çalışmada hakemlerin maç içinde ya da maç dışında taraftarlardan, kulüp idarecilerinden, hakem camiası, kendi paydaşları tarafından maruz bırakıldıkları psikolojik baskıyı ve bu tür davranışları bir yıldırma hareketi olarak görüp görmedikleri, bu yıldırma hareketlerine maruz kalmada hangi faktörlerin etkili olduğu incelenmeye ve yorumlanmaya çalışılmıştır.

**METOT:** Çalışmanın örneklemini, Samsun ilinde görev yapan 66 basketbol ve voleybol hakem oluşturmaktadır. Araştırmada geçerlik ve güvenilirliği Hacıcaferoğlu S. tarafından yapılan “Salon Sporları Hakemlerine Yönelik Mobbing Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği 0,862 olarak ölçülmüştür. Shapiro Wilk Normallik testi ( $P>0,05$ ) sonuçlarına göre, cinsiyet, medeni durum ve federasyonlar arası farklılıkları belirlemek için t testi, yaş, eğitim vb. arası farklılıkları belirlemek için ise tek yönlü varyans analizi uygulandı. Ayrıca kişilerin kendilerine mobbing uygulanıp uygulanmadığının belirtmelerinin sosyo-demografik özelliklere göre bağımlılığı ki-kare testi ile belirlendi.

**BULGULAR ve TARTIŞMA:** Yapılan araştırmada 28 basketbol (%42,4), 38 (%57,6) voleybol hakemi, toplam 44 (%66,7) erkek ve 22 (%33,3) kadın hakem yer almıştır. Yaş grubunun büyük çoğunluğunu 18-25 yaş oluştururken ikinci grup 31-35, üçüncü grubun ise 26-30 yaş aralığında olduğu belirlenmiştir. Araştırma grubunun büyük çoğunluğunun eğitim seviyesinin lisans ve ön lisans olması bize eğitimlerine devam etmekte olan genç bir hakem profili gösterir. Büyük çoğunluğunun (%43) hakemlik sürelerinin 1 ile 4 yıl arasında olması hakemlikte yeni hakemlerin sayıca üstünlüğünü ifade ederken, bu durum da üst düzeydeki hakem sayısının az olma nedenini açıklar (Uluslararası 4 ve A klasman 5, B klasman 9, C klasman 12, il 27, aday 9).

Basketbol hakemlerinin %46,4'ü, voleybol hakemlerinin %47,4' ü mobbing davranışlara maruz kaldığını belirtmektedir. Hakemlikte yeni olmanın verdiği heves, gençliğin verdiği heyecan ve cesaret ile kendilerine yapılan mobbing davranışlarını görmezden gelmeleri mobbing oranının payını azalttığını düşündürmektedir. Nitekim uluslararası hakemlerin %50'si, A klasmanların %80'ni, C klasmanları %58'i yıldırma hareketlerine maruz kaldığını belirtmişlerdir. Kadınların erkeklere göre yıldırma hareketlerine daha az maruz kalması dikkat çeken bir diğer nokta olmuştur. Bu bulgular ışığında, sporun önemli argümanlarından biri olan hakemlere yönelik mobbing uygulamalarını azaltmaya yönelik karar vericiler tarafından yıldırma hareketlerini önleyici politikalar izlenmeli buna bağlı olarak spor camiasının her alanında spor ahlakı ve bilincini geliştirmeyi hedeflemelidir.

**Keywords;** hakem, mobbing, basketbol, voleybol



SB601

**TÜRK VE YABANCI ELİT JUDOCULARIN SAĞLIKLI YAŞAM DAVRANIŞLARIYLA  
SALDIRGANLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ  
(DETERMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVELS OF THE  
AGGRESSION AND THE HEALTHY LIFE STYLE BEHAVIOR OF THE ELITE  
TURKISH AND FOREIGN JUDOKAS)**

<sup>2</sup>Musa ÇON, <sup>3</sup>Soner ÇANKAYA, <sup>1</sup>Meliha UZUN, <sup>2</sup>M. Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL

<sup>1</sup>Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum

<sup>2</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun

<sup>3</sup>Ordu Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Biyoistatistik Ve Tıbbi Bilişim Bölümü, Ordu

**GİRİŞ:** Sağlıklı yaşam biçimi davranışları, bireyin sağlıklı kalmak ve hastalıklardan korunmak için inandığı ve uyguladığı davranışların tamamı olarak ifade edilmektedir. Bireyin sağlık sorumluluğunu kazanma, kendini gerçekleştirme, stres yönetimi, kişiler arası ilişkiler, beslenme ve fiziksel aktivite davranışlarını oluşturmaktadır (Kuşdemir, 2015). Sağlıklı yaşam biçimini, bireyin sağlığını etkileyebilen tüm davranışlarını kontrol etmesi ve günlük aktivitelerini planlamada kendi sağlık statüsüne uygun davranışları seçerek düzenlemesi olarak ifade etmek mümkündür (1). Saldırganlığın en yalın tanımının “başkalarını incitebilecek her türlü davranış” olduğunu, ancak eylemde bulunan kişinin niyeti de dikkate alındığında bu kavramın “başkalarını incitmeyi amaçlayan her türlü davranış” olarak tanımlanabilir (2). Esasen sağlıklı yaşam davranışları aynı zamanda saldırganlığın önlenmesinde etkili bir unsur olarak görülmekte bilhassa performansla ilişkisi bulunan öfke kontrolünün sağlanmasında vazgeçilemez davranış örüntüleri olduğu düşünülmektedir.

**AMAÇ:** Bu çalışmanın amacı elit Türk ve yabancı judocuların sağlıklı yaşam biçimine yönelik davranışları ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

**METOT:** Çalışma 2016 yılında Samsun’da yapılan uluslararası Judo Grand Prix’e katılan elit 100 judocu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların 50 si Türk (7 kadın, 43 erkek) 50 si ise 11 farklı ülkeden gelen sporculardır (18 kadın, 32 erkek). Çalışmada veri toplama aracı olarak Walker ve ark. (1996) tarafından geliştirilen, geçerlilik ve güvenilirliği Bahar ve arkadaşları tarafından (3) yapılan Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-II ile İpek İltar (Kiper) tarafından (1984) geliştirilen saldırganlık envanteri kullanılmıştır. Değişkenlerin normal dağılıma uygun olup olmadığını değerlendirmek için Kolmogorov-Smirnov testi kullanıldı. Verilerin normallik varsayımını karşılayan ikili grupların karşılaştırılmasında Student t test kullanıldı. Ayrıca iki ölçeğin toplam puan ve alt boyut puanları arasındaki ilişki pearson korelasyon analizi ile belirlendi. Anlamlılık, testler için P<0.05 düzeyinde değerlendirildi.

**TARTIŞMA ve SONUÇ:** Çalışma bulguları kadınların beslenme ve kişiler arası ilişkilerde daha duyarlı olduklarını, sağlık ilkelerine daha çok riayet ederek yaşamlarını hijyen esaslarına göre düzenlediklerini düşündürmektedir. Öte yabancı kadın sporcuların sağlıklı yaşam konusunda yabancı erkelerden daha hassas davrandıkları anlaşılmaktadır.

Saldırganlık envanterinin sadece yıkıcı saldırganlık alt boyutunda erkeklerin anlamlı şekilde daha yüksek puana sahip oldukları belirlenmiştir. Yıkıcı saldırganlık bir tür düşmanlık içermektedir (Kiper, 1984; Tutkun ve ark., 2010). Kuşkusuz kadınlar bu alt boyut açısından daha makul ve kabul edilebilir bir durumdadır. Öyleyse genel olarak milliyet farkı gözetmeden bütün dünyada erkeklerin farklı sebeplerle kadınlardan daha düşmanca bir saldırgan davranış içinde oldukları söylenebilir.

Diğer yandan yıkıcı saldırganlık boyutunda diğer ülke sporcularının Türk sporculardan yüksek puana sahip olması yabancı sporcuların motivasyonel çalışmalarda bu tür motifleri daha yoğun kullanmış olabileceğini düşündürmektedir.

Bu çalışma sonuçlarına göre, ölçeklerin toplam puan üzerinden anlamlı ilişki görülmezken birçok alt boyutu arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu ilişkiler Yıkıcı Saldırganlık ve Edilgen Saldırganlık alt boyutlarında negatif, Atılganlıkta ise pozitif yönde ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla sporcuların saldırganlıklarının neden yükseldiği konusu motivasyonel süreçte performansı artırmaya yönelik motivlerde aranmalıdır.

## DEVLET YURTLARINDA KALAN KIZ ÖĞRENCİLERİN SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

**Akan BAYRAKDAR, Yağmur YILDIZ, Merve KARAMAN, Erdal ZORBA**

*Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara*

**GİRİŞ:** Üniversite yaşamı bireylerin yaşamında önemli değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Üniversite eğitimi mesleki eğitimin yanı sıra kişilik gelişiminde, bireysel yaşamda ve sağlık davranışlarında da değişimlere neden olmaktadır. Bu değişim özellikle sağlık alanındaki tutum ve davranışlar yönünden önemlidir; çünkü öğrencinin sağlık ile ilgili tutum ve davranışları bireysel olarak kendisini, şimdiki ve gelecekteki yaşamında ailesini ve toplumu etkilemektedir. Toplumların sağlık düzeyi, toplumda sağlıklı bireylerin çoğunlukta olması ile ölçülür (İlhan, 2010). Amaç: Bu araştırmanın amacı KYK'da kalan kız öğrencilerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını öğrenim gördükleri fakültele göre karşılaştırmaktır.

**METOT:** Bu araştırma tarama metoduyla yapılmıştır. Bu araştırma Kredi yurtlar kurumunda (KYK) kalan kız öğrencilerin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını öğrenim gördükleri fakültele göre karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya Ankara bölgesi Mehmet Akif Ersoy kız öğrenci yurdunda kalan 1500 öğrenciden 284'ü gönüllü olarak katılmıştır. Ölçeği doldurmayı kabul eden öğrencilere öncelikle araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmanın verileri sosyo-demografik veri formu ve 52 maddeden oluşan "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği" ile toplanmıştır. Araştırma verileri, "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği" ile toplanmıştır. Ölçek, Walker ve ark. (1987) tarafından geliştirilmiş, 1996 yılında tekrar revize edilmiştir (Walker ve ark., 1996). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği 2008 yılında Bahar ve arkadaşları tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılarak Türkçeye uyarlanmıştır (Bahar 2008). Sosyo-demografik verilerin değerlendirilmesinde frekans ve yüzde analizi yapılmıştır. Boy, Vücut ağırlığı ve beden kitle indeksinin aritmetik ortalama ve standart sapması alınmıştır. Fakültele göre karşılaştırmalar Tek yönlü varyans analizi ANOVA ile yapılmıştır. Anova sonucunda çıkan farklılıkların hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek amacıyla Tukey HSD testi uygulanmıştır. Ayrıca korelasyon analizi yapılmıştır.

**SONUÇ:** Araştırmaya katılan 284 kadın katılımcının boy ortalamaları  $1,63 \pm 0,05$  olarak, vücut ağırlığı ortalamaları  $57,18 \pm 7,19$  olarak ve Beden kitle indeksi (BKI) ortalamaları  $21,31 \pm 2,51$  olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin sağlık sorumluluğu değerleri arasında  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Öğrencilerin Fiziksel aktivite değerleri arasında  $p < 0,01$  düzeyinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Öğrencilerin beslenme düzeyleri arasında  $p > 0,05$  düzeyinde anlamlı farklılık bulunamamıştır. Öğrencilerin manevi gelişim değerleri arasında  $< 0,01$  düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Öğrencilerin kişilerarası ilişkiler değerleri arasında  $< 0,01$  düzeyinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Öğrencilerin stres yönetimi değerleri arasında  $< 0,01$  düzeyinde anlamlı farklılık belirlenmiştir. Öğrencilerin Sağlıklı yaşam alışkanlıkları toplam puanları arasında  $< 0,01$  düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları (SBYD) ölçeğinin alt grupları değerlendirildiğinde sağlığın geliştirilmesine katkıda bulunan davranışlar içerisinde manevi gelişim  $27,10 \pm 3,70$  olarak, kişilerarası ilişkiler  $26,50 \pm 3,95$  olarak, beslenme  $20,59 \pm 4,12$  olarak, stres yönetimi  $20,07 \pm 3,45$  olarak, sağlık sorumluluğu  $19,68 \pm 4,31$  olarak ve fiziksel aktivite  $16,11 \pm 4,48$  olarak tespit edilmiştir.

**TARTIŞMA:** Araştırmamızda Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ölçeğinin alt grupları değerlendirildiğinde sağlığın geliştirilmesine katkıda bulunan davranışlar içerisinde en yüksek ortalamaların sırasıyla manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler, beslenme, stres yönetimi, sağlık sorumluluğu ve fiziksel aktivite boyutlarına ait olduğu görülmektedir. Dikkat edildiği gibi en düşük puan fiziksel aktivite alışkanlığına aittir. Benzer çalışmalarda da en yüksek ortalamaların elde edildiği gruplar değişmemektedir. Özkan ve Yılmaz'ın 2008, Cihangiroğlu 2011 yılında yapmış oldukları çalışmalarda fiziksel aktivite toplam puanını diğer alt faktörlere oranla daha düşük bulmuşlardır (Özkan, 2008; Cihangiroğlu, 2011).

SB609

## Spora İlgili Envanteri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması

**<sup>1</sup>Ayşe Aslı Honça, <sup>2</sup>Sema Alay Özgül**

<sup>1</sup>Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kastamonu, Türkiye

<sup>2</sup>Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul, Türkiye

**AMAÇ:** Bu çalışma ile, Spora İlgili Envanteri'nin (Sport Interest Inventory-SII, Funk, Ridinger ve Moorman, 2003) geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılarak, Envanterin Türk kültürüne uyarlanması amaçlanmıştır.

**METOT:** Örneklem grubu 2014-2015 Spor Toto Süper Lig ikinci devre müsabakalarından 27. Haftada oynanan Fenerbahçe-Bursaspor, 30. Haftada oynanan Galatasaray-Torku Konyaspor ve yine 30. Haftada oynanan Beşiktaş-Gaziantepspor maçlarına katılan 57 kadın 163 erkek toplam 220 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş dağılımları incelendiğinde, 74 kişinin 14-20 yaş grubunda, 137 kişinin 21-30 yaş grubunda ve 9 kişinin ise 31 yaş ve üzeri grubunda yer aldığı görülmektedir. Veri toplama aracı olan Spora İlgili Envanteri - SİE (Sport Interest Inventory - SII), 18 alt boyut ve 54 maddeden oluşmaktadır. Özgün envanter, Kadın Basketbol Ligi ile ilgili maddeler ve alt boyutlar içermektedir. Envanterin Türk kültürüne uyarlanma sürecinde, envanter, Spor Toto Süper Lig (Erkek-Futbol) takımlarının seyircilerine uygulandığı için, özgün envanterde yer alan basketbol ile ilgili maddeler futbola dönüştürülmüştür. Kadın basketbolu ile ilgili Estetik alt boyutu, Kadın Ulusal Basketbol Ligi (WNBA) ile ilgili maddeler içerdiğinden, Kadınların Fırsatlılığını Destekleme alt boyutu ise, Kadın sporcuların desteklenmesi ile ilgili maddeler içerdiğinden, bu iki alt boyut Türk kültürüne uyarlama sürecinde araştırma kapsamından çıkartılmıştır. Ölçeğin geçerliği, kapsam geçerliği, pilot çalışma ve Doğrulayıcı Faktör Analizi-DFA (Confirmatory Factor Analysis-CFA) ile kanıtlanmıştır. Boyutlar arası korelasyon kat sayısını hesaplamak için yapılan analizlerde, öncelikle alt boyutların normallik testi yapılmıştır. Alt boyutların tamamında dağılımın normal olmadığı gözlenmiş olup bu nedenle Spearman-Brown korelasyon katsayısı ile hesaplama yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği ise Cronbach Alpha ile test edilmiş ve tüm alt boyutlar için güvenilirlik katsayısı 0,69 ve 0,92 aralığında tespit edilmiştir ( $p < .01$ ).

**BULGULAR:** Uyarlama çalışması neticesinde elde edilen bulgulara göre, envanter maddelerinin tamamının özgün envanterdeki gibi alt boyut oluşturduğu ve çalışmayan maddenin bulunmadığı, dolayısıyla çıkarılan madde ya da alt boyut olmadığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca DFA modeli, maddelerin ilgili alt boyutu yeterince temsil edebildiğini göstermekte olup, maddelerin hata varyanslarının da genel olarak düşük olduğu görülmektedir.

**SONUÇ:** Bu çalışma, "Spora İlgili Envanteri (SİE)"nin spor seyircilerini profesyonel spor takımlarının maçlarına katılmaya iten güdüleri ölçmede kullanabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymuştur.

**ANAHTAR KELİMELER:** Spor, spor tüketicisi, spor tüketim davranışı, spor seyircisi, güdü

\*Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Doktora Tezi olarak kabul edilen "Sporda Seyirci Davranışında Güdüler: Futbol Örneği" adlı tezden üretilmiştir.

## BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETİM PROGRAMINA YÖNELİK İNANÇ/TUTUM ENVANTERİNİN TÜRKÇE UYARLAMASI: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

**<sup>1</sup>Günay YILDIZER, <sup>2</sup>Gıyasettin DEMİRHAN**

<sup>1</sup>Anadolu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Eskişehir

<sup>2</sup>Hacettepe Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Ankara

Eğitsel karar verme sürecinin bir bütünü olarak eğitim, öğretmenlerin öğretim programlarını etkileyecek her türlü kararı verirken, tutumları, inanışları ve kişisel değerlerinden doğrudan etkilenir. Öğrencilerin istenilen kazanımları elde etmesi sürecinde, yönlendirici ve belirleyici rolleri üstlenen öğretmenlerin eğitsel sürecin diğer bileşenlerine yönelik olan değer yönelimlerinin önemi büyüktür. Bu bileşenlerden biriside öğretim programıdır. Geleceğin öğretmenlerinin de gelişim sürecinde eğitsel sürecin bileşenlerine yönelik geliştirdikleri tutumun anlaşılması gerekmektedir (Kulinna, Brusseau, Ferry, & Cothran, 2010). Bu çalışmanın amacı “Öğretim Programına Yönelik İnanç/Tutum” beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenilirliğini tespit etmektir. Çalışmanın örneklemini 4 farklı üniversitenin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde öğrenimlerine devam eden 245 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcıların 110’u kadın (%44.9) 135’i erkektir (%55.1). Katılımcılardan 75’i birinci sınıfta, 73’ü ikinci sınıfta, 44’ü üçüncü ve 53’ü dördüncü sınıfta öğrenimlerine devam etmektedir. Kulinna ve Silverman (1999) tarafından beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin öğretim programının çıktılarına yönelik inançlarını ölçmek için geliştirilen “Beden Eğitimi Öğretim Programına Yönelik İnanış/Tutum”, beden eğitimi ve spor öğretmen adayları üzerinde de geçerli ve güvenilir bulunmuştur (Kulinna ve diğ., 2010).

Ölçme aracı beden eğitimi ve spor dersinin çıktıları ile ilgili 4 alt boyut ve her alt boyuta ait 9 maddeden oluşmaktadır. Dersin dört temel çıktısı olan (I) fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk (FA), (II) kendini gerçekleştirme (KG), (III) motor beceri gelişimi (MBG) ve (IV) sosyal gelişim (SG) ölçme aracının alt boyutlarıdır. Ölçme aracı 5’li Likert tipindedir ve özgün versiyonun da derecelendirme “1=Son Derece Önemli”, “2=Çok Önemli”, “3=Kısmen Önemli”, “4=Çok Önemli Değil”, “5=Hiç Önemli Değil” şeklindedir. Hamleton ve Patsula’nın (1998) ölçek uyarlama önerileri dikkate alınarak işlem basamağı yürütülmüştür. İçerik geçerliği için 3 alan uzmanından görüş alınmıştır. Dil geçerliği için 10 kişiden oluşan ilgili bölüm öğrencilerine bir hafta arayla İngilizce ve Türkçe formlar uygulanmıştır ve bu iki form arasındaki korelasyon değerleri MBG=.69, SG=.72, KG=.77 ve FA=.78 olarak bulunmuştur. Açıklayıcı Faktör Analizi sonuçlarına göre KMO değer 0.91, Barlett testi ise  $\chi^2=8012.122$ ,  $p<.05$  olarak belirlenmiştir. Madde faktör yükleri .92 ve .70 arasında değişirken, ölçme aracının Türkçe versiyonu özgün halinde olduğu gibi 4 faktörlü bir yapı almıştır. Toplamda açıklanan varyans değeri ise %70.82’dir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ise ölçme aracının uyum indeksine ilişkin değerleri Ki-kare/serbestlik derecesi ( $\chi^2/sd$ )1304.56, Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA) .071, Standardize edilmiş artık ortalamaların karekökü (SRMR) .047, Normlaştırılmamış Uyum İndeksi (NNFI) .96, Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (GFI) .77, İyilik Uyum İndeksi (CFI).96 olarak bulunmuştur. DFA sonuçlarına göre ölçme aracının kabul edilebilir bir uyum sergilediği doğrulanmıştır (Meydan ve Şeşen, 2011).

Ölçme aracının güvenilirliğini tespit etmek için Cronbach’s Alpha değerinden faydalanılmıştır. Değer MBG için .96, SG için .94, KG için .89 ve FA için .93 ve ölçme aracının tamamı için .92 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre “Öğretim Programına Yönelik İnanç/Tutum Envanteri”nin Türk kültüründe geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

SB614

## ÜNİVERSİTELER ARASI BASKETBOL ŞAMPİYONASINA KATILAN SPORCULARIN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ İLE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

<sup>1</sup>Selman ÇUTUK, <sup>2</sup>Erdil DURUKAN, <sup>3</sup>Kürşad SERTBAŞ, <sup>4</sup>Zeynep Akkuş ÇUTUK

<sup>1</sup>Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul

<sup>2</sup>Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir

<sup>3</sup>Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli

<sup>4</sup>Sakarya Üniversitesi, Sakarya

**GİRİŞ:** Sporda performansı artırmak için fiziksel kapasitedeki mükemmellik tek başına yeterli değildir. Sporcuların psikolojik kapasitesi de en az fiziksel yönü kadar önemlidir. Birçok üst düzeydeki sporcunun fiziksel kapasitenin yanında; motive olma, odaklanma, hedef belirleme, kaygıyı yönetme gibi psikolojik açıdan da birçok yeteneğe sahip olduğu dikkate alındığında, performansı arttırmada psikolojik boyutun göz ardı edilmemesi gerektiği ortaya çıkmaktadır (Civan, Arı, Görücü ve Özdemir, 2010). Psikolojik boyut içerisinde dikkati çeken kavramlardan birisi de psikolojik dayanıklılıktır. Garnezy (1993) psikolojik dayanıklılık kavramını bireyin herhangi bir stres durumu ile karşı karşıya kaldıktan sonra eski haline dönebilme gücü olarak ele almıştır. Luthar, Cicchetti ve Becker (2000) dayanıklılığı, bireylerin ağır güçlük veya travma yaşamalarına rağmen sağlıklı uyum gösterdikleri dinamik bir süreç olarak tanımlamışlardır. Psikolojik dayanıklılık araştırmalarında, psikolojik dayanıklılığın gelişiminde etkili olan faktörler, koruyucu faktörler, risk faktörleri ve olumlu sonuçlar olarak adlandırılmıştır (Masten, 1994). Psikolojik dayanıklılığın bireyin birtakım risk faktörlerine maruz kaldıktan sonra, koruyucu faktörler yoluyla riskli durumlarının yarattığı olumsuz etkilere sağlıklı uyum göstermesi ya da normal gelişimsel sonuçlar elde ettiği durumların sonucunda oluştuğu ifade edilmektedir (Tümlü, 2012).

İlgili alan yazın incelendiğinde, sporun ve fiziksel aktivitenin stresle başa çıkmaya ilgili olarak fiziksel ve psikolojik dayanıklılığı arttırmasının yanında, psikolojik dayanıklılığın gelişiminde etkili olan koruyucu faktörleri de desteklediği görülmektedir (Şahin, Yetim ve Çelik, 2012). Gilligan (1999) gençlerde psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesinde sosyal ve kültürel aktivitelerin yanında sportif aktivitelerin de oldukça önemli olduğunu belirtmiştir. Martinek ve Hellison ise (1997), fiziksel aktivite ve sporun gençlerin psikolojik dayanıklılığını geliştirmede çok uygun bir araç olduğunu, onların sosyal yeterliliğini ve özerkliğini geliştirdiğini, onlara umut ve iyimserlik aşıladığını ifade etmişlerdir.

Psikolojik dayanıklılığın gelişiminde etkili olan bir diğer faktör olan olumlu sonuçlar, bireyin, sahip olduğu içsel ve dışsal koruyucu faktörlerle, risk faktörlerinin üstesinden gelmesi sonucunda kazandığı yeterliliklerdir. Bunlar; bireyin gelişim görevlerini yerine getirmesi, akademik başarısının olması, olumlu sosyal ilişkiler/sosyal yeterliğinin olması, suça yönelik davranışlardan uzak durması, duygusal problemlerin ya da semptomların az olması, mutlu olması, ders dışı etkinliklerin içinde yer alması, kendini kabul etmesi ve uyumlu olması, iyilik hali ve yaşam doyumu vb. özelliklerdir (Masten ve Reed, 2002). Yaşam doyumu ayrıca bir bireyin beklentileriyle elde edebildiklerini karşılaştırması ve bu beklentilere ne kadar ulaştığını bilişsel olarak değerlendirmesi, diğer bir ifadeyle, bireyin arzuladığı şeyler ile sahip olduklarını karşılaştırması sonucu ortaya çıkan durum ya da sonuçtur. Söz konusu kavram ile belirli bir durum ya da anla ilgili doyum değil, genel olarak bütün yaşamdaki doyum ifade edilmektedir (Neugarten ve diğerleri, 1961; Özer ve Karabulut, 2003).

Son zamanlarda pozitif psikoloji kavramlarından olan psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu konusu oldukça dikkat çekmekte ve bu konuda yapılan araştırmalar hızla artmaktadır. Ancak ilgili yazın incelendiğinde, takım sporları ile uğraşan sporcularda bu konuyla ilgili bir çalışma yapılmadığı görülmektedir. Bu araştırmayla, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenerek alan yazına katkı sağlanması hedeflenmektedir.

**Amaç:** Bu araştırmada, Balıkesir ilinde yapılan üniversiteler arası basketbol şampiyonasına katılan sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir.

**YÖNTEM:** Araştırmanın çalışma grubunu, Balıkesir ilinde yapılan üniversiteler arası basketbol şampiyonasında yer alan 132 sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada, Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermedikleri Kolmogorov-Smirnov

SB616

## 10-11 YAŞ FUTBOL ALTYAPI SPORCULARININ REAKSİYON ZAMANLARININ İNCELENMESİ

<sup>2</sup>Şenay ŞAHİN, <sup>3</sup>Engin SAĞDİLEK, <sup>1</sup>Tuncay ÖZTÜRK, <sup>2</sup>Erkut TUTKUN, <sup>2</sup>Şerife VATANSEVER, <sup>4</sup>Ayvaz ÖZTÜRK

<sup>1</sup>Hamitler TOKİ MTAL Beden Eğitimi Öğrt.

<sup>2</sup>Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

<sup>3</sup>Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyofizik A.B.D.

<sup>4</sup>Dilek Özer O.O Beden Eğitimi Öğrt.

**GİRİŞ:** Reaksiyon zamanı aniden ortaya çıkan ve öncellenmemiş olan bir sinyalin ulaşmasından, bu sinyale cevaba kadar geçen sürenin miktarıdır. Reaksiyon zamanı çoğu sporda belirleyici bir etmendir ve düzenli antrenmanlar aracılığı ile geliştirilebilir. Hızlı bir hareketin başarısı, sporcunun ortama göre ya da rakip oyuncunun hareketine göre yapmış olduğu sürate bağlıdır. Bunlar sporcunun ne yapacağına karar vermesi ve harekete başlaması ile oluşur. Bu çeşit aktiviteler boks, futbol gibi branşlarda gözlenebilir. Çünkü, reaksiyon zamanı birçok becerinin temel komponenti olarak görülmektedir.

**AMAÇ:** Bu araştırmada; Bursa ili Nilüfer ilçesinde bulunan bir kulübün 10-11 yaş altyapı futbolcularının işitsel ve görsel reaksiyon zamanı ve 30m sürat derecelerini ortaya koymak amaçlanmıştır.

**METOT:** Çalışmanın örneklemini Bursa ili Nilüfer ilçesinde bulunan antrenman yapan 27 erkek sporcu oluşturmaktadır. Araştırmada işitsel ve görsel uyarılara karşı basit reaksiyon zamanları MP36 (Biopac System, USA) cihazı ile kaydedilmiştir. Sürekli değişkenlerin normal dağılıma uygunluk gösterip göstermediği Shapiro-Wilk testi ile test edilmiştir. Normal dağılıma uygunluk gösteren sürekli değişkenler için tanımlayıcı istatistikler ortalama±standart sapma, uygunluk göstermeyen sürekli değişkenler için medyan (Minimum-Maksimum) olarak belirtilmiştir. İstatistiksel analiz için SPSS v.21 programı kullanılmıştır.

**SONUÇ:** Görsel reaksiyon zaman ortalamaları; fix interval  $284,8 \pm 61,5$  (190-458), random interval:  $331,3 \pm 49,3$  (247-432), seçkili fix interval;  $495,6 \pm 58,6$  (370-603), seçkili random interval;  $516,9 \pm 66,4$  (420-647) olarak belirlenmiştir. İşitsel reaksiyon zaman ortalamaları ise; fix interval için  $368,5 \pm 80,0$  (209-611), random interval için  $421,4 \pm 89,3$  (250-639) olarak belirlenmiştir.

**TARTIŞMA:** Çalışma sonucunda işitsel uyarının geliş zamanının öngörülmesi ile reaksiyon süresini yaklaşık % 14 kısalttığı, İşitsel reaksiyona bir seçkili eylem eklenmesinin, reaksiyon zamanını fix intervalde %74, random intervalde ise %56 arttırdığı belirlenmiştir.

**Anahtar kelimeler;** reaksiyon zamanı, futbol alt yapı.



## SENSORİMOTOR ALFA VE BETA BANTLARI ÜZERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE ETKİSİNİN WAVELET ANALİZİ İLE İNCELENMESİ

***Elif Sibel ATIŞ, Adil Deniz DURU***

*Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul*

**GİRİŞ VE AMAÇ:** İstemli olarak hedef odaklı bir motor hareketin oluşmasının temel mantığı hareket ve bilişsel işlemlerin birarada yapılmasıdır (Bressler and Richter, 2015). Düzenli spor yapan kişilerin beyinlerinin sinirsel bağlantılarının yeni bir organizasyon yapısına sahip olması nedeniyle sensorimotor ritimlerdeki modülasyonların duysal, motor ve bilişsel yanıtların bağlantıları hakkında bilgi vereceği düşünülmektedir. Non-invazif olarak beyin elektriksel aktivitesinin ölçülmesi (Elektroensafalogram, EEG) ile elde edilen zaman serisinin özellikleri kişiler arasında varyasyonlar gösterebilmektedir. Önceki çalışmalarda, EEG’de alfa ve beta frekans bantlarının değişimi ile hareket ve bilişsel süreçler arasında bir korelasyon olduğu gösterilmiştir (Del Percio, 2010).

**Metot:** EEG ölçümleri üç sedanter (yaş:  $24,6 \pm 4,7$ ) ve üç düzenli spor yapan (yaş:  $25,0 \pm 4,9$ ) olmak üzere altı sağlıklı kişide bilgisayar kullanılarak uygulanan yap/yapma testi sırasında 16 kanal üzerinde gerçekleştirilmiştir. Yap/yapma testinde N200 OİP bileşeni frontal ve merkezi beyin bölgelerinde yoğunlaştığı bilinmektedir. Bu nedenle frontal (Fz, F3, F4) ve merkezi (Cz, C3, C4) elektrotlarda, dalgacık dönüşümü ile seçici dikkati temsil edebilecek alfa-1 (8-10 Hz), alfa-2 (10-13 Hz), beta-1 (14-21 Hz) ve beta-2 (22-30 Hz) frekans bantlarında incelendi.

**SONUÇLAR:** Tüm deneklerin verileri incelendiğinde tekrarlı ölçümler anova testine göre frekans bantları arasında farklılık bulunmuştur ( $F(1.77,8.85)=6.011$ ,  $p<0.05$ ). Post-hoc testleri sonucunda, N200 bileşenine ait alfa1’in beta2 frekansından anlamlı derece yüksek olduğu gözlenmiştir ( $p<0.05$ ). Kanallar arasında herhangi bir farklılık gözlenmemiştir. Sporcuların görevle ilişkili kortikal aktivitelerinde düşük frekanslı alfa-1 genlikleri frontal ve merkezi elektrod bölgelerinde sedanterlere göre daha düşüktür. Benzer şekilde yüksek frekanslı alfa-2 genlikleri de aynı bölgelerde sporcularda daha düşük bulunmuştur. Bu çalışmada, sedanterlerle karşılaştırıldığında, düzenli spor yapan kişilerde verilen yap/yapma ödevi esnasında ölçülen EEG sinyalinden elde edilen olaya ilişkin potansiyel (OİP) ritimlerinde, uyarandan 200 ms sonrasında (N200), kontrol grubuna göre farklar gözlenmiştir.

**TARTIŞMA:** Bu sonuçlar sporcuların beyinlerinin "sinirsel etkinlik" hipoteziyle uyumlu olarak görev ilişkili durumda kortikal aktivitenin azalması ile karakterize olduğunu göstermektedir. Bu çalışmanın, beyin özelliklerinin, sporcuların yoğun görsel-motor eğitimi ile ne derece ilgili olduğunu değerlendirerek özel spor dallarına özgü daha karmaşık hareketler sırasında yapılabilecek gelecek araştırmalara kaynak oluşturması beklenmektedir.

---

# 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  $20.6 \pm 1.37$  yıl, boy  $167.9 \pm 5.51$  cm, vücut ağırlığı  $56.6 \pm 4.82$  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	$20.6 \pm 1.37$	$167.9 \pm 5.51$	$56.6 \pm 4.82$

$P < 0,05$

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:  $13.75 \pm 0.46$  yıl, Xboy:  $165. \pm 0.09$  cm, Xva:  $52.88 \pm 8.04$  kg) ve 8 kontrol grubu (Xyaş:  $13.75 \pm 0.46$  yıl, Xboy:  $159 \pm 0.08$  cm, Xva:  $45.63 \pm 6.25$  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

**<sup>1</sup>Tolunay KELEŞ, <sup>1</sup>Ünal TUĞLUOĞLU, <sup>1</sup>Selahattin BARAL, <sup>1</sup>Ramiz ARABACI, <sup>2</sup>Cemali ÇANKAYA**

<sup>1</sup>Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği, Bursa

<sup>2</sup>Uludağ 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 ( $f=40$ ), ihtar puan ( $f=36$ ) ve supleks( $f=32$ ) olarak belirlendi. Belden danabağı ve kol çekmeise en az yapılan teknikleridir. 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  $3.48\pm 3.3$  puan aldığı tespit edilmiştir. Siktetlere göre maç başına alınan ortalama puan en fazla 71 kiloda  $4.85\pm 4.1$  puan ve en az 130 kiloda  $2.97\pm 3.5$  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 maçları diğer yaş gruplarına göre daha fazladır. Güreş maçlarının ortalama bitiş süresi  $292.6\pm 101.8$  sn, en fazla 75 kg  $348.9\pm 33.9$  sn ve en az 130 kg  $234.2\pm 134.6$  sn 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 ve supleks 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 hem de anaerobik 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:  $15.5 \pm 1.93$  yıl, ortalama boy:  $173.91 \pm 11.40$  cm, ortalama vücut ağırlığı:  $76.58 \pm 5.46$  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?

**<sup>1</sup>Ülviye BİLGİN, <sup>2</sup>Mergül ÇOLAK, <sup>1</sup>Ebru ÇETİN, <sup>1</sup>İmdat YARIM, <sup>3</sup>Halil TAŞKIN**

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

<sup>2</sup>Erzincan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Erzincan

<sup>3</sup>Seçuk 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

**<sup>1</sup>Elif DÖNMEZ, <sup>1</sup>Gamze BEKAR, <sup>2</sup>Ramiz ARABACI**

<sup>1</sup>Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Bursa

<sup>2</sup>Uludağ 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

***<sup>1</sup>Hasan MUTLUCAN, <sup>2</sup>Korkut ULUCAN, <sup>3</sup>Türker BIYIKLI, <sup>2</sup>Canan SERCAN, <sup>4</sup>Sezgin KAPICI***

*<sup>1</sup>Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, İstanbul*

*<sup>2</sup>Marmara Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi, Tıbbi Biyoloji ve Genetik Anabilim Dalı, İstanbul*

*<sup>3</sup>Nişantaşı Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu, İstanbul*

*<sup>4</sup>Üsküdar 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:  $21,4 \pm 2,4$  yıl; boy uzunluğu:  $172,3 \pm 8,7$  cm; vücut ağırlığı:  $64,3 \pm 9,2$  kg; antrenman yaşı:  $8,4 \pm 2,8$  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

**<sup>1</sup>Levent TANYERİ, <sup>2</sup>N.Güven ERDİL**

<sup>1</sup>Kafkas Üniversitesi Beden Eğt ve Spor Yüksekokulu, Kars

<sup>2</sup>Marmara 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. Snowboard 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 artırılabilirdiği 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

**<sup>1</sup>Bahar ATEŞ, <sup>2</sup>İmdat YARIM, <sup>2</sup> Umut YILMAZ**

<sup>1</sup>UŞAK Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Uşak

<sup>2</sup>GAZİ 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  $19\pm 1.41$ , boy ortalaması  $175.5\pm 2.94$ , vücut ağırlık ortalaması  $67.9\pm 8.53$  olan 10 erkek sporcu ve yaş ortalaması  $18\pm 1$ , boy ortalaması  $162.7\pm 4.14$  ve vücut ağırlık ortalaması  $60.1\pm 5.97$  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  $2\pm 0.42$ ;  $3.8\pm 1.26$ ;  $3.1\pm 0.93$  olduğu, kadın biathlon sporcuların somatotip değerleri  $3.3\pm 1.1$ ;  $4.6\pm 1.24$ ;  $1.95\pm 1.17$  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,  $10.7\pm 1.87$ ,  $7.33\pm 2.05$ ,  $60.1\pm 6.28$  ve  $21.8\pm 4.34$ ,  $13.1\pm 3.1$ ,  $47\pm 5.26$  olarak tespit edildi. Seçilmiş bazı fizyolojik özelliklere bakıldığında, erkek sporcularda tahmini kalp atım sayısı (Tahmini KAS)  $201.1\pm 0.99$ , gerçek kalp atım sayısı (Gerçek KAS)  $205.3\pm 10.3$ , esneklik değeri  $40.3\pm 7.39$ , sağ el kavrama kuvveti  $44.7\pm 6.83$ , sol el kavrama kuvveti  $43.8\pm 6.02$  ve bacak kuvveti  $145.9\pm 48.3$  olarak, kadın sporcularda ise tahmini kalp atım sayısı (Tahmini KAS)  $202\pm 1$ , gerçek kalp atım sayısı (Gerçek KAS)  $197.3\pm 4.65$ , esneklik değeri  $43.2\pm 6.09$ , sağ el kavrama kuvveti  $31.8\pm 5.03$ , sol el kavrama kuvveti  $28.4\pm 4.54$  ve bacak kuvveti  $100.2\pm 19.6$  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

**<sup>1</sup>Yahya YILDIRIM, <sup>2</sup>Süleyman ŞAHİN, <sup>2</sup>Şenay Koparan ŞAHİN, <sup>3</sup>Recep GÜRSOY**

<sup>1</sup>Bursa Teknik Üniversitesi, Bursa

<sup>2</sup>Uludağ Üniversitesi, Bursa

<sup>3</sup>Muğla 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

***<sup>1</sup>Erhan IŞIKDEMİR, <sup>2</sup>Erhan IŞIKDEMİR, <sup>3</sup>Ayşegül YAPICI, <sup>2</sup>Meryem AKSOY, <sup>2</sup>Eylem ÇELİK***

*<sup>1</sup>Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Denizli*

*<sup>2</sup>Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Denizli*

*<sup>3</sup>Pamukkale 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 tanıtı 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/m<sup>2</sup> ve 26.8 kg/m<sup>2</sup> (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/m<sup>2</sup>, VYO;16,01±6,15%), 8 erkek (yaş;18,50±1,19yıl, VKİ;20,16±1,43kg/m<sup>2</sup>, 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?

**<sup>1</sup>İzzet KIRKAYA, <sup>2</sup>İsmail BAYRAM, <sup>2</sup>Gülsün GÜVEN, <sup>2</sup>Elvin Onarıcı GÜNGÖR, <sup>2</sup>İlker YILMAZ**

<sup>1</sup>Bursa Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Bursa

<sup>2</sup>Anadolu 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**

***<sup>1</sup>Erkan AKDOGAN, <sup>1</sup>Ilker YILMAZ, <sup>2</sup>Yusuf KÖKLÜ, <sup>2</sup>Utku ALEMDAROGLU, <sup>1</sup>Ali Onur CERRAH***

*<sup>1</sup>Anadolu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

*<sup>2</sup>Pamukkale 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:  $14.58 \pm 0.49$  years, height:  $174.02 \pm 7.47$  cm, body weight:  $59.69 \pm 9.50$  kg, training age:  $7.39 \pm 0.62$  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  $\leq 0.05$ . 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 Prixitakım-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

**<sup>1</sup>Barış BAYDEMİR, <sup>2</sup>Hüseyin Özden YURDAKUL, <sup>3</sup>Mahmut ALP, <sup>2</sup>Serkan AKSOY**

<sup>1</sup>Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa

<sup>2</sup>Çanakkale 18 Mart Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Çanakkale

<sup>3</sup>Süleyman 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 ekstremite (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/m<sup>2</sup> 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  $16.22 \pm 1.82$ , boy ortalamaları  $172.55 \pm 8.58$ , vücut ağırlıkları (VA) ortalamaları  $61.58 \pm 9.45$  ve antrenman yaşları ortalamaları  $7.60 \pm 2.04$ '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 futbolunda 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

<sup>2</sup>Mehmet DALKILIÇ, <sup>3</sup>Meliha UZUN, <sup>1</sup>Izzet İNCE

<sup>1</sup>Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri Bölümü, Ankara,

<sup>2</sup>Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Kilis

<sup>3</sup>Hitit 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 Dalkılıç<sup>1</sup> Meliha Uzun<sup>2</sup> Izzet Ince<sup>3</sup>

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

**<sup>1</sup>Emirhan PEHLİVAN, <sup>2</sup>Ramiz ARABACI**

<sup>1</sup>Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bursa

<sup>2</sup>Uludağ 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

<sup>2</sup>Asım CENGİZ, <sup>1</sup>Gürcan ÜNLÜ, <sup>1</sup>Settar KOÇAK

<sup>1</sup>Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor, Ankara

<sup>2</sup>Siirt 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.

**TABLE1.** 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 <sup>0</sup>	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

**<sup>1</sup>Gülcan KARAMAN, <sup>2</sup>Gökhan DELİCEOĞLU, <sup>3</sup>Erkan TORTU, <sup>3</sup>Tuğba KOCAHAN**

<sup>1</sup>Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğü Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Ankara

<sup>2</sup>Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale

<sup>3</sup>Gençlik 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  $180.2 \pm 5.1$  cm, ağırlık  $72.5 \pm 10.3$  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  $22.3 \pm 3.2$  kg/m<sup>2</sup> ve  $22.9 \pm 3.2$  kg/m<sup>2</sup> ( $t = 3.9761$ ,  $p < 0.05$ ), dikey sıçrama  $34.8 \pm 9.3$  cm ve  $40.7 \pm 10.2$  cm ( $t = 6.960$ ,  $p < 0.05$ ), 30 m. sürat  $4.6 \pm 0.3$  sn. ve  $4.4 \pm 0.3$  ( $t = 4.973$ ,  $p < 0.05$ ), esneklik  $22.4 \pm 8.7$  cm ve  $21 \pm 8.4$  cm. ( $t = 2.158$ ,  $p > 0.05$ ), statik kuvvet  $118.6 \pm 56.4$  sn ve  $127 \pm 58.7$  sn. ( $t = 5.138$ ,  $p < 0.05$ ), görsel reaksiyon zamanı (GRZ)  $302.3 \pm 30.1$  ms. ve  $299.7 \pm 33.4$  ( $t = 1.230$ ,  $p > 0.05$ ), işitsel reaksiyon zamanı (İRZ)  $216.3 \pm 27.8$  ms. ve  $212.9 \pm 28.3$  ( $t = 2.509$ ,  $p < 0.05$ ), statik denge  $409.7 \pm 99$  cm ve  $364.3 \pm 98.06$  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.



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

**<sup>1</sup>Zarife PANCAR, <sup>2</sup>V ÇINAR, <sup>2</sup>T AKBULUT, <sup>1</sup>Mustafa ÖZDAL**

<sup>1</sup>Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Gaziantep  
<sup>2</sup>XYZ

Bu çalışmanın amacı 10 haftalık eğitsemel 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 eğitsemel 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 eğitsemel 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

<sup>2</sup>Burcu AKALP, <sup>1</sup>Banu AYÇA, <sup>1</sup>S. Orkun PELVAN

<sup>1</sup>Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul

<sup>2</sup>Özel 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 / m<sup>2</sup>)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

**<sup>1</sup>Okan KAMIŞ, <sup>2</sup>Tuğçe KARAŞAHİNOĞLU, <sup>2</sup>H. Ahmet PEKEL**

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

<sup>2</sup>Gazi 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**

---

## PB34

**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.**

***<sup>1</sup>Savaş TORLAK, <sup>2</sup>Nilsel OKUDAN, <sup>2</sup>Muaz BELVİRANLI***

*<sup>1</sup>KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Hizmetleri MYO Fizyoterapi Programı, Konya*

*<sup>2</sup>Selçuk 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

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

<sup>1</sup>Van Spor Lisesi, Van

<sup>2</sup>Bitlis Eren Üniversitesi, Tatvan Meslek Yüksek Okulu, Bitlis

<sup>3</sup>Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Van

<sup>4</sup>Muş 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  $14.58 \pm 0.69$  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  $19.15 \pm 1.35$ , boy uzunluğu  $169.23 \pm 7.06$  cm, vücut ağırlıkları ise  $61.58 \pm 11.35$  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  $20.67 \pm 1.89$  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  $20.78 \pm 2.76$  yıl; vücut ağırlığı ortalaması  $64.34 \pm 7.44$  kg; boy uzunluğu ortalaması  $169.71 \pm 5.71$  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

***<sup>1</sup>Muaz Belviranlı, <sup>1</sup>Nilsel Okudan, <sup>2</sup>Banu Kabak, <sup>3</sup>Murat Erdoğan, <sup>2</sup>Muharrem Karanfilci, <sup>3</sup>Ahmet Mustafa Ada, <sup>1</sup>Tuğba Sezer***

*<sup>1</sup>Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi, Fizyoloji Anabilim Dalı, Spor Fizyolojisi Bilim Dalı, Konya*

*<sup>2</sup>Gençlik Ve Spor Bakanlığı, Spor Genel Müdürlüğü, Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı, Ankara*

*<sup>3</sup>Türk 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

## METILENTETRAHİDROFOLATREDÜKTAZ ENZİMİ (RS1801133) POLİMORFİZMİNİN PROFESYONEL BİSİKLET VE DANCILARDAKİ DAĞILIMLARI

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

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

<sup>2</sup>*Üsküdar Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul*

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

<sup>4</sup>*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

***<sup>1</sup>Muaz BELVİRANLI, <sup>1</sup>Nilsel OKUDAN, <sup>2</sup>Banu KABAK, <sup>1</sup>Tuğba SEZER***

*<sup>1</sup>Selcuk University Faculty Of Medicine, Department Of Physiology, Division Of Sports Physiology, Konya*

*<sup>2</sup>Turkish 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

<sup>1</sup>Fatma ÜNVER, <sup>2</sup>Erhan PUSLU, <sup>2</sup>Zülfikar TÜKENMEZ, <sup>2</sup>Utku ALEMDAROĞLU

<sup>1</sup>Pamukkale Üniversitesi, Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon YO, Denizli

<sup>2</sup>Pamukkale 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:  $25.24 \pm 3.2$  yıl, boy:  $176.90 \pm 4.54$  cm, vücut ağırlığı:  $72.19 \pm 5.40$  kg) katılmıştır. Sporculara kişisel bilgileri ve yaralanma geçmişini içeren bir anket yapılmıştır. Hamstring ve quadriceps kaslarının konsantrik ( $60^\circ$  ve  $240^\circ$  .s<sup>-1</sup>) ve eksantrik ( $30^\circ$  ve  $120^\circ$  .s<sup>-1</sup>) 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

<sup>1</sup>Funda Karabağ Çoban, <sup>1</sup>Ersan Kara, <sup>1</sup>Mustafa Akıl, <sup>2</sup>Sinan İnce, <sup>2</sup>Engin Gökse

<sup>1</sup>Uşak Üniversitesi, Uşak

<sup>2</sup>Afyon 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  $\alpha$ , INF  $\gamma$  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  $\alpha$ , INF  $\gamma$  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 şeridinde 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 <sup>2</sup> )	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

<sup>2</sup>Ali KILIÇ, <sup>1</sup>Ebru ÇETİN

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Ankara

<sup>2</sup>Gazi 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 dinamometreyle 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**

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

<sup>1</sup>Marmara University, Faculty Of Dentistry, Department Of Medical Biology And Genetics, Istanbul

<sup>2</sup>Uskudar University, Faculty Of Engineering And Natural Sciences, Department Of Molecular Biology, Istanbul

<sup>3</sup>Yeditepe 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 less efficiency / 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 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 was 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 effecting vitamin D metabolism is important for having a high efficient ratio for athletic performance. In our cohort, decreased activity of vitamin D metabolism was lesser than the normal metabolic variants, and therefore it is important to genotype vitamin D effecting 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**

**<sup>1</sup>Canan SERCAN, <sup>2</sup>Sezgin KAPICI, <sup>1</sup>Korkut ULUCAN**

<sup>1</sup>Marmara University, Faculty Of Dentistry, Department Of Medical Biology And Genetics, Istanbul

<sup>2</sup>Uskudar 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:  $20.70 \pm 1.82$  yıl, boy:  $1.59 \pm 0.05$  m vücut ağırlığı:  $52.60 \pm 4.74$  kg) ve 10 erkek (yaş:  $24.40 \pm 3.09$  yıl, boy:  $1.78 \pm 0.05$  vücut ağırlığı:  $78.30 \pm 6.27$  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/m<sup>2</sup>). 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  $24.64 \pm 1.52$  kg/m<sup>2</sup>, ileri-geri denge becerileri  $-0.47 \pm 1.170$ , orta-yanal eksenindeki denge becerileri  $0.83 \pm 1.240$  bulunurken, kız oyuncuların beden kütle indeksi  $20.59 \pm 1.87$  kg/m<sup>2</sup>, ileri-geri denge becerileri  $0.68 \pm 1.140$ , orta-yanal eksenindeki denge becerileri  $0.17 \pm 1.270$  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 Sporunu 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

**<sup>1</sup>Mehmet UYAR, <sup>2</sup>Yener AKSOY**

<sup>1</sup>Gençlik ve Spor Bakanlığı

<sup>2</sup>Samsun 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

<sup>2</sup>Tuğba KOCAHAN, <sup>1</sup>Bihter AKINOĞLU, <sup>1</sup>Oğuzhan METE, <sup>1</sup>Necmiye Ün YILDIRIM

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

<sup>2</sup>Gençlik 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 Pny FX Cosmed digital spirometre yardımı ile ölçüldü ve veriler dijital ortama aktarılarak 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

<sup>2</sup>Hakan YARAR, <sup>2</sup>Ümid KARLI, <sup>1</sup>Güler BUĞDAYCI, <sup>1</sup>Hamdi OĞUZMAN, <sup>1</sup>Özgür Mehmet YİS

<sup>1</sup>Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Tıbbi Biyokimya Anabilim Dalı, Bolu

<sup>2</sup>Abant 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 hemogloblin, 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) hemogloblin: 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 hemogloblinde 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

<sup>1</sup>Müşerref DORUK, <sup>1</sup>Müşerref DORUK, <sup>1</sup>Hilal DEMİR, <sup>2</sup>Ayşegül YAPICI, <sup>2</sup>Eylem ÇELİK,  
<sup>1</sup>Orhun ÇOYMAK

<sup>1</sup>Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket Antrenman Ana Bilim Dalı, Denizli  
<sup>2</sup>Pamukkale 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:  $19.3 \pm 1.2$  yıl) ve 20 erkek (yaş ortalaması:  $20.8 \pm 1.8$  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.

## SEDANter ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE NİNTENDO Wİİ FİT OYUNLARININ DENGEYE ETKİSİ

**Vedat KURT, Özgen ARAS**

*Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bİ, 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

**<sup>1</sup>Yaren EZER, <sup>2</sup>Özhan BAVLI**

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

<sup>2</sup>Çanakkale 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/m<sup>2</sup> son test:27,1±5,3 kg/m<sup>2</sup> 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/m<sup>2</sup> son test: 95,6±8,7 kg/m<sup>2</sup> 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/m<sup>2</sup> son test: 82,9±10,1 kg/m<sup>2</sup> 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/m<sup>2</sup> son test: 106,3±9,9 kg/m<sup>2</sup> 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/m<sup>2</sup> son test:104,1±9,3 kg/m<sup>2</sup> 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/m<sup>2</sup> son test: 55,8±4,8 kg/m<sup>2</sup> 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/m<sup>2</sup> son test: 37,2±2,2 kg/m<sup>2</sup> 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/m<sup>2</sup> son test: 29,1±2,1 kg/m<sup>2</sup> 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 DENGİ TİŞÖRTÜNÜN POSTURAL KONTROLE ETKİSİ****<sup>1</sup>Eylem ÇELİK, <sup>2</sup>Fatma ÜNVER, <sup>3</sup>Sabri ÖNEN, <sup>1</sup>Özlem KILIÇ**<sup>1</sup>Paü Spor Bilimleri Fak. Denizli<sup>2</sup>Paü Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Y.O, Denizli<sup>3</sup>Antrenör, 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 ELASTOGRAFİ ÇALIŞMASI

<sup>2</sup>Sevil BİLGİN, <sup>2</sup>Esra DÜLGER, <sup>2</sup>Halil ALKAN, <sup>1</sup>Abdullah Ruhi SOYLU

<sup>1</sup>Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Biyofizik Anabilim Dalı, Ankara

<sup>2</sup>Hacettepe 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

**<sup>1</sup>Abdullah Ruhi SOYLU, <sup>2</sup>Esra DÜLGER, <sup>2</sup>Halil ALKAN, <sup>2</sup>Sevil BİLGİN**

<sup>1</sup>Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Biyofizik Anabilim Dalı, Ankara

<sup>2</sup>Hacettepe 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 bioempedans 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  $\text{kg/m}^2$  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  $35 \pm 2$  olan 23 erkek yetişkin birey dahil edildi. Kişilerin fiziksel aktivite düzeyi ortalamaları  $2332 \pm 38$  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  $21.96 \pm 2.27$  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 eğitimi 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  $10.97 \pm 0.83$  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

<sup>2</sup>Vaner PEKİN, <sup>1</sup>Mehmet ULAŞ, <sup>1</sup>Oğuzhan DALKIRAN, <sup>1</sup>Cem Sinan ASLAN

<sup>1</sup>Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi BESYO, Burdur

<sup>2</sup>Arsenal 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

<sup>1</sup>Egemen MANCI, <sup>2</sup>Hikmet GÜMÜŞ, <sup>3</sup>B. Muammer KAYATEKİN

<sup>1</sup>Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, Fizyoloji Anabilim Dalı, Egzersiz Fizyolojisi, İzmir

<sup>2</sup>Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksekokulu, İzmir

<sup>3</sup>Dokuz 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. Laboratuvarında 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

***<sup>1</sup>Gökçe ÇALIKUŞU, <sup>1</sup>Tuğçe DOĞAN, <sup>1</sup>Didem DÜNDAR, <sup>2</sup>Ramiz ARABACI***

*<sup>1</sup>Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Bursa*

*<sup>2</sup>Uludağ 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 etkilendiğini 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  $15\pm 0.2$  yıl, boy  $164.2\pm 7.2$  cm, ağırlık  $55.1\pm 7.5$  kg) ve 148 erkek (ortalama yaş  $15\pm 0.2$  yıl, boy  $174.3\pm 7.9$  cm, ağırlık  $69.5\pm 11.5$  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  $54.9\pm 6.9$  ve  $52.9\pm 5.9$  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  $52.4\pm 5.4$  ve  $54.5\pm 6.8$  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  $53\pm 6.4$ ,  $54.1\pm 6.4$ ,  $54.2\pm 7.2$  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 kanıtlaması 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 üretmenler yetiştirilmesi sağlanacaktır.



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

**<sup>1</sup>Mehmet Akif FİLİZ, <sup>2</sup>Veysel KÜÇÜK**

<sup>1</sup>Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Spor Eğitimi Anabilim Dalı, İstanbul

<sup>2</sup>Marmara 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 “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

**<sup>1</sup>Gülşen ÖZCAN, <sup>2</sup>Kübranur KAZAN, <sup>3</sup>Doğancan YALÇIN, <sup>4</sup>Mücahit Gazi DEMİR**

<sup>1</sup>Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü

<sup>2</sup>AİBÜ, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu

<sup>3</sup>Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, Beden Eğitimi Öğretmenliği

<sup>4</sup>AİBÜ, 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

<sup>2</sup>Süleyman ŞAHİN, <sup>1</sup>Canan BASTIK

<sup>1</sup>Bursa Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Bursa

<sup>2</sup>Gençlik 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

**<sup>1</sup>Bahri GÜNGÖR, <sup>2</sup>Şule KIRBAŞ, <sup>3</sup>Hale YETİM**

<sup>1</sup>Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Programı, Amasya

<sup>2</sup>Amasya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Amasya

<sup>3</sup>Amasya 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

***<sup>1</sup>Özden Tepeköylü ÖZTÜRK, <sup>2</sup>Mümine SOYTÜRK***

*<sup>1</sup>Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü, Denizli*

*<sup>2</sup>Celal 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)

<sup>1</sup>*İsmail İLTER*, <sup>2</sup>*Şule KIRBAŞ*, <sup>3</sup>*Didem Gamze İLTER*

<sup>1</sup>*Amasya Üniversitesi Sosyal Bil. Enst. Bed. Eğt. ve Spor ABD, Amasya*

<sup>2</sup>*Amasya Üniversitesi BESYO, Amasya*

<sup>3</sup>*Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas*

**INTRODUCTIONE:** ducation 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 YETERSİZLİKTE 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

**<sup>1</sup>Menşure AYDIN, <sup>1</sup>Ömer HAZER, <sup>1</sup>BERGÜN Meriç BİLGÜL, <sup>2</sup>Çiğdem BULGAN**

<sup>1</sup>Kocaeli Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli

<sup>2</sup>Kaliçüniversitesi/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  $13 \pm 4.2$  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 ( $p < 0,05$ ). Kız 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 etkinliklerin 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**

**<sup>1</sup>Tuğba ONAT, <sup>2</sup>Enes BECER, <sup>1</sup>Günay ÇERİT, <sup>1</sup>Mehmet TEKE**

<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Samsun

<sup>2</sup>Ondokuz 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 , <sup>1</sup>Enes 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)

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

<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun

<sup>2</sup>Ondokuz 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

<sup>1</sup>Meryem GÜLAÇ, <sup>2</sup>Arslan KALKAVAN

<sup>1</sup>Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kütahya

<sup>2</sup>Recep 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

<sup>2</sup>Ayla KARAKULLUKÇU, <sup>1</sup>Ömer ÖZER, <sup>1</sup>Nurullah Emir EKİNCİ

<sup>1</sup>Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya

<sup>2</sup>Kırıkkale 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

<sup>1</sup>Kürşat KARACABEY, <sup>2</sup>Sultan SEYHAN, <sup>1</sup>Yavuz ÖNTÜRK, <sup>2</sup>Ufuk APUR

<sup>1</sup>Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce

<sup>2</sup>Düzce 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

<sup>1</sup>Kürşat KARACABEY, <sup>2</sup>Ufuk APUR, <sup>1</sup>Yavuz ÖNTÜRK

<sup>1</sup>Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce

<sup>2</sup>Düzce 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

<sup>1</sup>*Mehmet KÖSE*, <sup>2</sup>*Ramiz ARABACI*

<sup>1</sup>*Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, Bursa*

<sup>2</sup>*Uludağ 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 etkileneceği 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

<sup>1</sup>Özhan BAVLI, <sup>2</sup>Haşim KATRA, <sup>1</sup>Bilgetekin Burak GÜNAR

<sup>1</sup>Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, BESYO

<sup>2</sup>Çanakkale 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  $28\pm 10,7$  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 ( $32,8\pm 10,7$   $p:0,01$ ). 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

***<sup>1</sup>Erol DOĞAN, <sup>1</sup>Hamza KÜÇÜK, <sup>1</sup>Musa ÇON, <sup>2</sup>Cansel ARSLANOĞLU***

*<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun*

*<sup>2</sup>Sinop 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

<sup>1</sup>Egemen ERMİŞ, <sup>2</sup>Necati Alp ERİLLİ, <sup>3</sup>Aydan ERMİŞ

<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Samsun

<sup>2</sup>İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi, Ekonometri Bölümü İstatistik Anabilim Dalı, Bursa

<sup>3</sup>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

**<sup>1</sup>Egemen ERMİŞ, <sup>2</sup>Aydan ERMİŞ, <sup>3</sup>Necati Alp ERİLLİ**

<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Samsun

<sup>2</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yabancı Diller Yüksekokulu, Samsun

<sup>3</sup>İktisadi 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)

**<sup>1</sup>Arda ÖZTÜRK, <sup>2</sup>Mürşit AKSOY, <sup>2</sup>Bahar Odabaş ÖZGÜR, <sup>2</sup>Turgay ÖZGÜR, <sup>2</sup>Ozan YILMAZ**

<sup>1</sup>Harran Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Şanlıurfa

<sup>2</sup>Kocaeli 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

<sup>1</sup>Ahmet YAPAR, <sup>2</sup>Erhan DEVRİLMEZ

<sup>1</sup>Çanakkale 18 Mart Üniversitesi BESYO, Çanakkale

<sup>2</sup>Karamanoğlu 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  $38.08 \pm 3.57$  adet mekik olarak bulunurken 30 saniye şinav testi ortalaması  $36.17 \pm 4.01$  adet olarak bulunmuştur. 30 saniye ters mekik ortalamaları  $33.67 \pm 5.28$  adet olarak bulunurken dikey sıçrama ortalamaları  $43.70 \pm 5.39$  cm ve esneklik ortalamaları da  $9.87 \pm 3.69$  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 bulmuştur<sup>2</sup>. 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 anlaşılın 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 yanılırlı 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 Sporu İle Uğraşan Üniversite Öğrencilerinin Sporcu Kimliği ve Sürekli Sportif Kendine Güven Durumlarının Tespit Edilmesi GİRİŞ Bireylerin, 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). AMAÇ Bu 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, 101 kadın 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; Sporcu 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 çalışmada 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 Sporcu Benimseme Faktörü ile Sporcu 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

**<sup>1</sup>Gürsel AVŞAR, <sup>2</sup>Cemali ÇANKAYA, <sup>3</sup>Ramiz ARABACI**

<sup>1</sup>Uludağ Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Bursa

<sup>2</sup>Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Bursa

<sup>3</sup>Uludağ 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 =  $17.90 \pm 1.71$ ) 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  $233 \pm 55.41$  ms; seçimli reaksiyon zamanı değerleri ise  $440 \pm 33.33$  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 <sup>2</sup> )	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±1 years;  $X_{Height}$ : 178,1±6,20 cm;  $X_{Weight}$ : 71,2±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  $\alpha$  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.

## SPORDA STRATEJİ VE STRATEJİK DÜŞÜNME NEDİR

### Atakan Yıldız

**GİRİŞ ve AMAÇ:** Günümüzde Strateji kelimesi “strategos” kökünden gelmekte olup, eski Yunancada "generalin sanatı" anlamına gelir. Strateji Clawewitc ( 1831)' e göre savaşı kazanmak için muharebeleri kullanma sanatıyken, Moltke ' e göre, "Bir çare bulma, en zor şartlar altında icraatta bulunma sanatıdır. Günümüzde yaygın kullanımı ise; “Önceden belirlenen bir amaca ulaşmak için izlenen yol, kişi veya grubun rakiplerinin önüne geçmesini, kaynaklarını etkin ve verimli kullanılarak kazanmak için alınan kararlar bütünlüğü yada bir kişi veya grubun belirlenmiş hedeflere ulaşabilmesi amacı ile seçtiği uzun vadeli yol olarak açıklanmaktadır. Stratejinin ilk adımı, tıpkı spor da olduğu gibi hedef belirlemektir. Eğer hedefimiz yoksa bir stratejiden söz edilemez. Spor da her yönüyle hedef içeren bir eylemdir. Sporda hedefi belirlemek ve yönelmek stratejiyi kurgulamaktan geçer. Nitekim 1950 li yıllarda atletizm otoriteleri “bir mil dört dakikanın altında koşulamaz” ifadesi ile hedefin bu sürenin altında koşulmayacağı düşüncesini belirtmişken, Roger (1954) bu düşüncüyü değiştirecek 3.59 koşma hedefi için belirlediği strateji ile atletizm otoriteleri ve atletleri kırdığı rekor ile şaşırtmayı başarmıştır. Yine 1968 Meksika oyunlarına kadar yüksek atlama kategorisinde sporcuların hemen hemen hepsi aynı biçimde atlayarak çitayı geçmeye çalışırken, Fosbury (1968) yüksek atlamada 2.24 mt geçmeyi hedeflediği farklı bir atlayış stratejisi ile rekor kırmıştır. Benzer bir strateji ise Almanya 2000 F1 yarışında Barrichello yağmurlu hava şartlarında iyi araç kullanma becerisini koşullarla örtüştürerek uyguladığı strateji ile ilk yarışını kazanmıştır. Bu bilgilerin ışığında çalışmanın amacı spor alanında hedefe ulaşmak için strateji ve stratejik düşünmenin önemini vurgulamaktır.

**YÖNTEM:** Bu çalışmada, spor branşı ve yarışmalar betimleyici bir araştırma yöntemi olan tarama modeli kullanılarak incelenmiştir. Tarama modeli bir konuya ilişkin katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek, tutum vb. özelliklerinin belirlendiği genellikle diğer araştırmalara göre daha büyük örneklemler üzerinde yapılan araştırmalardır. Tarama yönteminin amacı nesnelerin, toplumların, kurumların, olayların doğasını ve özelliklerini tanımlamaktır. Bu araştırmada özellikle stratejik düşünmeyi ve bunun sonucunda elde edilen kazanımları somut olarak ortaya koyan örnek olaylar incelenmiştir. İnternet erişimi ve stratejik düşünce üzerine yazılan makalelerden yararlanılmıştır.

**SONUÇLAR:** Stratejik düşünmeyi bir yaşam biçimi haline getirmek her alanda olduğu gibi sporda önemlidir. Sporda hedefe yönelik farklı bir stratejide 1988 Seul Olimpiyatlarında Amerikalı Berghoff ve japon Suzuki sırtüstü yüzme stiline basit bir fizik prensibini uyarladıkları stratejileri ile su altında uzun bir mesafe kat etmiş ve hedefledikleri olimpiyat rekorunu arka arkaya kırmışlardır. Stratejik düşünme net bir vizyon sahibi olarak olaylara geniş perspektiften bakmayı, olanaklar ile koşulları örtüştürebilecek yöntemlerle hedefe odaklanmayı sağlayarak başarıya giden yolda en iyi strateji belirlemiş olmaktadır. Spor alanında başta sporcular ve yöneticiler olmak üzere etik değerlerin merkezinde, geleneksel kalıpların dışına çıkarak, rekabette bir adım öne geçirecek düşünce tarzını vurgulayan her türlü stratejinin kullanılması ve geliştirilmesinin ön şart olduğu düşüncesindeyiz.

**SPOR YÖNETİMİ /  
REKREASYON**

**SPORTS MANAGEMENT /  
RECREATION**

---

## YÜZME HAVUZLARINDA SUYUN HAZIRLANMASI

<sup>2</sup>Cemal GÜNDOĞDU, <sup>1</sup>Evrin ÇELEBİ

<sup>1</sup>Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Elazığ

<sup>2</sup>İnönü 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 zorunludur. 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)<sub>2</sub> 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

PB94

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

**Zeynep Pirselimöğlu BATMAN, Elvan ENDER, Aysun ÇELİK**

*Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakóltesi 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



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

**<sup>1</sup>Emrah SERDAR, <sup>2</sup>İsmail AYDIN, <sup>3</sup>Abdurrahman KIRTEPE, <sup>4</sup>Mehmet DEMİREL**

<sup>1</sup>*İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, İstanbul*

<sup>2</sup>*Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümü, Bartın*

<sup>3</sup>*Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Bölümü, Elazığ*

<sup>4</sup>*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

PB196

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN YÖNETİMLERİ İLE AKADEMİK BAŞARI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

**<sup>1</sup>Emrah SERDAR, <sup>2</sup>Duygu Harmandar DEMİREL, <sup>2</sup>Mehmet DEMİREL, <sup>1</sup>Veli Ozan ÇAKIR**

<sup>1</sup>*İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, İstanbul*

<sup>2</sup>*Dumlupınar 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.

## SPOR İŞLETMELERİNDEKİ YÖNETİCİLERİN ÖRGÜTSEL STRES KAYNAKLARININ İNCELENMESİ

**<sup>1</sup>Cemile Nihal YURTSEVEN, <sup>1</sup>Bilge DONUK, <sup>1</sup>Suzan DAL, <sup>2</sup>Eray YURTSEVEN**

<sup>1</sup>İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, İstanbul

<sup>2</sup>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 örgütsel 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

<sup>1</sup>Yener AKSOY, <sup>2</sup>Yılmaz AKSOY

<sup>1</sup>Samsun Gençlik Hizmetleri Ve Spor İlçe Müdürlüğü, Samsun

<sup>2</sup>Samsun 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.

## PB226

**ANTRENMAN VE MÜSABAKA DÖNEMLERİNİN DEPRESYON ÜZERİNE ETKİSİ****<sup>2</sup>Soner ÇANKAYA, <sup>1</sup>Yener AKSOY**<sup>1</sup>Samsun Gençlik Hizmetleri ve Spor İlçe Müdürlüğü, Samsun<sup>2</sup>Ordu 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.

PB227

## REKREASYON FAALİYETLERİNE KATILIMIN İŞ DOYUMU ÜZERİNE ETKİSİ

<sup>2</sup>Soner ÇANKAYA, <sup>1</sup>Yener AKSOY

<sup>1</sup>Samsun Gençlik Hizmetleri ve Spor İlçe Müdürlüğü, Samsun

<sup>2</sup>Ordu 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 doyumunu 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 Doyum 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 Kolmogorov-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
<b>İş Doyum Ölçeği</b>						
Katılan	150	72,06	13,46	74,0	17,0	<0,001
Katılmayan	150	58,86	14,13	60,0	16,0	
<b>İçsel İş doyumu</b>						
Katılan	150	44,55	8,22	46,0	10,0	<0,001
Katılmayan	150	37,36	8,78	38,0	11,0	
<b>Dışsal İş doyumu</b>						
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.

PB296

## ORTAOKUL ÇAĞINDAKİ ÖĞRENCİLERİN OYUN VE ARKADAŞLARIYLA GEÇİRDİĞİ ZAMANIN ŞİDDET DURUMUNA ETKİSİ

<sup>1</sup>Mehmet UYAR, <sup>2</sup>Yener AKSOY

<sup>1</sup>Gençlik ve Spor Bakanlığı, Ankara

<sup>2</sup>Samsun 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;  $138\pm30$  ve 2 saat veya fazla oynayanlarda;  $135\pm24$  bulunmuştur( $P<0,001$ ). Kız öğrencilerle erkek öğrencileri karşılaştırdığımız da erkeklerin lehine anlamlı bir sonuç görülmektedir( $P<0,001$ ). Kızlar;  $140\pm30$ , Erkekler;  $134\pm20$  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.

## ERGENLİK DÖNEMİNDEKİ GENÇLERDE DÜZENLİ EGZERSİZİN VE TEKNOLOJİNİN ŞİDDET ÜZERİNE ETKİSİ

**<sup>1</sup>Bülent ÇAM, <sup>2</sup>Yener AKSOY**

<sup>1</sup>Samsun Milli Eğitim Müdürlüğü, Samsun

<sup>2</sup>Samsun 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;  $139 \pm 29$ , Evleri yakın olan;  $135 \pm 23$ , Cep telefonu olanlar;  $133 \pm 18,5$ , Telefonu Olmayanlar;  $137 \pm 27$  şeklinde bulunmuştur. Diğer parametrelerde anlamlı düzeyde bir farklılık bulunamamıştır( $P > 0,005$ ). Yapılan çalışmada telefon zamanımızın başlıca ihtiyaçlarından bir tanesidir, ihtiyaçlar karşılanamadığında 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.

PB318

## SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNDEKİ AKADEMİSYENLERİN ÖZ LİDERLİK SEVİLERİNİN İNCELENMESİ

<sup>1</sup>Okan ÜNVER, <sup>2</sup>Okan ÜNVER, <sup>2</sup>Durdu Mehmet SAVRUN, <sup>2</sup>Hüseyin KÖSE

<sup>1</sup>Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Eskişehir

<sup>2</sup>Anadolu 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 geçmişte 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 olabilmeye 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 oluşturulmuş 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 göstermiştir.

## 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

PB325

## DETERMINATION OF RECREATIONAL RESOURCES AND RECREATIONAL ACTIVITIES IN WETLAND ECOSYSTEMS: IZNIK LAKE SAMPLE

***Aysun Çelik, Zeynep Pirselimoğlu Batman, Elvan Ender***

*Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakóltesi, 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.

## 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 santimetrelilik 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  $68\pm 11$  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  $48.51\pm 45.65$  ay idi (min 1 ay, maks 10 yıl). Egzersize katılım ortalaması  $31.18\pm 25.49$  ay idi (min 1 ay, maks 6 yıl). Genel olarak yaşlı merkezinden memnuniyetleri, egzersizden memnuniyetleri ve spor salonundan memnuniyetleri sırasıyla;  $9.41\pm 6.0$ ,  $9.45\pm 5.8$  ve  $9.31\pm 1.14$  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 arttırabilir 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.

PB419

## 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 yada 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 kaynaklı 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 yada tadilat ihtiyacının bulunduğu, aletlerin yanlış kullanımı sonucu sağlık problemi yarattığı yada 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.



## SPOR SPONSORLUĞUNDA SPONSORA YÖNELİK TUTUMUN VE SPONSORDAN ALGILANAN SAMİMİYETİN MARKA İMAJINA ETKİSİ

**<sup>1</sup>Melike AKTAN, <sup>2</sup>Semih YILMAZ**

<sup>1</sup>Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul

<sup>2</sup>Marmara 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.

PB465

## SPORCULARDA OZGUVEN CİNSİYET İLİŞKİSİ: PATİKA ORYANTİRİNG SPORCULARI ORNEĞİ

<sup>2</sup>Umut Davut BASOĞLU, <sup>1</sup>Selman CUTUK, <sup>1</sup>Cemal OZMAN

<sup>1</sup>Nisantasi Üniversitesi MYO Spor Yönetimi Programı, İstanbul

<sup>2</sup>Nisantasi 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 gerçekleştirildiğinden 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.

PB480

## ÜNİVERSİTE ÖĞRETİM ELEMANLARININ FİZİKSEL AKTİVİTE KATILIM DURUMLARINA GÖRE YAŞAM KALİTESİ DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

<sup>1</sup>Atalay DERER, <sup>2</sup>Yeliz ILGAR

<sup>1</sup>Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Sporda Psikososyal Alanlar Anabilim Dalı, Denizli

<sup>2</sup>Pamukkale 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 araştırmada 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

## 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.

PB494

## SPOR YAPAN BİREYLERİN YAŞAM DOYUMLARININ BAZI DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ: ÖZEL BİR SPOR SAĞLIK MERKEZİ ÜZERİNE ARAŞTIRMA

**Hanife Banu ATAMAN YANCI**, **Suzan DAL**, **Biröl 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 doyum düzeyleri spor yapan kadınların yaşam doyum 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.

## 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; Eldelklioğlu, 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).

PB530

## Üniversite Öğrencilerinin Spor Ürünlerine Yönelik İlişkisel Pazarlama Çerçevesinde Marka Sadakatlerinin İncelenmesi

**<sup>1</sup>Ercan Polat, <sup>1</sup>Aydın Yalçın, <sup>2</sup>Kadir Yıldız, <sup>3</sup>Uğur Sönmezoğlu**

<sup>1</sup>Ömer Halisdemir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Niğde

<sup>2</sup>Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa

<sup>3</sup>Pamukkale 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



## İTFAİYECİLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ İLE ÇALIŞMA YETENEĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

***<sup>1</sup>Ertuğrul DEMİRDEL, <sup>1</sup>Ertuğrul DEMİRDEL, <sup>2</sup>Nezire KÖSE, <sup>2</sup>Senem DEMİRDEL***

*<sup>1</sup>Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara*

*<sup>2</sup>Hacettepe 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  $35.60 \pm 10.70$  yıl, vücut kitle indeksi ortalamaları ise  $26.41 \pm 2.98$  kg/m<sup>2</sup> idi. Bireylerin İş Yetenek İndeksi ortalama puanları  $41.48 \pm 4.69$ , Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi ortalama puanları ise  $2999.99 \pm 4551.88$  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, psikolojyi olumlu yönde etkilediği, tip 2 diyabeti azalttığı belirtilmektedir. İtfaiyecilik gibi yüksek psikolojik ve fiziksel gereksimleri 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.

PB553

## ÖĞRETMENLERİN REKREASYONEL AKTİVİTELERE İLİŞKİN SAĞLIK İNANÇLARININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

<sup>2</sup>Mensur PEHLİVAN, <sup>1</sup>Uğur SÖNMEZOĞLU, <sup>3</sup>Ercan POLAT

<sup>1</sup>Pamukkale Üniversitesi, Denizli

<sup>2</sup>Düzce Üniversitesi, Düzce

<sup>3</sup>Ömer 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 ( $= 4,35$ ), en düşük aritmetik ortalamanın ise ( $= 3,50$ ) 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.

## ÇOCUKLARDA AKADEMİK BAŞARI VE BENLİK SAYGISI GELİŞİMİNDE FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNEMİNE TARİHSEL BİR YAKLAŞIM

**<sup>1</sup>Suat Utkan ÇALIK, <sup>2</sup>H. Ahmet PEKEL, <sup>2</sup>Latif AYDOS**

<sup>1</sup>Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara

<sup>2</sup>Gazi 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

PB643

## Egzersiz Nörogenezis Üzerine Etkisi

**<sup>1</sup>Serife VATANSEVER, <sup>2</sup>Yakup Zühtü BİRİNCİ, <sup>3</sup>Serkan PANCAR**

<sup>1</sup>Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Bursa, Türkiye

<sup>2</sup>MEB Şehit Öğretmen Kubilay Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Bursa, Türkiye

<sup>3</sup>MEB 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 çoğalmasında, yeni oluşan sinir hücrelerinin göçünü, belirli bir nöronal fenotipe farklılaşmasını ve sinirsel devrelere fonksiyonel entegrasyonunu (örn., Sinaps oluşumu ve verici salınımı) içerir. Memeli beyindeki 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 sürdürürebilmek 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 beyininde 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

---

# **KONUŞMA METİNLERİ**

# **SPEECH ABSTRACTS**

---

## EDİRNE KIRKPINAR: KÖKLÜ GELENEĞİN ŞEHRİNDE DURUM ANALİZİ 2017

**İlhan TOKSÖZ**

*Trakya Üniversitesi*

*Kırkpınar ve Değerleri Araştırma Uygulama Merkezi Müdürü*

**GİRİŞ** :Yağlı Güreş ve Kırkpınarın asıl kaynağı olan Güreş sporu insanlığın spor kültüründe yaklaşık 7000 yıldır var olan bir mirastır.Bu çeşitli kaynaklarca da doğrulanmaktadır.Bu spor kültür mirasının yeryüzünde çok çeşitli ve farklı uygulamaları mevcuttur.

**AMAÇ**: Güreş sporu binlerce yıldır farklı coğrafyalar da farklı desen, ritüel ve biçimler le zenginleştirilerek uygulana gelmektedir.Bu uygulama da ki farklılıkların insan yaşayış ,sosyal yapı,inanç ,çevre ile tarihi ve kültürel birikimlerinden derin biçimde etkilenip şekillendiği bilinmektedir. Ancak bu sporun temelinin güç gösterisi olduğu yaygın biçimde kabul edilmektedir.Amacımız bu etkilenim ve olgunun ortaya konmasına katkı sağlama çabasıyla sınırlıdır.

**METOT**: Türklerin Anadolu'dan - Rumeliye kültür akışının simgesi olan Tarihi Kırkpınar güreşin kültürel derinliğinden etkilenmiş bir organizasyon ve ana yapısını oluşturan Yağlı Güreş ise halen de etkilenmeye devam eden - kültürel- canlı organizma niteliğindedir.Çalışmalarımız bu canlı organizmanın halen yaşamaya devam ettirildiği kentin (sahanın ) gözlenmesiyle sınırlıdır.

**SONUÇLAR ve TARTIŞMA**: Bilindiği üzere, geleneksel yağlı güreşi diğer (serbest ve greko v.d.)'lerinden ayıran özellikler : öncelikle bu sporun tüm vücudun (sızma zeytinyağı ile) yağlanarak ve kispet (doğal hayvan derisinden yapılmış –bel hizasından diz altına kadar bağlanarak giyilen – ) denilen giysi ile yapılması ve müsabakanın yenişene kadar devam etmesiydi.Bununla birlikte Türklerin islam inancının bu giysinin biçim ve ebatlarına etki ettiğini ,'cazgırın' söylediği mani denilen dörtlüklerle sporunun müsabakaya ısındırılırken aynı zamanda izleyicilere otantik – davul zurna - ekibiyle tanıtılmasının asırlardır süren ve yaşatılan derin kültürel öğelerle donatıldığını ileri sürmek olanaklıdır.

Günümüzde Edirne Tarihi Kırkpınar Yağlı Güreşleri ve Kültür Etkinlikleri Temmuz (10-16) 2017'de '656.kez ' düzenlenecek bir organizasyon görünümündedir.Bu organizasyonun 'UNESCO(2010) Somut Olmayan Kültürel Miras ' listesinde yer alması ,bu kentte yaşayan spor kültürüne ait geleneksel ve köklü mirasın gelecek nesillere korunarak aktarılması gereken büyük sorumluluklar yüklediği ileri sürülebilir.

**Anahtar Kelimeler**: Güreş, Kırkpınar, Spor Kültürü, Edirne, Gelenek

## TÜRK DÜNYASINDA GÜREŞİ KÜLTÜRÜ

### **Mehmet TÜRKMEN**

Türklerin sosyal yapı ve yaşayışlarının hemen her safhasında yer alan güreş, sanat, edebiyat, adet ve geleneklerinin teşekkülünde mühim bir yer teşkil etmiştir. Güreş, Büyük Asya'dan Balkanlara tüm Türk dünyası ve akraba toplumlarında bir onur formu olarak görülmekte, çocukluktan gençliğe geçişin edimleri arsında da yer almaktadır.

Bozkır yaşam tarzına uygun milli irade ve niteliklerine göre Türk toplumlarında birçok geleneksel güreş meydana gelmiştir. "Aşırtmalı aba, Kapışmalı aba, Şalvar, Karakucak, Yağlı güreş" olmak üzere sadece Türkiye'de beş tür geleneksel güreş bulunmaktadır. Altay, Hakas, Tıva, Şor, Tofa/Karagas, Teleüt, Telengit, Kumandin, Dolgan, Saha, Çulum, Azeri, Başkır, Çuvaş, Gagauz, Hunza, Karaçay, Karaim, Karakalpak, Kaşgay, Kazak, Kırgız, Sibirya- Kazan ve Kırım Tatarları, Nogay, Özbek, Türkmen, Uygur, Anadolu ile Balkanlar olmak üzere Türk dünyasında toplam 27 adet geleneksel güreşin yapılabildiği görülmektedir. Bunların dokuzu farklı sivilde yapılırken, 18'i bir birine yakın versiyonlarda yapılmaktadır. Türkler güreş yapmayı; ibadet ve cihat, güreş yerini; ibadet yeri, güreş meydanını; er meydanı, cem, muhabbet ve ibadet meydanları olarak görmüşlerdir.

Güreş, Türk halklar tarafından teyakkuz ve savaş tekniklerini bileme yolu olarak görülür, fakat aynı zamanda fiziksel mahareti de ruhsal güç ve kutsanmanın bir işareti olarak da görürler. Güreş festivalleri, sadece ter atma fırsatı, doğal mücadeleci içgüdüleri açığa vurmaya veya semboller yoluyla ifade etmek için bir fırsat değil, aynı zamanda geniş ahlaki ve siyasi yankının sosyal değerleri etrafında organize olan dikkatli bir şekilde yapılandırılmış kamuya açık organizasyonlardır. Türklerde güreş kadar sembolik ağırlık taşıyan başka bir spor yoktur. Güreşin uyandırdığı duygular statik veya kanun olmaktan uzaktır. Sembol ve imgelerinin yorumları tabii ki farklı şekillerde ve hegemonik süreçlerde ve karşıt emsallerinde araç olarak benimsenebilmiştir. Güreş ulusal gücü anlatan mitlerin meydana getirilmesinde ve ahlak eğitiminde Alplik, Erlik, Pehlivanlık anlayışında yarışma ve gösterilerde sistematik olarak kullanılmıştır. Güreş de kadim Türklerde "Er" olma ritüellerindedir. Güreş meydanına "Er Meydanı" denilmesi bundandır. Diğer rakiplerini yenen ve başarı kazanan genç erginlenmiş sayılır ve Kemer kuşanır. Göktürk Alp'ları da Er olduklarında Kılıç ve kemer kuşanırdı. Bu ritüel çocukluktan erkeklığe geçişi, bir anlamda eşik atlamaktı.

İç Asya'daki bu ritüeli Anadolu'da Ahilik teşkilatları sürdürmüş, Osmanlı Güreş Tekkeleri de öğrencilerine sınıf atlatırken bu geleneği temel almıştır. Nitekim bizim Abla güreşi dediğimiz, Türkistan'ın Bel-bağ, Kurşak, Apan veya Çapan dedikleri milli güreşlerde bu ritüeller hala lokal olarak uygulanmaktadır. Orta Asya ve Balkanlarda, özellikle Sosyalist dönemde güreş, Türk azınlıkların grup aidiyetine yönelik duygularını ortaya çıkarıcı ve güçlendirici etkisi olmuş, rekabeti körükleyici yönüyle de milli kimliklerin korumasında büyük rol oynamıştır. Güreş ve güreşçi figürü Türk sosyal yaşamının çok önemli bir parçası olmasına rağmen, güreş bugün Türkiye'de en popüler spor değildir.

Bu organizasyonunu yaparak geleneklerimizi yaşatabilmeyi, tanıtabilmeyi, gelecek nesillere konu hakkında yazılı belgeler bırakabilmeyi milli bir vazife olarak telakki edenler, aynı zamanda milli kültürünün taşıyıcı ve koruyucu vizyonu ile sosyal bir misyon yüklenmişlerdir organizasyona maddi- manevi katkıda bulunmuş herkese minnettarlığımı bildirir, sonsuz teşekkür ederim.

## WRESTLING CULTURE IN THE TURKISH WORLD

**Mehmet TÜRKMEN**

Wrestling, having taken place at almost every stage of the Turkish social structure and living, has played an important role in the formation of their art, literature, manners and customs. Wrestling is considered as a form of honor in the entire Turkish world and the relative societies from Asia to the Balkans and is among the deeds of transition from childhood to youth. Based on the national will and characteristics in accordance with the steppe lifestyle, many forms of folk wrestling have taken place in the Turkish societies. There are five forms of folk wrestling in Turkey alone, which are "Aşırtmalı Aba (Drag Over Aba), Kapışmalı Aba (Knock-Down Aba), Şalvar (Shalwar), Karakucak, Yağlı Güreş (Oil Wrestling)". It is seen that 27 forms of folk wrestling can be done in the Turkish world, which are Altai, Khakas, Tuva, Shor, Tofa/Qaragash, Teleut, Telengit, Kumandin, Dolgan, Field, Çulum, Azeri, Bashkir, Chuvash, Gagauz, Hunza, Karachai, Karaim, Karakalpakstan, Qashqai, Kazak, Kirghiz, Siberian-Kazan-Crimean Tatars, Noghai, Uzbek, Turkmen, Uyghur, Anatolia and Balkans. While nine of them are done in different styles, 18 are done in similar versions. Turks have considered wrestling as a worship and jihad, wrestling place as a place of worship and wrestling field as a field of contest and an area of meeting, conversation and worship.

Wrestling is considered as a way of sharpening the techniques of vigilance and fight by the Turkish peoples, but at the same time they consider physical proficiency as an indication of spiritual power and blessing. Wrestling festivals are not only opportunities of sweating off, revealing natural combative instincts and expressing them with symbols, but also carefully structured public organizations organized around the social values of the broad moral and political reflection. There is no other sport in Turks as symbolic as wrestling. Emotions caused by wrestling are away from being static and law. Interpretations of symbols and images could naturally be adopted as instruments in different forms and hegemonic processes and opposite peers. Wrestling has been systematically used to form the myths depicting the national power and in competitions and shows in understanding of Alplik (Bravery), Erlik (Courage, Manliness), Pehlivanlık (Being a Wrestler) in moral education. Wrestling is one of the rituals of being an "Er (Man)" in ancient Turks. That's why wrestling field is called "Er Meydanı (Field of Contest)". A youth who has defeated his rivals and gained a success has matured and put on a "Kemer (Belt)". Gokturk Alps also put on a Sword and a belt when they became a man. This ritual meant the transition from childhood to manhood, in other words passing over a threshold.

Ahi organizations in Anatolia continued this ritual from the Central Asia and Ottoman Wrestling Lodges based on this tradition when taking their students to an upper class. These rituals are still practiced locally in the national forms of wrestling that we call Aba Wrestling, and called Bel-bağ, Kurşak, Apan or Çapan in Turkistan. Wrestling in the Central Asia and the Balkans, especially in the Socialist period, served as a revealer and reinforce of the emotions of the Turkish minorities about group belonging and played an important role in protecting the national identities by fueling rivalry. Although the figures of wrestling and wrestler are very important parts of the Turkish social life, wrestling is not the most popular sport in Turkey today. Those who regarded maintaining and introducing our traditions and leaving written documents to the next generations about the subject by arranging this organization as a national duty also shouldered a social mission with the transferring and protecting vision of the national culture. I would like to express my gratitude and endless thanks to everyone who provided moral and material support for the organization.



## EDITÖR BAKIŞ AÇISIYLA MAKALE YAZIMI, DEĞERLENDİRME VE KABUL SÜREÇLERİ

**Hakan GÜR**

*Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi, Spor Hekimliği Anabilim Dalı, Bursa*

Uluslararası hakemli dergilerde makale red oranları genel olarak değerlendirildiğinde içeriğin %40, dil kalitesinin %35, metin düzeninin %15 ve diğer nedenlerin ise %10 oranında yer tuttuğu göze çarpmaktadır. Bu tip bir dergide editör ve hakemler yazıları genel olarak; 1) makalenin dili (İngilizcesi), 2) yöntemle ilgili sorunları, 3) özgünlüğü, 4) içerik ve yazım tekniği, 5) verilerin sunumu ve 6) amaç ve sonuç ilişkisi ile ele alırlar. Eğer sunulan çalışmada yöntem hatası yapılmadıysa makalenin dili, kolay okunabilirliği (akıcılığı), sunumu ve yalın içeriği gibi kolaylıkla yerine getirilebilecek nitelikleri makalenin kabulü için önem teşkil etmektedir. Makale yazımı ile ilgili tarif edilmiş tek bir bilimsel veya kabul edilmiş bir yöntem yoktur. Kendi yazım stiliniz en iyisidir. Kimileri, “Giriş” ile başlayıp makale başlık sırası ile (Yöntem, Bulgular, ...) gitmeyi tercih eder. Kimileri ise en kolay bölümden (Yöntem ve Bulgular) başlayıp “Tartışma”, “Sonuç”, “Giriş”, “Kaynaklar”, “Başlık” sırası ile gidip en son “Özet”i yazmayı tercih eder. Çalışmanın “*Ana Mesajı*” değerlendiren ve okuyan için en önemli noktadır. Okuyucunun sizin çalışmanızdan ne anlamasını istiyorsunuz, makalenin “*Ana Mesajı*” odur ve bütün makale bu mesaj etrafında kurgulanmalıdır. Mesajınızın açık ve kolay anlaşılabilir olmalıdır. Makalenin girişinden sonuç bölümüne kadar her bölümde bu mesajın irdelenmesi yazara makalesinin kabulü için avantaj sağlayacaktır. Bütün makaleyi bir kerede yazmak yerine makaledeki bölümleri alınan notlar ışığında bölüm bölüm yazmaya çalışmak daha doğru bir yaklaşım olacaktır. Her bölümü o bölümün hedefleri ve o bölümde söylenmek istenenler göz önünde tutularak yazmak gerekir. Makale yazarken aynı anda hem yazıp hem düzeltmeye çalışmak yazım akışınızı bozacaktır. Uzun cümleler ve paragraflar kurmak yerine kısa öz anlaşılması kolay cümleler (15-20 kelimelik) ve paragraflar (150 kelimelik) kurmak idealdir. Bu yaklaşım makaleyi değerlendirene kolaylık sağlayacağından makalenin kabul edilme şansını artıracaktır. Makale yazmak bir birikim işidir ve yazdıkça, okudukça, iyi örneklerini gözlemleyip alınan notları kullandıkça gelişir. Editörler ve hakemlerin sizin yazınızı geliştirmek için ciddi zaman harcadığını ve bir karar vermek zorunda olduklarını unutmayınız. Dolayısı ile makaleniz için verilen kararlara kızmadan, küsmeden, pes etmeden yazım tekniğini geliştirerek daha iyisini yazmaya gayret ediniz.

## YÜKSELTİDE FUTBOL

### Ufuk ŞEKİR

Bu sunuda hipobarik-hipoksik ortamın özellikleri ve bunun istirahat durumunda ve fiziksel aktivite, antrenman veya sportif performans sırasında fizyolojik yanıtları nasıl etkilediği incelenecektir. Bu değişikliklerin yükseltideki akut görünümüleri ve yükseltide kalındığında insan vücudunun gösterdiği aklimatizasyon yolları da ele alınacaktır. Son olarak da futbolculardaki aerobik ve anaerobik kapasite değişimleri ve futbol performansı görünümüleri hakkında bilgi verilecektir.

Genel olarak bakıldığında deniz seviyesinden itibaren yükseltiye çıkılan her 100 m yükseklik için  $VO_{2maks}$  değeri %0.5-1 oranında azalma gösterir. Aerobik dayanıklılık kapasitesinde ise aynı yükselti için biraz daha fazla olarak %1.1-1.5 oranlarında bir kayıp gözlenir. Anaerobik kapasitenin bir göstergesi olan tekrarlayıcı sprint performansında ise sprint süresi ve aktivite/toparlanma oranına bağlı olarak değişkenlikler olur. Düşünülenin aksine yükseltiye çıkılan her 1.000m için %2.5' den fazla olmamakla beraber bir azalma olduğu saptanmıştır. Yükselti aklimatizasyonu yükselti miktarına ve süreye bağlı olarak yükseltideki performansı belirgin bir şekilde iyileştirir. Solunum aklimatizasyonu ve maksimal performansta iyileşme için 1.800m ve üzeri orta yükselti için 5-7 gün yeterlidir. Buna karşılık yüksek yükselti için en az 2 hafta gereklidir. Yükseltide yapılan futbol müsabakalarında toplam ve yüksek hızda yapılan (sprint) koşu mesafelerinde azalma olmaktadır. Yüksek rakımda mevcut olan hava direncindeki azalmanın futbol topu aerodinamiği üzerine olan etkisinin hem deniz seviyesi hem de yükselti sporcularını benzer oranda etkilediği belirtilmiştir. Yükselti farklılığının futbol müsabakası sonuçlarını da önemli oranda etkileyeceği ifade edilmektedir. Araştırmacılar deniz seviyesindeki bir takımın yükseltideki bir takım ile deplasmanda yapacağı müsabakalara, aklimatizasyona olanak tanımak amaçlı, en az 4-5 gün önceden gitmesi gerektiğini vurgulamaktadırlar.

## EGZERSİZ VE AĞIZ SAĞLIĞI İLİŞKİSİ

### **Zeynep Pınar KELEŞ**

*Adnan Menderes Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Periodontoloji Anabilim Dalı Öğretim Üyesi*

Ağız ve diş sağlığının temel öğeleri ve profesyonel spor yapanlarda ağız ve diş sağlığının önemine değineceği konuşmasında etkili ağız ve diş sağlığı bakımının nasıl yapılması gerektiği ve spor ile periodontal hastalık arasındaki ilişki hakkında bilgi verecektir.

### **Ali Çağın YÜCEL**

*Giresun Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi Endodonti Anabilim Dalı Öğretim Üyesi*

Sporcu beslenmesi ve çürük oluşumu ilişkisi, sporcuların sık karşılaştıkları çene ve yüz travmalarındaki koruyucu önlemler ve travmalardaki acil yaklaşımlar konularında bilgilerini aktaracaktır.

## GENETİK ARAŞTIRMALARIN SPORDAKİ YERİ

**Onur EROĞLU**

*Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Moleküler Biyoloji ve Genetik Bölümü*

Atletik performansın, uzun yıllardır yoğun egzersiz programlarına bağlı olarak gelişebileceği bilinmektedir (Lortie, vd., 1982). Ancak bazı bireylerin doğuştan atletik kabiliyetli olduğu görülmektedir. Bu doğuştan kabiliyetin görüldüğü bireylerin ortalama performansı antrenman öncesi ve antrenman sonrasında bile mükemmel bir şekilde kusursuzdur. Atletik potansiyelin derecesi kalıtılmış özellikler ile önceden belirlenir ve antrenmana yanıt derecesinin antrenmanın gerçekleştirilmesinden önce öngörülmesi birçok tartışmaya neden olmaktadır.

Atletik performans çabaların bütününe kapsadığından, multifaktöriyel bir kavram olarak ele alınmalı ve olumlu olumsuz birçok faktörle birlikte değerlendirilmelidir (Atasür ve Yücesir, 2004). İnsan güç/kuvvet ve dayanıklılık performansı çevresel ve çoklu genlerin her ikisinden de etkilenen multifaktöriyel özelliklerdir (Ahmetov, vd., 2015; Hughes, vd., 2011).

Genetik faktörler, atletik performansta ve onunla ilişkili olarak koordinasyon, esneklik, aerobik kapasite, güç ve kuvvet gibi fenotiplerin belirlenmesinde anahtar rol oynadığı düşünülür. Sporcu durumu ve orta düzey fenotiplerin nispeten daha yüksek kalıtsal olmasına karşın, genetik varyantlar için araştırmalar belirli spor tiplerinde zorlu görevlerin başarılmasına yatınlığa katkıda bulunur (Simoneau, J-A., vd., 1995; Alonso, L., vd., 2014). Sporda genomik, elit sporcuların genomlarının fonksiyon ve organizasyonlarına odaklanan nispeten yeni bir bilimsel disiplindir (Ahmetov ve Fedotovskaya, 2015).

Spor genomiği çağı atletik performansla ilişkili, ilk genetik markerların keşfi ile (ACE, ACTN3, AMPD1, PPARGC1A) 2000'lerin başında başladı. Sekanslama, genotiplendirme ve geniş kullanım alanına sahip DNA mikroarrayin uygulamaları ile elit sporcu durumları ilişkisi doğrulanmamış, aday gen varyantlarının yayınlanmış çok sayıda genetik çalışmaları literatürde bulunmaktadır (Ahmetov ve Fedotovskaya, 2015).

Sporda genetik altyapı özellikle kuvvet, dayanıklılık, kas kitlesi, kas liflerinin tipi ve oranları ile akciğer kapasitesi üzerinde büyük etki göstermektedir. Özellikle dayanıklılık sporları için gerekli olan kardiyopulmoner kapasite üzerindeki etkisi olduğuna dair önemli çalışmalar mevcuttur (Işık, 2009).

Atletik kabiliyetin doğuştan mı var olduğu, sonradan mı kazanıldığı her zaman tartışma konusu olmakla birlikte bu yeteneklerin ve sonuçta ortaya konulan performansın bir limitinin olup olmadığı günümüzde çok daha önem kazanan ve üzerinde durulan bir konu olmuştur (Işık, 2009).

### Genetik Mekanizmalar

**Mutasyon:** Mutasyon ya da değişim, bir canlının genomu içindeki DNA yada RNA diziliminde meydana gelen kalıcı değişimlerdir.

**Polimorfizm:** "Poli" ve "morfizmos" kelimelerinden oluşan "polimorfizm", eski Yunanca'da "çok şekillilik" anlamı taşıyan bir sözcüktür. Genetik polimorfizm, bir popülasyonda, farklı allellere bağlı olarak, genetik olarak belirlenmiş iki ya da daha çok alternatif fenotipin görülmesidir.

**Epigenetik:** Epigenetik terimi günümüzde “DNA dizisindeki değişimlerle açıklanamayan, mitoz ve/veya mayoz bölünme ile kalıtılabilen, gen fonksiyonundaki değişiklikler” olarak tanımlanmaktadır. Son on yılda yapılan araştırmalar sonucu, epigenetik olayların, özellikle yüksek organizasyonlu canlılarda oldukça önemli etkileri olduğu anlaşılmıştır.

**DNA Metilasyonu:** DNA metillenmesi, genel kural olarak DNMT (DNA metil transferaz)'ler tarafından CpG adacıklarında ve sitozinin 5 numaralı karbonunda meydana getirilir.

**DNA Metilasyonu ve Gen İfadesi:** CpG adacıklarında görülen DNA metillenmesi, gen ifadesinin kontrolünde önemli rol oynamaktadır. Gen ifadesinin düzenlenmesinde, özellikle genlerin promotor bölgelerindeki metillenme, transkripsiyon faktörlerinin tanıma bölgelerinde değişiklikler meydana getirerek bu faktörlerin bağlanmasını engellemekte ve bu şekilde gen ifadesinin baskılanmasında rol oynamaktadır.

**Histon Modifikasyonları:** DNA'nın paketlenmesinde görevli olan histon proteinlerinin bazik amino-terminal uçları nükleozomdan çıkıntılar yapar ve bir takım posttranslasyonel modifikasyonlara uğrayabilir. Bu modifikasyonlar arasında; HAT'lar (histone asetil transferaz) tarafından asetillenme ve HMT'ler (histon metil transferaz) tarafından metillenme yer almaktadır.

**RNA Temelli Modifikasyonlar:** Diğer bir epigenetik mekanizma, miRNA temelli değişimlerdir. miRNA'lar protein kodlamayan RNA genleridir ve 22 nükleotid uzunluğunda dizi spesifik gen düzenleyicileri olarak gen ekspresyonunun kontrolünde rol oynarlar (Saetrom ve ark, 2007).

**Kimerizm:** Normalde gebeliğin oluşması için bir adet dişi yumurta hücresi (oosit) ve bir adet erkek yumurta hücresinin (sperm) birleşmesi gerekir. İki adet yumurta hücresinin iki adet sperm hücresi ile birleşmesi durumunda ikiz gebelik meydana gelir. Çok nadiren gerçekleşen kimerizm durumunda iki yumurta ve iki spermin birleşmesinden oluşan 2 adet döllenmiş yumurta daha sonra birleşerek tek bir fetus meydana getirirler. Oluşan fetus yani daha sonra doğan bebek aslında iki kardeşin genetik yapısından ve dokularından oluşan tek bir canlı gibidir. Kimerizm olayıyla meydana gelen bu canlıya "kimer" veya "kimerik insan" adı verilir.

Sportif performansa etki eden genler incelendiğinde;

**Dayanıklılık ile ilişkili genler;** EPO, ACE, ADRB1, ADRB2, ADRB3 gen ailesi, NRF1 ve NRF2, PGC-1 alpha, HIF-1 alpha ve HIF-2 alpha, GYS1, CHRM2, VEGF, CK-MM, AMPD1 ve Kollajen genleri(COL5A1, COL6A1,COL1A1), PPARGC1

**Dayanıklılık ve Sürat ile ilişkili Genler;** ACTN3

**Kuvvet ile ilişkili Genler;** MSTN, MLCK, IGF-1 genleri karşımıza çıkmaktadır.

Teknolojik gelişmelerin beraberinde moleküler biyoloji ve genetik bilimindeki ilerlemeler ışığında, genetik faktörlerin özellikle de tanı ve risk profillenmesinde, aday gen tayininde ve haritalanmasında, farmokogenetikte ve fizyolojik genomik ile çevresel uyaranlara verilen cevap sonucunda insanlarda performansa etki eden gen ve gen grupları her geçen gün daha da detaylı olarak belirlenmektedir.

Son yıllarda yapılan çalışmalarda sportif performansta artışın bireylerdeki genetik altyapıya bağlı olarak ne şekilde etkilendiği araştırma konusu olmuştur. Bu etkinin sporcuda başarıyı ne derecede etkilediği belirlenmeye çalışılmaktadır. Bu bağlamda aday gen çalışmaları ön plana çıkmaktadır.

Ayrıca sportif performansın yanı sıra tendon yaralanmaları, ligament sorunları, gen terapisi, psikolojik durum ve gen dopingi gibi önemli konularda da aday genlerin belirlenmesinde, araştırılması gereken ve aydınlatılmayı bekleyen birçok genetik mekanizmanın da var olduğu unutulmamalıdır.

Genetik alt yapının da kişilerin yaptığı veya yapacağı spor dallarında farklı etki mekanizmalarına sebebiyet vermesi ve sportif performansta ayrıcalık kazandırabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu bağlamda yetiştirilecek elit sporcuların genetik altyapılarına bakılarak genotiplerine özgü uygun branşlarda yetiştirilmesi önerilmektedir. Ancak unutulmamalıdır ki genetik, sportif performans için birçok faktör arasından tek bir tanesidir. Performansın ortaya konulmasında diğer bileşenlerinde önemi ve varlığı unutulmamalıdır.

## SPOR BİLİMLERİ ALANINDA NİTELİKLİ ÖĞRETİM ÜYELERİNİN YETİŞTİRİLMESİ

**Mehmet Akif ZİYAGİL**

*Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mersin*

Akademisyenler, öğrenme ve yaratıcılığının artırılmasında verdiği dersleri kolaylaştıran ve öğrencileri ile meslektaşlarını sürekli motive eden ve aynı zamanda onların bilgi, beceri ve tutumlarını geliştirme çabası içerisinde olan kimsedir. Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor alanlarında ulusal ve uluslararası düzeyde tartışılan konuları irdeleyerek ve gerekli sorumlulukları üstlenerek teoriden pratiğe köprü kuran etik ve yasal davranışları gösteren diğer meslektaşlarına örnek olan kimsedir.

Akademisyenler mesleki bilgi ve becerilerini sürekli şekilde güncellemelidir. Yaşam boyu öğrenme anlayışı içerisinde okullarda ve mesleki topluluklarda gelişmiş eğitim araç ve yöntemlerini etkin kullanarak bu yöntemleri öğrencilere göstermeli ve onları öğrenmeye teşvik etmelidir. Bilgi düzeyinin artırılması yeni uygulama ve gelişmeleri öğrenmek için ulusal ve uluslararası bilimsel toplantılara etkin şekilde katılan bir akademisyen, kendi bilgi, becerileri ve liderlik yaklaşımını diğer meslektaşları ile paylaşmalıdır. Bu kapsamda araştırmaları ve gözlemlerinden elde ettiği yeni sonuçları meslektaşlarına duyurmalı ve öğrencilerin yeni bilgiler ile donatılmasını önemsemelidir. Öğretim üyeliği mesleğinde etkin olma, canlılık ve kendini yenileme konularında öğrencilere ve meslektaşlarına katkıda bulunma konusunda önemli görevler üstlenmelidir.

Benzer bir şeyin diğerlerine kıyasla ölçülen özelliğın standardı veya bir şeyin mükemmellik derecesi olarak ifade edilen **kalite** kelimesinin, standart, sınıf, sınıflandırma, durum, karakter, doğa, sıralama, değer, seviye gibi karşılıkları da vardır. Kalite, öğrencilerin ihtiyaçlarının karşılanması ve beklentilerinin aşılmasını ifade etmektedir. Kaliteli öğretim üyesinin yetiştirilmesinde, belirlenen standartlar ve beklentiler öğretim üyeliği veya akademisyenlik mesleğinin temel işlerinden veya etkinliklerinden kaynaklanmaktadır.

### Öğretim Üyesinin Temel İşleri (Etkinlikleri)

Öğretim üyeliğinin 4 temel etkinliği tanımlanabilir. Bunlar; öğrenci ve meslektaşlarına eğitim vermek, kendi ilgi ve uzmanlık alanında araştırma yapmak, işbirliği yaptığı diğer insanlar ve birimler ile ilişkileri yönetmek, üniversite dışında uzmanlık alanı kapsamında bilgi ve beceri öğretimi konusunda ilgili insanlar ile paylaştığı topluma hizmet işleridir.

**Eğitim:** Lisans, yüksek lisans, doktora, seminer, konferans ve kurs gibi etkinliklerde kendi alanında diğer insanlara seviyelerine göre bilgi aktarmak, beceri kazandırmak ve kalıcı davranışlar kazandırmak çabalarının tümünü kapsamaktadır. Öğrencilerin hazırbulunuşluk düzeylerine göre hazırlanan eğitim programları farklı ortamlarda verilmelidir.

**Araştırma:** Hareket ve spor bilimleri alanının kapsamına giren veya ilişkili her türlü konu, laboratuvar ve alan araştırmaları yapılmasını ifade etmektedir.

**Yönetim:** Eğitim ve araştırma kapsamında öğrenciler, öğretim elemanları, yöneticilere ve diğer paydaşların araştırma, eğitim ve topluma hizmet etkinliklerine katılımını sağlar, yönetir ve değerlendirir.

**Topluma Hizmet:** Üniversite dışı ortamlarda uzmanlık alanı kapsamında ilgili insanlara bilgilendirir, eğitir veya danışmanlık yapar. Spor Federasyonları, kulüpler, okullar, ulusal ve uluslararası mesleki topluluklar ve dernekler işbirliği yapılan paydaşlardır.

Bu temel etkinliklerin yapılmasında her işin aşamalarının dikkatlice tanımlanmasına ve uygulanmasına ihtiyaç vardır.

### Temel İşlerin Yönetim Aşamaları

Temel işlerin veya etkinliklerin süreçlerinin yönetimi; planlama, organize etme, değerlendirme, araştırma ve kendini yansıtırma fonksiyonlarından oluşmaktadır.

**Planlama:** Özellikle eğitim, araştırma ve topluma hizmet alanlarında yapılacak etkinliklerin kısa, orta ve uzun vadede planlanması ve bir hedefe ulaşmak için yapılacakları basamak basamak bir bütün haline getirmesidir. Her gün, her hafta, her ay, her yıl yapılabilir ve başarılabılır zorlukta işleri yapmayı hedeflemelidir.

**Organize Etme:** Eğitim, araştırma ve topluma hizmet alanlarında verimli ve etkin bir şekilde bir hedefe ulaşmayı sağlayacak tüm gerekli düzenlemeleri koordine edebilme yeteneğini sergilemelidir.

**Yürütme:** Ders, araştırma ve topluma hizmeti kapsayan planlanmış ve organize görevleri uygulama ve gerçekleştirmeyi ifade etmektedir.

**Değerlendirme:** Sürecin yararı, değeri ve önemi veya sürecin niteliği ile ilgili çalışma, analiz etme ve karar verme yeteneğini kapsamaktadır.

**Araştırma ve kendini yansıtma:** Alanındaki gelişmeleri takip etme, bilgilerini güncelleme, uygulamalarının etkisini araştırma ve yaptıklarını çevresine anlatabilme, aldığı eleştirileri kendi gelişimi için kullanabilme yeteneğini ifade etmektedir.

Temel işlerin yönetim süreçleri idare edilmesinde öğretim üyelerinin belirli yeterlilikleri sergilemesi gerekmektedir.

## Öğretim Üyesinin Yeterlilikleri

“**Yeterlilik**” kelimesi, bilgi, beceri ve tutumların bir karışımı içerisinde yeterli performans sergilendiğinde “**yetkili olmaktan**” söz edilmektedir. Yetkili olmak, sadece bir şeyi bilme ve fikir sahibi olma anlamında kullanılmaz, aynı zamanda belirli bir durumda bilginin uygulamaya konulması ve başarılı şekilde yapılmasıdır. Eğitim, araştırma, yönetim ve topluma hizmet temel etkinlikleri ile ilgili görevin başarılı şekilde yapılması için ihtiyaç duyulan yeterlilikler şunlardır:

**Bilgi:** Bilgi, fiziksel aktivite, egzersiz ve spor alanlarında teori ve kavramların kullanılması kadar deneysel olarak kazanılmaktadır.

**Beceriler:** Belirli bir iş, öğrenme ve sosyal aktivite alanında görev yapıldığında bir kimsenin nasıl yapılacağını bilmesidir.

**Kişisel, profesyonellik, etik:** Kişiliğinin, mesleğine bağlılığının, özel bir durumu kendi kendine nasıl yöneteceğini bilmeyi ve mesleki değerlere sahip olmayı kapsamaktadır. Profesyonellik, mesleki yeterliliklerini sergileyerek bir işi en küçük detaylarına kadar anlama, uygulama ve bütün püf noktalarını bilerek beklentilerin üzerinde en az hata ile ortaya koymaktır.

**Tecrübe:** Araştırma görevlisi ve yardımcı doçentlik aşamasında doçent ve profesör gözetiminde başarılı deneyim kazanma, öğretim üyesinin niteliğinin belirlenmesinde dikkat edilecek önemli özelliklerden biridir. Kazanılan deneyimler kayıt altına alınmalı ve raporlandırılmalıdır. Özellikle eğitim alanında verilen dersler, hazırlanan ders notları ve diğer görsel materyallerin dikkate alınması gerekmektedir.

**Anahtar yeterlilikler:** Her öğretim üyesinin ulusal ve uluslararası anlamda dünyadaki değişikliklere uyum sağlamasına mümkün kılacak 8 Anahtar yeterlilik vardır. Öğretim üyelerinin yetiştirilmesinde ve tecrübelerinin artırılmasında, yaşam boyu öğrenme kapsamında devamlı olarak iyileştirmek için bu anahtar yeterliliklere sahip olması gerekir.

- **Anadilde İletişim:** Kavramları, duygu, düşünce, gerçek ve görüşlerini sözlü ve yazılı olarak ifade etme ve yorumlama becerisidir.
- **Yabancı Dilde İletişim:** Anadilde olduğu gibi, özetleme, açıklama, başka kelimeler ile açıklamak veya tercüme etme gibi uzlaşma becerilerini ve kültürlerarası anlaşmayı kapsamaktadır.
- **Matematik- Bilimsel ve Teknolojik Yeterlilikleri:** Aritmetik bilgiye hakimiyeti, dünyayı anlama ve algılanan tıp, ulaşım veya iletişim gibi insan ihtiyaçlarına bilgi ve teknolojiyi uygulama becerisidir.
- **Dijital Yeterlilik:** Bilgi ve iletişim teknolojisinin iş, eğlence ve iletişim için güvenli ve dikkatli kullanımını ifade etmektedir.
- **Öğrenmeyi Öğrenmek:** Kendi öğrenme becerisi ile bireysel grup halinde öğrenme etkinliğinin etkili yönetimini ifade etmektedir.
- **Sosyal ve Yurttaşlık Yeterliliği:** Kişinin sosyal ve çalışma hayatına özellikle giderek daha farklı toplumlarda aktif ve demokratik katılım ile etkin ve yapıcı bir şekilde katılabilme yeterliliğini kapsamaktadır.
- **Girişim ve Girişimcilik Anlayışı:** Yaratıcı, yenilikçi bir yaklaşımla riske girerek projeleri planlama ve yönetme becerisi ile düşünceleri eyleme dönüştürme becerisini ifade etmektedir.
- **Kültürel Bilinç ve İfade:** Müzik, edebiyat ve görsel ve gösteri sanatları gibi çeşitli medyada fikirlerin, deneyimlerin ve duyguların yaratıcı öneminin değerini bilme yeterliliğini kapsamaktadır.



## UAK Doçentlik Başvuru Koşullarının Değerlendirilmesi

Üniversitelerarası Kurul (UAK) doçentlik başvuru koşullarının ilk paragrafında yer alan **“Spor Bilimleri temel alanında başvurulmuş doçentlik bilim alanı ile ilgili olarak aşağıdaki çalışmalara verilen birim puanlar esas alınmak suretiyle; en az doksan (90) puanın doktora unvanının alınmasından sonra gerçekleştirilen çalışmalardan elde edilmiş olması kaydıyla, asgari yüz (100) puan karşılığı bilimsel etkinlikte bulunmuş olması gerekir.”** koşulunda, doktora sonrasında 90 puan toplama zorunluluğu doçent adaylarının doktora tez hazırlama sürecinde yayınlarını tamamlayarak doktora unvanı ile doçentlik unvanlarının biri birine yakın tarihlerde almasının önüne geçilmiştir. Bu iki unvan arasında en az iki yıllık sürenin olması gerekir. Yayın tarihi esas alındığında yine doktora sırasında hazırlanan çalışmalar hemen doktora sonrasında yayımlanması sağlanarak iki unvanın bir-iki ay ara ile alınması mümkün olabilir. Doktora sonrasında 90 puan alma zorunluluğu, doktora ve doçentlik unvanlarının farklı yıllarda alınmasına ve farklı akademik olgunluk düzeylerini temsil etmesi mümkün hale getirmiştir.

Yine, doçentlik başvuru koşullarının ikinci paragrafında yer alan **“Tek yazarlı çalışmalarda yazar tam puan alır. Başlıca yazarın belirtildiği hallerde iki yazarlı eserlerde başlıca yazar tam puanın 0.8’ ini, ikinci yazar 0.5’ ini alır. Üç ve daha fazla yazarlı başlıca yazarın belirtildiği eserlerde ise, başlıca yazar toplam puanın yarısını alır, diğer yazarlar ise diğer yarısını eşit paylaşır. Başlıca yazarın belirtilmediği iki veya daha fazla yazarlı makalelerde her bir yazar için toplam puan yazar sayısına bölünür”** koşulunda her çalışmada farklı isim sıralamasında yer alan ve çalışmaya katkı derecesine göre araştırmacılara puanlar verilerek **“hediye yazarlığın”** önüne geçilmiştir.

Mevcut doçentlik koşullarında farklı yayın gruplarındaki değişik ürünlerin puanlamaya dahil edilmesi akademik çalışmaların çeşitliliğini artırarak geçmişte sadece uluslararası ve ulusal makale ve bildiri hazırlama sınırlılığını ortadan kaldırmıştır. Doçentlik yayın kriterlerine eğitim etkinlikleri ile proje ve kitap yazarlığının dahil edilmesinin araştırma faaliyetlerinin artışına yol açacağı açıktır.

**Temel Alan Olma:** Geçmiş yıllarda Eğitim Bilimleri temel alanı altında değerlendirilen beden eğitimi ve spor alanı 2010 yılından itibaren spor bilimleri temel alanı olarak kabul edilmesi, **“Spor Bilimleri Alanının”** temel alan olarak tanınması bakımından önemli bir aşamayı. Temel alan isminin başında **“hareket veya egzersiz”** kelimesi yer alıyorsa daha kapsayıcı olacaktır. Spor Bilimleri temel alanının kabulü **“Erzurum Teknik Üniversitesinin”** kuruluş yasasında **“Spor Bilimleri Fakültesinin”** yer alması ile gerçekleşmiştir. Erzurum Teknik Üniversitesi, 21.07.2010 tarih ve 27648 sayılı Resmi Gazete’ de yayınlanan 2809 Sayılı Yükseköğretim Kurumları Teşkilatı Kanununda Ek Madde 131 ile yapılan değişiklik ile spor bilimleri tanımlaması ilk defa **“Rektörlüğe bağlı olarak yeni kurulan Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Edebiyat Fakültesi, Fen Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi ile Spor Bilimleri Fakültesinden oluşur”** ifadesinde yer almıştır.

**Spor Bilimleri Enstitüsü:** Günümüzde spor bilimlerinin alt alanlarında, sağlık bilimleri, sosyal bilimler ve eğitim bilimleri enstitüleri çatısı altında yüksek lisans ve doktora eğitimi verilmektedir. Multidisipliner alan olan Spor bilimleri için **“Spor Bilimleri Enstitüsünün”** kurulması, nitelikli öğretim üyesi yetiştirme programının gelişimine önemli bir katkı sağlayacaktır. Bir enstitü kurulmalı ve Türkiye’deki tüm doçent ve profesörlerin bu enstitünün doğal öğretim üyeleri olmaları sağlanmalıdır. Bu enstitü çatısı altında 16.03.1994 yılında YÖK Başkan Vekili Prof. Dr. Mehmet KISAKÜREK imzalı yazı ile yeni kurulan aşağıda listelenen anabilim dalları o zaman ki spor yüksekokul müdürlerinin mutabakatı ile 5 anabilim dalı olarak belirlenmiş ve ilgili üniversitelere bildirilmiştir. Bu anabilim dalları şunlardır;

- Beden eğitimi ve spor öğretimi anabilim dalı,
  - Hareket ve antrenman bilimleri anabilim dalı,
  - Spor sağlık bilimleri anabilim dalı,
  - Sporda psikososyal alanlar (spor psikoloji, spor sosyoloji, spor felsefesi, spor tarih ve olimpizm gibi) anabilim dalı.
  - Spor yönetim bilimleri anabilim dalı.
- Önerilen anabilim dallarının sayısı ve adları tartışmaya açıktır.

**Zorunlu SCI, SCI expanded, SSCI endeksli dergi yayın yapma koşulu:** Başlıca yazar olarak, lisansüstü tezlerden üretilmemiş olmak koşulu ile SSCI, SCI, SCI- Expanded, ESCI ve AHCI kapsamındaki dergilerde yayınlanmış tam makale hazırlama koşulu 2017 yılında kaldırılmıştır. Uluslararası alan endekslerinde birinci isim ve tek isimli yayında kriter, yabancı dilde yayın yerine TÜBİTAK'ın çıkardığı dergide **“Türkçe Yayın Koşulu”** getirilmelidir. Bağımsız bir ülke olarak Türkiye, öncelikle kendi dilinde ve daha sonra diğer dillerde bilimsel çalışmaların yapılmasını önemsemelidir. Türk edebiyatının yazılı eserleri dilimizin gücünün ve zenginliğinin kanıtıdır. Akademisyenler, Yabancı yayınlara milyonlarca dolar, gereksiz yere ödemek durumunda bırakılmıştır. Zorunlu SSCI, SCI, SCI- Expanded veya AHCI endekslerinde tek isim veya ilk isim olmak koşulu kaldırılarak bu maddenin yerine **“en az 20 puanlık”** yayın yapma koşulu getirilmiştir. SSCI, SCI, SCI- Expanded veya AHCI endekslerinde yayımlanan makaleler için 20 puan, diğer uluslararası alan endekslerinde yer alan dergilerde yayımlanan makalelerden 15 veya a veya b kapsamındaki yayınlarda alanında bilime katkı sağlayan kitap kritiğinden 5 alarak **“en az 20 puanın alınması”** zorunlu hale getirilmiştir. Bu maddeye göre, SSCI, SCI, SCI- Expanded veya AHCI endekslerinde yayımlanan makalelerden bir (1) ve uluslararası alan endekslerindeki dergilerde makaleler ve kitap kritiği olmak üzere iki (2) çalışma yapması gerekmektedir. SSCI, SCI, SCI- Expanded endekslerinde makale yayımlama zorunlu olmaktan çıkarılmış ve seçmeli hale getirilmiştir. ESCI (Emerging Science Citation Index) dergilerde **“Web of Science”** ana koleksiyon içerisinde yer almaya başlamıştır. ESCI kapsamındaki dergiler; SSCI, SCI ve SCI- Expanded endekslerde yer alan dergilerle birlikte değerlendirilmelidir.

Bir doçent adayı 100 puanının 49'unu başlıca yazar olduğu uluslararası makaleden (20 puan), ulusal makaleden (12 puan), tezlerden üretilen yayınlardan (4 puan), atıflardan (6 puan), bildiriler (5 puan) ve ders vermeden (2 puan) almak zorundadır. Diğer puanları makaleler ve atıflardan sınırsız şekilde toplama hakkı vardır. Ayrıca tez danışmanlığı, proje ve kitaplardan da puan toplayabilir. Adaylara bu puanları toplamak için 3 seçenek verilmiştir. İlk seçenekte, sadece SSCI, SCI, SCI- Expanded kapsamındaki zorluk derecesi yüksek çalışmaları kullanabilir. İkinci seçenekte, SSCI, SCI, SCI- Expanded ve diğer uluslararası alan endekslerinde orta zorluk düzeyindeki karışık çalışmalar kullanabilir. Üçüncü seçenekte ise, en kolay olanı sadece uluslararası alan endekslerinde çalışmaları kullanabilir. Tanımı yapılmamış ve içeriği belli olmayan endeksin kapsamına her türlü uluslararası dergi alınabilir. Doğal olarak, doçent adayları hakemlik süreçlerinin olmadığı veya çok kolay olduğu (yazarın hakemleri belirlediği) alan endekslerindeki dergilerde makalelerini yayınlatacaklardır. En zor seçenek ile en kolay seçenek arasında sadece bir makalelik fark vardır (Tablo 2).

Bu yönüyle son yıllardaki en kolay uluslararası yayın hazırlama kolaylığı getirilmiş ve nitelikli öğretim üyesi yetiştirilmesi adına önemli bir eksiklik ortaya çıkmıştır. **“Uluslararası alan endeksi”** spor bilimleri alanını mı yoksa eğitim bilimleri alanını mı kapsadığı açık değildir. Alan endeksleri ile hangi endekslerin adlarının kastedildiği doçentlik başvuru şartlarının sonunda açıkça yazılmalıdır. Endeks adlarının açıkça yazılmaması uygulamada tüm endekslerin alan endeksi kapsamında değerlendirilmesinin yolunu açmaktadır. Geçmişte spor bilimleri alanının temel alan olarak kabul edilmediği dönemde benzeri bir olay bir yaşanmıştı. Thomson Reuter Firmasının <http://thomsonreuters.com/zoological-record/> web adresinde **“Zoological records”** veritabanı kendisini **“dünyanın devam eden en eski hayvan biyolojisi veri tabanıdır. Dünyanın önde gelen taksonomi (sınıflandırma bilimi) referansıdır ve geçmişi 1864 yılına kadar uzanmaktadır. Uzunca süre hayvan isimlerinin gayri resmi kayıt yeri olmuştur. Zoological record veri tabanının geniş kapsamı biyo-çeşitlilik ve çevreden taksonomi ve veteriner bilimlerine kadar uzanmaktadır.”** şeklinde tanımlamaktadır. Oysa **“Zoological Records”** yıllarca eğitim alan endeksi olarak kabul edilmiştir. Mevcut kriterlerde ifade edilen **“alan endeksi”** tanımı ve kapsamı ile ilgili eksikliğin en kısa zamanda fark edilerek düzeltilmesi gerekmektedir.

**Başvuruda anahtar kelime seçimi:** UAK'ın spor bilimleri temel alanı ile ilgili yayımladığı başvuru şartlarının son sayfasında **“Aday başvurusunda, bir bilim alanı ve bilim alanına bağlı en az 1 (bir) en fazla 3 (üç) anahtar kelime belirtmelidir.”** İfadesi yer almaktadır. Bu seçim adaylara jürilerine girmesi muhtemel jüri üyelerini (profesörleri) kısmen seçmesine olanak tanımaktadır. Jüri üyelerinin de anahtar kelimeleri seçerek belirli alanlarda doçent adaylarının jürilerinde yer almak istedikleri unutulmamalıdır. Doçentlik jürilerini bilgisayarların belirli programlara göre görevlendirdiği düşünülürse, anahtar kelimeler kullanımı ile istenmeyen jüri üyelerinden kısmen kurtulma ihtimalinin var olduğu gözlerden kaçabilir. Bilimsel nitelikleri yüksek profesörlerden oluşan alt komisyonların kuracağı doçentlik jürilerin bilgisayarlı atamalardan daha objektif ve gerçekçi görevlendirmeler yapacağı açıktır.

**Bilime katkı kriterinin sınırlı kullanımı:** Doçentlik koşullarının sonunda **“tanımlar”** bölümünde **“Alanında bilime katkı sağlamış olmak şartıyla özgün kağıt veya elektronik ortamda yayımlanmış veya yayımlanmak üzere DOI numarası almış makale”** olarak tanımlanan **“yayımlanmış makale”**nin bilime hangi açılardan katkı sağladığı açıkça ifade edilmemiştir. Dolayısıyla bir çalışmanın özgünlüğünün değerlendirilme kriterleri somut şekilde ortaya konulmamıştır. Bilime katkı çalışmanın özgünlüğü (**orijinalitesi**) ile ilgilidir. Araştırma başlıklarının alanında özgün olması ve alana katkı sağlaması çok önemlidir. Bilime katkı verme koşulu nitelikli öğretim üyesinin vazgeçilmez özelliğidir. Özgünlükte, yaratıcılık, eleştirel bakmak, yeni önermeler vardır. Daha önce aralarında ilişki kurulmamış nesnelere ya da düşünceler arasında ilişkileri araştıran; alışılmışın ve bilinenin dışında, farklı, yeni bir bakış açısında problemi gören, farklı çözüm yollarından giderek yeni sonuçlar çıkaran; sıradan bir şeyin sıradan olmayan bir biçimde farkına varan; sonuçları, yöntemi, denekleri, katılımcıları veya bir yönü ile diğer çalışmalardan benzersiz olan; yeni ve güncel bir problemin tanımlayan, aydınlatan ve çözen bir araştırma, özgün (orijinal) çalışmadır. Daha önceden açıkça bilinen sorun özelliği taşımayan ve ilgi çekmeyen tekrarlanan araştırmalar orijinal değildir. Nitelikli ve sıradan bir çalışmayı biri birinden ayıran **“bilime katkı sağlama”** koşulunun olduğu açıktır.

**Alan Endekslerinin tanımlanmaması:** Doçentlik şartlarının 1/b ve 3/f maddesindeki alan endeksi terimi son bölümde tanımlanmamıştır. ERIC ve Full Text (H.W. Wilson) Database Covarage List, Ayrıca, **Web of Science**'in temel yayın listesinde SSCI, SCI, SCI- Expanded ve AHCI ile birlikte yer alan ESCI (Emerging Science Citation Index) gözlerden kaçmıştır. Australian Education Index (AEI), Education Index (EI) ve The Education Resources Information Center (ERIC) gibi çok sayıda eğitim alan endeksine spor bilimleri alanında rastlamak mümkün gözükmemektedir. Sadece EBSCHOnhost araştırma veri tabanları arasında yer alan SPORTDiscus veri tabanı spor ve spor hekimliği alanı çalışmaları için temel oluşturmakta ve saygın birçok derginin tam metin yayınlamaktadır. SPORTDiscus gibi özellikle sağlık, fiziksel uygunluk ve spor alanında çalışmaları yayınlayan dergilerin tarandığı veri tabanları yoktur. Spor bilimleri alan endeksi ifadesi, adında doçentlik başvurusunda adaylara seçenek olarak sunulan anahtar kelimelerin yer aldığı dergileri kapsamalıdır.

**Mezuniyet Sonrası Yeterlilik Sınavları:** Yüksek lisans ve doktora sınavlarına girecekler için yabancı dil sınavında Türkçeden İngilizceye, İngilizceden Türkçeye çeviri sınavı yapılmalıdır. Yabancı dil sadece İngilizce değildir. Doçentlik ve profesörlük için bir yabancı dilde dinleme ve konuşma yeteneği ölçülmelidir. Sınavlarda, ALES ve KPSS yerine mesleki hareket ve spor bilimleri alan bilgi ve becerisinin ölçüldüğü “alan sınavların” yapılması nitelikli öğretim üyesinin yetiştirilmesinde önemli fayda sağlayacaktır. Hem lisans hem de lisansüstü eğitimde ana kriter alan bilgisi olmalıdır. Lisans ve lisansüstü eğitimde öğrencilere kazandırılan bilginin seviyesinin ölçülmesi aynı zamanda eğitimi veren öğretim elemanlarının yeterliliklerinin ve öğrencilerin bilgi düzeylerinin ölçümü olacaktır.

Tablo 1. UAK Doçentlik kriterleri yayın grupları ve puan oranlarının dağılımı.

	Yayın Grubu	Zorunlu/ Zorunlu Değil	En az Puan	En Çok Puan
1	<b>Uluslar Arası Makale (Başlıca Yazar)</b> SSCI, SCI, SCI- Expanded veya AHCI (20 puan) Uluslararası alan endekslerinde makale (15 puan) Kitap kritiği (5 puan)	Zorunlu	20	Sınırsız
2	<b>Ulusal Makale</b> ULAKBİM taranan ulusal hakemli makale (8 puan) Diğer ulusal makale (4 puan)	Zorunlu	12-24	Sınırsız
3	<b>Tezlerden Üretilenler</b> a) Tanınmış uluslararası yayınevleri kitap (10 puan) b) Tanınmış uluslararası yayınevleri kitapta bölüm (8 puan) c) Tanınmış ulusal yayınevleri kitap (5 puan) d) Tanınmış ulusal yayınevleri kitapta bölüm yazarlığı (4 puan) e) SSCI, SCI, SCI-Expanded ve AHCI makale (8 puan) f) Uluslararası alan endekslerinde yayımlanmış makale (6 puan) g) ULAKBİM yayımlanmış makale (4 puan)	a/b/c/d/e bir Zorunlu	4	10
4	<b>Kitaplar (Ders Kitabı dışında)</b> a) Tanınmış uluslararası yayınevleri kitap (15 puan) b) Tanınmış uluslararası yayınevleri kitap editörlüğü (10 puan) c) Tanınmış uluslararası yayınevleri kitapta bölüm (10 puan) d) Tanınmış ulusal yayınevleri kitap (10 puan) e) ansiklopedinin 3 ve 3> maddesi bir kitap bölüm (10 puan)	Zorunlu Değil	10	20
5	<b>Atıflar</b> a) SSCI, SCI, SCI-Expanded ve AHCI makalelerden (3 puan) b) Diğer dergilerde uluslararası kitap bölümü (2 puan) c) Ulusal hakemli dergilerde ulusal kitaplardan (1 puan)	Zorunlu	6	Sınırsız
6	<b>Tez Danışmanlığı</b> a) Doktora tez danışmanlığı (4 puan) b) Yüksek lisans tez danışmanlığı (2 puan)	Zorunlu Değil	2	10
7	<b>Projeler</b> a) Devam eden/Biten AB Çerçeve Programı bilimsel araştırma projesinde koord./baş araştırmacı (15 puan) b) Devam eden/Biten AB Çerçeve Programı bilimsel araştırma projesinde ortak araştırmacı (10 puan) c) Devam eden/Biten a ve b dışındaki uluslararası projede yürütücü olmak (8 puan) d) Üniversiteler dışındaki kamu kurumlarıyla Devam eden/Biten projelerde yürütücü (6 puan)	Zorunlu Değil	6	20
8	<b>Bildiriler</b> a) Uluslararası bildiri (3 puan) b) Ulusal bildiri (2 puan)	Zorunlu	5	10
9	<b>Ders Vermek</b> a) Bir dönem yüksek lisans veya doktora dersi (3 puan) b) Bir dönem önlisans veya lisans dersi (1 puan)	Zorunlu	2	4

**Tablo 2.** Toplam 100 puan toplamak için SSCI, SCI, SCI- Expanded endeksli dergiler ile diğer alan endekslerdeki dergilerin sayılarının ve zorluk derecelerinin karşılaştırılması.

Sıra	Doçent adaylarına 70 puan toplamak için sunulan 3 tercih		
	Çok Zor	Zor	Kolay
	SSCI, SCI, SCI- Expanded	SSCI, SCI, SCI- Expanded + Diğer Alan Endeksleri	Diğer uluslararası alan endeksleri
1	20	20	15
2	20	15	15
3	20	15	15
4	20	15	15
5		15	15
	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>75</b>

\*Tablo 2 değerlendirilirken, doçent adaylarının uluslararası makale yayımlama dahil zorunlu yayın koşullarını sağlamak için toplam en az 49 puan toplaması gerektiği ve doktora sonrasında toplam 90 puana ulaşma zorunluluğu dikkate alınmalıdır.

**Sahte dergilerle mücadele:** Nitelikli öğretim üyesi yetiştirmenin önündeki en önemli engel sahte ve bilimsel nitelikleri düşük dergilerdir. **Thomson Reuters firmasının** veri tabanı "**Web of Science**" da bile birçok derginin düşük bilimsel niteliği görmezden gelinmektedir. Belki de ticari kaygılarla veya kasıtlı şekilde gelişmekte olan ülkelerde bilimsel gelişmenin önünün kesilmesi için niteliksiz dergiler "**Web of Science**" kapsamında da tutulmaktadır. Doçentlik alt komisyonu veya özel kurulacak "**kara liste hazırlama veya dergi kalite kontrol**" komisyonu kurulması sahte yayınlara karşı en önemli araç olacaktır. Her başvuru döneminin başlangıcında veya sürekli şekilde sahte veya niteliği çok düşük dergilerin listesi UAK resmi sitesinden ilan edilmelidir. Bu komisyonlar ilgili alanda nitelikli dergilerde makaleleri ve diğer çalışmalarını olan ve etik değerlere bağlı profesörlerden seçilmelidir.

**Avrupa Birliğine uyum:** BESYO ve SBF'lerin bölüm programları mesleki yeterlilikleri ve öğretim elemanlarının standartları yeniden düzenlenmelidir. Bu değişim sürecinde özellikle Spor ve Milli Eğitim Bakanlığı ile işbirliği gerekli gözükmektedir. Bu dönüşüm Spor Bilimleri alanının önerisi olarak, YÖK ve Cumhurbaşkanlığına sunulmalıdır. Türkiye hareket ve spor bilimleri alanında yeniden yapılanma konusunda çok geç kalmıştır.

**Lisans Eğitimlerinin sayısı ve kalitesi:** Bugün 100'ün üzerinde beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile spor bilimleri fakültesi vardır. Sayılarının azaltılması, birleştirilmesi ve standartlarının yeniden belirlenmesine ihtiyaç vardır. Genç nüfusun yüzde birinin spor yaptığı dikkate alındığında 100'ün üzerindeki BESYO ve SBF'nin nitelikli öğrenci ihtiyacının karşılanması mümkün gözükmemektedir. Yeni açılacak lisans, yüksek lisans ve doktora programlarının standartları spor bilimcilerden oluşan Spor Bilimleri Komisyonunun görüş ve önerileri dikkate alınarak YÖK tarafından yapılmalıdır. Nitelikleri düşük çok sayıda açılan BESYO ve SBF'lerden mezun olanlar Avrupa ve dünya standartlarında beden eğitimi öğretmenleri, antrenörleri, serbest zaman eğitimcileri (sportif rekreasyon liderlerinin) ve spor yöneticileri olarak yetişmemektedir. Mesleki yeterlilikleri belirlenmemiştir. BESYO ve SBF'lerin sayısı, büyükşehir ve coğrafi kriterler göz önüne alınarak yeniden belirlenmeli ve öğretim üyesi kadroları nitelikli eleman yetiştirecek şekilde zenginleştirilmelidir. YÖK tarafından beden eğitimi bölümlerine girecek öğrenciler için kabul edilen LYS sınavında ilk 240 bine girenlerin öğretmenlik bölümlerine yerleştirilmesi olumlu bir uygulama olarak gözükse de, bu dilim içerisinde adayların hareket ve sportif becerilerinin asgari beklentileri karşılayacak düzeyde olması düşük bir ihtimaldir. Özel yetenek sınavı öncesinde ilköğretimden itibaren temel hareket ve sportif eğitimi almamış adayların bu becerileri kazanma şansı çok düşüktür. İlk 240 bine giren adayların hareket ve sportif becerileri kabul edilen asgari koşullarda karşılayamaması durumunda 250-300 bine giren adaylara şans tanınmalıdır. Aksi takdirde, 240 bin kuralına bağlı beden eğitimi öğretmenliği bölümlerinin kontenjanları boş kalacak ve bölümler fiilen kapanacaktır.

**Sonuç** olarak, spor bilimleri alanında nitelikli öğretim üyelerinin yetiştirilmesinde öğretim üyesinin temel etkinlikleri olan eğitim, araştırma, yönetim ve topluma hizmet ekseninde yeterlilikler belirlenmelidir. Yapılacak her türlü düzenleme öğretim üyesinin temel etkinliklerinin kalitesine etkisi dikkate alınarak yapılmalıdır. UAK Doçentlik Başvuru Koşullarının nitelikli öğretim üyelerinin seçimine hizmet etmesi gerekir.

Sahte ve bilimsel niteliği düşük dergilerle **“dergi kalite kontrol komisyonları”** ile mücadele edilebilir. Hareket ve spor bilimleri alanında lisans ve lisansüstü düzeyde Avrupa Birliği ile uyumlaştırma çalışmaları acilen yapılmalıdır. Mevcut Lisans ve lisansüstü eğitim programlarının sayısı azaltılmalıdır. Ulusal düzeyde kaliteli lisansüstü eğitim için **“spor bilimleri enstitüsü”** kurulmalıdır.

DESTEKLEYEN KURUM VE KURULUŞLAR  
SUPPORTING INSTITUTIONS AND ORGANIZATIONS

