INTERNATIONAL CONFERENCE ON SPORTS FOR ALL AND WELLNESS
ULUSLARARASI HERKES İÇİN SPOR VE WELLNESS KONGRESİ
05-08 April 2018/05-08 Nisan 2018, Antalya-Alanya
Asia Beach Resort and Spa Hotel
Dostluk İçin Spor
Sports for Friendship

ABSTRACT BOOK
ÖZET KİTABI



2018 - ALANYA/TURKEY

KURULLAR / COMMITTEES

ONUR KURULU / HONORARY BOARD

Musa YILDIZ	Ahmet Yesevi Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanı
Hüseyin BAĞ	Pamukkale Üniversitesi Rektörü, ÜAK Başkanı
İbrahim USLAN	Gazi Üniversitesi Rektörü
Fethi Ahmet POLAT	Muş Alparslan Üniversitesi Rektörü
Ju-Ho CHANG	TAFİSA Başkanı
Wolfgang BAUMANN	Tafisa Genel Sekreter
Mehmet BAYKAN	Spor Genel Müdürü
Menderes Mehmet Tevfik TÜREL	Antalya Büyükşehir Belediye Başkanı
Yasin BÖLÜKBAŞI	Türkiye Herkes İçin Spor Federasyonu Başkanı
Metin ŞAHİN	Türkiye Taekwondo Federasyonu Başkanı
Hidayet TÜRKOĞLU	Türkiye Basketbol Federasyonu Başkanı
Alper Cavit KABAKCI	Türkiye Kano Federasyonu Başkanı
Burhanettin HACICAFEROĞLU	Antalya Gençlik Hizmetleri İl Müdürü
Murat ALTINAY	Uluslararası Hemsball Derneği Başkanı
Mehmet GÜNAY	Spor Bilimleri Derneği Başkanı
Hakan SEYRAN	SAYDES Yönetim Kurulu Başkanı

KONGRE BAŞKANLIĞI / CHAIRMANSHIP OF CONGRESS

Erdal ZORBA	Kongre Başkanı
Süleyman GÖNÜLATEŞ	Kongre Başkan Yardımcısı

KONGRE SEKRETERLİĞİ / CONGRESS SECRETARİAT

Metin YAMAN	Kongre Sekreteri
Mehmet Ali ÖZTÜRK	Kongre Sekreter Yardımcısı
Ozan SEVER	Kongre Sekreter Yardımcısı
Akan BAYRAKDAR	Kongre Sekreter Yardımcısı

BİLİM KURULU SORUMLULARI / SCİENTİFİC COMMİTTEE RESPONSİBİLİTİES

Özcan SAYGIN	Antrenman ve Hareket Bilimleri
Bülent AĞBUBA	Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi
Hülya AŞÇI	Sporda Psiko-sosyal Alanlar
Mitat KOZ	Spor ve Sağlık Bilimleri
Azmi YETİM	Spor Yönetimi ve Organizasyon
Hüseyin KIRIMOĞLU	Engellilerde Beden Eğitimi Ve Spor

Suat KARAKÜÇÜK	Rekreasyon

BİLİM KURULU ÜYELERİ / MEMBERS OF SCIENTIFIC COMMITTEE

Dr. Adela BADAU - ROMANYA	Dr. Mehmet GÜNAY - TURKEY
Dr. Ahmed BOUSSAKRA - CEZAYİR	Dr. Mehmet KILIÇ - TURKEY
Dr. Ali Ahmet DOĞAN - TURKEY	Dr. Mehmet KUTLU - TURKEY
Dr. Alin LARION - ROMANYA	Dr. Metin KAYA - TURKEY
Dr. Arslan KALKAVAN - TURKEY	Dr. Mewlud DUDIC - SIRBİSTAN
Dr. Asuman Seda SARACALOĞLU	Dr. Mitat KOZ - TURKEY
Dr. Aysel PEHLİVAN - TURKEY	Dr. Mitra Rouhi DEHKORDI - İRAN
Dr. Ayşe KİN İŞLER - TURKEY	Dr. Mehmet GÜÇLÜ
Dr. Azmi YETİM - TURKEY	Dr. Mona Saleh Al ANSARI - BAHREYN
Dr. Bahram GADIMI - IRN	Dr. Muhsin HAZAR - TURKEY
Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIRAN	Dr. Musa SELİMİ - KOS
Dr. Baojun ZHANG - TAYVAN	Dr. Müslüm BAKIR - TURKEY
Dr. Bechir HOUSSAM - CEZAYİR	Dr. Nadhim AL-WATTAR - IRQ
Dr. Bekir YÜKTAŞIR - TURKEY	Dr. Neagu NICOLEA - ROM
Dr. Birol DOĞAN - TURKEY	Dr. Osman İMAMOGLU
Dr. Branislav ANTALA - SK	Dr. Ömer ŞENEL - TURKEY
Dr. Bselat KZAZOVIC - MAKEDONYA	Dr. Özbay GÜVEN - TURKEY
Dr. Cecilia GEVAT - ROMANYA	Dr. Peter BONOV - BUL
Dr. Cengiz ARSLAN - TURKEY	Dr. Peter KAPUSTIN - AVUSTURYA
Dr. Dana BADAU - ROMANYA	Dr. Ramiz ARABACI - TURKEY
Dr. Daniela DASHEVA - BUL	Dr. Recep GÜRSOY - TURKEY
Dr. Demenescu VERONICA - ROMANYA	Dr. Renato MANNO - ITA
Dr. Dragulin STELA - ROMANYA	Dr. Reza BEHTARİ - IRN
Dr. Dusan MITIC - SRB	Dr. Rina POONIA - HİNDİSTAN
Dr. Farshad TOJARI - IRN	Dr. Saadet Rana VAROL - TURKEY
Dr. Erzhan MAKHANBET - KAZ	Dr. Saadullah Abas RASHID - IRAK
Dr. F. Filiz ÇOLAKOĞLU - TURKEY	Dr. Salih PINAR - TURKEY
Dr. F. Hülya AŞÇI - TURKEY	Dr. Sami MENGÜTAY - TURKEY
Dr. Faruk YAMANER - TURKEY	Dr. Scott POWERS - ABD
Dr. Fatih KILINÇ - TURKEY	Dr. Selda BEREKET - TURKEY
Dr. Ferman KONUKMAN - QATAR	Dr. Seydi Ahmet AĞAOĞLU
Dr. Feza KORKUSUZ - TURKEY	Dr. Seydi KARAKUŞ - TURKEY
Dr. Gabriel TALAGHIR - ROMANYA	Dr. Shadmehr MIRDAR - IRN
Dr. Gazanfer DOĞU - TURKEY	Dr. Suat KARAKÜÇÜK - TURKEY
Dr. Georgiados COSTANTİNOS - GRE	Dr. Stevo POPOVIC - KARADAĞ
Dr. Güner EKENCİ - TURKEY	Dr. Vladimir PUZOVIC - SIRBİSTAN
Dr. Gülfem ERSÖZ - TURKEY	Dr. Tayfun AMMAN - TURKEY
Dr. H. Birol ÇOTUK - TURKEY	Dr. Teodora Mihaela ICONOMESCU - ROMANYA
Dr. Halil TAŞKIN - TURKEY	Dr. Turgay BİÇER - TURKEY
Dr. Hanem MEKNI - TUNUS	Dr. Turgut KAPLAN - TURKEY
Dr. Hasan ASADI - IRN	Dr. Yavuz TAŞKIRAN - TURKEY
Dr. Hasan KASAP - TURKEY	Dr. Zaid Kazi GASIM - IRAK
Dr. Hayri ERTAN - TURKEY	Dr. John A. JOHNSON - GÜNEY KORE
Dr. Hikmat ALMADHKHORI - IRAK	Dr. Kairat ZAKİRYANOV - KAZ
Dr. Ivo JIRASEK - CZ	Dr. Kalliope PAVLI - YUNANİSTAN
Dr. İbrahim SABATIN - FİLİSTİN	Dr. Kanat CANUZAKOV - KGZ
Dr. İbrahim YILDIRAN	Dr. Kaukab AZEM - IND
Dr. İlhan TOKSÖZ - TURKEY	Dr. Kaukab AZEEM - SUUDİ ARABİSTAN
Dr. İlker YILMAZ - TURKEY	Dr. Kemal TAMER - TURKEY
Dr. Malik SERBOUT - CEZAYİR	Dr. M. Settar KOÇAK - TURKEY
Dr. Mahmood GOUDARZİ - IRN	Dr. Magdy ABOUZEID - MISIR
Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL - TURKEY	

İÇİNDEKİLER

KURULLAR / COMMITTEES 1
ONUR KURULU / HONORARY BOARD 1
KONGRE BAŞKANLIĞI / CHAIRMANSHIP OF CONGRESS 1
KONGRE SEKRETERLİĞİ / CONGRESS SECRETARİAT 1
BİLİM KURULU SORUMLULARI / SCİENTİFİC COMMİTTEE RESPONSİBİLİTİES 1
BİLİM KURULU ÜYELERİ / MEMBERS OF SCIENTIFIC COMMITTEE 2
DAVET YAZISI 13
INVITATION LETTER 14
BİLDİRİ VE POSTER SUNUMLARI 15
GREKO-ROMEN VE SERBEST STİL GÜREŞÇİLERİNDE CROSS FİT ANTRENMANLARININ ANAEROBİK GÜÇ VE DİNAMİK DENGEYE ETKİSİ 16
HALK EĞİTİM MERKEZİ KURSİYERLERİNİN SİGARA VE ALKOL KULLANIM DURUMLARININ FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ VE YAŞAM KALİTELERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ (ANTALYA İLİ ÖRNEĞİ) 18
TAKIM VE BİREYSEL BRANŞLARDAKİ SPORCULARIN BEDEN ALGILARININ KARŞILAŞTIRILMASI .. 20
AKADEMİK PERSONELİNSERBEST ZAMANLARINDA SIKILMA ALGILARI VE BOŞ ZAMAN ENGELLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ 21
BADMİNTON BRANŞINDAKİ SPORCULARIN NARSİSİZM DÜZEYLERİ VE BEDEN ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ 22
10-12 YAŞ ÇOCUKLARDA DENGE EGZERSİZLERİNİN SÜRAT VE ÇEVİKLİĞE ETKİSİ 23
KADIN VE ERKEK SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI 25
TÜRKİYE'DE SAĞLIK ALANINDA WELLNESS KAVRAMI: LİTERATÜR İNCELEMESİ 26
ORTAOKUL VE İMAM-HATİP ORTAOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SOSYALLEŞMESİNE BEDEN EĞİTİMİ DERSİNİN ETKİLERİNİN ARAŞTIRILMASI (ANKARA ÖRNEĞİ) 28
SPOR EĞİTİMİ ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN LİDERLİK ÖZELLİKLERİNİN BELİRLENMESİ 29
HERKES İÇİN SPOR VE WELLNESS PROGRAMLARININ ÜNİVERSİTELERDE SPOR VE SAĞLIĞIN GELİŞİMİNDEKİ ÖNEMİ 30
BİZANS İMPARATORLUĞUNDA SPORTİF VE REKREATİF OYUNLAR 32
SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÖĞRENCİLERİN CİNSİYET DEĞİŞKENİNE GÖRE ÖFKE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ 34
ÖĞRETMENLERİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN OLUMLU DÜŞÜNME DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ 35
LİTERATÜRDE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ İLE YAPILAN ÇALIŞMALARDA WELLNESS (İYİLİK HALİ)'NE BAKIŞ 36
ERKEK YÜZÜCÜLERDE YÜZME PERFORMANSINA ETKİ EDEN BAZI ANTROPOMETRİK DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ 38
EĞİTİM FAKÜLTESİ VE SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN UZAMSAL GÖRSELLEŞTİRME VE UZAMSAL KAYGILARININ KARŞILAŞTIRILMASI 39
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZSAYGI - ERTELEME DAVRANIŞLARINA ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI 41
ANTRENMANLI VE SEDANTER ERKEK BİREYLERDE ADMA DÜZEYİNDE AEROBİK EGZERSİZİN ETKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ 42
15 YAŞ ALTI ERKEK BADMİNTONCULARDA SAYI KAZANDIRAN VE HATALI YAPILAN VURUŞLARIN BÖLGELERE GÖRE ANALİZİ 43
ELİT KADIN HALTERCİLERDE MAKSİMAL KUVVET ANTRENMANININ HEMATOLOJİK PARAMETRELER ÜZERİNE ETKİSİ 44
SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN FONKSİYONEL SPOR ALETLERİ İLE EGZERSİZLER 46
BASKETBOLCU ERKEK ÇOCUKLARIN AEROBİK KAPASİTELERİNİN VE ANAEROBİK GÜÇLERİNİN SEDANTER AKRANLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI 47
ADÖLESAN ERKEK FUTBOLCULARDA FİZİKSEL ÖZELLİKLER İLE FARKLI SPRİNT MESAFELERDEKİ ORTALAMA SÜRATİN YAŞA BAĞLI DEĞİŞİMİ 48
ALZHEİMER HASTALARINDA 12 HAFTALIK FİZİKSEL AKTİVİTENİN SEROTONİN VE B12 VİTAMİNİNE ETKİSİ 50
SPOR EĞİTİMİ VEREN FAKÜLTELER VE YÜKSEKOKULLARDA ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN BASKETBOLA KARŞI TUTUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ 52
İMAM HATİP OKULLARI İLE NORMAL OKULLARDA ÖĞRENİM GÖREN ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE İLİŞKİN TUTUMLARININ BELİRLENMESİ (ANKARA İL ÖRNEĞİ). 53
GÜREŞTE KÜRESELLEŞME SÜRECİNİN FARKLI BOYUTLARDA İNCELENMESİ 55

10-13 YAŞ TAEKWONDOCULARDA ELEKTRONİK YELEK VE OYUNLAŞTIRMANIN PERFORMANSA ETKİSİ 57
BİR YILLIK FELDENKRAIS EGZERSİZ PROGRAMININ YAŞLILARIN KEMİK YAPIM VE YIKIM BELİRTEÇLERİNE ETKİSİ 59
BİR YILLIK FELDENKRAIS EGZERSİZ PROGRAMININ YAŞLILARDA A, C,E VE B GRUBU VİTAMİN DEĞERLERİ ÜZERİNE ETKİSİ 61
YAŞAM BOYU SPOR BAĞLAMINDA KADINLARIN SPORA YÖNELMESİNDE ETKİLİ OLAN UNSURLAR 63
FARKLI LİSE TÜRLERİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE BENLİK SAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ 64
KAZIM KARABEKİR'İN KURTULUŞ SAVAŞI YILLARINDA YÜRÜTMÜŞ OLDUĞU GENÇLİK VE SPOR HİZMETLERİ 65
ORTAOKUL ÖĞRETMENLERİNDE DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE VE MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ İLİŞKİSİ 67
KADIN FUTBOLCULARDA KOR ANTRENMANLARIN BAZI FİZYOLOJİK DEĞİŞKENLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ 68
ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM VE ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEĞİN ROLÜ 69
BASKETBOLCULARIN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ BAZI DEMOĞRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ 70
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILIM ENGELLERİNİN BELİRLENMESİ 71
TAKIMA İLİŞKİN ELDE EDİLEBİLİR SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ: TÜRKÇE UYARLAMASI, GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI 72
AEROBİK EGZERSİZE BAĞLI METABOLİK STRESİN ANTRENMANLI DENEKLERDE NESFATİN-1 ÜZERİNE OLAN ETKİLERİNİN BELİRLENMESİ 73
EFFECTS OF AEROBIC EXERCISE INDUCED METABOLIC STRESS ON NESFATIN-1 LEVELS IN TRAINED MALE SUBJECTS 73
KARATE HAKEMLERİNİN STRES FAKTÖRLERİNİN DEĞİŞKENLERE GÖRE BELİRLENMESİ VE EMPATİK EĞİLİM İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ 76
SPOR YARALANMALARINDAN KORUNMADA TEKNOLOJİ 78
HENTBOL HAKEMLERİNİN YILDIRMA DAVRANIŞLARINA MARUZ KALMA DÜZEYLERİN İNCELENMESİ 79
GENÇLİK HİZMETLERİ VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ ÇALIŞANLARININ YILDIRMA DAVRANIŞLARINA YÖNELİK ALGILARININ İNCELENMESİ 81
DENİZLİ SÜPER AMATÖR LİGİNDE OYNAYAN FUTBOLCULARIN SALDIRGANLIK DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ 83
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMLERİNDEKİ ÖĞRENCİLERİN GİRİŞ MÜLAKAT PUANLARI, YGS SINAVI BAŞARI DÜZEYLERİ VE ÇOKLU ZEKA ALANLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ 84
BOULDERİNG İLE UĞRAŞAN SPORCULARIN SAKATLIK PROFİLLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ 85
SAYISAL VE SÖZEL ALANLARDA ÖĞRENİM GÖREN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İLETİŞİM BECERİLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI 87
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN DEĞERLENDİRME DURUMLARINA GÖRE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ 88
ROL MODEL OLARAK BAŞARILI KADIN SPORCULAR 90
ANTRENMANLI ERKEK BİREYLERDE NADPH OKSİDAZ DÜZEYİNDE SABAH VE GECE YAPILAN AKUT AEROBİK EGZERSİZİN ETKİSİ 92
9 HAFTALIK ELASTİK BANT EGZERSİZLERİNİN FİZİKSEL PARAMETRELER ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ 93
ZİHİNSEL ENGELLİ ERGENLERDE SPOR KATILIMININ DENGE VE KOORDİNASYON YETENEĞİNE ETKİSİ 94
DÜŞÜK, ORTA VE YÜKSEK YOĞUNLUKLU SABİT YÜK EGZERSİZLERİN ERKEK BİREYLERDE KARBONHİDRAT YAKIMINA ETKİSİ 95
DEĞİŞİK FAKÜLTELERDEKİ AMATÖR SPORCULARIN GÜDÜLENME DURUMLARI 97
KARATE SPORCULARININ DUYGUSAL ZEKÂ, KAYGI VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ 98
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN EMPATİK EĞİLİM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ 100
KAZIM KARABEKİR EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİ VE İLETİŞİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN İLETİŞİM BECERİLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ 101
ÖĞRETMENLERİN SERBEST ZAMAN TUTUMLARININ YAŞAM DOYUMLARINA ETKİ EDEN BAZI DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ 103
ELİT ERKEK DÖVÜŞ SPORCULARINDA FOAM ROLLER KULLANILARAK KENDİ KENDİNE GERÇEKLEŞTİRİLEN MYOFASİAL GEVŞETME EGZERSİZLERİNİN DİNAMİK POSTÜRAL KONTROL, ESNEKLİK VE SPRİNT PERFORMANSI ÜZERİNE ARTAN ETKİSİ 105

TÜRK ELİT DÖVÜŞ SPORCULARINDA TAHMİNİ GÜÇ, ESNEKLİK, HIZ VE DİNAMİK POSTÜR KONTROLÜ 107
İLKÖĞRETİM OKULLARINDA SAĞLIKLA İLGİLİ BEDEN EĞİTİMİ PROGRAMININ ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL UYGUNLUK DÜZEYLERİNE ETKİSİ..... 109
FARKLI SPOR BRANŞLARINDAKİ SPORCULARIN AEROBİK KAPASİTESLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI 111
THE COMPARISON OF THE AEROBIC CAPACITY OF THE ATHLETES IN DIFFERENT SPORTS 111
GENÇLİK HİZMETLERİ VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜNDE ÇALIŞAN PERSONELİN İŞ MEMNUNİYETİ VE YAŞAM KALİTESİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ 113
ÇOCUKLARDA MOTOR BECERİNİN FARKLI TESTLER İLE BELİRLENMESİ 114
FUTBOLCU ÇOCUKLARIN ŞUT HIZLARI İLE MOTOR BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ..... 115
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN CİNSİYETLERİ ROMANTİK İLİŞKİ DURUMLARI VE SOSYAL AĞ KULLANIMLARINA GÖRE ETKİLEŞİM KAYGISI VE SOSYAL DESTEK ALGILARININ İNCELENMESİ . 116
YÜZÜCÜLERDE TRX İLE YAPILAN 8 HAFTALIK KUVVET ÇALIŞMALARININ 100M SIRT ÜSTÜ YÜZME PERFORMANSINA ETKİSİ 117
ÖZEL HAZIRLIK DÖNEMİNDEKİ 14 YAŞ ERKEK YÜZÜCÜLERİN 4 HAFTALIK PLİOMETRİK ÇALIŞMALARININ 50M SIRT PERFORMANSINA ETKİSİ 119
GENÇ FUTBOLCULARDA PLİOMETRİK EGZERSİZLERİN MÜCADELE GÜCÜNE VE AGRESİFLİĞE ETKİSİ 121
240, 120 VE 60°/SN' LİK İZOKİNETİK HIZLARDA YAPILAN GÜÇLENDİRME ANTRENMANININ KAN BASINCI VE DAMAR SERTLİĞİ ÜZERİNE AKUT ETKİSİ 122
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGILARI VE SERBEST ZAMAN FİZİKSEL AKTİVİTE KISITLAYICILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ 123
SHORT TRACK SPORCULARININ SAHTE BENLİK DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ..... 125
SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN GÖRME ENGELLİLERİN BENLİK SAYGISI DÜZEYİNİN KARŞILAŞTIRILMASI..... 126
BEDEN EĞİTİMİVE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİN YABANCI DİL KAYGILARININ İNCELENMESİ..... 127
ÜYELER GÖZÜYLE FİTNESS ANTRENÖRLERİNİN LİDERLİK TARZLARININ İNCELENMESİ..... 129
SPOR YAPAN BİREYLERİN RUHSAL SAĞLIK DURUMLARININ BELİRLENMESİ 130
KADIN SPOR VE TOPLUMSAL FARKINDALIK 131
WOMAN SPORTS AND SOCIAL AWARENESS..... 131
SPORCULARIN ETKİLİ İLETİŞİM BECERİ DÜZEYLERİ VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE İLİŞKİSİ 133
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE TOPLUMSAL DUYARLILIK 135
ANTRENÖR ADAYLARININ LİDERLİK DAVRANIŞ ALGILARININ İNCELENMESİ 136
OYUNCULUK BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİ İLE OPERA BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN SOLUNUM FONKSİYONLARININ KARŞILAŞTIRILMASI..... 137
HUKUK FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYONEL AKTİVİTELERE KATILIMLARININ, REKREASYONEL AKTİVİTELERDEN ELDE ETTİKLERİ FAYDALARIN VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ..... 138
FUTBOLCULARDA CORE ANTRENMANI VE DENGE İLİŞKİSİ..... 140
FUTBOLCULARA UYGULANAN 8 HAFTALIK CORE ANTRENMAN PROGRAMININ DENGE, ÇEVİKLİK VE SIÇRAMA PERFORMANSLARI ÜZERİNE ETKİSİ..... 141
FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMDA MEKÂN SEÇİMİ VE KATILIMI ENGELLEYEN UNSURLARIN İNCELENMESİ: MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ KAMPÜSÜ 142
CİDDİ BOŞ ZAMAN PERSPEKTİFİNE GÖRE GÖNÜLLÜLÜK: GENÇLİK LİDERLERİ ÖRNEĞİ..... 144
HAKEMLER İÇİN MESLEKİ HAZ ÖLÇEĞİ-HİMHÖ 146
AEROBİK ANTRENMANLAR İLE KUVVET ANTRENMANLARININ BİOELEKTİRİKSEL İMPEDANS YÖNTEMİ İLE VÜCUT KOMPOZİSYONU ÜZERİNE ETKİLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI 147
FEMİNİST TEORİLER, TOPLUMSAL CİNSİYET VE SPOR..... 148
12-14 YAŞ ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE BESLENME, FİZİKSEL AKTİVİTE VE OBEZİTE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ..... 149
TAEKWONDO VE FAİR PLAY..... 150
FUTBOL HAKEMLERİNİN DEĞERLERE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ..... 151
SPORDA BATIL DAVRANIŞ: ELİT DÜZEY GÜREŞÇİLERİN BATIL İNANÇ VE DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ..... 152
BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGISI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ 153
GOOGLE VE YOUTUBE'DA 2017 YILINDA SAĞLIK VE FİZİKSEL AKTİVİTE TERİMLERİNİN ARANMA ORANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI 155
TÜRKİYE'DE SPORDA KADIN VE ENGELLER: DENEYİMLER VE GELECEK İÇİN ÖNERİLER..... 156
SERBEST ZAMANDA ALGILANAN ÖZGÜRLÜK VE UTANGAÇLIK DÜZEYLERİNİN REKREATİF AKTİVİTELERE KATILIMLA BAĞLANTILI OLARAK İNCELENMESİ 157

SPORCULARIN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN FAİR-PLAY DAVRANIŞINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ 159
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SERBEST ZAMANDA ALGILANAN ÖZGÜRLÜK, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE YAŞAM TATMİNİ DÜZEYLERİNİN INCELENMESİ 160
SKECHERS-GO RUN 2 SPOR AYAKKABISI REKLAMININ GÖSTERGEBİLİMSEL ANALİZİ 162
TÜRKİYE OLİMPİK HAZIRLIK MERKEZLERİNE (TOHM) DEVAM EDEN SPORCULARIN KARAR VERME STİLLERİNİN BELİRLENMESİ 164
TÜRK HAVA YOLLARI (A MİLLİ BASKETBOL TAKIMI) REKLAMININ GÖSTERGEBİLİMSEL ANALİZİ 166
SPOR AYAKKABISI VE KARBON AYAK İZİ 168
FARKLI BRANŞLARA UYGULANAN 6 HAFTALIK FONKSİYONEL ANTRENMANIN BAZI MOTORİK ÖZELLİKLERE ETKİSİ 170
SÜRDÜRÜLEBİLİR SPOR TESİSLERİ 171
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SPORTMENLİĞE YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ 173
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYADAKİ YALNIZLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ 174
TÜRK ERKEK U-20 BUZ HOKEYİ MİLLİ TAKIMININ SOMATOTİP YAPISININ İNCELENMESİ 175
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENİ ADAYLARININ ÖĞRETMENLİK MESLEĞİNE YÖNELİK TUTUMLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ 176
KURUMSAL AKTİF YAŞAM 177
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ 178
ÖĞRENCİLERİN YAŞAM KALİTE DÜZEYLERİNİN CİNSİYETE GÖRE İNCELENMESİ 179
KIZ VE ERKEK ÖĞRENCİLERİN BASKETBOL YETENEK DÜZEYLERİ VE BAZI PERFORMANS ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ 180
TÜRK VE IRAKLI SEDANTER ERKEK ÇOCUKLARIN FİZİKSEL UYGUNLUK DEĞERLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI 181
KIZ VE ERKEK ÖĞRENCİLERİN BAZI PERFORMANS ÖZELLİKLERİ İLE HENTBOL YETENEK SEVİYELERİNİN ARAŞTIRILMASI 182
REKREASYONEL FAALİYETTE SANAT TERAPİSİ 183
SANATSAL TASVİRLERDE BAZI SPORLARIN KÖKENLERİ 184
FUTBOL HAKEMLERİNİN FARKLI EGZERSİZ ŞİDDETLERİNDE SEZİNLEME ZAMANI, KAN LAKTAT DÜZEYİ VE KARAR VERME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ 185
4 AYLIK BASKETBOL ANTRENMANLARININ YILDIZ ERKEK BASKETBOLCULARDA SÜRAT, ÇEVİKLİK VE SIÇRAMA ÜZERİNE ETKİSİ 187
RİTİM VE DANS EĞİTİMİNİN EĞİTİLEBİLİR ZİHİN ENGELLİ ÇOCUKLARDA GÜNLÜK YAŞAM AKTİVİTELERİNİ YAPABİLME DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİLERİ 189
CURLİNG SPORCULARINDA KAZANMA ALGISININ FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ .. 191
MİLLİ TAKIM KAYAK SPORCULARININ CESARET ALGILARININ BELİRMESİ 192
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREATİF ETKİNLİKLERLE SOSYALLEŞME DÜZEYLERİNİN İLETİŞİM BECERİLERİ VE DUYGUSAL ZEKÂLARI ÜZERİNE ETKİSİ 193
DİZ KAS KUVVETLERİ İLE DİKEY SIÇRAMA VE ÇEVİKLİK PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ 195
FİZİKSEL AKTİVİTE SEVİYESİ İLE AKADEMİK BAŞARI VE DİKKAT DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ 196
LİSEDE ÖĞRENİM GÖREN SPORCU ÖĞRENCİLERİN OKULA YÖNELİK TUTUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ 197
GÜÇLÜ ÇOCUKLAR 198
STRONGKIDS 198
BİREYSEL ANTRENÖR İLE ÇALIŞAN VE ÇALIŞMAYAN SEDANTERLERİN VÜCUT KOMPOZİSYONU DEĞİŞİMİNİN KARŞILAŞTIRILMASI 200
TÜRK HOKEY OYUNCULARININ (ERKEK-KADIN) BAZI BİYO-MOTORİK ÖZELLİKLERİ VE REAKSİYON ZAMANLARININ ARAŞTIRILMASI 201
OLİMPİYAT OYUNLARINDA VOLEYBOLDA SMAÇ ETKİNLİĞİNİN İNCELENMESİ 203
SPOR FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE BESLENME YAKLAŞIMLARI 204
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KİŞİSEL BESLENME ALIŞKANLIĞININ ARAŞTIRILMASI 205
ERKEK HALTERCİLER İLE SEDANTERLERİN EL PARMAK PHALANXI OSTEOMETRİK DEĞERLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI 206
TÜRKİYE'DE ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PROGRAMLARI 208
ÜNİVERSİTELERDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRENİMİ GÖREN ÖĞRENCİLERİN BOYUN EĞİCİ DAVRANIŞLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ 209
KADIN GÜREŞÇİLERİN BEDEN ALANLARINDAN DOYUM DÜZEYLERİ İLE CİNSİYET ROLLERİNİN İNCELENMESİ 211
DÜZENLİ FİTNESS EGZERSİZLERİNİN SEDANTER GENÇ KADINLARIN SEÇİLMİŞ MOTORİK PERFORMANS VE ÖZGÜVEN ÖZELLİKLERİNE ETKİSİ. 212

ALTYAPI BASKETBOLCULARDA YAŞ KATEGORİLERİNE GÖRE FİZİKSEL VE MOTORİK ÖZELLİKLERİN KARŞILAŞTIRILMASI 213
UEFA'NIN IRKÇILIK – AYRIMCILIK YABANCI DÜŞMANLIĞI KAPSAMINDA FUTBOL KULÜPLERE TAVSİYELER..... 215
DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILAN VE KATILMAYAN BİREYLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLMA DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ 217
FARKLI SPOR DALLARINDAKİ SPORCULARIN SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ..... 219
SÜPER SLOw MOTİON KUVVET ANTRENMANLARININ KADIN VOLEYBOLCULARIN ALT VE ÜST EKSTREMİTE ANAEROBİK GÜÇ DÜZEYİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ 221
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ 223
OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN ÖNEMİ 225
MASTER SPORCULARININ SPORA ÖZGÜ BAŞARI MOTİVASYONLARININ BAZI DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ 226
DÜZENLİ JİMNASTİK ANTRENMANLARININ ÇOCUKLARIN SEÇİLİ BİYOMOTOR BECERİLERİNE ETKİSİ 228
YAŞLILARDA OBEZİTENİN ÖNLENMESİNDE EGZERSİZ VE BESLENME DAVRANIŞ DEĞİŞİM SÜREÇLERİNİN ETKİSİ..... 229
FİTNESS MERKEZİ ÜYELERİNİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ 231
FUTBOL OYUNCULARININ TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR DOYUMU, FİZİKSEL BENLİK ALGILARI VE YAŞAM DOYUMU: BAŞARI HEDEFLERİ ÜZERİNE SONUÇLAR 232
BAYAN VOLEYBOLCULARA UYGULANAN KOR STABİLİZASYON EGZERSİZLERİNİN DENGE VE ANAEROBİK PERFORMANSA ETKİSİ 234
ERKEK VOLEYBOLCULARDA 8 HAFTALIK PLİOMETRİK ANTRENMANLARIN ÇEVİKLİĞE ETKİSİ 235
GENÇ ERKEK VOLEYBOLCULARDA İZOKİNETİK BACAK KUVVETİ İLE SIÇRAMA ARASINDAKİ İLİŞKİ 236
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN TATMİNLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ 238
TENİS EĞİTİMİNİN 11-14 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARIN BAZI FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ (ELAZIĞ İLİ ÖRNEĞİ) 240
GÖRME ENGELLİ BİREYLERDE TEMEL DURUŞ EĞİTİMİNİN YÜRÜME BECERİSİ ÜZERİNE ETKİSİ 242
WHO YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ KISA FORMUNUN (WHOqOL-BREF) KAZAKÇA GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI 243
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖZEL YETENEK SINAVINA BAŞVURAN ADAYLARIN AHLAKİ KİMLİKLERİ VE AKADEMİK KONTROL ODAKLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA 244
FARKLI YAŞ GRUPLARINDAKİ BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE ALIŞKANLIĞI İLE FİZİKSEL VE MENTAL SAĞLIĞINDAKİ BEDEN KÜTLE İNDEKSİNE BAĞLI DEĞİŞİMLER 246
BODY MASS INDEX RELATED ALTERATIONS IN PHYSICAL ACTIVITY HABITS, PHYSICAL AND MENTAL HEALTH IN MALES AND FEMALES FROM DIFFERENT AGE GROUPS 246
WELNESS VE FİTNESS SPOR EKİPMANLARININ TARİHSEL GELİŞİM SÜREÇLERİ 248
FİTNES BOKSU VE HAFİF DOKUNMA BOKSU 250
FARKLI YAŞ GRUPLARINDAKİ ERKEK VE KIZ ÇOCUKLARIN VÜCUT KÜTLE İNDEKSİ VE DERİ KIVRIMI KALINLIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ 251
WELLNESS'İN VEYA İDEAL SAĞLIĞIN BOYUTLARI (DAVETLİ KONUŞMACI) 253
REKREATİF AMAÇLI SPOR FAALİYETLERİNE KATILAN KADINLARIN İLETİŞİM BECERİSİ DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ (SPOR İSTANBUL, HAMZA YERLİKAYA SPOR KOMPLEKSİ ÖRNEĞİ) 254
ELEKTRONİK SPOR OYUNLARININ SPOR KAVRAMI ÜZERİNDEN DEĞERLENDİRİLMESİ (COUNTER STRİKE: GLOBAL OFFENSİVE ÖRNEĞİ) 255
TERAPATİK BOKS VE FİZYOBOKS 256
GENÇ VE YETİŞKİN KADINLARIN DÜZENLİ SPOR YAPMALARINA İLİŞKİN PROBLEM VE BEKLENTİLERİNİN BELİRLENMESİ (İSTANBUL İL ÖRNEĞİ)..... 257
LOZAN OLİMPİYATLAR MÜZESİ VE TÜRK ZİYARETÇİLERİ..... 259
ÜNİVERSİTEDE ÖĞRENİM GÖREN KADIN VE ERKEK TAEKwONDO SPORCULARININ ALGILARINA GÖRE ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ 260
İKİ OTİZMLİ YÜZÜCÜNÜN AÇIK DENİZ YÜZME YARIŞINDAKİ UYUM SÜRECİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ..... 261
REKREASYONEL FİZİKSEL AKTİVİTE VE SAĞLIK: KATILIM MODELLERİ..... 262
KARADA UYGULANAN İZOMETRİK EGZERSİZLERİN 12-14 YAŞ ARASI AMPUTELİ YÜZÜCÜLERİN YÜZME PERFORMANSINA ETKİLERİ..... 264
REKREATİF FAALİYETLERE KATILAN 9-14 YAŞ GRUBUNUN BENLİK SAYGISI VE SOSYALLEŞME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ 265
KİŞİLERARASI İLETİŞİM BAĞLAMINDA REKREATİF FAALİYETLERE KATILAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI VE SOSYALLEŞME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ..... 267

DAR ALAN OYUNLARINDA FUTBOLA ÖZGÜ TEKNİK AKTİVİTELERİ UYGULAMA DÜZEYLERİNİN FONKSİYONEL HAREKET TARAMA TESTLERİ VE KUVVET DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİLERİ 269
REKREASYON VE SPOR ALANLARINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR ÜZERİNE İNCELEME 270
YAŞAM BOYU SPOR VE REKREASYON ALANLARINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR ÜZERİNE İNCELEME 272
REKREASYON VE SPOR SOSYOLOJİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE ARAŞTIRMA 274
ÖZEL SPOR MERKEZLERİNDE ALGILANAN HİZMET KALİTESİNİN İNCELENMESİ 275
ANTALYA'DA BAZI LİSELERDE BULUNAN VE FARKLI BRANŞLARDA YER ALAN SPORCULAR İLE SEDANTERLERİN EL TERCİHİ VE OKUL BAŞARISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ. 277
LİSE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM KALİTESİ VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ ... 278
BİLİŞSEL KAÇINMA VE BİLİŞ İHTİYACI: SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖRNEĞİ 280
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BAŞARI YÖNELİMLERİ VE ÖZ BİLİNÇ DÜZEYİNİN BELİRLENMESİ 282
YILDIZ BAYANLAR BOKS MİLLİ TAKIMININ AVRUPA ŞAMPİYONASINA HAZIRLIK KAMPI SÜRESİNCE BAZI FİZİKSEL VE BİYOMOTOR PARAMETRELERİNİN İNCELENMESİ 283
DÜZENLİ YARIŞMA VE ANTRENMANLARA KATILAN OKÇULARIN FİZİKSEL VE ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ 285
ROMATOLOJİK HASTALIĞI OLAN BİREYLERDE BEDEN KİTLE İNDEKSİNİN SOLUNUM KAS KUVVETİ ÜZERİNE ETKİSİ 286
YILDIZ ERKEK BASKETBOLCULARINA UYGULANAN ÇABUK KUVVET ÇALIŞMALARININ BAZI FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK PARAMETRELERE ETKİLERİ 287
SPOR EĞİTİMİNİN 6-17 YAŞ OTİSTİK ÇOCUKLARDA DUYUSAL VE DAVRANIŞ PROBLEMLERİNE ETKİSİ 289
YAŞLILARDA KUVVET ANTRENMANI 291
ROMATOLOJİK HASTALILIĞI OLAN BİREYLERİN FONKSİYONEL EGZERSİZ KAPASİTESİNİN SAĞLIKLI BİREYLERLE KARŞILAŞTIRILMASI 293
ROMATOLOJİK HASTALIĞI OLAN BİREYLERDE FONKSİYONEL EGZERSİZ KAPASİTESİNİN HASTALIK DURASYONU İLE İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ 294
FARKLI BRANŞLARDAKİ SPORCULARDA PARMAK UZUNLUKLARI, EL ALANLARI VE EL KAVRAMA KUVVETLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN CİNSİYET FARKLILIĞI AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ 295
OLİMPİK HALTER KALDIRIŞLARININ BAZI BİYOMEKANİK ÖLÇÜMLERİNDE KULLANILAN ANDROİD BARSENSE YAZILIMININ GEÇERLİĞİ 296
SPOR EĞİTİMİ ALMA VE KİLO DÜŞMEDE ÖĞRENCİLERİN NEDENSEL YÜKLEMELERİ 298
GENÇ YETİŞKİNLERDE OBEZİTE CERRAHİSİNİN PSİKOLOJİK DURUM VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ ÜZERİNE ETKİSİ 299
KADIN TEKVANDO VE KARATECİLERDE KİLO DÜŞME DAVRANIŞLARI 300
FUTBOL HAKEMLİĞİ VE TEKNOLOJİ (DAVETLİ KONUŞMACI) 301
ROMATOLOJİK HASTALIĞI OLAN BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ 303
DÜZENLİ FİZİKSEL EGZERSİZ YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İYİLİK HALİ DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI 304
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN KOMPOZİSYONU VE YAŞAM KALİTELERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ 305
FARKLI BRANŞLARDA OKUL SPORLARINA KATILAN ÖĞRENCİLERİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGI DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ 307
OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU OLAN ÇOCUKLARDA CİMNASTİK İLE DUYU ALGI BÜTÜNLEME VE MOTOR KOORDİNASYONUN GELİŞTİRİLMESİ 309
LİSANS ÖĞRENCİLERİNİN SPORDA SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ (FIRAT ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ) 311
PEDAGOJİK FORMASYON EĞİTİMİ ALAN BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUKLARA YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ 313
OTİZM FARKINDALIĞINDA SANAL GERÇEKLİK UYGULAMALARI 314
GENÇ ERKEK SPORCULARDA SERUM HOMOSİSTEİN, ADMA, NEOPTERİN VE OKSİDATİF STRES DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ 315
12 HAFTALIK YÜZME EGZERSİZLERİNİN 10-12 YAŞ GRUBUNDAKİ YÜZÜCÜLERDE BAZI FİZYOLOJİK PARAMETRELERE ETKİSİNİN İNCELENMESİ 317
ERCİYES KAYAK MERKEZİNDE REKREATİF AMAÇLI SNOWBOARD VE ALP DİSİPLİNİ KAYAK YAPAN BİREYLERDE YARALANMA DURUMLARININ İNCELENMESİ 319
8 HAFTALIK PLİOMETRİK ANTRENMANIN YÜZÜCÜLERDE BAZI FİZYOLOJİK PARAMETRELERE VE PERFORMANSA ETKİSİ 321
ADÖLESANLARDA SPORTİF OYUNLAR LİPİD PROFİLİNİ ETKİLER Mİ? 323
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMEN ADAYLARININ LİDERLİK STİLLERİNİN İNCELENMESİ 324
PUBERTE DÖNEMİNDEKİ ERKEK GÜREŞÇİLERİN SOMATOTİP YAPILARININ İNCELENMESİ 325
SPOR YÖNETİCİLİĞİ BÖLÜMÜNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN ATILGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ 326
FUTBOLCULARDA ÇEVİKLİK VE REAKSİYON ZAMANI İLİŞKİSİ 327

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ ZAMAN YÖNETİMİ BECERİLERİNİN İNCELENMESİ 328
İZCİLİK FAALİYETLERİNE KATILAN ÖĞRENCİLERİN SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNİN İNCELENMESİ 329
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE SEVİYELERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ 330
FARKLI MEVKİLERDE GÖREV ALAN ADÖLESAN KADIN VOLEYBOLCULARIN SEZİNLEME ZAMANI VE REAKSİYON ZAMANI PERFORMANSLARIN KARŞILAŞTIRILMASI 331
SPOR MÜZELERİNİN SPOR TURİZMİNDEKİ YERİ: İNGİLTERE ÖRNEĞİ 333
BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ 335
CİNSİYET VE SPOR BRANŞININ SEZİNLEME ZAMANI PERFORMANSI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ 337
ELİT ERKEK VE KADIN HALTERCİLERİN MÜSABAKA HAKLARINDAKİ BAŞARI DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI VE TAKIM SIRALAMASINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ 339
SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÇOCUKLARIN SEÇİLMİŞ FİZİKSEL UYGUNLUK ÖZELİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI 341
10 – 14 YAŞ GRUBU ERKEK BASKETBOLCULARDA UYGULANAN SEKİZ HAFTALIK PLİOMETRİK ANTRENMANLARIN SEÇİLMİŞ BAZI FİZİKSEL PARAMETLERİ ÜZERİNE ETKİSİ 343
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMEN ADAYLARININ MESLEKİ ÖZ-YETERLİLİK ALGILARININ İNCELENMESİ 344
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ VE EGZERSİZ BARİYERLERİNİN ARAŞTIRILMASI 345
FUTBOLCULARDA DOMİNANT VE NON-DOMİNANT BACAKLARIN KAS-YAĞ ANALİZİ 347
AMATÖR BAYAN FUTBOLCULARDA PROPRIOSEPTIF EGZERSİZLERİN DENGE ÜZERİNE ETKİSİ 348
ÖĞRETMENLERDE İŞKOLİKLİĞİN BOŞ ZAMAN YÖNETİMİNE ETKİSİ 350
DİRENÇ ANTRENMANLARININ VÜCUT KOMPOZİSYONUNA ETKİSİ 351
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SPORTMENLİK YÖNELİMLERİ: ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ 353
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN MUTLULUK DÜZEYLERİ İLE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ 354
ATLETİZM BRANŞINDAKİ SPORCULARIN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN BAŞARI MOTİVASYONUNA ETKİSİNİN İNCELENMESİ 356
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN HEDEF BAĞLILIĞI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ 358
FUTBOL MAÇLARINA VERİLEN BİYOKİMYASAL CEVAPLARIN VE KİNEMATİK VERİLERİN GENÇ VE ORTA YAŞ REKREATİF KATILIMCILARDA İNCELENMESİ 359
ALP DİSİPLİNİ KAYAKÇILARDA FEMUR İNKLİNASYON AÇISININ İNCELENMESİ 361
DAYANIKLILIK EGZERSİZİ SONRASI PLAZMA EPİNEFRİN VE NOREPİNEFRİN SALINIMININ İNCELENMESİ 363
10 GÜNLÜK YOĞUN ANTRENMAN DÖNEMİNİN TENİSÇİLERDE BAZI KAN PARAMETRELERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ 364
EVALUATION OF ADRENOCORTICOTROPIC HORMONE AND CORTISOL RESPONSES TO ENDURANCE EXERCISE 365
240,120 VE 60°/SN'LİK İZOKİNETİK HIZLARDA YAPILAN GÜÇLENDİRME ANTRENMANININ KALP HIZI DEĞİŞKENLİĞİ ÜZERİNE AKUT ETKİSİ 366
MÜLTECİ ÇOCUKLARIN SOSYAL UYUM SÜRECİNDE SPORUN ROLÜ 367
SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞA SAHİP ANNE-BABALARIN DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI 369
SPORCULARDA ALGILANAN OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU VE SÜREKLİ SPORTİF KENDİNE GÜVEN DUYGUSU İLE SPORTİF KİMLİK ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENESİ .. 370
TOTAL DİZ ARTROPLASTİ CERRAHİSİ GEÇİREN HASTALARDA YAŞ VE BKİ'NİN DENGE VE PERFORMANS ÜZERİNE ETKİSİ 371
GÖRSEL EĞİTİM: SPOR SALONLARINDAKİ AYNALARIN EĞİTİMDEKİ ROLÜ 373
SEZON ÖNCESİ VE SEZON ORTASI FUTBOLCULARIN DİKEY SIÇRAMA, 10 M. VE 30 M. SÜRAT SONUÇLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ. 374
LİSE VE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN CİNSİYETE GÖRE İNCELENMESİ 375
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL AĞ KULLANIMLARININ BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ 377
BOSU TOPU GÖVDE STABİLİTE EGZERSİZİNİN ERKEK DÖVÜŞ SPORCULARINDA DENGE ÇEVİKLİK VE KUVVETE ETKİSİ 379
8 HAFTALIK ENTEGRE SU-KOR ANTRENMAN PROGRAMININ AMATÖR FUTBOLCULARIN DENGE VE KUVVET PARAMETRELERİNE ETKİSİ 380
FLORA, FAUNA TURİZMİ VE HEDİYELİK EŞYA YAPIMINDA YUSUFELİ ÖRNEĞİ 381
BEŞİKTAŞ SOMPO JAPAN BASKETBOL TAKIMININ 2016/2017 SEZONU FIBA ŞAMPİYONLAR LİGİ PERFORMANSININ İNCELENMESİ 383

ARTİSTİK CİMNASTİK BRANŞINA YENİ BAŞLAYAN ÇOCUKLARDA FARKLI ANTRENMAN YAKLAŞIMLARI 385
AİLELERİNDEN FARKLI İLLERDE YAŞAYAN SPOR BİLİMLERİ AKADEMİSYENLERİNİN MESLEKİ AİDİYET DUYGULARININ BELİRLENMESİ 386
ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ DAVRANIŞ BİÇİMLERİNİN BELİRLENMESİ 387
REKREATİF ETKİNLİKLERİN EĞİTİLEBİLİR ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUKLARIN YAŞAM KALİTELERİNE ETKİSİ 389
SPORCULARIN UYKU KALİTESİ VE ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ 391
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİ İÇİN KULLANILAN METAFORLAR 392
ALZHEİMER HASTALIĞINA SAHİP BİREYLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ İLE YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ 394
DÜZENLİ FİZİKSEL EGZERSİZİN OBEZ BAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİN METABOLİK PROFİLİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ 395
SERBEST ZAMAN FİZİKSEL AKTİVİTE KISITLAYICILARININ KİŞİLİK TİPLERİ VE HAYAT DOYUMU İLE İLİŞKİSİ 396
FAİR PLAY ÖDÜLLERİNİN CİNSİYET AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ 398
SAĞLIKLI GENÇ BİREYLERE UYGULANAN KOMBİNE KUVVET VE DAYANIKLILIK ANTRENMANININ FİZİKSEL PERFORMANS PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİ 400
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DOPİNG BİLGİ DÜZEYLERİNİN ÖLÇÜLMESİ 402
KRONİK AĞRILI HASTALARDA AĞRI KABULÜ İLE DİĞER PSİKOSOSYAL FAKTÖRLER ARASINDAKİ İLİŞKİ 403
TÜRKİYE KADINLAR FUTBOL LİGİ'NİN TARİHÇESİ 405
FİZİKSEL AKTİVİTE VE BENLİK GELİŞİMİ (DAVETLİ KONUŞMACI) 407
FİTNESS-WELLNESS MERKEZLERİNİN FARKLI PARAMETRELERE GÖRE ALGILANAN HİZMET KALİTESİNİN İNCELENMESİ: ÇANAKKALE ÖRNEĞİ 409
SPOR VE SANAT EĞİTİMİ ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN ENGELLERİNİN ARAŞTIRILMASI 410
SANAT VE SPOR EĞİTİMİNİN ÖĞRENCİLERİN UYUM DÜZEYLERİNE ETKİSİ 411
ÜST DÜZEY ÜNİVERSİTELİ TAEKWONDOCULARIN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ 412
TAEKWONDOCULARIN OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME KORKULARININ FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ 414
SÜPER AMATÖR FUTBOL LİGİNDE MÜSABAKALARI İÇ SAHADA OYNAMAK ÖNEMLİ BİR AVANTAJ MIDIR? 416
BASKETBOLCULARDA ÇEVİKLİK, BEDEN KÜTLE İNDEKSİ, DİKEY SIÇRAMA VE DENGE PERFORMANSI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ 418
POPÜLER BİR DESTİNASYONDA, TATİLDE BOĞULMAK: ANTALYA ÖRNEĞİ. 420
GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE AĞRI, FİZİKSEL AKTİVİTE VE KİNEZYOFOBİ ARASINDAKİ İLİŞKİ 422
GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE AĞRI BÖLGESİ KİNEZYOFOBİ DÜZEYİNİ ETKİLER Mİ? 423
ELİT SPORCULARDA ANJİYOTENSİN DÖNÜŞTÜRÜCÜ ENZİM VE İSKELET KAS GENİ ALFA-AKTİNİN 3 GEN POLİMORFİZMİNİN İNCELENMESİ 424
ELİT TÜRK GÜREŞÇİLERİN ACE VE ENOS GEN POLİMORFİZMİNİN İNCELENMESİ 426
SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AĞRI VE KİNEZYOFOBİ DÜZEYİNİN BELİRLENMESİ 427
FARKLI İLLERDE YAŞAYAN SPOR BİLİMLERİ AKADEMİSYENLERİNİN ÖRGÜTSEL BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ 428
DETERMINATION OF THE ORGANIZATIONAL COMMITMENT LEVELS OF SPORTS SCIENCES ACADEMICS LIVING IN DIFFERENT CITIES 428
BEŞİKTAŞ MOGAZ HENTBOL TAKİMİNİN 2014/2015 EHF ŞAMPİYONLAR LİGİ PERFORMANSİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ 429
EVALUATION OF BESIKTAS MOGAZ HANDBALL TEAM IN TERMS OF SOME VARIABLES OF 2014/2015 EHF CHAMPIONS LEAGUE PERFORMANCE 429
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM KALİTESİ VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ 430
REKREASYON BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ İLE AKADEMİK BAŞARILARINI ETKİLEYEN ÖRGÜTSEL FAKTÖRLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ 432
BOCCE (PETANK) SPORCULARININ DUYGUSAL ZEKA DÜZEYLERİNİN, AKADEMİK ERTELEME DAVRANIŞLARI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ 434
DAYANIKLILIK ANTRENMANLARI SONUCU PLAZMA HACİM DEĞİŞİKLİKLERİ VE PERFORMANS İLİŞKİSİ 435
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN TATMİNİ VE YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ 436
AMATÖR FUTSAL SPORCULARI VE REKREATİF AMAÇLI SPOR YAPAN KADINLARIN REAKSİYON ZAMANININ İNCELENMESİ 438

CORE ANTRENMANIN 14-16 YAŞ GRUBU BAYAN VOLEYBOLCULARIN SIÇRAMA KUVVETİ VE BAZI MOTORİK ÖZELLİKLERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ 439
MUŞ İLİNDE AMATÖR FUTBOL TAKIMLARININ ALT YAPISINDA OYNAYAN KALECİLERİN DİĞER MEVKİLERDE OYNAYAN FUTBOLCULARA GÖRE DOMİNANT EL REAKSİYON ZAMANININ İNCELENMESİ 441
ELİT MUAY-THAİ'CİLERDE FONKSİYONEL ANTRENMANLARININ BAZI FİZİKSEL VE VÜCUT KOMPOSİZYONU ÜZERİNE ETKİSİ 442
ELİT MUAY-THAİ'CİLERDE FONKSİYONEL ANTRENMANLARININ DİNAMİK DENGE ÜZERİNE ETKİSİ 444
AKTİF VE PASİF ISINMANIN ESNEKLİK, ANAEROBİK GÜÇ VE KUVVETE ETKİSİ 446
18-30 YAŞ ARASI VOLEYBOLCULARDA SAĞ VE SOL BACAKLARININ DENGE AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI 447
FİZİKSEL HAREKETLİLİK İÇEREN OYUNLARIN 11-14 YAŞ GRUBU ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞINA ETKİSİ 448
ÖZEL BEDEN EĞİTİMİ YAYGINLAŞTIRMA HAREKETİNDEN BİR KESİT SUNUMU: ÖZEL EĞİTİM VE REHABİLİTASYON MERKEZLERİNİN SPORTİF PROFİLİ 450
TÜRK TOPLUMLARINDA ÇEVGEN/ÇÖĞEN/ÇEVGAN/POLO OYUNU 452
FUTBOL HAKEMLERİNİN SPORUN MEDYADA YANSIYIŞ BİÇİMLERİ HAKKINDAKİ GÖRÜŞLERİNİN BELİRLENMESİ 453
SPORUN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE YARATICILIK ALANLARINA ETKİSİ 454
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ ÖĞRETMEN KİMLİĞİ İLE MESLEĞİ TERCİH ETME NEDENLERİ 455
ERCİYES ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİK VE HOŞGÖRÜ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ 457
BİREYSEL SPOR ANTRENÖRLERİNİN VE ANTRENÖR ADAYLARININ DOPİNG BİLGİ DÜZEYLERİ VE DÜŞÜNCELERİ 459
VOLEYBOLCULARA UYGULANAN ÜST EKSTREMİTE AKUT VİBRASYONUN VURUŞ İSABETİ VE HIZI ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ 461
ELİT VOLEYBOLCULARDA AKUT VİBRASYON UYGULAMALARININ ÇEVİKLİK VE İVMELENME ÜZERİNDEKİ ETKİSİ 462
STABİL OLMAYAN ZEMİNDE YAPILAN KALİSTENİK EGZERSİZLERİN STATİK VE DİNAMİK DENGE ÜZERİNE ETKİSİ 463
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ÖĞRENİM GÖRDÜKLERİ BÖLÜMLERE GÖRE LİDERLİK DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ 464
YÜKSEK ÖĞRETİM KURUMLARINDA ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN YAŞAM KALİTELERİNİN İNCELENMESİ 465
ÖZEL SPOR MERKEZİ ÜYELERİNİN SPORA KATILIM GÜDÜLERİ VE TÜKETİCİ TATMİNİ ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ 466
ELİT KADIN TEKVANDOCULARIN REAKSİYON ZAMANLARININ İNCELENMESİ 468
İYİLİK HALİ YILDIZ MODELİNDE EGZERSİZİN POTANSİYEL ROLÜ 469
SPORUN SANAL EVRİMİ: GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE E-SPOR KAVRAMI 471
ANTRENÖRLERİN ROL ÇATIŞMASI İLE ROL BELİRSİZLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ .. 472
DOĞA SPORLARIYLA İLGİLENEN BİREYLERİN YAŞAM AMAÇLARI VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ 473
SPOR EĞİTİMİ VEREN YÜKSEKÖĞRETİM KURUMLARINDA AKREDİTASYONUN ÖNEMİ 475
ELİT SPORCULARDA DENGE VE ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİN İLİŞKİSİ 476
MERSİN ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN LİDERLİK ÖZELLİKLERİNİN BELİRLENMESİ 477
YERLİ TURİSTLERİN NEVŞEHİR –KOZAKLI BÖLGELERİNDEKİ TERMAL KAPLICA TERCİHLERİNDEKİ FAKTÖRLERİN VE BÖLGEDEKİ REKREATİF ETKİNLİKLERİN YETERLİLİK DURUMLARININ İNCELENMESİ 479
ÇOCUKLUK OBEZİTESİ 480
KADIN VE ERKEK FUTBOLCULARIN AÇIK BECERİ ÇABUKLUK (REAKTİF ÇABUKLUK) PERFORMANSLARININ KARŞILAŞTIRILMASI 482
CROSS-CULTURAL VALIDATION OF THE NOMINATION SCALE FOR IDENTIFYING FOOTBALL TALENT (NSIFT) TO TURKISH CONTEXT 484
DÜZENLİ OLARAK FUTBOL ANTRENMANI YAPAN ÖĞRENCİLER İLE HİÇBİR SPORTİF FAALİYETTE BULUNMAYAN 12 YAŞ ERKEK ÖĞRENCİLERİN AEROBİK GÜÇLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI 485
SPOR BİLİMLERİ VE HUKUK FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ 486
İLKÖĞRETİM VE LİSE DÜZEYİNDEKİ ÖĞRENCİLERİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNE İLİŞKİN TUTUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ: (NİĞDE İLİ ÖRNEĞİ) 488
SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİ VE SPOR MERKEZİ ÜYELERİNİN SPORA KATILIM MOTİVASYONLARININ BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ 490
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU İLE EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ 491

"BEYİN MOLASI" UYGULAMALARININ BÜTÜNSEL GELİŞİM ÜZERİNE ETKİLERİ: NEVŞEHİR ÖRNEĞİ 493
ELİT VOLEYBOLCULARDA AKUT VİBRASYON UYGULAMALARININ ÇEVİKLİK VE İVMELENME ÜZERİNDEKİ ETKİSİ 495
OTİZMLİ ÇOCUĞU OLAN ANNE VE BABALARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ İLE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ VE YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİ 496
FARKLI YAŞ GRUPLARINDAKİ ERKEK VE KIZ ÇOCUKLARIN VÜCUT KÜTLE İNDEKSİ VE DERİ KIVRIMIKALINLIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ 498
TÜRKİYE'DE ENGELLİLERDE SPORUN GELİŞİM SÜRECİ (DAVETLİ KONUŞMACI) 500
TÜRKİYE'DE ENGELLİLERDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİ UYGULAMALARI VE YAŞANAN PROBLEMLER (DAVETLİ KONUŞMACI) 503
TÜRK MİLLETİNİ TANIMLAYAN DEĞERLERİN BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN GÖRÜŞLERİNE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ 505
ÖZEL OKULLARDA GÖREV YAPAN BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN PERFORMANS DEĞERLENDİRMEYE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ 506
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN SINIF YÖNETİMİNDE YAŞADIĞI SORUNLAR VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ 507

DAVET YAZISI

Değerli Dostlar;

Kongreler, bilim insanlarının araştırmalarının yanı sıra bilgi ve deneyimlerini paylaşabileceği, ulusal veya uluslararası pek çok bilim insanını bir araya getirerek dostluklarını pekiştirdiği sosyal ortamlardır.

Bu kongrenin hedefleri de herkes için spor ve wellness kavramlarının doğasına uygun olarak, doğru yaşam tarzı, düzenli fiziksel aktivite, egzersiz yapma, dengeli ve doğru beslenme, sevgiye dayalı pozitif enerjiye sahip olma, üst düzey sporcuları destekleme, spor yönetimi ve rekreasyonu planlama ve değerlendirme, engelli bireyleri için fiziksel aktivite anlayışını geliştirme, çevre ve tıbbi konularda bilinçli olma olarak belirlenmiştir.

Bu nedenle de kongrenin ana teması; **"Dostluk için Spor"** olarak belirlenmiştir.

5-8 Nisan 2018 de Alanya/Antalya'da yapılacak olan **Uluslararası Herkes İçin Spor ve Wellness Kongresi'ni** bilimsel ve rekreatif etkinlikler yanı sıra dostlarımızla birlikte olmaktan zevk alacağımız bir buluşma olarak düşünüyoruz. Aramızdan ayrılan değerli hocalarımız **Dr. Ahmet Hamdi TURGUT, Dr. Yaşar SEVİM, Dr. Faik İMAMOĞLU, Dr. Hasan Basri ÖNGEL ve Dr. Kadir GÖKDEMİR** adına kongre kapsamında çeşitli ödüller verilecektir. Ayrıca Türk Sporunu onurlandırmış tüm şampiyonlar adına Olimpiyat Şampiyonumuz **Naim SÜLEYMANOĞLU** ve bu vatanı savunurken şehit olanlar anısına Muğla B.E.S.Y.O Rekreasyon bölümü ilk mezunlarından **Şehit Yüzbaşı Özgür ÖZEKİN** ödülleri verilmesi planlanmıştır.

Kongreye gösterdiğiniz ilgi, katkı ve desteklerinizden dolayı teşekkür ederim.

Prof. Dr. Erdal ZORBA
Kongre Başkanı

INVITATION LETTER

Dear Friends;

Congresses are social environments where national and international scientists come together in order to share their research, knowledge and experiences, and reinforce their friendships.

The aims of this congress, in accordance with the nature of sports for all and wellness, are identified as appropriate lifestyle, regular physical activity, training, adequate and balanced nutrition, having positive energy, support for elite athletes, sports management, recreation organization and evaluation, developing physical activity consciousness for people with disabilities, and awareness for environmental and medical issues.

Accordingly, the main theme of the congress is identified as **"Sports for Friendship".**

The International Congress of Sports for All and Wellness will be held on 5-8 April, 2018 in Alanya/ANTALYA. In addition to scientific and recreational activities, as the organizing committee, we also consider the congress as a meeting where we will come together with our friends. During the congress various prizes will be given in the honor of deceased colleagues **Dr. Ahmet Hamdi TURGUT, Dr. Yaşar SEVİM, Dr. Faik İMAMOĞLU, Dr. Hasan Basri ÖNGEL and Dr. Kadir GÖKDEMİR**. Besides, The Prize of Olympic Champion **Naim SÜLEYMANOĞLU** will be given in the name of all athletes who has honored Turkish Sports and The Prize of **Martyr Cpt. Özgür ÖZEKİN** the graduate of Muğla University Physical Education and Sports Department, will be given in the name of all martyrs who sacrificed their lives for the defense of our country.

Thank you for your interest, contributions and supports for our congress.

Prof. Erdal ZORBA
Congress Chair

BİLDİRİ VE POSTER SUNUMLARI

GREKO-ROMEN VE SERBEST STİL GÜREŞÇİLERİNDE CROSS FİT ANTRENMANLARININ ANAEROBİK GÜÇ VE DİNAMİK DENGEYE ETKİSİ

[1]Mert ÇALOĞLU, [2]Oğuzhan YÜKSEL

[1]DPÜ Sağlık Bilimleri Enst. Beden Eğit. ve Spor Anabilim dalı, [2]DPÜ - Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Giriş-Amaç: Bu çalışmanın amacı, KrosFit antrenmanı yapan, serbest ve greko-romen güreşçilerin anaerobik güç ve dinamik denge değişimlerini incelemektedir. Yöntem: Araştırmaya 2015-2016 sezonunda Türkiye Güreş 1.liginde mücadele eden 40 erkek güreşçi gönüllü olarak katılmıştır. Ölçüm parkuru oluşturularak, sırasıyla vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve yaş kayıt altına alındıktan sonra wattbike-pro bisiklet üzerinde 30 sn anaerobik güç testi uygulanarak değerler veri formuna kaydedilmiştir. Katılımcılar haftada üç gün olmak kaydıyla sekiz haftalık antrenman periyotlaması uygulandı. Kontrol grubunda yer alan katılımcılar sekiz hafta boyunca rutin güreş antrenmanlarına katılmışlardır. Deney grubunda yer alan katılımcılar güreş antrenman programına ek olarak her antrenmanda ilk dört hafta "Krosfit-Cindy" modelini, son dört hafta ise "Krosfit-Fran" modelini uygulamışlardır. İstatistiksel olarak Deney ve kontrol grubu güreşçilerin ilk test sonuçlarının belirlenmesinde bağımsız gruplarda t testi ve ilk ve son ölçüm değerleri arasındaki farkların belirlenmesinde tekrarlı ölçümlerde iki faktörlü varyans analizi kullanılmıştır(0.05 >P). Bulgular: Deney grubu güreşçilerin anaerobik absolüt pik güç değerleri ilk test ortalaması, 847.40±186.9 watt, son test ortalaması 942.55±193.27 watt olarak bulunmuştur. Anaerobik relatif pik güç değerleri ilk test ortalaması 7.32±0.87 watt, son test ortalaması 7.79±0.75 watt olarak bulunurken, anaerobik absolüt ortalama güç değerleri ilk test ortalaması 522.40±94.09 watt, son test değerleri ortalaması 563.75±91.04 watt olarak bulunmuştur. Kontrol grubu güreşçilerin ise anaerobik absolüt pik güç değerleri ilk test ortalaması 812.35±137.37 watt, son test ortalaması 878.45±129.64 watt bulunmuştur. Anaerobik relatif pik güç değerleri ilk test ortalaması 6.96±0.7 watt, son test ortalaması 7.23±0.66 watt olarak bulunurken, anaerobik absolüt ortalama güç değerleri ilk test ortalaması 525.45±94.09 watt, son test değerleri ortalaması 553.2±78.1 watt olarak bulunmuştur. Dinamik denge skorları incelendiğinde ise deney grubu güreşçiler için ilk test ortalamaları 19.82±4.92, son test ortalamaları 14.12±4.15, kontrol grubu güreşçiler için ilk test ortalamaları 20.60±5.77, son test ortalamaları 17.64±5.07 bulunmuştur. Sonuç: Hem KrosFit hem de klasik güreş antrenmanları ile güreşçilerin hem anaerobik güç değerlerinde hem de dinamik denge üzerinde olumlu artışlar gözlemlenmiştir. Grup faktörü dikkate alındığında deney ve kontrol grubu güreşçilerin, relatif güç, absolüt pik güç ve ortalama anaerobik güç parametrelerin de anlamlı bir farklık bulunmamıştır. Dinamik denge üzerinde artış grup faktörü ele alındığında ise, anlamlı farklılık oluşturacak şekilde artışlar gözlemlenmiştir. Anahtar Kelimeler: Anaerobik Güç, Kros-Fit, Dinamik Denge, Güreş

Anahtar Kelimeler: Anaerobik Güç, Kros-Fit, Dinamik Denge, Güreş

THE EFFECT OF CROSSFIT TRAINING ON ANAEROBIC POWER AND DYNAMIC BALANCE IN GRECO-ROMAN AND FREESTYLE WRESTLERS

[1]Mert ÇALOĞLU, [2]Oğuzhan YÜKSEL

ABSTRACT

Introduction: The aim of this study, KrosFit examines the anaerobic power and dynamic balance changes of free and greek-wrestlers who practice. Method: The research was carried out on 40 male wrestlers fighting in 1st Wrestling Championship in 2015-2016 season. Values were recorded in data form by applying a 30 second anaerobic power test on a wattbike-pro bicycle after recording the body weight, length and age respectively. Participants were given an eight-week training period with three days per week. Participants in the control group participated in routine wrestling exercises for eight weeks. In addition to the wrestling training program, participants in the experimental group applied the "Crosfit-Cindy" model for the first four weeks and the "Crosfit-

Fran" model for the last four weeks. Statistical analysis was performed by independent sample t test (independent samples t test) and two-way ANOVA for repeated measures. Measurements were made in SPSS 17 statistical package (0.05 > P). Finding: As a result, the anaerobic absolute peak power values of the experimental group wrestlers were found as 847.40±186.9 watt, 942.55±193.27 watts as the pre-test test average. The anaerobic relative peak power values were found to be 7.32±0.87 watts in the pre-test test and 7.79±0.75 watts in the post-test test while the anaerobic absolute mean power values were found to be 522.40±94.09 watts in the pre-test test and 563.75±91.04 watts in the post-test test. For the control group wrestlers, the anaerobic absolute peak power values were found to be 812.35±137.37 watt in the pre-test test and 878.45±129.64 watts in the post-test test. The anaerobic relative peak power values were found to be 6.96±0.7 watt in the pre-test test and 7.23±0.66 watt in the post-test test while the anaerobic absolute mean power values were found to be 525.45±94.09 watt in the pre-test test and 553.25±78.1 watt in the post-test test. When the dynamic balance scores are examined the first test averages for the experimental group wrestlers 19,82±4.92, the post-test test averages 14,12±4.15the control group pre-test test averages 20,60±5.77for the wrestlers, the post-test test averages 17,64±5.07 were found. Conclusion; In the direction of these findings, both KrosFit and classical wrestling training wrestlers have observed positive increases in both anaerobic power values and dynamic balance. When the group factor was taken into account, there was no significant difference between the experimental and control group wrestlers, relative power, absolute peak power and mean anaerobic power parameters. When the increase in the dynamic balance factor is taken into account, an increase is observed in which significant differences will occur.

Keywords: Anaerobic Power, Krosfit, Dynamic Balance, Wrestling

HALK EĞİTİM MERKEZİ KURSİYERLERİNİN SİGARA VE ALKOL KULLANIM DURUMLARININ FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ VE YAŞAM KALİTELERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ (ANTALYA İLİ ÖRNEĞİ)

[1]Alparslan Gazi AYKIN, [2]Mehmet Ali ÖZTÜRK, [3]F. Pervin BİLİR

[1]Mustafa Kemal Üniversitesi, [2]Iğdır üniversitesi, [3]Çukurova Üniversitesi

ÖZET

Amaç: Bireylerin sigara ve alkol kullanım durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin ve yaşam kalitelerinin incelenmesi araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Metod: Çalışmaya 672'si kadın 244'ü erkek olmak üzere toplam 916 kursiyer katılmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenebilmesi amacıyla "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi", yaşam kalitelerinin belirlenebilmesi için ise "SF-36 Anketi" kullanılmıştır. SF-36 anketinin araştırmada kullanılabilirliği için gerçekleştirilen güvenilirlik analizi sonucunda ölçeğin tümü için Cronbach's Alpha değeri: 0,92 olarak bulunurken, 8 alt boyut için Cronbach's Alpha değerleri: 0,60-0,90 arasında bulunmuştur. Fiziksel Aktivite değerleri ve Yaşam Kalitesi ölçekleri için yapılan normallik testleri verilerin normal dağılmadığını göstermektedir. Çalışmada tanımlayıcı istatistikler ile parametrik olmayan istatistik testlerden Mann-Whitney U testi ve Ki-Kare testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları ortancalar (medyan değerleri) doğrultusunda yorumlanmıştır. İstatistiksel anlamlılık seviyesi $p<0,05$, güven aralığı ise %95 olarak belirlenmiştir. Bulgular: Analizler, katılımcıların sigara içme durumlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel bir fark olduğunu ($p<0,01$); yaşam kaliteleri arasında ise istatistiksel bir fark olmadığını ($p>0,05$) göstermektedir. Katılımcıların alkol kullanımlarına göre yapılan analiz sonuçları ise, fiziksel aktivite düzeyleri arasında istatistiksel bir fark olduğu ($p<0,001$); yaşam kaliteleri arasında ise fiziksel fonksiyon ve genel sağlık alt boyutunda $p<0,01$ düzeyinde, fiziksel sağlık özet ölçeğinde ise $p<0,05$ düzeyinde istatistiksel fark olduğunu ortaya koymuştur. Sonuç: Katılımcıların sigara ve alkol kullanım durumlarının ele alınarak fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitelerinin değerlendirildiği bu çalışmada; sigara içenlerin fiziksel aktivite düzeylerinde yeterli aktif, sigara içmeyenlerin fiziksel aktivite düzeylerinde ise az aktif düzey öne çıkmaktadır. Alkol alan ve almayan bireyler için de benzer durum söz konusudur. Bunun yanında, alkol alan bireylerin, fiziksel fonksiyon ve genel sağlık alt boyutları ile fiziksel sağlık özet ölçeğinde yaşam kalitelerinin, alkol almayan bireylere oranla daha yüksek çıktığı görülmüştür. Bu sonuçlara bakıldığında; sigara içen ve alkol alan bireylerin, sigaranın ve alkolün zararlı etkilerinden korunmak için fiziksel aktiviteye daha fazla yönelebilecekleri düşünülmektedir. Alkol alan bireylerin belirli alt boyutlarda yaşam kalitelerinin yüksek çıkması da, fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek çıkmasına bağlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Halk eğitimi merkezi, sigara, alkol, fiziksel aktivite, yaşam kalitesi

EXAMINATION OF THE EFFECTS OF CIGARETTE AND ALCOHOL USE SITUATIONS ON PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND QUALITY OF LIFE OF PUBLIC TRAINING CENTER TRAINEES (EXAMPLE OF ANTALYA PROVINCE)

[1]Alparslan Gazi AYKIN, [2]Mehmet Ali ÖZTÜRK, [3]F. Pervin BİLİR

ABSTRACT

Aim: The aim of the research is to examination the level of physical activity and quality of life of individuals according to their smoking and alcohol use status. Method: This research consists of a total of 916 attendees of 672 female and 244 male. The "International Physical Activity Questionnaire" was used to determine the physical activity levels of the participants and the "SF-36 Questionnaire" was used to determine the quality of life. As a result of the reliability analysis performed in the SF-36 questionnaire, the Cronbach's Alpha value was found to be 0.92 for all of the scale, while the Cronbach's Alpha values for the 8 sub-dimensions were found to be 0.60-0.90. The normality tests for physical activity values and the Quality of Life scales indicate that data are not normally distributed. The Mann-Whitney U and Chi-Square tests have been used as the descriptive and non-parametric statistical tests. Analysis results are interpreted in the direction of medians. The level of statistical significance was determined as $p<0.05$ and the confidence interval as 95%. Results: The analyzes were statistically significant ($p<0.01$) between the levels of physical activity according to participant smoking status; and there was

no statistical difference between the quality of life (p> 0,05). Analysis of participants' alcohol use showed a statistical difference (p <0.001) between physical activity levels. Analyzes showed that there was a statistically significant difference at p <0,01 level in physical function and general health subscale of quality of life, and at p <0,05 level in physical health summary scale of quality of life. Conclusion: It stands out in this study that the level of physical activity of cigarette smokers is sufficient active and the level of physical activity of non-smokers is minimum active in this study. The same is true for individuals who drink alcohol and do not drink alcohol. In addition, quality of life of alcohol-consuming individuals was found to be higher than alcohol-free individuals in the physical function and general health subscales and the physical health summary scale. Looking at these results; individuals who smoke and drink alcohol are thought to tend more towards physical activity to avoid harmful effects of cigarettes and alcohol. Higher quality of life in certain sub-dimensions of alcohol-consuming individuals may also be attributed to higher levels of physical activity.

Keywords: Public education center, smoking, alcohol, physical activity, quality of life.

TAKIM VE BİREYSEL BRANŞLARDAKİ SPORCULARIN BEDEN ALGILARININ KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Ünsal Tazegül, [2]Özbay GÜVEN

[1]Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [2]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Yapılan bu çalışmanın amacı, takım ve bireysel branşlardaki sporcuların beden algısı düzeylerini karşılaştırmaktır. Çalışmanın grubu; Türkiye'de ilk üç dereceye girmiş olan atletizm branşındaki 34 sporcu, boks branşındaki 52 sporcu, güreş branşındaki 45 sporcu, halter branşındaki 37 sporcu, hentbol branşındaki 36 sporcu, kürek branşındaki 35 sporcu, taekwondo branşındaki 41 sporcu, yüzme branşındaki 36 sporcu, 31 sutopu, voleybol branşındaki 35 sporcu ve vücut geliştirme branşındaki 42 sporcudan oluşmaktadır. Örneklem dâhilindeki sporculara ölçekler, 2017 yılında uygulanmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak, Selim Hovardaoğlu tarafından 1986 yılında Türkçe'ye çevrilerek geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılan ''Beden Algısı Ölçeği'' kullanılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örnekle t testi ve tanımlayıcı istatistik analizleri uygulanmıştır. Yapılan istatistiki analiz sonuçlarına göre, güreş branşındaki sporcuların beden hoşnutluk düzeyinin çalışma kapsamındaki diğer sporculardan daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden Algısı, Takım Sporları ve Bireysel Spor.

THE COMPARISON OF BODY IMAGE SATISFACTION LEVELS OF ATHLETES IN INDIVIDUAL AND TEAM SPORTS

[1]Ünsal Tazegül, [2]Özbay GÜVEN

ABSTRACT

This study aims to the comparison of body image satisfaction levels of athletes in individual and team sports. The sample of the study was selected by 34 athletes engaged in athletics, 52 athletes engaged in boxing, 45 athletes engaged in wrestling, 37 athletes engaged in weightlifting, 36 athletes engaged in handball, 35 athletes engaged in rowing, 41 athletes engaged in taekwondo, 36 athletes engaged in swimming, 31 athletes engaged in water polo, 35 athletes engaged in volleyball and 42 athletes engaged in bodybuilding and all these athletes already ranked among the top three athletes in Turkish Championships. The scales were applied to athletes included in sample in 2017. In the study, "Body Image Scale" which was validated, trusted, and adapted to Turkish language by Hovardaoğlu (1986) was used as data collection tool. For analyses of data, Portable IBM SPSS Statistics v20 software package was used. Paired sample t-test and descriptive statistical analysis were applied in the analysis of the data. According to the statistical analysis results, it was determined that body image satisfaction level of athletes engaged in wrestling is higher than other athletes.

Keywords: Body Perception, Team Sports and Individual Sports.

AKADEMİK PERSONELİNSERBEST ZAMANLARINDA SIKILMA ALGILARI VE BOŞ ZAMAN ENGELLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]Hüseyin ÖZTÜRK

[1]Gaziantep Üniversitesi

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversitede çalışan akademik personelin boş zamanlarında rekreatif etkinliklere katılamamalarının önündeki engelleri ve boş zamanlarda sıkılma algılarını belirlemek amacı ile hazırlanmıştır. Çalışmaya 417 akademik personel katılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları, Türkçe uyarlamasını Kara, Gürbüz ve Öncü (2014) tarafından yapılan Serbest Zamanda Sıkılma Algısı ve Gürbüz ve diğerleri (2012) tarafından doğrulayıcı faktör analizi ile faktör yapısı yeniden test edilen Boş Zaman Engelleri Ölçekleri kullanılmıştır. İstatistiksel analizler için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Tanıtıcı istatistik olarak ve ortalama ± Std. Sapma değerleri verilmiştir. İki bağımsız grup karşılaştırılmasında Student t-testi, İkiden fazla bağımsız grubun karşılaştırılmasında ANOVA ve Tukey çoklu karşılaştırma testleri, Kategorik değişkenler arasındaki ilişkiler ise Korelasyon analizi ile test edilmiştir. Araştırma sonucunda; Cinsiyete göre Boş Zaman Sıkılma Algısı (t=5.99, p=0.00) ve Boş Zaman Engelleri ölçeği (t=2.68, p=0.00) ile anlamlı fark olduğu, Akademik unvan ile Boş Zaman Engelleri ölçeği alt boyutlarından Bireysel Psikoloji (F=13.9, p=0.00), Tesis (F=3.22, p=0.02) ve Zaman (F=5.11, p=0.02) alt boyutlarında anlamlı ilişki olduğu, Boş Zaman Engeller ölçeği ile Boş Zamanlarda Sıkılma Algısı Ölçeği (r=0.25, p=0.00) ve alt boyutu sıkılma algısı (r=0.84, p=0.00) arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman, Rekreasyon, Etkinlik, Katılım Engelleri, Sıkılma Algısı.

INVESTIGATION OF RELATIONSHIP BETWEEN PERCEPTION OF VACANCIES AND LEISURE TIME BLOCKS OF ACADEMIC STAFF

[1]Hüseyin ÖZTÜRK

ABSTRACT

The purpose of this study was to identify the hurdles to prevent college-based academic staff from participating in recreational activities in their spare time, and to determine the perception of fretting in leisure time. 417 academic staff members participated in the study. Data collection tools in the study, Free Time Algebra by Turkish, Kara, Gürbüz and Öncü (2014) and Leisure Time Scales with factor structure re-tested by Gürbüz et al. (2012). SPSS 22.0 package program was used for statistical analysis. Introductory statistics and mean ± Std. Deviation values are given. Student t-test was used to compare two independent groups, ANOVA and Tukey multiple comparison tests were used to compare multiple independent groups, and correlations between categorical variables were tested. As a result of the research; There was a significant difference in terms of Leisure Time Perception (t= 5.99, p =0.00) and Leisure Time Scale (t= 2.68, p= 0.00) according to the sex, Individual Psychology (F = 13.9, (R = 0.25, p= 0.00) were significantly correlated with the subscales of Time (F = 5.11, p = 0.02)) And the sub-dimension was significant (r = 0.84, p = 0.00).

Keywords: Leisure, Recreation, Activity, Participation Barriers, Perception of Tightness

BADMİNTON BRANŞINDAKİ SPORCULARIN NARSİSİZM DÜZEYLERİ VE BEDEN ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

[1]*Ünsal Tazegül*

[1]MARDİN ARTUKLU ÜNİVERSİTESİ

ÖZET

Narsisizm, bireyin kendi vücuduna ve yeteneklerine aşırı derecede hayran olması şeklinde tanımlanırken; beden algısı ise, bireyin bedeninden ve bölgelerinden hoşnut olma durumu olarak tanımlanmaktadır. Yapılan bu çalışmanın amacı, Türkiye Şampiyonalarında ilk üç'e girmiş olan badminton branşındaki sporcuların narsisizm düzeyleri ve beden algıları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Çalışma grubu, 35 sporcudan oluşmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak, ''Narsistik Kişilik Envanteri ve Beden Algısı Ölçeği'' kullanılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 20 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma sahip olduğunu belirlemek için ‚Kolmogorov-Smirnov' testi, homojenliğini belirlemek için "Anova-Homogenety of variance' testi uygulanmış ve verilerin homojen ve normal bir dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir. Verilerin analizinde, tanımlayıcı istatistik analizi, değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve şiddetini belirlemek için pearson korelasyon analizi ve değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkisini ortaya koymak için regresyon analizi, uygulanmıştır. Çalışmanın sonunda, sporcuların narsisizm skoru 6,8000 olarak ve beden algısı skoru 75,0286 olarak belirlenmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonunda, badminton branşındaki sporcuların beden algıları ile narsisizm düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamsız düzeyde bir ilişki belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Badminton, Beden algısı, Narsisizm.

THE DETERMıNATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN NARCıSM LEVELS AND BODY IMAGE OF ATHLETES IN BADMINTON BRANCHES

[1]*Ünsal Tazegül*

ABSTRACT

Narcissism is defined as an individual who admires his own body and ability excessively; body sensation is defined as being satisfied with the individual's body and its regions. The purpose of this study, Determınation Of The Relationship Between Narcısm Levels And Body Image of Athletes in Badminton Branches who first entered three in Turkey Championship. The study group consists of 35 athletes. " Narcissistic Personality Inventory and Body Perception Scale " were used as data collection tools in the study. The SPSS 20 packet program was used to for data analyze. "Kolmogorov-Smirnov" test has been used to determine whether the datas having a normal distribution or not, "Anova Homogenety of Variance" test has been applied to determine whether the datas having a homogeneity or not and the datas' having homogenous and a normal distribution have been determined. In the analysis of the data, descriptive statistical analysis, Pearson correlation analysis to determine the direction and severity of the relationship between variables and Pearson correlation analysis to determine the direction and severity of the relationship between variables. At the end of the study, the athletes' narcissism score was 6.8000 and the body image score was 75.0286. At the end of the correlation analysis, found that insignificant relationship between the body image and narcissism levels of the athletes in the badminton branch.

Keywords: Badminton, Body image, Narcissism

10-12 YAŞ ÇOCUKLARDA DENGE EGZERSİZLERİNİN SÜRAT VE ÇEVİKLİĞE ETKİSİ

[1]*Nebahat Eler*

[1]Bülent Ecevit Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Giriş: Denge vücudun istenen her pozisyonu sağlayabilme yeteneğidir. Denge günlük yaşantının yanı sıra sportif faaliyetlerde de önemli rol oynar. Bütün hareketlerin temeli olan dengenin sağlıklı gelişimi özellikle hızlı bir gelişim döneminde olan okul çağı çocuklarında son derece önemlidir. Bu yaş grubunda günümüz şartlarında hareketsizliğin ciddi bir sorun olduğu gerçeği de göz önüne alındığında, okullarda beden eğitimi derslerinin içeriği ve kalitesi çocukların fiziksel gelişimi için önemlidir. Bu nedenle okulda beden eğitimi ve spor derslerinde denge gelişimini olumlu etkileyen çalışmalara yer verilmesi gerekmektedir. Amaç: Bu çalışmanın amacı 8 haftalık denge eğitiminin 10-12 yaş kız ve erkek çocuklarda sürat, çeviklik ve denge üzerine etkisinin incelenmesidir. Yöntem: Çalışmaya 401 erkek (deney grubu:201, kontrol grubu:200), 388 kız (deney grubu:198, kontrol grubu:190) olmak üzere toplam 789 öğrenci katılmıştır. Denge eğitim grubuna 8 hafta boyunca haftada 3 gün denge eğitim programı uygulanmış ayrıca beden eğitimi derslerine devam etmişlerdir. Kontrol grubu ise sadece beden eğitimi derslerine katılmıştır. Bütün çocuklara egzersiz programı öncesi ve sonrası boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut yağ oranı ölçümleri alınmış, flamingo denge testi, 20 m sürat testi ve illionis çeviklik testi uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 16 programında değerlendirilmiştir. İstatistiksel analizde bağımlı ve bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır (p0.05). Bulgular: 8 haftalık denge eğitimi sonucunda deney grubunda kız ve erkeklerde vücut yağ oranı, 20 m sürat, çeviklik ve denge değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir (p0.05). Kontrol grubunda kız ve erkeklerde 20m sürat, çeviklik ve denge ortalamalarında olumlu farklar olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı saptanmıştır (p0.05). Deney grubunda kız ve erkeklerin ön-test ve son test değerleri arasındaki farklar karşılaştırıldığında, vücut yağ oranı, 20 m sürat ve denge kızlar lehine, çeviklik ise erkekler lehine olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir (p0.05). Sonuç: Çalışma sonucunda kız ve erkeklerde denge eğitiminin, vücut yağ oranı, 20 m sürat, çeviklik ve denge performansına olumlu etki ettiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Denge, çeviklik, sürat

THE EFFECT OF BALANCE EXERCISES ON SPEED AND AGILITY IN CHILDREN AGED 10-12

[1]*Nebahat Eler*

ABSTRACT

Introduction: Balanced is the ability of the body to provide any desired position. Balance plays an important role not only in daily life but also in sports activities. The healthy development of the balance, which is the basis of all movements, has great importance in school-age children, especially during a rapid development period. Given the fact that in this age group, immobility is a serious problem, the content and quality of physical education classes in schools is important for the physical development of children. For this reason, it is necessary to include studies that positively affect balance development in physical education and sports lessons at school. Aim: The aim of this study is to examine the effect of 8-week balance training on speed, agility and balance in boys and girls aged 10-12 years. Method: This study participated 789 students [401 boys (balance trainig group - 201, control group-200); 388 girls (experimental group-198, control group-190)]. The balance training group, had 3 days of balanced exercise program for 8 weeks and also continued physical education lessons. The control group only participated in physical education lessons. All childrens height, body weight, body fat percentage, flamingo balance test, 20 m speed test and illionis agility test were measured before and after the training program. The obtained data were evaluated in the SPSS 16 program. In the statistical analysis, t test was used in dependent and independent groups. Results: In the balance training group, there was a statistically significant difference was found in body fat ratio, 20 m speed, agility and balance values (p 0.05). There was no statistically significant difference was found in boys and girls control group, although there were positive differences in the average of 20 m sprint, agility and balance

values. When the differences between pre-test and post-test values of girls and boys in the experimental group were compared, statistically significant differences were found in body fat ratio, 20 m speed and balance, favorable for females and agility for males (p 0.05). Conclusion: As a result, it has been determined that balance training program in girls and boys has a positive effect on body fat percentage, 20 m speed, agility and balance performance.

Keywords: Balance, agility, speed

KADIN VE ERKEK SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

[1]*Bülent Ağbuğa*

[1]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Başarı elde edebilmek için kişilerin optimal duygu durumlarının hangi seviyede olması gerektiği tespit edilmelidir. Özellikle cinsiyet farklılıklarına bakılarak kişilerin optimal performans duygu durumlarını inceleyerek daha doğru bir çalışma ortamı sağlanabilir. Bu yüzden, araştırmanın amacı kadın ve erkek spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin optimal performans duygu durumlarının karşılaştırılmasıdır. Araştırmaya 167 kadın (X yaş = 21.26, SS=2.31 yıl), ve 183 erkek (X yaş = 23.74 8, SS=2.28 yıl), olmak üzere toplam 240 spor bilimleri fakültesi öğrencisi gönüllü katılmıştır. Katılımcıların "optimal performans duygu durumları" için Türkçeye Aşçı ve ark. tarafından kazandırılan "Durumluk ve Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçekleri-2" kullanılmıştır. Bu ölçeklerde her bir alt boyutu 4 maddeden oluşan 9 alt boyut ve toplam 36'şar maddeden oluşmaktadır. Ölçeklerde yer alan her bir madde 5'li ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. Verilerin analizinde açımlayıcı ve bağımsız gruplarda t-testi istatistik analizleri kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucu erkek lisans öğrencilerinin genel optimal performans duygu durumlarının kadın lisans öğrencilerinden daha fazla olduğu görülmüştür ($t = -3.71$, $p < .001$). Alt boyutlardan sadece "kontrol duygusu" alt boyutunda kadın lisans öğrencilerinin erkek lisans öğrencilerinin sonuçlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur ($t = -2.48$, $p < .01$). "Eylem-farkındalık" ($t = 2.95$, $p < .01$), "açık hedefler" ($t = 4.14$, $p < .001$), "belirli geri bildirim" ($t = 6.85$, $p < .001$) , "göreve odaklanma" ($t = 4.89$, $p < .001$) , "zamanın dönüşümü" ($t = 2.60$, $p < .01$)ve "amaca ulaşma deneyimi" ($t = 2.73$, $p < .01$) alt boyutlarında erkek lisans öğrencileri ile kadın lisans öğrencileri arasında erkekler lehine farklılıklar tespit edilmiştir. Sonuç olarak, optimal performans duygu durumları incelenirken kadın ve erkek farklılığı göz önüne alınmalıdır. Gelecekte yapılacak araştırmalar daha fazla sayıda ve farklı fakültelerdeki öğrencileri de içine alacak şekilde genişletilerek yapılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencisi, optimal performans duyumu, cinsiyet

COMPARISON OF FEMALE AND MALE STUDENTS' FLOW EXPERIENCE IN FACULTY OF SPORT SCIENCES

[1]*Bülent Ağbuğa*

ABSTRACT

In order to achieve success, it is necessary to determine at what level of flow experience of the person should be. A more accurate working environment can be provided by examining flow experience of the persons, especially considering the gender differences. Therefore, the purpose of the research is to compare male and female students' flow experience in Faculty of Sport Sciences . A total of 240 volunteers from Faculty of Sport Sciences participated in the study, including 167 women (X age = 21.26 years, SS = 2.31 years) and 183 men (X age = 23.74 years, SS = 2.28 years). For comparing flow experience of the participants, Turkish version of "Dispositional Flow Scale-2" and "Flow State Scale-2" were used (Aşçı et al.,2007). There are 9 sub-dimensions consisting of 4 items and 36 items in total in these scales. Each item in the scales is evaluated on a five-point Likert scale. In the analysis of the data, desriptive and independent t-test statistical analyzes were used. The results showed that the male undergraduate students had more flow experience scores than female undergraduate students ($t = -3.71$, $p < .001$). Female undergraduate students had higher scores than male undergraduate students ($t = -2.48$, $p < 0.01$) for only the "control of the activity" subscale. On the other hand, male undergraduate students had higher scores than female undergraduate students for merging action and awareness ($t = 2.95$, $p < .01$), " Clear goals" ($t = 4.14$, $p < .001$), " Unambiguous Feedback" ($t = 6.85$, $p < .001$), "Focusing on the task" ($t = 4.89$, $p < .001$), "time transformation" ($t = 2.60$, $p < .01$), and "Autotelic experience, intrinsically rewarding experience" ($t = 2.73$, $p < .01$) subscales. As a result, male and female diversity should be considered when examining flow experience. Future research should be extended to include more students from different faculties.
Keywords: Undergraduate students, flow experience, gender

TÜRKİYE'DE SAĞLIK ALANINDA WELLNESS KAVRAMI: LİTERATÜR İNCELEMESİ

[1]ŞERİFE ZEHRA ALTUNKÜREK

[1]Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Külliyesi Hemşirelik Fakültesi ANKARA

ÖZET

Giriş: Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 1948 yılında sağlığın tanımını "Yalnızca hastalık veya sakatlığın olmayışı değil, aynı zamanda bedensel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyilik hali" olarak tanımlamıştır. Fakat bu üç kavrama sahip sağlık tanımı yeterli bulunmayarak buna manevi sağlık (spiritual health) eklenmesi önerilmiştir. WHO sağlığa yönelik yapmış olduğu bu tanım ile iyilik hali "Wellness" kavramının önemini ön plana çıkarmıştır. "Wellness" iyilik hali kavramını; bireyin tam olarak sosyal ve doğal çevrede yaşamını devam ettirebilmek için bedeninin, zihninin ve ruhunun bir bütün olduğu, esenlik ve optimal sağlık yönelimli bir yaşam tarzı ve iyi olma durumu olarak tanımlanmıştır. Amaç: Bu literatür incelemesinin amacı Türkiye'de sağlık alanında "wellness" kavramı ile yapılan araştırmalar incelenerek bu alandaki gereksinimleri belirlemektir. Yöntem: Literatür incelemesi formatında yapılan bu çalışmada, mevcut literatür 'wellness', 'sağlık' ve 'iyilik hali', Türkçe anahtar kelimeleri kullanılarak Türk tıp dizini, google akademik, YÖK tez tarama, pubmed, Ebsco HOST sitelerinde arama yapıldı. Tarama sonucunda son 16 yıl içerisinde yayınlanmış 21 çalışmaya ulaşılmış ancak sağlık alanında olan yalınızca 3 çalışma incelemeye alınmıştır. Bulgular: İncelemeye alınan üç çalışmanın ikisi psikoloji alanında, diğeri ise hemşirelik alanında yapılmıştır. Çalışmaların ikisi deneysel, bir tanesi tanımlayıcıdır. Bir çalışmada kavramın yapısı ve çeşitli değişkenlerle ilişkileri incelenirken, diğer çalışmalarda iyilik halini geliştirmek üzere programlar geliştirilmiş ve bunların etkinliği test edilmiştir. Her iki çalışmada verilen programın (wellness) iyilik hallerine olumlu yönde etkisi olduğu saptanmıştır ($p< 0.05$). Sonuç: Yapılan literatür incelemesi sonucunda Türkiye' de sağlık alanında wellness kavramı 'iyilik hali' ile yapılan çalışmaların yeterli olmadığı saptanmıştır. Bireyin doğal çevresinde etkin bir yaşam sürdürmesinde, en üst düzey sağlığa ve iyi oluşa yönelik bir yaşam biçimine sahip olmada 'wellness' (iyilik hali) önemi büyüktür. Bu nedenle, sağlık alanında wellness ile yapılacak çalışmalara ve programlara ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Wellness, Sağlık, Deneysel Çalışma, Tanımlayıcı Çalışma

WELLNES CONCEPT IN FIELD OF HEALTH TURKEY: LITERATURE REVIEW

[1]ŞERİFE ZEHRA ALTUNKÜREK

ABSTRACT

İntroduction: The World Health Organization (WHO) defined the definition of health in 1948 as "not only the absence of illness or disability, but also a physical, mental and social well-being". However, it was suggested that these three concepts have not enough health definitions and added spiritual health to them. WHO which was defined this definition of health foregrounded the importance of wellness concept. In this model the concept of wellness is defined as " way of life oriented toward optimal health and well-being, in which body, mind, and spirit are integrated by the individual to live life more fully within the human and natural community". Aim: The purpose of this literature review in the health sector in Turkey "wellness" survey conducted by examining the concept is to identify the needs in this area. Methods: In this study, which was done in the format of literature review, searches were made in Turkish medical index, google academic, Higher Education İnstitution thesis screening, pubmed, Ebsco HOST sites using the current literature 'wellness', 'health' and 'good state', Turkish key words. As a result of the screening, 21 studies were published in the last 16 years, but only 3 studies in the field of health were examined. Findings: Two of the three study subjects were examined in the field of psychology and the other in the field of nursing. Two of the studies are experimental, and one is desriptive. In one study, the structure of the concept and its relation to various variables were examined. In other studies, programs were developed to improve the wellness and their effectiveness was tested. Both programs were found to have a positive effect on wellness ($p < 0.05$). Conclusion: As a result of the current literature, it was determined that studies which was made with wellness concept was not enough in the field of health in Turkey. 'Wellness' is a great way to have an active

lifestyle in the natural environment, to have a lifestyle that is top-notch and healthy. For this reason, there is a need for programs and activities to be done with wellness in the health field.

Keywords: Wellness, Health, Experimental Study, Descriptive Study

ORTAOKUL VE İMAM-HATİP ORTAOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SOSYALLEŞMESİNE BEDEN EĞİTİMİ DERSİNİN ETKİLERİNİN ARAŞTIRILMASI (ANKARA ÖRNEĞİ)

[1]Latif AYDOS, [2]Hilal ÇAR

[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [2]Meb-Şehit Halil Işılar Ortaokulu

ÖZET

Giriş: Kişilerin sosyal bir insan, iyi bir vatandaş olmasını sağlamaya yardımcı olan spor faaliyetlerine katılımı sağlamak için ailenin, öğretmenlerin, okulun, toplumu oluşturan resmi ve özel kurumların üzerlerine düşen sorumlulukları yerine getirmeleri için sporda sosyalleşmenin etkilerinin artırılması gerekmektedir. Amaç: Araştırma ortaöğretim kurumlarında uygulanan beden eğitimi derslerinin öğrencilerin sosyal gelişim düzeylerine etkilerinin araştırılması için yapılmıştır. Araştırmanın evreninin Ankara il merkezindeki ortaokul ve imam hatip ortaokulları, örneklem gurubunu ise bu ortaokullarda okuyan 8. Sınıf erkek ve kadın öğrenciler oluşturmaktadır. Yöntem: Araştırmada Hasan Şahan (2007) tarafından geliştirilen geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış "Spor ve Sosyalleşme Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek formu tüm örneklem gurubuna uygulanmıştır. Bu gurupta 12 ortaöğretim kurumundan 574 tane öğrenci bulunmaktadır. Öğrenciler çalışmaya gönüllülük esasına göre katılmıştır. Ölçekleri hatasız dolduran 574 kişi değerlendirmeye alınmıştır. Bulgular ve Sonuç: Beden eğitimi dersi sayesinde öğrencilerin sosyalleştiği, bayan öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla sosyalleştiği, okul türü bakımından imam-hatip ortaokullarının, haftalık ders saati 1 (bir) saat olanların, spora ilgi duyanların ve lisanssız sporcuların arasında farklar olduğu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Orta öğretim kurumları, beden eğitimi, spor, sosyalleşme

THE RESEARCH OF THE EFFECT OF PHYSICAL EDUCATION COURSES ON SOCIALIZING OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS AND ISLAMIC DIVINITY SECONDARY SCHOOL STUDENTS (ANKARA SAMPLE)

[1]Latif AYDOS, [2]Hilal ÇAR

ABSTRACT

Introduction: The help the inclusion in sportive activities that help the people to be a well behaved civilian and a social person; the parents, the teachers, the schools and all private or government based foundations should do their responsibilities, also it is needed to improve the effects of socializing in person. Purpose: The research has been made to investigate the effects of physical education courses on the level of secondary school students. Studies environment included the secondary schools and Islamic divinity secondary schools and sample group is created by the 8th grade male or female students studying in these schools. Method: In this research 'Sports and Socialization Scale' developed by Hasan Şahan (2007), whose reliability and validity is proven is used. The scale questionnaire is applied all sample group. This group includes 574 students from 12 secondary school institutions. The students joined the study on the basis of voluntariness. 574 students who filled the questionnaires correctly ware evaluated. Findings and Conclusion: As a result with the help of physical education courses it is proven that the students are socialized and famela students are socialized more than male students and there are differences from the different types of schools is like Islamic divinity secondary schools, schools which have 1 (one) hour per a week, students who have interest in sports and students who haven't got a licence.

Keywords: Secondary education institutions, physical education, sports, socialization

SPOR EĞİTİMİ ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN LİDERLİK ÖZELLİKLERİNİN BELİRLENMESİ

[1]Atilla PULUR, [2]Bekir ÇAR

[1]Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [2]Meb - Abdulkadir Geylani İmam-Hatip Ortaokulu

ÖZET

Giriş:Liderlik olgusu, bir toplumun bulunduğu her ortamda, insanları ortak hedeflere yönlendirebilme ve motive edebilme becerisine sahip olan kişilere ihtiyaç duyulması nedeniyle önemlidir. Özellikle spor alanında, bireylerin performanslarını en iyi şekilde gösterebilmeleri ve başarının sağlanabilmesi için iyi liderlere ihtiyaç duyulmaktadır. Amaç:Bu araştırmada; spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin liderlik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Yöntem:Araştırmada öncelikle spor ve liderlik ile ilgili kaynak taraması yapılmıştır. Sonrasında Ankara ilinde 2012-2013 eğitim-öğretim yılında spor eğitimi alan üniversite öğrencilerine anket uygulanarak, veriler elde edilmiştir. Toplamda 705 gönüllü öğrenciden elde edilen bilgiler değerlendirilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS(Statistical Package for Social Sciences) for Windows 17.0 programı kullanılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (Sayı, Yüzde, Ortalama, Standart Sapma) kullanılmıştır. Hipotez testleri olarak t-testi, anova, korelasyon analizleri yapılmıştır. Bulgular ve Sonuç:Çalışmada; spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde liderlik özellikleri araştırılırken, öğrencilerin cinsiyet, öğrenim gördükleri okul, okuduğu bölüm, okuduğu sınıf, yaptıkları spor branşı, aktif spor yapma süresi, yaş aralığı, yaşadığı yer ve aile gelir seviyesi araştırmanın sonucu için önemli bulunmuştur. Çalışma sonucunda, demografik değişkenlerin spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde liderlik gelişimlerinde farklılıklar meydana getirdiği çok fazla görülmemiştir. Bu çalışma ile; spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin liderlik düzeyleri belirlenmiş, spor aracılığı ile bu özelliklerin geliştirilebilmesi için çeşitli öneriler sunulmuştur. Ayrıca bu çalışma bu alanda yapılacak diğer çalışmalara da katkı sağlanması noktasında önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Liderlik,Eğitim

SUMMARY DETERMİNATİON OF PROPERTİES OF LEADERSHİP ON THE COLLEGE STUDENTS TAKING SPORT EDUCATION

[1]Atilla PULUR, [2]Bekir ÇAR

ABSTRACT

Introduction: The phenomenon of leadership, in every enviroment of a society, because of the need for people who have the ability to motivate people and manipulate the common goal is important. Especially on the sports field, individuals may nominate, and the best way to achive success in the performance of good leadership is needed. Purpose: This is mad efor the purposes of determining the leadership characteristics of college students sports training area. Method: The research was conducted primarily on the sports and leadership-related resoure scan. The province in Ankara, in the aftermath of the 2012-2013 academic year sports training afea has been ontained by applying to the data measure for university students. A total of 705 volunteer interns the information obnaited were evauated. Study findings of the evaulation, for statistical analysis, SPSS(Statistical Package for Social Sciences) for Windoes 17.0 is used. The evaluation of the work of the deciptive data statistical methods (number, percentage, mean, standard deviation) are used. Findings and Conclusion: As hypothesis testing, correlation analysis, t-test, anova has been made. In this study; the Unıversity students sport edeucation leadership features is being researched; students gender, school of education, section, class, their sports branch, duration of active sports, age range, where the family income level was important fort he result of the research. As the result of study, demographic variables in the college studendts having sports tarining, too much differences are not seen in leadership development differences. With this work; designated leadership levels of University students in sports training area, intervention of sports in order to improve these features several recommenditaions are presented. In addition, this study will also be important in terms of contributing to other work in this area.

Keywords: Sports, Leadership,Education

HERKES İÇİN SPOR VE WELLNESS PROGRAMLARININ ÜNİVERSİTELERDE SPOR VE SAĞLIĞIN GELİŞİMİNDEKİ ÖNEMİ

[1]BURCU KIVRAK

[1]Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Sağlık; hayat tarzınızla ve davranışlarınızla etkilediğiniz çevrenizle çok sıkı bir ilişki halindedir. Bu nedenledir ki, zaman süreci içerisinde davranışlarınız ve yaşantınızda meydana gelen değişiklikler sağlık konusunda çok yeni boyutların oluşmasına sebep olmuştur. Sağlıklı bir neslin oluşmasında devletin spor politikası ve ekonomik nedenler en belirleyici etkenlerdir. Yetişmiş yöneticilerin spora bakış açısı, sağlıklı yaşam kalitesi konusunda bilinçlilik düzeyi, okul veya işyeri organizasyonlarının önemini, kalitesini ve katılım düzeyini belirleyen sebeplerden başlıcalarıdır. Ancak sporun okul öncesinden başlayarak ilk, orta ve üniversite eğitimleri içersinde yeterince destek görmediğini söyleyebiliriz. Milli Eğitim Bakanlığı Okul İçi Sporları ile Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü arasında geliştirilen protokoller spor adına güzel gelişmeler olarak düşünülebilir. Bu gelişmelerin Üniversiteler de içine alarak genişletilmesi arzumuzdur. Gelişmiş ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de özellikle üniversite gençliği ve personelinin, psikolojik, fizyolojik, sosyal ve ekonomik ihtiyaçlarının çözüm yolları ile birlikte fiziksel ve zihinsel uyumluluğunun bir bütünlük içinde ele alınarak ciddi ve sistemli çalışmalara ihtiyaç vardır. Yapılan çalışmalar, HİS uygulamalarının sosyal-kültürel-ekonomik kalkınma, eğitimde başarı, çalışma verimi, beden ve ruh sağlığını korunması, sağlıklı nesiller yetiştirme, zararlı davranışlardan korunma gibi hususlarda önemli derecede olumlu etkilerinin olduğunu ortaya koymaktadır. HİS faaliyetleri üniversite yaşamının bir parçasıdır. Bugün zamanının büyük çoğunluğunu sınıflarda, laboratuarlarda ya da çalışma masalarında geçiren her öğrenci ve akademisyenin rekreatif etkinliklere katılım ihtiyacı vardır. Bu nedenle üniversitelerin faaliyet programları, rekreasyon ve dinlenme için fırsatlar sağlamalı, modern yaşamın ve okul çalışmalarının verdiği yoğunluğu öğrencinin ve personelin üzerinden atmalıdır. Üniversite ortamları daha yaşanabilir sosyal etkinlikleri içinde barındıran bir yapıya büründürülmelidir. Bunun için gerekli çaba, planlama ve programlama yapılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: spor ve sağlık, egzersiz, herkes için spor.

THE IMPORTANCE SPORT FOR ALL AND WELLNESS PROGRAMS IN THE DEVELOPMENT OF SPORTS AND HEALTH IN UNIVERSITIES

[1]BURCU KIVRAK

ABSTRACT

Health; you are in a very close relationship with your life style and your surroundings where you are influenced by your behavior. This is why, over time, your behavior and the changes that have occurred in your life have led to many new dimensions in health issues. Sports policy and economic reasons are the determining factors for a healthy generation.Trained supervisors' view of the spore is one of the main determinants of the level of quality, level of involvement, and the level of consciousness, school, or workplace organizations in terms of quality of life. However, we can say that the athlete did not receive enough support in primary, secondary and university education starting from the school.The protocols developed between the Ministry of Education School Sports and General Directorate of Youth and Sports can be considered as good developments for sports.We desire to expand these developments into universities. Just as in developed countries, there is a need for serious and systematic work in our country, especially in terms of the physical and mental compatibility of the university youth and its personnel, as well as the solutions to their psychological, physiological, social and economic needs. Studies show that HIS (Sport for All) has considerable positive effects on social-cultural-economic development, achievement in education, protection of working life, body and soul health, healthy generation generation and prevention from harmful behavior. HIS (Sports for All) activities are part of university life.Today, most students and academics who spend most of their time in class, in laboratories or on workshops need to participate in recreational activities for health. For this reason, the activity programs of the universities should provide opportunities for recreation and relaxation, helping the students and the staff to overcome the intensity of modern life and school work in

universities.University environments should be built into a structure that contains more livable social activities.The necessary effort, planning and programming should be done for this.

Keywords: sport and health, exercise, sport for all.

BİZANS İMPARATORLUĞUNDA SPORTİF VE REKREATİF OYUNLAR

[1]Engin DERMAN, [2]Sevcan YILDIZ

[1]Akdeniz Üniversitesi Manavgat Turizm Fakültesi Manavgat, [2]Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu

ÖZET

Giriş; Spor ve rekreatif oyunlar insanlık tarihi boyunca farklı şekillerde toplum ve birey hayatında yer almıştır. Bu aktiviteler tarihsel sürece bakıldığında farklı amaçlarla yapılmaktaydı. İlk dönemlerde avlanma ya da savaş amaçlarını içerirken, günümüzde sağlıklı yaşamak başta olmak üzere birçok sosyal, ekonomik ve bireysel amaçları kapsamaktadır. Toplumlara özgü sportif ve rekreatif oyunlar aynı zamanda o toplumların kültürünün önemli bir parçasıdır. Amaç; Bizans İmparatorluğu Dünya ve Anadolu tarihi bakımından önemli bir yere sahiptir. Özellikle Anadolu topraklarında Bizans İmparatorluğu'nun izleri vardır. Bu anlamda bu toplumun sportif ve rekreatif oyunlarını ortaya çıkarmak literatüre ve uygulamaya katkı sağlayacaktır. Yöntem; Bu çalışma literatür taraması ile gerçekleştirilmiştir. Bulgular Bizans İmparatorluk saraylarının kapıları her öğleden sonra saat üçte kilitlenir ve ertesi gün şafakla birlikte açılırdı. Ilık yaz akşamlarında erkekler ok ve cirit atmak, tenis oynamak, boks ve güreş karşılaşmalarını izlemek gibi spor etkinlikleri ile uğraşırlardı. VIII. Constantinus gladyatör dövüşlerini çağrıştıran bir dövüş olan gymnopodia'yı yeniden gündeme getirmişti. Altıncı yüzyılda satranç ve tavla gibi oyunlar Doğu'dan Constantinapolis'e gelmişti ve sık sık sarayda oynanıyordu . Tzykanisterion; sarayın çeşitli eğlencelerine ayrılmış bir spor sahasıydı. Prensler burada ata biner, spor yaparlardı. Ayrıca İran'dan getirilen bir oyun oynanırdı ki; bu polodur. Tzykanisterion kelimesi Farsça tshu-gan (Çu-gan)'dan gelmektedir. Spor sahası adını bu oyundan almış olsa gerekir. Oyunun ve kelimenin Türkçeye yerleşmiş şekli Çevgan, Çevkan'dır . Sonuç Bizans İmparatorluğu'nda görülen sportif ve rekreatif oyunlar günümüzde de farklı şekilleriyle görülmektedir. Anadolu topraklarında yer alan Bizans eserleri ile bu aktiviteler spor turizmi çerçevesinde değerlendirilebilir. Bu sayede kültür ve spor temaları birlikte işlenmiş olacaktır. Bunun yanında günümüzde rekreasyon kavramını anlama açısından tarihsel bir bakış sağlamıştır. Bu çalışma kültür ve spor turizmi kapsamında uygulamaya dönük bir proje haline dönüştürülebilir.

Anahtar Kelimeler: Bizans İmparatorluğu, Spor, Rekreasyon

SPORTIVE AND RECREATIVE GAMES AT THE BYZANTINE EMPIRE

[1]Engin DERMAN, [2]Sevcan YILDIZ

ABSTRACT

Introduction: Sports and recreational games have taken place in society and individual life in different forms throughout human history. These activities were done for different purposes when viewed in the historical process. while it included hunting or war purposes in the early periods. It includes many social, economic and individual purposes, including healthy life today. Sports and recreational games specific to societies are also an important part of the cultures of those communities. Purpose: The Byzantine Empire has an important place in the history of the world and Anatolia. There are traces of the Byzantine Empire, especially on the lands of Anatolia. In this sense, bringing out the sportive and recreational games of this society will contribute to the literature and practice. Method: This study was performed by literature review. Results The gates of the Byzantine Imperial palaces were locked at three o'clock each afternoon and opened the next day with dawn. Men engaged in sports events such as throwing arrows and javelin, playing tennis, watching boxing and wrestling competitions in the warm summer evenings. VIII. Constantinus brought back the gymnopodia, a fight that conjured up gladiatorial fights. Chess and backgammon came to Constantinople from the East and were often played in the palace in the sixth century. Tzykanisterion was a sport scene devoted to various funs of the palace. The princes were ride a horse and played sport there. In addition, a game named polo which was brought from Iran was played. Tzykanisterion word comes from Persian tshu-gan (Chu-gan). The name of the sports field must have taken from this game. The game and word have been settled in Turkish as çevgan, çevkan. Conclusion The sportive and recreational games seen in the Byzantine Empire are also seen today with different forms. Byzantine artifacts on the Anatolian soil and these activities can be evaluated within the framework of sports tourism. In this way, cultural and sports themes will be

processed together. Besides, this study have a historical perspective on the concept of recreation at the present time.

Keywords: Byzantine Empire, Sports, Recreation

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÖĞRENCİLERİN CİNSİYET DEĞİŞKENİNE GÖRE ÖFKE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Kazım NAS, [2]Veysel TEMEL

[1,2] Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Spielberger, Jacobs, Russel ve Crane'e (1983) göre öfke, basit bir sinirlilik halinden, yoğun şiddet durumuna kadar değişen duygusal bir durumdur (Akt., Aslan ve Togan, 2009). Telman ve Ünsal (2005) kişinin öfke uyandıran durumlarda hemen tepkide bulunmaya karşı direnç sağlaması gerektiğini aksi takdirde öfkenin bireyin kendine ve sosyal ilişkilerine zarar vermesi olasılığını vurgulamaktadır (Telman & Ünsal, 2005). Öfke konusundaki araştırmalar, her birey için duygularını fark etme ve kontrol altına alabilmede bireysel yararlar sağlayacağı gibi şiddet, taciz, zorbalık vb. gibi sık duyduğumuz rahatsız edici davranışların azaltılması açısından da toplumsal yararlar sağlayacaktır (Aslan & Togan, 2009). Bu çalışma, spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının cinsiyete göre yordayıcılığını incelemektir. Araştırmada 1983 yılında Spielbergen tarafından geliştirilen, 1994 yılında Özer tarafından Türkçeye çevrilen "Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzı Envanteri" kullanılmıştır. Bu amacın çözümlenmesinde çoklu varyans analizi MANOVA kullanılmıştır. Bu analiz bağımsız değişkenlerin (Spor Yapma ve Cinsiyet) bağımlı değişkenlerin (Sürekli Öfke, Öfke İçe, Dışa ve Kontrol) birlikteliği üzerindeki toplam ilişkisini görme fırsatı sağlamaktadır. Araştırma grubu 207 erkek ve 193 kadın (Yaş Ort.= 20,90±1,52) öğrenciden oluşmaktadır. Spor yapma durumu değişkenine göre 240 kişi spor yaptığını beyan ederken 160 kişi ise spor yapmadığını ifade etmiştir. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin sürekli öfke ve öfke kontrol düzeyleri ortalamanın üzerinde iken öfke içe ve öfke dışa alt boyut düzeyleri ortalamanın altında olduğu söylenebilir. Spor yapma durumu değişkenine göre öfke alt boyutlarından öfke içe alt boyutunda ve öfke kontrol alt boyutunda anlamlı fark bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre öfke alt boyutlarından öfke içe ve öfke dışa boyutunda anlamlı fark bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öfke, Cinsiyet, Öğrenci

INVESTIGATION OF THE ANGER LEVELS ACCORDING TO THE GENDER VARIABLE OF STUDENTS DOING SPORTS AND NOT

[1]Kazım NAS, [2]Veysel TEMEL

ABSTRACT

According to Spielberger, Jacobs, Russel and Crane (1983), anger is an emotional state ranging from simple nervousness or anger to intense disability (Akt., Aslan & Togan, 2009). Telman and Unsal (2005) emphasize the possibility that the person should provide immediate resistance to anger in anger-raising situations or otherwise harm the individual's self and social relations (Telman & Ünsal, 2005). Studies on anger will provide individual benefits in recognizing and controlling emotions for each individual, as well as social benefits in reducing the often disturbing behaviors we experience such as violence, harassment, and bullying(Aslan & Togan, 2009). The aim of this study is to look into university students' ,doing sports or not, trait anger and anger expression levels according to the gender variable. The "Trait Anger and Anger Expression Style Inventory" translated into Turkish by Özer in 1994 was developed by Spielbergen in 1983. Multivariate analysis of variance (MANOVA) was used to solve this problem. This analysis gives the opportunity to see the total relationship of the independent variables (Sport and Gender) on the combination of dependent variables (Trait Anger, Anger to in, anger to out, and Anger Control). The study group consists of 207 male and 193 female students (mean age = 20,90 ± 1,52). According to doing sports variable, 240 people declare that they do sports, while 160 people do not do sports. According to the results of the study, students' trait anger and anger control levels are above average, while anger to in and anger to out sub-dimension subscale levels are below average. There were differences in anger subscale, anger to in and anger control from anger sub-dimensions according to doing sports statu variable. Significant meaningful differences were found in anger to in and anger to out from sub-dimensions according to the gender variable.

Keywords: Anger, Gender, Student

ÖĞRETMENLERİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN OLUMLU DÜŞÜNME DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

[1]Veysel TEMEL, [2]Kazım NAS

[1,2] Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Belirli bir düşünme tarzı, bireylerin yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları olayları yorumlarken bilgiyi seçip işleme şekilleri olarak tanımlanabilir. Bu tarz, bireysel farklılıklara göre değişkenlik gösterir. Herhangi bir olayı bazı bireyler olumlu bir şekilde yorumlarken, başka bir birey aynı olayı olumsuz bir şekilde ele alabilir. Pozitif psikolojiye olan ilginin artmasıyla birlikte olumlu düşünmenin, olumlu duyguların ve davranışların hem psikolojik hem de fiziksel iyi olmaya etki edebileceğini gösteren çalışmalar da artış göstermiştir. Yapılan çalışmalar, olumlu düşünmenin hasta bireylerin hastalık deneyimleriyle daha iyi başa çıkabilmelerine ve iyileşme ihtimalinin artmasına yardımcı olduğunu göstermiştir (Akın & diğerleri, 2015). Bu çalışma, Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri ile farklı branşlardaki öğretmenlerin bazı değişkenler açısından olumlu düşünme beceri düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma grubunu 123 kadın öğretmen ve 127 erkek öğretmen olmak üzere toplam 250 farklı branşlardan (Yaş Ort.= 34,57 ±6,67) öğretmenler oluşturmaktadır. Öğretmenlerin olumlu düşünme becerisini ölçmek için Bekhet ve Zauszniewski (2013) tarafından geliştirilen "Olumlu Düşünme Beceri Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçümlerin, normal dağılıma uygun olup olmadığını belirlemek için tek örneklem Kolmogorov Smirnov Testi uygulanmıştır. Normal dağılım gösterdiği için ikili karşılaştırmalarda t-testi, çoklu karşılaştırmalarda, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi ve gruplararası farkı belirleyebilmek için de Tukey Testi kullanılmıştır. Araştırma sonucuna göre, öğretmenlerin olumlu düşünme beceri düzeylerinin (Ort.= 17,11) ortalamanın üzerinde olduğu söylenebilir. Kişisel özelliklere göre öğretmenlerin olumlu düşünme beceri düzeylerinin yaş, cinsiyet, branş ve spor yapma durumu değişkenlerine göre anlamlı fark bulunurken, diğer değişkenlere göre anlamlı fark bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Olumlu Düşünme, Öğretmen

DETERMINATION OF THE LEVELS OF TEACHERS' POSITIVE THINKING SKILLS ACCORDING TO SOME VARIABLES

[1]Veysel TEMEL, [2]Kazım NAS

ABSTRACT

A particular way of thinking can be defined as the way in which individuals select and process information when interpreting the events they face in their lives. This style varies according to individual differences. Any individual can interpret the event positively, while another can handle the same event in a negative way. There has also been an increase in studies showing that positive thinking, positive emotions and behaviors can affect both psychological and physical well being, with an increase in the interest of positive psychology. Studies have shown that positive thinking helps sick individuals cope better with disease experience and increase the likelihood of recovery (Akın et al., 2015). The aim of this study is to look into effects of teachers' doing sports and age variables on positive thinking skill levels. The research group consists of a total of 250 teachers, female 123& male 127 (Age Mean = 34,57 ± 6,67). "Positive Thinking Skills Scale" developed by Bekhet and Zauszniewski (2013) was used to measure teachers' positive thinking ability. A single sample Kolmogorov Smirnov Test was applied to determine whether the measurements were appropriate for normal distribution. Because it showed normal distribution, t-test was used in binary comparisons, one way variance analysis (ANOVA) test was used in multiple comparisons, and Tukey Test was used to determine difference between groups. According to the results of the research, teachers' positive thinking skills (Mean = 17,11) is above the average. According to personal characteristics, there was a meaningful difference according to age, gender, branch and sport situations of the teachers' positive thinking ability levels, but no significant difference was found according to other variables.

Keywords: Sports, Positive Thinking, Teacher

LİTERATÜRDE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ İLE YAPILAN ÇALIŞMALARDA WELLNESS (İYİLİK HALİ)'NE BAKIŞ

[1]ŞERİFE ZEHRA ALTUNKÜREK, [2]GÖZDE TUĞÇE YALABAÇOĞLU

[1,2] Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Hemşirelik Fakültesi Ankara

ÖZET

AMAÇ: Üniversite öğrencisi olan gençler, içinde bulundukları ergenlik çağının önemli özellikleri olan hızlı fiziksel, bilişsel, psikolojik ve sosyal değişimlerin yaşandığı bir dönemdedir. Birçok genç, bu geçiş döneminde sağlık açısından riskli davranışlar edinebilmektedir. Bu riskli davranışlar öğrencilerin sosyal sorunlar, mortalite, morbitide nedenleri arasında ilk sıralarda yer alan önlenebilir bir halk sağlığı sorunudur. Günümüzde, bireylerin yaşam tarzlarını düzenleme ve bu sayede daha kaliteli, sağlıklı bir yaşam sürme isteği hayatın tamamına bir bütün olarak bakabilme sanatı olan iyilik hali (wellness) tanımının yapılmasına neden olmuştur. Bu çalışmanın amacı, Türkiye'deki üniversite öğrencileri ile wellness iyilik hali üzerine yapılan çalışmaları inceleyerek, mevcut durumu ortaya koymak ve planlanacak yeni çalışmalara bakış açısı sağlamaktır. YÖNTEM: Çalışmada literatür tarama yöntemi kullanılmıştır. Çalışmalara ulaşmak için Türk Tıp Dizini, Google Akademik, YÖK Tez Tarama, Pubmed, Google Scholar, EBSCO Host, Web of Science veri tabanları taranmıştır. Tarama yapılırken "iyilik hali", "wellness" ve "sağlığı geliştirme", "üniversite öğrencileri" anahtar sözcükleri Türkçe olarak kullanılmıştır. BULGULAR: Türkiye'de üniversite öğrencilerinin iyilik hallerinin inceleyen çalışmaların çoğunlukla psikolojik ve danışmanlık alanında ve tanımlayıcı araştırmalar olarak yapıldığı saptanmıştır. Ayrıca, çalışmalarda öğrencilerin iyilik hali ile internet kullanımı yalnızlık düzeyi, öfke ve öz yeterlilik, benlik saygısı, yaşam biçimi davranışları ile ilişkilerinin incelendiği belirlenmiştir. SONUÇ: İnceleme sonucunda üniversite öğrencilerinde geleceğe ilişkin umut ve iyimserlik düzeyi yüksek, iyimser bir bakış açısına sahip olanların, kötümser olanlara göre kaygı ve depresyon belirtilerinin daha az, uyum düzeylerinin ise daha yüksek olduğu, ailelerinden ve arkadaşlarından yeterince destek gören, fiziksel egzersiz yapan ve kendi geleceklerine ilişkin olumlu düşünceleri olan , sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına sahip üniversite öğrencilerinin iyilik hallerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırmalar yüksek düzeyde iyilik haline sahip bireylerin sağlığa zararlı davranışlardan kaçındığını zorluklar karşısında etkili baş yöntemleri tercih ettiğini vurgulamaktadır. Bu çalışmanın sonucunda, gençlerin wellness (iyilik hali)' ni geliştiren müdahale çalışmalarının plan

Anahtar Kelimeler: wellness, iyilik hali, üniversite öğrencisi, sağlığı geliştirme

VIEW TO WELLNESS IN STUDIES WITH UNIVERSITY STUDENTS AT LITERATURE

[1]ŞERİFE ZEHRA ALTUNKÜREK, [2]GÖZDE TUĞÇE YALABAÇOĞLU

ABSTRACT

AİM :Young people who are university students have a period in which they experience rapid physical, cognitive, psychological and social changes which are important characteristics of the adolescence. Many young people can get risky behaviors in terms of health during this transition period. These risky behaviors are a preventable public health problem that is among the first causes of social problems, mortality and morbidity for students. Today, organizing individuals' lifestyles and desire to live a better, healthier life cause definition of wellness, the art of looking at life as a whole. By examining studies on wellness with university students in Turkey, the aim of this study is to provide a perspective on the new study to reveal the current situation and studies will be planned. METHOD: Literature search method was used in the study. The Turkish Medical Directory, Google Academic, YÖK Thesis Scanning, Pubmed, Google Scholar, EBSCO Host, Web of Science databases were scanned to reach the studies. The keywords "wellness", "wellness" and "health promotion" and "university students" were used in Turkish when they were being screened. RESULTS:It ıs determined that studies in field of examining wellness of university students of Turkey was done in case of psychological and counseling and desriptive studies. In addition, it has been determined that students' well-being and internet usage were related to loneliness level, anger and self-sufficiency, self-esteem, lifestyle behaviors. CONCLUSION: As a result of the study, it was concluded that university students had a high level of hope and optimism about the future, those who had an optimistic point of

view, less anxiety and depression symptoms than pessimists and higher compliance levels, university students with healthy lifestyle behaviors with positive thoughts about their future and those who are supported well from their friends and family and also those who do physical exercise were found to have higher degrees of well-being. Research emphasizes that individuals with a high level of well-being prefer effective headache methods in the face of difficulties that they avoid from harmful behavior to health. As a result of this work, it has been determined that young people need to plan their intervention work to improve the wellness.

Keywords: wellness, well-being, university student, health promotion

ERKEK YÜZÜCÜLERDE YÜZME PERFORMANSINA ETKİ EDEN BAZI ANTROPOMETRİK DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ

[1]Emin ÖZTOP, [2]Halit EGESOY

[1,2] Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, yüzme sporu yapan erkek sporcuların bazı antropometrik değişkenlerinin yüzme performansları üzerindeki etkisini araştırmaktır. Bu çalışmaya, yaşları 14-17 yaş arasında olan toplam 18 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların ortalama yaşları 15.41±1.08 yıl, boy 1.71±4.97 cm, vücut ağırlığı 63.7±4.96 kg. ve spor yaşı 2.2 ± 1.87 yıl olarak bulunmuştur. Sporcuların boy, vücut ağırlığı, el, kol, kulaç, bacak, ayak uzunluğu, omuz genişliği, bel çevresi ölçümleri ve tüm stillerdeki 50 m yüzme dereceleri ile ilgili veriler toplandı. Verilerin istatistiksel analizi için SPSS 23.0 istatistik programı kullanıldı, Pearson korelasyon analizi ile değerlendirildi ve anlamlılık düzeyi olarak p< 0,05 değeri alındı. Elde edilen sonuçlara bağlı olarak bazı antropometrik değişkenler (vücut ağırlığı, oturma boyu, bideltoid çap, göğüs genişliği, radius uzunluğu, ön kol çevresi, baldır çevresi, fleksiyonda ve ektansiyonda biceps çevresi) ile yüzme propalsif kuvvet değerleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (p< 0.05).Serbest ve kurbağalama yüzme dereceleri ile bazı antropometrik değişkenler (boy, oturma boyu, biakromial çap, kol açıklığı, tibia uzunluğu) arasında anlamlı ilişkiler gözlenirken aynı zamanda, yüzme dereceleri ile propalsif kuvvet değerleri arasında da anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (p< 0.05),

Anahtar Kelimeler: Yüzme; sporcu; performans; antropometri

INVESTIGATION OF SOME ANTROPOMETRIC FEATURES EFFECTING SWIMMING PERFORMANCE IN MALE SWİMMERS

[1]Emin ÖZTOP, [2]Halit EGESOY

ABSTRACT

The objective of this study was to investigate some antropometrıc features effectıng swımmıng performance ın male swimmer A total of 18 male athletes aged between 14 and 17 years participated in this study voluntarily. The mean age of the athletes participating the study were 15.41 ± 1.08 years, height 1.71 ± 4.97 cm, body weight 63.7 ± 4.96 kg. and sport age 2.2 ± 1.87 years. Data related to height, weight, hand length, arm length, stroke length, leg length, foot length, shoulder width, waistline measurements and 50-meter swimming durations were collected in all the styles. Data were expressed as mean±standard deviation. Correlation between anthropometric measurements and 50-meter swimming performance in all the styles. of 14-17 ages athlete were studied with Pearson correlation analysis. All analyses were executed in SPSS 23.0 and the statistical significance was set at p< 0.05.

Keywords: Swimming; athlete; performance; anthropometry

EĞİTİM FAKÜLTESİ VE SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN UZAMSAL GÖRSELLEŞTİRME VE UZAMSAL KAYGILARININ KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Sümmani EKİCİ, [2]Gönül Babayiğit İrez, [3]Özcan Saygın, [4]Ali Gürel Göksel, [5]Yasin Yıldız

[1,2,3,4,5,] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Özet Bu çalışma ile Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği Bölümü ve Spor Bilimleri Fakültesinde okumakta olan her bir bölümden rastgele şekilde seçilecek olan toplam 500 gönüllü öğrenciye, uzamsal görselleştirme ve uzamsal kaygı ölçeği (anketi) dağıtılmıştır. Araştırmada iki fakülte öğrencilerden 176 erkek, 153 kadın toplamda 339 anket değerlendirmeye alınmıştır. Uzamsal yetenek, üç boyutlu uzayda bir ya da daha çok parçadan oluşan cisimleri ve bileşenlerini zihinde hareket ettirebilme veya zihinde canlandırabilme yeteneğidir. Bir başka ifadede ise, uzamsal beceri (yetenek) nesneleri ve onun parçalarını iki boyutlu (2D) ve üç boyutlu (3D) uzayda zihinsel olarak düzenlemesi olarak tanımlanmaktadır. Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler ile Sınıf Öğretmenliği Bölümü öğrencilerinin uzamsal becerilerinin ve uzamsal kaygılarının karşılaştırmaları yapılmıştır. Elde edilen veriler istatiksel işlem yapılarak SPSS (version 16,0) programında değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler standart sapma ve aritmetik ortalama değerleriyle hesaplanmıştır. Bölümler arası farklılıkları test etmek için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi, 0.05 olarak alınmıştır. Bölümlere göre uzamsal kaygı testinden alınan puanlara göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (F=4.296, p< .005). Bu testin sonucunda: Sınıf Öğretmenliği Bölümü (X= 18.11) ile Beden Eğitimi Bölümü (X=14.90) ve Antrenörlük Eğitimi Bölümü (X=12.80) arasında Sınıf Öğretmenliği Bölümü aleyhine anlamlı farklılıklar görülmüştür. Test ortalaması düştükçe kaygı azalmaktadır. Bölümlere göre uzamsal görselleştirme testinden alınan puanlara göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (F=3.964, p< .005). Bu testin sonucunda: Sınıf Öğretmenliği Bölümü (X= 8.20) ile Beden Eğitimi Bölümü (X=12.93) ve Antrenörlük Eğitimi Bölümü (X=12.49) ve Spor Yöneticiliği (X= 13.33) , Rekreasyon (X= 14.09) arasında Sınıf Öğretmenliği Bölümü aleyhine anlamlı farklılıklar görülmüştür. Test ortalaması yükseldikçe uzamsal görselleştirme yetisi artmaktadır. Anahtar Kelimeler: Spor, Uzamsal Görselleştirme, Uzamsal Kaygı Bu Araştırma; Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Bilimsel Araştırma Porejesi birimi tarafında desteklenmiştir

Anahtar Kelimeler: Anahtar Kelimeler: Spor, Uzamsal Görselleştirme, Uzamsal Kaygı

INVESTIGATION OF SPATIAL VISUALIZATION AND SPATIAL ANXIETY OF FACULTY OF SPORT SCIENCES AND PRIMARY SCHOOL TEACHERS STUDENTS OF FACULTY OF EDUCATION

[1]Sümmani EKİCİ, [2]Gönül Babayiğit İrez, [3]Özcan Saygın, [4]Ali Gürel Göksel, [5]Yasin Yıldız

ABSTRACT

Abstrac In this study, 500 volunteer students who were educated at Muğla Sıtkı Koçman University Faculty of Education Primary School Teaching Department and Sports Science Faculty were applied spatial visualization and spatial anxiety scale.who were randomly determined from each department.In the study, 336 questionnaires were collected from 176 male and 153 female students from two faculties. Spatial skill is the ability to move or reconstruct objects and components of one or more parts in three-dimensional space in their mind. In other words, it is defined as the mental arrangement of spatial skills objects and their parts in two-dimensional and three-dimensional space. The spatial Visualization and spatial anxiety skills of the students of the Faculty of Sports Sciences and the students of the Primary School Teaching Department were compared. The obtained data were evaluated in SPSS (version 16.0) program by statistical process. The obtained data were calculated by standard deviation and arithmetic mean values. One way ANOVA was used to test differences between the sections. The level of significance was taken as 0.05. There is a statistically significant difference according to the scores from the spatial anxiety test in terms of the departments (F=4.296, p< .005). As a result: There were significant against differences between the Department of Primary Teaching (X = 18.11) and the Department of Physical Education (X = 14.90) and Department of Primary School Teaching (X = 12.80) in terms of Primary School Teaching

Department. Anxiety is decreasing as the test average drops. There is a statistically significant difference according to the scores from the spatial visualization test according to the departments ($F = 3.964$, $p < .005$). As a result of this test: Significant differences were found between the Department of Primary Teaching ($X = 8.20$) and the Department of Physical Education ($X = 12.93$) and Department of Coaching Education ($X = 12.49$) and Sports Management ($X = 13.33$), Recreation ($X = 14.09$) against the department of primary teaching. As the test average increases, the spatial visualization ability increases

Keywords: Keywords: Sport, Spatial Visualization, Spatial Anxiety

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZSAYGI - ERTELEME DAVRANIŞLARINA ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

[1]Sümmani EKİCİ, [2]Oruç Ali UGUR, [3]Tekin ÇOLAKOĞLU

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, [2]Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, [3]Gazi Üniversitesi

ÖZET

Özet Bu araştırma üniversite öğrencilerinin öz-saygının erteleme davranışlarına etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi İktisadi idari bilimler fakültesi ile Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören ve rastgele seçilmiş 169 kadın öğrenci, 209 erkek öğrenci olmak üzere toplam 378 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma veri toplamak için anket yöntemi kullanılmıştır., Öz-saygı Ölçeği Erteleme davranış ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır Rosenberg Öz-Saygı Ölçeği Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Çuhadaroğlu (1985) tarafından gerçekleştirilmiştir. Erteleme davranışları belirlemek için Tuckman Erteleme Davranışı Ölçeği kullanılmıştır. (Tuckman, 1991), Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Uzun-Özer, Saçkes ve Tuckman (2009) tarafından yapılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerinin analizi bilgisayar ortamında istatistik paket programı (Spss 18,0) kullanılarak yapılmıştır. Yapılan analizler tablolar halinde, yorumlamaları ile birlikte bulgular kısmında verilmiştir. Araştırmada Öz saygı ölçeğinin güvenirlik katsayısı 0,783; Erteleme davranış ölçeğinin güvenirlilik katsayısı 0,775 dir ve bu değerler ölçeklerin yüksek derecede güvenirliğe sahip olduklarını göstermektedir. Korelasyon analizine göre, eğitim alanı (r=-0,192) ve özsaygı değişkeni (r=0,243) erteleme davranışı ile anlamlı ilişkiye sahiptir. Sonuç olarak; Genel öz saygı artıkça erteleme davranışı yükselmektedir. Özsaygı değişkeni erteleme davranışı değişkeni üzerinde anlamlı ve pozitif etkilidir. Ayrıca eğitim alanı erteleme davranışı değişkeni üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Buna göre, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin, işletme ve iktisat bölümü öğrencileri ile anlamlı farklılıkları bulunmaktadır

Anahtar Kelimeler: Anahtar Kelimeler; Spor, Öz-saygı, Erteleme Davranış

EXAMINING THE EFFECT OF SELF-ESTEEM ON PROCRASTINATION BEHAVIORS IN UNIVERSITY STUDENTS

[1]Sümmani EKİCİ, [2]Oruç Ali UGUR, [3]Tekin ÇOLAKOĞLU

ABSTRACT

This research was aimed to examine the effect of self-esteem on procrastination behaviors of university students. The research consists of a total of 378 students, 169 female students and 209 male students randomly selected from the Faculty of Economics and Administrative Sciences and Sport Sciences at Muğla Sıtkı Koçman University. Survey method was used to collect data in the research. Self-esteem Scale Behavioral Scale and Personal Information Form were used. Self-esteem Scale, Procrastination Behavior Scale and Personal Information Form were used to collect the data. Turkish validity and reliability study of the Rosenberg Self-Respect Scale was conducted by Çuhadaroğlu (1985). Tuckman Procrastination Behavior Scale (Tuckman, 1991) was used to determine procrastination behaviors. Turkish validity and reliability study of the scale was performed by Uzun-Özer, Saçkes and Tuckman (2009). The statistical analysis of the data obtained in the research was done using statistical package program (Spss 18,0). The results obtained are presented in tabular form, together with comments, in the findings section. In the study, the reliability coefficient of the self-esteem scale was 0.783; The reliability coefficient of the deferral behavior scale is 0,775 and these values show that the scales have a high degree of reliability. According to the correlation analysis, the education area (r = -0,192) and the self-esteem variable (r = 0,243) have a significant relationship with the procrastination behavior. As a result, as the general self-esteem increases, the behavior of procrastination increases. Self-esteem is a significant and positive influence on the procrastination behavior. Moreover, the field of education has a significant influence on the procrastination behavior variable. According to this result, there are statistically significant differences between the students in sport management department and those in business administration and economics department.

Keywords: Keywords: Sport, Self-esteem, Procrastination Behavior

ANTRENMANLI VE SEDANTER ERKEK BİREYLERDE ADMA DÜZEYİNDE AEROBİK EGZERSİZİN ETKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

[1]Sermin Algül, [2]Oğuz Özçelik

[1]Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, [2]Fırat Üniversitesi

ÖZET

Giriş: Birçok çalışmada kardiyovasküler risk faktörü, kardiyovasküler mortalite ve artmış asimetrik dimetilarjinin (ADMA) arasında güçlü bir ilişki gösterilmiştir. Amaç: Bu çalışmanın amacı antrenmanlı ve sedanter erkek bireylerde fiziksel egzersiz öncesi ve sonrasında ADMA düzeyini karşılaştırmalı olarak değerlendirmektir. Metod: Toplamda 80 kişi (40 antrenmanlı 18.3±0.09 yıl; 61.3±1.3 kg ve 40 sedanter 18.6±0.09 yıl; 63.2±1.3 kg) % 64-76 maksimal kalp hızında belirlenen anaerobik eşiklerinde (45 dk) aerobik koşu egzersizleri yapmışlardır. Egzersiz öncesi ve sonrasında kan örnekleri alınmıştır. ADMA düzeyi yüksek performans sıvı kromatografisinde (HPLC) yöntemiyle belirlenmiştir. Etik onay çalışmadan önce alınmıştır. Bulgular: Egzersiz boyunca ADMA düzeyi antrenmanlı bireylerde 0.367±0.03 µmol/L'den 0.495±0.04 µmol/L'ye (51.3%, $p< 0.05$) ve sedanter bireylerde 0.789±0.04 µmol/L'den 1.158±0.07 µmol/L'ye (63.7 %, $p< 0.05$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde artmıştır. Sonuç: Bu sonuçlar orta yoğunluklu aerobik egzersizin antrenmanlı ve sedanter bireylerde ADMA düzeyini anlamlı bir oranda artırdığını açık bir şekilde göstermiştir. Antrenmanlı bireylerle karşılaştırıldığında sedanter bireylerde gözlenen egzersiz boyunca daha yüksek oranlarda artan ve yüksek bazal ADMA düzeyinin yüksek kardiyovasküler risk faktörünü yansıtabilmektedir. Ek olarak bireylerin antrenman durumu ADMA düzeyinin artışında koruyucu bir etkiye sahiptir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, anaerobik eşik, ADMA, fitnes

COMPARATIVELY EVALUATION OF AEROBIC EXERCISE ON ADMA LEVELS IN TRAINED AND SEDENTARY MALE SUBJECTS

[1]Sermin Algül, [2]Oğuz Özçelik

ABSTRACT

Introduction: Many studies have shown a strong association between increased asymmetric dimethylarginine (ADMA) levels and cardiovascular risk factors and cardiovascular mortality. Aim: Aim of this study is to comparatively evaluate ADMA levels before and after physical exercise in trained and sedentary subjects. Method: Total of 80 (40 trained 18.3±0.09 yr; 61.3±1.3 kg and 40 sedentary 18.6±0.09 yr; 63.2±1.3 kg) subjects performed aerobic running exercise (45 min) at their anaerobic threshold determined from 64-76% of maximal heart rate. Pre and post exercise venous blood samples were taken. ADMA levels were determined by high performance liquid chromatography (HPLC). The ethical approvement has been obtained before study. Results: During exercise, ADMA levels increased significantly from 0.367±0.03 µmol/L to 0.495±0.04 µmol/L (51.3%, $p< 0.05$) in trained subjects and 0.789±0.04 µmol/L to 1.158±0.07 µmol/L (63.7 %, $p< 0.05$) in sedentary subjects. Conclusion: The results of our study clearly showed that moderate intensity aerobic exercise caused a significant increase in ADMA levels in trained and sedentary subjects. Observation of high basal ADMA levels and higher percentage of increases during exercise in sedentary subjects compared to trained subjects may reflect high cardiovascular risk factor. In addition training status of the subjects has protective effects on increase of ADMA levels.

Keywords: Exercise, anaerobic threshold, ADMA, fitness

15 YAŞ ALTI ERKEK BADMİNTONCULARDA SAYI KAZANDIRAN VE HATALI YAPILAN VURUŞLARIN BÖLGELERE GÖRE ANALİZİ

[1]Mehmet Fatih YÜKSEL

[1]Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

ÖZET

Giriş: Badminton sporunda sporcular bir oyun boyunca pek çok vuruş çeşidini kortun her bölgesinden gerçekleştirmektedirler. Özellikle alt yaşkategorilerindeki sporcuların vuruş çeşitliliği, sayı kazandıran ve hatalı yapılan vuruşların bölgeler dikkate alınarak incelenmesinin antrenman programlarına katkı sağlama açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Amaç: Bu çalışmanın amacı 15 yaş altı uluslararası seviyedeki sporcuların vuruş çeşitliliği ve sıklıklarını belirlemek, sayı kazandıran ve hatalı yapılan vuruşların analizini yapmaktır. Bunun yanı sıra sayı kazandıran ve hatalı yapılan vuruşları bölgelere göre değerlendirmek ve hatalı yapılan vuruşlardaki hata oluşum nedenlerinin belirlenmesidir. Yöntem: Yapılan çalışmada, 5. Uluslararası Rumi Çocuk Spor Oyunları 15 yaş altı tek erkek (yaş ortalaması; 14,38 ± 0,28) müsabakaları incelendi. Organizasyona 6 ülke (Türkiye, Azerbaycan, Bulgaristan, Makedonya, Sırbistan, Gürcistan) katıldı. 8 tek erkek müsabakası farklı açılardan iki kamera yardımı ile izlendi ve 3114 vuruşun bölgelere göre analizi yapıldı. İstatistiksel değerlendirme, SPSS 21.0 programında frekans analizi ile gerçekleştirildi. Bulgular: Araştırma sonucunda, sporcuların en çok net-drop (%22,4) ve lift (%21,4) vuruşlarını kullandıkları tespit edildi. Sayı kazandıran vuruşlarda smaç vuruşunu (%42,2) tercih ettikleri ve en çok net-drop (% 24,5) vuruşunda hata yaptıkları belirlendi. Bunun yanı sıra hatalı vuruşlarında en çok file hatası (% 58,1) yaptıkları tespit edildi. Sonuç: Sonuç olarak özellikle alt yaş gruplarında çalışan antrenörlerin, sayı kazandıran ve hata yapılan vuruşları göz önünde bulundurmaları ve en çok hata sayısının kaydedildiği file hatasını azaltmaya yönelik olarak antrenman programlamalarını düzenlemeleri önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Badminton, vuruş çeşitliliği, analiz.

ANALYSIS OF THE COURT AREAS THAT UNDER-15 MALE BADMINTON PLAYERS SCORE OR FAIL IN THEIR HITS

[1]Mehmet Fatih YÜKSEL

ABSTRACT

Introduction: Badminton players make numerous kinds of hits on each point of the court during a game. In order to enhance training programs, it is significant to examine the scoring or failing hits specific to the area of the court and hit diversity of the players. Objective: The aim of this study is to determine the diversity and frequency of the hits of international level under-15 players and to analyze scoring or failing hits. Additionally, to evaluate scoring and failing hits specific to the areas of the court, and to define the motive behind the failing hits. Method: Through this study, under-15 Men's Singles (MS) (age average; 14,38 ± 0,28) games were examined in the 5th International Rumi Child Sport Games. Six countries (Turkey, Azerbaijan, Bulgaria, Macedonia, Serbia, Georgia) participated in this organization. Eight MS games were examined with the help of two cameras from different perspectives. 3114 hits were analyzed based on the areas of the court. Frequency analysis in SPSS 21.0 program was used for the statistical analysis. Findings: As the conclusion of the study, it was determined that the players performed most frequently net-drop hits (22,4 %) and lift hits (21,4 %). The players were determined to be mostly scoring with smash hits (42,2 %) and mostly failing in net-drop hits (24,5 %). Moreover, they were detected to be mostly making net faults (58,1 %) in failing hits. Conclusion: As the result, it is recommended particularly for the trainers of the younger players that they need to show regard to scoring or failing hits and should try to arrange their training programs so that they lessen the net faults on the areas of the court with the most number of failing hits.

Keywords: Badminton, hit diversity, analysis.

ELİT KADIN HALTERCİLERDE MAKSİMAL KUVVET ANTRENMANININ HEMATOLOJİK PARAMETRELER ÜZERİNE ETKİSİ

[1]Kenan ERDAĞI, [2]Mehmet Fatih YÜKSEL, [3]Tarık SEVİNDİ

[1]Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, [2]Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, [3]Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi,

ÖZET

Giriş: Egzersizin hematolojik parametreler üzerine etkileri uzun yıllardan bu yana devam eden bir araştırma alanıdır. Egzersizin tipine, şiddetine ve süresine bağlı olarak hematolojik parametrelerde değişiklikler olabilmektedir. Bu açıdan maksimal kuvvet gelişimine yönelik akut egzersizin elit düzeydeki kadın halter sporcularının hematolojik parametreler üzerindeki olası etkilerinin belirlenmesinin de önemli olduğu düşünülmektedir. Amaç: Bu çalışmanın amacı, elit düzeydeki kadın halter sporcularında maksimal kuvvet gelişimine yönelik uygulanan ağırlık antrenmanının hematolojik parametreler üzerine etkilerini araştırmaktır. Yöntem: Çalışmaya Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezi bünyesinde antrenmanlarına devam eden uluslararası düzeyde derecelere (Avrupa-Dünya Şampiyonası, Uluslararası Turnuva) sahip 12 milli kadın halterci (yaş: 19,4 – ant yaşı: 5,1 – boy: 160,8 – kg: 56,8) katıldı. Sporculara maksimal kuvvet gelişimine yönelik halter sporuna özgü ağırlık antrenmanı uygulandı. Antrenman kapsamı 90 dk ile sınırlandırıldı. Antrenmanın ana bölümünde sabit koparma, sabit silkme ve önden squat çalışmaları % 90 şiddet ile 2 tekrar ve 6 set, halter sehpalarından sabit atış hareketi ise % 80 şiddet ile 8 tekrar ve 4 set olarak uygulandı. Antrenmanın hemen öncesi ve sonrası olmak üzere 4 cc kan örnekleri sağ antekubital venden alındı. Alınan kan örnekleri üzerinde hematolojik parametrelerdeki lökosit alt gruplarından WBC, GRAN, GRAN %, LYM, LYM %, MID ve MID %, eritrosit alt gruplarından RBC, HGB, HCT, MCV, MCH, MCHC ve RDWC, trombosit alt gruplarından ise PLT, MPV, PCT ve PDW değerleri incelendi. İstatistiksel hesaplamalar SPSS 21.0 programında, Wilcoxon T testi ile belirlendi. Anlamlılık düzeyi $p< 0.05$ olarak kabul edildi. Bulgular: Çalışma sonucunda kadın halter sporcularının RBC, HGB ve HCT değerlerinde istatistiki olarak anlamlı seviyede düşüşler olduğu ($p< 0.05$), lökosit ve trombosit alt gruplarındaki yükseliş ya da düşüşlerin ise istatistiki olarak anlamlı düzeyde olmadığı belirlendi. Sonuç: Sonuç olarak, maksimal kuvvet gelişimine yönelik uygulanan ağırlık antrenmanının elit düzeydeki kadın haltercilerin hematolojik değerleri üzerindeki etkilerinin sınırlı olduğu ve önemli bir değişime neden olmadığı tespit edildi.

Anahtar Kelimeler: Halter, maksimal kuvvet, hematolojik parametreler.

THE EFFECTS OF MAXIMAL POWER TRAINING ON HEMATOLOGIC PARAMETERS OF FEMALE WEIGHT-LIFTERS

[1]Kenan ERDAĞI, [2]Mehmet Fatih YÜKSEL, [3]Tarık SEVİNDİ

ABSTRACT

Introduction: The effects of training on hematologic parameters have been a research field for many years. Hematologic values may change according to the type, level, and duration of the training. Therefore, it is considered important to determine possible effects of maximal power development-oriented acute training on the hematologic values of the elite female weight-lifters. Objective: The objective of this research study is to examine the effects of maximal power development-oriented training on the hematologic parameters of the elite female weight-lifters. Method: Twelve (average age: 19,4 - training age: 5,1 - stature: 160,8 -weight: 56,8) national female weight-lifters participated in the research, who were in training process in Turkey Olympiad Preparation Center. The weight-lifters had international level rankings such as European-World Championship, and International Tournaments. A maximal power development-oriented training, which was particular to weight lifting sports, was applied to the participants. The training was limited to 90 minutes. In the main part of the training, power snatch, power clean and jerk, and front squat moves were performed with 90 % intensity, in 6 sets and 2 repeats in each set. Standing throw from the weight lifting platforms move was performed with 80 % intensity, in 4 sets and 8 repeats in each set. Both before and after the trainings, 4 cc blood samples were taken from the right antecubital vein. Within the hematologic parameters, the WBC, GRAN, GRAN %, LYM, LYM %, MID and MID % values of the leukocyte sub-groups; the RBC, HGB, HCT, MCV, MCH, MCHC and RDWC values of the erythrocyte

sub-groups; and the PLT, MPV, PCT and PDW values of the thrombocyte sub-groups were analyzed. Statistical evaluations were made by means of Wilcoxon T test in SPSS 21.0 program. Significance level was admitted as $p< 0.05$. Findings: At the end of the research study, statistically significant decreases ($p< 0.05$) were determined in the RGB, HGB, and HCT values of the female weight-lifters, while it was determined that the increases and decreases in leukocyte and thrombocyte sub-groups were not statistically significant. Conclusion: As the conclusion, the effects of maximal power development-oriented weight training on the hematologic values of the elite female weight-lifters were determined to be limited, and that they didn't cause any significant change.

Keywords: Weight lifting, maximal power, hematologic parameters.

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN FONKSİYONEL SPOR ALETLERİ İLE EGZERSİZLER

[1]*Mürsel Bilçer*

[1] Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Fonksiyonel antrenmanlar, vücudun işlevselliğini hedefleyen hareketlerden oluşan bir antrenman türüdür. Fonksiyonel antrenman, bireyin fonksiyonel spor aletleri ile birden fazla kas grubunu, farklı açılarda ve farklı yönlerde çalıştırarak, kuvvet, dayanıklılık, esneklik, koordinasyon, çabukluk, denge vb. temel motorik özeliklerin işlevsel olarak gelişmesini sağlayan antrenmanlardır. Ya da başka bir deyişle fonksiyonel antrenman tek bir kasa göre değil farklı düzlemlerde ve çoklu eklemlere yönelik yapılan bütünleşik çalışmalardır. İnsan vücudunun fonksiyonel olması ise hayatın içinde varlığını sürdürebilir şekilde hareket edebiliyor olması demektir. Fonksiyonel egzersizler klasik olarak yapılan ve tek bir kas grubunun izole şekilde çalıştırılması yerine, tek bir egzersizde birçok kas grubunu aynı anda çalıştırır. Fonksiyonel egzersizlerin hareket hızı ayarlanabilir. Koordinasyon için daha çok etkilidir, bu da kas kuvvetini olumlu yönde etkiler. kuvvet ve kas artışının yanında üst düzey kardiyovasküler gelişim sağlar. Vücudu kendi sınırları içinde doğru şekilde esnetmek, denge merkezini, postür bozukluklarını düzeltmemize yardımcı olur. Aerobik enerji sisteminide aktif şekilde kullanarak, kassal dayanıklılığın gelişmesine katkıda bulunur. Kişiyi sürekli canlı tutar, değişik egzersizler ilgi çekicidir ve kişiyi monotonluktan kurtarır. Fonksiyonel egzersizler sağlam bir core yapısının gelişmesine yardımcı olur. Kolay taşınabilir ve her yerde kullanılabilir özelliktedir (spor salonu, ev, otel yada açık hava). Egzersizlerde kullanılan bazı fonksiyonel spor aletleri; Trx, Bosu, Rope(gemici halatı),Vipr, Foam roller, Direnç lastiği, Kettlebell, Yer merdiveni, Ağırlık çantası, Dynabell, uyarlanabilir paralel bar, Rhino bag vb. Sonuç olarak, yapılan bir çok bilimsel araştırmada, fonksiyonel spor aletleri kullanılarak uygulanan egzersizlerin vücut yağ yüzdesini azaltırken, anaerobik ve aerobik gücü arttırdığı, sakatlanma riskini azaltıp rehabilite amaçlı kullanılabildiği ve yaşlıların kas kuvvetini ve dayanıklılığını koruyucu etkilerinin olduğu belirtilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sağlık, Egzersiz, Spor Aletleri, Fonksiyonel

EXERCISES WITH FUNCTIONAL SPORTS EQUIPMENT FOR HEALTHY LIFE

[1]*Mürsel Bilçer*

ABSTRACT

Functional training is a form of training which consists of actions that target the functioning of the body. Functional training is that enable basic motoric properties as strength, endurance, flexibility, coordination, agility, balance etc. to develop functionally by exercising multiple muscles of an individual with functional sports equipment at different angles and in different directions . Or, in other words, functional training is integrated work out which is done on different planes accordingly multiple joints rather than a single muscle. The functional human body means that it can act in a way that can sustain its existence in life. Functional exercises run at the same time in many muscles in a single exercise, rather than classically practiced as a single muscle group in isolation. Movement speed can be adjusted during functional exercises. It is more effective for coordination and that affects muscle strength positively. It provides high-level cardiovascular development besides strength and muscle enhancement. It helps to stretch the body correctly within its boundaries, correct the center of balance and postural disturbances. By actively using the aerobic energy system, it contributes to the development of muscular endurance. It keeps the person alive constantly, the different exercises are intriguing and save the person from monotony. Functional exercises help to develope a robust core structure. Functional sports equipment is easy to carry and is available everywhere (gym, home, hotel or outdoor). Some functional sports equipment used in exercises; Trx, Bosu, Rope,Vipr, Foam roller, Resistance band, Kettlebell, Ladder, Powerbag, Dynabell, adaptable parallel bar, Rhino bag, etc. As a result, in many scientific researches, it is stated that exercises using functional sports equipment develope anaerobic and aerobic power, lower the body fat percentage, decrease the risk of injury, can be used for rehabilitation and have protective effects on muscle strength and endurance of the elderly.

Keywords: Health, Exercise, Sport Equipment, Functional

BASKETBOLCU ERKEK ÇOCUKLARIN AEROBİK KAPASİTELERİNİN VE ANAEROBİK GÜÇLERİNİN SEDANTER AKRANLARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Metin TAN, [2]Ö.Alpaslan GENÇAY, [3]Yunus GÜR

[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimler Fakültesi, [2,3]Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu araştırma, ortaokula devam eden ve okul basketbol takımında oynayan erkek öğrenciler ile spor yapmayan erkek öğrencilerin aerobik kapasite ve anaerobik güçlerinin karşılaştırması yapılarak bulunan kapasite ve güç farklılıklarını incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Araştırma Gaziantep ili Şehitkâmil ilçesi sınırları içinde Ünler ortaokulu öğrencileri üzerinden yürütülmüştür. Araştırmaya toplamda 12 basketbol oynayan çocuk ve 12 de spor yapmayan gönüllü akran 5.6.7.8. Sınıflarından toplam 24 öğrenci seçilmiştir. Dikey sıçrama testi ve Cooper testi uygulanarak yapılmıştır. Anaerobik güç te (P >0.05) anlamlı bir fark ortaya çıkmazken aerobik kapasite açısın dan (P< 0.05) anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Anaerobik güç bakımından anlamlı bir farklılık bulunmazken aerobik kapasiteleri bakımından anlamlı bir fark bulunmuştur. Sonuç olarak, düzenli ve uzun süreli uygulanan hareket eğitiminin çocuklarda fiziksel uygunluk özelliklerini anlamlı düzeyde geliştirebileceği anlaşılmaktadır. Anahtar Kelimeler: Çocuklarda spor, Sporun çocuklar üzerine fizyolojik etkileri, performans

Anahtar Kelimeler: Çocuklarda spor, Sporun çocuklar üzerine fizyolojik etkileri, performans

COMPARING AEROBICS CAPACITY AND ANAEROBIC POWER OF MALE BASKETBALL PLAYERS WITH SEDENTARY PEERS

[1]Metin TAN, [2]Ö.Alpaslan GENÇAY, [3]Yunus GÜR

ABSTRACT

In this study, aerobics capacity and anaerobic power of male students who study at secondary school and take part in the school basketball team were compared with students who are sedentary. The data was used in order to examine the differences among students by means of capacity and power. The research was carried out at Ünler Secondary School in Şehitkamil, Gaziantep. Totally, 24 students from 5th, 6th, 7th, and 8th grades were chosen. 12 of them play basketball and the rest were sedentary and volunteer peers. Vertical jumping test and Cooper test were applied. Although no significant difference was found at anaerobic power (P0.05), there is significant difference aerobic capacity (P< 0.05). Consequently, it is understood that applying long-term and regular movement education can improve children's physical fitness features meaningfully.

Keywords: sports in children, physiological effects of sports, performance

ADÖLESAN ERKEK FUTBOLCULARDA FİZİKSEL ÖZELLİKLER İLE FARKLI SPRİNT MESAFELERDEKİ ORTALAMA SÜRATİN YAŞA BAĞLI DEĞİŞİMİ

[1]Gülşen DOĞAN, [2]Dilek SEVİMLİ

[1,2] Çukurova Üniversitesi - BESYO

ÖZET

Hem yetenekli futbolcuların seçiminde, hem de antrenman programlarında gelişimin değerlendirilmesinde, farklı yaşlardaki sporcuların birlikte değerlendirilmesi doğru gözükmemektedir. Aynı yılın farklı aylarında doğan çocukların bile fiziksel ve motor özellikleri farklılaşmaktadır. Bu çalışmanın amacı 14, 15, 16 ve 18 yaşları arasında Adanaspor ve Adana Demirspor kulübünün alt yapısında yer alan futbolcuların fiziksel özellikleri ile farklı sprint mesafelerindeki ortalama süratleri ölçülmüştür. Adana'da düzenli antrenman yapan adölesan futbolcuların boy uzunluğu, vücut ağırlığı belirlenerek Vücut Kütle İndeksi (VKİ) hesaplanmıştır. Ayrıca, 15 m, 30 m ve 60 m sürat testlerindeki ortalama süratleri ölçülmüştür. Yine 15 m hız alınarak yapılan 45 m'lik sürat koşusu ile katılımcıların maksimum ortalama süratleri belirlenmiştir. Ayrıca Takei marka dinamometre ile sağ ve sol el kavrama kuvvetleri ölçülmüştür. Normal dağılım göstermemesi sebebi ile Yaş grupların karşılaştırılmasında Kruskall Wallis ve Spearman sıralı korelasyon analizleri kullanılmıştır. Çalışmamızın bulguları, adölesan erkeklerde fiziksel ve ortalama sürat değişkenlerinde yaşa bağlı anlamlı farklılıkların olduğunu göstermiştir. Tüm değişkenlerde yaşa göre doğrusal bir artış vardır. Yaş değişkeni, çalışmamızdaki tüm fiziksel ve ortalama sürat özellikleri ile anlamlı düzeyde ($p < 0.01$) ilişkili gözükmektedir. Adölesan dönemde aynı yıl doğanlarda bile farklılıklar sergilenebilir. Bu nedenle, sporcuların relatif yaş etkisi dikkate alınarak değerlendirilmesi gerekli gözükmektedir. Yaşın fiziksel ve kondisyonel özellikler üzerine etkisini azaltmak için aynı yaştaki çocukların yılın dört aylık dönemlerde değerlendirilmesi önemli gözükmektedir.

* Bu çalışma , Çukurova Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) birimi tarafından TYL-2015-4557 nolu proje olarak desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, yaş, fiziksel ve sürat özellikleri

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

[1]Gülşen DOĞAN, [2]Dilek SEVİMLİ

ABSTRACT

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/cm2). 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 Kruskall 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

ALZHEİMER HASTALARINDA 12 HAFTALIK FİZİKSEL AKTİVİTENİN SEROTONİN VE B12 VİTAMİNİNE ETKİSİ

[1]Seda ÇAĞLAR, [2]Erkut TUTKUN

[1,2] Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Amaç:Bu çalışmanın amacı, her hangi bir ek gıda veya ilaç desteği almadan 12 hafta düzenli fiziksel aktivite yaptırılan Alzheimer hastalarında egzersizin Serotonin ve B12 vitamin değerlerine etkisini incelemektir. Yöntem: Araştırmaya, Alzheimer tanısı konulmuş, 65 yaş üstü, 10 kadın hasta gönüllü katılmış ve vasileri bilgilendirilmiş gönüllü oluru alınmıştır. Çalışma iki aşamadan oluşmuştur. Birinci aşamada; hastaların, boy (cm), vücut ağırlığı (kg), sistolik, diastolik (atım/dk), fiziksel aktivite öncesi ve sonrası nabız atım/dk ölçüldü. Kan, biyokimya-hormon, hematoloji ölçümleri uzman bir doktor eşliğinde alındı. İkinci aşamada; 12 haftalık fiziksel aktivite esnasında hastaların beslenme durumları takip edildi herhangi bir diyet programı uygulanmadı. Fiziksel aktivite yüklenme dozları bireylerin kapasitelerine uygun belirlendi. Fiziksel aktivite 20-30 dk. sürelerle yürüyüş biçiminde yapıldı. Kuvvet çalışmaları; günde 10 egzersizi içerecek biçimde haftada üç gün, vücut ağırlığı ve pilates bandı ile doruk yoğunluğu % 60-80 şiddetinde ayarlandı. Hastalara 12 hafta boyunca, haftanın 1 günü 30-45 dk arasında geriatrik masaj uygulaması yapıldı. Uygulanılan testlerin ilk ve son ölçüm ortalama değerleri arasındaki farklılıklarına Bağımsız t- Testi ile bakıldı. Sonuçlar $p<0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirildi. Bulgular:Çalışmada, ilk test ölçüm ortalama değerleri; vücut ağırlığı 91,50±7,41 kg, boy 157,5±2,71 cm, Sistolik 143,2±12,45 atım/dk, Diastolik 81,10±6,77 atım/dk, Dinlenik nabız 76,2±8,76 atım/dk, Egzersiz sonrası nabız 85,20±6,84 atım/dk, Vitamin B12 166,7±65,64 pg/mL, Folat 5,33±1,78 ng/ml, 5-Ht Serotonin 108,7±44,5 ng/ mL, TSH 1,06±0,47 uIU/mL, Glukoz 97,4±14,00 mg/dL, Kolestrol 203,6±21,3 mg/dL, Son test ölçüm ortalama değerleri;vücut ağırlığı 88,40±6,80 kg, boy 157,5±2,71 cm, Sistolik 146,0±12,84 atım/dk, Diastolik 81,90±7,4 atım/dk,Dinlenik nabız 73,10±7,65 atım/dk,Egzersiz sonrası nabız 86,80±8,84 atım/dk,Vitamin B12 176,7±36,7 pg/mL, Folat 6,19±1,89 ng/ml,5-Ht Serotonin 118,7±42,4 ng/ mL, TSH 1,01±0,38 uIU/mL,Glukoz 94,4±10,43 mg/dL, Kolestrol 191,0±11,98 mg/dL olarak saptandı. Alzheimer hastalarının ilk ve son test ölçüm ortalama değerleri Vitamin B12, 5Ht Serotonin ve Kolestrol parametreleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmıştır. Sonuç: Alzheimer hastalarında 12 haftalık hareket eğitimine bağlı olarak fiziksel aktivite düzeyindeki artışın, serotonin hormonuna ve Vitamin B12 etki ettiği gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Alzheimer,serotonin,fiziksel aktivite,B12

THE EFFECTS OF 12 WEEKS PHYSICAL ACTIVITY ON SEROTONIN AND VITAMIN B12 OF ALZHEIMER'S PATIENTS

[1]Seda ÇAĞLAR, [2]Erkut TUTKUN

ABSTRACT

Purpose: The aim of this study is to show without any supplementary food and medicine regular 12 weeks physical activity how effects on serotonin and vitamin B12 in Alzheimer's patients. Method:In this study took part in 10 female volunteer patients who were received a diognasis of Alzheimer's and their tutors were informed and was taken an approval for being volunteer.The study consists of two phase.In first phase it was measured heights(cm), weights(kg), systolic,diastolic(beat/min) and their pulsation after-before the activity.Under doctor control blood,biochemistrical hormones and hemotologic tests were made.In second phase the nutritional status of these patients were observed during 12 weeks physical activities and it was not applied for any other dietic programs.The loading pressures for physical activities were determined according to capacities of patients.This physical activity includes 20-30 min walking.The level of stength was created 10 exercises in a day and totally 3 days in a week;unless using any other weights,only with the help of their body weights and streching bands the level of exercises was regulated at the rate of 60-80 % .During 12 weeks the gerontic massage was given to patients for 35/40 min one day in a week.The differences between first and the last measures were checked in dependent samples t-test.The results were evaluated in significance level $p < 0,05$. Findings:In this study, at first test the average of results are body weight 91,50±7,41 kg, height 157,5±2,71 cm, systolic 143,2±12,45 beats/min, diastolic

81,10±6,77 beats/min,Vitamin B12 166,7±65,64 pg/mL, Folate 5,33±1,78 ng/ml, 5-Ht Serotonin 108,7±44,5 ng/ mL, TSH 1,06±0,47 uIU/mL, Glukoz 97,4±14,00 mg/dL, Cholestrol 203,6±21,3 mg/dL.At last tes the average of results are body weight 88,40±6,80 kg, height 157,5±2,71cm, systolic 146,0±12,84 beats/min,diastolic 81,90±7,4 beats/min, Vitamin B12 176,7±36,7 pg/mL, Folat 6,19±1,89 ng/ml,5-Ht Serotonin 118,7±42,4 ng/ mL, TSH 1,01±0,38 uIU/mL,Glukoz 94,4±10,43 mg/dL, Kolestrol 191,0±11,98 mg/dL were detected as.There is statistical a big difference on vitamin B12,5Ht Serotonin and cholosterol parameters between the averages of first and the last measurements for Alzheimer's patients. Conclusion:It is observed that increase physical activity level subject to movement gradient during 12 weeks for patients effects serotonin and Vitamin B12.

Keywords: Alzheimer, serotonin, physical activity, B12

SPOR EĞİTİMİ VEREN FAKÜLTELER VE YÜKSEKOKULLARDA ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN BASKETBOLA KARŞI TUTUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

[1]Emre ALKAÇ, [2]Mehmet DEMİREL

[1]Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., [2]Dumlupınar Üniverisitesi, Beden Eğitimi ve Spor Y.O., Rekreasyon Bölümü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, spor eğitimi veren fakülteler ve yüksekokullarda öğrenim gören öğrencilerin, çeşitli değişkenlere göre basketbola karşı tutumlarının değerlendirilmesidir. Aynı zamanda üniversiteler arası karşılaştırma yaparak, bu kurumlardaki öğrencilerin basketbol tutumlarını çeşitli boyutlarıyla ortaya koymaktır. Araştırmaya 2015-2016 eğitim öğretim yılında, Marmara, İç Anadolu, Akdeniz, Karadeniz ve Ege bölgelerinde Spor Eğitimi veren Fakülte ve Yüksekokullardan, Dumlupınar Üniversitesi, Kocaeli Üniversitesi, Anadolu Üniversitesi, Mersin Üniversitesi ve Gaziosmanpaşa Üniversitesi'nden tesadüfi olarak seçilen ve çalışmada gönüllü olarak yer alan 502 öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ile Erman Öncü,Bülent Gürbüz ve H. Mehmet Tunçkol tarafından geliştirilen, 2006 yılında geçerliği ve güvenirliği yapılan "Basketbol Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin dağılımlarıyla ilgili öncelikli olarak normallik testi olan Kolmogorow-Smirnov testi yapılmıştır ve verilerin non-parametrik yapıyı desteklediği ortaya çıkmıştır. Katılımcı öğrencilerin Basketbol Tutum Ölçeği alt boyutlarına ilişkin, üniversitelerine ve bölümlerine göre tutum düzeyleri arasında önemli bir fark olup olmadığını araştırmak için, p= 0.05 anlamlılık düzeyinde Kruskal-Wallis testi, cinsiyetlerine göre ise Mann Whitney-U testi uygulandı. Yapılan analizlerin sonucunda meydana çıkan bulgular katılımcıların, cinsiyet, spor branşı yaş ve refah düzeyi durumlarına göre basketbol tutum düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu görünmezken, okudukları bölümler ve sınıflarına göre değer alt boyutunda, spor yapma durumlarına göre ise sadece eylem alt boyutunda anlamlı farklılıklar var olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, Spor Eğitimi, Tutum, Basketbol, Basketbol Tutumu

ASSESSMENT OF STUDENTS' ATTITUDES AT SPORT EDUCATION FACULTY AND COLLEGE AGAINST BASKETBALL

[1]Emre ALKAÇ, [2]Mehmet DEMİREL

ABSTRACT

The aim of the study is to evaluate the basketball attitudes according to various variables of students in Sport Education Faculty And College. At the same time, it is indicate the basketball attitudes of the students in these institutions in various dimensions by making comparisons between universities. To the research, randomly selected 502 volunteer students joined from faculties and colleges of providing sport education in the Dumlupınar University, Kocaeli University, Anadolu University, Mersin University and Gaziosmanpaşa University in the 2015 - 2016 academic year. The "Basketball Attitude Scale" developed and validated by Erman Öncü, Bülent Gürbüz and H. Mehmet Tunçkol was used in the personal information form developed by the researchers. The Kolmogorow-Smirnov test, which is the normality test, was performed on the distributions of the data and it was revealed that the data support non-parametric construct. The subscales of Basketball Attitude Scale of participant students, in order to understand whether there is a significant difference between attitudes according to the universities and departments Kruskal-Wallis test were performed at p = 0.05 significance level and Mann Whitney-U test were performed according to gender. Findings revealed that participants had significant differences in basketball attitude levels according to gender, sports branch age and welfare level, while there were significant differences in values subscale according to the sections and classes they read and only in the action subscale according to sports situations.

Keywords: Student, Sports Education, Attitude, Basketball, Basketball Attitude

İMAM HATİP OKULLARI İLE NORMAL OKULLARDA ÖĞRENİM GÖREN ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE İLİŞKİN TUTUMLARININ BELİRLENMESİ (ANKARA İL ÖRNEĞİ).

[1]Tuğba ISLICIK, [2]Mehmet DEMİREL

[1]Dumlupınar Üniversitesi, [2]Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., [2]DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİ GERMİYAN KAMPÜSÜ BESYO

ÖZET

Bu çalışmada imam – hatip ortaokullarında öğrenim gören öğrenciler ile ortaokullarda öğrenim gören öğrencilerinin beden eğitimi ve spor derslerine ilişkin tutumlarını karşılaştırıp, değerlendirmek amaçlanmıştır. Bu araştırmaya Ankara Altındağ ilçesine bağlı 5 ortaokulda ve 4 imam- hatip ortaokulunda öğrenim gören beşinci, altıncı, yedinci ve sekizinci sınıflardan rast gele seçilmiş 1867 öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Anketin birinci bölümünde demografik özellikler, ikinci bölümünde ise Demirhan ve Altay (2001)'ın revize ettiği, beden eğitimi ve spor tutum ölçeği (BESTÖ) yer almıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS (16) istatistik programı kullanılmış ve anlamlılık düzeyi ($p< 0.05$) alınmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediklerini belirlemek için Kolmogorov-Smirnov testi yapılmıştır. Verilerin parametrik dağılım göstermediği belirlenmiştir ve bu sebeple parametrik olmayan analiz yöntemleri kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri ile ankete verdikleri cevapların yüzdelik dağılımlarının belirlenmesinde frekans analizi; iki değişken ile beden eğitim dersine ilişkin tutumlarının karşılaştırılmasında normallik testinden sonra $\alpha= 0.05$ anlamlılık düzeyinde bağımsız iki grup için Mann Whitney U testi, 3 ve üzeri gruplarda ise Kruskal-Wallis testi yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre katılımcıların beden eğitimi ve spor dersine ilişkin puanları incelendiğinde okul türüne göre ve anne eğitim düzeyine göre bakıldığında anlamlı farka rastlanmamıştır ($p >0,05$). Cinsiyete göre, sınıf değişkenine göre, okul başarı düzeylerine göre, baba eğitim düzeyine göre, anne ve baba mesleklerine göre, gelir düzeylerine göre, ailelerinin spor yapmaya izin verip vermemesine göre ve aile içinde spor yapanların olup olmamasına göre değişkenlere bakıldığında ise anlamlı fark görülmektedir ($p >0,05$).

Anahtar Kelimeler: Tutum, Beden Eğitimi ve Spor, Ortaokul

DETERMINATION OF ATTITUDES OF THE SECONDARY SCHOOLS STUDENTS WHO ARE STUDYING AT IMAM HATIP SCHOOLS AND NORMAL SCHOOLS REGARDING THE PHYSICAL EDUCATION COURSE (ANKARA PROVINCE EXAMPLE).

[1]Tuğba ISLICIK, [2]Mehmet DEMİREL

ABSTRACT

The purpose of this study is to compare and evaluate attitudes of imam hatip schools and secondary schools students towards physical education and sports lesson. Totally 1867 students, who are selected randomly from 5 secondary schools and 4 imam hatip secondary schools fifth, sixth, seventh and eighth grade were participated to this study. Survey method was used to collect data. Demographic data are covered in the first part of the survey, in the second part the scale of physical education and attitude which is revised Demirhan and Altay (2001) is used. SPSS (16) statistics programme used to evaluate the data and the level of significance was taken as ($p< 0.05$). Kolmogorov- Smirnov test was done since determining whether the data show normal distribution or not. It was determined that the data is not show parametric distribution. Because of that Non-parametric analysis methods were used. The frequency analyses were performed to determine the percentage of demographic data and survey items. After the normality test in comparing the attitudes of the physical education course with two variables $\alpha= 0.05$ level of significance for two independent groups Mann Whitney U test, for three and above groups Kruskal-Wallis test was performed. According to research findings, when participants' scores on physical education and sports lessons were examined not a remarkable difference was found out regarding type of school and the level of education of the mother ($p >0,05$). However, a significant difference was observed when gender, level of class, school achievement level, educational background of father, level of income of the family, whether or not their

parents allow them to do sports and whether or not there are somebody is sportive in their family was found out (p >0,05).

Keywords: Attitude, Physical Eduaction and Sports, Secondary Schools

GÜREŞTE KÜRESELLEŞME SÜRECİNİN FARKLI BOYUTLARDA İNCELENMESİ

[1]Recep Nur UZUN, [2] Osman İMAMOĞLU, [3] Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL, [4] Musa ÇON, [5] Nurullah ÖĞRETEN, [6] Levent CEYLAN

[1]Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, [2,3,4,5] Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, [6]Cumhuriyet Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Devirlerin ortaya çıkardığı imkânlar (teknoloji, iletişim v.b) doğrultusunda, insanlar veya toplumlar arasında etkileşim fırsatını ortaya çıkaran küreselleşme olgusunun, tarih birikimi oldukça fazla olan güreş üzerinde olumsuz etkisi vardır. Dolayısıyla çalışmanın amacı; güreşte küreselleşme sürecinin farklı boyutlarda (medyatik, sosyal ağ vb.) incelenerek söz konusu değer kaybının gözler önüne çıkarılmasıdır. 2017 yılında Türkiye'deki spor federasyonlarının sahip olduğu lisanslı sporcu sıralamasında güreş federasyonu 12. sırada yer almaktadır. 2006 yılında 8. sırada yer alan güreşin gün geçtikçe popülerlik düzeyinin düştüğü belirtilebilir. Youtube sitesi üzerinden Amerikan güreşinin, Dünya güreş şampiyonasına göre yadsınamaz derecede fazla izlendiği görülmektedir. Ayrıca Uluslararası Olimpiyat Komitesinin güreşin, 2020 Olimpiyatlarından kaldırılması için çalışmalar başlattığını duyurması ve de söz konusu duruma spor gazete manşetlerinin sürmanşet ve 10\1'lik alanı kapsayacak şekilde yer ayırması ya da Dünya Güreş Birliğinin güreşin hareketlendirilmesi adına pasifite kuralını getirdiği görülmektedir. U-23 Gençler adında yeni yarışma kategorisinin oluşturulması plaj güreşi adında yeni stilin organize edilmesi güreşin yok olma sürecine doğru ilerlediğini ve bu durumu önlemek için uygulama değişikliklerine mecbur kalındığını niteleyebilir. Sonuç olarak; çoğu kültür ve medeniyetlerin yaşamlarında yer almış güreşin 21. Yüzyılın başlarında medya, sosyal ağ ya da spor yönetimindeki platformlarında değer kaybına uğradığı ve söz konusu durumun önüne geçilmesi adına pek çok kural ya da uygulama değişikliklerinin gerçekleştirildiği görülmektedir. Güreşin gerek tarih gerek kültür gerekse sporun ahlaki değerlerini yansıtan bir olgu olduğu söylenebilirken, ilgi kaybının sonucunda güreşin söz konusu değerlerinden de mahrum kalınacağı unutulmamalıdır.

Anahtar Kelimeler: Güreş, Küreselleşme,Spor

INVESTIGATION OF GLOBALIZATION PROCESS IN WRESTLING IN DIFFERENT WAYS

[1]Recep Nur UZUN, [2] Osman İMAMOĞLU, [3] Mehmet Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL, [4] Musa ÇON, [5] Nurullah ÖĞRETEN, [6] Levent CEYLAN

ABSTRACT

In the direction of the opportunities that the time brings (technology, communication etc.), the phenomenon of globalization that reveals the opportunity for interaction between people or societies has a negative effect on wrestling which has a lot of historical accumulation. Therefore, the purpose of the work is to show up the loss of that value by examining the process of globalization in wrestling in different ways (media, social network, etc.). In 2017, the Wrestling Federation ranked 12th in the order of licensed sportsmen among the sports federations in Turkey. It can be stated that wrestling, which had the 8th place in 2006, loses its popularity day by day. When compared with the World Wrestling Championship, it is seen that American Wrestling seems to be watched at an undeniable rate on Youtube. What is more, the announcement by the International Olympic Committee about their works on the removal of wrestling from the 2020 Olympics and its appearance in the headlines of the sports newspapers allocating a space of 1/10, or the fact that the World Wrestling Association brought the rule of passivity for the promotion of wrestling all show the heartrending point that wrestling came up to. The introduction of a new competition category called U-23 Youth, and organization of a new style named beach wrestling can show that wrestling is moving towards destruction and implementation changes have to be applied to prevent that circumstance. As a result, it is obvious that wrestling which had a place in most of the cultures and civilizations depreciated on media, social networks and sports management platforms in the early 21st century, and it seems that many rules and implementation changes have been carried out to prevent the case. While it can be said that

wrestling is a phenomenon which reflects the moral values of history, culture and sports, it should not be ignored that the humanity will be deprived of the values of wrestling as a result of the loss of interest.

Keywords: Wrestling, Globalization, Sport

10-13 YAŞ TAEKWONDOCULARDA ELEKTRONİK YELEK VE OYUNLAŞTIRMANIN PERFORMANSA ETKİSİ

[1]Duygu Sevinç, [2]Mergül Çolak

[1,2] Erzincan Üniversitesi

ÖZET

Bu çalışmada taekwondo sporcularının elektronik yelekle yaptıkları antrenmanlar sonucunda performanslarındaki değişimin ve bu değişime oyunlaştırmanın etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya özel bir spor salonunda antrenman yapan, 10-13 yaş aralığında 15 lisanslı taekwondo sporcusu katılmıştır. Sporcuların teknik becerilerinin geliştirilmesi ve performanslarındaki değişimin izlenebilmesi için, zorluk derecesine göre maçlarda en sık kullanılan 3 teknik belirlenmiş, haftada üç gün ikişer saat olmak üzere üç aylık antrenman programı uygulanmıştır. Elektronik yelek sistemiyle antrenman yapan sporculardan her ay sonunda bir ölçüm alınmış ve puan ortalamaları karşılaştırılmıştır. Antrenman sonlarında her bir teknikten alınan toplam puanlar sporculara söylenmiş ve her ay sonunda alınan ölçüm sonuçları skor tablosunda puan sıralamasına göre ilan edilmiştir. Buna ek olarak elektronik yelek sisteminin ve oyunlaştırma bileşenlerinin performansa etkisini belirleyebilmek için, beş kişi ile görüşme yapılmış ve veriler içerik analizi yöntemi ile çözümlenmiştir. Öncelikle her ay sonunda alınan üç ölçüm değeri karşılaştırıldığında, her üç teknik için de ortalamalar arasındaki farklılığın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Görüşme yoluyla elde edilen veriler çözümlendiğinde ise katılımcılar elektronik yelekle çalışmanın kondisyonlarını arttırdığını, teknik becerilerini geliştirdiğini, tekniğin doğru kullanımını öğrendiklerini ve ayak hakimiyetini geliştirdiğini ifade etmişlerdir. Bunun yanı sıra katılımcılar elektronik yeleğin tarafsız bir sistem olduğu için puanlamanın herkes için eşit ve adil olarak sonuçlandığını ve yaptığının karşılığını almanın kendi performanslarını etkilediğini vurgulamışlardır. Skor tablosu içinse katılımcılar, her ölçüm sonrasında alınan puanların skor tablosunda ilan edilmesinin, rekabeti arttırdığını, kendini geliştirme konusunda güdülediğini ve grup arasında motivasyonu sağladığını belirtmişlerdir. Sonuç olarak elektronik yelek doğru ve güvenilir sonuçlar ürettiğinden, bu çalışmada sporcuların gerçek performans gelişiminin ortaya çıktığı ve teknik becerilerin geliştirilmesini desteklemek için oyunlaştırma unsuru olarak kullanılan puan ve skor tablosunun performansa etkisinin yanı sıra elektronik yeleğin de dolaylı olarak bir oyunlaştırma unsuru gibi performansı etkilediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: elektronik yelek, oyunlaştırma, performans, taekwondo

THE EFFECT OF ELECTRONIC BODY PROTECTOR AND GAMIFICATION ON THE PERFORMANCE OF TAEKWONDO ATHLETES

[1]Duygu Sevinç, [2]Mergül Çolak

ABSTRACT

This study aimed to analyze changes in the performance of taekwondo athletes after training with an electronic body protector and the effects of gamification on this change. The study included 15 licensed taekwondo athletes between the ages of 10 and 13 years who train in a private taekwondo hall. The three techniques most frequently used in matches were chosen according to level of difficulty, and the athletes followed a three-month training program, to improve their technical skills and to monitör changes in their performance. In addition, five athletes were interviewed to determine the effects of using the electronic body protector system and the gamification components on their performance. A comparison of the measurement results showed that a significant difference between the mean scores over time for all three taekwondo techniques. The data obtained through interviews indicated that training with an electronic body protector improved the participants' condition and technical skills, and also helped them learn the correct use of the techniques. The participants emphasized that scoring was fair for everyone because the electronic body protector is perceived as an objective system and that receiving a recompense for their work affected their performance. The participants also stated that announcing the scores of each measurement on the scoreboard increased competition, stimulated them to improve themselves and motivated the group. The electronic body protector was observed to indirectly affect performance, as did gamification factors

such as scoreboards and score ranking used to support the improvement of technical skills that enhance performance.

Keywords: Electronic Body Protector(EBP), Gamification, Performance, Taekwondo

BİR YILLIK FELDENKRAIS EGZERSİZ PROGRAMININ YAŞLILARIN KEMİK YAPIM VE YIKIM BELİRTEÇLERİNE ETKİSİ

[1]Servet ÖZORUÇ, [2]Dilek SEVİMLİ, [3]Umut KÖKBAŞ, [4]Ahmet DOĞANAY, [5]Levent KAYRIN

[1]Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana bilim Dalı, [2]Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Ana bilim Dalı, [3]Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi Biyokimya Ana Bilim Dalı, [4]Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sosyal Bilimler Ana Bilim Dalı, [5]Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi Biyokimya Ana Bilim Dalı

ÖZET

AMAÇ: Feldenkrais, sırt, boyun ve eklem ağrılarından şikâyet eden bireylere hareket yolu ile farkındalık kazandıran ve bedeni doğru kullanmayı sağlayan psiko-somatik bir eğitim yöntemidir. Bu çalışmanın amacı, Feldenkrais egzersiz programının yaşlıların kemik yapım ve yıkım belirteçlerine olan etkisini araştırmaktır. MATERYAL YÖNTEM: Gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul eden (n=30) rastgele yöntemle iki gruba ayrılmıştır. Deney grubunun (DG) yaş ortalaması 70.93±7.13 kontrol grubunun (KG) 71.00±6.95 yıl; boy uzunluğu DG için, 167.06±9.45 cm iken KG, 167.93±6.98 cm dir. DG'nun vücut ağırlığı 81.60±12.29 iken KG, 75.60±6.83 kg'dır. DG, 1 yıl süre ile haftanın 3 günü günde birer saat Feldenkrais egzersiz programına katılırken, KG fiziksel etkinlik yapmamıştır. Demografik bilgilerin toplanmasından sonra, çalışma öncesi ve sonrasında sırasıyla; Biyokimyasal özellikleri, kemik yapım ve yıkım belirteçlerinden olan osteokalsin, spesifik tümör nekroz faktör(TNF-α), Kemik Alkalen Fosfat (KALF) ve Piridinolin düzeylerine bakılmıştır. Fiziksel fonksiyon özelliklerinden el kavrama kuvveti ve yürüme testi değerleri alınmıştır. Veri analizlerinin değerlendirilmesinde değişkenlerin normal dağılım göstermemesi sebebi ile ikili grup karşılaştırmalarında Mann Witney U testi kullanılmıştır. BULGULAR: Yaşlıların Feldenkraise egzersiz programı sonrası biyokimyasal analizleri incelendiğinde kemik yapım belirteci olan osteokalsinin düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı artış gözlenmiştir ($p< 0,01$). Ayrıca kemik yıkım belirteci olan; TNF-α, KALF ve piridinolinin değişimlerinde ise istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p >0,05$). SONUÇ: Feldenkreise egzersiz programının biyokimyasal kemik yapım parametresi olan osteokalsin üretimini arttırdığı, kemik yıkımını azalttığını sonucuna varılabilir. Kemik yapım, yıkım ve mineralizasyon parametrelerinin, yaşlılarda Feldenkreise egzersizinin kemik sağlığı üzerine önemli derecede etkili olduğunu göstermektedir.

* Bu çalışma, Çukurova Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) birimi tarafından TYL-2015-4554 nolu proje olarak desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Feldenkrais egzersizi, yaşlı, kemik yapımı, kemik yıkımı

THE EFFECT OF ONE YEAR FELDENKRAIS EXERCISE PROGRAM ON BIOCHEMICAL BONE TURNOVER MARKERS AT THE ELDERLY

[1]Servet ÖZORUÇ, [2]Dilek SEVİMLİ, [3]Umut KÖKBAŞ, [4]Ahmet DOĞANAY, [5]Levent KAYRIN

ABSTRACT

Aim: Feldenkrais, it is a psycho-somatic method of training that gives awareness to individuals who complain of back, neck and joint aches and allows them to use the body properly. Aim of this study, investigate the possible effect of Feldenkrais exercise program on the bone turnover markers at elderly. Material Method: Two groups were randomly assigned to participate voluntarily (n = 30). The mean age of the experimental group (EG) was 71.00 ± 6.95, for the control group (CG) of 70.93 ± 7.13 years; height length EG: 167.06 ± 9.45 CG, 167.93 ± 6.98 cm; EG, body weight 81.60 ± 12.29 CG, 75.60 ± 6.83kg. EG was participating in the Feldenkrais exercise program for one hour a day for 3 days a week for 1 year, CG did not perform any physical activity. After collecting the demographic information, before and after the study respectively; Biochemical properties, bone formation and demolition markers osteocalcin, specific tumor necrosis factor (TNF-α), bone alkaline phosphatase (BALP) and pyridinolin levels were examined. Hand grip strength and walking test values were taken from physical function features. Mann Whitney U test was used for binary group comparisons because the variables were not normally distributed in the evaluation of data analysis. Results: A statistically significant increase in the level of osteocalcin,

the bone formation indicator, was observed when the biochemical analyzes of the elderly after the Feldenkraise exercise program were examined ($p< 0,01$). It is also a sign of bone destruction; There was no statistically significant difference in the changes of TNF-α, BALP and pyridinolin ($p >0,05$). Conclusion: It can be conclude that, the Feldenkraise exercise program increase the production of osteocalcin, the biochemical bone formation parameter, and decreased bone resorption. Demonstration of bone formation, demolition, and mineralization parameters showed that Feldenkraise exercise is significantly effective in bone health in the geriatric elderly.

* This study has been supported by Scientific Research Project Unit of Çukurova University with number of TYL-2015-4554 code.

Keywords: Feldenkrais, exercise, bone turnover, elderly

BİR YILLIK FELDENKRAIS EGZERSİZ PROGRAMININ YAŞLILARDA A, C,E VE B GRUBU VİTAMİN DEĞERLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

[1]Servet ÖZORUÇ, [2]Dilek SEVİMLİ, [3]Umut KÖKBAŞ, [4]Ahmet DOĞANAY, [5]Levent KAYRIN

[1]Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, [2]Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, [3]Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi Biyokimya Ana Bilim Dalı, [4]Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sosyal Bilimler Ana Bilim Dalı, [5]Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi Biyokimya Ana bilim Dalı

ÖZET

AMAÇ: Feldenkrais, hareket ile bedeni doğru kullanmayı sağlayan fiziksel eğitim yöntemidir. Vitaminler, hücrelerde metabolik reaksiyonlar için gerekli olup yetersizliklerinde bazı sorunlara neden olan organik bileşiklerdir. Bu çalışmanın amacı, Feldenkrais egzersiz programının yaşlılarda A, C, E ve B grubu vitamin değerlerine etkisini incelemektir. MATERYAL YÖNTEM: Çalışmaya katılmayı kabul eden gönüllü toplam 30 yaşlı birey rastgele yöntemle iki gruba ayrılmıştır. Deney grubunun (DG) yaş ortalaması 70.93±7.13 kontrol grubunun (KG) 71.00±6.95 yıl; boy uzunluğu, DG; 167.06±9.45 iken KG; 167.93±6.98 cm'dir. DG; vücut ağırlığı 81.60±12.29 iken KG; 75.60±6.83 kg'dır. DG, 1 yıl süre ile haftanın 3 günü günde 60 dk Feldenkrais egzersiz programına katılırken, KG fiziksel etkinlik yapmamıştır. Demografik bilgilerin toplanmasından sonra, çalışma öncesi ve sonrasında A, C, E ve B grubu vitaminlerden; B2, B6 ve B12 vitamini değerlerine HPLC (High Performance Liquid Chromatography) metodu ile bakılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde değişkenler Kolmogorov Smirnov testi ile normal dağılımlarına bakılmıştır. İkili grup karşılaştırmalarında Mann Whitney U testi kullanılmıştır. BULGULAR: Yaşlıların Feldenkraise egzersiz programı sonrası 1 yıllık süreçte, vitamin düzeyleri incelendiğinde E, B2, B6 ve B12 vitaminlerinde istatistiksel olarak anlamlı artış bulunurken ($p< 0,05$), A ve C vitaminlerinde istatistiksel olarak fark bulunmamıştır ($p >0,05$). SONUÇ: Uzun süreli ve düzenli uygulanan Feldenkreise egzersizinin yaşlı bireylerde E ve B grubu vitamin düzeylerini arttırdığını söyleyebiliriz. Zihinsel performans, öğrenme, hafıza gücü ve konsantrasyon da artış sağlayan B vitamini strese karşı da koruyucudur. Yaşla beraber B grubu vitaminlerinin vücuttan emilimi azalır. Bu nedenle Feldenkraise egzersizi yaşlıların sağlıklı yaş almalarında, fiziksel ve zihinsel sağlıklarının korunmasında önemli olacağını söyleyebiliriz. İleride yapılacak çalışmalarda vitamin düzeylerinin ve zihinsel sağlığın birlikte değerlendirileceği araştırmaların yapılması önerilir.

* Bu çalışma, Çukurova Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) birimi tarafından TYL-2015-4554 nolu proje olarak desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Feldenkrais egzersizi, yaşlı, vitaminler

THE EFFECT OF ONE YEAR FELDENKRAIS EXERCISE PROGRAM ON VITAMIN OF A, C,E AND B GROUPS AT THE ELDERLY

[1]Servet ÖZORUÇ, [2]Dilek SEVİMLİ, [3]Umut KÖKBAŞ, [4]Ahmet DOĞANAY, [5]Levent KAYRIN

ABSTRACT

Aim: Feldenkrais; It is a physical education method which enables to use the body correctly with movement. Vitamins are organic compounds that are necessary for metabolic reactions in cells and cause some problems in their deficiencies. The aim of this study is to examine the effect of the Feldenkrais exercise program on the elderly A, C, E and B group vitamins. Material and method: A total of 30 geriatric people volunteers who agreed to participate in the study were randomly assigned to two groups. The mean age of the experimental group (EG) was 71.00 ± 6.95 years for the control group (CG) of 70.93 ± 7.13; height length EG: 167.06 ± 9.45 CG, 167.93 ± 6.98 cm; EG, body weight 81.60 ± 12.29 CG, 75.60 ± 6.83kg. While participating in the Feldenkrais exercise program for 60 days a day for 3 days a week for 1 year, CG did not perform any physical activity. After collection of demographic information, vitamins A, C, E and B before and after the study; B2, B6 and B12 were determined by HPLC method. Variables in the evaluation of the data were examined by Kolmogorov Smirnov test for normal distributions. Mann Whitney U test was used for the binary group comparisons. Results: There was a statistically significant increase in vitamin E, B2, B6 and B12 vitamins ($p < 0,05$) and no statistically significant difference

between vitamins A and C ($p > 0,05$) after 1 year of Feldenkraise exercise program. Conculusion: We can say that Feldenkreise exercise, which is applied for a long time and regularly, increases E and B group vitamins the elderly. Mental performance is also protective against vitamin B, which increases learning, memory power and concentration. With age, group B vitamins are less absorbed by the body. For this reason, the importance of Feldenkraise exercise is very important for the protection physical and mental of the health ageing, In addition to; there is a need to the studies together on vitamin levels and mental health in the elderly.

* This study has been supported by Scientific Research Project Unit of Çukurova University with number of TYL-2015-4554 code.

Keywords: Vitamin, Elderly, Feldenkrais exercise.

YAŞAM BOYU SPOR BAĞLAMINDA KADINLARIN SPORA YÖNELMESİNDE ETKİLİ OLAN UNSURLAR

[1]Sibel ARSLAN, [2]Tuğçe ÇALILIK

[1,2] Kırıkkale Üniversitesi

ÖZET

ÖZET İnsanın yaşamda kaldığı süreç boyunca, doğasında bulunan hareketliliğini kaybetmemesi için yaptığı sportif aktivite ve egzersizler olarak tanımlanabilecek yaşamboyu spor, son yıllarda sosyal politikaların odağı haline gelmiştir. Bunun en önemli nedeni sporun, giderek yaygınlaşan kentsel yaşam tarzı, hareketsizlik ve beraberinde getirdiği birçok soruna karşı önleyici ve tedavi edici olarak kullanılabilme özelliğidir. Yapılan araştırmalar fiziksel aktivite ve spor içeren sağlıklı bir yaşam tarzının benimsenmesinin, çağın sorunu haline gelen hareketsiz yaşam tarzı ve beraberinde getirdiği birçok sağlık sorunundan korunmada ve tedavisinde etkili olduğunu göstermektedir. Ancak bilinen bu yararlarına karşın yaşamboyu sporun yaygınlaşmasında yeterli seviyelere ulaşılamamıştır. Özellikle kadınların bu konuda daha dezavantajlı oldukları bilinmektedir. Elde edilecek sonuçların kadınlar için belirlenecek yaşamboyu spor politikalarına destek sağlama ve kadınları daha fazla spora yönlendirme açısından önemli olduğu düşünülen bu araştırmanın amacı; yaşam boyu spor bağlamında kadınların spora yönelmesinde etkili olan unsurların ve özel spor salonlarını tercih nedenlerinin tespit edilmesidir. Tarama modelinde betimsel bir çalışma olan bu araştırmadan elde edilen veriler frekans, yüzde ve aritmetik ortalama değerleri üzerinden yorumlanmıştır. Sonuç olarak kadınların yaşamboyu spor bağlamında fiziksel etkinlik ve egzersiz yapma ihtiyacı hissetme nedeni olarak sağlığını korumak, fit görünüme sahip olmak, yaşlanmayı geciktirmek/dinç kalmak ve kilo kontrolünün ön plana çıktığı; etkinliğe başlarken beklentilerin fiziksel olarak daha sağlıklı olmak, daha güzel görünmek/formda olmak ve stres, depresyon vb olumsuz duygulardan uzaklaşmak üzerinde yoğunlaştığı; özel spor merkezi tercih nedeni olarak hizmet kalitesinin yüksekliği, eğitmenlerin alanında uzman olması, tesis olanaklarının çok iyi olması ve seçilebilecek etkinlik türünün fazlalığının öncelikli olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Anahtar Kelimeler: Yaşamboyu Spor, Kadın, Spora Yönelme, Spor Merkezleri

THE FACTORS THAT ARE EFFECTIVE IN WOMEN TURNING TOWARDS SPORTS IN THE CONTEXT OF LIFELONG SPORT

[1]Sibel ARSLAN, [2]Tuğçe ÇALILIK

ABSTRACT

ABSTRACT Lifelong sports, which can be defined as the spots activities and exercises performed by humans throughout their lives in order to maintain the mobility in their nature, has been a focus of social policies in recent years. The primary reason for this is the fact that sports can be used as a preventive and curing measure for many problems brought about by the ever spreading urban lifestyle and sedentariness. Researches has been made suggested that adoption of a healthy lifestyle involving physical activity and sports is effective in preventing and curing many health problems resulting from the sedentary lifestyle of our age. However, despite of its known benefits, adequate levels have not been achieved in the dissemination of the lifelong sports. Especially women are known to be disadvantageous in this regard. The aim of the present study, the results of which are thought to be important in terms of ensuring the support for the lifelong sports policies to be developed for women and directing women to more sports, is to determine the factors that are effective in directing women to sports in the context of lifelong sports and their reasons for preferring the private gymnasiums. The data obtained in the present study, which is a desriptive one conducted using the screening model, was interpreted by means of the frequency, percentage and the arithmetical mean values. Consequently, it was determined that the primary reasons for women to feel a need for engaging in physical activity and exercise in the context of lifelong sports were protecting their health, having a fit appearance, delaying the aging process / staying youthful, and ensuring the weight control; their expectation at the start of the activity is to be physically healthier, to appear more beautiful / being fit, and to get rid of stress, depression and negative feelings; and their primary reasons for preferring private gymnasiums were the high quality of service offered, the fact that the trainers were the experts of the field, very good opportunities in terms of facilities and the high number of activities to choose from among.

Keywords: Keywords: Lifelong Sports, Women, Sports Orientation, Sports Centers

FARKLI LİSE TÜRLERİNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE BENLİK SAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Yunus Emre YARAYAN, [2]Emre SERİN, [3]Musa ŞAHİN

[1]Gazi Üniversitesi, [2]Siirt Üniversitesi, [3]Karabük Üniversitesi

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, 2017-2018 yılında farklı liselerde öğrenim gören öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ve benlik saygı düzeylerini incelemek ve aralarında lise türü, cinsiyet, yaş, lisanslı olarak spor yapma, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre fark olup olmadığını belirlemektir. Araştırmaya Anadolu Lisesi, Fen Lisesi, İmam Hatip Lisesi ve Spor Liselerinde Öğrenim gören 451'i erkek (%51,3), 429'u kadın (%40,9) olmak üzere toplam 880 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma kapsamında, sosyo-demografik değişkenlerle ilgili bilgiler araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile toplanmıştır. Araştırmanın amacına ulaşmak için; veri toplama aracı olarak Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği SGKÖ" ve "Stanley Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (BSÖ)" kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklere verilen yanıtların iç tutarlılığı Cronbach alpha (α) ile incelenmiş ve katsayı "SGKÖ" için .93 "RBSÖ" için ise .79 olarak bulunmuştur. Verilerin analizi SPSS 21 paket programı ile yapılmış, betimsel istatistikler frekans (f), yüzde (%), T-Testi, ANOVA ve Pearson Korelasyon testleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, "SGKÖ" puanlarıyla lisanslı olarak spor yapma değişkenine göre anlamlı bir fark olduğu, lise türü, cinsiyet, yaş, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. "BSÖ" puanlarıyla ise, cinsiyet ve yaş değişkenine göre anlamlı bir fark olduğu, lise türü, lisanslı olarak spor yapma, anne ve baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, Sosyal Görünüş Kaygısı, Benlik Saygısı, Spor

EXAMINATION OF SOCIAL APPEARANCE ANXIETY AND SELF ESTEEM LEVELS OF STUDENTS IN DIFFERENT HIGH SCHOOL TYPES

[1]Yunus Emre YARAYAN, [2]Emre SERİN, [3]Musa ŞAHİN

ABSTRACT

The purpose of this research is to examine the social appearance anxiety and self-esteem levels of the students in different high schools in 2017-2018 and to determine whether they differ according to the variables high school type, sex, age, licensed sports, parental education level. A total of 880 students (45.1% male, 51.3%) and 429 female (40.9%) participated in the research voluntarily attending Anatolian High School, Science High School, Religious Vocational High School and Sports High School. Within in the scope of the research, information about socio-demographic variables was collected by the personal information form created by the researchers. To reach the purpose of the research; The Social Anxiety Scale (SSI) and the Stanley Coopersmith Self Esteem Scale (BSI) were used as data collection tools. The internal consistency of the responses to the scales used in the study was examined by Cronbach alpha (α) and the coefficient was found as .93 for "SAA" and .79 for "CSE". Analysis of the data was made with SPSS 21 packet program. Desriptive statistics frequency (f), percentage (%), T-test, ANOVA and Pearson correlation tests were used. According to the findings of the research, it was found that there was no significant difference between "SAA" scores and the variable of sporting licensed, and there was no significant difference compared to the variables such as high school type, sex, age, and parental education level. According to the "CSE" scores, it was found that there was a meaningful difference according to gender and age variable, and there was no significant difference between high school type, licensed sport and mother and father education level.

Keywords: Student, Social Appearance Anxiety, Self Esteem, Sport

KAZIM KARABEKİR'İN KURTULUŞ SAVAŞI YILLARINDA YÜRÜTMÜŞ OLDUĞU GENÇLİK VE SPOR HİZMETLERİ

[1]ÜLKÜ YILDIZ

[1]Esenyurt Üniversitesi

ÖZET

Giriş: Yapılan bu araştırmanın kapsamı Kurtuluş Savaşı yılları Doğu Anadolu bölgesinde Kazım Karabekir tarafından yürütülen faaliyetlerdir. Bu çalışma, 15. Kolordu Kumandanı Kazım Karabekir'in Doğu Anadolu Bölgesi'nin düşman işgalinden kurtuluşu sırasında bölgenin kalkınması için gösterdiği çabaları konu edinmektedir. Bu araştırma kazım Karabekir'in ömrünü adadığı çocuk davasının az bilinen yönlerinin gün yüzüne çıkarılmasını sağlama amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışma; erişilebilen kaynaklarla sınırlı olup, arşiv tarama yöntemiyle yapılmıştır. Türk istiklâlinin yüz akı Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün en büyük destekçilerinden olan Karabekir Paşa, Türk milletine adadığı ömrünün işgallerden sonraki geri kalanında "Yetim Babası", "Paşa Baba" unvanlarıyla anılmıştır. Paşa'nın bu unvanları almasının sebebi, iki bini kız olmak üzere 6 bin yetim çocuğu içinde bulundukları sefaletten kurtarmasıdır. Ayrıca savaşın en ağır yükünü taşıyan çocukların; eğitim, kültür, sanat ve spor gibi çeşitli alanlarda gelişmesi için üstün hizmetler vermiştir. Yaklaşık 100 yıl önce, hayatta kalma mücadelesi ile birlikte verilen bu hizmetlerin emsalleri, günümüzde Türkiye Cumhuriyeti Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından yürütülen "Gençlik ve Spor Hizmetlerinin" eşdeğeri olma özelliğine sahiptir. Kurtarılan bölgeleri kalkındırmak üzere derhal girişimlere başlayan Paşa Erzurum ve Sarıkamış'ta Ermenilerin yetim bıraktığı Türk çocuklarına sahip çıkmış, kurduğu yatılı okullarda hem barınma hem de eğitimlerini karşılamıştır. Kurtuluş Savaşı yıllarında Ermeni çocuklarının eğitimi için bölgede okullar açan Amerikalı eğitimcilerin formasyon tekniklerini dikkatle inceleyen Paşa, yetim çocukları için açtığı okullarda bu metotları uygulamıştır. Kültür sanat alanında tiyatrodan enstrüman çalmaya, müze kurulmasına kadar birçok hizmeti vermiştir. Spor alanında ise Erzurum'da bir idman meydanı oluşturmuş ve bu meydanda her yıl kutlanmak üzere idman (spor) bayramı tertip etmiştir. Öngörüsü yüksek olan Paşa'nın yaptırdığı spor hizmetlerinin benzerlerinin birçoğu bugün bile okullarda verilmektedir. Sportif eğitimler incelendiğinde, geleneksel sporlarımızdan güreş, cirit, binicilik; kış sporlarından kayak, takım sporlarından futbol, doğa sporlarından yüzme, kürek, koşu, bisiklet ve diğer branşlardan eskrim gibi birçok alanda beden terbiyesi eğitimi vermiştir.

Anahtar Kelimeler: Kurtuluş Savaşı, Doğu Cephesi, Gençlik ve Spor Hizmetleri, Kazım Karabekir

YOUTH AND SPORTS SERVICES WHICH KARABEKIR HAS BEEN IN THE INDEPENDENCE OF WAR

[1]ÜLKÜ YILDIZ

ABSTRACT

This work's scope is the activities run by Kazım Karabekir during the Independence War time in Eastern Anatolia. It's main subject is to uncover the little known sides of the children case which he waste his life time to it andthe effort made by Kazım Karabekir, the commander of the 15th corps, for development of the Eastern Anatolia region during the independence from invasion of the enemies. As a consequence of his dedication his life to the Turkish people. Kazım Karabekir Pasha, who was one of the biggest supporters of Ghazi Mustafa Kemal Atatürk, the glorious commander of Independence War, titled as "The Father of Orphans", "Pasha Father" for the rest of his life afterwards from the invasions. These titles given him because he rescued 6 thousand children, 2 thousand of them were girls, from starving. Also he serviced for the children, who were the most effected people of the war, for their development in education, sports, culture and art. These services which were given nearly a hundred years ago by the survival instinct, formed todays 'Youth and Sport Services' which is executed by the Youth and Sports Ministry of The Republic of Turkey. Kazım Karabekir saved Erzincan in 13th February 1918 and Erzurum in 12th March from Russian invasion. When he entered Erzurum, he swore that he'll stay until the Armenian persecution end at everywhere of the city. He began immediately to develop the rescued cities and claimed the Turkish orphans, who orphaned by Armenians by giving them both bed and help them to be educated. He examined the American schools' formation techniques which were opened in the area for Armenian kids' education and adopted the

methods to the schools which he opened for the Turkish orphans' education. In culture- art branch he serviced from theatre to playing an instrument, creating a museum for to create them. In the sport branch, he made a training area and he arranged sport festival in the area to celebrate every year. The sport services which farsighted Pasha made, still practicing in today's schools. When his sporting activities examined, ,he gave physical education in the sports; wrestling, javelin, horse-riding which are our traditional sports, skiing as winter-sports, football as team sports, swimming, rowing, running, cycling as nature sports, and fencing as one of many other sport branches.

Keywords: Independence War, eastern front, Youth and Sports Services, Kazım Karabekir

ORTAOKUL ÖĞRETMENLERİNDE DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE VE MESLEKİ TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİ İLİŞKİSİ

[1]Mehmet Emin YILDIZ

[1]Batman Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu

ÖZET

Mevcut çalışma ile, Batman İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı merkez ortaokullarında görev yapan öğretmenlerin spora ilişkin tutum ve davranışları ile mesleki tükenmişlik durumları ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmaya 168 öğretmen gönüllü olarak katılmıştır. Veri toplama aracı olarak, katılımcıların demografik bilgileri ile spora ilişkin tutumlarını belirlemek üzere araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu ve mesleki tükenmişlik durumlarını ölçen Mashlach Tükenmişlik Envanteri (MTE) kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizleri için SPSS 16.0 programının Anova ve t-testinden yararlanılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde; hem erkek hem de kadınlarda tükenmişlik alt boyutları düzeyleri benzer bulunmuştur. Öğretmenlerin % 22'si düzenli spor/fiziksel aktivite yaptığı ve % 78'i de düzenli spor/fiziksel aktivite yapmadığı belirlenmiştir. Düzenli spor yapan öğretmenlerin spor yapmayanlara göre Duygusal Tükenme ve Kişisel Başarı alt boyutları düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ancak Duyarsızlaşma alt boyutunda gruplar arasında herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır. Mevcut çalışmada elde edilen mesleki tükenmişlik düzeyleri farklı illerde görev yapan öğretmenlerde daha önce yapılan araştırma sonuçları ile benzer olduğu görülmüştür. Fırsat verilmesi halinde öğretmenlerin %39,9'u doğa yürüyüşünü ve % 50'si de tenis sporunu yapmak istediğini beyan etmesi, bu yönde altyapı ve spor programlarının arttırılmasını gerekli kıldığı değerlendirilmektedir. Ayrıca öğretmenlere yönelik hizmet içi eğitim programlarına spor öğretimi dahil edilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ortaokul Öğretmenleri, Tükenmişlik, Fiziksel Aktivite, Spor

THE RELATIONSHIP BETWEEN REGULAR PHYSICAL ACTIVITY AND OCCUPATIONAL BURNOUT LEVELS IN MIDDLE SCHOOL TEACHERS

[1]Mehmet Emin YILDIZ

ABSTRACT

With this current study, the teachers' (who are working in the middle schools under Batman Province's National Education Authority) attitude towards sports and their burnout status. 168 teachers volunteered for the survey. As a tool of collecting data, participants' demographic data and in order to identify their attitude towards sports Personal Information Form that was developed by researchers and Maslach Burnout Inventory (MBI) were used. In order to analyze the data statistically, SPSS 16.0 software's Anova and t-test modules were used. When the results were investigated it was found that burnout sub-dimensions for both men and women were similar. 22 % of teachers indicated that they did sports / physical activity on a regular basis and 78 % of them said they did not. It was detected that there were meaningful differences in Emotional Burnout and Personal Success sub-dimensions between teachers that took regular sports and the ones that did not. However, Desensitizing sub-dimensions between the groups did not give a meaningful difference. Burnout level obtained in the present study was found to be similar to the previous research conducted in teachers in different cities. Indications of teachers that declared if opportunity was given, 39.9% of them would do trekking and 50 % of them would like to play tennis showed that the related infrastructure and sports programs are required. It is recommended that, the inclusion of sports teaching to in-service training programs for teachers.

Keywords: Middle School Teachers, Burnout, Physical Activity, Sports

KADIN FUTBOLCULARDA KOR ANTRENMANLARIN BAZI FİZYOLOJİK DEĞİŞKENLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

[1]*Halit EGESOY*

[1]Pamukkale Üniversitesi

ÖZET

Kor egzersizler, karın, bel ve kalça hareketlerini kontrol ve stabilize eden kasların antrene edilmesine yönelik egzersizleri içeren çalışmalar olup, omurga ve kalçayı dengede tutan birçok gövde kasının antrene edilmesinde sıklıkla kullanılan bir yöntemdir. Bu kasların hepsi hareket sırasında vücudun dengede tutulması amacıyla birlikte çalışırlar. Hareket sırasında oluşturulan gücün bacaktan gövdeye ya da gövdeden bacağa verimli bir şekilde aktarılması koordineli olarak çalışan bu kasların kuvvetlerinin artırılması ile mümkündür. Kor antrenmanı yöntemi, ağırlık çalışması yönteminden uygulanışta farklılık göstermekle beraber, atletik performansın artırılması ve rehabilitasyon sürecinde kuvvetin korunması amaçlarına yöneliktir. Yapılan bu çalışmada, 6 haftalık kor egzersizleri içeren antrenmanların kadın futbolcular üzerindeki fizyolojik etkileri araştırılmıştır. Bu çalışmada denek grubu olarak 16-19 yaş arasında; toplam 24 kadın futbolcu gönüllü olarak yer almıştır. Antrenman grubuna 6 hafta boyunca futbol antrenmanlarına ek olarak kor egzersizleri içeren bir antrenman programı uygulanmış, kontrol grubu ise kuvvet gelişimine yönelik hiçbir egzersiz yapmamış sadece futbola özgü günlük antrenman programlarını uygulamışlardır. Deneklerin, yaş, boy, vücut ağırlığı, BKI, esneklik, dikey sıçrama ve 20 m. sürat değerleri alınmıştır. İkili grupların karşılaştırılmasında ön test ve son test farkı alınarak bağımsız t-testi uygulanmıştır. Her grubun ön test ve son testlerinin karşılaştırılmasında bağımlı t-testi kullanılmıştır. Antrenman grubunun ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında tüm parametrelerde anlamlı bir iyileşme gözlenmiştir. Kontrol grubunun ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında; BKİ, vücut ağırlığı, dikey sıçrama değerlerinde önemli gelişmeler tespit edilmiştir. Gruplar arası farklara bakıldığında ise, katılımcıların vücut ağırlıkları, BKİ, esneklik, 20 m. sürat değerlerinde antrenman grubu lehine anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak futbol antrenmanlarında uygulanan kor egzersizlerinin kadın sporcuların bazı fizyolojik değerleri üzerinde olumlu değişimlere neden olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Kadın, futbol, kor antrenman, fizyolojik parametreler

EFFECTS ON SOME PHYSIOLOGICAL VARIABLES OF CORE TRAININGS IN FEMALE SOCCER PLAYERS

[1]*Halit EGESOY*

ABSTRACT

Core exercises are drills which control and stabilize the abdomen,waist and hip movements.Core training is a method used freguently in trainings of many trunk muscles to balance the spine and hip.These muscles all work together to keep balance of the body during movement. The power generated during movement is transferred efficiently from the leg to the trunk or from the trunk to the leg.This situation is resulted from the increasing the strength of these muscles. Core training method differs from the method of the weight during the application of the movement.In addition it develops the performance and protects the force during the rehabilitation process.In this study, we investigated the effect of six-week core training on physiological parameters of female soccer players. A total of 24 female soccer players between 16-19 years of age participated in this study as volunteers.While six-week core trainingswith soccer training programs were applied to training group, control group continued to soccer training programs . The age,height,weight, BMI,flexibility, vertical jump and 20-m speed measurements of the groups were taken. Independent t-test for paired comparison of the groups and dependent t-test for the comparison of pre- and post-tests of the groups were used. Significant improvement was observed in all parameters of training group. A significant improvement was seen in BMI (Body Mass Index), weight, vertical jump values of control group. In the differences of the groups, the significance at $p< 0.05$ level was detected in weight, BMI, flexibility, 20-m speed values in favor of training group. As a result, it can be concluded that there are some positive effects of core strength training on physiological parameters on female soccer players.

Keywords: Female, soccer, core training, physiological parameters

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM VE ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEĞİN ROLÜ

[1]Asuman KARAKAYA, [2]Osman GÖDE, [3]Halit EGESOY

[1,2,3] **Pamukkale Üniversitesi**

ÖZET

Çocukların ve gençlerin fiziksel aktiviteye katılımında aile ve akran desteği iki önemli belirleyici olarak göze çarpmaktadır. Ebeveynden (anne ve baba) algılanan sosyal destek, ergenlik dönemindeki gençlerin fiziksel aktiviteye katılımı ile doğrudan ilişkili olduğu vurgusu yapılmaktadır. Bu sebeple bu çalışmada, okulların 5, 6, 7 ve 8. sınıflarında öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine göre algıladıkları sosyal destek sağlayıcıları ve türlerini incelemek hedeflenmiştir. Bu çalışmada, nicel ve nitel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Denizli ili Merkez İlçesinden ve Denizli ili Bozkurt İlçesinden seçilen 5 tane devlet okulu oluşturmaktadır. Araştırmaya, bu okular da öğrenim gören 640 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Bu çalışmada, Sallis ve ark.(1993) tarafında geliştirilen ve Hünük ve ark.(2013) tarafından Türkçe ye uyarlaması yapılan Sosyal Destek Ölçeği ile Markus ve ark.(1992) tarafından geliştirilmiş olan ve Cengiz ve ark.(2014) tarafından Türkçe ye uyarlanan Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi Kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, sosyal destek ile bireylerin fiziksel aktiviteye katılımı arasında önemli bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu yaş grubundaki bireylerin, ailelerine oranla arkadaşlarından daha çok destek aldıkları; fakat aileden, özellikle de anneden algılanan sosyal desteğin fiziksel aktiviteye birlikte katılım, fiziksel aktiviteye teşvik etme ve aktivitenin türünü seçmede belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir. Bununla birlikte, fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan özellikle de kız öğrencilerin, annelerinden algıladıkları sosyal desteğin fiziksel aktiviteye katılımda anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, algılanan sosyal destek, egzersiz basamağı değişim basamağı

THE ROLE OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT ON PHYSICAL ACTIVITY PARTICIPATION OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

[1]Asuman KARAKAYA, [2]Osman GÖDE, [3]Halit EGESOY

ABSTRACT

Family and peer support are two important determinants in the participation of children and young people in physical activity. Perceived social support from parents (parents) is emphasized to be directly related to adolescent youth participation in physical activity. Therefore, in this study, it was aimed to examine the social support providers and the types of students perceived social support according to their physical activity levels in the 5th, 6th, 7th and 8th grades of the schools.In this study, both qualitative and quantitative research methodologies were applied. The sample of the study consists of 5 public schools selected from the Central of Denizli and Bozkurt' town. 640 participants were participated voluntarily to this study. An adapted version of "Perceived Social Support Scale" developed by Sallis (1993) was administered to determine the type and provider of social support. The Exercise Behavioral Change Stages Questionnaire which developed by Markus et al. (1992) and adapted to Turkish by Cengiz et al. (2014) was used. It is found that perceived social support seems to be an important factor on students' physical activity patterns. Participants reported that they received more social support from their peers when compared to their parents, where in their mothers were the only significant social support provider. Results also revealed that students from the private school significantly received more social support from their family compared to students from the public school. Moreover, physically active students, especially girls, reported that they received more social support from their mothers.

Keywords: Physical activity, perceived social support, the exercise behavioral change stages

BASKETBOLCULARIN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ BAZI DEMOĞRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ

[1]Kamil Boğac İskender, [2]Hüseyin Öztürk, [3]Selahattin Koç, [4]Zeynep Yılmaz Öztürk

[1,2,3,4,]Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu araştırma Basketbolcuların stresle başa çıkma tarzlarının bazı demografik özelliklere göre incelemek amacı ile hazırlanmıştır. Araştırmaya 424 sporcu katılmıştır. Araştırmada veri toplama şekli olarak stresle başa çıkma tarzları ölçeği kullanılmıştır. İstatistiksel analizler için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Tanıtıcı istatistik olarak yüzde,ortalama ve Standart Sapma değerleri verilmiştir. İki bağımsız grup karşılaştırılmasında t-testi, İkiden fazla bağımsız grubun karşılaştırılmasında ANOVA ve Tukey çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Araştırmaya sonucunda çoğunlukla 18-21 yaş, 0-1 yıl basketbol oynayanlar, kulüpte oynayanlar, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda okumayanların katıldığı, cinsiyet, Kulüpte oynama, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulunda okuma ile stresle başa çıkma toplama ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı fark olmadığı, cinsiyet ile stresle başa çıkma ölçeği alt boyutu iyimser yaklaşımla anlamlı fark olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Stres,Başa Çıkma, Basketbol, Spor

INVESTIGATION OF STYLES FOR MANAGING STRESS OF BASKETBALL PLAYERS IN ACCORDING TO SOME DEMOGRAPHIC FEATURES

[1]Kamil Boğaç İskender, [2]Hüseyin Öztürk, [3]Selahattin Koç, [4]Zeynep Yılmaz Öztürk

ABSTRACT

This study was realized to investigate of styles for managing stress of basketball players in according to some demographic features. The study was carried out with 424 basketball players including those who are mostly 18 to 22 years old, those who plays basketball since 0 to 1 year, those who play in a club and those who not attend to High school of Physical Education and Sports. In the study, data were collected using a scale of styles for managing stress. SPSS 22 package program was used for statistical analysis. Percent, average and standard deviation values were given as desriptive statistics. The t test was used to compare two independent groups, and also, ANOVA and Tukey multiple comparison test methods to compare multiple independent groups. In result, it was determined that there was not a significant difference between parameters such as gender, playing in a club, attending to High school of Physical Education and Sports and total scale of management of stress and its lower dimensions, but, there was a significant difference between gender and scale of lower dimension of management of stress, with an optimistic approach.

Keywords: Stress, management, basketball, spor

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREATİF ETKİNLİKLERE KATILIM ENGELLERİNİN BELİRLENMESİ

[1]Kamil Boğac İskender, [2]Hüseyin Öztürk, [3]Selahattin Koç, [4]Zeynep Yılmaz Öztürk

[1,2,3,4] Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu araştırma: Gaziantep üniversitesi bazı bölümlerde okuyan öğrencilerin boş zamanlarında rekreatif etkinliklere katılamamalarının önündeki algılanan engelleri belirlemek. amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Alexandris ve Carroll (1997) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması ise Gürbüz ve Karaküçük (2007) tarafından yapılan ve daha sonra Gürbüz ve diğerleri (2012) tarafından revize edilen "Boş Zaman Engelleri Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22.00 programından yararlanılarak istatistiksel analizler yapılmıştır. Ölçeğin güvenirliğini test etmek için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı bakılmış ve 0.88 olarak bulunmuştur. Verilerinin değerlendirilmesinde istatistikî yöntem olarak; frekans, yüzde, ortalama, standart sapma, iki bağımsız gruplar için t-testi ve ikiden fazla bağımsız gruplar için ANOVA ve LSD çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır. Araştırma sonuçları; Üniversitede okuyan örgencilerin çoğunlukla daha önce spor yapmadığı, cinsiyet ve okudukları bölümler ile rekreatif katılım engelleri toplam ölçek ve tüm alt boyutları ile anlamlı fark olduğu, yaş ile arkadaş eksikliği alt boyutu arasında anlamlı fark olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Rekrasyon,Engeller,Öğrenci

DETERMINING PARTICIPATION OBUSTACLES OF UNIVERSITY STUDENTS TO RECREATIVE ACTIVITIES

[1]Kamil Boğaç İskender, [2]Hüseyin Öztürk, [3]Selahattin Koç, [4]Zeynep Yılmaz Öztürk

ABSTRACT

This research has been prepared to determine the obstacles in front of students who can not attend recreational activities in their leisure time and attend in some departments of Gaziantep University. In the study, "Leisure Time Barrier Scale" have been used ,which developed by Alexandris ve Carroll (1997), then adapted to Turkish by Gürbüz and Karaküçük and revised by Gürbüz et al.(2012). Data obtained in the study have been analysed statistically by SPSS 22.00 Program Cronbach Alfa internal consistency coefficient calculated to test reability of scale has been found as 0.88. Frekans, percent, average, standard deviation, t-test for two independent groups and ANOVA and LSD multiple comparison tests for more than two independent groups have been used as statistical methods in evaluation of data. In evaluating the data, it has resulted that the majority of university students do not do sports before, a significantly different is present between their gender and the departments they attend with the recreative activity participation obstacles in the total scale and all sub-dimensions, also, a significantly different is present between their old and lack of friends with the recreative activity participation obstacles in sub dimension, too.

Keywords: Rekrasyo's, Obstacles, Student

TAKIMA İLİŞKİN ELDE EDİLEBİLİR SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ: TÜRKÇE UYARLAMASI, GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

[1]Ender ŞENEL, [2]Mevlüt YILDIZ, [3]Mehmet ULAŞ

[1,2]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, **[3]Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu**

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Takım İlişkili Elde Edilebilir Sosyal Destek Ölçeğini Türkçeye uyarlamak, geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmaktır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Coffee, Freeman ve Allen (2017) tarafından geliştirilen Takıma İlişkin Elde Edilebilir Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek Beaton ve ark. (2000) tarafından önerilen süreçlere göre çevrilmiştir. Türkiye'de çeşitli liglerde ve seviyelerde, takım sporlarında aktif olarak müsabakalara katılan 270 sporcu araştırmaya katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 20.79±1.65 olarak bulunmuştur. Sporcuların aktif sporcu olarak müsabakalara katılma ortalaması 8.75±3.28 (yıl). 270 katılımcıdan 92'si kadın, 178'i erkektir. Sporcuların %9.6'sı milli takım düzeyinde olduklarını belirtirmiştir. Ölçeğin yapı geçerliliği için AMOS programın Doğrulayıcı Faktör Analizi kullanılmıştır. Yapılan anlaizler sonucunda, dört faktörlü modelin RMSEA ve SRMR değerlerinin düşük, CFI değerinin (0.92) ise yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, Takıma İlişkin Elde Edilebilir Sosyal Destek Ölçeğinin Türkçe formunun Türk sporculardan oluşan gruplarda uygun olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Destek, Takım Sporları, Türkçe Uyarlama

THE TEAM-REFERENT AVAILABILITY OF SOCIAL SUPPORT QUESTIONNAIRE: TURKISH ADAPTATION, VALIDITY AND RELIABILITY STUDY

[1]Ender ŞENEL, [2]Mevlüt YILDIZ, [3]Mehmet ULAŞ

ABSTRACT

This study aims to translate The Team-referent Availability of Social Support Questionnaire into Turkish and conduct the validity and reliability study. The data was collected by using The Team-referent Availability of Social Support Questionnaire developed by Coffee, Freeman ve Allen (2017). The scale was translated into Turkish by following the processes proposed by Beaton et al. (2000). 270 team sports athletes actively competing in different levels in Turkey participate in the study. The age mean of the participant was found to be as 20.79±1.65 Of the 270 athletes, there were 92 females and 178 males. 9.6% of the participants reported they are in the national team. The structure validity of the scale was tested in AMOS by using confirmatory factor analysis. The analysis showed that RMSEA and SRMR values are low and CFI value is high (0.92). Consequently, The Turkish form of Team-referent Availability of Social Support Questionnaire is suitable for the groups including Turkish athletes.

Keywords: Social Support, Team Sports, Turkish Adaptation

AEROBİK EGZERSİZE BAĞLI METABOLİK STRESİN ANTRENMANLI DENEKLERDE NESFATİN-1 ÜZERİNE OLAN ETKİLERİNİN BELİRLENMESİ

[1]Çağrı Özdenk, [2]Oğuz Özçelik

[1]Bayburt Üniversitesi - Bayburt, [2] Fırat Üniversitesi - Elazığ

ÖZET

Giriş: Egzersiz, enerji tüketimini artırarak metabolizmanın düzenlemesinde rol oynayan etkili bir yöntemdir. Bununla birlikte nesfatin-1 hormonu besin alımını etkileyerek vücut metabolik sistem düzenlenmesinde önemli rol sahibidir. Bu nedenle egzersiz ve nesfatin-1 ilişkisinin belirlenmesi araştırmacılar arasında önemli bir konu olarak görülür. Amaç: Bu çalışmada, akut aerobik egzersiz metabolik stresinin nesfatin-1 üzerine etkileri ve bunun MDA ile belirlenen oksidatif stres değişimleri ile olan ilişkisinin antrenmanlı erkek deneklerde belirlenmesi amaçlanmıştır. Metot: Toplam 40 antrenmanlı erkek denek (18.9±0.08 yıl; 61.9±1.1 kg) maksimal kalp atım seviyesinin %64-76 seviyelerinde anaerobik eşiğe denk gelecek şekilde aerobik koşu egzersizine (45dk) katıldılar. Egzersiz öncesi ve sonrası venöz kan örnekleri alınarak, MDA seviyesi yüksek performanslı sıvı kramatograf tarafından (HPLC) Nesfatin-1 ELISA yöntemi ile ölçüldü. Eşleştirilmiş t testi ve pearson korelasyon analiz yöntemleri sonuçların değerlendirilmesinde kullanıldı. Bulgular: Egzersiz sırasında MDA seviyesi 0.740±0.02 µmol/L den 0.980±0.03 µmol/L'ye (%36.2, p< 0.05) ve nesfatin-1 seviyesi 98.85±4.9 ng/mL den 112.81±5.5 ng/mL'ye yükseldi. (23 %, p< 0.05). MDA ve nesfatin-1'deki artışlara rağmen bu iki parametre arasında anlamlı bir korelasyon bulunmadı (R=0.114, p=0.4). Sonuçlar: Çalışma, anaerobik eşikteki egzersiz yoğunluğunun MDA ve nesfatin-1 değerlerinde anlamlı artışlar ortaya koyduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, egzersize bağlı gelişen oksidatif stres göstergesi olan MDA ve enerji düzenlenmesinde rol oynayan nesfatin-1 hormonu arasında korelasyon bulunmadı. Egzersize bağlı mekanik enerji tüketiminin, enerji düzenlenmesinde önemli bir faktör olması yönüyle, aerobik egzersize bağlı nesfatin-1 seviyesinin de etkisinin olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, anaerobik eşik, MDA, nesfatin-1, fitnes

EFFECTS OF AEROBIC EXERCISE INDUCED METABOLIC STRESS ON NESFATIN-1 LEVELS IN TRAINED MALE SUBJECTS

[1]Çağrı Özdenk, [2]Oğuz Özçelik

ABSTRACT

Introduction: Exercise is an effective method of metabolic regulation via accelerating energy consumption. In addition, nesfatin-1 hormone has also significant role in body metabolic systems via regulation appetite. Thus, defining the relationships between exercise and nesfatin-1 becomes important issue among the investigators. Aim: We evaluated effects of acute aerobic exercise induced metabolic stress on nesfatin-1 and its relation with altered oxidative stress determined from MDA levels in trained male subjects. Method: Total of 40 trained (18.9±0.08 yr; 61.9±1.1 kg) male subjects performed aerobic running exercise (45 min) at their anaerobic threshold determined from 64-76% of maximal heart rate. Pre and post exercise venous blood samples were taken. MDA levels were determined by high performance liquid chromatography (HPLC). Nesfatin-1 was measured using ELISA method. The ethical approvement has been obtained before study. Paired t-test and person correlation analysis were used to evaluate data. Results: During exercise, MDA levels increased significantly from 0.740±0.02 µmol/L to 0.980±0.03 µmol/L (36.2%, p< 0.05). In addition, nesfatin-1 levels also increased 98.85±4.9 ng/mL to 112.81±5.5 ng/mL (23 %, p< 0.05). Despite increase MDA and nesafatin-1 levels, there was no significant correlation between these two parameters levels (R=0.114, p=0.4). Conclusion: Our results showed that exercise intensity at the anaerobic threshold caused a significant increase in MDA and nesfatin-1 levels in trained subjects. However, exercise induced oxidative stress determined from increased MDA did not correlated with energy regulatory hormones of nesfatin-1. Aerobic exercise induced increased nesfatin-1 levels should be considered additional beneficial effects on energy regulation in addition to increased mechanical effects of energy consumption.

Keywords: Exercise, anaerobic threshold, MDA, Nesfatin-1, fitness

KUVVET ANTRENMANLARINDA HAREKETİN YAPILIŞ HIZININ KUVVET VE HİPERTROFİ ÜZERİNE ETKİSİ

[1]Gürcan ÜNLÜ, [2] Ömer Batın Gözübüyük, [3] Settar KOÇAK

[1]Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [2] İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği, [3]Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

ÖZET

Yüksek şiddetlerdeki kuvvet antrenmanlarının iskelet kasının hacmini arttırdığı ve sinir sistemine bağlı da olarak maksimum kuvveti geliştirdiği bilinmektedir (Kraemer and Ratamess)(Folland and Williams). Daha önce yapılan çalışmalar kuvvet antrenmanlarında iç ve dış birçok farklı faktörün kuvvet ve hipertrofi gelişiminde belirleyici olabileceğini göstermişdir. Özellikle birim antrenman üzerinde yapılacak çeşitli varyasyonların (egzersiz seçimi, antrenmanın şiddet, kapsam veya yoğunluğu, dinlenme aralığı, tempo vb.) kuvvet ve hipertrofi üzerine farklı etkiler bırakabileceği literatürde kabul görmüştür. Antrenmanın temposuna yönelik yapılan çalışmaların bir kısmı hızlı kasılmalı kuvvet antrenmanlarının diğer kısmı ise yavaş kuvvet antrenmanlarının kuvvet ve hipertrofi üzerinde daha etkili bir yöntem olduğunu bildirmişlerdir. Kuvvet antrenmanlarında hareketin yapılış hızının farklı fizyolojik adaptasyonlar oluşturacağı bildirilmiş olmasına rağmen(Headley et al.)(Paddon-Jones et al.)(Fleck and Kraemer)(Bloomer and Ives)(Pareja-Blanco et al.), antrenman temposunun kuvvet ve hipertrofi üzerine kronik etkilerini inceleyen çalışmalarda çelişkili sonuçlar ortaya konulmuştur. Yapılan çalışmalarda farklı ekipmanların kullanılması veya uygulanan antrenman modellerindeki farklılıklar(izotonik-izokinetik antrenman tercihleri) çelişki sonuçların en önemli sebepleri olarak düşünülmektedir. Bu derleme çalışmanın amacı kuvvet antrenmanlarında tempo değişkeninin(hareket hızı) kuvvet ve hipertrofi üzerine etkilerini tartışmaktır. Bu sistematik derleme daha önce yapılan çalışmaları bir bütün olarak ele almanın yanı sıra bu çalışmaları kullanılan ekipmanlar veya antrenman modellerine göre değerlendirmeyi de hedeflemiştir. Kontrollü çalışmaların eksikliği nedeniyle kesin bir sonuca varmanın güç olmasıyla birlikte izokinetik yöntemle yapılan çalışmaların büyük bir kısmının bulguları hızlı tempoda yapılan kısa süreli kuvvet antrenmanlarının kuvvet ve hipertrofiyi daha fazla geliştireceği yönündedir. Bununla birlikte izotonik kasılmalı kuvvet antrenmanlarının akut ve kronik etkilerini inceleyen çalışmalar yavaş tempolu kuvvet antrenmanlarının daha etkili olabileceğini düşündürmektedir. Tempo etkeninin izokinetik veya izotonik kasılma prensiplerine göre farklı etkiler bırakabileceği de düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: hareket hızı, kuvvet, hipertrofi

EFFECT OF MOVEMENT VELOCITY IN RESISTANCE TRAINING ON STRENGTH AND HYPERTROPHY

[1]Gürcan ÜNLÜ, [2] Ömer Batın Gözübüyük, [3] Settar KOÇAK

ABSTRACT

It has been well-documented that high intensity resistance training is an effective way to enhance strength and hypertrophy (Kraemer and Ratamess)(Folland and Williams). Previous studies have stated that there are several internal or external factors that can affect strength and hypertrophy after a resistance training period. Especially various variations on the resistance training session such as exercise selection, training volume or intensity, rest intervals and tempo can form different impacts on strength and hypertrophy. Some studies investigating the effects of movement velocity of resistance training on strength and hypertrophy indicated that fast training is more effective than slow training, some of them revealed slow training is more effective than fast training and still others indicated there is no differences between fast and slow training for improving muscle strength and hypertrophy. Although it has been stated that the movement velocity in resistance training can form different acute physiological adaptations, the studies reported contradictory findings. Using different training materials or models (isotonic or isokinetic contractions, upper or lower extremity limbs) are some of the reasons for contradictory finding in previous studies. The aim of this systematic review is to discuss the effects of movement velocity in resistance training on strength and hypertrophy. This paper aims to review the previous studies related to the movement velocity and also discuss these studies based on used training materials or models. Since there is a lack of controlled studies investigating the effect of movement velocity on strength and hypertrophy, it is apparent that these studies

support the hypothesis that fast training is more effective than slow training for isokinetic resistance training. Even though limited studies on the effects of isotonic training indicated that slow training can be more effective, it is still needed more studies to understand isotonic training effects. After all, the effects of movement velocity can be different according to contraction principles such as isokinetic or isotonic training.

Keywords: movement velocity, hypertrophy, strength

KARATE HAKEMLERİNİN STRES FAKTÖRLERİNİN DEĞİŞKENLERE GÖRE BELİRLENMESİ VE EMPATİK EĞİLİM İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

[1]Ebru Araç ILGAR, [2] Bekir Barış CİHAN

[1]Bozok Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/ YOZGAT, [2] Bozok Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/ YOZGAT

ÖZET

Bu araştırmanın amacı karate hakemi olarak görev yapan kişilerin stres faktörlerinin değişkenlerce belirlenmesi ve empatik eğilim düzeyi ile ilişkisinin tespit edilmesidir. Araştırmanın örneklemi; 2016–2017 sezonunda, Türkiye'nin farklı illerinde uluslararası ulusal ve bölgesel maçlarda görev yapan 17 kadın ve 81 erkek (N=89) karate hakeminden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak, Çakmak (2011) tarafından geliştirilen ve 50 maddeden oluşan "Futbol Hakemlerinde Stres Faktörleri Ölçeğinin 7 maddesinde kapsam geçerliği için uzman görüşü alınarak karate hakemlerinde uygun olacak şekilde kelime değişikliği yapılmıştır. Uygulanan ölçeğin Cropnbach Alfa değerleri bireysel faktörler için .897, çevresel faktörler için .927, örgütsel faktörler için ise .917 olarak tespit edilmiştir. Hakemlerin Empatik eğilim düzeyini belirlemek amacıyla ise Dökmen (1988) tarafından geliştirilen 20 maddelik "Empatik Eğilim Ölçeği" kullanılmış ve ölçeğin Cronbach Alfa değeri .753 tespit edilmiştir. Verilerin analizi sonucu kadın hakemlerin bireysel stres puan ortalamalarının (Xkadın= 64,76) erkek hakemlerin puan ortalamalarından (Xerkek= 58,85) yüksek olduğu yine kadın hakemlerin çevresel stres puanı sıra ortalamalarının (68,03) erkek hakemlerin çevresel stres puanı sıra ortalamalarından (45,61) yüksek olduğu tespit edilmiştir. Hakemlerin çevresel ve örgütsel stres puanları yaş düzeylerine göre anlamlı olarak değişmekte olduğu F(2,95)=6,177, p< 0,05, F(2,95)=6,714, p< 0,05, Mann Whitney U testi sonuçlarına göre bekar hakemlerin, evli hakemlere göre çevresel stres kaynaklarından daha çok etkilendikleri (U=713,500, p< 0,018) ayrıca 6-10 yıl arası hakemlik yapan hakemlerin örgütsel kaynaklı stres puan ortalamalarının (=41,35) 16 yıl ve üstü hakemlik yapanların ortalamalarından (=33,39) anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Hakemlerin empati puanları ile bireysel, çevresel ve örgütsel stres faktörü puanları arasındaki ilişki incelendiğinde, empati düzeyleri ile bireysel stres düzeyleri arasında negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur, (r =-0,144). Sonuç olarak; karate hakemlerinin stres kaynakları incelendiğinde cinsiyet, yaş, medeni durum ve hakemlik yılı değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar tespit edildiği, empatik eğilim düzeyinin stres faktörleri üzerinde yordayıcı olmadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Hakem, Stres Faktörleri, Empatik Eğilim

DETERMINATION OF STRESS FACTORS ACCORDING TO VARIABLES AND INVESTIGATION OF THEIR RELATION TO EMPATHETICAL INCLINATION OF KARATE REFEREES

[1]Ebru Araç ILGAR, [2] Bekir Barış CİHAN

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the stress factors of the karate judges according to different variables and the relation with the level of empathic inclination. The sample of the research consist of 17 women and 81 men who work in international, national and regional matches (N = 89) as karate referees in different region of Turkey during 2016- 2017 seasons. As a data collection was used "stress factor scale for football referees" which created by Çakmak (2011). The scale consist of 50 items in total. However, 7 of the items was changed for make suitable for karate referee according to experts opinion for provide content validity. The Cronbach Alpha values of the applied scale were determined as .897 for individual factors, .927 for environmental factors and .917 for organizational factors. In order to determine the empathic inclination level of the referees was used "Empathic inclination Scale" which is consist of 20 items and developed by Dökmen (1988). Cronbach alpha value of scale was determined .753. Analysis of the data showed that the individual stress level averages of female judges (X female = 64,76) were found higher than the average scores of the male referees (X male = 58,85) and also the environmental stress scores of the female referees (68,03) were higher than the average scores of male referees in environmental stress points (45.61). Test results show that the environmental and organizational stress scores of

the referees vary significantly according to their age levels F(2,95)=6,177, p< 0,05, F(2,95)=6,714, p< 0,05. According to the results of the Mann Whitney U test, the single referees (U=713,500, p< 0,018) are more affected than the environmental stress sources than the married referees and also the referees who referee between 6-10 years have significantly higher stress score avarage induce by organizational (X=41,35) than the referees who worked 16 years or more (X=33,39). When the relationship between the empathy scores of the referees with the individual, environmental and organizational stress factor scores were examined, there was a negative and low level relationship between empathy levels and individual stress levels (r = -0,144). As a result; when the stress sources of karate referees were examined, it can be said that significant differences were found according to gender, age, marital status and duration of work as referee variables, and the level of empathic inclination did not predict on the stress factors.

Keywords: Referees, Stress Factors, Empathic İnclination

SPOR YARALANMALARINDAN KORUNMADA TEKNOLOJİ

[1]Anıl Işık, [2]Gürcan Ünlü

[1]Acıbadem Sporcu Sağlığı Merkezi, [2]Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bilim ve teknoloji, her alanda olduğu gibi, sporcu yaralanmalarını önlemede en çok umut bağlanan dinamikler olmuştur. Şimdiye kadar yaralanma risklerini ortaya koyabilmek için birçok teknolojik yöntem geliştirilse de, bunlardan çok azı beklentileri karşılayabilmiştir. Son dönemde, giyilebilir sensörler ile sporcuların antrenman yüklerinin (GPS-Global Positioning System, akselerometre) ve yüklenmeye fizyolojik cevaplarını gün gün monitörize eden teknolojiler, sporcuların kuvvet ve dayanıklılık gibi fiziksel kapasitelerinin periyodik olarak ölçülmesine yarayan teknolojilere (dinamometre, ergometre vb.) göre yaralanma risklerini belirlemede daha fazla ön plana çıkmıştır. Yeni teknolojilerin, internet ve bluetooth tabanlı yazılımlar sayesinde anlık geribildirim sağlıyor olması, sporcuların antrenman ve müsabaka yükü ile fiziksel ve fizyolojik olarak baş edemeyecek seviyeye geldiklerinin gözlemlenebilmesine ve bu anlarda bireysel koruyucu uygulamaların hayata geçirilmesine olanak sağlamaktadır. Yine son dönemde özellikle hamstring yaralanmalarından korunmada, kasların eksantrik kuvvet üretim kapasitesinin önemine değinen ve bu kapasitenin yeni teknolojiler ile desteklenen eksantrik kuvvet antrenman metodları ile arttırılmasının gerekliliğini savunan birçok çalışma yapılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sporcu yaralanmaları; yaralanma riski; teknoloji; antrenman yükü

TECHNOLOGY FOR SPORTS INJURY PREVENTION

[1]Anıl Işık, [2]Gürcan Ünlü

ABSTRACT

Science and technology, like every other field, have become the most hopeful Dynamics in the prevention of athlete injuries. Although many technologies have been developed to reveal the risks of injury up to now, very few of them have been able to meet expectations. Recently, daily monitoring of training load and physiological responses of athletes to cumulative load through wearable sensors (GPS-Global Positioning System, accelerometer, photopletismography etc.) become more prominent than periodical screening technologies (dynamometers, ergometers etc) in determining injury risks. With the help of instant feedback through internet and bluetooth based softwares, these technologies allow to observe the moments which the athletes can not physically and physiologically cope with the cumulative load and enable to apply individual prevention programs. There have also been a lot of recent studies on hamstring injuries that emphasize the importance of eccentric force capacity of hamstrings and increasing this capacity by eccentric training methods supported by new technologies.

Keywords: Sports injuries; injury risk; technology; training load

HENTBOL HAKEMLERİNİN YILDIRMA DAVRANIŞLARINA MARUZ KALMA DÜZEYLERİN İNCELENMESİ

[1]Serkan HACICAFEROĞLU, [2]Burhanettin HACICAFEROĞLU

[1]Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [2]Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, Antalya

ÖZET

Giriş ve Amaç: Kavram olarak net olarak bir tanıma erişilememekle birlikte, iş hayatında yer alan hemen herkesin doğrudan veya dolaylı bir şekilde karşılaşabildiği ve sonucunda da iş başarısını ve verimliliği önemli ölçüde olumsuz etkileyebildiği görülmektedir. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı hentbol klasman hakemlerinin çalışma ortamlarında maruz kaldıkları yıldırma davranışlarının bazı değişkenler açısından belirleyebilmektir. Yöntem: Genel tarama modeli kullanılarak yapılan araştırmanın evrenini Hentbol Federasyonunda 2016-2017 sezonunda görev yapan farklı klasmanlara sahip toplam 101 klasman hakemi oluştururken, araştırmanın örneklemini; evrenden basit tesadüfü yöntemle seçilmiş gönüllü 73 klasman hakem oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Salon Sporları Hakemlerine Yönelik Mobbing Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analizi istatistik paket programı yardımıyla yapılmıştır. Ölçek değişkenlerinin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov testi kullanılarak belirlenmiştir. Çıkan sonuç karşısında değişkenlerin normal bir dağılım izlediği görülmüş ve araştırmamızda aritmetik ortalama ve tekyönlü varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır. İstatistiki anlamlılık derecesi Alpha (α) yanılma düzeyi ise $p < .05$ olarak kabul edilmiştir. Bulgular ve Sonuç: Araştırma sonucunda hentbol hakemlerinin ölçeğe verdikleri yanıtlardan hareketle, hakemlerin yıldırma davranışlarına istatistiki açıdan genel aritmetik puan olarak 1.84 puan ile orta altı düzeyde maruz kaldıkları belirlenmiştir. Yine evli hentbol hakemlerinin bekar hakemlere göre, ortaöğretim düzeyinde eğitim alanların diğer gruplardaki hentbol hakemlerine göre, 38 ile 42 yaş gurubunda olan hakemlerin diğer yaş guruplarında bulunan hakemlere göre ve 13 ila 16 yıl arasında hentbol hakemliği yapan hakemlerin diğer çalışma yılı guruplarında bulunan hakemlere göre istatistiki açıdan daha fazla puanla yıldırma davranışlarına maruz kaldıkları belirlenmiştir. Ayrıca hentbol hakemlerinin medeni durum, eğitim ve yaş değişkenlerine göre yıldırma davranışları arasında istatistiki olarak anlamlı bir farkın olmadığı, görev süresi değişkeni bakımından ise anlamlı bir farkın olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Hentbol, Hakem, Klasman, Salon Sporları, Yıldırma.

SURVEYING THE EXPOSURE LEVEL OF MOBBING BEHAVIOURS OF THE HANDBALL REFEREES

[1]Serkan HACICAFEROĞLU, [2]Burhanettin HACICAFEROĞLU

ABSTRACT

Introduction and Objective: Although a clear definition of the concept is not reached, it can be seen that almost everyone involved in business life can encounter directly or indirectly, and as a result it can affect business success and productivity significantly. In this context, the aim of this research is to determine the intentional behavior of handball class referees in terms of some variables in their working environment. Method: A total of 101 classical judges with different classifications who worked in the 2016-2017 season in the Handball Federation formed the universe of the research using the general screening model. constitutes 73 classical referees voluntarily chosen by simple coincidence method. "Mobbing Scale Towards Hall Sports Referees" was used as data collection tool in the research. Analysis of the data obtained from the research was done with the help of statistical package program. The normal distribution fitness of the scale variables was determined using the Kolmogorov Smirnov test. Variables were observed to have a normal distribution in response to the outcome and arithmetic mean and one way variance analysis (ANOVA) test was used in our study. The level of statistical significance Alpha (α) was accepted as $p < .05$. Findings and Conclusion: As a result of the study, it was determined that referees were exposed to the mobbing behaviors at a moderate level with a general arithmetic score of 1.84 points in response to the responses given to the scales by the handball referees. According to the single referees of married handball referees, according to the referees in other age groups of the referees in the 38-42 age group and the referees in the other

study year groups of the referees who played handball between 13-16 years according to the handball referees in the other groups, they were exposed to more intimidation behaviors. In addition, it was found that there was no statistically significant difference between the handball players' mobbing, education and aging behaviors according to age variables, and there was a meaningful difference in terms of duty duration.

Keywords: Handball, Referee, Classification, Indoor Sports, Mobbing.

GENÇLİK HİZMETLERİ VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ ÇALIŞANLARININ YILDIRMA DAVRANIŞLARINA YÖNELİK ALGILARININ İNCELENMESİ

[1]Serkan HACICAFEROĞLU, [2]Burhanettin HACICAFEROĞLU

[1]Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Rize, [2]Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, Antalya

ÖZET

Giriş ve Amaç: Dünyada örgütsel psikoloji alanında çalışanların artan bir ilgiyle araştırdıkları yıldırma (mobbing) kavramı, Türkiye'de son yıllarda üzerinde sıklıkla durulan üzerinde araştırmalar yapılan bir olgudur. Kavram olarak net olarak bir tanıma erişilememekle birlikte, iş hayatında yer alan hemen herkesin doğrudan veya dolaylı bir şekilde karşılaşabildiği ve sonucunda da iş başarısını ve verimliliği önemli ölçüde olumsuz etkileyebildiği görülmektedir. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı, Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan personellerin, maruz kaldıkları yıldırma davranışlarına yönelik algılarını incelemektir. Yöntem: Araştırmada tarama modellerinden genel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma evrenini Spor Bakanlığı bünyesindeki Spor Genel Müdürlüğünün taşra teşkilatında görev yapan personeller, örneklemini ise basit tesadüfi yöntemle seçilmiş Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünde çalışan 258 personel oluşturmaktadır. Personellerin maruz kaldıkları yıldırma eylemleri ile ilgili veriler, "Olumsuz Davranışlar Anketi" (NAQ) kullanılarak toplanılmıştır. Araştırmada elde edilen değişkenler istatistik programı aracılığıyla depolanmış ve ilgili istatistik yöntemler kullanılarak analiz edilmiştir. Ölçek değişkenlerinin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov testi kullanılarak belirlenmiştir. Çıkan sonuç karşısında değişkenlerin normal bir dağılım izlemediği görülmüş ve araştırmamızda Mann-Whitney U Testi ile Krusukal-Wallis H testi kullanılmıştır. Bulgular ve Sonuç: Araştırma sonucunda örneklemdeki Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünde çalışan personellerden; kadınların erkeklere göre, bekârların evlilere göre, 21 ile 30 yaş arasında çalışanların diğer yaş gurubunda bulunan çalışanlara göre, 1 ile10 yıldır çalışanların diğer çalışanlara göre, ön lisans düzeyinde eğitim alanların diğer eğitim düzeylerine göre ve kurumda sportif eğitim uzmanı olarak çalışanların diğer çalışanlara göre çalışma ortamlarında daha fazla puan ile yıldırıcı davranışları algıladıkları belirlenmiştir. Ayrıca personellerin cinsiyet ve medeni durum değişkenleri bakımından yıldırma puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı, yaş, eğitim, çalışma süresi ve kurumdaki görev durumları bakımından anlamlı bir ilişkinin bulunduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yıldırma, Psikolojik Şiddet, Mobbing, Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, Personel.

INVESTIGATION OF PERCEPTIONS OF THE YOUTH SERVICES AND SPORTS PROVINCIAL DIRECTORATE FOR THE ILLUMINATING BEHAVIORS

[1]Serkan HACICAFEROĞLU, [2]Burhanettin HACICAFEROĞLU

ABSTRACT

Introduction and Objective: intimidation of employees in their search for a growing interest in the world of organizational psychology (mobbing) concept, is a phenomenon that often do research in the Rinse Turkey in recent years. Although a clear definition of the concept is not reached, it can be seen that almost everyone involved in the business life can directly or indirectly encounter and consequently can significantly affect business success and productivity. In this context, the aim of this research is to examine the perceptions of the employees working in the Provincial Directorates of Youth Services and Sports for the intimidation behaviors they are exposed to. Method: The general screening model was used in the research. The working population of the study consists of the personnel working in the provincial organization of the General Directorate of Sports in the Ministry of Sports and the sample is composed of 258 personnel working in Youth Services and Sports Provincial Directorate selected by simple random method. Data on the intimidation actions the staff were exposed to were collected using the "Negative Behavior Questionnaire" (NAQ). The variables obtained in the research were stored through the statistical program and analyzed using the related statistical methods. The normal distribution fitness of the scale variables was determined using the Kolmogorov Smirnov test. We found that the normal distribution of variance did not follow the result and Mann-Whitney U Test and Krusukal-Wallis H test were used in our study. Findings and Conclusion: As a result of the research, the personnel working in the Youth Services and Sport Provincial

Directorate in the sample; According to the males, according to the males, the females in the age group of 21 to 30, It has been determined that employees who worked for 1 to 10 years perceived more offensive behaviors than other employees according to other education levels of the undergraduate level and employees in the institution as sporty education specialists with more points in the working environment than other employees. In addition, it was determined that there was no meaningful relation between the mobbing points in terms of gender and marital status variables, and there was a meaningful relation in terms of age, education, study period and duty situation in the institution.

Keywords: Intimidation, Psychological Violence, Mobbing, Provincial Directorate of Youth Services and Sports, Personnel.

DENİZLİ SÜPER AMATÖR LİGİNDE OYNAYAN FUTBOLCULARIN SALDIRGANLIK DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

[1]şükrü ayhan, [2]izzet uçan, [3]sibel tetik, [4]uğur dündar, [5]süleyman gönülateş, [6]mehmet ali öztürk

[1]Pamukkale Üniversitesi, **[2]Erzincan Ünivetsitesi**, **[4]Pamukkale Üniversitesi**, **[5]Pamukkale Üniversitesi**, **[6]Iğdır Üniversitesi**

ÖZET

Bu araştırma, Denizli süper amatör liginde oynayan futbolcuların saldırganlık düzeylerinin incelenmesi belirlemeyi amaçladığından nicel-betimsel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Örnekleme dâhil edilen futbolcular örnekleme tekniklerinden gelişi güzel örnekleme tekniği kullanılarak belirlenmiştir. Araştırmaya dahil edilecek örneklem sayısı Tablo 1'deki "Belli Evrenler İçin Kabul Edilebilir Örnek Büyüklükleri"ne göre 150 kişi olarak belirlenmiştir. (Sekaran1992: 253, Akt. Altunışık, Coşkun vd.). Araştırmaya katılan futbolculara Genel Bilgi Formu ve Buss ve Warren (2000) tarafından geliştirilen, geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılarak Can (2002) tarafından Türkçe'e uyarlanan Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği kullanılmıştır. Tablo 1'de Saldırganlık ölçeği geneli ve alt boyutları ile sporcuların yaş değişkeni arasındaki ilişkinin var olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson Correlation sonuçları gösterilmiştir. Bu sonuçlara göre, anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Tablo 2'de sporcuların Saldırganlık ölçeği geneli ve alt boyutlarından aldıkları puanlarda branşa göre farklılaşma olup olmadığına ilişkin tek yönlü ANOVA sonuçları gösterilmiştir. Bu sonuçlara göre; anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Tablo 3'de Saldırganlık ölçeği geneli ve alt boyutları ile sporcuların spor yılı değişkeni arasındaki ilişkinin var olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson Correlation sonuçları gösterilmiştir. Bu sonuçlara göre, anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Futbolda Saldırganlık, Saldırganlık

INVESTIGATION OF FOOTBALL CHARACTERISTICS BEHAVIORS PLAYING IN THE DISTRICT SUPERIOR AMATOR RANGE

[1]şükrü ayhan, [2]izzet uçan, [3]sibel tetik, [4]uğur dündar, [5]süleyman gönülateş, [6]mehmet ali öztürk

ABSTRACT

This research used quantitative-desriptive research method because it aims to determine the level of aggression of footballers playing in Denizli super amateur league. The development of soccer sampling techniques including sampling has been determined using a good sampling technique. The number of samples to be included in the survey was determined to be 150 people according to the "Sample Sizes Acceptable for Specific Universities" in Table 1. (Sekaran 1992: 253, Akt, Altunışık, Coşkun vd.). The Buss-Perry Aggression Scale developed by Can (2002), which was developed by Buss and Warren (2000) and validity and reliability study, was used for the footballers participating in the research. Table 1 shows the results of Pearson Correlation conducted to determine whether there is a relationship between aggression scale gender and subscale and age variation of athletes. According to these results, a meaningful relationship could not be established. Table 2 shows the results of one-way ANOVA on whether the athletes differ from the aggression scale general and subscale scores according to the basket. According to these results; no significant difference was detected. Table 3 shows the results of Pearson Correlation performed to determine whether there is an association between aggression scale generic and subscales and sportspersons variation of sport. According to these results, a meaningful relationship could not be established. There is no significant relationship between the ages of the aggression behaviors of footballers and their experience periods. There was no significant difference according to the position played by the footballers.

Keywords: Football, Aggression in football, Aggression

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMLERİNDEKİ ÖĞRENCİLERİN GİRİŞ MÜLAKAT PUANLARI, YGS SINAVI BAŞARI DÜZEYLERİ VE ÇOKLU ZEKA ALANLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]Sibel TETİK, [2] Kerim DÜNDAR, [3] Duygu SEVİNÇ, [4] Uğur DÜNDAR

[1]Erzincan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [2] Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi, [3]Erzincan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [4]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Giriş-Amaç: Bu çalışma Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin giriş yetenek sınavı sonuçları, YGS sınavındaki başarı seviyeleri ve çoklu zeka alanları arasında ilişki olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya yaş ortalaması 20,08±2,90 olan 65 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Yöntem: Öğrencilerin YGS ve yetenek sınav sonuçlarının belirlenmesinde resmi sınav sonuç evrakları incelenmiş olup ilgili puan değerleri kaydedilmiştir. Çoklu zeka alanlarının belirlenmesinde ise "Multiple Intelligence Survey" ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 9 zeka alanını kapsayan (Sözel Zeka, Mantıksal Zeka, Bedensel Zeka, Müziksel Zeka, Görsel Zeka, Kişilerarası Zeka, İçsel Zeka, Doğacı Zeka ve Varoluşçu Zeka) 3 bölümlü 9'ar maddelik toplam 27 maddeden oluşmuştur. Ölçeğin amacı öğrencilerin baskın zeka alanlarını tespit etmektir. Ölçeğin değerlendirilmesi ve elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Bulgular-Sonuç: Verilerin dağılımlarının belirlenmesi için tanımlayıcı istatistik, veriler arası ilişkilerin incelenmesi için ise Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar, ortalama (X) ve standart sapma (SS) olarak sunulmuş olup P< 0,05 değeri anlamlı kabul edilmiştir. Çalışmamız sonucunda, YGS ve mülakat ile elde edilen puanlar arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu, yine YGS puanının sosyal zeka ile arasında pozitif yönde, görsel zeka ile arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Çoklu Zeka Kuramı, YGS, Mülakat

INTRODUCTION INTERVIEW SCORES OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DEPARTMENTS, EXAMINATION OF RELATIONSHIP BETWEEN LEVELS OF HIGHER EDUCATION TRANSITION EXAMINATION LEVELS AND MULTIPLE INTELLIGENCE AREAS

[1]Sibel TETİK, [2] Kerim DÜNDAR, [3] Duygu SEVİNÇ, [4] Uğur DÜNDAR

ABSTRACT

Introduction-Purpose: This study was conducted to determine whether the students of Physical Education and Sports College have a relation between entrance ability examination results, achievement levels in higher education transition examination and multiple intelligence areas. 65 students with a mean age of 20,08 ± 2,90 were enrolled voluntarily. Method: Official exam results documents were examined and the related score values were recorded when the results of higher education transition examination and ability tests were determined. Multiple Intelligence Survey scales were used to identify multiple intelligence areas. The scale consists of 27 items consisting of 9 parts of 9 parts (Verbal Intelligence, Logical Intelligence, Bodily Intelligence, Musical Intelligence, Visual Intelligence, Pupil Intelligence, Inner Intelligence, Natural Intelligence and Existential Intelligence) covering 9 areas of intelligence. The aim of your scale is to identify the dominant intelligence areas of students. SPSS 22.0 package program was used for the evaluation of the scale and analysis of the obtained data. Findings-Results: Desriptive statistics were used to determine the distributions of the data, and Pearson Correlation analysis was used to examine the interrelationships between the data. The results are presented as mean (X) and standard deviation (SS), with a P < 0.05 significance. It was also found that there was a positive relationship between the scores of the higher education transition examination and the interview and the higher education transition examination score was positively correlated with the social intelligence and the negative correlation with the visual intelligence.

Keywords: Higher Education Transition Examination, Multiple Intelligence Theory, Interview

BOULDERİNG İLE UĞRAŞAN SPORCULARIN SAKATLIK PROFİLLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

[1]Erkan ÇETİNKAYA, [2]Halil TANIR, [3]Emrah ATAY, [4]Ali ŞENKAYNAĞI

[1,2] Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [3]Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [4]Süleyman Demirel Üniversitesi

ÖZET

Amaç ve Giriş: Dağcılık sporu, kaya tırmanış ve onun çeşitli versiyonlarının gelişmesiyle cazip bir spor dalı haline gelmiştir. Dağcılık sporu ile uğraşanlar antrenman ve yarışmalardan keyif almalarına karşın; spesifik ve ciddi sakatlık riski taşımaktadırlar. Dağcılarda görülen sakatlıkların belirlenmesi ve sakatlıklardan koruyucu önlemlerin alınması önemlidir. Bu nedenle araştırmada Spor Tırmanış Bouldering Türkiye Şampiyonası'na, katılan sporcuların sakatlık profillerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Araştırmanın örneklemi 2017 yılında Malatya'da yapılan Spor Tırmanış Bouldering Türkiye Şampiyonası'na katılan 45 sporcudan (n=16 kadın ve n=29 erkek) oluşmaktadır. Sporcuların sakatlık profillerinin değerlendirilmesinde İskandinav Kas-İskelet Sistemi Anketi (The Nordic Musculoskeletal Questionnaire-NMQ) kullanıldı. NMQ standardize sorularla bel, boyun, omuz ve genel kas iskelet yakınmalarını değerlendirir. NMQ'da; vücudun haritalandırılarak işaretlenmiş belirli dokuz semptom bölgesindeki (ayaklar-ayak bilekleri, dizler, uyluklar-kalçalar, bilekler-eller, bel, dirsekler, sırt, omuzlar, boyun) son 12 ay ve yedi gündeki rahatsızlıkların başlangıcı, prevalansı ve sonucu ile ilgili güvenilir bilgi sağlayan, kendi kendine veya kişisel görüşme tekniği ile doldurulmaktadır. NMQ'den elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programında %95 güven aralığında 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirildi. Bulgular: Yapılan istatistiki analizlerden cinsiyete göre sakatlık görülen ekstrimiteler açısından sporcular arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı ($p > 0.05$) ancak; yaşa göre boyun, bel ve el – el bileği bölgelerinde görülen sakatlıklar açısından anlamlı bir farklılığın olduğu anlaşıldı ($p < 0.05$). Sporcuların Beden Kitle İndeksi (BKİ) değerlerine göre boyun ve dirsek bölgelerinde görülen sakatlıklar açısından sporcular arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görüldü ($p < 0.05$). Sonuç: Elde edilen bulgulardan Spor Tırmanış Bouldering Türkiye Şampiyonası'na katılan sporcularda üst ekstremite sakatlıklarının daha çok görüldüğü sonucuna ulaşıldı. Tırmanış Bouldering Sporu ile uğraşan sporcuların üst ektremiteleri kuvvetlendirmeye yönelik yapacağı antrenmanlar ile bu tür sakatlıkların görülme olasılığı azaltılabilir. Ayrıca sporcuların BKİ değerlerinin yaş ve cinsiyete göre ideal değerlerde olması da üst ekstremite sakatlıklarının önlenmesine katkıda bulunabilir.

Anahtar Kelimeler: Dağcılık, Bouldering, Sakatlık

THE EVALUATION OF DISABILITY PROFILES IN ATHLETES INTERESTED IN BOULDERING

[1]Erkan ÇETİNKAYA, [2]Halil TANIR, [3]Emrah ATAY, [4]Ali ŞENKAYNAĞI

ABSTRACT

Aim and Introduction: Mountaineering sport has become an attractive sport since rock climbing and its versions were developed. Although the ones interested in mountaineering sport enjoy trainings and competitions, they have specific and serious risks of disability. It is important to determine disabilities in mountaineers and take protective for them. That's why, this research aimed to assess disability profiles in the athletes from the Youth Services and Extreme Mountaineering clubs participated in the Sport Climbing Bouldering Turkey Championship. Method:The research sample consisted of 45 athletes (n=16 females and n=29 males) participated in the Sport Climbing Bouldering Turkey Championship held in Malatya in 2017. In the evaluation of disability profiles in the athletes, The Nordic Musculoskeletal Questionnaire (NMQ) was used. NMQ evaluates waist, neck, shoulder and general muscle skeleton based complaints with standardized questions. NMQ is filled by oneself or personal interview techniques which provide secure information about the onset, prevalence and result of illness in nine certain symptom parts of body (feet-ankles, knees, femurs-hips, wrists-hands, waist, elbows, back, shoulder, neck) signed by mapping in the last 12 months and 7 days. Findings: The relevant statistical analyses indicated that there was not a significant difference in the athletes in terms of disabled extremities in accordance with gender ($p > 0.05$) but there were significant differences in terms of disabilities in neck, waist and hand-wrist regions in accordance with

age ($p< 0.05$). According to the Body Mass Index (BMI) values of athletes, significant differences were seen in the athletes in terms of disabilities in neck and elbow regions ($p< 0.05$). Conclusion: The relevant data showed that upper extremity disabilities were seen in the athletes participated in the Sport Climbing Bouldering Turkey Championship more. When the athletes involved in the Climbing Bouldering Sport do trainings for strengthening upper extremities, these types of disabilities may be reduced.

Keywords: Mountaineering, Bouldering, Disability

SAYISAL VE SÖZEL ALANLARDA ÖĞRENİM GÖREN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İLETİŞİM BECERİLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Tuğba SÖZEN, [2]Cafer BARAK

[1,2]Erzincan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Giriş-Amaç: Bu çalışma Erzincan Üniversitesi sayısal ve sözel alanlardaki bölüm öğrencilerinin iletişim becerilerinin karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya 2016-2017 eğitim öğretim yılı içerisinde aktif olarak öğrenim gören, İlköğretim Matematik Öğretmenliği, Fen Bilgisi Öğretmenliği, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ve Türkçe Öğretmenliği bölümlerinden yaşları 18-21 arası 140±1,143 / 22-25 arası 147±1,087 / 26-29 arası 9±1,118 / 30 ve üstü 2±,000 olan toplam 298 öğrenci gönüllü olarak katılmış ve çalışmanın rastgele seçilmiş örneklem grubunu oluşturmuştur. Yöntem: Öğrencilerin iletişim becerilerinin belirlenmesinde, 5 alt boyutlu demografik özellik belirleme ve kapalı uçlu 5 seçenekten oluşan 45 soruluk "İletişim Becerileri Envanteri" (İBE-45) uygulanmıştır. Anket genel olarak insanlarla iletişim kurarken nasıl davranıldığı, neler düşünüldüğü ve neler hissedildiğini anlatan ifadeler içermekte ve kişi kendine göre uygunluk derecesini tercih etmektedir. Araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel analizinde IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 22.0 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesinde Means analizi, gruplar arasındaki farkların belirlenmesinde ise Independent t-testi uygulanmıştır. Sonuçlar, ortalama (X) ve standart sapma (SS) olarak sunulmuş ve P< 0,05 değeri anlamlı kabul edilmiştir. Sonuç: Sayısal ve sözel alan bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler arasında insan ilişkileri ile ilgili tutum ve davranışlar içeren 14 ifadede gruplar arası 0.05 düzeyinde anlamlı bir fark bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sayısal Alan, Sözel Alan, İletişim Becerisi

COMPARISON OF COMMUNICATION SKILLS OF UNIVERSITY STUDENTS STUDYING IN NUMERICAL AND VERBAL FIELDS

[1]Tuğba SÖZEN, [2]Cafer BARAK

ABSTRACT

Introduction-Purpose: This study was carried out to compare the communication skills of the departmental students in the numerical and verbal fields of Erzincan University. Students aged between 18-21 between 140 ± 1,143 / 22-25 and 147 ± 1,087 / 26-29 from Elementary Mathematics Teacher Education, Science Teacher Education, Social Studies Teacher Education and Turkish Language Teaching departments who are actively studying in 2016-2017 education year A total of 298 students (± 1,118 / 30 and over 2 ± 000) participated voluntarily and formed a randomly selected sample group of the study. Method: The communication skills of the students were determined by using the "Communication Skills Inventory" (İBE-45) with 45 questions consisting of 5 sub-dimensional demographic features and 5 closed-ended questions. The survey generally includes statements about how people are treated, what they are thinking about and how they feel when communicating with people, and the person prefers the level of fitness to oneself. The Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 22.0 package program was used for the statistical analysis of the data obtained from the study. Analysis of the participants' demographics was done by means of analysis, and Independent t-test was applied when differences between the groups were determined. The results are presented as mean (X) and standard deviation (SS), with a P < 0.05 significance. Conclusion: A significant difference was found between the groups of 14 expressions which included attitudes and behaviors related to human relations among the students in the numerical and verbal field sections.

Keywords: Numerical Area, Verbal Area, Communication Skill

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN DEĞERLENDİRME DURUMLARINA GÖRE BİLİŞSEL ESNEKLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Tebessüm AYYILDIZ DURHAN, [2] Beyza Merve AKGÜL, [3] Şenol GÖRAL, [4] Suat KARAKÜÇÜK

[12,3,4]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin boş zaman değerlendirme durumlarına göre incelenmesi ve bu düzeyi bazı değişkenlerin ne doğrultuda etkilediğidir. Bu bağlamda; araştırmanın örneklem grubunu Ankara'da öğrenim gören 350 üniversite öğrencisi oluştururken, Dennis and Wal'ın 2010 yılında geliştirdikleri, Sapmaz ve Doğan'ın 2013 yılında Türkçeye uyarladıkları Bilişsel Esneklik Ölçeği (Cognitive Flexibility Inventory-CFI) kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, Bağımsız Tek Örneklem T testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Tukey testi kullanılmıştır. Bu çalışma için Bilişsel Esneklik Ölçeği Cronbach Alpha değeri .76 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre; katılımcıların yüksek bilişsel esneklik puanı elde ettikleri, en yüksek bilişsel esneklik puanını kontrol alt boyutunda aldıkları görülmüştür. Bilişsel esneklik ölçeği ile cinsiyet ve kimlerle boş zaman değerlendirildiğine yönelik değişkenler arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır ancak katılımcıların boş zaman değerlendirme sürelerine ve nerede boş zaman geçirdiklerine yönelik değişkenler arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Toplam bilişsel esneklik puanları, alternatifler alt boyutunda 5-6 saat süreyle boş zamana sahip olan katılımcıların lehine yüksek iken, kontrol alt boyutunda 1 ila 2 saat arasında günlük boş zamana sahip olduğunu söyleyen katılımcıların puanları diğer gruplara oranla daha yüksek olarak saptanmıştır. Toplam bilişsel esneklik puanlarında ve alternatifler alt boyutunda kamuya ait alanlarda boş zamanlarını değerlendiren katılımcıların diğer gruplara oranla daha yüksek bir bilişsel esneklik puanı ortaya koydukları, kontrol grubunda ise, doğal açık alanları tercih edenlerin lehine yüksek bir kontrol puanı ortaya çıktığı görülmektedir. Ayrıca katılımcıların etkinlik gruplarından en çok sosyal etkinliklerde (%30,2) en az turistik etkinliklerde (%3,8) yer aldıkları araştırma sonuçlarındandır. Sonuç olarak öğrencilerin bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olduğu, bu düzeyleri boş zaman değerlendirme sürelerinin ve nerede boş zaman değerlendirdiklerine verdikleri yanıtların etkilediği araştırma sonucunda ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, bilişsel esneklik, boş zaman

EXAMINATION OF COGNITIVE FLEXIBILITY LEVELS ACCORDING TO LEISURE SITUATIONS OF UNIVERSITY STUDENTS

[1]Tebessüm AYYILDIZ DURHAN, [2] Beyza Merve AKGÜL, [3] Şenol GÖRAL, [4] Suat KARAKÜÇÜK

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the university students' cognitive flexibility values with respect to their leisure activities, and to understand which parameters effect these values. In this context, 350 university students receiving education in Ankara participated in this research and responded the Cognitive Flexibility Inventory (CFI) which was developed by Dennis & Wall (2010) and adapted to Turkish by Sapmaz & Dogan (2013). Desriptive statistics, independent one sample t-test, ANOVA and Tukey tests were used to analyze the data. Cronbach Alpha value has been determined as .76 in this study for cognitive flexibility inventory. According to analysis; participants attained high CFI scores and the highest cognitive flexibility scores has been determined in the control sub-dimension. While amongst gender, leisure company and CFI variables there is not significant differences, significant differences have been detected between the duration of leisure times, leisure place preferences and CFI values. Total CFI scores, in alternatives sub-dimension, increases in support of the participants who declared having 5-6 hours of leisure time; in control sub-dimension, are found higher for the participants who declared having 1-2 hours of leisure time than other groups. In total cognitive flexibility scores and alternatives sub-dimensions, participants who spend their leisure time using community recreation areas have higher CFI values than other groups; in the control group, on the other hand, higher points were revealed in favor of the participants who choose to spend their leisure at outdoor natural areas. Furthermore, as results of the study, participants specified that they prefer social activities most (%30,2) and touristic activities least (%3,8). As a conclusion;

university students have high cognitive flexibility values and the levels of these values are found subject to change with respect to the duration of their leisure times and leisure place preferences.

Keywords: Student, cognitive flexibility, leisure

ROL MODEL OLARAK BAŞARILI KADIN SPORCULAR

[1]Tennur Yerlisu Lapa

[1]Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi - Rekreasyon Bölümü

ÖZET

Türk dil kurumu sözlüğünde rol model olarak bir tanım bulunmamakla beraber benzer olarak örnek alma tabirinin tanımı ‘’bir kimseye huy ve davranışta uymak, birini ölçü olarak benimsemek’’ olarak karşımıza çıkmaktadır. Yine bu tanıma benzer olarak Tureng tarafından “Başkaları tarafından taklit edilen örnek kişi” olarak tanımlanmaktadır. Çocuklar kişisel gelişim yolculuklarında çoğunlukla ebeveynlerinden ve yakın çevredeki kişilerden etkilenmektedir. Daha sonraki ilerleyen zamanlarda bireyin sosyal çevreye girmesiyle birlikte etrafında çevresinde rol model olarak gördüğü kişi sayısı artmakta ve ilgi alanına göre rol model aldığı kişiler değişmektedir. Bireyin rol model seçimini belirleyen faktörlere; cinsiyet, başarı, güç, gizem, şöhret, sevdiği diğer kişilerin ve toplumun rol model alınan kişiye tutumu, ilgi alanı, rol model aldığı kişiyle iletişim biçimi, onun tarafından kabul görmesi, duygularını paylaşabilmesi, ona karşı yakınlık hissedebilmesi örnek verilebilir. Birey spor yaşamında kendisine örnek olabilecek çok fazla kişiyle karşılaşmaktadır. Spor açısından değerlendirdiğimizde baskın olan spor branşlarının dışında çok popüler olmayan branşlardaki sporcuların tanıtılma ve rol model alınma durumlarının düşük olduğu görülmektedir. Özellikle bizim ülkemiz gibi gelişmekte olan ülkelerde, cinsiyet açısından değerlendirilecek olursa, kadın bir sporcu olarak bu ihtimalin daha düşük olduğu söylenebilir. Toplumsal değişimlerin her aşamasında kadınlara yeni bir model rolü yüklenmektedir. Sporda özellikle kadınlara yüklenen bir takım roller buna örnek gösterilebilir. Kadın sporcuların başarılarından söz edilirken daha çok yapılan branştaki başarıların ön planda olmadığı daha çok bir cinsel kimliğin sunulduğu görülmekte ve bu yaklaşımda kız çocuklarını spora yönlendirirken ailelerin tereddüt duymasına neden olduğu görülmektedir. Hedeflenen durum ise kız çocuklarının spora katılım sayısında artış sağlayabilmek için cinsiyete yönelik durumların öne çıkarılmasından ziyade sportif başarıların ön plana çıkarılması, gerek bireysel gerekse toplumsal açıdan ilerlemenin olumlu bir adımı olacağı düşünülmektedir. Literatürün de kabul ettiği modern veya çağdaş ülke olma kavramının temelinde bir toplumun gelişmişlik düzeyini sanata ve spora verilen önemle görülmekte olduğundan sporda rol model olacak kadın sporcuların yetiştirilmesi ve var olması ülkenin de gelişmişliğine dair büyük bir işaret olarak kabul edilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Rol Model, Başarılı Sporcu, Kadın

SUCCESSFUL WOMEN ATHLETES AS ROLE MODELS

[1]Tennur Yerlisu Lapa

ABSTRACT

Although there exists no definition for the term “Role model” in the dictionary of the Turkish Language Society, there is a definition similarly for the term “following one’s lead” such as “to comply with someone in temper and behaviour”. Another similar definition is given Tureng as “a pacemaker imitated by others”. Children are affected by mostly their parents and people from their near surrounding during their personal development journey. In later times when the individual is in a social environment, the number of people that the individual sees as role models increases and the rol model changes according to his/her interest area. The factors affecting the role model selection of an individual are given as: gender, power, mystery, fame, the attitude of beloved ones and society towards the role model, area of interest, way of communication with the role model, the ability to share the emotions and feeling closeness. The individual encounters many people that he/she can take as a role model during sports life. When we evaluate according to sport; we can see that the level of being recognized and taken as a role model is low in athletes from branches except dominant sport branches and branches which are not very popular. Especially in developing countries like our country, when we consider according to gender, the likelihood is lower for a woman athlete. At all stages of social changes, a new role model is loaded on women. When the success of women athletes are mentioned, it is observed that, the success realized in the context of the branch is not on the forefront and gender identity is presented. This approach causes hesitations for the families towards directing their daughters to sport. Instead of highlighting the gender issues, the target should be putting emphasis on sportive success in order to increase the number of sport participation for girls which is thought to be a positive step for individual

and social development. As accepted by the literature, the level of development of a society is related with the importance given to arts and sport which is one of the basics of becoming a modern and contemporary country. So the training and existence of women athletes as role models are accepted to be an important clue for the level of development of a country.

Keywords: Role Model, Successful Athlete, Women

ANTRENMANLI ERKEK BİREYLERDE NADPH OKSİDAZ DÜZEYİNDE SABAH VE GECE YAPILAN AKUT AEROBİK EGZERSİZİN ETKİSİ

[1]Sermin Algül, [2]Oğuz Özçelik

[1]Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, [2]Fırat Üniversitesi

ÖZET

Egzersiz indüklü kas aktivitesi oksidatif streste ve serbest radikal düzeyinde bir artışa neden olur. Kardiyak ve iskelet kas aktivitesi vücutta NADPH oksidaz düzeyinde yükselme ile sonuçlanır. Bu çalışmada antrenmanlı erkek bireylerde sabah ve gece yapılan aerobik egzersiz cevaplarında NADPH oksidaz düzeyinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Toplamda 10 antrenmanlı erkek birey (yaş: 19.3±0.7 yıl) farklı günlerde sabah ve gece anaerobik eşiklerine denk gelen iş güçlerinde 2 aerobik koşu egzersizi (yaklaşık 45 dakika) yapmışlardır. Venöz kan örnekleri egzersizden once ve hemen sonra alınmıştır. NADPH oksidaz düzeyi ELISA yöntemi ile ölçülmüştür. Etik onay çalışmadan once alınmıştır. NADPH oksidaz düzeyinin sabah egzersizinde bazalde 355.17±48.65 nmol/L'den 374.42±47.41 nmol/L'ye arttığı bulunmuştur ($p< 0.0001$). Ek olarak bazalde 353.42±56.07 nmol/L'den gece egzersizi sonunda 368.68±55.12 nmol/L'ye artmıştır ($p< 0.0001$). Egzersiz boyunca NADPH oksidaz düzeyindeki yüzde artış sabah % 6.20±1.8 ve gece egzersizinde %6.28±1.3'tür ve yüzde artışlarda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0.2$). Sonuç olarak akut aerobik egzersiz antrenmanlı bireylerde NADPH oksidaz düzeyinde önemli oranda bir artışa neden olur fakat bu artış egzersizin zamanına bağlı değildir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, serbest radikaller, NADPH oksidaz, aerobik fitnes

EFFECTS OF ACUTE AEROBIC EXERCISE PERFORMED IN MORNING AND AT NIGHT ON NADPH OXIDASE LEVELS IN TRAINED MALE SUBJECTS

[1]Sermin Algül, [2]Oğuz Özçelik

ABSTRACT

Exercise induced muscle activity causes an increase in oxidative stress and free radical levels. Cardiac and skeletal muscle activity results in elevated NADPH oxidase levels in body. In the present study, we intended to evaluate NADPH oxidase levels in response to the aerobic exercise performed in the morning and at night in trained male subjects. Total of 10 healthy trained male subjects (age: 19.3±0.7 yr) performed 2 aerobic running exercise (approximately 45 min) at their anaerobic threshold in the morning and at night on different days. Venous blood samples were taken at onset and after exercise. NADPH oxidase levels were measured using ELISA method. The ethical approvement has been obtained before study NADPH oxidase levels were found as 355.17±48.65 nmol/L at basal and increased to 374.42±47.41 nmol/L ($p< 0.0001$) in morning exercise. In addition, it was 353.42±56.07 nmol/L at basal and increased to 368.68±55.12 nmol/L after exercise at night ($p< 0.0001$). During exercise, observation of increased percent of NADPH oxidase levels was 6.20±1.8 % in morning and 6.28±1.3 % in night exercise, and no statistical significance was found ($p=0.2$). As a result, acute aerobic exercise may cause a significant increase in NADPH oxidase levels in trained subjects but it was not dependent with the time of exercise.

Keywords: Exercise, free radicals, NADPH oxidase, aerobic fitness

9 HAFTALIK ELASTİK BANT EGZERSİZLERİNİN FİZİKSEL PARAMETRELER ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

[1]Duygu SEVİNÇ, [2]Sibel TETİK

[1,2] Erzincan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Elastik bantlar fiziksel gelişim için kullanılan fonksiyonel ekipmanlardan biridir. Son dönemlerde yaygın olarak egzersizlerde kullanılan materyal haline gelen elastik bant vücudun bölgesel olarak çok yönlü gelişim ve değişimine yardımcı faktör konumundadır. Bu araştırmada da cimnastik dersi almakta olan üniversite öğrencilerinin elastik bantla yapılan egzersizler sonucu fiziksel özellikleri üzerindeki etkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya yaş ortalamaları 19,76±3,25 olan 34 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Öğrencilerin çalışma sonrası bedensel değişimlerini gözlemlemek amacıyla, çalışma öncesi ve sonrası bazı fiziksel ölçümler yapılmıştır. Bu ölçümler, vücut yağ yüzdesi, el pençe kuvveti, esneklik, dikey sıçrama ve bacak kuvveti parametrelerinden oluşmuştur. Ölçümler sonucu elde edilen verilerin istatistiksel analizinde IBM SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin dağılımlarını belirlemede tanımlayıcı istatistik, değişkenler arası farkların belirlenmesinde Paired-Samples t-Testi uygulanmıştır. Sonuçlar, ortalama (X) ve standart sapma (SS) olarak sunulmuş ve P< 0,05 değeri anlamlı kabul edilmiştir. Sonuç olarak, katılımcıların 9 haftalık egzersizleri sonrası esneklik, bel çevresi ölçümü, sırt kuvveti, bacak kuvveti ve vücut yağ yüzdesi (VYY) değerlerinde ön test ile son test arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Elastik Bant, Egzersiz, Fiziksel Parametreler

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF 9 WEEK ELASTIC BAND EXERCISES ON PHYSICAL PARAMETERS

[1]Duygu SEVİNÇ, [2]Sibel TETİK

ABSTRACT

Elastic bands are one of the functional equipment used for physical development. The elastic band, which has recently become a widely used material for exercises, is a regional factor that helps the body to develop and change. In this study, it was aimed to investigate the effect of the elasticity band on the physical properties of the exercises of university students who are taking gymnastics lessons. 34 students with a mean age of 19.76 ± 3.25 participated as volunteers. Some physical measurements were made before and after the study to observe the physical changes of the students after the study. These measurements consisted of body fat percentage, hand grip strength, flexibility, vertical jump and leg strength parameters. IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 22.0 package program was used for the statistical analysis of the data obtained as a result of measurements. Desriptive statistics in determining the distributions of the data and Paired-Samples t-Test were applied when the differences between the variables were determined. The results are presented as mean (X) and standard deviation (SD), with a $P < 0.05$ significance. As a result, it was determined that there was a significant difference between pre-test and post-test in participants flexibility, waist circumference measurement, back strength, leg strength and body fat percentage (VFM) values after 9 weeks of exercise.

Keywords: Elastic Band, Exercise, Physical Parameters

ZİHİNSEL ENGELLİ ERGENLERDE SPOR KATILIMININ DENGE VE KOORDİNASYON YETENEĞİNE ETKİSİ

[1]Şehmus ASLAN, [2]Bilge BAŞAKÇI ÇALIK, [3]Suat EREL, [4]Ummuhan BAŞ ASLAN

[1]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [2]Pamukkale Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Y.O., [3]Pamukkale Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Y.O., [4]Pamukkale Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Y.O.

ÖZET

Zihinsel engelliliği olan kişilerde denge ve motor koordinasyon problemlerinin varlığı sık görülür. Denge ve koordinasyon becerileri neredeyse hareketin tüm formlarının temelini oluşturmaktadır. Bu çalışmanın amacı, spora katılımının hafif ve orta zihinsel engelli ergenlerde denge ve koordinasyon performansı üzerine olan etkisini değerlendirmektir. Araştırma, 14-19 yaş aralığında ZE'li olan toplam 197 erkek katılımcıyı içermektedir. Katılımcılardan 110'u okul takımlarında oynayan futbolcu (n: 65 hafif ZE ve n= 45 orta ZE) iken, 87'si (n:48 hafif ZE ve n= 39 orta ZE) herhangi bir spora katılmayan bireylerdi. Katılımcıların denge ve koordinasyon becerileri Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlilik Testinin İkinci Basım Kısa Formu (BOT-2 KF) ile değerlendirildi. Denge, BOT-2'nin denge alt testinin ikinci ve yedinci maddeleri kullanılarak değerlendirildi. Koordinasyon ise BOT-2'nin bilateral koordinasyon alt testinin üçüncü ve altıncı maddeleri kullanılarak değerlendirildi. Spor yapan hafif ve orta düzey ZE'lerin her ikisinde de denge ve koordinasyon puanları sedanter ZE'lere göre anlamlı derecede daha yüksekti ($p < 0.05$). Sonuçlar, hem hafif hem de orta derecede ZE olan ergenlerde spora katılımının denge ve koordinasyon becerileri üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir

Anahtar Kelimeler: Zihinsel engellilik, denge, koordinasyon, motor beceriler, spor

EFFECTS OF SPORT PARTICIPATION ON BALANCE AND COORDINATION ABILITY IN ADOLESCENTS WITH INTELLECTUAL DISABILITY

[1]Şehmus ASLAN, [2]Bilge BAŞAKÇI ÇALIK, [3]Suat EREL, [4]Ummuhan BAŞ ASLAN

ABSTRACT

The presence of balance and motor coordination problems in person with intellectual disability (ID) is commonly seen. Balance and coordination skills underlies almost all forms of movement. The aim of this study was to evaluate the effect of sports participation on balance and coordination performance in adolescents with mild and moderate ID. The study comprised a total of 197 male participants with ID aged between 14 to 19 years. 110 participants were soccer player (n:65 mild ID and n=45 moderate ID) in school teams while 87 (n:48 mild ID and n=39 moderate ID) participants were not participate any sport. Balance and coordination skills of the participants were evaluated by Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency, second edition short form (BOT-2 SF). Balance was assessed using the 2nd and 7th items of the balance sub-tests of BOT-2. Coordination was assessed using the 3rd and 6th items of the bilateral coordination subtests of BOT-2. Balance and coordination scores significantly higher in both mild and moderate ID participants who participated sports compared with ID who are sedentary ($p< 0.05$). The results indicate that sports participation has a positive effects on balance and coordination skills in both mild and moderate ID adolescents.

Keywords: intellectual disability, balance, coordination, motor skills, sport

DÜŞÜK, ORTA VE YÜKSEK YOĞUNLUKLU SABİT YÜK EGZERSİZLERİN ERKEK BİREYLERDE KARBONHİDRAT YAKIMINA ETKİSİ

[1]Sermin ALGÜL, [2]Seda UĞRAŞ

[1]Yüzüncü Yıl Üniversitesi, [2]Mardin Artuklu Üniversitesi

ÖZET

Egzersize bağlı olarak artan kas aktivitesi yağ ve karbonhidrat oksidasyonunu uyarmaktadır. Çeşitli egzersiz yoğunluklarında karbonhidrat oksidasyonunun belirlenmesi klinik ve spor bilimlerincekarbonhidrat metabolizmasının düzenlenmesi yadabozukluklari ileilgili karar verme için önemli bilgiler sağlar. Bu çalışmada erkek bireylerde maksimal egzersiz (Wmax) yoğunluğunun 3 farklı noktasında (düşük yoğunluk: Wmax'ın % 45'i, orta yoğunlukWmax'ın %60'ı, yüksek yoğunlukWmax'ın %72'si) total ve bağıl karbonhidrat oksidasyonunu belirlemek amaçlanmıştır. Toplamda onbirsağlıklı erkek birey (yaş: 20.3±1.9 yıl; vücut kitle indeksi 22±2 kg/m2) başlangıçta maksimal egzersiz kapasitelerini (Wmax) belirlemek için bir bisiklet ergometre ile yorulduklarını noktaya kadar devam eden inkremental egzersiz testine katıldılar. Daha sonra her bir kişi farklı günlerde bisiklet ergometre kullanarak yaklaşık 30 dk sabit yük egzersiz testlerinirastgele olarak yapmışlardır.Etik onay çalışmadan önce alınmıştır. Pulmoner gaz değişim parametreleri metabolik gaz analizörü kullanılarak solunumdan solunuma ölçülmüştür. Fraynformülü karbonhidrat oksidasyonunu belirlemek için kullanılmıştır. Karbonhidrat oksidasyonu düşük yoğunluklu egzersizde 1.58949±0.01 gr/dk, orta yoğunluklu egzersizde 1.94508±0.01 gr/dk ve yüksek yoğunluklu egzersizde 2.3347±0.01 gr/dk olarak bulunmuştur ($p< 0.05$). Fakat uygulanan iş güçlerini standardize etmek için bağıl karbonhidrat oksidasyonu farklı değerlerle sonuçlanmıştır: düşük egzersiz yoğunluğunda 0.01622±0.0001 gr/dk/W, orta egzersiz yoğunluğunda 0.01496±0.0001 gr/dk/W ve yüksek egzersiz yoğunluğunda 0.01487±0.0001 gr/dk/W'a azalmıştır ($p< 0.05$). Toplamda karbonhidrat oksidasyonunun iş gücünün artmasıyla arttığı gösterilmiştir. Fakat uygulanan egzersiz protokolünün her bir watt'ı için düşünüldüğünde daha yüksek karbonhidrat oksidasyonunundüşük egzersiz yoğunluğunda olduğu bulunmuştur. Bu yüzden özellikle klinisyenlerbozulmuş glikoz metabolizmasına sahip kişilerde en yüksek karbonhidrat oksidasyonuna ulaşmak için daha yüksek egzersiz yoğunluğu yerine düşük egzersiz yoğunluğunu kullanmayı düşünmelidirler.

Anahtar Kelimeler: İnkremental Egzersiz, karbonhidrat oksidasyonu, metabolizma, sabit yük egzersizi

EFFECTS OF LOW, MODERATE AND HIGH INTENSITY CONSTANT LOAD EXERCISE ON CARBOHYDRATE OXIDATION IN MALE SUBJECTS

[1]Sermin ALGÜL, [2]Seda UĞRAŞ

ABSTRACT

Exercise induced increased muscle activity stimulates both fat and carbohydrate oxidation. Determination of carbohydrate oxidation in response to the various exercise intensities provides valuable information in clinical and sports medicine for making decision concerning impairment or regulation of carbohydrate metabolism. In the present study, we intended to evaluate total and relative (with regarding applied work rate)carbohydrateoxidation in three different percent of maximal exercise (Wmax) intensity (low intensity: 45% of Wmax, moderate intensity 60% of Wmax and high intensity 72% Wmax) in male subjects. Total of eleven healthy male subjects (age: 20.3±1.9yr; body mass index 22±2 kg/m2) initially performed an incremental exercise to exhaustion on a cycle ergometer to determine their Wmax. Then, each subjects randomly performed three constant load exercise tests on different days for about 30 min using a cycle ergometer. The ethical approvement has been obtained before study. Pulmonary gas exchange parameters measured breath-by-breath using metabolic gas analyser. Frayn formula used to estimate carbohydrate oxidation. Carbohydrate oxidation was found to be 1.58949±0.01 gr/min at low, and increased to 1.94508±0.01 gr/min at moderate and 2.3347±0.01 gr/min at high intensity exercises ($p< 0.05$). However, relative carbohydrate oxidation as determined from standardisedto applied work rate was resulted different consequence: 0.01622±0.0001 gr/min/W at low and decreased to 0.01496±0.0001 gr/min/W at moderate and 0.01487±0.0001 gr/min/W at high intensity ($p< 0.05$). In total, we have found carbohydrate oxidation increased with increasing exercise intensity. However, higher carbohydrate oxidation was found to be at low exercise intensity when considering for each watt of applied exercise protocol. Thus especially clinicians should

be considering using low intensity instead of a higher exercise intensity to achieve the highest carbohydrate oxidation in subjects who has impaired glucose metabolism.

Keywords: Incremental exercise, carbohydrate oxidation, metabolism, constant load exercise.

DEĞİŞİK FAKÜLTELERDEKİ AMATÖR SPORCULARIN GÜDÜLENME DURUMLARI

[1]Recep Nur UZUN, [2]Osman İMAMOĞLU, [3]Mehmet ÇEBİ, [4]Yener AKSOY, [5]Ömer Şahin ÖZDEMİR, [6]Levent CEYLAN

[1]Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, [2]Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, [3]Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, [4]Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, [5]Erzincan Üniversitesi Yabancı Diller Meslek Yüksekokulu

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı değişik fakültelerde okuyan amatör sporcuların güdülenme durumlarının araştırılmasıdır. Metot: Değişik fakültelerde okuyan amatör 370 amatör sporcu öğrenciler katılmıştır. Sporda güdülenme ölçeği uygulanmıştır. İstatistiksel işlemlerde t- testi kullanılmıştır. Bulgular: Cinsiyete göre bilmek ve başarmak için içsel güdülenme, içe atım dışsal güdülenme, özdeşim için dışsal güdülenme ve güdülenme alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p< 0,05$ ve $p< 0,001$). Öğrenci Sporcuların Cinsiyet Farklılığına Göre İçsel güdülenme puanları kadınlarda 14,46 ve erkeklerde 14,90 iken Dışsal Güdülenme Durumları kadınlarda 12,53 ve erkeklerde 13,18 puan bulunmuştur. İçsel Güdülenme İç boyutta anlamlı farklılık bulunmazken ($p >0,05$) Dışsal güdülenme Alt Boyutta anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p< 0,05$). Sonuç: Amatör sporcuların güdülenme puanları cinsiyete göre değiştiği bulunmuştur. Güdülenmeme nedenlerinin ortadan kaldırılarak güdülenme durumlarının arttırılması için çalışılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Amatör, Güdülenme, Spor

MOTIVATIONAL SITUATIONS OF AMATEUR SPORTSMEN OF DIFFERENT FACULTY

[1]Recep Nur UZUN, [2]Osman İMAMOĞLU, [3]Mehmet ÇEBİ, [4]Yener AKSOY, [5]Ömer Şahin ÖZDEMİR, [6]Levent CEYLAN

ABSTRACT

Objective: The aim of this study is to investigate the motivational situations of amateur student-sportsmen from different faculties. Method: 370 amateur student-sportsmen from different faculties participated in the study. The scale of motivation in sports was applied. T-tests were used to calculate the statistical measurements. Findings: There were statistically significant differences in the cases of intrinsic motivation, introjection, extrinsic motivation, extrinsic motivation for identification and motivation itself to get the knowledge and be able to achieve according to gender ($p< 0, 05$ and $p< 0,001$). While the Scores of Intrinsic Motivation of the Student-Sportsmen According to Gender was found to be 14.46 in females and 14.90 in males, the Scores of Extrinsic Motivation were 12.53 in females and 13.18 in males. There was no statistically significant difference in Intrinsic Motivation sub-dimension ($p >0, 05$), whereas there was a statistically significant difference in Extrinsic Motivation sub-dimension ($p< 0, 05$). Results: It was found that the motivation scores in amateur student-sportsmen differ according to gender. The reasons for being not-motivated have to be reconsidered and removed and the targets of the student-sportsmen have to be reconsidered in order to get the success.

Keywords: Amateur, Motivation, Sports

KARATE SPORCULARININ DUYGUSAL ZEKÂ, KAYGI VE KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

[1]Okan AKSU, [2] Nigar YAMAN, [3] Fatih YAŞARTÜRK, [4] Murat KUL, [5] Gülten HERGÜNER

[1]Milli Eğitim Bakanlığı, [2,3,4]Bartın Üniversitesi, [5]Sakarya Üniversitesi

ÖZET

Bu çalışma, Ümit, Genç ve U21 Avrupa Karate Şampiyonası'na katılan Türkiye Karate Milli Takımı sporcularının sürekli kaygı, duygusal zekâ ve kişilik özelliklerinin bazı değişkenlere göre belirlenmesidir. Çalışmanın evrenini, 17-19 Şubat 2017 tarihinde Bulgaristan'ın Sofya kentinde düzenlenen Ümit, Genç ve 21 Yaş Altı Avrupa Karate Şampiyonasına katılan 12 Ümit, 16 Genç ve 12 U21 olmak üzere toplam 40 kişiden oluşan Türkiye Karate Milli Takımı sporcuları oluşturmaktadır. Araştırmanın evrenindeki katılımcı sayısının az olmasından dolayı örneklem grubu belirtilmemiş ve evrenin tamamına ulaşılmıştır. Araştırmada, Spielberger (1964) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılan "Sürekli Kaygı Ölçeği: SKE" kullanılmıştır. Schutte ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen ek olarak Austin, Saklofske, Huang ve McKenney (2004) tarafından 41 madde olarak yeniden düzenlenen ve Türkçe uyarlaması Tatar, Tok ve Saltukoğlu (2016) tarafından yapılan "Duygusal Zeka Ölçeği: DZÖ" kullanılmıştır. Son olarak Gosling ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen Türkçe uyarlaması Atak (2012) tarafından sporcuların kişilikleri hakkında bilgi edinmek amacıyla yapılan "Kişilik Ölçeği: KÖ" kullanılmıştır. SPSS programı yardımıyla betimsel istatistikler, korelasyon analizi ve parametrik olmayan Mann-Whitney (U) testi ile Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Duygusal zekâ değişkenine göre, DZÖ ve alt faktörlerine ilişkin puanları için duygusal zekâ puan ortalamasının 107,15, iyimserliğin 48,23, duyguların kullanımının 21,10 ve duyguların değerlendirilmesinin 37,83 olduğu bulunmuştur. Spor yaşına göre DZÖ ve alt faktörlerinden alınan puanların karşılaştırılması iyimserlik, duyguların kullanımı ve DZÖ toplam puanları arasında spor yaşına göre anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur. Ancak duyguların değerlendirilmesi alt faktör puanları arasında spor yaşına göre anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farkın sıra ortalaması daha yüksek olan spor yaşı 10 ve üstü sporcularının lehine olduğu tespit edilmiştir. Kişilik ölçeği sonuçlarında kadın sporcuların kişilik özelliklerinde anlamlı farklılık bulunmuş ve yumuşak başlılık puanları kadın sporcuların erkeklerden daha yüksektir. Bu değerlerin yanı sıra duygusal dengelilik ve dışa dönüklük alt boyutları kadın sporcuların lehine sonuçlanmıştır. Millilik düzeylerine göre A ve B sınıfı milli sporcuların arasında anlamlı sonuca ulaşılırken C sınıfı milli sporcularda anlamlı sonuca ulaşılmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Sürekli Kaygı, Duygusal Zeka, Kişilik Özelliği

ANALYSIS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE, ANXIETY AND PERSONALITY TRAITS OF ELITE KARATE ATHLETES BY SOME VARIABLES

[1]Okan AKSU, [2] Nigar YAMAN, [3] Fatih YAŞARTÜRK, [4] Murat KUL, [5] Gülten HERGÜNER

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine permanent anxiety, emotional intelligence and personality traits of the athletes in Turkish National Karate Team that participated in European Junior, Cadet and U21 Karate Championship by different variables. The research population consists of a total of 40 athletes in Turkish National Karate Team composed of 12 Junior, 16 Cadet and 12 U21 athletes participating in European Junior, Cadet and U21 Karate Championship held in Sofia, Bulgaria on 17-19 February 2017. State-Trait Anxiety Inventory (STAI)" and developed by Spielberger (1964) with Turkish adaptation by Öner and Le Compte (1983) was used in the study. "Schutte Self Report Emotional Intelligence Test (SSEIT)" developed by Schutte et al. (1998) and rearranged as a 41-item test by Austin, Saklofske, Huang and McKenney (2004) with Turkish adaptation performed by Tatar, Tok and Saltukoğlu (2016) was also used. Lastly, "Ten-Item Personality Inventory: TIPI" developed by Gosling et al. (2003) and adapted into Turkish by Atak (2012) with the purpose of getting information on the personality traits of athletes was used. Desriptive statistics, correlation analysis and non-parametric Mann-Whitney (U) test and Kruskal-Wallis H test were used with the help of SPSS program. According to the variable of emotional intelligence, it is observed that average scores of emotional intelligence is 107.15, optimism is 48.23, use of emotions is 21.10 and evaluation of emotions is 37.83 related to SSEIT and sub-dimensions. Looking at the

comparison of the scores obtained from SSEIT and sub-dimensions by sports age, it is seen that there is no significant difference between optimism, use of emotions and SSEIT total scores by the sports age. However, it has been established that there is a significant difference between the evaluation of emotions sub-dimension scores by sports age and this difference is in favor of the athletes with sports age of 10 and over and with higher mean rank. In the personality inventory results, significant difference has been found in the personality traits of female athletes and the tender-mindedness scores of female athletes have been found to be higher than males. In addition, the sub-dimensions of emotional equilibrium and extroversion have been in favor of female athletes. Significant differences have been found between the A and B class national athletes by their degree while no significant result has been obtained in C-class national athletes.

Keywords: Permanent Anxiety, Emotional Intelligence, Personality Trait

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN EMPATİK EĞİLİM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Mücahit DURSUN, [2]Erdoğan TOZOĞLU, [3]Öner GÜLBAHÇE, [4]Abdulvahit DOĞAR, [5]Gökhan BAYRAKTAR, [6]Muhammet POLAT

[1,2,3,4,6]Atatürk Üniversitesi, [5]Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

ÖZET

Bu araştırmanın amacı liselerde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin empatik eğilim düzeylerinin araştırılmasıdır. Araştırmanın evrenini Türkiye'de Erzurum Milli Eğitim Müdürlüğün de görev yapan öğretmenler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu, Erzurum Milli Eğitim Müdürlüğünde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinden 54 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin empatik eğilim düzeylerini araştırmak için Rhodewalt (1990), tarafından geliştirilen, Akın, Abacı ve Akın (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan empatik eğilim ölçeği kullanılmıştır(A.Akın 2013). Verileri analizinde spss 21 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde frekans dağılımı, iki bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi incelemek için T testi, ikiden fazla değişkenler arasındaki ilişkiyi bulmak için ise Anowa Waryans testleri kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki fark p.0,05 anlamlılık düzeyi dikkate alınarak yorumlanmıştır. Elde edilen bulgulara göre; empatik eğilim düzeyleri ile cinsiyet, medeni durum, yaş, görev süresi, spor türü, spor yapma durumu, tercihleri değişkenleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Genel itibariyle spor yapan öğretmenlerin spor yapmayan öğretmenlere göre empatik eğilim düzeylerinin daha fazla olduğu gözükmektedir. Buna göre sporun empati üzerinde olumlu bir etki yaptığını söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Empatik Eğilim, Öğretmen, Spor

EXAMINATION OF EMPATHIC TRENDS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

[1]Mücahit DURSUN, [2]Erdoğan TOZOĞLU, [3]Öner GÜLBAHÇE, [4]Abdulvahit DOĞAR, [5]Gökhan BAYRAKTAR, [6]Muhammet POLAT

ABSTRACT

The purpose of this study is to research empathy levels of physical education teachers in high schools. The universe of the research is composed of teachers working in Erzurum National Education Directorate in Turkey. The sample group consists of 54 physical education teachers working in Erzurum National Education Directorate. In this study, a scale of empathic tendency developed by Rhodewalt (1990) and adapted to Turkish by Akın, Abacı and Akın (2010) was used to investigate the empathic tendency levels of physical education teachers (A. Akın 2013). SPSS 21 package program was used in data analysis. T-test was used to analyze the relationship between the two independent variables and the Anova Variance test was used to find the relationship between variables that are more than two. The difference between variables was interpreted by taking into account the p.0,05 significance level. According to the results, there was a significant difference between the empathic tendency levels and gender, marital status, age, tenure, sport type, sport status and sport preferences. In general, it seems that the teachers who do sports are more likely to have empathic tendencies than teachers who do not do sports. Accordingly, we can say that sports have a positive effect on empathy.

Keywords: Empathic Tendency, Teacher, Sport

KAZIM KARABEKİR EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİ VE İLETİŞİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN İLETİŞİM BECERİLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

[1]A. Vahit DOĞAR, [2]Erdoğan TOZOĞLU, [3]Mücahit DURSUN, [4]Hasan Ceyhun CAN

[1,2,3,4]Atatürk Üniversitesi

ÖZET

Bu araştırmanın amacı Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Öğrencileri ve İletişim Fakültesi Öğrencilerinin iletişim becerileri düzeylerinin incelenmesidir. Araştırma grubunu, 2016-2017 eğitim öğretim yılında Erzurum ili Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi ve İletişim Fakültesi bünyesinde öğrenim gören hali hazırda ki 251 kadın ve 167 erkek öğrencilerden oluşmaktadır Araştırmada demografik değişkenlerin tespiti için kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Öğrencilerin iletişim düzeylerinin belirlenmesinde Korkut (1996) tarafından geliştirilen ve geçerlik ve güvenirliği yapılmış '' İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği '' kullanılmıştır. Verilerin analizinde Spss 20 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde demografik özelliklerin belirlenmesinde frekans dağılımı, iki bağımsız değişken ile iletişim becerileri düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek için T testi, ikiden fazla değişken ile iletişim becerileri düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek için ise Anova Varyans analizi testleri kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki fark p.0,05 anlamlılık düzeyi esas alınarak yorumlanmıştır. Elde edilen bulgulara göre bireylerin iletişim becerileri incelendiğinde kadın adayların katılımlarının erkek adaylardan daha yüksek olduğu ve katılımcıların hangi tür spor yaptıklarının iletişim becerileri ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Takım sporu yapan öğrencilerin iletişim becerilerinin spor yapmayanlardan yüksek olduğu görülmüştür. Öğrencinin cinsiyetleri, yaşları, öğrenim gördükleri alanlar, sınıf düzeyleri ve aile yapıları arasında anlamlı farklılıklar görülmemiştir. Öğrencilerin iletişim düzeylerinin olumlu yönde etkilenmesi için, öğrenciler için uygun şartların sağlanıp, iletişim ile ilgili seminer ve kurslar düzenlenerek iletişimin önemi aktarılmalı bu sayede bireyler arasında iletişim sürecinin etkin olması gerektiği düşüncesine yer verilmelidir.

Anahtar Kelimeler: İletişim, İletişim Becerileri, Spor

RESEARCH OF THE COMMUNICATION SKILLS OF KAZIM KARABEKIR EDUCATION FACULTY AND COMMUNICATION FACULTY STUDENTS IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES

[1]A. Vahit DOĞAR, [2]Erdoğan TOZOĞLU, [3]Mücahit DURSUN, [4]Hasan Ceyhun CAN

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the levels of communication skills of Kazım Karabekir Education Faculty and Communication Faculty students. The research group consists of 251 female and 167 male students who have been studying in Atatürk University Kazım Karabekir Education Faculty and Communication Faculty in Erzurum in the 2016-2017 academic year. In the research, personal data form was used to determine demographic variables. In order to determine the communication levels of the students, 'Communication Skills Evaluation Scale', which is developed by Korkut (1996) and validity and reliability of which was confirmed, was used. SPSS 20 package program was used in data analysis. In the analysis of the data, frequency distribution was used in determining the demographic characteristics, T test was used to examine the relationship between two independent variables and the false self-level and Anova Variance analysis tests were used to examine the relationship between variables that are more than two and communication skills. The difference between variables was interpreted by taking into account the p.0,05 significance level. According to the findings obtained, when the communication skills of individuals were examined, it was found that the participation of female candidates was higher than that of male candidates, and the mean score of participants' sports competence scores on the communication skills scale was found to be significant. It has been observed that the communication skills of students participating in team sports are higher than those who do not. There were no significant differences observed between the gender, age, areas of study, class levels and family structures of the students. In order to positively affect the communication levels of the students, appropriate conditions should be provided, seminars and courses on communication should be

arranged and the importance of the communication should be conveyed so that the communication process should be active among the individuals.

Keywords: Communication, Communication Skills, Sports

ÖĞRETMENLERİN SERBEST ZAMAN TUTUMLARININ YAŞAM DOYUMLARINA ETKİ EDEN BAZI DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ

[1]AYŞE ÇAKIRLAR, [2]Fikret SOYER, [3]Gülten HERGÜNER

[1]Karaosman İlkokulu, Sakarya, [2,3]Sakarya Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Özet: Boş / serbest zaman, kişinin çalışmadığı, yaşam zorunluluklarının ve biçimsel görevinin dışında kalan ve kişinin kendi isteği yönünde harcayabileceği zamandır (Tezcan, 1982) . Amaç:Bu araştırmanın amacı; Sakarya İli Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda görev yapan öğretmenlerinin yaşam doyumu düzeyleri ve serbest zamana yönelik tutumlarını bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemektir.Sınırlılıklar :Araştırma zaman gerektirdiğinden, Sakarya Adapazarı İlçe sınırları içerisinde yer alan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı eğitim kurumlarından ilkokul ortaokul ve lisede görev yapan 161'i kadın ve 110'i erkek 271 öğretmenle sınırlandırılmıştır . Yöntem :Durum tesbitine yönelik tarama modelinde betimsel bir çalışmadır .Veri toplama aracı olarak 'Kişisel Bilgi Formu', 'Yaşam Doyumu Ölçeği' ve 'Boş Zaman Tutum Ölçeği' kullanılmıştır. Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS 20 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir.Burgular :Araştırmaya dâhil olan katılımcılara ait demografik özellikler incelendiğinde, katılımcıların %39.1inin erkek, %59.'unun kadın olduğu ve önemli bir çoğunluğunun (%48,4)30-39 yaş aralığında olduğu ve bu yaş aralığını sırasıyla; 20-29 yaş (%18.3) ile 40 yaş ve üzeri (%30,5) yaş gruplarının takip ettiği gözlemlenmektedir. Son olarak katılımcıların, %81 i evli ve %16,5inin bekar veya diğer medeni durumlardan birinde bulundukları belirtilmiştir. Rekreatik Etkinliklere yönelik tutum alt boyutları katılımcıların yaşam doyumu düzeylerini %8 oranında yordadığı tespit edilmiştir. Kadın ve erkek katılımcılar arasında boş zaman tutum düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlemlenmektedir.Kadınların'Yaşam Doyumu Düzeylerinin' erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Evli ve bekar katılımcılar arasında ,Boş Zaman Tutum alt boyutlarından 'bilişsel' (,034) alt boyutun yaşam doyumuna istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürmüştür. Sonuç : Öğretmenlerin yaşam doyumlarının, cinsiyet ve medeni durum değişkenleri açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı; katılımcıların gelir ve yaş değişkenleri açısından ise anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.Öte yandan öğretmenlerinin yaşam doyumu ve serbest zamana yönelik tutumları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Anahtar kelimeler: Serbest zaman,rekreasyon ,yaşam doyumu,öğretmen

EXAMINING THE LİFE SATISFACTION LEVELS OF TEACHERS AND THEIR ATTITUES TOWARDS LEISURE TIME ACCORDING TO SOME VARIABLES AND TO DETERMINE THE RELATIONSHIP BETWEEN THEM

[1]AYŞE ÇAKIRLAR , [2]Fikret SOYER, [3]Gülten HERGÜNER

ABSTRACT

Abstract: Leisure time is the time that one does not work, is free from life obligations and work and that is the time one can spend on his own will.(Tezcan, 1982) The aim of this study is to examine the life satisfaction levels of teachers and also their attitudes towards leisure time according to some variables and to determine the relationship between them. The study group in the desriptive research model consists of 161 female and 110 male 279 teachers who work at educational institutions (Primary school ,secondary school: and high school) under the Ministry of Education within the boundaries of the central district of Sakarya .The data collection tools used in this study are "self-desription form", "Life Satisfaction Scale" and "Leisure Time Attitude Scale". The statistical analyses are carried out using the SPSS 20 statistical packaged software.In this study 39.1% of the participants were male, 59% were female and a significant majority (48.4%) were in the age range of 30-39 years. 20-29 years (18.3%) and 40 years and over (30.5%) age groups are observed.When the distribution of the participants in terms of income levels is examined; about 1/2 of them have income between 3.00-2.801TL (41.6%) and this income group is between 2.00-2800 (34.8%) and below 1.00-2300 (15% , 1) followed by the groups formed by participants with a gender. Finally, participants reported that 81% were married and 16.5% were single or other marital status. Th The results of the study :There wa statistically significant difference in leisure time attitudes between male and female

participants. It was found that the level of 'Life Satisfaction Levels' of women was higher than that of men. There was a statistically significant difference between the married and single participants in terms of life satisfaction of the 'cognitive' (, 034) subscale and the 'behavioral' and 'affective' subscales.The results of the study showed that variables as marital status and economic level professional seniority don’t make a marked difference.Besides, correlation coefficients between the points obtained from LSS and LTAS showed that there was a positively low relationship between the life satisfaction levels of teachers and their attitude towords leisure time.

Keywords: Keywords: leisure time,life satisfaction , recreaction , teacher,

ELİT ERKEK DÖVÜŞ SPORCULARINDA FOAM ROLLER KULLANILARAK KENDİ KENDİNE GERÇEKLEŞTİRİLEN MYOFASİAL GEVŞETME EGZERSİZLERİNİN DİNAMİK POSTÜRAL KONTROL, ESNEKLİK VE SPRİNT PERFORMANSI ÜZERİNE ARTAN ETKİSİ

[1]BAHAR ATEŞ, [2]ÖZLEM ORHAN, [3]EBRU ÇETİN, [4]İMDAT YARIM

[1]Uşak Üniversitesi, [2,3,4]GAZİ ÜNİVERSİTESİ

ÖZET

Giriş ve Amaç: Foam roller ekipmanı kullanarak kendi kendine gerçekleştirilen myofasial gevşetme egzersizlerinin, kas performansını düşürmeden yumuşak doku, bağ doku, tendon ve kaslardaki gerilimini azaltmak ve eklem hareket açıklığını artırmak için kolayca uygulanabilen bir teknik olduğu belirtilmektedir. Fakat elit sporcularda en iyi foam roller protokollerinin performans üzerine etkilerini belirlemek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Buna karşın, foam roller ile ilgili sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu nedenle, bu çalışmanın amacı, elit dövüş sporcularında uygulanan alt gövde foam roller egzersizlerinin esneklik, denge ve sürat performansı üzerine etkilerini incelemektir. Yöntem: Ulusal ve uluslararası yarışmalarda yer alan 13 elit erkek dövüş sporcu (ortalama yaş: 20.4 ± 0.48 yıl, ortalama spor yaşı: 12.5 ± 1.02 yıl, ortalama branş yaşı: 10.7 ± 0.85 yıl ve ortalama vücut yağı %10.3 ± 0.78), gönüllü olarak çalışmaya katıldı. Çapraz randomize olarak tasarlanan çalışmada, sporcular, 5 gün ara ile üç farklı egzersize katıldı ve her bir deneme günün aynı saatinde gerçekleştirildi. İlk çalışma gününde alıştırma egzersizleri ve antropometrik ölçümler uygulandı. İkinci çalışma gününde, sporcular aerobik koşu ve statik gerdirme (AR+SG) ve son çalışma gününde sporcular aerobik koşu ve kendi kendine myofasial gevşetme (AR+KMG) egzersizleri uyguladı. Isınma protokollerinin ardından sporcuların esneklik, sprint ve dinamik postürel kontrol performansları değerlendirildi. Sprint (30 metre) Newtest, Finlandiya fotosel sistemi ile alt ekstremite kaslarının kalça, sırt ve arka esnekliğini saptamak için Otur-Eriş Testi ve sporcuların ortalama (ORT) dinamik postürel kontrol değerini belirlemek için anterior (ANT), posteromedial (PM) ve posterolateral (PL) olmak üzere 3 yönlü Yıldız Denge Testi (YDT) uygulandı. Her protokol sonrasında, sporcular, ısınmanın hemen ardından (ön-test) ve toparlanma periyodunun 15. dakikasında (dk) (son-test) olmak üzere 30 sn dinlenme araları ile Otur-Eriş Testi, 30 metre sprint ve YDT testlerini gerçekleştirdi. Veriler IBM SPSS (Version 23) analiz programı ile analiz edildi. Performans değişimini belirlemek için Wilcoxon Signed-Rank testi kullanıldı. Bulgular: Sprint testinde, her iki çalışma grubu için toparlanma süresinin 15. dk'sında istatiksel olarak anlamlı bir fark bulunamadı ($p > 0.05$). AR+KMG grubunda son-test esneklik değerleri, sporcuların AR+SG grubuna göre daha belirgin bir artış gösterdi ($p= 0.00$). ORT dinamik postüral kontrol değerlerinde, AR+SG ve AR+KMG uygulama sonrasının 15. dk'sında anlamlı bir artış tespit edildi, sırasıyla, ($p=0.03$) ve ($p=0.01$). ORT değerinin artışı, AR+KMG uygulamasında, AR+SG uygulamasına göre daha yüksek bulundu. Sonuç: Sonuçlar, her bir alt ekstremiteye uygulanan 30 saniyelik statik germe ve foam roller egzersizlerinin, sürat performansı üzerine hiçbir etkisinin olmadığını, dinamik postüral kontrol üzerine aynı etki yaptığını ve kendi kendine myofasial gevşetme egzersizlerinin statik germe egzersizlerine göre esneklik üzerinde anlamlı bir artış sağladığını gösterdi.

Anahtar Kelimeler: Myofasial Gevşetme, foam roller, dövüş sporcuları, performans

RESIDUAL EFFECTS OF SELF-MYOFASCIAL RELEASE USING A FOAM ROLLER ON DYNAMIC POSTURAL CONTROL, FLEXIBILITY AND SPRINT PERFORMANCE IN ELITE MALE COMBAT ATHLETES.

[1]BAHAR ATEŞ, [2]ÖZLEM ORHAN, [3]EBRU ÇETİN, [4]İMDAT YARIM

ABSTRACT

Introduction and Aim: Self-myofascial releasing (SMR) exercises using foam roller equipment are thought to improve muscle performance. SMR exercises using Foam roller equipment are a technique that can be easily applied to reduce the tension on the soft tissue, fascia, tendons and muscles without decreasing the muscle performance, and to increase the range of motion of the joint. Further studies are needed to determine optimal foam roller protocols and variable combinations for elite/well trained athletes to enhance performance. However, there is limited evidence related to foam rolling. Therefore, the purpose of this study was to investigate the effects

of lower body foam rolling on flexibility, balance and sprint performance in combat athletes. Method: Thirteen elite male combat athletes (mean age: 20.4±0.48 years, mean general training age: 12.5±1.02 years, mean sport specific training age: 10.7±0.85 years, mean body fat 10.3 ± 0.78 %), who were medalists at national and/or international competitions, voluntarily participated in the study.The experimental design of this study was a Crossover Randomized Study. Each athlete participated in three different experimental conditions on separate visits to the sports hall with a 5 days' interval and each took place at the same time of day. During the familiarization session, anthropometric measurements were taken. One experimental day, athletes performed aerobic running and static stretching (AR+SS) followed by a series of athletic performance tests (flexibility, sprint, and dynamic postural control), and the other experimental day, participants performed aerobic running and self-myofascial-release (AR+SMR) followed by the same series of athletic performance tests.The speed (30 meter) was measured with a Newtest, Finland photocell stopwatch system. The sit-and-reach test (S&R) was applied to determine hip, back and posterior flexibility of the muscles of the lower limbs. Star Excursion Balance Test (SEBT) was used to determine dynamic postural control that is carried out on a grid of the 3 direction as anterior (ANT), posteromedial (PM), and posterolateral (PL) of athletes. The scores were then averaged together to find a composite (COMP) score. After each experimental season, the athletes performed the S&R, 30-m sprint and SEBT tests with 30-s of rest between the test after the warm-up period (pre-test) and at the 15th minute (post-test) during recovery period. The data were analysed with IBM SPSS (Version 23) analysis program. Wilcoxon Signed-Rank Test was used to determine the performance change. Results: In the sprint test, no statically significant differences was found in the recovery time in the 15th minute for the both seasons ($p > 0.05$). Flexibility after foam rolling season was significantly increase than after the athletes performed static stretching at the recovery time in the 15th minute ($p= 0.00$). There were significant increases from pre to recovery time in the 15th minute during AR+SS and AR+SMR for COMP scores, ($p=0.03$) ve ($p=0.01$), respectively. The COMP score increase was found higher in the AR+SMR season than AR+SS season. Conclusion: The results show that the 30-second static stretching and foam roller exercises applied to each lower extremity had no effect on sprint performance, had the same effect on dynamic postural control, and that self-myofascial release exercises provided a significant increase in flexibility performance over static stretching.

Keywords: Myofascial Release, foam roller, combat athletes, performance.

TÜRK ELİT DÖVÜŞ SPORCULARINDA TAHMİNİ GÜÇ, ESNEKLİK, HIZ VE DİNAMİK POSTÜR KONTROLÜ

[1]ÖZLEM ORHAN, [2] BAHAR ATEŞ, [3] EBRU ÇETİN

[1,3]Gazi Üniversitesi, [2]Uşak Üniversitesi

ÖZET

Giriş: Elit sporcuların fiziksel uygunluk düzeyi ve fizyolojik profili sıklıkla değerlendirilmektedir ve bu ölçümlerden elde edilen sonuçlar, yarışma performansı için önemli olan fiziksel uygunluk seviyesini değerlendirmek için kullanılmaktadır. Bu çalışmanın amacı, elit Türk erkek dövüş sporcularının bacak ekstansör kaslarının patlayıcı gücünü, esnekliğini, hızını ve dinamik postürel kontrolünü belirlemektir. Yöntem: Ulusal veya uluslararası müsabakalarda madalya kazanmış, sekiz tekvando, beş kickboks ve iki wushu sporcusu (ortalama yaşları: 20.4 ± 0.48 yıl, ortalama spor yaşı: 12.5 ± 1.02 yıl, branş yaşı: 10.7 ± 0.85 yıl, ortalama vücut yağı % 10.3 ± 0.78), çalışmaya gönüllü olarak katıldı. Bacak ekstansör kaslarının patlayıcı gücü, squat sıçrama (SS) ve aktif sıçrama (AS) olmak üzere iki dikey sıçrama testi ile belirlendi. Hız (30 metre) Newtest marka, Finlandiya fotoselli kronometre ile ölçüldü. Alt ekstremite kaslarının kalça, sırt ve posterior esnekliğini belirlemek için otur-eriş testi uygulandı. Sporcuların anterior (ANT), posteromedial (PM) ve posterolateral (PL) olarak 3 yönde dinamik postürel kontrolü Yıldız Denge Testi (YDT) ile belirlendi. Veriler IBM SPSS (sürüm 23) analiz programı ile analiz edildi. Her değişken için aritmetik ortalama, standart sapma değerleri ve %95 güven aralığı hesaplandı. Bulgular: Bacak ekstansör kasının patlayıcı güç testinde, sporcuların AS ve SS'de değerleri, sırasıyla, 42.7 ± 1.11 cm ve 40.4 ± 1.06 cm olarak tespit edildi. Otur ve eriş test sonuçları 29.7 ± 2.19 cm olarak kayıt edildi. 30 metrelik sprint testi değeri 3.02 ± 0.03 saniye olarak ölçüldü. YDT'inde ANT için %84.6 ± 1.49, PM için %123.2 ± 2.14, PL için %81 ± 1.6 ve toplam skor % 96.2 ± 0.86 olarak ölçüldü. Sonuç: Elde edilen veriler, uluslararası literatür ile karşılaştırıldığında, sporcuların bacak kas gücü için mükemmel değerlere, sprint zamanı için ise yüksek değere sahip oldukları görüldü. Buna karşın, sporcuların otur-eriş esneklik test değerleri önceki çalışmalarla karşılaştırıldığında, sporcuların düşük esneklik değerine sahip oldukları tespit edildi. Dövüş sporcularında, YDT'de dinamik postürel kontrol performansını araştıran az sayıda araştırmaya rastlanıldı. Dinamik postürel kontrollere göre, sporcuların YDT değerleri yüksek değer olarak belirlendi. Sonuç olarak, Elit Türk Dövüş Sporcularının düşük esneklik değerine, mükemmel bacak kaslarının patlama gücü, sprint zamanı ve dinamik postüral kontrolü değerlerine sahip olduğu tespit edildi.

Anahtar Kelimeler: Dövüş sporları, performans, ölçüm

ESTIMATED POWER, FLEXIBILITY, SPEED AND DYNAMIC POSTURAL CONTROL IN ELITE TURKISH COMBAT ATHLETES

[1]ÖZLEM ORHAN, [2] BAHAR ATEŞ, [3] EBRU ÇETİN

ABSTRACT

Introduction and Aim: Elite athletes' physical fitness level and physiological profile are commonly assessed, and these results obtained from these measurements can be used in order to evaluate physical fitness level that are important to competitive performance. The purpose of this study was to estimate the explosive power of the leg extensor muscles, flexibility, speed, and dynamic postural control of elite Turkish male combat athletes. Method: Eight taekwondo athletes, five kickboxing athletes, and two wushu athletes (mean age: 20.4±0.48 years, mean general training age: 12.5±1.02years, mean sport specific training age: 10.7±0.85 years, mean body fat 10.3 ± 0.78 %), who were medalists at national and/or international competitions, voluntarily participated in the study. The explosive power of leg extensor muscles was determined by two vertical jumping tests: squat jump (SJ) and counter-movement jump (CMJ). The speed (30-meter) was measured with a Newtest, Finland photocell stopwatch system. The sit-and-reach test was applied to determine hip, back and posterior flexibility of the muscles of the lower limbs. Star Excursion Balance Test (SEBT) was used to determine dynamic postural control that is carried out on a grid of the 3 direction as anterior (ANT), posteromedial (PM), and posterolateral (PL) of athletes. The data were analysed with IBM SPSS (version 23) analysis program. The arithmetic mean, standard deviation values and the 95% confidence interval for each variable were calculated. Results: In the explosive power of leg extensor

muscles test, the athletes performed 42.7±1.11 cm and 40.4±1.06 cm in the CMJ and SJ, respectively. The sit-and-reach test scores reported 29.7 ± 2.19 cm. We observed measures of 3.02 ± 0.03 second for the 30 meter sprint test. In the SEBT test, we observed measures of 84.6 ± 1.49% for the ANT, 123.2 ± 2.14% for the PM, 81 ± 1.6% for the PL, and 96.2 ± 0.86% for the COMP scores. Conclusion: The results demonstrated that excellent values for leg power. The sprint time was also high. However, the athletes did not have high values in either sit-and-reach test. They showed much lower values when compared to previous studies. Few investigators have reported the dynamic postural control performance on the SEBT. According the dynamic postural control, the athletes had a greater SEBT scores. Consequently, the elite Turkish combat athletes had lower flexibility, excellent explosive power of leg muscles, sprint time, and dynamic postural control.

Keywords: Combat sports, performance, evaluation.

İLKÖĞRETİM OKULLARINDA SAĞLIKLA İLGİLİ BEDEN EĞİTİMİ PROGRAMININ ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL UYGUNLUK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

[1]Hady NABİZADEH KHAYYAT, [2] İMDAT YARIM

[1,2]Gazi Üniversitesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, ilköğretim okullarında sağlıkla ilgili beden eğitimi programının öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeylerine etkisini tespit etmektir. Araştırmaya 2013-2014 öğretim yılında İran'daki iki devlet ilkokulundan, beşinci ve altıncı sınıf (11- 12 yaş gurubu) öğrenciler ile rasgele olarak toplam 253 erkek öğrenci katılmıştır. İlkokuldan beşinci ve altıncı sınıflardan (6+3+3 eğitim sistemi) toplam 253 öğrenciden, 64 öğrenci kontrol grubu olarak değerlendirmeye alınmıştır. Çalışma süresinde (18 hafta) kontrol grubu için çoğu Ortadoğu ülkelerinde ve Türkiye'de uygulanan spor içerikli beden eğitimi programı uygulanmıştır.Bu araştırmanın kontrol grubuna İran'ın ilkokul beden eğitimi programı kullanılmıştır. Deney grubu için, ülke eğitim şartlarına uygun olarak, sağlıkla ilgili beden eğitimi programı uygulanmıştır. Beden eğitimi dersleri haftada iki gün toplam haftalık 100 dakikada gerçekleştirilmiştir. Öğrenciler vücut ağırlığı ve boy ölçümleri için değerlendirilmişlerdir. Araştırmacı tarafından, sağlık ile ilgili fiziksel uygunluk testlerinden oluşan, kardiyovasküler uygunluk, kas gücü, kas dayanıklılık, esneklik ve vücut kompozisyonu değerlendiren ve fiziksel uygunluk faktörlerinin her birisi için sağlık ile ilgili ölçüt standartlarından oluşan FİTNESSGRAM ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, 6 testli bir ölçektir. Vücut kompozisyonu için vücut kitle indeksi (BMI); Aerobik kapasite için mekik koşusu; kasların kuvvet, dayanaklılığı ve esnekliği için mekik çekme, ters mekik, modifiye barfiks (yatay şekilde barfiks) ve sırt koruyucu otur-uzan testinden oluşmaktadır. FİTNESSGRAM geçerliliği güvenirliliği önceden kanıtlanmış olan ve Cooper Enstitüsü tarafından geliştirilen (Cooper Institute for Aerobic Research) bir ölçektir. Elde edilen verilerin analizi için iki ortalama arasındaki farkın Bağımsız Gruplar T-testi (Independet Samples T-test) kullanılmıştır. Öğrencilerde aerobik kapasitesi için mekik koşusu sayısı anlamlı artışlar göstermiştir ($p= .023$; $p< 0.05$). Esneklik için yapılan sırt koruyucu otur-uzan testi sonuçlarında anlamlı gelişmeler tespit edilmiştir ($p= .002$; $p< 0.05$). Modifiye barfiks, vücut kompozisyonu, mekik çekme ve ters mekik testleri sonuçlarında anlamlı gelişmeler bulunmamıştır. Sağlıkla ilgili beden eğitimi programı öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeylerine olumlu etkisi olduğu gözlenmiştir ve tipik bir spor içerikli beden eğitimi programından belki daha çok öğrencilerin fiziksel uygunluk düzeylerine etkisi olabilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel uygunluk, Sağlıkla ilgili beden eğitimi programı, Spor içerikli beden eğitimi programı.

THE EFFECT OF HEALTH-RELATED PHYSICAL EDUCATION PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS LEVELS IN ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS

[1]Hady NABİZADEH KHAYYAT, [2] İMDAT YARIM

ABSTRACT

The present study is aimed at examining the effect of health-related physical education program on physical fitness levels in elementary school students. During 2013-2014 academic year, two elementary schools in Iran were randomly selected. Totally 253 students were participated in the study. Two classes (fifth and sixth grades of 6+3+3 education system) were randomly assigned to the experimental group (n=189), and the other was the control group (n=64). Control group underwent regular physical education classes based on sports. For this group of study, Iran's elementary school physical education program was applied. For the experimental group, according to the national educational requirements, health-related physical education program was implemented. Physical education classes for both groups were twice a week (100 min) for 18 weeks. Height and weight were measured. Adaptations of the FITNESSGRAM protocols (developed by Cooper Institute for Aerobics Research) were used to measure health-related physical fitness. Cardiovascular endurance was measured with the pacer run test. The number of bent knee sit-ups in 60 seconds was an indicator of muscular strength and endurance. The number of modified pull-ups was an indicator of upper-body strength. The sit-and-reach test was a measure of hamstring

flexibility. Trunk lift test was used an indicator of trunk extensor strength and flexibility. BMI were determined as indicator of body composition. Independent Samples T-test was used to analyze data. The number of shuttle runs for aerobic capacity showed a significant increase ($p= .023$; $p< 0.05$). Significant improvements in results of back saver sit and reach test for flexibility have been identified ($p= .002$; $p< 0.05$). There was no significant effect on modified pull-ups, BMI, sit-ups and trunk lift tests. Health-related physical education program displayed more positive effect on the physical fitness levels than sport based physical education program. Health-related physical education program may have more benefits for student's fitness.

Keywords: FITNESSGRAM, Health-related physical education, Physical fitness, Sport based physical education program.

FARKLI SPOR BRANŞLARINDAKİ SPORCULARIN AEROBİK KAPASİTESLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

[1]EBRU ÇETİN, [2]İMDAT YARIM, [3]MEHMET FATİH AKAY, [4]BAHAR ATEŞ

[1,2]GAZİ ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ, [3]ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ BİLGİSAYAR MÜHENDİSLİĞİ, [4]UŞAK ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ÖZET

Giriş ve Amaç: Antrenmanlar temel olarak oksijenden bağımsız metabolik yolları uyarır, öngörülebilir değişiklikler bu yolları geliştirir ve kronik etkiler oluşturabilmektedir. Çalışmamızın amacı, farklı branşlarda ki sporcuların farklı şiddetteki kalp atım hızı (KAH) ve oksijen kullanma kapasitesi (VO2) değerleri arasındaki tahmini ve gerçek ölçüm sonuçları arasındaki farklılıkları saptamaktır. Yöntem: Çalışmaya 24 aktif dayanıklılık (Grup 1), 15 takım (Grup 2) ve 15 dövüş sporcusu (Grup 3) gönüllü olarak katıldı. Çalışma protokolü submaksimal ve maksimal düzeyde olmak üzere iki aşamalı olarak uygulandı. Uygulana koşu egzersizi tüm katılımcılar için koşu bandında (HP COSMOS, Almanya) 4km/s hızda başlatıldı ve tahmini olarak sporcuların submaximal egzersiz düzeyi belirlenerek (220-yaş/ %70 egzersiz şiddeti) o seviyeye gelene kadar dakikada 1km/h artış uygulanarak test devam ettirildi. Hedeflenen kalp atım hızına ulaşıldığında sporculara 2 dk soğuma (kademeli olarak koşu hızının düşürülmesi) ve 3 dk pasif dinlenme uygulandı ve ardından maksimal teste geçildi. Erkekler için koşu bandı hızı 10 km/s, kadınlar için ise 8 km/s olarak başlanmış ve dakikada 1 km/s olmak üzere adım adım egzersiz şiddeti 15 km/s e kadar artırıldı. Bu şiddet sonrası ise hız sabitlenerek eğim dk 1.5 derece artırılarak sporcu tükenene kadar koşuya devam edildi. Yapılan bu test sırasında Cosmed Quark CPET Sistemi (Roma, İtalya) kullanılarak KAS ve VO2 değerleri her 15 sn bir kayıt altına alındı. Sonuçların değerlendirilmesi aşamasında 220-yaş formülü ile tahmini olarak belirlenen yaklaşık %60, %70, %80, %85 ve maksimal yoğunlukları temsil eden beş iş yükü, gerçek ölçümde elde edilen değerler ile karşılaştırıldı. Tahmini yöntemlerle belirlene iş yükü ile gerçek ölçümler arasındaki farklar sonucundaki sapma değerleri detaylı olarak incelendi. Verilerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları istatistiksel değerlendirmede elde edildi ve her bir örnek için Post-hoc Gabriel testi ile tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulandı. Bulgular: Sporcuların 220-yaş formülü ile tahmini olarak belirlenen yaklaşık % 60, % 70, % 80, % 85 ve gerçek ölçüm ve aynı egzersiz yoğunluğunda KAH ve VO2 değerleri arasında istatiksel açıdan önemli bir farklar tespit edildi. Dayanıklılık sporcularının tahmini olarak belirlenen %60,% 70,% 80,% 85 ve maksimum egzersiz yoğunluğundaki KAH ve MaksVO2 değerleri takım ve dövüş sporcularından daha yüksek bulunmuştur. Grup 1 – Grup 2 ve Grup 1- Grup 3 arasında yaklaşık % 60,% 70,% 80,% 85 egzersiz yoğunluğunda istatiksel olarak anlamlı bir fark tespit edildi. Grup 1 – Grup 2 ve Grup 1 ve Grup 3 arasında MaksVO2 değerinde farklar bulurken, MaksKAH değerinde sadece Grup 1 ve Grup 2 arasında anlamlı fark bulundu. Sonuç: Dayanıklılık sporcularında, KAH ve VO2 değerleri tüm farklı şiddetlerde hem gerçek hem de tahmini değerler üzerinden ele alındığında diğer gruplara göre daha iyi değerlere sahip olduğu görüldü. Ayrıca tahmini yöntemlerin takım sporlarında ve dövüş sporlarında daha yakın sonuçlar verirken, en büyük sapmalarında yine dayanıklılık sporcularında olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Aerobik kapasite, dayanıklılık sporları, takım sporları, dövüş sporları.

THE COMPARISON OF THE AEROBIC CAPACITY OF THE ATHLETES IN DIFFERENT SPORTS

[1]EBRU ÇETİN, [2]İMDAT YARIM, [3]MEHMET FATİH AKAY, [4]BAHAR ATEŞ

ABSTRACT

Introduction and Aim: Training principally stimulates oxygen-independent metabolic pathways, predictably, changes enhance those pathways. The object of our study is to determine the differences between the diverse intensity heart rate and VO2values of the athletes in different sports. Methods: A total of 24 active endurance athletes (Group 1), 15 team sport athletes (Group 2) and 15 combat athletes (Group 3) were voluntarily participated in this study. At the completion of the warm-up protocol, players completed maximum stepwise exercise protocol using the Cosmed Quark CPET System (Rome, Italy), in a breath-by-breath mode while running on a treadmill (HP COSMOS, Germany). Experiments were performed under five workloads representing approx 60, 70, 80, 85%, and maximal intensities. The arithmetic means and standard deviations of data have been obtained in the

statistical evaluation and then, one-way analysis of variance (ANOVA), has been applied with post hoc Gabriel test for each sample. Results: There was a significant difference has been found among the HR and VO2 values of the athletes in approx 60%, 70%, 80%, 85%, and maximum exercise intensity. HR and VO2 values of endurance athletes were found higher than team and combat athletes in approx 60%, 70%, 80%, 85%, and maximum exercise intensity. Statically significant differences were observed between Group 1-Group 2 and Group 1-Group 3 in approx 60%, 70%, 80%, 85% exercise intensity.The differences was only found between Group 1 and Group 2 in HRmax, while VO2max differences were found between Group 1- Group 2 and Group 1- Group 3 athletes. Conclusion: HR and VO2 values of endurance athlete's participants are well-documented in all different intensity. Moreover, it can be said that the predicted methods give more close results in team sports and martial sports, while the biggest ones are also in endurance athletes.

Keywords: Aerobic capacity, endurance sports, team sports, combat sports.

GENÇLİK HİZMETLERİ VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜNDE ÇALIŞAN PERSONELİN İŞ MEMNUNİYETİ VE YAŞAM KALİTESİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Ali AĞILÖNÜ, [2]T. Osman MUTLU, [3]Tuğba Ayman ÇELİK, [4]Asil ÇETİNKAYA

[1,2,3,4]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Bingöl Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğünde çalışan personelin iş memnuniyeti ve yaşam kalitesi düzeylerini bazı sosyo-demografik veriler ile karşılaştırarak yaşam kalitelerini etkileyen faktörleri saptamak ve yaşam kalitesini arttırmaya yönelik öneriler sunmaktır. Bingöl Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü Merkez İlçede çalışmakta olan 67 personelin tamamı çalışmaya katılmıştır. Katılımcıların yaşam kalitesini saptamak için Dünya Sağlık Örgütü Kısa Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL-BREF) kullanılmıştır (Yıldırım ve Hacıhasanoğlu, 2011). Çalışmaya katılanların ortalama yaşı 38,86±3,16 (min: 23, max: 55) yıldır. Katılımcıların 10'u kadın (%14,93) ve 57'si erkek (%85,07) olmak üzere toplam 67 kişidir. Çalışmaya katılanların iş memnuniyeti değerlendirildiğinde, %2,99'unun (n=2) işinden hiç memnun olmadığı, %11,94'ünün (n=8) memnun olmadığı, %28,36'sının (n=19) kararsız olduğu, %52,24'ünün (n=35) işinden memnun olduğu ve %4,48'inin (n=3) ise çok memnun oldukları saptanmıştır. Çalışanların sosyo-demografik verileri ile WHOQOL-BREF yaşam kalitesi ölçeği arasındaki korelasyon incelendiğinde yaş, öğrenim durumu, medeni durum, çocuk sayısı, beden kitle indeksi (BKİ) ve çalışma süresi ile yaşam kalitesi, genel sağlık durumu algısı, fiziksel durum, psikolojik durum, sosyal durum ve çevresel durum arasında istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon yoktur ($p > 0,05$). İş memnuniyeti ile yaşam kalitesi arasında ise istatistiksel olarak anlamlı pozitif korelasyon vardır ($p < 0,05$). Sonuç olarak iş memnuniyeti arttıkça kişilerin yaşam kalitesi de artmakta ve kişilerin sağlığına, psikolojik durumlarına, soysal çevrelerine olumlu katkılar sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Kalitesi, Gençlik Hizmetleri, Serbest Zaman

EXAMINATION OF JOB SATISFACTION AND QUALITY OF LIFE OF PERSONNEL WORKING IN YOUTH SERVICES AND SPORTS PROVINCIAL DIRECTORATE

[1]Ali AĞILÖNÜ, [2]T. Osman MUTLU, [3]Tuğba Ayman ÇELİK, [4]Asil ÇETİNKAYA

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the factors affecting the quality of Life by comparing the work satisfaction and quality of life with some socio-demographic data of the personnel working in the Directorate of Youth services and Sports Provincial Directorate and to provide suggestions for improving the quality of life. Bingöl youth services and Sports Provincial Directorate all of the 67 staff working in the Central District participated in the study. The World Health Organization's short-life quality scale (WHOQOL-BREF) was used to determine the quality of life of participants (Yıldırım and Hacıhasanoğlu, 2011). The mean age of the participants was 38,86±3,16 (min: 23, max: 55) years. A total of 67 respondents, 10 of whom were female (14,93%) and 57 of them were male (85,073%). In the study, it was found that 2.99% (n=2) were not satisfied with the work, 11.94% (n=8) were dissatisfied, 28.36% (n=19) were unstable, 52.24% (n=35) were dissatisfied with the work, and 4,48% (n=3) were very satisfied. The correlation between the socio-demographic data of the employees and the WHOQOL-bref quality of life scale (yıldırım and hacıhasanoğlu, 2011) was examined, there was no statistically significant correlation between age, educational status, marital status, number of children, body mass index (BMI) and working time and quality of life, general health status perception, physical status, psychological status, social status and environmental status ($p > 0.05$). There was a statistically significant positive correlation between job satisfaction and quality of life ($p < 0.05$). As a result, the quality of life of people increases as job satisfaction increases and provides positive contributions to the health of people, psychological status, social environment.

Keywords: Quality Of Life, Youth Services, Leisure Time

ÇOCUKLARDA MOTOR BECERİNİN FARKLI TESTLER İLE BELİRLENMESİ

[1]Zait Burak AKTUĞ

[1]Niğde Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Amaç: Çalışmanın amacı, 9-12 yaş arasındaki çocukların farklı motor beceri testleri ile motor beceri düzeylerinin belirlenmesidir. Yöntem: Çalışmaya 9-12 yaş arası toplam 22 çocuk katılmıştır. Çalışmaya katılan çocukların motor beceri seviyeleri Körperkoordination-Test-für-Kinder (KTK) ve Dordel-Koch Test (DKT) ile, VKİ'leri ise [ağırlık (kg)/yükseklik (m2)] formülü ile belirlenmiştir. Çocukların fiziksel özelliklerinin ve motor beceri seviyelerinin belirlenmesi için tanımlayıcı istatistik analizi kullanılmıştır. Bulgular: Elde edilen sonuçlara göre, ToplamKTK skorlarının yüzdelik dilimler aracılığı ile sınıflandırılmasında çocukların yüksek kategorisinde bulunmadığı, çocukların çoğunluğunun normal kategorisinde olduğu tespit edilmiştir. DKT alt testlerinin yüzdelik dilimler aracılığıyla sınıflandırılmasında, çocukların DKTyana sıçrama alt testinde çok zayıf, diğer alt testlerde ise zayıf ve yeterli kategorilerinde daha fazla sayıda olduğu tespit edilmiştir. Sonuç: Her iki testin sonucunda çocukların motor beceri seviyelerinin yüksek olmadığı belirlenmiştir. Bu durum Türk çocuklarının motor beceri seviyelerinin düşük olmasından ya da kullanılan motor beceri testlerinin Türk çocuklarına tam olarak uygun olmamasından kaynaklanabilir.

Anahtar Kelimeler: Çocuklar, KTK, DKT, motor performans

THE DETERMINATION OF MOTOR SKILLS IN CHILDREN THROUGH DIFFERENT TESTS

[1]Zait Burak AKTUĞ

ABSTRACT

Objective: The aim of the study is to determine motor skill levels of children aged between 9-12 through different motor skills tests. Methods: A total of 22 children between 9 and 12 years of age participated in the study. The motor skill levels of the children participating in the study were determined by the Körperkoordination-Test-für-Kinder (KTK) and Dordel-Koch Test (DKT), and the BMI by [weight (kg) / height (m2)]. Desriptive statistical analysis was used to determine the physical features and motor skills of children. Results: According to the results, it has been determined that in the classification of TotalKTK scores by percentage, the children are not in the high category, but the majority of the children are in the normal category. It has been found that the classification of the DKT sub-tests through the percentile slices is very weak in the sub-test of DKTsideward jump, and weaker in the other sub-tests and more in the sufficient categories. Conclusions: As a result of both tests, it was determined that the children's motor skill levels were not high. This may stem from the low level of motor skills of the Turkish children, or the tests used are not exactly suitable for Turkish children.

Keywords: Children, KTK, DKT, motor performance

FUTBOLCU ÇOCUKLARIN ŞUT HIZLARI İLE MOTOR BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]Rüçhan İRİ

[1]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Amaç: Çalışmanın amacı, futbol oynayan çocukların motor becerileri ile topa vuruş hızları arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Yöntem: Çalışmaya 10-12 yaş arası futbol oynayan toplam 20 çocuk katılmıştır. Çalışmaya katılan çocukların motor becerileri Körperkoordination-Test-für-Kinder (KTK) testi ile, topa vuruş hızları radar aleti ile belirlenmiştir. Topa vuruş hızları ile motor becerileri arasındaki ilişkiyi belirlemede Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Bulgular: Elde edilen sonuçlara göre, çocukların sol ayak şut hızları ile KTKsıçrama ve KTKtaşıma alt testleri arasında pozitif bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p< 0.05$). Çocukların her iki ayak şut hızları ile ToplamKTK skorları arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p< 0.05$ $p< 0.01$). Ayrıca ToplamKTK skorlarının yüzdelik dilimler aracılığı ile sınıflandırılmasında futbol oynayan çocukların büyük bir çoğunluğunun normal kategorisinde olduğu belirlenmiştir. Sonuç: Sonuç olarak, motor becerisi yüksek olan çocukların şut hızlarının daha yüksek olduğu ve motor beceri seviyelerinin normal düzeyde olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Çocuklar, KTK, motor performans, şut hızı, futbol

THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SHOOTING SPEEDS AND THE MOTOR SKILLS OF CHILD SOCCER PLAYERS

[1]Rüçhan İRİ

ABSTRACT

Objective: The aim of the study is to investigate the relationship between shooting speeds and the motor skills of child soccer players. Methods: A total of 20 children playing soccer between the ages of 10 and 12 participated in the study. The shooting speeds of the children participating in the study were determined with the radar tool and their motor skills by Körperkoordination-Test-Für-Kinder (KTK) test. A Spearman correlation analysis was used to determine the relationship between shooting speeds and motor skills. Results: According to the results obtained, it was determined that there was a positive correlation between the left foot shooting speeds of children and the KTKjump and KTKboard subtests ($p < 0.05$). It was found that there was a positive correlation between both feet shooting speeds of the children and the TotalKTK scores ($p < 0.05$, $p < 0.01$). It as also determined that the majority of the children playing soccer were in the normal categorization of the TotalKTK scores in terms of percentiles. Conclusions: As a result, it can be stated that the children with higher motor skills have higher shoot speeds and the motor skill levels are normal.

Keywords: Children, KTK, motor performance, shooting speed, soccer

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN CİNSİYETLERİ ROMANTİK İLİŞKİ DURUMLARI VE SOSYAL AĞ KULLANIMLARINA GÖRE ETKİLEŞİM KAYGISI VE SOSYAL DESTEK ALGILARININ İNCELENMESİ

[1]Osman GÖDE, [2]Gülen VURAL, [3]Halit EGESOY, [4]Yılmaz ERBAY, [5]Oğuzhan AVCI

[1,3,4]Pamukkale Üniversitesi, [2]Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, [5]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, üniversite eğitimi gören öğrencilerin cinsiyetleri, romantik ilişki durumları ve sosyal paylaşım ağlarını kullanma amaçlarına göre etkileşim kaygıları ve sosyal destek algıları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu çalışmaya, üniversitede farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören 87 kadın, 105 erkek toplam 192 öğrenci katılmıştır. Çalışmada verilerin toplanması için "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği" ile "Etkileşim Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesi sonucunda cinsiyete göre etkileşim kaygılarında istatistiksel anlamlı bir fark ($F=0.91, p=0.66, p<0.05$) belirlenmemiştir. Etkileşim kaygısı sosyal destek algılarına göre istatistiksel anlamlı bir fark olup ($p=0.00$, $p<0.05$), kadınların sosyal destek algıları puanları erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olarak bulunmuştur. Sosyal destek algısı düzeyinde romantik ilişki durumlarına göre istatistiksel anlamlı bir fark ($F=2.31, p=0.08, p<0.05$)bulunmamıştır. Sosyal destek algılarına göre istatistiksel bir fark belirlenmiş ($F=0.04, p=0.00$, $p<0.05$).ilişkisi "var" olan öğrencilerin sosyal destek algı puanları "yok" olan öğrencilere göre yüksek bulunmuştur. Sosyal ağları kullanım amaçlarına bakıldığında hem iletişim kaygılarında hem de sosyal destek algılarında ($F=9.74, p=0.00$, $p<0.05$) istatistiksel anlamlı bir fark görülmüştür. Gurupların sosyal destek algılarının ve etkileşim kaygılarının yüksek olduğu ve etkileşim kaygısı ile sosyal destek algısı arasında da pozitif yönde ($p=0.32$, $p<0.05$) istatistiksel anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Anahtar Sözcükler: Sosyal ağ, etkileşim kaygısı, sosyal destek algısı, romantik ilişki

Anahtar Kelimeler: Sosyal ağ, etkileşim kaygısı, sosyal destek algısı, romantik ilişki

THE INVESTIGATION OF INTERACTION ANXIETY AND SOCIAL SUPPORT PERCEPTIONS OF UNIVERSITY STUDENTS' GENDER ACCORDİNG TO THE ROMANTIC RELATIONSHIP STATUS AND SOCIAL NETWORK USE.

[1]Osman GÖDE, [2]Gülen VURAL, [3]Halit EGESOY, [4]Yılmaz ERBAY, [5]Oğuzhan AVCI

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationships between the gender of university students, their romantic relationship status and the use of social networks in relation to their perceptions of interaction and social support perceptions..A total of 192 students (87 female, 105 male) attending different grade levels participated in this study. The data were obtained through Multi-dimensionally Perceived Social Support Scale and Interaction Anxiety Scale. As a result of the evaluation of the data, there was no statistically significant difference ($F = 0.91$, $p = 0.66$ $p<0.05$) in the interactional anxiety according to sex. Interaction anxiety was statistically significant according to social support perceptions ($p = 0.00$, $p<0.05$) and women's social support perception scores were found to be significantly higher than those of men.There was no statistically significant difference ($F = 2.31$, $p = 0.08$ $p<0.05$) in the level of social support perceptions according to romantic relationship status. A statistical difference was determined according to social support perceptions ($F = 0.04$, $p = 0.00$ $p<0.05$) and the social support perception scores were higher in the students with the relationship "existed" than those who did not. A statistically significant difference was observed in both communication concerns and perceptions of social support ($F = 9.74$, $p = 0.00$ $p<0.05$) when looking at the use of social networks. There was a statistically significant relationship between social support perceptions and interaction concerns and positive social support perceptions ($p = 0.32$, $p<0.05$).

Keywords: Social networks, interaction anxiety, perceived social support, romantic relationships.

YÜZÜCÜLERDE TRX İLE YAPILAN 8 HAFTALIK KUVVET ÇALIŞMALARININ 100M SIRT ÜSTÜ YÜZME PERFORMANSINA ETKİSİ

1Muratcan CAMGÖZ, 2 Gazanfer Kemal GÜL, 3Müge SARPER KAHVECİ, 4 Gönül AK

[1,2,3,4]Kocaeli Üniversitesi

ÖZET

Giriş: Spor dallarında kazanılan uluslararası başarılar gerek toplumların günlük yaşamında gerekse ülke politikalarında oldukça önemli bir unsur haline gelmiştir. İlerleyen bilim ve teknolojinin yardımıyla rekorlar yenilendikçe yüzme havuzlarında yarışan sporcular temsil ettikleri ülkenin teknolojik, ekonomik ve eğitim standartlarını temsil eder hale gelmiştir. Uluslararası platformda mücadele edecek yüzücülerin haftada 8-12 birim yüzme antrenmanı ve 3-5 birim kara antrenmanı yapmaları gerekmektedir. Haftalık kat edilen mesafe ve yaklaşık olarak yapılan çalışma süreleri 80-90 km ve 22-26 saat olarak düşünülecek olursa, bu çalışmaların önemli bir kısmının kara çalışmaları olduğunu görmekteyiz. Bu nedenle karada yapılan kuvvet antrenmanlarının çok hassas planlanması gerekmektedir. Amaç: Kocaeli Yıldızlar Yüzme kulübünde bulunan 13-14 yaş erkek yüzücülerle yapılan 8 haftalık TRX ile kuvvet çalışmalarının 100m sırt üstü yüzme performansına etkisinin belirlenmesidir. Kapsam: Araştırmada düzenli yüzme ve TRX antrenmanı yaptırılan 13-14 yas grubu erkek yüzücülerin 100m sırt performansları incelenmiştir. Araştırmaya 7 kişi denek, 7 kişi kontrol grubu olmak üzere toplam 14 erkek yüzücü katılmıştır. Bu araştırma deneysel desenlerde (kontrol ve deney olarak) çift gruplu ön test–son test deneysel desen yöntemi kullanılmıştır. Yöntem: Antrenmanlar; her iki gruba haftada 6 gün ortak yüzme antrenmanı, denek gruba haftada 4 gün yüzme antrenmanlarından önce 40dk TRX antrenmanı yaptırılmıştır. Kontrol grubuna ise yüzme antrenmanlarından önce haftada 4 gün 40dk vücut ağırlıklarıyla kara antrenmanı yaptırılmıştır. Denek grubu yaş ortalamaları 13,43±0,53 yıl, boyları 165,00±4,08 cm, vücut ağırlıkları 59,43±3,99 kg olarak tespit edilmiştir. Kontrol grubu yaş ortalamaları 13,57±0,53 yıl, boyları 165,57±4,42 cm, vücut ağırlığı ortalamaları 58,43±4,92 kg olarak tespit edilmiştir. Çalışma öncesinde ve sonrasında denek ve kontrol grubuna 100m sırt hız testi uygulanıp değerleri alınmıştır. Elde edilen veriler grupların kendi aralarındaki istatistiksel analizi Wilcoxon Testi ile, gruplar arası analiz ise Mann Whitney U testiyle SPSS Statistics 19 programında istatistiksel olarak hesaplanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p< 0,05$ olarak alınmıştır. Sonuç: Kontrol grubunun ilk ve son ölçüm değerlerinin grup içi analizinde matematiksel olarak gelişim olmasına rağmen istatistiksel açıdan anlamlı farklılık ($p=0,063$) bulunmamıştır. Denek grubunun ilk ve son ölçüm değerlerinin analizinde ise istatistiksel açıdan anlamlı farklılık ($p=0,018$) bulunmuştur. Sonuç olarak 8 haftalık uygulanan TRX ile yapılan kuvvet antrenmanının yüzme antrenmanıyla beraber uygulandığında 100m sırt performansında gelişim sağladığı gözlemlenmiştir. Öneri: Denek gruba uygulanan TRX ile yapılan kuvvet antrenmanının yüzme antrenmanıyla beraber uygulandığında 100 metre sırt üstü yüzme stil performansının üzerine olumlu etkisi olduğu görülmüştür. Bu çalışmanın yüzme sporu yapan değişik yaş gruplarında ve kadın sporcularda da uygulanması önerilebilir. Ayrıca Yüzme sporu yapan farklı stillerdeki sporculara uygulanarak gelişimleri karşılaştırılabilir.

Anahtar Kelimeler: Yüzme, TRX, Kuvvet, Sırt üstü, Antrenman

THE EFFECT OF 8 WEEKS STRENGHT WORK ON 100M. BACKSTROKE PERFORMANCE İN SWİMMERS WİTH TRX

[1]Muratcan CAMGÖZ, [2] Gazanfer Kemal GÜL, [3]Müge SARPER KAHVECİ, [4] Gönül AK

ABSTRACT

International success in sports has become an important element both in the daily life of societies and in the politics of the country. With the help of advancing science and technology, as the records are renewed, the athletes competing in swimming pools represent the technological, economic and educational standards of the country they represent. 8-12 units of swimming training per week and 3-5 units of land training will be required to compete in the international platform. If the Weekly distance and the approximate working hours are to be considered as 80-90 km and 22-26 hours, we can see that a significant part of these studies is land work. For this reason, force training on land should be very sensitive planning. **Objective:** To determine the effect of force work on 100m back swimming performance with TRX for 8 weeks with male swimmers aged 13-14 in Kocaeli stars swimming

club. Scope: in this study, the performance of 100m back of 13-14 age group male swimmers with regular swimming and TRX training were investigated. A total of 14 male swimmers, 7 subjects and 7 control groups were participated in the study. This research was used in experimental designs (control and experiment) with double–group pre-test-final test experimental pattern method. **Methods:** the training was conducted for both groups for 6 days a week, and for the subject group for 4 days a week before swimming. The control group had a land workout with body weights of 40minutes for 4 days a week before swimming training. The mean age of the subject group was 13.43±0.53 years, height was 165.00±4.08 cm, body weight was 59.43±3.99 kg. The mean age of the control group was 13.57±0.53 years, height was 165.57±442 cm, body weight was 58.43±492 kg. Before and after the study, the test was applied to the test group and control group and the values were taken. Statistical analysis was performed using the Wilcoxon test and the Mann Whitney U test. Significance level was taken as $p<0.05$. **Conclusion:** there was no statistically significant difference ($p=0.063$) between the groups although the first and last measurement values of the control group had mathematical improvement in intraoperative analysis. There was a statistically significant difference ($p=0.018$) in the analysis of the first and last measurement values of the subjects ' group. As a result, it has been observed that the strength training performed with TRX for 8 weeks provides improvement in 100m back performance when applied with swimming training. **Recommendation:** the strength training performed with TRX applied to the subject Group has a positive effect on the swimming style performance of 100 meters' backstroke when applied with swimming training. It is recommended that this study can be applied in different age groups and women athletes. In addition, swimming sport athletes in different styles can be applied to the development can be compared.

Keywords: Swimming, TRX, Strenght, Back Stroke, Training

ÖZEL HAZIRLIK DÖNEMİNDEKİ 14 YAŞ ERKEK YÜZÜCÜLERİN 4 HAFTALIK PLİOMETRİK ÇALIŞMALARININ 50M SIRT PERFORMANSINA ETKİSİ

[1]Müge SARPER KAHVECİ, [2] Muratcan CAMGÖZ, [3] Gönül AK

ÖZET

Giriş: Spor dallarında kazanılan uluslararası başarılar gerek toplumların günlük yaşamında gerek ise ülke politikalarında oldukça önemli bir unsur haline gelmiştir. İlerleyen bilim ve teknolojinin yardımıyla rekorlar yenilendikçe yüzme havuzlarında yarışan sporcular temsil ettikleri ülkenin teknolojik, ekonomik ve eğitim standartlarını temsil eder hale gelmiştir. Uluslararası platformda mücadele edecek yüzücülerin haftada 8-12 birim yüzme antrenmanı ve 3-5 birim kara antrenmanı yapmaları gerekmektedir. Haftalık kat edilen mesafe ve yaklaşık olarak yapılan çalışma süreleri 80-90 km ve 22-26 saat olarak düşünülecek olursa, bu çalışmaların önemli bir kısmının kara çalışmaları olduğunu görmekteyiz. Bu nedenle karada yapılan kuvvet antrenmanlarının çok hassas planlanması gerekmektedir ve özellikle de son zamanlarda pliometrik antrenmanların önemi de iyice artmakta olduğundan bu çalışmayı hazırlamış bulunmaktayız. Amaç: Kocaeli Denizyıldızları Yüzme kulübünde düzenli olarak antrenman yapan 13-14 yaş grubu erkek yüzücülerle yapılan 4 haftalık pliometrik çalışmalarının 50 metre sırt üstü yüzme stili performansına etkisinin incelenmesidir. Kapsam: Araştırmada düzenli pliometrik ve yüzme antrenmanı yaptırılan 13-14 yas grubu erkek yüzücülerin 50 metre sırt üstü yüzme stili performansları incelenmiştir. Araştırmaya toplam 8 erkek yüzücü gönüllü olarak katılmışlardır. Yöntem: Bu araştırma deneysel desenlerde tek gruplu öntest–sontest deneysel desen yöntemi kullanılmıştır. Denek grubuna 4 hafta boyunca haftanın 3 günü olacak şekilde yüzme antrenmanlarından önce kara antrenmanı şeklinde tasarlanan pliometrik antrenman modeli uygulanmıştır. Ölçümlere katılan sporcuların; yaş ortalamaları 13,57±0,53 yaş, kulaç boyları ortalamaları 167,57±5,06 cm, boyları ölçülen sporcuların ortalamaları 165,57±4,42 cm ve vücut ağırlığı ortalamaları ise 58,43±4,92 kg olduğu yapılan ölçümlerle belirlenmiştir. Ölçümler esnasında denekler maksimal kapasitelerini kullanabilmeleri için; İlk ölçüm ve son ölçüm esnasında sakatlanma yaşanmaması için karada ve suda toplam 40dk ısınma yapılmıştır. Yine test öncesinde sporculara çalışmanın amacı hakkında bilgi verilerek uygulama istekleri ve motivasyon düzeyleri yükseltilmeye çalışılmıştır. Çalışma öncesinde yapılan 50 metre sırt üstü yüzme hız testi ölçümlerinde ön test sonuçları; maximum 31.85, minimum 36.93, ortalama olarak ise 34.04 olarak ölçülmüştür. Aynı test, son test olarak yine uygulandığında maksimum 35.32, minimum 30.22, ortalama olarak ise 33.45 değerleri kayıt edilmiştir. Elde edilen verilerin istatistiksel analizi, SPSS Statistics 17.0 paket programı kullanılarak hesaplanmıştır. Analizlerin sonuçları ise Wilcoxon Testi uygulanarak ölçülmüştür. Anlamlılık düzeyi $p< 0,05$ olarak alınmıştır. Sonuç: Denek grubunun ilk ölçüm sonucu ile son ölçüm değerlerinin grup içi analizinde matematiksel olarak gelişim olmasına rağmen istatistiksel açıdan anlamlı farklılık ($p=0,055$) bulunmamıştır. Sonuç olarak 4 haftalık uygulanan pliometrik antrenmanların yüzme antrenmanıyla beraber uygulandığında 50 metre sırt üstü yüzme stili performansında gelişim sağladığı gözlemlenmiştir. Öneriler: Denek grupta gelişme görülememesinin nedeni 4 haftalık antrenman programının zaman olarak kısa olmasına bağlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Pliometrik Antrenman, Yüzme, Özel Hazırlık, Performans, Sırt Üstü Yüzme Stili

THE EFFECT OF PLİOMETRİC WORK OF 14 YEARS OLD MALE SWİMMERS ON 50M. BACKSTROKE PERFORMANCE DURİNG SPECİAL PREPARATİON

[1]Müge SARPER KAHVECİ, [2] Muratcan CAMGÖZ, [3] Gönül AK

ABSTRACT

International success in sports has become an important element both in the daily life of societies and in the politics of the country. With the help of advancing science and technology, as the records are renewed, the athletes competing in swimming pools represent the technological, economic and educational standards of the country they represent. 8-12 units of swimming training per week and 3-5 units of land training will be required to compete in the international platform. If the Weekly distance and the approximate working hours are to be considered as 80-90 km and 22-26 hours, we can see that a significant part of these studies is land work. For this reason, force training on land should be very sensitive planning. **Objective:** To determine the effect of pliometric work on 50m backstroke swimming performance for 4 weeks with male swimmers aged 13-14 in Kocaeli stars swimming club.

Scope: This study had to be applied for a short time due to limited time and number of athletes.**Methods:** the training was conducted for group for 3 days a week, and for the subject group for 4 days a week before swimming. The maximum age of the subject group was 14 years, minimum 13 years old. Maximum height was 175 cm, minumum 160. Maximum body weight was 68 kg, minimum 53kg. Before and after the study, the test was applied to the test group the values were taken. Statistical analysis was performed using the Wilcoxon test. Significance level was taken as $p<0.05$. **Conclusion:** there was no statistically significant difference ($p=0.063$) between the results although the first and last measurement values of subjets had no mathematical improvement in intraoperative analysis. There was a statistically significant difference ($p=0.018$) in the analysis of the first and last measurement values of the subjects group. As a result, it has been observed that the pliometric work performed for 4 weeks provides improvement in 50m backstroke performance when applied with swimming training. **Recommendation:** the pliometric training performed applied to the subject group has a positive effect on the swimming style performance of 50 meters backstroke when applied with swimming training. It is recommended that this study can be applied longer time than 4 weeks. In addition, swimming sport athletes in different styles can be applied to the development can be compared.

Keywords: Swimming, TRX, Strenght, Back Stroke, Training

GENÇ FUTBOLCULARDA PLİOMETRİK EGZERSİZLERİN MÜCADELE GÜCÜNE VE AGRESİFLİĞE ETKİSİ

[1]Hayrettin GÜMÜŞDAĞ, [2] Bekir Barış CİHAN

[1]Bozok Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Pliometrik antrenman, kuvvet ve patlama oranını arttırmak için kullanılan bir tekniktir. Dinamik performansları artırmak için kasların kısa aralıklarla maksimum kuvvet uyguladığı fiziksel egzersizlerden oluşur. Pliometrik egzersiz programlarının, futbolda güç ve kondisyon performans arttırıcı etkileri yaygın olarak kabul edilmektedir. Futbolcular, 90 dakikalık bir maç boyunca ortalama altı millik bir mesafeden geçen inanılmaz dayanıklılıklarıyla bilinirler. Ancak, oyun asla sadece bir hızla oynanmaz. Futbol, gücün ötesinde hız patlamaları, uzun mesafeli vuruşlar ve hücum oyuncuları havadan ataklarından kurtulmak için havaya sıçrayan ve yere atlayan oyunculardan ibarettir. Futbol, temelinde güce dayalı ve hızlı tempolu bir oyun olduğundan, futbolcular gelişimleri için en iyi antrenmanlardan olan pliometrik egzersizleri içerir. Pliometrik antrenman, kasların, daha hızlı koşmanın ve daha yüksek atlamanın anahtarı olan esnetme-kısalma çevrimini (SSC) kullanarak en kısa sürede maksimum güç elde etmesini sağlar. Bu çalışmada 24 genç futbolcuyu (14-17 y.o) iki gruba ayırarak karşılaştırdık. Bir grup normal futbol antrenmanlarına katıldı ve diğer gruba ise haftada bir seans özel pliometrik antrenman uygulandı. On yedi hafta boyunca bu program uygulandı. Sprint, çeviklik ve sıçrama gibi birçok tipik faktörü test ettik. On yedi hafta sonunda, pliometrik grup, yirmi metrelik sprint, çeviklik testi, çeşitli sıçrama protokolleri, mücadele gücü ve saldırganlık gibi testlerin çoğunda belirgin bir iyileşme gösterdi. Bu çalışma, oyuncuların güç mücadelesinin (Combat) özel eğitimle geri döndüğünü ve saldırganlığı arttırmada katkıda bulunacağını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Pliometrik Egzersiz, Mücadele Gücü, Saldırganlık, Futbol, Genç Futbolcular

THE EFFECTS OF PLYOMETRıC EXERCıSE OF YOUNG SOCCER PLAYERS' TO COMBAT POWER AND AGGRESSıVENESS

[1]Hayrettin GÜMÜŞDAĞ, [2] Bekir Barış CİHAN

ABSTRACT

Plyometric training is a technique used to increase strength and explosiveness. It consists of physical exercises in which muscles exert maximum force at short intervals to increase dynamic performances. The performing-enhancing effects of plyometric exercises are widely accepted, as is the inclusion of plyos in strength and conditioning programs in soccer. Soccer players are well known for their incredible endurance, running an average distance of six miles during a 90-minute match. However, the game is never played at one speed. Soccer is more about power, consisting of bursts of speed, long distance strikes and leaping goaltenders staving off attacks from airborne forwards. Since soccer is such a fast-paced game based on power, the best workouts for soccer players include plyometric exercises. Plyos allow muscles to achieve maximum force in the shortest time by using the stretch-shortening cycle (SSC), the key to running faster and jumping higher. In this study, we compared 24 young soccer players (14-17 y.o.), who were divided into two groups. One group engaged in their normal soccer training, and the other spent one session per week special training in plyometrics.They followed this regimen for seventeen weeks. We tested numerous typical factors, including sprinting, agility, and jumping. At the end of seventeen weeks, the plyometric group showed significant improvement in most of the tests, such as the twenty-meter sprint, agility test, various jumping protocols, combat power and aggression. This study suggests the power struggle of the players bounce the special training and will contribute in increasing their aggression.

Keywords: Plyometric Exercise, Combat Power, Aggression, Soccer, Young Players

240, 120 VE 60°/SN' LİK İZOKİNETİK HIZLARDA YAPILAN GÜÇLENDİRME ANTRENMANININ KAN BASINCI VE DAMAR SERTLİĞİ ÜZERİNE AKUT ETKİSİ

[1]Gülin FINDIKOĞLU, [2]Burak ÖZKAN, [3]Ayşegül YAPICI

[1,2]Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi FTR Bölümü, [3]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

240,120 ve 60°/sn' lik izokinetik hızlarda güçlendirme antrenmanı yapan sporcularda kan basıncının ve damar sertliğinin akut olarak değişimini incelemek üzere düzenlenmiştir. Çalışmaya 17 kişilik grup sağlıklı genç erkek sporcu dahil edilmiştir. Sporcular dominant bacakları ile 240°/sn hızda, setler arasında 30 saniye dinlendirilerek 50 tekrarlı (2x25) hamstring ve kuadriseps kasları için konsantrik kasılma tipte kasılma ile çalıştırıldı. Ardından sporcular en az 30 dk süre ile supin pozisyonda dinlendirildi. Daha sonra aynı çalışmalar 120°/sn ve 60°/sn hızda tekrar edildi. Sistolik, diastolik kan basıncı, ogmentasyon basıncı ve nabız dalga hızı istirahatte ve izokinetik egzersiz biter bitmez ölçülmüştür. İstatistiksel hesaplama tekrarlayan ölçümlerde varyans analizi kullanılarak yapıldı. $p< 0.05$ anlamlı kabul edildi. Sistolik kan basıncı istirahate göre her 3 açısal hızda anlamlı derecede artmıştır ($p< 0.05$). Diastolik kan basıncı istirahate göre 120 ve 60°/sn hızda yapılan egzersizlerde anlamlı derecede yükselmiştir ($p< 0.05$). Ogmentasyon indeksinin hiçbir egzersizde istirahate göre değişmediği bulunmuştur ($p >0.05$).Nabız dalga hızı ise istirahate göre her 3 açısal hızda anlamlı derecede artmıştır ($p< 0.05$). Diastolik kan basıncı ve nabız dalga hızı 120°/sn'de yapılan egzersizde 240°/sn'de yapılana göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur ($p< 0.05$). Egzersiz sırasında yapılan toplam iş, 120 ve ve 60°/sn'lik hızlarda yapılan izokinetik egzersizlerinde 240°/sn dekine göre anlamlı derecede yüksektir ($p< 0.05$). 240,120 ve 60°/sn'lik hızlarda yapılan izokinetik egzersizlerinde sistolik kan basıncı ve nabız dalga hızı istirahat göre yükselmekte ancak diastolik kan basıncı artışı 120 ve 60°/sn'lik hızlarda yapılan egzersizlerde istirahate göre artmaktadır. Bu farklılıklar aynı tekrar sayısında yapılan fakat farklı hızda yapıldığı için farklı mekanik iş yükü oluşturan izokinetik tipte egzersizin kardiyovasküler sistem üzerindeki etkisi ile açıklanabilir.

Anahtar Kelimeler: İzokinetik, kan basıncı, damar sertliği

ACUTE EFFECT OF ISOKINETIK STRENTHENING TRAINING AT 240,120 AND 60°/S ANGULAR VELOCITIES ON BLOOD PRESSURES AND ARTERIAL STIFFNESS

[1]Gülin FINDIKOĞLU, [2]Burak ÖZKAN, [3]Ayşegül YAPICI

ABSTRACT

The aim of the study is to evaluate acute effect of strengthening isokinetic exercises made at 240,120 and 60°/s on blood pressure and arterial stiffness. 17 healthy sportsmen were included for the study. Sportsmen were exercised at 240°/s angular velocity with concentric contraction of hamstring and quadriceps muscles of their dominant extremity for two sets of 25 repetitions and with 30 seconds of rest between the sets. Following this, sportsmen were allowed to take a rest for 30 min. Same protocol were applied for 120 and 60 °/s of angular velocities. Systolic, diastolic blood pressures augmentation index and pulse wave velocity were measured immediately after exercise. Repeated measures of ANOVA was used for statistics. $P< 0.05$ was accepted as significant. Systolic blood pressure increased significantly after each isokinetic exercise compared to rest ($p< 0.05$). Diastolic blood pressure increased significantly after isokinetic exercise at 120 and 60 °/s ($p< 0.05$). Augmentation index was not significantly different in any of the exercises compared to rest ($p >0.05$). Pulse wave velocity was found to be significantly higher in each of the exercise type compared to resting state ($p< 0.05$). Diastolic blood pressure and pulse wave velocity measured after isokinetic exercise at 120°/s was found to be significantly different compared to that of 240°/s ($p< 0.05$). Systolic blood pressure and pulse wave velocity were found to increase compared to rest in isokinetic exercises made at angular velocities of 240,120 and 60°/s, however diastolic blood pressure increases in exercises at 120 and 60°/s compared to rest. The different the effects on cardiovascular system might be explained based on differences in mechanical work load generated by isokinetic exercises made at various angular velocities but with same number of repetitions.

Keywords: Isokinetic, blood pressure, arterial stiffness

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGILARI VE SERBEST ZAMAN FİZİKSEL AKTİVİTE KISITLAYICILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]Merve KARAMAN, [2]Akan BAYRAKDAR, [3]Metin YAMAN, [4]Erdal ZORBA, [5]Mehmet GÜÇLÜ, [6]Zeynep AYDOĞAN

[1,2,3,4,5]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [6]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Giriş ve Amaç Serbest zaman sıkılma algısı serbest zaman deneyimlerine yönelik yetersiz motivasyon, düşük uyarılmışlık olarak tanımlanmaktadır (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990). Fiziksel aktiviteler ise modern toplumlarda serbest zaman aktiviteleri değerlendirme araçları içerisinde önemli bir yer tutmaktadır (Öcal, 2012). Bu açıdan serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları önem kazanmaktadır. Bu bağlamda çalışmanın amacı, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algılarının ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının bazı değişkenlere göre incelenerek aralarındaki ilişkinin ortaya koyulmasıdır. Yöntem Bu çalışma nicel bir araştırma olup çalışmaya yaş ortalamaları 22.13±3.11 olan 85 erkek ve 94 kadın olmak üzere 179 öğrenci katılmıştır. Araştırmada verilerin toplanmasında Iso-Ahola ve Weissinger (1990)'ın geliştirdiği Kara, Gürbüz ve Öncü (2014)'nün Türkçeye uyarladığı "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği" ve Iso-Ahola ve Weissinger (1990)'ın geliştirdiği Kara, Gürbüz ve Öncü (2014)'nün Türkçeye uyarladığı "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği" ve Öcal (2012)'nin geliştirdiği "Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçeklerin bu çalışma için iç tutarlılık kat sayıları sırasıyla .60 ve .95' tir. Verilerin analizinde bağımsız tek örneklem testi, tek yönlü varyans analizi, Tukey Testi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Bulgular Analizlere bakıldığında öğrencilerin serbest zamanda sıkılma algısı ölçeği puanlarının beden kitle indeksi ve haftalık serbest zaman yeterliliklerine göre değişmediği, öğrencilerin cinsiyetine ve günlük serbest zaman sürelerine göre sıkılma alt boyutu puanlarının değiştiği görülmektedir. Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ölçeği puanlarının ise beden kitle indeksine göre değişmediği, sosyal çevre alt boyutu puanlarının cinsiyete, zaman alt boyutu puanlarının günlük serbest zaman süresine, tesis, gelir, zaman alt boyut puanlarının haftalık serbest zaman yeterliliğine ve gelir sosyal çevre alt boyut ve serbest zaman sıkılma algısı toplam puanlarının serbest zaman kullanım verimliliğine göre farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Bunula birlikte öğrencilerin serbest zamanlarda sıkılma algısı ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları puanları arasında ilişki bulunmamaktadır. Sonuç Araştırma sonuçlarına göre kadın öğrencilerin, günlük serbest zaman süresi fazla olanların serbest zamanlarda sıkılma algısının ve kadın öğrencilerin, günlük serbest zaman süresi az olanların, haftalık serbest zaman süresi yetersiz olanların ve serbest zamanı verimsiz kullandığını düşünenlerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının daha fazla olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Serbest zamanda sıkılma algısı, Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları

A STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN BOREDOM PERCEPTIONS DURING LEISURE TIME OF THE STUDENTS OF SPORTS SCIENCES FACULTY AND LEISURE TIME PHYSICAL ACTIVITY LIMITERS

[1]Merve KARAMAN, [2]Akan BAYRAKDAR, [3]Metin YAMAN, [4]Erdal ZORBA, [5]Mehmet GÜÇLÜ, [6]Zeynep AYDOĞAN

ABSTRACT

Introduction and Aim

Leisure time boredom perception is defined as inadequate motivation and low stimulation for leisure time experiences (Iso-Ahola and Weissinger, 1990). Physical activities have a significant place within leisure time activity assessment tools in modern societies (Öcal, 2012). In this respect, physical activity limiters gain importance. In this context, the study aim was to scrutinize boredom perceptions during leisure time of the students of the Faculty of Sports Sciences and leisure time physical activity limiters according to some variables and to put forward the relationship between them.

Method

This study is a quantitative research and a total of 179 students, 85 males with an age average of 22.13±3.11 and 94 females, participated in the study. In the study, the "Scale of Boredom Perception during Leisure Time", developed by Iso-Ahola and Weissinger (1990) and adapted to Turkish by Kara, Gürbüz and Öncü (2014), and the "Scale of Boredom Perception during Leisure Time", developed by Iso-Ahola and Weissinger (1990) and adapted to Turkish by Kara, Gürbüz and Öncü (2014), and the "Scale of Leisure Time Physical Activity Limiters", developed by Öcal (2012) were used for data collection. The internal consistency coefficients of the scales for this study were respectively 0.60 and 0.95. For data analysis, independent one sample test, one-way analysis of variance, Tukey Test, and Pearson correlation analysis were used.

Results

Based on the analyses, it is seen that the scores of the students in the scale of leisure time boredom perception did not change according to the body mass index and weekly leisure time sufficiency, and the scores in boredom sub-dimension changed based on the students' gender and daily leisure time durations. It was found that the scores in the scale of leisure time physical activity limiters did not change according to the body mass index; the scores in social environment sub-dimension changed based on gender; the scores in the time sub-dimension changed based on the daily leisure time duration; and the scores in the facility, income, and time sub-dimensions changed based on weekly leisure time sufficiency; and the income and social environment sub-dimension and leisure time boredom perception total scores changed according to leisure time use efficiency. Furthermore, there was no relation found between the scores of boredom perception of the students during leisure time and leisure time physical activity limiters.

Conclusion

Based on the research results, it can be purported that the leisure time physical activity limiters were high for female students, boredom perception of the female students with abundant daily leisure time duration during leisure time; and for female students with low daily leisure time duration; and persons with insufficient daily leisure time duration; and persons who think that they use their leisure time inefficiently.

Keywords: Leisure time boredom perception, leisure time physical activity limiters

SHORT TRACK SPORCULARININ SAHTE BENLİK DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

[1]Erdoğan TOZOĞLU, [2]Mücahit DURSUN, [3]Abdulvahit DOĞAR, [4]Duygu KAN, [5]Gökhan BAYRAKTAR

[1,2,3,4]Atatürk Üniversitesi, [5]Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

ÖZET

Bireyler gerek günlük yaşamda gerekse mesleki alanda diğer kişilerle sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için hem kendisinin hem de diğerlerinin benlik özelliklerini iyi ifade etmesi veya anlaması gerekmektedir. Bu çalışmanın amacı, short track sporu yapan sporcuların sahte benlik düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir. Çalışma 2017 yılında Türkiye'de Erzurum ilinde short track sporu yapan 6 kadın 14 erkek olmak üzere toplam 20 birey üzerinde yürütülmüştür. Çalışmada sporculara Akın, A., Demirci, İ., Yılmaz, S., & Isık, Y. (2013) tarafından geliştirilen "Sahte Benlik Ölçeği" uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde demografik özelliklerin belirlenmesinde frekans dağılımı, iki bağımsız değişken ile sahte benlik düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek için T testi, ikiden fazla değişken ile sahte benlik düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek için ise Anova Waryans analizi testleri kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki fark p.0,05 anlamlılık düzeyi esas alınarak yorumlanmıştır. Elde edilen bulgulara göre sporcuları sahte benlik düzeyleri ile öğrenim durumları ve yaş değişkenleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sahte benlik alt boyutunda ilköğretimde öğrenin gören sporcuların puan ortalamalarının lisede öğrenim gören sporculardan yüksek olduğu sonucu gözlenmektedir ve yaş değişkeninde ise 13 yaş düzeyindeki sporcuların puan ortalamalarının 14 ve 15 yaş düzeyindeki sporculardan düşük olduğu gözlenmektedir. Cinsiyet, milli sporcu olma durumu, anne ve baba eğitim düzeyi, baba meslek ve sporcuların öğrenim gördükleri okul türü ile sahte benlik alt boyutları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sahte Benlik, Short Track Sporu

RESEARCH OF THE FALSE EGO LEVELS OF SHORT TRACK ATHLETES IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES

[1]Erdoğan TOZOĞLU, [2]Mücahit DURSUN, [3]Abdulvahit DOĞAR, [4]Duygu KAN, [5]Gökhan BAYRAKTAR

ABSTRACT

In order for individuals to have healthy relationships with other people both in daily life and in the professional field, they must express or understand the self-qualities of both themselves and others. The aim of this study is to investigate the false ego levels of self in short track athletes in terms of different variables. The study was conducted in 2017 on 20 individuals, including 6 women and 14 men, who were performing short track sport in Erzurum province in Turkey. In the study, "False Self Scale" developed by Akın, A., Demirci, İ., Yılmaz, S., & Işık, Y. (2013) was applied to athletes. SPSS 21 package program was used in data analysis. In the analysis of the data, frequency distribution was used in determining the demographic characteristics, T test was used to examine the relationship between two independent variables and the false self-level and Anova Variance analysis tests were used to examine the relationship between variables that are more than two and the false self-level. According to the findings, a significant difference was found between the false self-levels of athletes with their educational status and age variables. It was observed that the mean scores of the athletes who were educated in elementary schools were higher than those who were educated in high school in the false self sub-dimension and in the age variable, on the other hand, it is observed that the mean score of 13-year-old athletes is lower than 14 15-year-old athletes. It has been determined that there is no significant difference between gender, national athlete status, parental education levels, fathers' occupation, school types that the athletes have studied, and false self-dimensions.

Keywords: False Self, Short Track Sport

SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN GÖRME ENGELLİLERİN BENLİK SAYGISI DÜZEYİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Şehmus ASLAn, [2]Ummuhan BAŞ ASLAN, [3]Bilge BAŞAKÇI ÇALIK, [4]Elif GÜR KABUL

[1]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [2,3,4]Pamukkale Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Y.O.

ÖZET

Çalışmamızın amacı spor yapan ve yapmayan görnel engelli bireylerin benlik saygısı düzeyini karşılaştırmaktır. Çalışmamıza 62 (%53,0) spor yapan, 55 (%47,0) spor yapmayan olmak üzere 18-42 yaş aralığında toplam 117 görme engeli birey katıldı. Katılımcıların benlik saygısını değerlendirmek için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanıldı. Ölçek genel benlik saygısını ölçen 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 30'dur. Katılımcıların 58 (%49,6)'ni kadın ve 59 (%50,4)'nu erkek oluşturmaktadır. Görme engelli bireylerin yaş ortalaması sırasıyla Spor yapan 22,58±4,85 ve spor yapmayan 24,22±7,14 yıldır. Katılımcıların 81'i (%69,2) doğum öncesi, 36'sı (%30,8) doğum sonrası görme engellidir. Spor yapan görme engellilerin spor yapma süreleri 7,08±4,19 yıldır. Spor yapan görme engellilerin benlik saygısı ölçeği puanı (23,69±4,91) spor yapmayanların puanına (20,24±5,59) göre daha yüksektir ($p< 0.05$). Çalışmamızın sonuçları spor aktivitesine katılımın görme engelli bireylerin benlik saygısını geliştirdiğini düşündürmüştür.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, görme, spor, erişkin

COMPARISON OF SELF-ESTEEM IN VISUALLY IMPAIRED PEOPLE BETWEEN WHO PARTICAPATED IN SPORTS OR DO NOT

[1]Şehmus ASLAn, [2]Ummuhan BAŞ ASLAN, [3]Bilge BAŞAKÇI ÇALIK, [4]Elif GÜR KABUL

ABSTRACT

Objective: The aim of the present study was to compare of self-esteem in visually impaired adults between who particapated in sports or do not. Methods: In totally one-hundred seventeen visually impaired adults aged between 18 to 42 years who particapated in sports (n=62) and do not sports (n=55) participated in the study. Self-esteem of the participants were assessed by Rosenberg Self-Esteem Scale. The scale is consist a 10-item measure of global self-esteem. Maximal score of the scale is 30. Results: Average age of participants who particapated in sports and do not sports were 22,58±4,85 and 24,22±7,14 years, respectively. Eighty-one (69.2%) participants had pre-natal and 36 (30.8%) had post-natal visual impairment. The duration of participation sports for the visually impaired who play sports is 7.08±4.19 years. The Rosenberg Self-Esteem Scale score (23.69±4.91) of visual impaired adults who particapated in sports was higher than the score (20,24±5,59) of the visual impaired adults who do not particapated sport ($p< 0.05$). Conclusions: Our results suggest that participation in sports improved self-esteem in with visually impaired adults.

Keywords: Self-esteem, visually impaired, sports, adult

BEDEN EĞİTİMİVE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİN YABANCI DİL KAYGILARININ İNCELENMESİ

[1]Zekeriya GÖKTAŞ, [2]Alpkaan KİLCİ, [3]Nahit ÖZDAYI

[1,2,3]Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Giriş Andrade ve Williams'a (2009) göre kaygının; kişisel kaygı, durum kaygısı, iletişim kaygısı, sınıf kaygısı ve sınıf ortamında veya öncesinde gözlemlenebilecek test kaygısı, dinleme, konuşma, yazma kaygısı gibi çok fazla çeşidi bulunmaktadır. Ancak kaygı, dil öğrenimi ile sınırlandırıldığı zaman, bu durum özel bir kaygı tepkimesine girmektedir(Hortwiz vd.,1986:125).Dil öğrenimiyle ilişkilendirilmiş bir kaygı tanımlaması sonucunda kaygı, psikolojik, toplumsal ve kişisel bağlamı da göz ardı edilmeden oldukça özel bir alana indirgenmiş olmaktadır. Günlük yaşamın hemen her alanında içerisinde az veya çok tehlike algısı var olduğu düşünülen farklı durum veya olaylara karşı bireylerde oluşabilen genel kaygı; sadece okul veya derslere karşı öğrencilerde görülebilen kaygı olarak sınırlandırıldığı ve kapsamı daha da daraltarak yabancı dil kaygısı olarak isimlendirildiğinde, bu alanda araştırma yapacak bilim araştırmacıların işinin kolaylaşacağı söylenebilir. Kaygı literatüründe yabancı dil kaygısı ifadesi ilk kez Horwitz ve arkadaşları tarafından kullanılmıştır. Horwitz ve arkadaşları kaygıyı ölçmek için yabancı dil sınıf kaygısı ölçeğini geliştirmişlerdir. Yabancı dil kaygısı, bireylerin yabancı dile karşı birbirinden farklı altyapılar, yaşantılar, inançlar ve duygular taşıması nedeniyle farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Bazen bir topluluk önünde yabancı dil ile konuşma yapmak zorunda kalma durumlarında veya sınıf içerisinde öğretmen ya daöğrencilerle yabancı dil kullanarak yapılan konuşmalarda bu kaygı kendini gösterebilir Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor, Yabancı Dil Kaygı, Öğrenci, Sınıf ,Cinsiyet, Yaş Amaç Araştırmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yabancı dil kaygı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Araştırmaya 2017-2018 eğitim ve öğretim yılında Balıkesir üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören 332 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmada Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması, ölçeği hazırlayan Horwitz (1986) tarafından yapılmıştır. Verilerin analizinde, ilişkisiz örneklem t-testi ve ANOVA uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır Bulgular Öğrencilerin yabancı dile yönelik kaygılarının en düşük (=2.65) "Yabancı dil derslerinde bana söz verileceği zaman titriyorum." (3. madde) karsızım olarak ($2.60< X \leq 3.39$) belirlenmiştir. En yüksek ise (=3.55) "Yabancı dil derslerinde konuşurken kendimden asla emin olamıyorum." maddesine ilişkin (1. madde) ile katılıyorum düzeyinde ($3.40< X \leq 4.19$) olduğu görülmektedir.Öğrencilerin yabancı dile yönelik kaygılarının cinsiyet açısından farklılık göstermektedir ($F=13.54$ $p< .05$). Kadın öğrencilerin kaygı puan ortalaması (= 3.11). Erkek öğrencilerin ortalamasından (=3.03) daha yüksektir. Öğrencilerin yabancı dile yönelik kaygılarının yaş düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda en yüksek ortalama (Ortalama =3.34, SS=.587) 24 yaş ve üzeri öğrencilere aittir. Bunu (=3.15) (.449) ile 21-23 yaş ve (= 3.02) (SS=.676) 18 yaş grubu öğrenciler izlemektedir

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor, Yabancı Dil Kaygı, Öğrenci, Sınıf ,Cinsiyet, Yaş

THE INVESTIGATION OF FOREIGN LANGUAGE ANXIETY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT STUDENTS

[1]Zekeriya GÖKTAŞ, [2]Alpkaan KİLCİ, [3]Nahit ÖZDAYI

ABSTRACT

Introduction: According to Andrade and Williams (2009), there are several types of anxiety such as trait anxiety, state anxiety, communication anxiety, classroom anxiety, and test anxiety that is associated with listening, speaking and writing anxiety. In the literature of anxiety, Horwitz et al. were the researchers who used the term foreign language anxiety for the first time. Horwitz et al. developed The English Language Classroom Anxiety Scale. Foreign language anxiety occurs in various situations as the individuals have different beliefs, feelings, lives, and backgrounds from each other towards foreign language. Anxiety may occur either while speaking in front of a group or speaking a foreign language with the teacher and the students in a classroom setting. Aim:The study aimed to investigate the foreign language anxiety of physical education and sports students. Method:The study was conducted with a total of 332 students in the school of physical education and sports at Balıkesir

University in 2017/2018 education periods. The reliability and the validity of the scale were ensured by Horwitz (1986) who developed the scale. The independent sample t-test and ANOVA were used for the data analysis. The significance level in the study was taken as .05. Findings:The third item in the scale was determined as having the lowest (=2.65) score “I tremble when I know that I am going to be called on in language class” as “neither agree nor disagree (2.60< X ≤ 3.39). The first item in the scale was determined as having the highest score (=3.55) “I never feel quite sure of myself when I am speaking in my foreign language class” as “agree” (3.40< X ≤ 4.19).Foreign language anxiety levels of students differ with regard to gender (F=13.54 p< .05). Average anxiety scores of female students (= 3.11) are higher than the average anxiety scores of male students (=3.03). One-Way Analysis of Variance (ANOVA) was conducted in order to find whether foreign language anxiety differs with regard to age. The highest average score (=3.34, SS=.587) was found on the students who are at the age of 24 and more. Moreover, it was found on the students (=3.15) (.449) between the ages 21 and 23 and on the students at the age of 18(= 3.02) (SS=.676) successively. Conclusions:the students stated that they had neither positive nor negative foreign language anxiety. In the study, the results revealed that foreign language anxiety levels of female students were higher than the anxiety levels of male students. Foreign language anxiety levels of fourth-grade students were higher than the anxiety levels of first, second and third-grade students. The results also revealed that the students who were at the age of 24 and more had the highest foreign language anxiety with regard to age.

Keywords: school of physical education and sports, foreign language anxiety, students, age, gender, grade

ÜYELER GÖZÜYLE FİTNESS ANTRENÖRLERİNİN LİDERLİK TARZLARININ İNCELENMESİ

[1]Abdurrahman KIRTEPE, [2]Fatih Mehmet UĞURLU, [3]Atalay GACAR

[1,2,3]Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Araştırmamızda spor salonuna üye olan katılımcıların algıları çerçevesinde Fitness antrenörlerinin Liderlik tarzlarının tespit edilmesi ve incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya; 2017 yılı Elazığ il merkezinde faaliyet gösteren Fitness spor salonlarına üye 97 katılımcı gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılım gösteren Fitness spor salonlarına üye katılımcıların kendilerine ait bilgileri edinmek için Kişisel Bilgi Formu (yaş, cinsiyet, medeni durum ve antrenörle çalışma yılı) oluşturulmuştur. Antrenörlerin Liderlik tarzlarını belirlemek için ise, Chelladurai ve Saleh (1980) tarafından geliştirilen, Toros ve Tiryaki (2006) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sporda Liderlik Ölçeği" kullanılmıştır. kullanılmıştır. Elde edilen veriler SSPS istatistik paket programı ile değerlendirilmiş ve anlamlılık düzeyi ($p< 0.05$) olarak alınmıştır. Araştırma sonucunda; katılımcıların yaş, cinsiyet ve antrenörle çalışma yılı değişkenlerine göre antrenörlerin Liderlik tarzları puan ortalamaları sonuçları bakımından karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmaya rastlanmıştır $p< 0,05$. Medeni durum değişkenine göre ise anlamlı farklılaşma gözlenmemiştir. Katılımcılar açısından, yaş düzeyi düşük olan bireylerin, Eğitici, Demokratik, Otokratik, Sosyal destek ve Pozitif geri bildirim) kadın katılımcıların Eğitici, Otokratik, Sosyal destek ve Pozitif geri bildirim)ve antrenörle çalışma yılı daha az olan sporcuların algıları açısından antrenörlerinin liderlik tarzları eğitici ve pozitif geri bildirim alt boyutlarına göre anlamlı farklılık düzeyinde daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Antrenör, Fitness, Liderlik, Liderlik Tarzı

INVESTIGATION OF FITNESS TRAINERS' LEADERSHIP STYLES FROM THE VIEWPOINT OF MEMBERS

[1]Abdurrahman KIRTEPE, [2]Fatih Mehmet UĞURLU, [3]Atalay GACAR

ABSTRACT

In our study, it was aimed to determine and investigate the leadership styles of fitness trainers within the framework of the perceptions of gym members. In the study, 97 members of fitness gyms, which operated in the city center of Elazığ in 2017, participated voluntarily. A Personal Information Form (age, gender, marital status and period of exercising with trainer) was created in order to collect the personal information of the fitness gym members that participated in the study. The "Leadership Scale for Sports", which was developed by Chelladurai and Saleh (1980), and adapted into Turkish by Toros and Tiryaki (2006), was used in order to determine the leadership styles of the trainers. The gathered data was evaluated by using the SPSS statistics package software and the significance level was regarded as ($p< 0.05$). As a result of the study, according to the age, gender and period of exercising with trainer variables of the participants, statistically significant differences were found in the comparisons in terms of the results of mean Leadership Style points $p< 0.05$. According to the marital status variable, no statistically significant difference was found. Regarding the participants, the statistical significance levels of leadership styles of trainers were determined to be higher in the sub-dimensions of Training, Democratic, Autocratic, Social Support and Positive Feedback for participants with lower age levels, Training, Autocratic, Social Support and Positive Feedback for female participants and Training and Positive Feedback for participants with lower periods of exercising with trainer.

Keywords: Trainer, Fitness, Leadership, Leadership Style

SPOR YAPAN BİREYLERİN RUHSAL SAĞLIK DURUMLARININ BELİRLENMESİ

[1]Metin Şahin, [2]Neslihan LÖK, [3]Kerime BADEMLİ, [4]Büşra Kayaaslan, [5]Sefa LÖK

[1,2,5]Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [3]Akdeniz Üniverstesi Hemşirelik Fakültesi, [4]Çumra Devlet Hastanesi

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırma spor yapan bireylerin ruhsal sağlık durumlarının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Yöntem: Araştırma tanımlayıcı ilişkisel türde planlanmıştır. Araştırma toplamda 143 sporcu ile yüz yüze görüşme yöntemiyle yürütülmüştür. Verilerin toplanmasında; bireylerin sosyo-demografik bilgileri sorgulayan araştırmacılar tarafından hazırlanan bilgi formu ve Genel Sağlık Anketi (GSA-12) kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, bir eğitime gelen 18 yaş üstü sporcular oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini belirlemede, evreni bilinen örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın demografik verilerinin değerlendirilmesinde sayı ve yüzde dağılımları, sosyo demografik özellikler ile Genel Sağlık Anketi arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için ise kikare testi kullanılmıştır. Bulgular: Sporcuların sosyodemografik özellikleri incelendiğinde, yaş ortalaması 31,12±3,24, % 48,3'ünün kadın, % 51,7'sinin erkek, %51,6'sının evli % 48,4'ünün bekar, % 49,68'inin lise mezunu, % 47,61'inin kronik hastalığının olduğu ve % 50,37'sinin 1-5 saat süre ile günlük spor yaptığı saptanmıştır. Sporcuların GSA-12 puanına göre ruhsal durumları değerlendirildiğinde, %41,4'ünün düşük (< 2 puan), % 36,36'sının orta (2-3 puan arası) ve % 21,39'unun yüksek (4 ve daha üstü) puana sahip oldukları görülmüştür. Sporcuların sosyodemografik özellikleri ile genel sağlık anketi puan ortalamaları incelendiğinde, erkeklerin ruhsal sağlığının kadınlara göre daha iyi ve farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (x2=3,147, p< 0,05). Sonuç: Çalışmadan elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, kadınlar, evliler, lise mezunu olanlar, kronik hastalığa sahip olanlar ve günlük spor yapma süresi 1-5 saat arası olanlar ruhsal sağlık açısından risk grubundadır.

Anahtar Kelimeler: Sporcular, Ruhsal Sağlık, Genel Sağlık

DETERMINATION OF MENTAL HEALTH STATUS OF SPORTING INDIVIDUALS

[1]Metin Şahin, [2]Neslihan LÖK, [3]Kerime BADEMLİ, [4]Büşra Kayaaslan, [5]Sefa LÖK

ABSTRACT

Introduction and Objectives: This research was conducted to determine the mental health status of individuals who participate in sport. Methods: Research is planned in a desriptive relational type. The study was conducted with face-to-face interviews with 143 people who participate in sport. In gathering the data; the information form prepared by the researchers questioning the socio-demographic information of the individuals and the General Health Questionnaire were used. The sample of the research has been formed by sports over 18 years of age who have been educated. In determining the sample of the research, the universal sampling method was used. The number and percentage distributions of the demographic data were used in the evaluation of the study and the chi square test was used to evaluate the relationship between the socio demographic characteristics and the general health. Results: When the socio-demographic characteristics of the sports were examined, the mean age was 31.12 ± 3.24, 48.3% were female, 51.7% were male, 51.6% were married 48.4% were single, 49% , 68 were high school graduates, 47.61% were chronic illnesses and 50.37% had daily sports for 1-5 hours. When the mood states of the athletes were evaluated according to the GSA-12 score, 41.4% were low (< 2 points), 36.36% were middle (2-3 points) and 21.39% were high) were found. When the socio-demographic characteristics of the sports and general health questionnaire score were examined, it was found that the mental health of the men was better and the difference was statistically significant (x2 = 3,147, p < 0,05). Conclusions: When the results obtained from the study are evaluated, women, marriages, high school graduates, those with chronic illnesses and those with 1-5 hours of daily sports are at risk for mental health.

Keywords: Sports, Mental Health, General Health

KADIN SPOR VE TOPLUMSAL FARKINDALIK

[1]GÜLTEN HERGÜNER

[1]Sakarya Üniversitesi/ Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Kadının potensiyeli ve spor yoluyla kazanımları hakkında toplumsal farkındalık oluşturmak amacıyla yapılan bu araştırma arşiv taraması yöntemiyle yapılmıştır. Veriler, ulaşılabilen bilimsel makale, bildiri, tez ve kitap gibi kaynaklardan elde edilmiş olup durum tesbiti yapılmıştır. Bir Latin özdeyişi: Sporun temel özelliği ,kendini bilmek kendini yönetmek ve kendini aşmaktır "der. Aynı şeyi kadın için de söyleyebiliriz. Kadın olmanın temel özelliği de kendini bilmek, kendini yönetmek ve kendini aşmaktır. İşte bu durumun en yoğun, en keyifli ve çok yönlü gerçekleştiği temel alanlardan biri de spordur Elde edilen veriler göstermiştir ki; Spor kadının potansiyelinin farkına varması, sosyalleşmesi, güçlenmesi, gelişmesi ve kendini aşması anlamında önemli bir işleve sahiptir. Bu nedenle spor vazgeçilmeyecek bir gereksinimdir. Bu aynı zamanda herkes için spor anlayışının da temellendiği durumudur. Kadın, spor yaparak, günlük yaşamında rutunun dışına çıktığı gibi özgün, eğlendiren haz veren bir yaşama ulaştığı da anlaşılmaktadır. Kadın sporla özgürleşir, ufku genişler ve kendini geliştirerek önemli bir güç kaynağı oluşturur. Kadın şevkatli, iradeli, yapıcı, çalışkan ve üretkendir. Bu potansiyelini göz önünde bulundurarak, kadının sporu profesyonel, amatör veya rekreatif anlamda kullanması onun daha mutlu ,başarılı ve topluma daha faydalı birey olamsına yardımcı olacaktır. Eğitimli ve spor bilincine sahip olan kadın; kendine, ailesine ve topluma değer katacaktır. Günümüzde her ülkede kadın , artık çalışma ha¬yatında, sosyal etkinliklerde ve spor aktivitelerinde eskiye oranla daha fazla yer almaktadır. Bu gelişmeler ışığında kadın toplumsal yaşamda da iyi bir konum elde etmekte ve dolayısıyla daha mutlu olmaktadır. Ülkemizde de kadın ve kız çocuklarının spora katılımı eski yıllara göre sayıca arttığı ancak yeterli olmadığı da bir gerçektir. Sonuç olarak ülkemizde Kadınların sağlıklı ve başarılı olması için, potansiyelinin farkında olması ve kullanabilmesi gerekir. Bunun için de öncelikle yazılı, sözlü ve görsel basında, sosyal medyada, bilgilenirme yapılarak toplumsal farkındalık sağlanmalı. Ayrıca ailede, eğitim kurumlarında ve iş yaşamında, kadınların-kız çocukların erkekler kadar spor yapabilmeleri için eşit fırsatları yakalamalarına imkanlar sağlanmalı, destek verilmeli ve motive edilmeliler. Bu konuda eğitim kurumları ve yerel yönetimlerin de sorumluluğu paylaşması ve daha fazla eğitici, yönlendirici programlarla kadınların eğitilmelerine yönelik organizasyon, seminer ve hizmetiçi eğitimlerle desteklemeleri önerilebilir. Çocukların aile içindeki eğitimi ve alışkanlık kazanmaları üzerinde annenin etkisinin fazla olduğu dikkate alınmalıdır. Bu bağlamda Sporun toplum genelinde kabul görmesi çoğunluk tarafından yapılır hale gelmesi için kadında spor bilincinin oluşturulması önemlidir. Özellikle kadının aktif olarak spor yapması için ortam oluşturulmalı, kadının varolan potansiyelini ortaya çıkarmasına, kendine ailesine ve topluma olumlu katkılar sunmasına fırsat oluşturululmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Kadın ve Spor, Potansiyel, Aile ve Çocuk, Toplumsal Farkındalık,

WOMAN SPORTS AND SOCIAL AWARENESS

[1]GÜLTEN HERGÜNER

ABSTRACT

This research aiming to create a social awareness on woman's potential and acquisitions obtained through sports has been conducted as a literature review. Data were obtained from such available sources as scientific papers, notices, theses and books and the situation was determined. According to a Latin saying; "The main characteristic of sports is self-consciousness, self-management and challenging self". The same thing is also valid for women. The main attribute of being a woman is also self-consciousness, self-management and challenging self. One of the main fields in which this situation is realized in the most intense, joyful and sophisticated way is sports. Data obtained have indicated that sports has an important role in helping women recognize their potential and also for their socialization, empowerment, development and challenging the self. For this reason, sports is an indispensable necessity. This is also based on the sense of sports for everyone. It is understood that women go beyond the routine of daily life by doing sports and reach an original, pleasant and joyful life. The women become free with sports; the horizon expands and become an important source of power through self-development. Women are compassionate, willing, constructive, hardworking and productive. Taking this potential into consideration, the

women's use of sports in a professional, amateur or recreational sense will help them become a happier, more successful and more beneficial person in the society. An educated woman having sports awareness will enrich herself, her family and society. Nowadays, women in every country are now more involved in working life, social activities and sports activities than ever. In the light of these developments, women also get a good position in social life and become happier, accordingly. It is also true that the participation of women and girls in sports in our country has increased in number compared to the past, but it is not enough. In conclusion, women should be aware of their potential and can use it in order to be healthy and successful in our country. For this, social awareness should first be created by providing information in written, oral, visual and social media. In addition, women and girls should also be supported, motivated and provided to have equal opportunities to do sports as much as men in their families, educational institutions and business life. In this regard, educational institutions and local administrations can be suggested to share the responsibility and support women's education with more pragmatic and directive programs through organizations, seminars and in-service training. It should be noted that the influence of the mother on the children's education and habits in the family is high. In this sense, it is important to establish sports awareness in women in order for the sports to be accepted by the society in general and to be done by the majority. In particular, an environment should be created for women to do sports actively and an opportunity should be created for women to reveal their existing potential and to provide positive contributions for themselves, their family and the society.

Keywords: Woman and Sports, Potential, Family and Child, Social Awareness

SPORCULARIN ETKİLİ İLETİŞİM BECERİ DÜZEYLERİ VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE İLİŞKİSİ

[1]Metin Şahin, [2] Sefa LÖK

[1,2]Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırma sporcuların etkili iletişim beceri düzeyleri ile internet bağımlığı ilişkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Yöntem: Araştırma tanımlayıcı ilişkisel türde planlanmıştır. Araştırma toplamda 130 sporcu ile yüz yüze görüşme yöntemiyle yürütülmüştür. Verilerin toplanmasında; bireylerin sosyo-demografik bilgileri sorgulayan araştırmacılar tarafından hazırlanan bilgi formu ve İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, bir kuruma kayıtlı aktif olarak spor yapan 18 yaş üstü sporcular oluşturmuştur. Araştırmanın demografik verilerinin değerlendirilmesinde sayı ve yüzde dağılımları, sosyo demografik özellikler ile İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için ise t testi ve Varyans analizi, İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için ise Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Bulgular: Sporcuların sosyodemografik özellikleri incelendiğinde, %63.84'ünün kadın, % 35.72'sinin erkek, % 54.72'sinin bekar, % 46.36'sının lise mezunu ve % 55.48'inin 6-10 yıldır aktif spor yaptığı saptanmıştır. Sporcuların iletişim becerileri ve internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarının dağılımı incelendiğinde, iletişim becerileri değerlendirme ölçeği puan ortalaması 80.25±3.17, internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarının 25.14±2.28 olarak bulunmuştur. Sporcuların sosyodemografik özellikleri ile iletişim becerileri ve internet bağımlılığı ölçeği puan ortalamalarının dağılımı incelendiğinde, kadınların iletişim becerilerinin erkeklerden, bekarların evlilere göre, lise mezunlarının ilköğretim ve üniversite mezunlarına göre ve spor yapma süresi 6-10 yıl arası olanların 1-5 ve 11 yıl ve üstü olanlara göre iletişim becerilerinin daha iyi olduğu ve farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($p< 0.05$). Sporcuların iletişim becerileri ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki değerlendirildiğinde iletişim becerileri ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde yüksek düzey bir ilişki saptanmıştır ($p< 0.05$). İletişim becerileri arttıkça internet bağımlılığının azaldığı görülmüştür. Sonuç: Çalışmadan elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, iletişim becerileri yönünden erkekler, evliler, ilköğretim mezunu olanlar ve 1-5 yıldır spor yapanlar, internet bağımlılığı yönünden erkekler, bekarlar, üniversite mezunu olanlar ve 6-10 yıldır spor yapanlar risk grubundadır.

Anahtar Kelimeler: Sporcular, iletişim düzeyleri, internet kullanımı

THE RELATIONSHIP BETWEEN ATHLETES EFFECTIVE COMMUNICATIONS SKILL LEVELS AND INTERNET ADDICTION

[1]Metin Şahin, [2] Sefa LÖK

ABSTRACT

Introduction and Objectives: This research was conducted to determine the relationship between effective communication skills of athletes and internet addiction. Methods: Research is planned in a desriptive relational type. The study was conducted with face-to-face interviews with a total of 130 athletes. In gathering the data; an information form prepared by researchers questioning the socio-demographic information of the individuals, the Communication Skills Evaluation Scale and the Internet Addiction Scale. The sample of the research was created by over 18 athletes who actively participate in the sport registered with an institution. Pearson's correlation analysis was used to evaluate the relation between socio demographic characteristics. T-test and variance analysis was used to evaluate the relation between socio demographic characteristics, communication skills and internet addiction and number and percentage distributions in evaluating the demographic data of the study. Results: When socio-demographic characteristics of the athletes were examined, it was found that 63.84% were female, 35.72% were male, 54.72% were single, 46.36% were high school graduates and 55.48% were active sports for 6-10 years. When the distribution of the average scores of the athletes' communication skills and Internet addiction scale were examined, the mean scores of the communication skills evaluation scale were 80.25 ± 3.17 and 25.14 ± 2.28 of the internet addiction scale scores. When the socio-demographic characteristics of the athletes and their

communication skills and the distribution of the average scores of the internet addiction scale were examined, it was found that the communication skills of the women were higher than those of the males, the bachelors by marriages, the high school graduates by primary and university graduates, the communication skills were better and the difference was statistically significant ($p < 0.05$). When the relationship between the communication skills of the athletes and the internet addiction was evaluated, a high level of negative correlation was found between the communication skills and the internet addiction ($p < 0.05$). As communication skills increased, internet addiction decreased. Conclusions: When the results obtained from the study are evaluated, men, married, primary school graduates and those who are engaged in sports for 1-5 years, men, bachelors, university graduates and athletes for 6-10 years are in the risk group for internet addiction.

Keywords: Athletes, Communication levels, Internet use

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE TOPLUMSAL DUYARLILIK

[1]Tebessüm AYYILDIZ DURHAN, [2]Beyza Merve AKGÜL, [3]Suat KARAKÜÇÜK

[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı toplumsal duyarlılık projelerine katılan ve katılmayan üniversite öğrencilerinin duyarlılık düzeylerinin incelenmesi ve bu düzeyi bazı değişkenlerin ne doğrultuda etkilediğini belirlemektir. Araştırmanın örneklem Ankara'da öğrenim gören 842 üniversite öğrencisi oluştururken, araştırmada Demirci Seyrek, Ersanlı ve Tunç'un (2016) geliştirdiği 15 sorudan ve 4 alt boyuttan oluşan "Duyarlık Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimleyici analizler, ANOVA ve MANOVA testleri kullanılmıştır. Bu çalışma için duyarlılık ölçeği Cronbach Alpha değeri .70 olarak bulunmuştur. Elde edilen diğer bulgulara göre; katılımcıların yüksek bir duyarlık puanı elde ettikleri, en yüksek duyarlık puanını merhamet alt boyutunda, en düşük duyarlık puanını ise insani alt boyutta aldıkları görülmüştür. Araştırma bulgularına göre; cinsiyet, sınıf ve etkinlik grubuna göre duyarlık düzeyi değişmezken, katılımcıların daha önce toplumsal duyarlılık projelerine katılma durumları ile yaş değişkeni birlikte değerlendirildiğine anlamlı farklar ortaya koyulmuştur. Buna göre; toplam duyarlık puanlarında, merhamet ve anlayış alt boyutlarına bakıldığında katılımcılardan daha önce toplumsal duyarlılık projesine katılan 26 yaş ve üzeri olanların duyarlık puanları diğer gruplara göre daha yüksek olarak saptanmıştır. Sonuç olarak araştırmaya katılan örneklem grubunun duyarlık düzeyleri yüksektir ayrıca, bu örneklem grubu için belirli değişkenlerin duyarlık düzeylerini etkilemediği, yaş ile toplumsal duyarlılık projelerine katılım arasında anlamlı farklar olduğu araştırma sonucunda elde edilen bulgular arasındadır.

Anahtar Kelimeler: Üniversite, öğrenci,duyarlık,toplumsal duyarlılık

SOCIAL SENSIVITY IN UNIVERSITY STUDENTS

[1]Tebessüm AYYILDIZ DURHAN, [2]Beyza Merve AKGÜL, [3]Suat KARAKÜÇÜK

ABSTRACT

This study aims to examine the sensitivity levels of university students who participate in and non participate in the social sensivity projects, and to determine the extent to which these variables affect this level. While the study sample consisted of 842 university students studying in Ankara, "Sensitivity Scale" consisting of 15 questions and 4 sub-dimensions developed by Demirci Seyrek, Ersanlı and Tunç (2016) was used in the research. Desriptive analyzes, ANOVA and MANOVA tests were used in the analysis of the data. The sensitivity scale for this study was Cronbach Alpha value of .70. According to other findings; participants were found to have a high sensitivity score, the highest sensitivity score in the mercy subscale, and the lowest sensitivity score in the human subscale. According to research findings; there was a significant difference in the participants' attitudes towards participation in social sensitivity projects and age variation together, while the level of sensitivity was different according to gender, class and activity group. According to this; total sensitivity scores, compassion and understanding sub-dimensions, the sensitivity scores of those 26 years of age and older who participated in the social sensitivity project earlier than the participants were found to be higher than the other groups. As a result, the sensitivity level of the sample group participating in the survey is high and the findings are obtained as a result of research that there is a significant difference between participation of age sensitivity and social sensitivity projects in this group of samples, where certain variables do not affect sensitivity levels.

Keywords: University, student, sensivity, social sensivity

ANTRENÖR ADAYLARININ LİDERLİK DAVRANIŞ ALGILARININ İNCELENMESİ

[1]F. PERVİN BİLİR, [2] NURŞEN ŞAHİN, [3] LEVENT SANGÜN

[1]Çukurova Üniversitesi - Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [3] Çukurova Üniversitesi - Adana Meslek Yüksekokulu

ÖZET

Bu çalışma, Türkiye'de farklı spor dallarında açılan antrenörlük kurslarındaki temel eğitim derslerine katılan antrenör adaylarının liderlik davranış algılarının incelenmesine odaklanmıştır. Betimsel ve nicel olarak tasarlanan bu çalışmaya; Adana ilinde 2013-2016 yılları arasında farklı spor dallarında açılan antrenörlük kurslarına katılan ve temel eğitim derslerini alan; 104 kadın, 264 erkek, toplam 368 antrenör adayı gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmanın verileri Chelladurai ve Saleh (1980) tarafından geliştirilen "Sporda Liderlik Ölçeği" ile toplanmıştır. İstatistik analizler için ikili karşılaştırmalarda Mann-Whitney U, ikiden fazla karşılaştırmalarda Kruskal Waallis H testleri kullanılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre; antrenör adaylarının liderlik davranış algılamalarının en az otokratik davranış boyutunda olduğu belirlenmiştir. Davranış algılamaları; yaş, medeni durum, spor dalı ve öğrenim düzeyine göre de farklılık göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Liderlik, liderlik davranış algısı, antrenör adayı, antrenörlük kursu

THE INVESTIGATION OF COACHING CANDIDATES' LEADERSHIP BEHAVIOUR PERCEPTIONS

[1]F. PERVİN BİLİR, [2] NURŞEN ŞAHİN, [3] LEVENT SANGÜN

ABSTRACT

This study has focused on the investigation of leadership behaviour perceptions of coaching candidates who participated the basic education lessons in coaching courses within different sport branches in Turkey. This research which is designed as desriptive and quantitative is composed of 368 volunteer coaching candidates ,104 of them are females whereas 264 of them are males, who participated the coaching courses in different sport branches and took basic education lessons between the years 2013-2016 in Adana. The data of this research has been collected through Leadership in Sport Scale which was developed by Chelladurai ve Saleh (1980). For statistical analysis, Mann Whitney U test was used in Pairwise Comparison, while the Kruskall Wallis was used in comparing more than two. According to the findings of the study; the least level of leadership behaviour perceptions of coaching candidates were determined in autocratic behaviour dimension. Behaviour perceptions also show differences in terms of age, marriage status, sport branches, edıucation level.

Keywords: Leadership, leadership behaviour perception, coaching candidate, coaching courses

OYUNCULUK BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİ İLE OPERA BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN SOLUNUM FONKSİYONLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Alper KAZANCIOĞLU, [2]Sibel TETİK, [3]Kerim DÜNDAR, [4]Uğur DÜNDAR

[1]Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Sahne Sanatları Bölümü Oyunculuk Anasanat Dalı, [2]Erzincan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [3]Dokuz Eylül Üniversitesi Devlet Konservatuvarı Sahne Sanatları Bölümü Opera Anasanat Dalı, [4]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Giriş-Amaç: Bu çalışma güzel sanatlar fakültesi sahne sanatları oyunculuk bölümü öğrencileri ile devlet konservatuvarı sahne sanatları opera bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin solunum fonksiyonları arasında fark olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya yaş ortalaması 22,64±2,53, boy ortalaması 174,62±9,02, kilo ortalaması 70,52±15,34 olan toplam 58 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Yöntem: Öğrencilerin akciğer kapasitelerinin belirlenmesi için taşınabilir spirometre cihazı kullanılmıştır. Öğrenciler maksimum düzeyde ekspirasyon (nefes verme) yaparak testi gerçekleştirmişlerdir. Bu protokol 3 kez tekrar edilmiş olup, zorlu vital kapasite (FVC), Birinci saniye zorlu ekspirasyon volümü (FEV1) ve Tepe akım hızı (PEF) değerlendirilerek en iyi sonuç seçilip kaydedilmiştir. Bulgular-Sonuç: Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin dağılımlarının belirlenmesi için Tanımlayıcı İstatistik, gruplar arası karşılaştırma için İndependent Samples t-Testi, değişkenler arası ilişkilerin incelenmesinde ise Korelasyon-Bivariate testi yapılmıştır. Sonuçlar, ortalama (X) ve standart sapma (SS) olarak sunulmuş olup P< 0,05 değeri anlamlı kabul edilmiştir. Çalışmamız sonucunda, PEF ve FVC değerlerinde gruplar arası farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Kilo, boy ve cinsiyet değişkenleri ile FVC, PEF, FEV1 değerleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu, yine sigara kullanım durumunun PEF değeri ile arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Opera, Oyunculuk, Solunum Fonksiyonu

COMPARISON OF RESPIRATORY FUNCTIONS OF ACTING DEPARTMENT STUDENTS WITH ACTING DEPARTMENT STUDENTS

[1]Alper KAZANCIOĞLU, [2]Sibel TETİK, [3]Kerim DÜNDAR, [4]Uğur DÜNDAR

ABSTRACT

Introduction-Purpose: This study was conducted to determine whether there is a difference between the respiratory functions of students in the performing arts department of the fine arts faculty and the students in the opera departments of the state conservatory performing arts departments. A total of 58 volunteers participated in the study with a mean age of 22.64 ± 2.53, a mean height of 174.62 ± 9.02 and a weight average of 70.52 ± 15.34. Method: A portable spirometer was used to determine the lung capacities of the students. The students performed the test with maximum expiration (exhale). This protocol was repeated 3 times and the best results were recorded and recorded by assessing forced vital capacity (FVC), forced expiratory volume at 1 second (FEV1), and peak flow rate (PEF). Findings-Result: SPSS 22.0 package program was used in the analysis of the obtained data. Desriptive Statistics, Independent Samples t-Test for intergroup comparison and Corelation-Bivariate test were used to determine the distributions of the data. The results are presented as mean (X) and standard deviation (SS), with a P < 0.05 significance. As a result of our study, it was determined that the difference between groups in PEF and FVC values was significant. There was a significant relationship between weight, height and gender variables and FVC, PEF, FEV1 values. It was also found that there was a significant relationship between PEF value and smoking status.

Keywords: Opera, Acting, Respiratory Function

HUKUK FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN REKREASYONEL AKTİVİTELERE KATILIMLARININ, REKREASYONEL AKTİVİTELERDEN ELDE ETTİKLERİ FAYDALARIN VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Muhammet Nuh DOĞAN, [2]Beyza Merve AKGÜL, [3]Suat KARAKÜÇÜK

[1,2,3]Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

ÖZET

Giriş; Rekreasyonel faaliyetlere katılmanın fizyolojik (kalp rahatsızlıklarını önleme, mental ve fiziksel yenilenme vb), psikolojik (öz güven sağlama, kişilik gelişimi, mutluluk vb.) ve sosyolojik (aile bağlarını güçlendirme, toplumsal uyum, kültürel aidiyet vb.) birçok faydası vardır. Rekreasyonel aktivitelerinin bu faydaları, bireylerin sağlıklı bir vücuda ve hayata karşı olumlu bakış açısına sahip olmaları ile pozitif sosyal ilişkiler kurabilmeleri açısından oldukça önemlidir. Meslek hayatlarında psikolojik ve fizyolojik açıdan bir çok olumsuzlukla karşılaşma durumunda kalacak olan avukat, savcı ve hakim adaylarının daha eğitim hayatında bu tür olumsuzluklarla başa çıkabilme konusunda eğitilmeleri, bu süreçte de mutlu ve huzurlu olabilecekleri ortamları oluşturma ve kendilerine ayıracakları zamanlarda, psikolojik ve fiziksel açıdan rahatlamalarını sağlayacak faaliyetlere katılmaları önem arz etmektedir. Amaç; Araştırmanın amacı: Hukuk Fakültesi öğrencilerinin boş zamanlarında ne tür rekreasyonel aktivitelere katıldıklarını, rekreasyonel aktivitelerden ne tür faydalar elde ettiklerini, mutluluk düzeylerini ve bunlar arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Yöntem; Araştırmanın örneklem grubunu Gazi Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan 412 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Ho (2008) tarafından geliştirilen ve Akgül ve arkadaşları (2018) tarafından Türkçeye uyarlanan "Rekreasyon Fayda Ölçeği:RFÖ", Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Doğan ve Çötok (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan "Oxford Mutluluk Ölçeği:OMÖ" ve araştırmacılar tarafından hazırlanan "Kişisel bilgi formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde, Betimsel İstatistik Teknikleri, Mann Whitney U ve Kruskall Wallis testleri kullanılmış, rekreasyonel aktivitelere katılım, RFÖ ve OMÖ'den alınan puanlar arasındaki ilişkileri saptamak içinde Spearman Korelasyon Analizinden yararlanılmıştır. Bulgular ve Sonuç; Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre; Gazi Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere yeterince katılmadıkları, rekreasyonel aktivitelerden fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan yüksek bir rekreasyon fayda düzeyi elde ettikleri ve ortalamanın üzerinde bir mutluluk düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin rekreasyonel aktivitelere katılım düzeyleri ile RFÖ'nin fiziksel ve sosyal alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu, psikolojik alt boyutu arasında anlamı bir ilişki olmadığı, rekreasyonel aktivitelere katılım düzeyleri ile OMÖ'den aldıkları puanlar arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ve öğrencilerin RFÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar ile OMÖ'den aldıkları puanlar arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Fayda, Boş Zaman, Rekreasyon, Mutluluk, Hukuk Fakültesi

ANALYZE OF LAW STUDENTS RECREATIONAL ACTIVITY PARTICIPATION, BENEFITS GAINED FROM REKREATIONAL ACTIVITIES AND HAPPINESS LEVEL

[1]Muhammet Nuh DOĞAN, [2]Beyza Merve AKGÜL, [3]Suat KARAKÜÇÜK

ABSTRACT

Introduction; Recreational activities have many benefits, including physiological (prevention of heart diseases, mental and physical regeneration etc.), psychological (providing self confidence, personality development, happiness etc.) and sociological (strengthening family ties, social cohesion, cultural belonging etc.). These benefits are very important in terms of having healthy body, positive view towards life and having positive social relations. It is important to train lawyer, prosecutor and judge candidates who will have to face many negative psychological and physiological problems in their professional lives, about to be able to cope with such problems in their education life and in this process, it is important to create environments in which they can be happy and peaceful and to participate in activities that will enable them to be relieved psychologically and physically. Aim; The aim of this research is to identify what kind of activities students studying at Faculty of Law attend in their leisure time,

what benefits they have obtained from leisure activities, happiness levels and the relationship between them. Method; The sample group of the research consists of 412 students studying at Gazi University Faculty of Law. As a means of data collection in the study, "Recreation Benefit Scale: RBS" developed by Ho (2008) and adapted to Turkish by Akgül et al. (2018), "Oxford Pleasure Scale: OPS" developed by Hills and Argyle (2002) and adapted to Turkish by Doğan and Çötok (2011) and "Personal İnformation Form" prepared by the researchers have been used. In the analysis of the data, Desriptive Statistical Techniques, Mann Whitney U and Kruskall Wallis tests were used and Spearman Correlation Analysis was used in determining the relationship between participation in recreational activities, scores from RBS and OPS. Findings and Conclusion; According to the findings obtained as a result of the research; it has been detected that students studying at Gazi University Faculty of Law have not participated in leisure activities in a sufficient way, they have achieved high level of recreational benefit from leisure activities physically, psychologically and socially and they have level of happiness above average. Also, it was determined that there was positive and significant relationship between the levels of participation in leisure activities and the scores of physical and social sub-dimensions of the RBS, between the levels of participation in leisure activities and the scores from the OPS and between the scores from the sub-dimensions of the RBS and the scores from the OPS.

Keywords: Benefit, Leisure, Recreation, Happiness, Law Faculty

FUTBOLCULARDA CORE ANTRENMANI VE DENGE İLİŞKİSİ

[1]İsmail ALPŞAHİN, [2] Bekir MENDEŞ

[1]Nizip Namık Kemal Ortaokulu Nizip/Gaziantep, [2] Gaziantep Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

ÖZET

Bu çalışmada, 8 haftalık core antrenmanın, futbolcuların denge performansları üzerine etkisi araştırıldı. Çalışmaya 13-14 yaş arasında; 20 çalışma grubu (ÇG), 20 kontrol grubu (KG) olmak üzere toplam 40 futbolcu dahil edildi. ÇG'na 8 hafta boyunca haftada 2 gün 30 dk süre ile antrenmanlarına ek olarak core antrenman programı uygulanırken, kontrol grubunun sadece antrenmanlarına devamı sağlandı. Çalışma öncesi ve sonrasında, grupların dinamik denge testi ölçümleri yapıldı. Verilerin istatistik analizlerinde Tekrarlanan Ölçümlü Denemelerde Varyans Analizi Tekniğinden yararlanıldı. Anterior/Posterior, Overal Stabilite ve Medial Lateral denge durumları bakımından yapılan istatistik analizler sonucunda her üç denge bakımından da (ön ve son test) x (sağ ve sol ayak)(P=0.039; P=0.002; P=0.034) ve ÇG ve KGxsağ ve sol ayak (P=0.000; P=0.001; P=0.002) interaksiyon etkilerinin anlamlı olduğu görüldü. ÇG ve KG'nun ön ve son testlerin sağ ve sol ayak dengelerinin belirlenmesinde Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda antrenman öncesinde her üç denge bakımından da ÇG'nun sağ ayak dengelerinin, sol ayak dengesine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görüldü. Anterior/Posterior dengesi bakımından futbolcuların sağ ayak dengeleri daha iyi iken, Overal Stabilite ve Medial Lateral dengeleri bakımından ise futbolcuların sağ ve sol ayakları arasında anlamlı fark bulunmadı. Sonuç olarak; uygulanan core antrenmanın futbolcuların denge durumlarını etkileyip etkilemediğinin araştırılmasında mutlaka çalışmaya alınan futbolcuların söz konusu indeks değerlerinin ne zaman (test öncesinde mi yoksa test sonrasında mı) ve hangi ayaklarından (sağ ayak mı yoksa sol ayak mı) elde edildiğinin dikkate alınması gerektiği sonucuna varılabilir.

Anahtar Kelimeler: Anahtar Kelimeler: Core antrenman, futbolcu, denge.

RELATION BETWEEN CORE TRAINING AND BALANCE OF SOCCER PLAYERS

[1]İsmail ALPŞAHİN, [2] Bekir MENDEŞ

ABSTRACT

Aim of this study was to investigate effect of 8 weeks core strength training program on balance performance of soccer players. 40 soccer players (13-14 age group) were included: Experimental Group (EG, n=20) and Control Group (CG, n=20). EG was applied core training program 8 weeks and 2 days per week for 30 minutes in addition to the soccer training program. CG wasn't involved in any training program besides the soccer training program. Before and after training, dynamic balance tests of the groups were measured. Variance analysis technique was used for statistical analysis of data in repeated measures. As a result of the statistical analysis which was made for Anterior/Posterior, Overall Stability and Medial Lateral state of balance, it was seen that interaction effects were significant in terms of each of three balances: (pre and post test) x (right and left foot)(P=0.039; P=0.002; P=0.034) and EG and CG x right and left foot (P=0.000; P=0.001; P=0.002) As a result of Tukey multiple comparison test used for determining balance of right and left foot with pre and post tests of EG and CG, it was seen that before training, right foot balance of CG was significantly higher than left foot balance in terms of each of three balances. While right foot balance of the soccer players was better in terms of Anterior/Posterior balance, there was no significant difference between right and left foot of the soccer players in terms of Overall Stability and Medial Lateral balances. In summary, it can be said that it should definitely be considered when (before or after test) and from which foot (right or left foot) index values of soccer players were obtained in order to research whether applied core training has an effect on state of balance of soccer players or not.

Keywords: Key Words: Core training, football/soccer player, balance

FUTBOLCULARA UYGULANAN 8 HAFTALIK CORE ANTRENMAN PROGRAMININ DENGE, ÇEVİKLİK VE SIÇRAMA PERFORMANSLARI ÜZERİNE ETKİSİ

[1]Engin Güneş ATABAŞ, [2]Ayşegül YAPICI, [3]Gülin FINDIKOĞLU

[1]Pamukkale Üniversitesi Şehit Ömer Halisdemir Spor Merkezi, [2]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [3]Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Bölümü

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; genç futbol oyuncularına uygulanan 8 haftalık core antrenman programının denge ve çeviklik ve sıçrama performansı üzerine etkisini incelemektir. Bu çalışmaya; Denizlispor U19 Takımı'nda bulunan 16 sağlıklı; 8 deney grubu (Xyaş: 18.75 ± 0.54 yıl, Xboy: 1.73.±0.08 m, Xva: 66.55 ± 8.04 kg) ve 8 kontrol grubu (Xyaş: 18.75 ± 0.50 yıl, Xboy: 1.72±0.08 cm, Xva: 67.51 ± 6.55 kg) futbol oyuncusu gönüllü olarak katılmıştır. Deneklerin statik denge, dinamik denge, çeviklik, durarak uzun atlama, aktif sıçrama ve skuat sıçrama performansları belirlenmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde futbolcuların motorik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı analizleri ortalama ve standart sapma olarak hesaplanmıştır. Grup içi ön test son test karşılaştırmalarında Wilcoxcon analizi, gruplar arasındaki karşılaştırmalarda Mann Whitney-U analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak p< 0.05 değeri alınmıştır. Deney ve kontrol gruplarının statik denge, dinamik denge, çeviklik, durarak uzun atlama, aktif ve skuat sıçrama testi ön test performansları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (p >0,05). Deney grubunun çeviklik performansı (p< 0,05) ve durarak uzun atlama performansında (p< 0,05) ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Kontrol grubunun sadece çeviklik performansı ön test ve son test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p< 0,01). Deney ve kontrol grubunun durarak uzun atlama, çeviklik, denge, aktif ve skuat sıçrama performanslarının son test değerleri arasında sadece aktif sıçrama, çeviklik ve dinamik denge değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p< 0,05). Sonuç olarak; uygulanan 8 haftalık core antrenman programı sonunda, futbol oyuncularında çeviklik, denge ve sıçrama performanslarında gelişim gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Core, Çeviklik, Denge, Sıçrama, Futbol

THE EFFECTS OF 8 WEEKLY CORE TRAINING ON BALANCE, AGILITY AND JUMPING PERFORMANCE IN SOCCER PLAYERS

[1]Engin Güneş ATABAŞ, [2]Ayşegül YAPICI, [3]Gülin FINDIKOĞLU

ABSTRACT

The objective of this study is to investigate the effects of teaching core exercises on some motoric parameters in young soccer players. 16 amateur male soccer players from Denizlispor soccer team; 8 experimental group (average age 18.75 ± 0.54 years; mean body height 1.73.±0.08 cm; mean body mass 66.55 ± 8.04kg) and 8 control group (average age 18.75 ± 0.50 years; mean body height 1.72±0.08 cm; mean body mass 67.51 ± 6.55kg) participated in this study voluntarily. For each player, static balance, dynamic balance, agility, standing long jump, active jump, squat jump performance was measured. Mann Whitney U test for paired comparison of the groups and Wilcoxcon test for the comparison of pre- and post-tests of the groups were used. The significance level was taken as p< 0.05. There was no significant difference between experimental and control groups in static balance, dynamic balance, agility, standing long jump, active and squat jump test pre-test performances (p >0,05). A statistically significant difference was found between the pre-test and post-test values in the agility performance of the experimental group (p < 0,05) and in the standing long jump performance (p < 0,05). Also, a significant difference was found between the pretest and posttest values of the only agility performance of the control group (p < 0.01). There was a significant difference only among active jump performance, agility and dynamic balance values in the final test values of long jump, agility, balance, active and squat jump performance of the experiment and control group (p < 0.05). As a result; at the end of the 8-weeks core training program for soccer players, it was observed in improvement agility, balance and jump performance.

Keywords: Core, Agility, Balance, Jumping Performance, Soccer

FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMDA MEKÂN SEÇİMİ VE KATILIMI ENGELLEYEN UNSURLARIN İNCELENMESİ: MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ KAMPÜSÜ

[1]Tolga Beşikçi, [2]Kadir Yıldız, [3]Hayati Özcan, [4]Pınar Güzel

[12,3,4]Manisa Celal Bayar Üniversitesi - Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Giriş İnsanın doğası gereği hareket etmesi gerekir ve bu hareket fiziksel aktiviteler ile mümkündür. Fiziksel aktivitenin her yaş döneminde etkili olduğunu düşünürsek aktif bir yaşam için gençlik dönemi fiziksel aktivitenin yoğun olarak yapıldığı dönemlerdir. Özellikle üniversite kampüsleri bireylerin fiziksel aktiviteye katılımları için uygun yerlerdir. Amaç Bu çalışmanın temel amacı, kampüs rekreasyonu kapsamında bireylerin fiziksel aktivitelere katılım nedenlerinin mekânsal açıdan yeterliliği ve katılımlarını engelleyen unsurların incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda katılımcıların rekreasyon alanı seçimlerinde etkili olan faktörlerin tespit edilmesi hedeflenmiştir. Yöntem MCBÜ öğrencileri ve çalışanları arasından çalışmaya gönüllü katılım sağlayan ve basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiş toplam 630 kişi (376 kadın (60%) ve 254 erkek (40%)), (yaş ort. = 25.54±6.46) çalışmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik özellikleri belirlendikten sonra ölçüm aracı olarak Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği (FAMDÖ) (Gümüş ve ark., 2015) kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikilerle birlikte normal dağılım koşullarının sağlanmaması nedeniyle Mann-Whitney-U ve Kruskal Wallis nonparametrik testleri uygulanmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri ile fiziksel aktivite mekânını değerlendirme düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesinde ise Spearman Korelasyon testi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde ve yorumlarda, $p < .05$ anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır. Bulgular Analiz sonuçları incelendiğinde, "FAMDÖ" alt boyut puanlarının cinsiyet değişkenine göre kadın katılımcılar lehine anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Kruskal Wallis analiz sonucuna göre, katılımcıların "Fiziksel Aktivite Mekânı Seçimi" ve "Fiziksel Aktiviteye Katılımlarını Engelleyen Unsurlar" üzerinden aldıkları ortalama puanlar eğitim durumlarına göre farklılık göstermektedir. Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında fiziksel aktivite mekânı seçiminde en yüksek puan eğitim seviyesi ilkokul (Ort.=409,00) olan katılımcılarda görülmekte ve bunu sırasıyla ortaokul (Ort=325,63), lise (Ort= 304,19) ve lisans (266,95) puanları takip etmektedir. Spearman Korelasyon testi sonuçları ise, "FAMDÖ" alt boyutları ile katılımcıların yaş düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişkiyi ortaya koymaktadır. Ayrıca katılımcıların eğitim düzeyleri ile "Fiziksel Aktivite Mekân Seçimi" ortalamaları arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Sonuç Çalışma sonucunda kadın katılımcıların kampüs içerisinde yer alan rekreasyon alanlarını seçimlerinde mekânsal özellikleri daha fazla göz önünde bulundurduğu, bunun yanında aktivitelere katılımda ise engel oluşturabilecek unsurları da erkeklere oranla daha fazla önemsedikleri görülmektedir. Bu sonuca göre kampüs içerisinde kadın öğrenci ve çalışanların daha güvenli bir şekilde kampüs rekreasyonu içerisinde yer almalarını sağlayacak önlemler alınabilir ve katılımı engelleyen unsurları ortadan kaldırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir. Bir diğer sonuç, katılımcıların yaş seviyelerinin artmasıyla rekreasyon alanlarını tercih etme nedenlerinin de attığı ve buna paralel olarak aktivitelere katılımlarını engelleyen unsurların da artış gösterdiğidir. Bu sonuca göre her yaş grubuna hitap eden rekreasyon alanlarının dizayn edilmesine yönelik düzenlemeler yapılabilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, rekreasyon, kampüs rekreasyonu

INVESTIGATION OF SELECTION THE PHYSICAL ACTIVITY VENUE TO PARTICIPATE AND FACTORS OF BARRIERS TO PARTICIPATION: CAMPUS OF MANISA CELAL BAYAR UNIVERSITY

[1]Tolga Beşikçi, [2]Kadir Yıldız, [3]Hayati Özcan, [4]Pınar Güzel

ABSTRACT

Introduction The human has to act according to the nature and this action is possible with physical activities. If we think that physical activity is effective at all ages, it is the periods when youthful physical activity is done intensively for an active life. Especially college campuses are suitable places for individuals to participate in physical activity. Purpose of the Study The main purpose of this study is to examine proficiency of place for

individuals' reasons for participation in physical activity and the factors that barriers of their participation. For this purpose, it is aimed to determine the factors that are effective in the recreation place selection of the participants. Methods A sample group of 630 (376 women (60%) and 254 men (40%)) (mean age = 25.54 ± 6.46) were selected by simple random sampling who are volunteered to work among students and employees of MCBU. After the demographic characteristics of the participants were determined, Physical Activity Venue Evaluation Scale (PAVES) (Gümüş et al., 2015) was used as a measurement tool. Mann-Whitney-U and Kruskal Wallis nonparametric tests were applied because of the lack of normal distribution conditions along with desriptive statistics. The Spearman correlation test was used to determine the relationship between the demographic characteristics of the participants and the level of evaluation of the physical activity venue. In the statistical analysis of the data and interpretations, $p < .05$ level of significance was taken into consideration. Results When analysis results are analyzed, it is seen that " Physical Activity Venue Evaluation Scale" subscale scores differ significantly in favor of female participants according to gender variable. According to the Kruskal Wallis analysis, participants' mean scores on "Choice of Physical Activity Space" and "Factors that Barriers Physical Activity Participation" vary according to the educational situation. When the average of the groups was taken into consideration, the highest score in the selection of the physical activity place was seen in the participants with primary education (x= 409.00), followed by middle school (x= 325,63), high school (x= 304,19) ,95). Spearman correlation test results reveal a low level of positive correlation between " Physical Activity Venue Evaluation Scale " subscales and age levels of participants. In addition, there was a low level of negative correlation between participants' educational levels and " Physical Activity Venue Evaluation" averages. Conclusion As a result of the study, it is seen that female participants consider the spatial features more in the selection of the recreational areas in the campus, while they also consider the elements that may be obstacles to participation in activities more than men. According to this result, precautions can be taken to ensure that female students and employees in the campus participate safely in the campus recreation, and efforts can be made to remove the obstacles to participation. Another result is that the reasons for preferring recreation areas by the increase of the age levels of the participants are also spurred, and accordingly, the elements that prevent their participation in the activities are also increasing. According to this result, arrangements can be made for the design of recreation areas for all age groups.

Keywords: Physical activity, recreation, campus recreation

CİDDİ BOŞ ZAMAN PERSPEKTİFİNE GÖRE GÖNÜLLÜLÜK: GENÇLİK LİDERLERİ ÖRNEĞİ

[1]Utku IŞIK, [2]Arslan KALKAVAN, [3]Ümit Doğan ÜSTÜN

[1,2]Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [3]Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Giriş: Ciddi Boş Zaman Perspektifinde gönüllük faaliyetlerin önemi büyüktür. Perspektife göre gönüllülük iki tutum ile motive edilmektedir: fedakârlık ve menfaatçilik. Bireyler başkalarına yardım ederek ciddi çıkarlar ve faydalar edinmektedirler. Her ne kadar başkalarına yardım etmek, ciddi gönüllüler için belli bir yerde ve zamanda önceden belirlenmiş bir işi yapma gibi zorunluluklar doğursa da; bu zorunluluklar ciddi boş zamandan elde edilen faydalarla karşılaştırıldığında gönüllü için önemli olmamaktadır. Sağlanmış olan faydalar gönüllüler için ön plandadır. Amaç: Bu çalışmanın amacı Gençlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü bünyesinde gönüllü olarak Gençlik Liderliği yapan bireylerin, gönüllü olma nedenleri ve bu gönüllülüğün onlara sağladığı faydaları ortaya koymaktır. Yöntem: Çalışmanın örneklemini Kütahya Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü bünyesinde faaliyet gösteren, Gençlik merkezine üye 12 gönüllü gençlik lideri oluşturmaktadır. Katılımcılar Gençlik Merkezinin düzenlemiş olduğu çevre temizleme etkinlikleri, kahvehanelerde kitap okuma etkinlikleri, huzur evlerini ziyaret, doğa yürüyüşü gibi etkinliklere katılan lise ve üniversite öğrencilerine gönüllü olarak önderlik ve liderlik yapmaktadırlar. Çalışmada veri toplama yöntemi olarak nitel araştırma tekniklerinden olan yarı yapılandırılmış görüşme tekniğinden faydalanılmıştır. Çalışma kapsamında katılımcılara 3 soru yöneltilmiştir. Bu soruların birincisi gönüllülük faaliyetlerine niçin katıldıkları, ikincisi gönüllük faaliyetlerinden elde etmiş oldukları sosyal ve psikolojik kazanımlar üçüncüsü ise hedef gruplarındaki kişilere sağladıkları katkılar çerçevesinde olmuştur. Ortaya çıkan temel görüşler Maxqda programı kullanılarak içerik analizine tabii tutulmuş, kod, kategori ve temalara ayrılmıştır. Bulgular: Ortaya çıkan tema özetlerine göre, katılımcıların bu tür faaliyetlere katılmalarındaki temel amacın; kendilerinin bir işe yaradıklarını hissetme duygusundan memnun oldukları, aktivitelerden üst düzeyde tatmin oldukları ve gençlere belirli bir düzeyde faydalı olmaya çalıştıkları olduğu görülmektedir. Ayrıca kadrolu gençlik lideri olma isteği de bir diğer nedendir. Gönüllük faaliyetlerinin onları genel yaşam içerisinde mutlu hissettirdiği, yalnızlıktan uzaklaştırdığı, sosyal ortam sağladığı ve iletişim becerilerine katkı sağladığı ikinci sorunun tema özetleri olarak tespit edilirken; gençlerin boş zamanlarını aktif değerlendirdikleri, huzurevindeki yaşlıların ziyaretlerden oldukça mutlu oldukları ve gençlerin bir sonraki aktiviteye katılma da ki istekleri son sorunun tema özetleri olarak ortaya çıkmıştır. Sonuç: Ciddi boş zaman katılımının en görülebilir alanlarından birisi olan gönüllük faaliyetleri sayesinde bireyler hem kendi yaşamlarının kalitesini ve yaşam tatmin düzeylerini arttırmakta, bu faaliyetlerle ilgili kariyer hedeflemekte, hem de liderlik ettikleri öğrencilerin boş zamanlarını kaliteli bir şekilde geçirmelerini sağlayarak onlara sosyal fayda sağlamaktadırlar. Bu çalışmadan da anlaşıldığı gibi dâhil oldukları gönüllük faaliyetleri sayesinde katılımcılar paradan çok daha önemli kazanımlar elde etmektedirler.

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman, Ciddi Boş Zaman Perspektifi, Gönüllülük

VOLUNTEERING IN TERMS OF SERIOUS LEISURE PERSPECTIVE; EXAMPLE OF YOUTH LEADERSHIP

[1]Utku IŞIK, [2]Arslan KALKAVAN, [3]Ümit Doğan ÜSTÜN

ABSTRACT

Introduction: The importance of volunteering according to Serious Leisure Perspective is important. According to Perspective, volunteering is motivated by two attitudes: sacrifice and self-interests (benefits). Individuals get serious expediencies and benefits by helping others. Even though helping others has some obligations like doing a predetermined job in a certain place and time, these obligations are not very important to the volunteers when compared with the benefits obtained from The Perspective. The benefits are prior to the volunteers. Aim of Study: The aim of this study was to search for the reasons to volunteer and the benefits of volunteering of Youth Leaders working at the General Directorate of Youth Services. Method: The sampling group of the study consisted of 12

youth leaders from the Kutahya Youth Center. Participants are leading to high school and college students in the activities such as environmental cleanup events, book reading activities in a tea house, visits to nursing homes, and nature walks which are organized by the Youth Center. In the study, to collect data, qualitative research method, semi-structured interview technique was used. Participants were asked three questions: the first question was about the reasons why they volunteer to these activities, the second question was about social and psychological benefits obtained from these activities and the last question was about the contributions they provide to the individuals in the target groups. The data was analyzed in Maxqda program by dividing into codes, categories, and themes. Results: Theme summaries showed that according to the first theme, the main purposes for the leaders for volunteering these activities were found to be as; being satisfied from the feeling of being useful, being satisfied from these activities, and being helpful to the youth to a certain degree. In addition, the desire to become a permanent youth leader is another reason. According to the second theme, being a volunteer to these activities makes them feel happy in their general life, keeps them away from feeling loneliness, provides a social environment and contributes to their communication skills. And, according to the third theme, being active in leisure activities, the joy of visiting the elderly, and the willingness of the youths to participate in the forthcoming activities were the other reasons to volunteer. Conclusion: Throughout volunteering as the part of Serious Leisure Perspective; individuals can increase their quality of life and their life satisfaction. Also, in addition, providing social benefits to the youths which they lead, by helping to spend their free time useful, they can make careers through these activities. As can be understood from this study, volunteers gain several benefits from their activities which are more important than money.

Keywords: Leisure, Serious Leisure Perspective, Volunteering

HAKEMLER İÇİN MESLEKİ HAZ ÖLÇEĞİ-HİMHÖ

[1]Aydın KARAÇAM, [2]Atilla PULUR

[1]Ali Şir Nevai Ortaokulu Mamak/ANKARA, [2]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Çalışmanın amacı Hakemler İçin Mesleki Haz Ölçeği'nin (HİMHÖ) geliştirilmesidir. Çalışma grubu uygun örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Çalışmanın örneklemini 2016-2017 sezonunda aktif hakemlik yapan 314 kişilik hakem grubu oluşturmuştur. Bu hakemlerin %36 (n:113) basketbol, %33 (n:106) futbol, %5 (n:16) tekerlekli sandalye basketbol, %10 (n:31) hentbol, % 10 (n:30) voleybol ve % 6 (n:18) tenis hakemidir. Araştırmaya katılan hakem grubunun %14'ünü (n:44) kadın, % 86'sını (n:270) erkek hakemler oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan hakemlerin yaş ortalanması 26, hakemlik tecrübeleri ortalama 6 yıldır. Araştırmaya katılan hakemlere ölçek müsabakalarının olmadığı bir zamanda yüz yüze uygulanmıştır. Verilerin çözümlenmesi SPSS 21 ve AMOS programları kullanılarak yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için temel bileşenler analizi ve varimax döndürme teknikleri kullanılmıştır. HİMHÖ'nün ölçüt geçerliğini ve madde ayırt ediciliğini belirlemek için pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ve t-testi kullanılmıştır. HİMHÖ'nün ölçüt geçerliği için Karaçam ve Pulur (2017) tarafından geliştirilen Hakem Öz Yeterlik Ölçeği (HÖYÖ) kullanılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın %50.59 olduğu ve maddelerin tek faktör altında toplandığı görülmüştür. Ölçek için alfa iç tutarlık katsayı .83 ve KMO değerinin .85 olduğu görülmüştür. Ölçeğe uygulanan DFA analizi sonucunda $\chi 2/sd = 1.636$ RMSEA = .07, CFI = .96, GFI = .94, AGFI = .90, RMR = .01 ve NFI = .92 olduğu görülmüştür. HİMHÖ'nün madde toplam korelasyonlarının .56 ile .84 arasında değişiklik gösterdiği ve t-değerlerinin tüm maddelerde anlamlı olduğu saptanmıştır ($p< .001$). Ölçüt geçerliği için HİMHÖ toplam puanı ile HÖYÖ toplam puanı ve HÖYÖ'nün alt faktörleri arasındaki korelasyon .52 ile .62 arasında değiştiği ve bu katsayıların $p = .01$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Sonuçlar HİMHÖ ölçeğinin hakemlerin mesleki haz düzeylerini ölçmede geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Hakem, Mesleki haz

THE ZEST FOR WORK SCALE FOR REFEREES-ZWSR

[1]Aydın KARAÇAM, [2]Atilla PULUR

ABSTRACT

The aim of the study is to develop the Zest Scale for Referees (ZWSR). The study group was formed by convenient sampling method. The sample of the study is consisted of a group of 314 referees who actively served as referees during the 2016-2017 season. These referees are consisted of 36% (n:113) basketball, 33% (n:106) soccer, 5% (n:16) wheelchair basketball, %10 (n:31) hentball, 6% (n:18) tennis referees. 14% (n:44) of the referees who participated in the research are female and 86% (n:270) are male referees. The average age of the referees participating in the study is 26, and the average of refereeing experience is 6 years. The scale was administered to the referees participating in the survey as face-to-face at a time when there were no competitions. The analysis of the data was conducted using SPSS 21 and AMOS programs. For construct validity of the scale, principal component analysis and varimax rotation techniques were used. The Pearson moment correlation coefficient and the t-test were used to determine the criterion validity and item discrimination of the (ZWSR). The Referee Self-Efficacy Scale (REFS) developed by Karaçam and Pulur (2017) was used for the criteria validity of ZWSR. As a result of the exploratory factor analysis, it was observed that the total explained variance was 50.59% and the items were clustered under a single factor. The alpha internal consistency coefficient for the scale was .83 and the KMO value was .85. The DFA analysis of the scale showed $\chi 2/sd = 1.636$ RMSEA = .07, CFI = .96, GFI = .94, AGFI = .90, RMR = .01 and NFI = .92. The item total correlations of the ZWSR varied between .56 and .84, and t-values were significant in all items ($p < .001$). For the criterion validity, the correlation between ZWSR and REFS total scores, and the subscales of REFS varied between .52 and .62, and these coefficients were significant at $p = .01$ level. The results show that the ZWSR scale is valid and reliable in measuring the level of zest of the referees.

Keywords: Referee, Zest for work

AEROBİK ANTRENMANLAR İLE KUVVET ANTRENMANLARININ BİOELEKTİRİKSEL İMPEDANS YÖNTEMİ İLE VÜCUT KOMPOZİSYONU ÜZERİNE ETKİLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Niyazi Sıdkı ADIGÜZEL, [2]Aydın KARAÇAM, [3]Umut CANLI

[1]T.C. Cumhurbaşkanlığı Genel Sekreterliği Beştepe /ANKARA, [2]Ali Şir Nevai Ortaokulu Mamak / ANKARA, [3]Namık Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor yüksek Okulu

ÖZET

Bu çalışmada, düzenli olarak uygulanan sekiz haftalık aerobik antrenmanların ve kuvvet antrenmanlarının sedanter erkek bireylerin vücut kompozisyonları üzerine etkisinin tespiti amaçlanmıştır. Çalışmaya kamuda görev yapan 30 sağlıklı erkek gönüllü olarak katılmıştır. Gönüllü bireyler tercihlerine göre aerobik antrenman ve kuvvet antrenman grubu olarak 15 er kişilik iki gruba ayrılmıştır. Aerobik antrenman grubunu oluşturan gönüllülere haftada üç gün olmak üzere toplam sekiz hafta süreyle 45 dk maksimal kalp atım rezervinin %60 – 70 arasında yürüyüş egzersizi, Kuvvet antrenmanı yapan bireylere ise 8 hafta boyunca haftada 3 gün maksimal kuvvetin % 40 – 60 ile tüm vücut kuvvet antrenmanı (3 set 12 tekrar, Chest Press, Lat Pull Down, Machine Shoulder Press, Triceps Push Down, Biceps Curl, Leg Curl ve Leg Extansion) uygulanmıştır. Gönüllü bireylerin ön test –son test ölçümleri Tanita BC 418 –Ma Bioimpedans analiz (BIA) ölçüm cihazı ile alınmıştır. Egzersiz öncesi ölçüm ile Egzersiz sonrası ölçüm arasındaki farkların belirlenmesi için aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanarak t –testi uygulanmıştır. Sonuç olarak, sekiz hafta süreyle haftada üç gün uygulanan aerobik antrenmanların grup içi karşılaştırmalarında Kilo, BMI, Total yağ % ve Yağ Kütlesi (kg) parametrelerinde son test lehine, kuvvet antrenmanların da ise BMR, Total yağ %, Yağ kütlesi (kg), Kas kütlesi (kg), TBW (kg) ve Tüm vücut impedans parametrelerinde son test lehine anlamlı farklar bulunmuştur. Gruplar arası karşılaştırmalarda Kilo, BMI ve yağ kütlesi (kg) parametrelerinde aerobik antrenman grubu lehine anlamlı farklar bulunurken, BMR, Kas kütlesi (kg) ve TBW parametrelerinde kuvvet antrenman grubu lehine anlamlı farklar bulunmuştur. ($p < 0.05$).

Anahtar Kelimeler: Aerobik antrenman, Kuvvet antrenmanı, Bioimpedans analiz

THE COMPARISON OF THE EFFECTS OF AEROBIC TRAINING AND STRENGTH TRAINING WITH THE BIOELECTRIC IMPEDANCE METHOD ON THE BODY COMPOSITION

[1]Niyazi Sıdkı ADIGÜZEL, [2]Aydın KARAÇAM, [3]Umut CANLI

ABSTRACT

In this study, it was aimed to determine the effect of regularly practiced eight-week aerobic training and strength training on the body composition of sedentary male individuals. 30 healthy men who are employed in public organizations participated in the study voluntarily. According to preferences of volunteer participants, two groups of 15 persons were formed as aerobic training and strength training groups. The volunteers who constitute the aerobic training group were instructed to do 45 minutes walking training within 60-70% of the maximal heart rate reserve for 3 days a week for total 8 weeks. Individuals who are in the strength training group were instructed to do whole body strength training within 40-60% of the maximal force for 3 days a week for total 8 weeks (3 sets of 12 reps, Chest Press, Lat Pull Down, Machine Shoulder Press, Triceps Push Down, Biceps Curl, Leg Curl and Leg Extension, respectively). Pre-test and post-test measurements of volunteer individuals were taken with Tanita BC 418 -Ma Bio-impedance analysis (BIA) Arithmetic mean and standard deviation values were calculated and t-test was conducted to determine the differences between pre-training and post-training measurements. As a result, significant differences were found in favor of post-test in the within-group comparisons of the aerobic training practiced for 3 days a week for total 8 weeks in the parameters of Weight, BMI, Total Fat %, and Fat Mass (kg) and in favor of post-test in the within-group comparisons of the strength training in the parameters of BMR, Total Fat %, Fat Mass (kg), Muscle Mass (kg), TBW (kg), and whole body impedance. In between-group comparisons, significant differences were found in the parameters of BMR, Muscle Mass (kg), and TBW in favor of the strength training group while there were significant differences in the parameters of Weight, BMI and Fat Mass (kg) in favor of the aerobic training group. ($p < 0.05$).

Keywords: Aerobic training, Strength training, Bio-impedance analysis

FEMİNİST TEORİLER, TOPLUMSAL CİNSİYET VE SPOR

[1]Pınar YAPRAK KEMALOĞLU

[1]Gazi Üniversitesi

ÖZET

Feminist araştırma sıklıkla inceleme konularını feminist teoriler, eleştirel ve eyleme dönük yaklaşımlar ile ele alarak toplumsal cinsiyet temelli baskıları, eşitsizlikleri veya hiyerarşileri ortadan kaldırmayı hedefler. Feminizm tarih boyunca toplumsal cinsiyet sömürülerini sonlandırmayı ve kadının toplumsal konumunu iyileştirmeyi amaçlayan tüm bu farklı düşünce ve toplumsal hareketlerin genel adıdır. Feminizm bu düşünce ve hareketler aracılığıyla erkeklerin deneyimlerini ve problemlerini ayrıcalıklandırma, genelleme ve egemen kılma eğilimindeki cinsiyetçi, saldırgan ve yanılgılı yaklaşımları ve toplumsal yapıları (örneğin araştırma, uygulama ve politikaları) dönüştürmeye çabalar. Bu sunum, tüm bu çabaların veya ilgili açıklamaların spor alanında ve bu alan üzerinden nasıl gerçekleştirildiğine feminist teoriler penceresinden ışık tutmayı amaçlamaktadır. Feminist teoriler ve toplumsal cinsiyet kuramı başta sosyoloji olmak üzere tüm disiplinlere katkılar sağlamıştır. Türkiye'de spor (bilimleri) alanında da yaklaşık yirmi yıldır belirli değişimler söz konusu olduysa bile, henüz bu alanlarda feminist teoriler ve toplumsal cinsiyet kuramı ile yaygın ve güçlü bir tarihsellik ilişkisi kurulamamıştır. Bu sunum feminist araştırma, toplumsal cinsiyet veya kadın çalışmaları alanlarının ilgili teorilerini ve yaklaşımlarını spor alanlarının uygulayıcılarıyla (yeniden) buluşturarak bir bakıma bu açığı kapatmaya yönelik adımlardan biri olabilir. İnsan haklarının başarılabilmesi ve özellikle kadınlar ve erkekler arasında uzun süredir varolan eşitsizliklerin ortadan kaldırılabilmesi için yol gösterici bulunan feminist teorilerin, bilimsel topluluklar dâhil toplumun tüm kesimlerinde sürdürülebilir ve uygun biçimlerde paylaşılması önem arzetmektedir. Ayrıca, bu bağlamda toplumu yeniden ve yerinden anlamayı sağlayacak sözkonusu okumalara ihtiyaç devam etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Feminist, Politika, Sosyoloji, Teori, Toplumsal Cinsiyet

FEMINIST THEORIES, GENDER AND SPORT

[1]Pınar YAPRAK KEMALOĞLU

ABSTRACT

Feminist research often approaches its subject of study using feminist theories, critical and action-oriented perspectives, and so aims to eliminate gender-based oppressions, inequalities and hierarchies. Feminism is an umbrella term of these diverse thoughts and social movements which aim to end gender exploitations and improve women's social status throughout the history. Feminism, through these thoughts and actions, strives to transform sexist, offensive and misleading perspectives and structures (such as research, policies and practices) that tend to generalize or consider men's experiences and problems as hegemonic and priviledged. This presentation offers an insight from the feminist theoretical frameworks into the ways in which all these efforts or explanations take shape in and through sports fields. Feminist and gender studies have made contributions to all disciplines and to sociology notably. Although there have been particular changes in sports fields (of science) in Turkey as well for approximately twenty years, the historicity in relation to the solid grasp of the theories of feminism and gender have not been widespread and strong in these fields yet. This presentation, by re-introducing the theories and perspectives of feminist research, gender and women studies to the practitioners of sports fields, may serve as one of the steps towards closing such gaps. Sustainable and advisable ways of sharing of feminist theories with all strata of the society including the scientific communities is of vital importance whereas these theories found guiding in achieving human rights and ending inequalities especially between men and women that have been existed for long. Moreover, the need for relevant in-situ (re)examinations of the society continues in this context.

Keywords: Feminist, Gender, Theory, Politics, Sociology

12-14 YAŞ ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNDE BESLENME, FİZİKSEL AKTİVİTE VE OBEZİTE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

[1]Soner KARADENİZ, [2]Sema CAN

[1]Sivas Fatih Sultan Mehmet Ortaokulu, **[2]Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi**

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Sivas il merkezinde yaşayan 12-14 yaş grubu ortaokul öğrencilerinde; beslenme, fiziksel aktivite ve obezite arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma Sivas il merkezinde bulunan 11 okulda 6, 7 ve 8. sınıfta eğitim gören 418 kız ve 414 erkek olmak üzere toplam 832 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite alışkanlıklarını içeren veri formu kullanılmıştır. Çocukların vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçülerek Vücut Kitle İndeksi (VKİ) hesaplanmış, zayıflık ve obezite sınıflamasında Neyzi ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan persentil eğrisi kullanılmıştır. İstatiksel analiz olarak Pearson Chi Square testi kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre zayıf öğrenci oranı %11,9 (kız: 6,1; erkek: 5,8), fazla kilolu öğrenci oranı %9,1 (kız: % 5; erkek: % 4,1) ve obez öğrenci oranı % 8,6 (kız: %5,2; erkek: 3,4) dır. Öğrencilerin VKİ ile öğrenim şekli, düzenli sabah kahvaltısı yapma, öğle ve akşam yemeği, ara öğün tüketimi, okul kantininden yiyecek alma, günlük uyku süresi, TV izleme süresi, anne eğitim durumu ve ebeveynlerin meslekleri arasında istatiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($p< 0.05$). VKİ ile fast-food gıda tüketimi, gazlı ve şekerli yiyecek-içecek tüketimi, okula gidiş-geliş şekli, fiziksel aktivite yapma durumu, bilgisayar, ipad/tablet kullanım süresi, bilgisayar ve TV başında gıda tüketimi, ailenin aylık gelir durumu ve aile tipi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p >0.05$). Sonuç olarak; zayıf öğrenci sayısının fazla kilolu ve obez öğrenci sayısından fazla olduğu görülmektedir. Ailelere ve öğrencilere sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite konusunda eğitimler verilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Fiziksel aktivite, Obezite

THE STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITY AND OBESITY IN 12-14 AGES SECONDARY SCHOOL STUDENTS

[1]Soner KARADENİZ, [2]Sema CAN

ABSTRACT

The purpose of the study is to determine the the relationship between the style of nutrition, physical activity and obesity in the ages of 12-14 group secondary school students who live in Sivas city centre. The study was carried out on totally 832 students 418 of whom are girl students and 414 of the number are boy students having education in 6,7,8. grades in 11 schools in Sivas city centre. Data form which includes dietary habits and physical activity habits was used as a data collection tool. Body Mass Index (BMI) was calculated by measuring the bodyweight and tall stature of children, and percentile curve which was developed by Neyzi and his friends was used for the classification of weakness and obesity. Pearson Chi Square test was used in statistical analysis. According to research findings, the overweight student rate is % 9,1 (girl: % 5; boy: % 4,1) and the obese student rate is % 8,6 (girl: % 5,2; boy: % 3,4). According to BMI, the overweight student rate is % 11,9 (girl: % 6,1; boy: % 5,8). A meaningful relationship was statistically found in students between BMI and learning style, having breakfast regularly, having lunch and dinner, the consumption of snack, getting food from school canteen, daily sleep duration, watching tv duration, the educational background of mother, and the jobs of student's parents ($p< 0.05$). A meaningful relationship was not found between BMI and the consumption of fast-food, the consumption of fizzy and sugared drink-food, the way of coming and going to school, the condition of doing physical activity, the duration of using computer, ipad/tablet, the consumption of food upon spending time on computer and tv, the monthly income state of the family, and the type of family. ($p >0.05$). In conclusion; It seems that the number of weak student is more than the number of overweight and obese student. It is thought that providing educations for families and students about healthy nutrition and physical activity is necessary.

Keywords: Nutrition, Physical activity, Obesity

TAEKWONDO VE FAİR PLAY

[1]Mikail TEL

[1]Fırat Üniversitesi

ÖZET

Özet Taekwondo ferdi ve mücadele sporları içerisinde gösterilen, uzakdoğu kökenli ve olimpik bir spor branşıdır. 3 bin yıllık bir mazisi olmasına rağmen 2000 yılında olimpik bir spor haline gelmiştir. Dünyada 140 ülkede 7 den 70 yaşlarına kadar 40 milyon insandan daha fazla insan bu sporu yapmaktadır. Bu araştırmada taekwondo sporu ve fair play kavramı ele alınarak taekwondo sporu içerisinde sistematik olarak yapılan bazı ritüellerin fair play açısından değerlendirilmesi yapılmıştır. Çalışmada, taekwondo sporu ile ilgili yazılan kitaplar incelenmiş ve taekwondo müsabakaları izlenerek gerekli değerlendirmeler not edilerek yorumlanmıştır. Araştırmada belgesel tarama yöntemi kullanılmıştır. Belgesel tarama şu aşamalardan oluşmakta: istenen amaca yönelik olarak kaynakları bulma, okuma, not alma ve değerlendirme işlemlerini kapsamaktadır. Taekwondo isminin içerisinde fair play kavramı geçmektedir. Do kavramı; yol, ahlak, etik olarak ifade edilmektedir. Taekwondo müsabakalarında sporcuların müsabakaya başlamadan önce hakemleri, seyircileri selamlaması ve rakibi ile el sıkışıp birbirine başarılar dilemesi fair playa verilecek örneklerden bazılarıdır. Taekwondo müsabakası içerisinde yere düşen rakibe vurulmasının yasak olması ve cezai müeyyidesinin olması da dikkat çekmektedir. Yine taekwondo salonlarında ve antrenmanlarda bayrağa selam, hocaya selam ve taekwondo yemini de ayrıca fair play açısından önemlidir. Antrenmanlarda sporcular arasındaki kuşak derecesi spordaki hiyerarşik yapı açısından da önemlidir. Taekwondo kitap ve salonlarında "taekwondo barış içinde yarıştır", "taekweondo' cu her şeyi kırar ama bir kalbi asla" gibi veciz ifadeler bu spor branşının fair play açısından mükemmel bir spor branşı olduğunun bir göstergesidir.

Anahtar Kelimeler: Taekwondo, Fair Play, Fair Play ve Taekwondo

TAEKWONDO AND FAİR PLAY

[1]Mikail TEL

ABSTRACT

Özet Taekwondo ferdi ve mücadele sporları içerisinde gösterilen, uzakdoğu kökenli ve olimpik bir spor branşıdır. 3 bin yıllık bir mazisi olmasına rağmen 2000 yılında olimpik bir spor haline gelmiştir. Dünyada 140 ülkede 7 den 70 yaşlarına kadar 40 milyon insandan daha fazla insan bu sporu yapmaktadır. Bu araştırmada taekwondo sporu ve fair play kavramı ele alınarak taekwondo sporu içerisinde sistematik olarak yapılan bazı ritüellerin fair play açısından değerlendirilmesi yapılmıştır. Çalışmada, taekwondo sporu ile ilgili yazılan kitaplar incelenmiş ve taekwondo müsabakaları izlenerek gerekli değerlendirmeler not edilerek yorumlanmıştır. Araştırmada belgesel tarama yöntemi kullanılmıştır. Belgesel tarama şu aşamalardan oluşmakta: istenen amaca yönelik olarak kaynakları bulma, okuma, not alma ve değerlendirme işlemlerini kapsamaktadır. Taekwondo isminin içerisinde fair play kavramı geçmektedir. Do kavramı; yol, ahlak, etik olarak ifade edilmektedir. Taekwondo müsabakalarında sporcuların müsabakaya başlamadan önce hakemleri, seyircileri selamlaması ve rakibi ile el sıkışıp birbirine başarılar dilemesi fair playa verilecek örneklerden bazılarıdır. Taekwondo müsabakası içerisinde yere düşen rakibe vurulmasının yasak olması ve cezai müeyyidesinin olması da dikkat çekmektedir. Yine taekwondo salonlarında ve antrenmanlarda bayrağa selam, hocaya selam ve taekwondo yemini de ayrıca fair play açısından önemlidir. Antrenmanlarda sporcular arasındaki kuşak derecesi spordaki hiyerarşik yapı açısından da önemlidir. Taekwondo kitap ve salonlarında "taekwondo barış içinde yarıştır", "taekweondo' cu her şeyi kırar ama bir kalbi asla" gibi veciz ifadeler bu spor branşının fair play açısından mükemmel bir spor branşı olduğunun bir göstergesidir.

Keywords: taekwondo, fair play, taekwondo and fair play

FUTBOL HAKEMLERİNİN DEĞERLERE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ

[1]Eyüp Bozkurt, [2]Mikail TEL, [3]Ramazan ERDOĞAN, [4]Atakan AKSU

[1]Fırat Üniversitesi Eğitim Fakültesi, [2,3,4]Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

İnsanların toplum içerisinde yer edinebilmelerini, toplumla barışık halde yaşayabilmelerini sağlayan değerler toplumun her alanında yaşamımızı etkilemektedir. Değerler, insanı insan yapan özelliklerdir. Bu özellikler ailede, okulda ve sosyal çevrede öğrenilerek yaşamın diğer alanlarında uygulanma alanları bulurlar. Çocukluk döneminde ailede alınan değerler çocuğun okula başlaması ile birlikte okulda daha sonra da çocuk sosyal çevreye girdikçe sosyal çevrede öğrenilir. Herhangi bir spor dalıyla uğraşan ve ilgilenen çocuklar bu değerleri ilgi duyduğu spor camiasında da kişileri rol model alarak öğrenirler. Spor aslında çocuğun fiziksel gelişiminin yanında ruh ve ahlak gelişimini de sağlayan en önemli kavramlardan bir tanesidir. Spor ile kişilere birçok değer aktarılabilir ve sosyal yaşamında uygulaması sağlanabilir. Futbol hakemleri günümüz dünyasında en fazla ilgi gören spor dallarından olan futbolun en önemli unsurlarından bir tanesidir. Çoğu zaman futbol otoriteleri tarafından eleştirilmekte ve hatta bu eleştiriler kişilik haklarını zedeleyici tarzda da olabilmektedir. Bu çalışma da hakemlerimizin değerlere ilişkin görüşleri alınarak değerler bakış açıları, futbol camiası içerisinde değerlere aykırı davranış sergileyen unsurlar ve hakemlerin önemsediği değerler belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın Amacı: Bu araştırmada futbol içerisinde önemli bir yer tutan hakemlerin değerlere ilişkin görüşlerini almak amaçlanmıştır. Yöntem: Araştırma nitel araştırma türündendir. Nitel araştırma desenine dayalı, araştırmanın yapısına uygun olarak, durum analizi deseni kullanılmıştır. Bu duruma dayalı olarak da araştırmada yapılandırılmış mülakat yöntemi kullanılmıştır. Çalışma Grubu: Bu araştırmanın çalışma grubunu faal futbol hakemliği yapan toplam 52 hakem oluşturmaktadır. Verilerin Toplanması ve Analizi: Araştırmanın verilerinin toplanması amacıyla araştırmacılar tarafından hakemlere sorulmak üzere toplam beş sorudan oluşan yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmış ve hakemlere uygulanmıştır. Verilerin analizinde içerik analizi kullanılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Değerler ve Hakemler, Spor ve Değerler, Değerler

VIEWS OF FOOTBALL REFERENCE ON VALUES

[1]Eyüp Bozkurt, [2]Mikail TEL, [3]Ramazan ERDOĞAN, [4]Atakan AKSU

ABSTRACT

İnsanların toplum içerisinde yer edinebilmelerini, toplumla barışık halde yaşayabilmelerini sağlayan değerler toplumun her alanında yaşamımızı etkilemektedir. Değerler, insanı insan yapan özelliklerdir. Bu özellikler ailede, okulda ve sosyal çevrede öğrenilerek yaşamın diğer alanlarında uygulanma alanları bulurlar. Çocukluk döneminde ailede alınan değerler çocuğun okula başlaması ile birlikte okulda daha sonra da çocuk sosyal çevreye girdikçe sosyal çevrede öğrenilir. Herhangi bir spor dalıyla uğraşan ve ilgilenen çocuklar bu değerleri ilgi duyduğu spor camiasında da kişileri rol model alarak öğrenirler. Spor aslında çocuğun fiziksel gelişiminin yanında ruh ve ahlak gelişimini de sağlayan en önemli kavramlardan bir tanesidir. Spor ile kişilere birçok değer aktarılabilir ve sosyal yaşamında uygulaması sağlanabilir. Futbol hakemleri günümüz dünyasında en fazla ilgi gören spor dallarından olan futbolun en önemli unsurlarından bir tanesidir. Çoğu zaman futbol otoriteleri tarafından eleştirilmekte ve hatta bu eleştiriler kişilik haklarını zedeleyici tarzda da olabilmektedir. Bu çalışma da hakemlerimizin değerlere ilişkin görüşleri alınarak değerler bakış açıları, futbol camiası içerisinde değerlere aykırı davranış sergileyen unsurlar ve hakemlerin önemsediği değerler belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmanın Amacı: Bu araştırmada futbol içerisinde önemli bir yer tutan hakemlerin değerlere ilişkin görüşlerini almak amaçlanmıştır. Yöntem: Araştırma nitel araştırma türündendir. Nitel araştırma desenine dayalı, araştırmanın yapısına uygun olarak, durum analizi deseni kullanılmıştır. Bu duruma dayalı olarak da araştırmada yapılandırılmış mülakat yöntemi kullanılmıştır. Çalışma Grubu: Bu araştırmanın çalışma grubunu faal futbol hakemliği yapan toplam 52 hakem oluşturmaktadır. Verilerin Toplanması ve Analizi: Araştırmanın verilerinin toplanması amacıyla araştırmacılar tarafından hakemlere sorulmak üzere toplam beş sorudan oluşan yapılandırılmış görüşme formu hazırlanmış ve hakemlere uygulanmıştır. Verilerin analizinde içerik analizi kullanılmıştır.

Keywords: Values and Referees, Sports and Values, Values

SPORDA BATIL DAVRANIŞ: ELİT DÜZEY GÜREŞÇİLERİN BATIL İNANÇ VE DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

[1]Yeliz ERATLI ŞİRİN, [2]Tayfun ŞİRİN, [3]Özge Deniz AYDIN

[1]Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [2]Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı elit seviyedeki güreşçilerin sporda batıl inanç ve davranış eğilimlerini bazı demografik değişkenlere göre incelemekti. Yöntem: Araştırmanın evrenini Türkiye'de elit seviyedeki güreşçiler oluştururken, örneklemi ise Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezleri(TOHM)'nden ve Türkiye Genç Milli Güreş takımından 40 erkek ve 40 kadın güreşçi olmak üzere toplamda 80 güreşçiden oluşturuldu. Veri toplamak aracı olarak Buhramn ve diğ. (1982) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlilik ve güvenirlilik araştırması Barut (2008) tarafından yapılan "Sporda Batıl İnanç ve Davranış Envanteri" kullanıldı. Verilerin çözümlemesi ''SPSS 15.0 for Windows'' istatistik paket programında ortalama, standart sapma, yüzde, frekans, Bağımsız Örneklem T-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi testleri ile yapıldı. Anlamlılık $p< 0.05$ olarak kabul edildi. Bulgular: Analiz sonuçlarına göre genel olarak elit sevideki güreşçilerin batıl inanç ve davranış eğilimlerinin orta düzeyde olduğu belirlendi. Elit güreşçilerin cinsiyet ve yaş gruplarına göre batıl inanç ve davranış eğilimlerinde anlamlı bir farklılığa rastlandı ($p< .05$). Bu farklılıklarda; kadın güreşçilerin bu davranışları erkek güreşçilere oranla daha fazla kullandıkları ve 19-20 yaş aralığındaki elit güreşçilerin daha küçük yaş aralığındaki elit güreşçilere göre batıl inanç ve davranışları daha fazla kullandıkları saptandı. Sonuç: Genel olarak elit seviyedeki güreşçilerin batıl inanç ve davranış eğilimlerinin orta düzeyde olduğu, elit kadın güreşçilerin elit erkek güreşçilere oranla daha fazla batıl inanç ve davranış eğilimi sergilediği ve büyük yaş guruplarındaki elit güreşçilerin daha fazla batıl inanç ve davranış eğilimi gösterdiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Güreş, Batıl İnanç ve Davranış

SUPERSTITIUOS RITUAL IN SPORTS: EXAMINATION OF ELITE WRESTLERS'S SUPERSTITIOUS BLIEF AND BEHAVIOUR VOCATION

[1]Yeliz ERATLI ŞİRİN, [2]Tayfun ŞİRİN, [3]Özge Deniz AYDIN

ABSTRACT

Purpose: Aim of the this study was to investigate in elite category wrestlers's superstitious blief and behaviour vocation according to some demografic variables. Methods: While the universe of study consists in elite category wrestlers in Turkey, sample has formed from total 80(40 men and 40 women) elit wrestlers who are in Turkey Young National Wrestlers Team and Turkey Olimpic Preparation Centers. "Superstitiuos Ritual Questionnaire" was used as data collection tool which was developed by Buhramn et al. (1982) and was made Turkish validity and reliability by Barut (2008). Data analysis was performed using the ''SPSS 15.0 for Windows'' Statistical software package, mean, standard deviation, frequency, percentages, independen samples t-test and one way ANOVA was calculated on the survey results. Significance level was regarded as $p< 0.05$. Findings: According to analysis; elite wrerstlers's , elite wrestlers's superstitious blief and behaviour vocation was determined in medium level. It was established significance difference in elite wrestlers's superstitious blief and behaviour vocation according to age and gender ($p< .05$). In this difference; it was detected that elite women wrestlers use superstitious blief and behaviour much more than men elite wrestlers and it was determined that elite wrestlers in between 19-20 age group use superstitious blief and behaviour much more than elite wrestlers in under age group. Results: Generally, it can be said that elite wrestlers's superstitious blief and behaviour vocation are in medium level, elite women wrestlers showed superstitious blief and behaviour vocation higher than elite men wrestlers and elite wrestlers are demonsrate much more superstitious blief and behaviour vocation ind old age.

Keywords: Wrestling, superstitious blief and behaviour

BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGISI VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]Sevim Handan YILMAZ, [2]Gürkan ELÇİ, [3]Fatih YAŞARTÜRK, [4]Nigar YAMAN

[1]Bartın Üniversitesi- Eğitim Bilimleri Enstitüsü, [2,3,4]Bartın Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu çalışmanın amacı bireysel ve takım sporcularının serbest zamanda sıkılma algısı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırmanın örneklem grubunu Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören ve basit yansız örneklem seçme yöntemi ile seçilmiş 180 sporcu oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak; araştırmacılar tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", Iso-Ahola ve Weissinger (1990) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Kara, Gürbüz ve Öncü (2014) tarafından yapılan "Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği: SZSAÖ" kullanılmıştır. Ayrıca Ryff (1989) tarafından geliştirilen ve Akın, Demirci, Yıldız, Gediksiz ve Eroğlu, (2012) tarafından kısa formu oluşturulan "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: PİOÖ" kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 20.0 paket programından yararlanılmıştır. Araştırma grubunun incelenmek istenen puan ortalamalarının normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca, bağımsız değişkenlerini göz önünde bulundurarak farklılık tespit etmek için "Bağımsız Örneklem T-Testi", "MANOVA" ve ilişki düzeylerini tespit etmek için ise "Pearson Korelasyon Testi" kullanılmıştır. Verilerin analizinde anlamlılık değeri olarak $p<0.05$ değeri dikkate alınmıştır. Araştırma grubundan elde edilen veriler incelendiğinde, cinsiyet ve ilgilendikleri spor türü değişkenine göre psikolojik iyi oluş ve serbest zaman sıkılma algısı alt boyutları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak herhangi bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$). Katılımcıların, spor türü değişkenine göre psikolojik iyi oluş ve serbest zamanda sıkılma algısı alt boyutları arasında spor aktivitelerine katılma sürelerine göre incelenen MANOVA sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p>0.05$). Fakat katılımcıların, psikolojik iyi oluş ve serbest zaman sıkılma algısı alt boyutu olan doyum ortalama puanları arasında istatistiksel olarak olumlu ve düşük düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.05$). Sonuç olarak katılımcıların doyumu arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de artarken, serbest zaman aktivitelerine katılım sürelerinin ve egzersiz türlerinin herhangi bir etkisinin olmadığı gözlemlenmiştir. Bireylerin serbest zamanlarını verimli değerlendirmesi sonucu ulaştıkları doyum düzeylerinin psikolojik yönden de sağlıklı olduğu ve iyi olma yönünde etkili olabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Bireysel Sporcular, Takım Sporcuları, Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, Psikolojik İyi Oluş

THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE INDIVIDUAL AND TEAM SPORTS' LEISURE BOREDOM AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING LEVELS

[1]Sevim Handan YILMAZ, [2]Gürkan ELÇİ, [3]Fatih YAŞARTÜRK, [4]Nigar YAMAN

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the relationship the individual and team sports' leisure boredom and psychological well-being levels. The sample group of the resarch consisted of 180 athletes selected by simple unbiased sample selection method studying in Bartın University School of Physical Education and Sports. As a data collection tool in the study; "Personal Information Form" prepared by researchers, developed by Iso-Ahola and Weissinger (1990) and the Turkish adaptation was made by Kara, Gürbüz and Öncü (2014) "Leisure Boredom Scale: LBS" was used. Furthermore developed by Ryff (1989) and by Akın, Demirci, Yıldız, Gediksiz and Eroğlu, (2012) generated the short form "Psychological Well-Being Scale: PWS" was used. SPSS 20.0 package program was used for analyzing the data. It was determined that the average score of the study group was normal. In addition, "Independent Sampling T-Test" and "MANOVA" was used to determine the differences by considering the independent variables and "Pearson Correlation Test" was used to determine the relationship levels. When the data obtained from the study group were examined, there was no statistically significant difference between the mean scores of psychological well-being and leisure boredom sub dimension according to gender and sport type.

There was no statistically significant difference between participants' psychological well-being and leisure boredom sub dimension scores according to sport type variable, the MANOVA results, which were examined according to their participation in sports activities. However, there was a statistically positive and low correlation between participants' mean scores, psychological well being and leisure boredom “satisfaction” sub dimension ($p<0.05$). As a result, it was observed that the levels of psychological well-being increased as the satisfaction of the participants increased, while the duration of participation in leisure time activities and the exercise types had no effect. It can be said that the level of satisfaction that individuals reach in order to provide their free time is also healthy in the psychological direction and may be effective in becoming good.

Keywords: Individual Sport Players, Team Sport Player, Leisure Boredom Sensitivity, Psychological Well-being

GOOGLE VE YOUTUBE'DA 2017 YILINDA SAĞLIK VE FİZİKSEL AKTİVİTE TERİMLERİNİN ARANMA ORANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Mehmet Akif Ziyagil, [2]Ferhat BUYUKKALKAN, [3]Aytekin Hamdi Başkan

[1]Mersin Üniversitesi- Mersin & Giresun Üniversitesi, ,[2,3]Giresun Üniversitesi

ÖZET

İnternet ortamında Dünya'ya kıyasla Türkiye'de sağlık, wellness, fitnes, yürüyüş, bisiklet, yüzme, zayıflama ve vücut geliştirme gibi değişkenlerle ilgili eğilimleri anlamak toplum sağlığı ve fiziksel uygunluğu bakımından yararlı olabilir. Dolayısıyla, bu çalışmada Türkiye ve Dünya genelinde 2017 yılında sağlık ve fiziksel aktivite terimlerinin Google ve YouTube motorlarında aranma oranlarının karşılaştırılması amaçlanmıştır. Türkiye'de 2017 yılında tüm kategoriler seçeneğinde, Google web ve Youtube arama seçeneklerinde sağlık, wellness, fitnes, yürüyüş, bisiklet, yüzme, zayıflama ve vücut geliştirme eğilimlerinde sunulan değerler ile belirli bir bölge ve zaman için grafikteki en yüksek nokta ile göreli bir aramaya yönelik ilgi gösterilmiştir. Grafikteki 50 değeri yarı popüler olmayı ifade ederken "0" skoru zirveye göre %1'den daha küçük bir değeri göstermektedir. Bulgulara göre, Türkiye genelinde 2017 yılında Google web arama motorunda tüm kategorilerde sağlık teriminden sonra bisiklet gelirken Dünya'da ise yürüyüşün ikinci sırayı aldığını göstermektedir. Türkiye genelinde 2017 yılında Tüm kategorilerdeki YouTube arama motorunda yürüyüş sağlık teriminden sonra gelirken tüm dünyada yürüyüş terimi sağlıktan daha yüksek aranma eğilimi göstermektedir. Dünya'da Türkiye geneline kıyasla 2017 yılında tüm kategorilerdeki Google web ve YouTube arama motorlarında wellness sağlık terimine daha yakın oranlarda aranmaktadır. Türkiye ve Dünya genelinde fitness terimi zayıflama ve vücut geliştirmeden daha yüksek oranda aranmaktadır. Sonuç olarak, sağlık ve fiziksel uygunluk kavramlarının toplumda yaygınlaştırılmasında, Dünya ve Türkiye'deki eğilimler karşılaştırılarak ulusal halk sağlığı stratejilerinin belirlenmesine yardımcı olacak veri tabanı oluşturulması mümkün olabilir.

Anahtar Kelimeler: Sağlık, wellness ve fiziksel aktivite, Google, Youtube.

COMPARING THE SEARCHING RATES OF HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY TERMS ON GOOGLE AND YOUTUBE IN 2017

[1]Mehmet Akif Ziyagil, [2]Ferhat BUYUKKALKAN, [3]Aytekin Hamdi Başkan

ABSTRACT

Understanding trends related to the terms of health, wellness, fitness, walking, biking, swimming, slimming and body building on the web in Turkey compared to World, could be useful with regards of public health and physical fitness. Thus, this study aims to compare the search trends rates related to the general health and physical activity terms in the search engines of Google and YouTube over the last year in Turkey and the world. Numbers represent search interests relative to the highest point on the chart for the given options according to Turkey and World at 2017. A value of 100 is the peak popularity for the term. A value of 50 means that the term is half as popular. Likewise a score of 0 means that the term was less than one percent as popular as the peak. The findings of the study showed that biking rate in the option of all categories is the second place after the term of health in Turkey in 2017 for the Google web search engine while walking takes second place in the World. On the other hand, walking rate in the options of all categories is the second place after the term of health in Turkey in 2017 for the YouTube search engine while the term of walking in the world demonstrates higher trends than health. The term of wellness had a similar searching trend rates in Google and YouTube in the World compared to Turkey. The term of fitness was mostly searching than slimming and body building. As a result, comparing of trends in the world and in Turkey for promoting health and physical fitness in the society can create a database that will help to determine the national public health strategy.

Keywords: Health, wellness, fitness, physical activity, Google and YouTube.

TÜRKİYE'DE SPORDA KADIN VE ENGELLER: DENEYİMLER VE GELECEK İÇİN ÖNERİLER

[1]*Nilgül Ertekin*

ÖZET

Sporcu adayı kadının engelleri çok erken yaşlardan itibaren başlamaktadır. Sporcu kadının sorunları dopingden zararlı antrenör-sporcu ilişkilerine ve yönetimde veya diğer pozisyonlarda kadının yerine, çok çeşitli başlıkları içermektedir. Bu sorunlara ek olarak örneğin engelli bir birey olarak yaşadığı ek sorunlar kadınların durumunu daha da zorlaştırabilmektedir. Bu sunumda, 1960-1980'li yıllarda ve daha sonra spor yapan kadının içinde bulunduğu birtakım zorlukları ve durumları oto-etnografik ele alışla spor alanındaki 49 yıllık deneyimlerimden yola çıkarak ortaya koymayı ve ilgili önerilere işaret etmeyi amaçladım.

Anahtar Kelimeler: Kadın, Spor, Spor Yönetimi, Engelli

WOMEN IN SPORT IN TURKEY AND THEIR OBSTACLES: EXPERIENCES AND SUGGESTIONS FOR FUTURE

[1]*Nilgül Ertekin*

ABSTRACT

The obstacles of woman who is up for sports start from the very early ages. The obstacles of women in sports contain wide range of topics from doping to harmful coach-athlete relationships and women's status in the management or other positions. In addition to these problems, for example, additional obstacles experienced by being with disabilities can make these women's conditions even more difficult. The purpose of this presentation is to identify particular cases and challenges of women during 1960-1980s and thereafter and to point out related suggestions by using auto-ethnography based on my 49 years of experiences in sports fields.

Keywords: Woman, sport, sport management, disability

SERBEST ZAMANDA ALGILANAN ÖZGÜRLÜK VE UTANGAÇLIK DÜZEYLERİNİN REKREATİF AKTİVİTELERE KATILIMLA BAĞLANTILI OLARAK İNCELENMESİ

[1]Evren Tercan Kaas, [2]Mustafa Haluk Çerez

[1,2]Akdeniz Üniversitesi

ÖZET

Giriş: Üniversite eğitimi bireylerin iş hayatına geçmeden ve aile sorumluluğu almadan önceki son eğitim dönemidir. Bu dönemde anlamlı serbest zaman aktivitelerine katılım alışkanlığı geliştirmeleri, bu katılım sonucu olumlu algılara sahip olmaları ve bu olumlu algıların psikolojik ve fizyolojik açıdan bireylere fayda sağlaması çok önemlidir. Bireylerin sosyalleşmesi açısından önemli olan rekreatif aktivitelere katılımın bireylerin kişilerarası ilişkilerini düzenlemede de faydalı olabileceği beklenmektedir. Bu nedenle kişilerarası ilişkileri etkileyen utangaçlık kavramı ele alınmıştır. Amaç: Bu çalışmanın amacı bireylerin rekreatif aktivitelere katılımıyla bağlantılı olarak serbest zamanda algılanan özgürlük ve utangaçlık açısından incelenmesidir. Yöntem: Çalışmanın evreni Akdeniz Üniversitesinde seçmeli beden eğitimi derslerine katılan 3750 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmanın örneklemi 400 kişiden oluşmaktadır. Örneklemi belirlemek için n=Nt2pq / d2 (N-1) + t2pq formülünden 385 kişi olarak elde edilmiş, veri kayıplarına karşın 400 kişi alınmıştır (yaşort=19.88±2.14) şeklindedir. Veri toplama aracı olarak Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük ve gözden geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği kullanılmıştır. İstatistiksel analizde parametrik olmayan testlerden ve korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Bulgular: Elde edilen bulgularda serbest zamanda algılanan özgürlük ve utangaçlık skorları arasında negatif yönde anlamlı bir korelasyon elde edilmiştir (r=-.332, p< 0.001). Spor aktivitelerinde aktif katılan bireylerde ise algılanan özgürlük düzeyi daha yüksek iken utangaçlık düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir (p< 0.05). Genel olarak rekreasyon aktivitelerine daha sık katılananlarda da algılanan özgürlük düzeyi daha yüksek, utangaçlık düzeyi daha düşük olarak elde edilmiştir (p< 0.05). Sonuç: Bulgular incelendiğinde serbest zamanda rekreatif aktivitelere katılımdaki olumlu algının utangaçlık düzeyiyle ters yönde ilişkili olduğu ve katılım sıklığı arttıkça utangaçlık düzeyinin daha düşük olduğu görülmüştür. Kişilerarası ilişkileri etkileyen ve doğal davranışlara ket vurulmasına neden olan utangaçlıkla baş edebilme açısından rekreasyon aktivitelerine katılımın ve bu katılımdan duyulan olumlu algıların daha kapsamlı çalışmalarda incelenmesi tavsiye edilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman, Rekreasyon, Algılanan Özgürlük, Utangaçlık

EXAMINATION OF PERCEIVED FREEDOM IN LEISURE AND SHYNESS IN RELATION WITH RECREATIVE ACTIVITY PARTICIPATION

[1]Evren Tercan Kaas, [2]Mustafa Haluk Çerez

ABSTRACT

Introduction: University education is the last period of education before an individual enters into professional life and undertakes family responsibilities. During this period it is crucial that individuals develop a habit for participating in meaningful leisure activities, acquire positive perceptions as a result of participation and they benefit psychologically and physiologically from these activities. Participation in recreative activities which are important in socialization of individuals is expected to be beneficial for regulating interpersonal relations. Therefore the concept of shyness which affects interpersonal relations was considered in this study. Aim: The aim of this study is to examine perceived freedom in leisure and shyness in relation with recreative activity participation. Method: Population of the study consists of 3750 students taking elective physical education courses in Akdeniz University. The population consists of 400 individuals. The sample number is derived from the formula n=Nt2pq / d2 (N-1) + t2pq as 385 and 400 individuals (agemean=19.88±2.14) are taken to the sample in case of data loss. As data collection tool, Perceived Freedom in Leisure and Revised Cheek and Buss Shyness Scale were used. In statistical analysis, non-parametrical hypothesis tests and correlation coefficient were used. Findings: According to the findings perceived freedom in leisure and shyness scores showed a negative significant correlation (r=-.332, p< 0.001). In individuals participating actively in recreation activities, perceived freedom was higher, meanwhile their shyness level was lower (p< 0.05). In general perceived freedom in leisure is higher and

shyness level is lower in individuals who participate in recreation activities more frequently ($p < 0.05$). Result: When findings are examined it is observed that the perceptions acquired from recreative activity participation in leisure time has negative relationship with shyness and the level of shyness is lower when the frequency of participation is more. In order to cope with shyness which affects interpersonal relations and causes to inhibit natural behavior, recreative activity participation and positive perceptions from this participation is recommended to be studies in more comprehensive studies.

Keywords: Leisure, Recreation, Perceived Freedom, Shyness

SPORCULARIN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN FAİR-PLAY DAVRANIŞINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

[1]Ercan ZORBA, [2]Esma TEKE

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [2]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD

ÖZET

Bu araştırmada, sporcuların kişilik faktörlerinin fair-play davranışlarını nasıl etkilediğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini, Üniversite Sporlarına katılım gösteren aktif sporcular oluşturmaktadır. Bu sporculardan ulaşılabilen ve gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul eden 111 (%24,3'ü kadın, %75,7'si erkek) sporcu ise örneklemde yer almıştır. Araştırmada, veri toplamak amacıyla; Gosling ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilen ve Atak (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan "On-Maddeli Kişilik Ölçeği", Vallerand ve arkadaşlarının (1997) geliştirdiği ve Balçıkanlı (2009) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan "Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği" ve katılımcıların bazı kişisel bilgilerine ulaşabilmek için araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. İstatistiki analiz olarak, ölçeklerin güvenirliği Cronbach alpha katsayısı ile hesaplanmış, gruplar arası karşılaştırmalarda t testi ve ANOVA; değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için korelasyon analizi, kişiliğin fair-play boyutları üzerindeki etkisini tespit edebilmek için de hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular, kadınların erkeklere göre, yaşı küçük olanların ise yaşı büyük olanlara göre daha fazla fair-play davranışına sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca sporcuların kişilik özelliklerinden "sorumluluk duygusu" $p< 0,05$ düzeyinde, "yumuşak başlılık" ise $p< 0,01$ düzeyinde fair-play davranışına yönelik anlamlı bir etkiye sahiptir. Not: Bu çalışma, "Sporcuların kişilik özelliklerinin Fair-play davranışına etkisinin incelenmesi" adlı yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Fair-play, Kişilik

EXAMINATION OF THE EFFECT ON FAIR-PLAY BEHAVIOR OF THE PERSONALITY TRAITS OF THE ATHLETES

[1]Ercan ZORBA, [2]Esma TEKE

ABSTRACT

In this study, it is aimed to examine how the athletes' personality factors affect their fair-play behaviors. The population of the research is the active athletes participating in the university sports. 111 athletes (24,3% female; 75,7% male) who agreed to participate voluntarily participated in this study. The "Ten-Person Personality Scale" developed by Gosling et al. (2003) and later adapted to Turkish by Atak (2013) and the "Multidimensional Sportspersonship Orientations Scale" developed by Vallerand et al. (1997) and later adapted to Turkish by Balcıkanlı (2009) were used in order to collect data for the study. These scales were included in the questionnaire by adding demographic variables. As a statistical analysis, Cronbach's alpha coefficient test was used to check reliability of the scales. A correlation analysis was conducted for each scale and demographic characteristics, and a hierarchical regression analysis was used in order to determine the effect of athletes' personality on fair-play behaviors. According the findings, female athletes have more fair-play behavior than male athletes, similarly younger athletes have more fair-play behavior than older athletes. Moreover, conscientiousness ($p< 0,05$) and agreeableness ($p< 0,01$) sub-dimensions of personality have a significant effect on fair-play behavior of athletes.

Keywords: Sport, Fair-Play, personality

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SERBEST ZAMANDA ALGILANAN ÖZGÜRLÜK, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE YAŞAM TATMİNİ DÜZEYLERİNİN INCELENMESİ

[1]Evren TERCAN KAAS, [2]Mustafa Haluk Çerez, [3]Pervin Taş

[1,2,3]Akdeniz Üniversitesi

ÖZET

Giriş: Serbest zaman davranışının anlaşılabilmesinde incelenen algılardan bir olan serbest zamanda algılanan özgürlük, katıldıkları aktivitelerde bireylerin yeterlilik, kontrol odağı, içsel motivasyon ve oyunculuk duygularını hissetmelerini göstermektedir (Janke ve diğ., 2010). Bireyler serbest zaman etkinliklerine katılmadaki becerilerine yönelik kendi değerlendirmelerini ortaya koymaktadır (Yerlisu Lapave Ağyar, 2012). Psikolojik dayanıklılık ise önemli stres kaynaklarına karşı bir başarı veya uyum sağlama sürecini ifade etmektedir (Hunter, 2001). Aynı zamanda psikolojik dayanıklılık, zor yaşamsal tecrübeler karşısında kişinin kendisini toparlama gücü olarak da açıklanabilmektedir (Garmezy 1991; Basım ve Çetin, 2010). Serbest zaman aktivitelerine katılımın ve bu katılım sonucu elde edilen olumlu algıların psikolojik dayanıklılık düzeyine olumlu etki etmesi beklenmektedir. Amaç: Bu çalışmanın amacı Akdeniz Üniversitesinde seçmeli beden eğitimi derslerine katılan bireylerde rekreasyon aktivitelerine katılım, serbest zamanda algılanan özgürlük, yaşam tatmini ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesidir. Yöntem: Araştırmanın evreni Akdeniz Üniversitesinde Seçmeli Beden Eğitimi derslerini alan 3750 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmanın örneklemi 400 kişiden oluşmaktadır. Örneklemi belirlemek için n=Nt2pq / d2 (N-1) + t2pq formülünden 385 kişi olarak elde edilmiş, veri kayıplarına karşın 400 kişi alınmıştır (yaşort= 21.87 ±2.447). Veri toplama aracı olarak Psikolojik Dayanıklılık, Serbest Zamanda Algılanan Özgürlük ve Yaşam Tatmini Ölçekleri kullanılmıştır. İstatistiksel analizde parametrik olmayan testlerden ve korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Bulgular: Elde edilen bulgulara göre Algılanan Özgürlük ve Yaşam Tatmini (r=.255, p< 0.001); yaşam tatmini ve psikolojik dayanıklılık tüm alt boyutları (r=.098 – 0.216 arasında, p< 0.05) ve serbest zamanda algılanan özgürlük ve psikolojik dayanıklılık tüm alt boyutları arasında (r=.149-.280, p< 0.05) pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Spor aktivitelerine aktif katılanlarda yaşam tatmini, algılanan özgürlük, psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından gelecek algısı ve kendilik algısının daha yüksek olduğu görülmüştür (p< 0.05) Sonuç: Sonuç olarak serbest zamanlarda olumlu algıların bireylerin yaşadıkları olumsuz duygu durumlarını aşmalarını sağlayan bir süreç olan psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olduğu söylenebilmektedir. Psikolojik dayanıklılık kavramının serbest zaman ilgili diğer parametrelerle ilişkilendirildiği farklı örneklemlere yönelik yeni çalışmalar önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman, rekreasyon, psikolojik dayanıklılık, algılanan özgürlük

EXAMINATION OF PERCEIVED FREEDOM IN LEISURE, PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND LIFE SATISFACTION IN UNIVERSITY STUDENTS

[1]Evren TERCAN KAAS, [2]Mustafa Haluk Çerez, [3]Pervin Taş

ABSTRACT

Introduction: Perceived freedom in leisure is one of the perceptions examined in order to understand leisure behavior which shows that individuals feel competence, locus of control, intrinsic motivation and playfulness (Janke et al., 2010). Here individuals express their own evaluations concerning their skills during participation in leisure activities (Yerlisu Lapa and Ağyar, 2012). Psychological resilience denotes the process of success and adaptation to important sources of stress (Hunter, 2001). At the same time psychological resilience is explained as the power of recovering of the individual against difficult vital experiences (Garmezy 1991; Basım ve Çetin, 2010). Participation in leisure activities and acquisition of positive perceptions as a result of this participation is expected to contribute positively to psychological resilience. Aim: The aim of the study is to examine recreation activity participation, perceived freedom in leisure, life satisfaction and psychological resilience in students attending to elective physical education courses in Akdeniz University. Method: Population of the study consists of 3750 students taking elective physical education courses in Akdeniz University. The population consists of 400 individuals. The sample number is derived from the formula n=Nt2pq / d2 (N-1) + t2pq as 385 and 400 individuals

(Meanage= 21.87 ±2.447) are taken to the sample in case of data loss. As data collection tool, Perceived Freedom in Leisure, Psychological Resilience and Life Satisfaction Scales were used. In statistical analysis, non-parametrical hypothesis tests and correlation coefficient were used. Findings: According to the findings, positive significant correlations were obtained between Perceived Freedom and Life Satisfaction (r=.255, p< 0.001); life satisfaction and psychological resilience with all its subscales (r=.098 – 0.216, p< 0.05) perceived freedom in leisure and psychological resilience with all its subscales (r=.149-.280, p< 0.05) Active sport participants received higher scores from life satisfaction, perceived freedom in leisure and perception of self, and perception of future subscales of psychological resilience scale; (p< 0.05) Results: According to results, it can be concluded that positive perceptions of leisure is related with psychological resilience which is a process of overcoming negative affectiveness. New studies are recommended where psychological resilience is related with other parameters concerning leisure.

Keywords: Leisure, recreation, psychological resilience, perceived freedom

SKECHERS-GO RUN 2 SPOR AYAKKABISI REKLAMININ GÖSTERGEBİLİMSEL ANALİZİ

[1]Hakan ÜNAL, [2]Ali Çevik, [3]SÜMMANİ EKİCİ

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü Kötekli/Muğla, [2]Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi VE Spor ABD(Doktora Öğrencisi), [3]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü Kötekli/Muğla

ÖZET

Giriş: Reklamın en temel amacı, hedef olarak seçilen tüketicilerin reklam mesajlarını istenilen yönde yorumlamalarına rehberlik etme ve sonunda tüketicileri ürünü satın almaya teşvik etmektir (Gür,2013). Göstergelerin reklam ile güçlü bir ilişkisinin olması spor dünyasının içine de yansımış ve önemli katkılar sağlamıştır (Sunay ve ark., 2003). Spor imajı, rekabet, mücadele, efor ve dayanıklılık, zinde olma gibi çağrışım hislerini artırmaktadır (Kambitsis ve ark., 2002). Göstergebilim (semiyotik), gösterge sistemlerinin işleyişini bilimsel bir prosedürle inceleyen ve tasarlayan bir bilim dalıdır. Göstergeleri inceleyen bilim dalı ya da "göstergelerin bilimsel incelemesi" olarak tanımlanmaktadır (Rifat, 2009; İkiz, 2015). Anahtar Kelimeler: Göstergebilim, spor ayakkabısı, reklam Amaç Bu çalışma 2013 yılında izlemeye sunulan "Skechers-Go Run 2" spor ayakkabısı reklamının "göstergebilimsel çözümleme" yöntemi ile analiz edilerek, reklamın mesajlarını izleyicilerine aktarma şeklinin incelenmesidir amacı ile yapılmıştır. Yöntem Reklamın analizi Roland Barthes Tarafından tanımlanmış olan dilsel ileti (kurgusal çözümleme), şifrelenmemiş görüntüsel ileti çözümlemesi (gerçeğe benzerlik, düz anlam), şifrelenmiş görüntüsel ileti çözümlenmesi (yan anlam) olarak üç temel düzlemde incelenmiştir. Reklamın göstergebilimsel çözümlemesi aşağıda belirtilen üç düzlem temel alınarak yapılmıştır; Bulgular Dilsel İleti Çözümlenmesi Skechers firmasının reklam filminde genç bir antilobun beslenme sırasında bir çita tarafından av olarak görülmesi ve genç bir antilobun hızının asla bir çita ile kıyaslanamayacağı gerçeği anlatılmaktadır. Fakat ironik bir biçimde, bir çift Skechers ayakkabısı giyen insanın neler yapabileceği ise espri bir dille sahnelenmektedir. Reklam filminin sonunda hız için tasarlandı sözleriyle ayakkabının hedef kitlesine hız beklentisi olan kullanıcılar için karşılık verebileceği mesajı vermektedir. Şifrelenmiş Çözümleme Markanın spor ayakkabılarının muhteşem hareket kabiliyetine vurgu yapılırken, doğaya sevgi mesajları verilmektedir. Yavru ceylan da bu kişinin hareketine tepkisiz kalmayarak, teşekkür niteliğinde gözüyle işaretini yapmaktadır. Doğanın kanunu güçlünün güçsüzü yenmesi olarak bilinse de bu haksız rekabeti önlemeye çalışan erkek figürlü kişi yavru ceylan ile çitadan kurtulma zaferini beraber kutlamaktadırlar. Sonuç Doğa ve insan arasında bir ilişkinin esprili bir biçimde anlatıldığı reklam filminde, dilsel ileti çözümlemesi, şifrelenmiş ve şifrelenmemiş iletilerinin genel olarak belirli temsil biçimlerine ilişkin anlam ve yan anlamlar içerdiği belirlenmiştir. Diğer yönden, teknolojik gelişmeler aynı zamanda kullanılan sportif saha ve malzemelerin içine de girerek, daha ergonomik olmalarında ve rekorlar kırılmasında önemli rol oynamaktadır. Bilimselliğin artması ile imkânsız denilebilecek derecelerin ortaya çıkmasında en önemli etkenlerden bir tanesi olarak ürün inovasyonu da vurgulayan reklam, yeni teknolojiler, şirketinin kimliği ile marka gücünü vurgulamada etkili ve başarılı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Göstergebilim, spor ayakkabısı, reklam

SEMİOTİC ANALYSIS OF ADVERTISEMENT FOR SKECHERS-GO RUN 2 SPORTS SHOE

[1]Hakan ÜNAL, [2]Ali Çevik, [3]SÜMMANİ EKİCİ

ABSTRACT

ABSTRACT Introduction The main purpose of the advertisement is to guide the advertising messages of targeted consumers to the desired direction and to encourage the consumers to eventually buy the product (Gür, 2013). The presence of a strong link between the markers and the advertisement has also been reflected in the sport world and made important contributions (Sunay et al., 2003). Sport image enhances the feelings of competition, struggle, effort and endurance, and being fit (Kambitsis et al., 2002). Semiotics is a scientific discipline that studies and designs the functioning of indicator systems in a scientific procedure. Scientific study of the indicators is defined as "semiotic examination " (Rifat, 2009, İkiz, 2015). Key Words: Semiology, sports shoe, advertising Aim This

study was conducted with the aim to analyze how the message was transferred to audience in the advertisement of the "Skechers-Go Run 2" sports shoe shown in 2013 by utilizing "semiotic analysis" method. Method The analysis of the advertisement has been examined in three basic issues such as linguistic message (fictional analysis) defined by Roland Barthes, non-coded visual message analysis (realistic, plain meaning), coded visual message analysis (connotation). The semiotic analysis of the advertisement is based on the following three aspects. Results Linguistic Message Resolution The advertisement company of Skechers demonstrated a young antelope while feeding and a cheetah ready to hunt. The ad indicates that the speed of young antelope will never compare to a cheetah. Ironically, however, it is suggested spicily that what a man wearing a pair of Skechers shoes can do. The advertisement carries the message that the shoe can respond to users expectation of speed, using the slogan that ‘’it is designed for speed.’’ Encrypted Analysis While emphasizing the perfect mobility of the company's sports shoes, messages of love for nature are given. The little gazelle does not remain unresponsive to the movement of this person, but is gesturing with its eyes. Although the law of nature is known that powerfull defeats powerlessness, the male figure who is trying to prevent this unfair competition celebrates the victory of getting out of the hedge with the little gazelle. Discussion Linguistic analysis of the message has determined as coded and uncoded messages generally have meaning and connotation related to certain forms of representation in an advertising film where humorous narration of the relationship between nature and human beings is told. On the other hand, technological developments also play an important role in becoming more ergonomic and breaking records by entering into sporty fields and materials used at the same time. Advertising which emphasize product innovation as one of the most important factors in the emergence of the ranks that can be called impossible with the increase of science, new technologies have been found effective and successful in emphasizing the company's identity and brand power.

Keywords: Semiology, sports shoes, advertising

TÜRKİYE OLİMPİK HAZIRLIK MERKEZLERİNE (TOHM) DEVAM EDEN SPORCULARIN KARAR VERME STİLLERİNİN BELİRLENMESİ

[1]Merve AY, [2]Turgut KAPLAN

[1, 2]Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu araştırma, Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerine (TOHM) devam eden sporcuların karar verme stillerinin belirlenmesi, TOHM sporcularının kişisel değişkenleri (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, aylık ortalama gelir, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, anne mesleği ve baba mesleği) ile TOHM hakkındaki genel değerlendirilmelerine göre Karar Verme Ölçeği öz saygı ve Karar Verme Ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacı ile yapılmıştır. Araştırmanın örneklem grubu 449 TOHM sporcusundan oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Mann ve arkadaşları (1998), tarafından geliştirilen, Deniz (2004) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış olan Melbourne Karar Verme Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, ikili karşılaştırmalar için Mann-Whitney U Testi ve çoklu karşılaştırmalar için Kruskal-Wallis Varyans Analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi için p=0,05 seçilmiştir. Çoklu karşılaştırmalarda Kruskal Wallis Varyans Analizinde anlamlı farkın hangi gruplar arasında kaynaklandığını belirlemek için Mann Whitney U Testi uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS (Statistical Package For Social Scientists for Windows Release 15.0) programında analiz edilmiştir. Araştırmaya katılan TOHM sporcularının karar verme öz saygı düzeylerinin yüksek olduğu ve karar verme stilleri alt boyutlarından dikkatli karar verme stilini tercih ettikleri, bunu kaçıngan, panik ve erteleyici karar verme stilleri alt boyutlarının izlediği, kadın TOHM sporcularının erkeklere göre öz saygı düzeyinin daha yüksek olduğu ve kadın TOHM sporcularının dikkatli karar verme stili alt boyutunu, erkek TOHM sporcularının ise daha çok kaçıngan karar verme stili alt boyutunu tercih ettikleri görülmüştür. 19 yaş ve üstü TOHM sporcularının karar vermede öz saygı puanlarının daha yüksek olduğu ve 18 yaş ve altındaki TOHM sporcularının daha çok kaçıngan karar verme stili alt boyutunu tercih ettikleri tespit edilmiştir. Araştırmada, lisans eğitim düzeyine sahip TOHM sporcularının karar vermede öz saygı ve dikkatli karar verme stili alt boyutunu, lise eğitim düzeyine sahip TOHM sporcularının kaçıngan karar verme stili alt boyutunu kullandıkları belirlenirken, TOHM sporcularının aile gelir düzeyi, anne ve baba eğitim düzeyi ve anne meslek düzeylerine ve TOHM eğitim süresinde aldıkları derecelere göre karar vermede öz saygı ve karar verme ölçeği alt boyutlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Araştırmada, farklı meslek grubunda babalara sahip TOHM sporcularının karar verme stilleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Araştırmada, 12 aydan az süredir TOHM' da eğitim gören sporcuların dikkatli karar verme alt boyut sıra ortalamaları, daha fazla süredir TOHM' da eğitim gören sporculara göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. ∗ Bu çalışma, 23.02.2017 tarihinde Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı'nda kabul edilen "Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerine (TOHM) Devam Eden Sporcuların Karar Verme Stillerinin Belirlenmesi" başlıklı Yüksek Lisans Tezinden yararlanılarak yapılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Karar Verme, Olimpik Hazırlık Merkezleri, Sporcu, TOHM.

THE DETERMINATION OF DECISION-MAKING STYLES IN ATHLETES GOING TO TURKEY OLYMPIC PREPARATION CENTERS (TOHM)

[1]Merve AY, [2]Turgut KAPLAN

ABSTRACT

This research was done to determine the decision-making styles of the athletes going to the Turkey Olympic Preparation Centers (TOHM) and to reveal the relations between the Decision Making Scale self-respect and the Decision Making Scale sub-dimensions in accordance with the TOHM athletes' personal variables (gender, age, education level, monthly average income, mother's education level, father's education level, mother's profession and father's profession) and their general evaluations about the TOHM. The sampling group of the research consisted of 449 TOHM athletes. As a data collection tool in the research, The Melbourne Decision Making Scale developed by Mann et. al. (1998) and adapted into Turkish with its validity and reliability by Deniz (2004) was used. In analysis of data, the Mann-Whitney U Test for pair comparisons and the Kruskal-Wallis Variance Analysis

for multiple comparions were utilised. For the significance level, p=0,05 ws chosen. When making multiple comparisons with the Kruskal-Wallis Variance Analysis, the Mann Whitney U Test was applied to determine which groups significant differences result from. The relevant data were analyzed with the SPSS (Statistical Package For Social Scientists for Windows Release 15.0) program. The participant TOHM athletes' self-respect levels in decision-making were found to be high, they would prefer the sub-dimension of careful decision-making style from the sub-dimensions of decision-making styles, the sub-dimensions of avoidant, panic and suspensive decision-making styles followed this one, the female TOHM athletes' self-respect levels were regarded to be higher than the males, the female TOHM athletes' preferred the sub-dimension of careful decision-making style, the male TOHM athletes' preferred the sub-dimension of avoidant decision-making style more as well. The TOHM athletes aged 19 and over had high points in self-respect of decision-making and the TOHM athletes aged 18 and below preferred the sub-dimension of avoidant decision-making style more. Within the research, the TOHM athletes having a bachelor's degree used self-respect in decision-making and the sub-dimension of careful decision-making style, the TOHM athletes graduating from high school used the sub-dimension of avoidant decision-making style, there were no differences between the self-respect in decision-making and the sub-dimensions of decision-making scale in the TOHM athletes' family income level, mother's and father's education level and mother's profession level and their own degrees during TOHM education process. Hereby, there were differences in the decision-making styles of the TOHM athletes having a father from different profession groups. In this research, the athletes having education in the TOHM less than 12 months had significantly lower averages in the sub-dimension of careful decision-making than the athletes having education in the TOHM more. Bu çalışma, 23.02.2017 tarihinde Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı'nda kabul edilen "Türkiye Olimpik Hazırlık Merkezlerine (TOHM) Devam Eden Sporcuların Karar Verme Stillerinin Belirlenmesi" başlıklı Yüksek Lisans Tezinden yararlanılarak yapılmıştır.

Keywords: Decision-Making, Olympic Preparation Centers, Athlete, TOHM

TÜRK HAVA YOLLARI (A MİLLİ BASKETBOL TAKIMI) REKLAMININ GÖSTERGEBİLİMSEL ANALİZİ

[1]Ali Çevik, [2]Hakan ÜNAL, [3]SÜMMANİ EKİCİ

[1]Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD(Doktora), [2]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü Kötekli/Muğla, [3]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü Kötekli/Muğla

ÖZET

Giriş Maddi kazanç sağlanan organizasyonlar kendilerini topluma anlatırken spor, sanat gibi olguları kullanmaktadır. Bu tür imajın halka en hızlı ve etkili şekilde bildirilmesi, hissettirilmesi ve sevdirilmesi spor imajı reklam ilişkisini meydana getirmektedir (Zeki, 1998; Sunay ve Balcı, 2003). Yıldız kişiler toplum üzerinde önemli etkiler meydana getirmektedir. (Doğru ve ark., 2013). Ürün ve ünlü arasındaki eşleşme modeline göre reklamda kullanılan ünlünün öz yapı özellikleri ile ürünün özellikleri birbiriyle uyum sağlamalıdır (Yıldırım ve ark, 2014). Bir düzen olarak göstergebilim, en yalın tanımı ile göstergelerin çözümlemesi veya belirti yöntemlerinin nasıl işlediği üzerine yapılan araştırmalardır (Barthes, 1994). Anahtar Kelimeler: Göstergebilim, reklam, basketbol takımı Amaç Bu çalışma, Türk Hava Yolları firmasının, 2014 Dünya Basketbol Şampiyonası öncesinde, A Milli erkek basketbol takımı oyuncularıyla birlikte çektiği reklam filminin göstergebilimsel açıdan incelenmesi amacı ile yapılmıştır. Yöntem Reklamın analizi Roland Barthes Tarafından tanımlanmış olan dilsel ileti (kurgusal çözümleme), şifrelenmemiş görüntüsel ileti çözümlemesi (gerçeğe benzerlik, düz anlam), şifrelenmiş görüntüsel ileti çözümlenmesi (yan anlam) olarak üç temel düzlemde incelenmiştir. Reklamın göstergebilimsel çözümlemesi aşağıda belirtilen üç düzlem temel alınarak yapılmıştır; Bulgular Dilsel İleti Çözümlenmesi Basketbolcuların yaşadığı tüm bu günlük hayattaki zorlukları, aslında esprili bir dil ve küçük jest ve mimiklerle çevresindeki insanların yaptığı mesajı verilmektedir. Reklam filminde son olarak havalimanında tüm ekibin eğlenceli ve dinamik bir şekilde uçağa doğru koştukları görülmektedir. Fondaki ses "Türk Milli Basketbol Takımı Dünya Şampiyonası'na hiç böyle hazırlanmamıştı" diyerek, basketbol takımının bu şampiyonaya her zamankinden daha fazla önem verdiğini vurgulamaktadır. Şifrelenmiş Çözümleme A Milli Basketbol Takımı oyuncuları havalimanında uçağın kalkma saatini aralarında sohbet ederek heyecanlı bir şekilde bekliyorlar. Barış Hersek ve Doğuş Balbay gergin bakışlarla, uçağın kalkma vaktinin geldiği görmesiyle yerlerinde duramayarak hareketlenmeye başlıyorlar. A Milli Basketbol Takımı oyuncuları uçağa yetişmek için eşyalarına rağmen son derece hızlı bir şekilde ilerlemeleri ve sivil insanların dikkatlerinden kaçmıyor. A Milli Basketbol Takımı oyuncuları güler yüzlü simaları ile, heyecanlı duygularla, birlik ve beraberlikle takım olma olgusun en iyi şekilde yansıtıyor. Takım ile halkın bir bütün olarak sinerji yarattığı ve bu sinerjinin gücü simgeleniyor. İspanya 'ya doğru hareket eden A Milli Basketbol Takım uçağı sporcuların rahat, huzurlu ve hoş duygular içerisinde ulaşmasını sağlıyor. Sonuç Basketbol Milli takımlı Türk Hava Yolları reklamın dilsel ileti çözümlemesi, şifrelenmiş ve şifrelenmemiş iletilerinin genel olarak belirli temsil biçimlerine ilişkin anlam ve yan anlamlar içerdiği belirlenmiştir. Spor bilincini artırabilme çabası içerisinde, özendirici olarak, topluma örnek olan kişilerin bu alandaki davranışlarını olumlu etkisi olacağı düşünülmektedir. Ayrıca, reklam, sunulan yeni bir hizmeti tanıtma, tüketiciye sunduğu faydaları gösterme, güvenlik, takım, sporda toplumsal dayanışma, yeni teknolojiler ve şirketinin kimliği ile marka gücünü vurgulamada etkili ve başarılı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Göstergebilim, reklam, basketbol takımı

SEMİOTİC ANALYSIS OF TURKISH AIRLINES (A NATIONAL BASKETBALL TEAM) ADVERTISEMENT

[1]Ali Çevik, [2]Hakan ÜNAL, [3]SÜMMANİ EKİCİ

ABSTRACT

ABSTRACT Introduction For-profit organizations use sports and arts to introduce themselves to the society. Sports and advertising relationship is used since it allows to carry the message in the fastest and most effective way (Zeki, 1998; Sunay ve Balcı, 2003). Famous individuals are known to have influence on society. (Doğru ve ark., 2013). According to the matching model between the product and the popular person, the characteristics of

the product and individuals should match. (Yıldırım ve ark., 2014). Semiotics as a scheme is the research of the analysis of indicators or how symptom methods work (Barthes, 1994). Key Words: Semiology, advertising, basketball team Aim This study includes semiotics analysis of the advertising film from Turkish Airlines for the 2014 World Basketball Championship with national male basketball team players. Method The analysis of the advertisement has been examined in three basic lines as linguistic message (fictional analysis) defined by Roland Barthes, non-coded visual message analysis (realism, plain meaning), and coded visual message analysis. The semiotic analysis of the advertisement is based on the following three aspects. Results Linguistic Message Resolution All this daily challenge experienceses of basketball players are demonstrated in humorous language by given the message of the people around with small gestures and mimics. Lastly, in the commercial film, it is seen that the whole team rides towards the plane in an entertaining and dynamic manner at the airport. The voice at the end emphasized that the basketball team gave more importance to this championship than ever, saying, "The Turkish National Basketball Team has never been this prepared for the World Championship". Coded Analysis A National Basketball Team players are excited to chat with each other at the airport until departure. Barış Hersek and Doğuş Balbay start to move with strained gaze, stopping at the sight of the flight coming up. National Basketball Team players are progressing very quickly despite their equipment to catch up on the plane grabs attention of people. National Basketball Team best reflects the fact that the players are teamed up with excited emotions, unity and togetherness with their gentle face figures. The team and the people create a synergy and the power of this synergy is symbolized as a whole. The airplanes of National Basketball Team which moves towards Spain makes it possible to reach within comfortable, peaceful and pleasant sentiments for the players. Discussion The linguistic analysis the advertisement of Turkish Airlines with Basketball National Team determined that it includes direct meanings and connotations in relation to coded and non-coded forms of representation. It is thought that people who spent effort to improve sport consciousness can be a model for society as encouraging people will positively affect the behaviors in this area. In addition, advertising has been found to be effective and successful in promoting a new service offered, demonstrating benefits offered by consumers, security, teamwork, social solidarity, new technologies, and the company's identity and brand power.

Keywords: Semiology, advertising, basketball team

SPOR AYAKKABISI VE KARBON AYAK İZİ

[1]Hakan ÜNAL, [2]Ümit Çolakoğlu

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü Kötekli/Muğla, [2]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü(Doktora)

ÖZET

Giriş Bu çalışma, bir çift spor ayakkabısının karbon ayak izi ve çevresel etkileri konusunda farkındalık yaratmak amacı ile derleme yöntemi çalışılarak yapılmıştır. Karbon ayak izi kaynak kullanımı ile ilgilidir. Fosil yakıtların yakılması nedeniyle serbest bırakılan sera gazları ile ilişkilidir (Ünal ve Bağcı, 2017). Karbon ayak iziniz, belirli bir zaman aralığında faaliyetleriniz tarafından uyarılan tüm karbondioksit emisyonlarının toplamıdır. Genellikle bir karbon ayak izi, bir yılın süresi için hesaplanır (Röhrer, 2007). Bir çift spor ayakkabısı ve çevre: Spor olayları ve çevre bilinci arasındaki ilişkinin bilimsel olarak irdelenmeye başlaması, 90'lı yılların başlarına tekamül etmektedir. (Türk vd, 1999; Preuss, 2013). Spor, ironik olarak, sağlığı geliştirirken diğer yönden, sağlıklı ortamın bozulmasını da sağlamaktadır. Sportif çabalar, doğal kaynakların kötüye kullanımı açısından "çevresel ayak izleri" üretme potansiyeline sahiptir. Spor olayları enerji kullanır, sera gazı yayar ve hacimli çöp üretir (Jagermann, 2004). Yılda ortalama 25 milyar, günde 34 milyon ayakkabı satan spor ayakkabı satışı, sektörünün çevresel yükünün önemli bir bölümünü oluşturuyor. Tek bir ayakkabı, montajı için 360 işlem basamağı gerektiren 65 farklı parça içerebilmektedir. Sentetik malzemelerden yapılmış tipik bir çift koşu ayakkabısının karbon ayak izi 14 ± 2.7 kg CO 2 eşdeğeri olduğu tahmin edilmektedir. Bu etkinin büyük bir çoğunluğu, toplam etkinin yaklaşık %29-%68'ini oluşturan malzeme işleme ve üretim aşamalarında meydana gelmektedir. Konfeksiyon sektöründeki diğer benzer çalışmalar, 18 ila 41 kg CO 2'e eş değer miktarda spor ayakkabılarının karbon ayak izleri olduğunu açıklamıştır (Puma, 2008 ; Timberland, 2009). Güncel Çabalar:Bugün, WFSGI, PVC ve metal, boyalar ve ozon tüketen kimyasallar içeren yüzlerce başka toksik kimyasalın spor üreticileri tarafından kullanılmasını istemiyor. Tüm bu kimyasallar, kuruluşun 2003 Spor Ayakkabı, Kıyafet ve Aksesuarlarındaki Kısıtlanmış Maddelere Yönelik Rehber adlı politika belgesinde listelenmiştir. (Schmidt, , 2006). Adidas Grubu, çözümler geliştirmeye ve Better Cotton, Recycled Polyester ve Ocean Plastic gibi daha sürdürülebilir materyallerin kullanımını yaygınlaştırmaya çabalamaktadır (Adidas Group 2015 Sustainability Progress Report). Okyanustan topladıkları plastik materyallerden spor ayakkabısı üreterek bir farkındalık yarattı. Nike ürünlerinde, organik ve geri dönüştürülmüş pamuk ve polyester de dâhil olmak üzere çevre dostu birkaç malzeme kullanıyor, üretim sürecinin kesintilerini en aza indiriyor ve tedarik zincirinin çoğunda bir atık ve su azaltma stratejisi barındırıyor. Ayrıca, karbon emisyonlarını 2025 yılına kadar% 50'nin üzerine düşürmek konusunda kamuya açık bir taahhütte bulunmuştur (Robertson, L, 2017) SONUÇ Sonuç olarak, tamamen sürdürülebilir bir spor ayakkabısı yaratmak pekte kolay görünmemektedir. Üretim biçimi, özellikle geleneksel işlemler kullanılarak üretilmiş olsa dahi, bir ürünün birçok küçük, hafif bileşeni içerdiğinde, daha yüksek karbon ayak izi oluşturmasına neden olabilir. Spor markalarının toplumsal ve çevresel olarak dünyamıza karşı sorumluluklarını yerine getirmeleri beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Karbon ayak izi, çevre, spor ayakkabısı

SPORT SHOES AND CARBON FOOTPRINT

[1]Hakan ÜNAL, [2]Ümit Çolakoğlu

ABSTRACT

ABSTRACT Introduction The aim of the study which is a review was carried out by trying to create awareness about the carbon footprint and environmental effects of a pair of sports shoes. Carbon footprint concerns the use of welding. It is associated with greenhouse gases released due to the burning of fossil fuels (Ünal ve Bağcı, 2017). Carbon footprint is the sum of all carbon dioxide emissions emitted by activities over a specified time period. Generally, a carbon footprint is calculated for one year (Röhrer, 2007). A pair of sports shoes and environments The fact that the relationship between sporting events and environmental awareness has begun to be scientifically scrutinized has evolved into early 90s. (Türk et al, 1999, Preuss, 2013). Ironically, while sports improves health, it provides deterioration of the healthy environment from the other side. Sportive efforts have the potential to produce "environmental footprints" in terms of abuse of natural resources. Sports use energy, emit greenhouse gases and produce bulky garbage (Jagermann, 2004). Sales of sports shoes, which sell an average of 25 billion a

day, 34 million shoe a year, constitute an important part of the industry's environmental burden. A single shoe can contain up to 65 different parts that require 360 steps for assembly. The carbon footprint of a typical pair of running shoes made of synthetic materials is estimated to be 14 ± 2.7 kg CO 2 equivalents (Puma, 2008; Timberland, 2009). "There is a need for the concept of" Ecological Design "to reduce the carbon footprint of textile products in the design phase of the stylists. Recycling of sports material waste has been found to contribute directly to reduce carbon footprint (Muthu et al., 2012). Current Efforts Today, WFSGI does not want to use hundreds of other toxic chemicals, including PVC and metal, paints and ozone depleting chemicals by sports producers. All of these chemicals are listed in the policy document 2003, Guidelines for Restricted Items in Sportswear, Apparel and Accessories (Schmidt, C.V., 2006). The Adidas Group is striving to develop solutions and expand the use of more sustainable materials such as Better Cotton, Recycled Polyester and Ocean Plastic (Adidas Group 2015 Sustainability Progress Report). The group created an awareness by producing sports shoes by gathering the plastic materials from ocean. Nike uses a few eco-friendly materials in products which includes organic and recycled cotton and polyester. It minimizes disruptions in the production process and hosts a major waste and water reduction strategy in the supply chain. In addition, the group has made a clear commitment to reduce carbon emissions by more than 50% by 2025 to public (Robertson, L, 2017). RESULTS As a result, creating a fully sustainable sport shoe does not seem easy. The production mode can lead to a higher carbon footprint, especially when a product also contains many small, light components, even if it is produced using conventional processes. Sports brands are expected to fulfill their social and environmental responsibilities towards the world.

Keywords: Carbon footprint, environment, sports shoe

FARKLI BRANŞLARA UYGULANAN 6 HAFTALIK FONKSİYONEL ANTRENMANIN BAZI MOTORİK ÖZELLİKLERE ETKİSİ

[1]Sibel DÜNDAR, [2]Ayşegül YAPICI, [3]Engin Güneş ATABAŞ, [4]Gülin FINDIKOĞLU

[1]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi- DENİZLİ, [2]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi- DENİZLİ, [3]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Araştırma ve Uygulama Merkezi- DENİZLİ, [4]Pamukkale Üniversitesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon ABD- DENİZLİ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; farklı branşlara uygulanan 6 haftalık fonksiyonel antrenmanın bazı motorik özelliklere etkisini incelemektir. Araştırmaya, Pamukkale Üniversitesinde okuyan futbol (n=15), basketbol (n=15) ve voleybol (n=15) branşları ile ilgilenen toplam 45 erkek katılmıştır. Deneklerin 1 TM, 10-30 m sürat, dinamik denge ve sıçrama performansları belirlenmiştir. Deneklere 6 hafta boyunca fonksiyonel antrenman uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde deneklerin motorik özelliklerine ilişkin tanımlayıcı analizleri ortalama ve standart sapma olarak hesaplanmıştır. Grup içi ön test-son test karşılaştırmalarında Wilcoxcon analizi, gruplar arasındaki karşılaştırmalarda ANOVA analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $p< 0.05$ değeri alınmıştır. Grupların dinamik denge, 10-30 m sürat, 1 TM, aktif ve skuat sıçrama testi ön test değerleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p >0.05$). Grupların 10-30 m sürat, 1 TM, aktif ve skuat sıçramada son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p< 0.05$). Grupların dinamik denge performanslarında son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p >0.05$). Dinamik denge, 10-30 m sürat, 1 TM, aktif ve skuat sıçrama testlerinde gruplar arasında fark bulunmuştur ($p< 0.05$). Sonuç olarak; fonksiyonel antrenman uygulamalarının, sporcuların performanslarını arttırmada etkili yöntemlerden biri olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Fonksiyonel Antrenman, Denge, Sıçrama Performansı, Sürat

THE EFFECTS OF 6 WEEKS FUNCTIONAL TRAINING ON SOME MOTORIC CHARACTERISTICS OF DIFFERENT BRANCHES

[1]Sibel DÜNDAR, [2]Ayşegül YAPICI, [3]Engin Güneş ATABAŞ, [4]Gülin FINDIKOĞLU

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the effects of 6 weeks functional training on some motoric characteristics of different branches. 45 male from Pamukkale University; interest in soccer (n=15), basketball (n=15), voleyball (n=15) participated in this study voluntarily. For each player, 1 TM, 10-30 m speed, dynamic balance, active jump and squat jump performance was measured. Subjects were given functional training for 6 weeks. Wilcoxcon test for the comparison of pre- and post-tests of the groups, ANOVA test for comparison between groups were used. The significance level was taken as $p< 0.05$. There was no significant difference between the groups' dynamic balance, 10-30 m speed, 1 TM, active and squat jumping performance test pre-test performances ($p >0.05$). A statistically significant difference was found between groups' 10-30 m speed, 1 TM, active and skuat jumping final test performances ($p< 0.05$). There was no significant difference between the groups' dynamic balance in final test performances ($p >0.05$). A statistically significant difference in dynamic balance, 10-30 m speed, 1 TM, active and squat jumping tests between the groups ($p< 0.05$). As a result; it can be said that functional training exercises are one of the effective methods to increase performance of athletes.

Keywords: Functional Training, Balance, Jumping Performance, Speed

SÜRDÜRÜLEBİLİR SPOR TESİSLERİ

[1]Hakan ÜNAL, [2]Ümit Çolakoğlu

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü Kötekli/Muğla, [2]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü(Doktora)

ÖZET

Bu çalışmada, çevresel sürdürülebilirlik kavramı çatısı altında, spor tesislerinin sürdürülebilirliği konusuna odaklanılmıştır. Spor Tesislerinde Sürdürülebilirlik Büyük spor organizasyonları, ülkelerin kendilerini, küresel seyirci kitlesine sunabileceği değerli sahne ışıkları olarak algılanmaya başlamıştır (Wloch, 2012; Çeyiz ve Özbek; 2014). Spor tesislerinin kuruldukları bölgelere olumlu ve olumsuz etkileri bulunmaktadır. Bir yandan, kentsel dönüşüm sağlayarak bazı çorak, verimsiz ve harap bölgelerin dönüştürülmesini sağlarken, diğer yandan çevresel sorunlara yol açmaktadır (Barghchi vd., 2010). Yeşil, ekolojik ve çevresel kelimeleri, bina tasarımının doğal çevreye olan etkisinin ve bu çevreyle olan ilişkisinin esas alınarak göz önünde bulundurulması gereği fikrini benimseyen etiketler olarak karsımıza çıkmaktadır. Bu konseptlerin oluşumu takip edildiğinde 1970' lere kadar gittikleri görülmektedir (Civan, 2006).Yerel düzeyde çevre ile ilgili girişimler sıklıkla uygulanmasına rağmen spor ve çevre bilincini birbirine bağlayan yapı, 1994 yılında Birleşmiş Milletler Çevre Programı (UNEP) ve IOC'nin (Uluslararası Olimpiyat Komitesi) olimpik ve paralimpik oyunlarının çevresel etkilerini azaltmak üzere ortak çalışmaya başlaması sayesinde oluşturuldu (UNEP, 2005; Kellison ve Hong, 2015). IOC, Olimpik hareketin spor ve kültür dışında üçüncü boyutunun çevrenin korunması olduğunu açıklamıştır (Cantelon and Letters, 2000). 2000 Sydney Olimpiyat Oyunları "yeşil oyunlar" ismiyle anılan ilk olimpiyat olarak birçok akademik çalışmada yer almıştır (Cashman ve Hughes, 1998). FIFA, sürdürülebilirlik kavramını tamamen benimseyen ilk büyük spor organizasyonu oldu. 2006'da Almanya'daki Dünya Kupası'nda FIFA "yeşil gol" programı ile kapsamlı bir çevre programı geliştirip uyguladı. Sürdürülebilir satın alma, enerji verimliliği, atık önleme ve su tasarrufu gibi ilkelerin benimsendiği programda temel amaç ekolojik etkinin azaltılmasıydı (UNEP, 2006). Golf sahalarının doğal olmayan düzeninin korunması için, böcek popülâsyonlarını kontrol etmek adına böcek ilacı ve çeşitli kimyasallar kullanarak bulunduğu bölgedeki toprağın tüketilmesi insan eliyle sağlanır. Aynı zamanda, kayak pistleri için, doğa yeterli kar sağlayamadığında, yapay kar üretirler ve özellikle kar üretmek için atık su kullanıldığı zaman yerel ekosistem risk altındadır (Schmidt, 2006). Atina, Bosna ve Montreal gibi Olimpiyat Oyunlarına ev sahibi yapmış şehirlerde, bir zamanlar görkemli stadyumların iskelet kalıntıları bir enkaz yığınına dönüştü. Sonunda, bu canavar kalıntılar IOC'nin dikkatini çekmeye başladı (McBeth, 2016). Stadyumların, küçük ve büyük spor komplekslerinin tasarımlarında ve yapımında çevreci bir anlayışın yerleştirilmesinin ve sertifikasyon programı uygulanmasının, büyük ölçüde ekonomik bedelleri vardır. Spor tesisleri yönetim endüstrisinin çevresel sürdürülebilirlik çabaları içerisindeki gelişmeleri desteklemek için, finansal yatırımdan yoksun olduğunu ortaya koymaktadır (Mallen vd., 2010). Bu nedenle öncelikle, yasa yapıcıların bu yenilikleri benimsemeleri ve bu konuda kararlar almaları gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sürdürülebilirlik, Spor tesisleri, Çevre

SUSTAINABLE SPORTS FACILITIES

[1]Hakan ÜNAL, [2]Ümit Çolakoğlu

ABSTRACT

Introduction This work is focused on sustainability of sports facilities that is related to the concept of environmental sustainability. Sustainability in Sports Facilities Major sports organizations have started to be perceived as valuable scene lights by which countries can offer themselves to the global audience (Wloch, 2012, Çeyiz and Uzbek, 2014). Sports facilities have positive and negative effects on the regions where they are established. On the one hand, some barrens are transformed into inefficient and ruined regions by providing urban transformation while causing environmental problems (Barghchi et al., 2010). Green, ecological and environmental words are considered as the effect of the building design on the natural environment and the relationship with this environment. When the formation of these concepts was followed, it was seen to be up to 1970's (Civan, 2006). Despite the frequent implementation of environmental initiatives at the local level, the structure linking sports and environmental awareness was created in 1994 by the United Nations Environment Program (UNEP) and the

International Olympic Committee (IOC) to begin working together to reduce the environmental impact of Olympic and Paralympic Games , 2005, (Kellison and Hong, 2015). The IOC explained that the Olympic movement is to protect the third dimension outside the sport and culture (Cantelon and Letters, 2000). The 2000 Sydney Olympic Games were the first Olympics to be named "Green Games" in several academic studies (Cashman and Hughes, 1998). FIFA became the first major sports organization to fully embrace the concept of sustainability. FIFA developed a comprehensive environmental program "green goals" program and was aplied at the World Cup in Germany in 2006. The main objective in the program adopted by the principles of sustainable procurement, energy efficiency, waste prevention and water conservation was to reduce ecological impact (UNEP, 2006). In order to protect the unnatural structure of the golf courses, insect control has taken place by means of using chemicals, which eventualy leads to soil consupmtion by humans. Moreover, when nature can not provide sufficient profits in ski slopes, artificial snow are produces. Local ecosystems were under the risk, when wastewater was used to produce snow (Schmidt, 2006). The skeletal remains of magnificent stadiums have once turned into a debris heap in cities like Athens, Bosnia and Montreal, which have hosted the Olympic Games, Eventually, these huge residences began to attract the attention of the IOC (MacBeth, 2016). RESULTS Stadiums have a great deal of economic value in putting an environmental concepts of small and large sports complexes in according to the design and construction and implementing the certification program. Sports establishments demonstrate that the management industry lacks financial investment to support improvements in environmental sustainability efforts (Mallen et al., 2010). Therefore, first of all, lawmakers need to adopt these innovations and it is needed to make decisions according to this situation.

Keywords: Sustainability, sport facilities, environment

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SPORTMENLİĞE YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ

[1]Alp Kaan Kilci, [2]Zekeriya Göktaş, [3]Nahit Özdayı

[1]Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Balıkesir Üniversitesi, [2]Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Balıkesir Üniversitesi, [3]Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Balıkesir Üniversitesi

ÖZET

Sportmenlik, sporun ruhuna uygun olarak nasıl davranılacağını ileri süren erdemli davranışlar olarak tanımlanabilir (Stornes, Bru, 2002). Sportmenlik kavramını sorumlu ve düşünceli bir sporcu olarak rekabet halinde dürüstlük olarak ifade edilebildiği gibi, rakibe saygı, kibarlık, cana yakınlık, şefkat ve cömertlik gibi kavramlarla da tanımlanabilir (Stornes, Ommundsen, 2004). Bu çalışmanın amacı; beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin sportmenliğe karşı olan tutumlarını çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Çalışmada veri toplama aracı olarak Vallerand ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilip, Balçıkanlı (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlayan "Sportmenlik Yönelimi Ölçeğini" kullanılmıştır. Çalışmaya 2017-2018 eğitim öğretim yılında Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören, tesadüfi yöntem seçilen ve aktif spor yapan 200 öğrenci katılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik, bağımsız gruplar T-Testi ve Anova uygulanmıştır. Öğrencilerin sportmenliğe yönelik anket soruları verdikleri cevapların ortalamalarına bakıldığında aritmetik ortalamalarının 3,72 yani olumlu düzeyde olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sportmenliğe yönelik tutumları cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterirken ($p< 0,05$), yaş, branş, öğrenim gördükleri bölüm, aile gelir düzeyi değişkenlerine göre herhangi anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p >0,05$). Kadın sporcuların sportmenliğe yönelik tutumları ($X=3,94$) erkek sporculara göre ($X=3,68$) sportmenliğe yönelik tutumları daha yüksektir.

Anahtar Kelimeler: Sportmenlik, Beden Eğitimi, Tutum

INVESTIGATION OF THE ATTITUDES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCHOOL STUDENTS SPORTSMANSHIP

[1]Alp Kaan Kilci, [2]Zekeriya Göktaş, [3]Nahit Özdayı

ABSTRACT

Sportsmanship can be defined as virtuous behavior that promotes how to behave in accordance with the spirit of sports (Stornes, Bru, 2002). The concept of sportsmanship can be expressed as honesty in competition as a responsible and thoughtful athlete, as well as concepts such as respect for rivalry, kindness, intimacy, compassion and generosity (Stornes, Ommundsen, 2004). The purpose of this study is; the attitudes of the students attending physical education and sports college to sportsmanship are examined in terms of various variables. "Sportsmanship Orientation Scale" developed by Vallerand et al. (1997) and adapted to Turkish by Balçıkanlı (2010) was used as data collection tool in the study. 200 students participated in Balıkesir University Physical Education and Sports School, selected random methods and active sports in 2017-2018 academic year. In the analysis of the data, desriptive statistics, independent groups T-Test and Anova were applied. Survey questionnaires for sporting students show that the average of the answers is 3.72, which means that the arithmetic averages are at a positive level. While the attitudes of the students to sportsmanship differ according to gender variable ($p< 0,05$), there is no significant difference according to the age, branch, education department, family income level variables ($p >0,05$). Female athletes' attitudes toward sporting attitude ($X = 3.94$) are higher than those of male athletes ($X = 3.68$).

Keywords: Sportmanship, Physical Education, Attitude

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYADAKİ YALNIZLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Alp Kaan Kilci, [2]Zekeriya Göktaş

[1]Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Balıkesir Üniversitesi, [2]Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu-Balıkesir Üniversitesi

ÖZET

Sosyal medya artık herkes tarafından ciddiye alınması gereken bir olgu olarak karşımızda durmakta ve hayatın her noktası ile temasa geçmektedir (Hamburger ve Ben-Artzi, 2003). Sosyal medyanın günlük gerçek hayatı bu derecede etkileyebilmesinin nedeni olarak, özellikle genç nesli kendisine çekebilecek cazip ortamları barındırabilmesi, kolay erişim sağlanması ve paylaşım olduğu söylenebilir (Korkmaz ve ark., 2014). Bu çalışmanın amacı; beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin sanal ortamlarda yalnızlık düzeylerini belirlemektir. Çalışmada veri toplama aracı olarak Korkmaz ve arkadaşlarının 2014 yılında geliştirdikleri "Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmaya 2017-2018 eğitim öğretim yılında Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören 200 öğrenci katılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik, bağımsız gruplar T-Testi ve Anova uygulanmıştır. Öğrencilerin Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği'ne verdikleri cevapların aritmetik ortalamasına bakıldığında 3,15 olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sanal ortamdaki yalnızlık düzeyleri ile öğrencilerin cinsiyetleri, yaşları ve sınıfları arasında anlamlı farklılık bulunurken, öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm ve ilgilendikleri spor branşları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Kadın öğrencilerin, yaşı daha ufak olan öğrencilerin ve 1. Sınıfta öğrenim gören öğrencilerin üst sınıftaki öğrencilere göre sanal ortamlarda kendilerini daha yalnız hissettikleri görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Sosyal Medya, Yalnızlık

ANALYSIS OF THE LONELINESS LEVELS OF THE SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS STUDENTS ON SOCIAL MEDIA

[1]Alp Kaan Kilci, [2]Zekeriya Göktaş

ABSTRACT

Social media now stands as a phenomenon that must be taken seriously by everyone and every point of life passes through themes (Hamburger and Ben-Artzi, 2003). It can be said that the social media can affect the daily real life at this level, especially as the younger generation is able to attract attractive environments, easy access and sharing (Korkmaz et al., 2014). The purpose of this study is; it is necessary to determine the loneliness levels of students in physical education and sports college in virtual environments. As a means of data collection in the study, "Virtual Environment Loneliness Scale" developed by Korkmaz and his colleagues in 2014 was used. 200 students attending Balıkesir University School of Physical Education and Sports participated in the research in 2017-2018 academic year. In the analysis of the data, desriptive statistics, independent groups T-Test and Anova were applied. It is seen that the answers given by the students to the Virtual Environment Loneliness Scale are 3.15 when the arithmetic average is examined. While there was a significant difference between the loneliness levels of the students in the virtual environment and the genders, ages and classes of the students, there was no significant difference between the students' education department and the sports branches they were interested in. It is seen that female students, younger students and those who are studying at the first level feel more lonely in the virtual environment than the students in the upper class.

Keywords: Physical Education, Social Media, Loneliness

TÜRK ERKEK U-20 BUZ HOKEYİ MİLLİ TAKIMININ SOMATOTİP YAPISININ İNCELENMESİ

[1]Gökmen KILINÇARSLAN, [2]Harun GENÇ, [3]İdris KAYANTAŞ, [4]Akan BAYRAKDAR

[1]Bingöl Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, [2]Bingöl Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, [3]Bingöl Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/Spor Yöneticiliği Bölümü, [4]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu araştırma 2017 Ocak ayında Yeni Zelanda'da düzenlenen U-20 Dünya Kupası müsabakalarına katılan Türk Erkek U-20 Buz Hokeyi Milli Takımı oyuncularının somatotip özelliklerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Yaş ortalaması 18,16+1,04 olan 18 milli oyuncunun boy, kilo, deri kıvrımı kalınlıkları, çevre ölçümleri ve genişlik ölçümleri alınmıştır. Somatotip özelliklerini belirlemek amacıyla Heath-Carter yöntemi kullanılmıştır. Alınan bütün ölçümlerin aritmetik ortalamaları, standart sapmaları hesaplanmıştır. Bu çalışmaya katılan 18 oyuncunun vücut ağırlık ortalamaları 69,46±8,05 kg, boy uzunluk ortalamaları 175,33±6,81 cm olarak tespit edilmiştir. Sonuç olarak; Türk Erkek U-20 Buz Hokeyi Milli Takımı oyuncularının somatotip yapısı (Endomorfi X=3,55±1,26 Mezomorfi X=5,26±1,32 Ektomorfi X= 2,70±0,98) Endo-Mesomorfi olarak bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Buz Hokeyi, Milli Takım, Somatotip

EXAMINATION OF SOMATOTYPE STRUCTURE OF TURKISH MALE U-20 ICE HOCKEY NATIONAL TEAM

[1]Gökmen KILINÇARSLAN, [2]Harun GENÇ, [3]İdris KAYANTAŞ, [4]Akan BAYRAKDAR

ABSTRACT

This research was conducted to determine the somatotype characteristics of the Turkish Male U-20 Ice Hockey National Team players who participated in the U-20 World Cup competitions held in New Zealand in January 2017. The height, weight, skin fold thicknesses, circumference measurements and width measurements of 18 players with a mean age of 18.16 + 1.04 were taken. Heath-Carter method was used to determine somatotype characteristics. The arithmetic mean and standard deviation of all measurements are calculated. Statistical analyzes of the measurements were made in the SPSS 22 program. The mean body weights of the 18 players participating in this study were determined as 69.46 ± 8.05 kg and average height lengths were 175.33 ± 6.81 cm. As a result; The somatotype structure of Turkish Male U-20 Ice Hockey National Team players (Endomorphy X = 3,55 ± 1,26, Mesomorphy X = 5,26 ± 1,32, Ectomorph X = 2,70 ± 0,98) was found as Endo-Mesomorphy.

Keywords: Ice Hockey, National Team, Somatotype

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENİ ADAYLARININ ÖĞRETMENLİK MESLEĞİNE YÖNELİK TUTUMLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

[1]SERBAY KAYA, [2]ZEKERİYA GÖKTAŞ, [3]ALP KAAN KİLCİ, [4]NAHİT ÖZDAYI

[1]Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Öğretmen adaylarının seçiminde öğretmenlik mesleğini seven ve isteyen adayların seçilmesi, nitelikli öğretmen yetiştirmenin ilk adımıdır, denilebilir. Bu bağlamda, öğretmen yetiştiren kurumlarda öğrenim gören öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumlarının incelenmesi ve ortaya çıkan bulgular doğrultusunda bu tutumlarının geliştirilmesi için gerekli önlemlerin alınması şarttır (Özder ve ark., 2010). Bu çalışmanın amacı beden eğitimi öğretmeni adaylarının öğretmenliğe ilişkin tutumlarını çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Çalışmada veri toplama amacı olarak Erkuş, Sanlı, Bağlı ve Güven tarafından 2000 yılında geliştirilmiş "Öğretmenliğe İlişkin Tutum Ölçeği" kullanılmıştır. Çalışmaya 2017-2018 eğitim öğretim yılında Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören ve formasyon eğitimi almış 209 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin öğretmenliğe ilişkin tutum ölçeğine yönelik anket sorularına verdikleri cevapların aritmetik ortalamalarına bakıldığında 3,43 yani olumlu düzeyde olduğu görülmektedir. Öğrencilerin öğretmenliğe yönelik tutumları ile öğrencilerin YGS sonuçları ve ilgilendikleri spor branşları arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunurken ($p< 0,05$), öğrencilerin cinsiyet, yaş, mezuniyet yılı, mezun olduğu lise türü değişkenleri arasında herhangi anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p >0,05$). Öğrencilerin YGS Puanı arttıkça öğrencilerin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları da artmaktadır. Kick-box ve voleybol branşı ile ilgilenen öğrencilerin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları futbol, basketbol, judo, atletizm branşı ile uğraşan öğrencilerden daha yüksektir.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi, Öğretmenlik, Meslek, Tutum

ANALYSIS OF ATTITUDES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT TEACHER CANDIDATES TOWARDS TEACHING PROFESSION IN TERMS OF VARIABLE VARIABLES

[1]SERBAY KAYA, [2]ZEKERİYA GÖKTAŞ, [3]ALP KAAN KİLCİ, [4]NAHİT ÖZDAYI

ABSTRACT

Teacher candidates have chosen the teaching profession of choice, and the choice of candidates who are interested is the first step in raising qualified teachers. The aim of this teacher is to teach the teachers who are learning in teacher training institutions. Teachers should be taught to teach this work. There are "Attitude Scale Related to Teacher Education" in 2000 by Erkuş, Sanli, Bağlı and Güven for data collection tool in the study. 2017-2018 Faculty of Education 209 students attending Balikesir University Physical Education and Sports School of Physical Education and Sports Teaching and training were attended. Students must respond to survey questions to ensure that they are teaching. There was a significant difference between YGS results and related sports branches ($p < 0,05$), success, age, graduation rate, graduation rate, level of significance, significance, $p < 0.05$). The attitudes of the students towards the teaching profession are also increasing as the YGS Score increases. In addition to kick-box and volleyball, athletes have higher levels of training than football, basketball, judo, and athletics.

Keywords: Physical education, Teaching, Job, Attitude

KURUMSAL AKTİF YAŞAM

[1]ELCIN ARIKANER, [2] F. PERVİN BİLİR

[2] Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu - ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ

ÖZET

Teknolojik gelişmelere bağlı olarak fiziksel aktivitenin azalması ile aktif olmayan yaşam tarzı, insan yaşamını olumsuz etkilemektedir. Buna ek olarak ergonomik olmayan çalışma koşulları ve stresin yarattığı aşırı yüklenme; çalışan kişilerin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlıklarının bozulmasına neden olmaktadır. Bu durum örgütsel yaşamda verimliliğinin azalması ile sonuçlanmaktadır. Gelişmiş ülkelerde, bu sorunları çözmek için önlemler alınmakta ve iyileştirici çalışmalar yapılmaktadır. Bu çalışma, çalışanların fiziksel, zihinsel, psiko-sosyal sağlıklarının iyileştirilebilmesi ve verimliliklerinin artırılması için işyerlerinde fiziksel egzersiz programlarının düzenlenmesi gerekliliğine dikkat çekmek ve çözüm önerileri sunmak amacıyla yapılmıştır. Günümüzde hareketsiz yaşamdan kaynaklanan bir çok hastalık bulunmaktadır. Bu hastalıkların tedavisi için devletin veya işverenin harcadığı devasa bütçeler gözönüne alınırsa bu sorunun üstesinden gelinmesinin sadece çalışana bırakılması ile çözümlenemeyeceği ortadadır. Bu durumda da bir takım örgütsel ve yasal düzenlemeler gerekmektedir. İş ortamlarında çalışanların verimliliğini olumsuz etkileyen durumlara çare üretmek iş verenlerin ve yöneticilerin önemli sorumlukları arasındadır. İş yerlerinde uygulanacak sağlıklı yaşam programı ile egzersiz kültürü yaratmak, örgütsel bir destek programı olarak çalışanların; yaşam kalitesine, iş doyumuna ve dolayısıyla verimliliğine olumlu katkılar sunabilecektir. Bu programları "Kurumsal Aktif Yaşam/Kurumsal Wellness" sloganı adı altında planlamak ve uygulamak önerimizdir.

Anahtar Kelimeler: İş yeri, çalışanlar, egzersiz kültürü, kurumsal wellness

CORPORATE WELLNESS

[1]ELCIN ARIKANER, [2] F. PERVİN BİLİR

ABSTRACT

Due to the technological improvements, the decrease of physical activity and sedentary lifestyle affect human life negatively. In addition, non-ergonomic working conditions and stress-induced overload have been leading to deterioration of the physical, psychological and social health of employees. This results in a decrease in productivity in organizational life. In developed countries, measures and remedial actions are being taken to solve these problems. This study was carried out in order to draw attention to the necessity of organizing physical exercise programs in workplaces and to introduce solutions to improve the physical, mental, psycho-social health of the employees and increase their productivity. Today, there are many diseases caused by sedentary life. Given the enormous budgets the government and employers have been spending on the treatment of these diseases, it is evident this problem cannot be overcome only by leaving it to employees. And this requires a number of organizational and legal regulations. Finding remedies for situations which adversely affect the productivity of employees in work environments is among the prominent responsibilities of employers and executives. Creating an exercise culture with a healthy living program which will be implemented in the workplace, as an organizational support program, will enhance quality of life, job satisfaction and therefore work productivity. So, we are offering to plan and implement these programs under the slogan “Active Life in Corporate Environment/ Corporate Wellness”.

Keywords: Workplace, employees, exercise culture, active life in corporate environment, corporate wellness

BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

[1]SELÇUK AKIN, [2]NAHİT ÖZDAYI, [3]Zekeriya GÖKTAŞ, [4]Alp KAAN KİLCİ, [5]SERBAY KAYA

[1]HİTİT ÜNİVERSİTESİ, [2]BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ, [3]BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ, [4]BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ, [5]BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ

ÖZET

Sağlıklı bir toplum için bireyin kendi sağlığını korumaya yönelik çabalara önem vermesi gerekir. Bunun için yapılacak işlerden ilki ve en önemlisi bireyin kendi sağlığını korumaya ve sürdürmeye elverişli bilgilerle donatılmış olmasıdır (Bakoğlu E, Yetkin A. 2000). Bu çalışmanın amacı beden eğitimi öğretmeni adaylarının öğretmenliğe ilişkin tutumlarını çeşitli değişkenler açısından incelemektir. Çalışmada veri toplama amacı olarak Walker, Sechrist ve Pender (1987) tarafından geliştirilip Esin (1997) tarafından Türkçeye uyarlanan "Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği" kullanılmıştır. Çalışmaya 2017-2018 eğitim öğretim yılında Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören ve tesadüfi yöntemle seçilen 207 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimleri ölçeğine yönelik anket sorularına verdikleri cevapların aritmetik ortalamalarına bakıldığında 3,04 yani nötr düzeyde olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları incelendiğinde cinsiyet ve yaş değişkenlerinde anlamlı farklılık bulunmazken ($p > 0,05$), öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm ve spor yapma yılı değişkenleri arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p < 0,05$).

Anahtar Kelimeler: Sağlıklı yaşam,Spor,Tutum

ANALYSIS OF HEALTHY LIFESTYLE BEHAVIORS OF STUDENTS OF BALIKESIR UNIVERSITY SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

[1]SELÇUK AKIN, [2]NAHİT ÖZDAYI, [3]Zekeriya GÖKTAŞ, [4]Alp KAAN KİLCİ, [5]SERBAY KAYA

ABSTRACT

For a healthy society, the individual should give importance to the struggle to protect his or her health. The primary and most important thing to do for this is that the individual is equipped with information that is appropriate to protect and maintain his / her own health (Bakoğlu E, Yetkin A. 2000). The purpose of this study is to examine the attitudes of teachers of physical education teachers towards teaching in terms of various variables. The "Healthy Life Style Behavior Scale" developed by Walker, Sechrist and Pender (1987) and adapted to Turkish by Esin (1997) was used for data collection in the study. In 2017-2018 education year, 207 students who were selected by chance and attended Balıkesir University School of Physical Education and Sports participated in the study. It is seen that the answers given to the questionnaire survey on the students' healthy lifestyle scale are at a neutral level of 3.04 when the arithmetic mean of the answers is examined. When the healthy lifestyle behaviors of the students were examined, there was a meaningful difference between gender and age variables ($p > 0,05$) and between the students and the sporting year variables ($p < 0,05$).

Keywords: Sports, attitude, healthy lifestyle

ÖĞRENCİLERİN YAŞAM KALİTE DÜZEYLERİNİN CİNSİYETE GÖRE İNCELENMESİ

[1]Gülçin Gözaydın, [2]Abdulmenaf KORKUTATA, [3]Özlem KESKİN

[1]ÇOMÜ SBF, [2]ÇOMÜ SBF, [3]Kocaeli Üniversitesi - Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi üçüncü sınıfta okuyan öğrencilerin yaşam kalitesini cinsiyet faktörüne göre değerlendirmektir, Veri toplama aracı olarak Whooql-Bref: World Health Organization Quality Of Life Questionnaire Abbreviated Version (Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısaltılmış Versiyonu kullanılmıştır, Çalışmanın evren ve örneklemi Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi üçüncü sınıfta okuyan 52 kadın 64 erkek toplamda da 116 öğrenci oluşturmaktadır. Verilerin analizinde spss 2.0 programı kullanılmıştır. Veriler cinsiyete göre ortalaması ve standart sapması alınmış ve bağımsız T testi uygulanmıştır, Yapılan analizler sonucunda yaşam kalitesi ölçeğinde yer alan alt boyutlardan genel sağlık toplamlarının kadınlar da ortalama (7,05) std. sapma (1,4) iken erkekler de ise ortalama (6,9) std. sapma (1,5) çıkmıştır. Fiziksel sağlık toplamları kadınlarda ortalama (27,6) std. sapma (3,4) iken erkeklerde ortalama (26,2) std. sapma (3,7) çıkmıştır. Sosyal ilişkiler toplamı kadınlarda ortalama (10,8) std. sapma (2,3) iken erkeklerde ortalama (10,8) std, sapma (2,1) çıkmıştır, Çevre toplamları kadınlarda ortalama (32,03) std, sapma (4,2) erkeklerde ortalama (30,9) std. sapma (3,8) çıkmıştır, Psikolojik toplamları kadınlarda ortalama (21,4) std. sapma (3,6) erkeklerde ortalama (21,6) std. sapma (3,6) olarak tespit edilmiştir. Sonuç olarak yaşam kalitesi ölçeğinde yer alan alt boyutlarından fiziksel sağlık toplamları cinsiyet faktörüne göre anlamlılık düzeyi (0,39) olduğundan $p< 0,05$ anlamlılık düzeyi bakımından farklılık tespit edilmiştir. Diğer alt boyutlarında yer alan genel sağlık, Psikolojik, sosyal ilişkiler ve çevre alt boyutlarında $p >0,05$ olduğundan anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Kalitesi, Üniversite Öğrencisi, Cinsiyet

INVESTIGATION OF LEVELS OF LIFE QUALITY OF STUDENTS ACCORDING TO GENDER

[1]Gülçin Gözaydın, [2]Abdulmenaf KORKUTATA, [3]Özlem KESKİN

ABSTRACT

The aim of this study is to evaluate the quality of life of the students who attended Çanakkale Onsekiz Mart University Sports Sciences Faculty according to the gender factor. The Whooql-Bref: World Health Organization Quality of Life Questionnaire Abbreviated Version was used. The universe and sample that Çanakkale Onsekiz Mart University Faculty of Sports Sciences is composed of 116 students in 52 women and 64 men in the third grade. In the analysis of the data, the spss 2.0 program was used. The averages and standard deviations of the data by gender were taken and independent T test was applied. As a result of the analyzes made, the subscales included in the quality of life scale and the general health total of the women were also found to be average (7,05) std. deviation (1.4) while the mean for males was 6.9 std. deviation (1.5) has emerged. The physical health totals were (27,6) std. deviation (3,4) while the mean for males (26,2) std. deviation (3,7) has emerged. The sum of social relations is average in women (10.8) std. (2.3), while males had a mean (10.8) std and deviation (2.1). Peripherums were averaged (32.03) std in women and std (4.2) in males. deviation (3.8), Psychological sums were average in women (21.4) std. deviation (3,6) in males (21,6) std. deviation (3,6). As a result, there was a significant difference in the level of significance from the subscales of the quality of life scale to the level of significance (0.39) according to the gender factor. There was no significant difference in general health, psychological, social relations and environmental sub-dimensions in other sub-dimensions when $p > 0,05$.

Keywords: Quality of Life, University Student, Gender

KIZ VE ERKEK ÖĞRENCİLERİN BASKETBOL YETENEK DÜZEYLERİ VE BAZI PERFORMANS ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Gökmen KILINÇARSLAN, [2]Harun GENÇ, [3]Akan BAYRAKDAR, [4]İdris KAYANTAŞ

[1]Bingöl Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, **[2]Bingöl Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü**, **[3]Gazi Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi**, **[4]Bingöl Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/Spor Yöneticiliği Bölümü**

ÖZET

Bu çalışmada, öğrencilerin spor branşlarına özgü performans özelliklerini ve beceri seviyelerini ortaya çıkartarak, yetenek tespitlerinin yapılarak doğru branşa yönlendirilmesi amaçlanmıştır.

Çalışmanın örneklem grubunu Ankara ilinde öğrenim gören daha önce herhangi bir spor branşında eğitim almayan yaşları 10,95 yıl olan 55 kız ve 10,96 yıl olan 55 erkek olmak üzere toplam 124 gönüllü ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmada performans özelliklerinden dikey sıçrama testi, durarak uzun atlama testi, 20 m sürat koşusu testi, oturarak sağlık topu fırlatma testi ayrıca basketbol yetenek tespiti için çembere havadan atış, çembere sektirme atış, top sürme, labut devirme, duvardaki hedefe top atma, duvarda hızlı pas testi uygulanmıştır. Ölçümlerin istatistiksel analizleri SPSS 22 programında yapılmıştır.

Basketbol yetenek testi bataryasını uygulanan 55 erkek ve 55 kız öğrencinin toplam puanları incelendiğinde, iyi ve çok iyi düzeyde 16 kadın ve 22 erkek öğrencinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu öğrencilerden 10 kız ve 14 erkek öğrencinin motorik test sonuçları da diğerlerine göre daha iyi seviyede olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak; 24 öğrencinin basketbol branşında diğer öğrencilere göre daha başarılı olabileceği dolayısıyla bu öğrencilerin basketbol branşına yönlendirilmesinin uygun olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, Performans Özellikleri, Yetenek Seçimi

INVESTIGATION OF FEMALE AND MALE STUDENTS BASKETBALL SKILL LEVEL AND SOME OF PERFORMANCE CHARACTERISTICS

[1]Gökmen KILINÇARSLAN, [2]Harun GENÇ, [3]Akan BAYRAKDAR, [4]İdris KAYANTAŞ

ABSTRACT

In this study, it was aimed to determine the performance characteristics and skill levels specific to the sports branches of students and to direct the correct branch by making skill determinations.

The sample group of the study consisted of 110 volunteer middle school students, 55 girls 10,95 years and 55 boys 10, 96 years aged, who had never been trained in any sport branch in Ankara. İn the study , performance features include vertical jump test, long jump test, 20 m speed jump test, health ball throw test, and ball drop shot for basketball talent detection, triple shot, ball throw, ball throw, ball throw on the wall, test was applied. Statistical analyzes of the measurements were made in the SPSS 22 program.

When the total scores of the 55 male and 55 female students who applied the basketball ability test battery were examined, it is determined that there are 16 female and 22 male students with good and very good level. In addition, it was determined that 10 girls and 14 boys from these students had better motoric test results than the others. As a result; 24 students may be more successful than the other students in the basketball field and it is considered appropriate to direct these students to the basketball field.

Keywords: Basketball, Performance Features, Talent Selection

TÜRK VE IRAKLI SEDANTER ERKEK ÇOCUKLARIN FİZİKSEL UYGUNLUK DEĞERLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Harun GENÇ, [2]Ghazwan Karaem Ali, [3]Gökmen KILINÇARSLAN

[1]Bingöl Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, **[2]17fibrayir Libya Okulu/Ankara**, **[3]Bingöl Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü**

ÖZET

Bu çalışmada, 2017-2018 eğitim öğretim yılında öğrenim gören Türk ve Iraklı sedanter erkek çocuklarının antropometrik ve fiziksel uygunluk değerlerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Çalışmaya herhangi bir sağlık problemi ve beden eğitimi dersine girmesinde sakınca olmayan, yaşları 13,60+0,60 olan 35 Türk ve 13,81+0,84 olan 33 Iraklı olmak üzere toplam 68 erkek çocuk gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan erkek çocukların antropometrik (yaş, boy, kilo, vücut kütle indeksi) ölçümleri alınmıştır. Fiziksel uygunluk düzeylerini belirlemek amacıyla Eurofit Test Bataryası testleri (Flamingo Denge testi, Otur-Eriş Esneklik Testi, Durarak Uzun Atlama Testi, Pençe Kuvveti Testi, Mekik Testi, Bükülü Kol Asılma Testi, Disklere Dokunma Testi, 10×5 Metre Çeviklik Koşu Testi ve VO2 Maks Mekik Koşu Testi) uygulanmıştır. Alınan bütün ölçümlerin aritmetik ortalamaları, standart sapmaları hesaplanmıştır. Ölçümlerin istatistiksel analizleri SPSS 22 programında yapılmıştır. Ortaokul çocuklarının fiziksel ve antropometrik özellikleri de dahil olmak üzere fiziksel uygunluk değerlerinin düzenli olarak ölçülmesi, onların fiziksel uygunluk düzeylerinin izlenmesine olanak sağlanarak öğrencilerin fiziksel özellikleri ile ilgili ölçütler düzenlenerek ülke normları oluşturulabilir. Bunun yanı sıra bu veriler çocukların sağlıklı yetiştirilmesine, verimli insan gücüne ulaşılmasına ve nitelikli sporcu seçiminde önemli katkı sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Antropometri, Fiziksel Uygunluk, Sedanter

COMPARISON OF PHYSICAL FITNESS VALUES OF TURKISH AND IRAQİ SEDANTER BOYS

[1]Harun GENÇ, [2]Ghazwan Karaem Ali, [3]Gökmen KILINÇARSLAN

ABSTRACT

In this study, it is aimed to compare the anthropometric and physical fitness values of Turkish and Iraqi sedentary boys who were educated in 2017-2018 education year. A total of 68 boys, aged 13,60 + 0,60 with 35 Turkish and 13,81 + 0,84 with 33 Iraqi, who had no health problems and no disadvantages in entering the physical education course, participated voluntarily. Anthropometric measurements (age, height, weight, body mass index) of the boys participating in the study were taken. Eurofit Test Battery tests (flamingo balance test, sit-in flexibility test, standing long jump test, paw force test, shuttle test, twisted arm hanging test, disk touch test, 10 × 5 meter agility running test, and vo2 max shuttle running test). The arithmetic mean and standard deviation of all measurements are calculated. Statistical analyzes of the measurements were made in the SPSS 22 program. Regular measurement of physical fitness values, including the physical and anthropometric characteristics of secondary school children, can be used to monitor the physical fitness levels and to set national norms by arranging criteria related to the physical characteristics of students. In addition to this, it can also contribute to the healthy growth of children, to the efficient human power and to the selection of qualified athletes.

Keywords: Anthropometry, Physical Fitness, Sedanter

KIZ VE ERKEK ÖĞRENCİLERİN BAZI PERFORMANS ÖZELLİKLERİ İLE HENTBOL YETENEK SEVİYELERİNİN ARAŞTIRILMASI

[1]Harun GENÇ, [2]Gökmen KILINÇARSLAN, [3]İdris KAYANTAŞ, [4]Akan BAYRAKDAR

[1]Bingöl Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, [2]Bingöl Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, [3]Bingöl Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu/Spor Yöneticiliği Bölümü, [4]Gazi Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmada ülkemizde oldukça büyük potansiyele sahip çocukların spora yönlendirilmesi yapılırken spor dalına özgü performans özelliklerinin ve beceri seviyelerinin ortaya çıkartılarak yetenek tespitinin yapılması ve doğru branşa yönlendirilmesi amaçlanmıştır.

Bu çalışmanın örneklem grubunu Ankara ilinde öğrenim gören daha önce herhangi bir spor branşında eğitim almayan yaşları 11,13 yıl olan 62 kız ve 11,06 yıl olan 62 erkek olmak üzere toplam 124 gönüllü ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmada performans özelliklerinden dikey sıçrama testi, durarak uzun atlama testi, 20 m sürat koşusu testi, oturarak sağlık topu fırlatma testi ayrıca hentbol yetenek tespiti için çembere havadan atış, çembere sektirme atış, top sürme, labut devirme, duvardaki hedefe top atma, duvarda hızlı pas testi uygulandı. Ölçümlerin istatistiksel analizleri SPSS 22 programında yapılmıştır.

Hentbol yetenek test bataryası uygulanan kız ve erkek öğrencilerin toplam puanlarına bakıldığında, iyi ve çok iyi seviyeye sahip 17 kız ve 22 erkek öğrenci olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu öğrencilerden 11 kız ve 15 erkek öğrencinin, motorik test sonuçları da diğerlerine göre daha iyi seviyede olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak; 11 kız ve 15 erkek öğrencinin hentbol branşında diğer öğrencilere göre daha başarılı olabileceği, dolayısıyla bu öğrencilerin hentbol branşına yönlendirilmesinin uygun olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Hentbol, Performans Özellikleri, Yetenek Seçimi

INVESTIGATION OF HANDBALL SKILL LEVELS OF MALE AND FEMALE STUDENTS WITH SOME PERFORMANCE CHARACTERISTICS

[1]Harun GENÇ, [2]Gökmen KILINÇARSLAN, [3]İdris KAYANTAŞ, [4]Akan BAYRAKDAR

ABSTRACT

In this study, it was aimed to determine the performance characteristics and skill levels specific to the sport branch and to determine the talent and to direct the correct branch while the children with very high potential in our country are directed to the spore.

The sample group of this study consisted of 124 volunteer middle school students, 62 girls 11,13 years and 62 boys 11,06 years, aged, who had never been trained in any sport branch in Ankara. The performance features include a vertical jump test, a long jump test, a 20 m speed run test, a health ball throw test, and a hand throw test for handball talent detection, triple jump shooting, throwing ball, throwing ball to the target on the wall, test was applied. Statistical analyzes of the measurements were made in the SPSS 22 program.

When the total scores of the male and female students who applied the handball ability test battery were examined, it is determined that there are 17 female and 22 male students with good and very good level. As a result; It is thought that 15 male and 11 female learners may be more successful in the handball field than other students and therefore it is appropriate to direct these students to the handball branch.

Keywords: Handball, Performance Features, Talent Selection

REKREASYONEL FAALİYETTE SANAT TERAPİSİ

[1]Gülten İMAMOĞLU, [2]Özlem DEMİRTAŞ, [3]Osman İMAMOĞLU

[1]Ondokuz Mayıs Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi

ÖZET

REKREASYONEL FAALİYETTE SANAT TERAPİSİ Özet Bu çalışmanın amacı rekreatif faaliyetlere koşul olarak sanatla yapılan terapinin faydaları üzerinde durulacaktır. Literatür taraması yapılmıştır. Sanatsal teknikler aracılığıyla, bilinçdışındaki temel düşünce ve duygular toplanarak, duyuşsal alemde biriktirilen imajlar iki ve üç boyutlu olarak görselleştirilir. Bastırılmış duygu ve düşünceler görsel imajlarla sembolleşerek dışavurulur. Sanatsal terapiye ihtiyaç duyan çocuklar, ergenler, yetişkinler ve yaşlılar tarafından yapılan resimler, bireyin ruh halinin analizinde yol gösterici niteliktedir. Anksiyete, depresyon, hiperaktivite ve stres gibi psikolojik yönelimlerini, ya da çevreyle bağlantı kurabilme yeteneklerini açığa vurmada araçtır. Sanat, hastaya, dikkatini daha tehlikeli ve yıkıcı çabalardan başka yöne çeviren bir uğraşma imkânı verir. Sanatsal Terapi programları insanların sağlıklı yaşamalarına yardımcı olma ve kaliteli yaşam elde etmelerine imkan sunma yanında insandaki geçici hasarları onarabilir. Sonuç olarak sanatla terapi, sadece teşhise yardımcı olabilecek bilgiler toplama aracı olmakla kalmaz; bunun yanı sıra bireylerin hem yaşam kalitesini artırmak, topluma uyum sürecini güçlendirmek hem de insanın içinde var olan yaratıcılığın açığa çıkmasını sağlaması boyutuyla önemlidir. İnsanların kendilerini ifade etmelerini ve sorunlarla başa çıkabilmelerini, deşarj olma yoluyla tedavi olmaları konusunda fayda sağlayabilir. Rekreatif amaçlı olarak toplumun her kesimine sanatın her hangi bir kolu ile uğraşmaları önerilir. Anahtar kelimeler: Rekreasyon,Sanat, Terapi

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, sanat, terapi

ART THERAPY IN RECREATIONAL ACTIVITY

[1]Gülten İMAMOĞLU, [2]Özlem DEMİRTAŞ, [3]Osman İMAMOĞLU

ABSTRACT

ART THERAPY IN RECREATIONAL ACTIVITY Abstract The aim of this study is to emphasize the benefits of therapy with art as a condition for recreational activities. Literature research was done. Through artistic techniques, the images accumulated in the affective realm are visualized in two and three dimensions by bringing the unconscious basic thoughts and feelings together. Suppressed emotions and thoughts are symbolized and expressed by visual images. The pictures made by children, adolescents, adults and elderly people who need artistic therapy are a guide in the analysis of the individual's mood. Those pictures are the means to express either the psychological orientations such as anxiety, depression, hyperactivity and stress or the ability to connect with the environment. Art gives the patient an opportunity to turn his attention away from dangerous and destructive aims. Artistic Therapy programs can repair people's temporary injuries beyond helping them get a healthy and good quality life. As a result, art therapy does not just become a means of collecting information that can help the diagnosis; it is also important as it increases the individual's life quality, strengthens his/her society integration process and reveals the creativity that exists within the individual. It can make people express themselves and cope with problems and may be beneficial for their treatment through being discharged. For recreational purposes, it is recommended that every individual in the society should deal with any kind of art. Keywords: Recreation, Art, therapy

Keywords: Recreation, Art,therapy

SANATSAL TASVİRLERDE BAZI SPORLARIN KÖKENLERİ

[1]Gülten İMAMOĞLU, [2]Süleyman GÖNÜLATEŞ, [3]Osman İMAMOĞLU

[1]Ondokuz Mayıs Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi

ÖZET

SANATSAL TASVİRLERDE BAZI SPORLARIN KÖKENLERİ Özet: Bu çalışmada günümüz bazı modern sporların tarihi kökenleri sanatçıların algısı ve yansıtmalarıyla incelenecektir. Literatür taraması yapılmıştır. Mağaralardaki kayalara çizilen ilk resimlere bakıldığında vahşi hayvanlar ile insanlar arasındaki mücadelenin canlandırıldığı ve bizim ilk spor eylemi olarak da nitelendirebileceğimiz sahneler ile karşılaşmaktayız. Bunlar atletizmin temelini oluşturmuşlardır diyebiliriz. Daha sonraları beslenmek ihtiyacı için gerek taşlar, gerek mızraklar, gerekse oklarla vahşi hayvanları öldürme sahneleri ise gülle atma, cirit atma ve ok atma sporunun kökenleri olarak düşünülebilir. Yine kendini ve ailesini korumak için diğer insanlarla dövüşme sahneleri tarihin ilk güreş ve boks tasvirleri olarak kayalara çizilmiştir. Daha sonraları ise avlanma, evcilleştirilen atlarla ve diğer hayvanlar ile yarışmalar resmedilmiştir. Yunan medeniyetinde ise gerek mitolojik konuların tasvirinde gerekse tanrılara dair tasvirlerde spor temalı sahneler yer almaktadır. Sporun insan vücuduna katacağı ideal yapılandırmada sağlam ve güzel vücutlu insanlar olarak bu tasvirlerde yer almıştır. Özellikle Colosseum'da sergilenen heykeller, kabartmalar, mozaikler ve pişmiş topraktan vazolar üzerindeki resimler sportif etkinlikleri bir ölçüde betimlemektedir. Sonuç olarak yazının olmadığı veya yazılı belgelerin kaybolduğu durumlarda sanatçıların kayalara çizdikleri resim, heykel, rölyef ve mozaiklere yaptıkları tasvirler ile modern sporların kökenlerini öğrenebilme imkânları elde edilmiştir. Anahtar kelimeler: Ressam, spor, tarih

Anahtar Kelimeler: Ressam, spor, tarih

SOME SPORTS ORIGINS IN ARTISTIC DESCRIPTIONS

[1]Gülten İMAMOĞLU, [2]Süleyman GÖNÜLATEŞ, [3]Osman İMAMOĞLU

ABSTRACT

SOME SPORTS ORIGINS IN ARTISTIC DESCRIPTIONS Abstract In this study, the historical origins of some contemporary sports will be examined with the perception and reflection of the artists. Literature research was done. When we look at the first pictures drawn on the rocks in the caves, we encounter the scenes in which the struggle between wild animals and people is animated and can be described as our first sports actions. It can be said that they all form the basis of athleticism. The later scenes of wild animal hunting for nutritional needs with stones, spears and arrows can be thought of as roots of shot put, javelin and archery. Once more, the scenes of fighting with other people to protect himself and his family were depicted as the first wrestling and boxing portrayals of history. Later on, hunting and competitions with domesticated horses and other animals were portrayed. In Greek civilization, there are sports-themed scenes in portraits of mythological subjects and portraits of gods. Ideal configuration of sports for the human body was also included in these depictions as robust and beautiful body people. In particular, the sculptures, reliefs, mosaics and terracotta vases displayed on the Colosseum illustrate sportive activities to some extent. As a result, when there is no writing or documents are missing, there appeared an opportunity to learn about the origins of contemporary sports through the desriptions of the artists on the paintings, sculptures, reliefs and mosaics. Keywords: Artist, sports, history.

Keywords: Artist, sports, history.

FUTBOL HAKEMLERİNİN FARKLI EGZERSİZ ŞİDDETLERİNDE SEZİNLEME ZAMANI, KAN LAKTAT DÜZEYİ VE KARAR VERME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Kurtuluş Aslan, [2] Özcan Saygın, [3] Halil İbrahim Ceylan

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, [2] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, [3]Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

ÖZET

Bu çalışma, futbol hakemlerinin farklı egzersiz şiddetlerinde sezinleme zamanı, kan laktat düzeyi ve karar verme becerilerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya Muğla ilinde faal olarak hakemlik yapan, herhangi bir sağlık problemi ve sportif yaralanması olmayan gönüllü 12 erkek futbol hakemi (yardımcı hakem: 6, hakem: 6) gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan hakemlere, farklı günlerde rastgele olmak üzere bisiklet ergometresinde düşük şiddetli (%40) egzersiz, orta şiddetli (%60) egzersiz, yüksek şiddetli (%90) egzersiz protokolü uygulanmıştır. Üç egzersiz protokolünde, sezinleme zamanı ve karar becerileri egzersiz sırasında (steady state durumunda) ölçülmüştür. Ayrıca hakemlerin her bir egzersiz öncesi ve egzersiz sonrasında (1. 4. 8. dk) kan laktat düzeyi incelenmiştir. Araştırmada elde edilen tüm veriler, istatiksel hesaplamalar SPSS (version 16.0) programında kaydedilmiştir. Verilerin analiz edilmesinde, Tekrarlı Ölçümlerde Varyans Analizi, Bonferroni testi, Independent t testi, Pearson Correlation testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi, $p< 0,05$ olarak kabul edilmiştir. İstatiksel analiz sonucunda; düşük, orta ve yüksek şiddetteki egzersizler sırasında ölçülen karar verme becerilerinin karşılaştırılmasında istatiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Her üç egzersiz şiddetinde de (düşük, orta, yüksek) egzersizden önce, egzersizden sonra 1. dakika, 4. dakika ve 8. dakikada ölçülen kan laktat düzeyinin karşılaştırılmasında istatiksel olarak anlamlı fark görülmüştür ($p< 0.05$). Düşük şiddetteki egzersizden sonra 8. dakikada ölçülen kan laktat düzeyi ile karar verme toplam skoru arasında istatiksel olarak negatif yönde ilişki bulunmuştur ($r=.-577$, $p< 0.05$). Yüksek egzersiz şiddeti sırasında ölçülen sezinleme zamanı (6mph) ile egzersizden sonra 4. dakika ($r=.662$, $p< 0.05$) ve 8. dakikada ($r=.741$, $p< 0.05$) ölçülen kan laktat düzeyi değerleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca yüksek şiddetteki egzersiz sonra ölçülen kan laktat düzeyinde ise 1. dakika ile 4. dakika arasında ($r=.791$, $p< 0.05$), 4. dakika ile 8. Dakika ($r=.607$, $p< 0.05$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak; egzersiz şiddeti artıkça kan laktat düzeylerindeki artıştan dolayı hakemlerin karar verme becerileri ve sezinleme zamanının olumsuz etkilendiği görülmüştür. Hakemlerin antrenman programlarının planlanmasında fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin yanı sıra bilişsel fonksiyonlarının da yorgunluğa olan toleransını geliştirici egzersizlerin programa dahil edilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Futbol Hakemi, Karar Verme, Sezinleme Zamanı, Kan Laktat Düzeyi

EXAMINING THE COINCIDING-ANTICIPATION TIMING, BLOOD LACTATE LEVEL AND DECISION-MAKING OF FOOTBALL REFEREE AT DIFFERENT EXERCISE INTENSITIES

[1]Kurtuluş Aslan, [2] Özcan Saygın, [3] Halil İbrahim Ceylan

ABSTRACT

The study was conducted to examine the coinciding anticipation timing, blood lactate level and decision-making of football referees at different exercise intensities. Twelve male referees (6 referees and 6 asistant referees) who were all active in Mugla region and had any health problems and injuries, participated in this study voluntarily. Low intensity exercise (%40), moderate intensity exercise (%60) and high intensity exercise (%90) randomly were applied to the referees on the cycling ergometer on different days. Coinciding timing, decision-making skills of referees were measured during the exercise (in steady state). In addition, blood lactate levels of referee were also examined before each exercise protocol and after exercise (1. 4. 8. min). All data obtained in the study were recorded in SPSS (version 16.0) program. In analyzing data, Repeated Measures ANOVA, Bonferroni Test, Independent T, Pearson Correlation test were used. Significance value were accepted as $p< 0,05$. As a result of the

statistical analysis, in the comparison of measured decision-making skills during the low, moderate and high intensity exercise were found to be significant. A statistically significant difference was observed in the comparison of the blood lactate levels measured rest (before exercise), the 1st minute, 4th minute and 8th minute after exercise at all three exercise intensity (low, moderate, high). A statistically significant negative correlation was found between the blood lactate level measured at 8th minute after the low intensity exercise and total score of decision-making (r=.-577, p< 0.05). Significant positive correlation were found between coinciding anticipation timing (6mph) measured high exercise intensity and blood lactate levels measured at 4th minute (r=.662, p< 0.05) and 8th minute (r=.741, p< 0.05) after high intensity exercise. In addition, blood lactate level measured after high intensity exercise; a positive significant correlation was found between the 1st minute and 4th minutes (r=.791, p< 0.05), between 4th and 8th minutes (r=.607, p< 0.05). As a result, decision-making score and coinciding anticipation timing were negatively affected by the increasing exercise intensity. In the planning of training programmes of the referees, , it is thought to be important to add the cognitive functions to the training programmes for the improving tolerance of exhaustion as well as the physical and physiological function.

Keywords: Football Referee, Decision-making, Coinciding Anticipation Timing, Blood Lactate Level.

4 AYLIK BASKETBOL ANTRENMANLARININ YILDIZ ERKEK BASKETBOLCULARDA SÜRAT, ÇEVİKLİK VE SIÇRAMA ÜZERİNE ETKİSİ

[1]Elif Öz, [2]Çağdaş Özgür Cengizel, [3]Elvan Öz

[1]Gazi Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Antrenörlük Eğitimi Bölümü, [2]Gazi Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Antrenörlük Eğitimi Bölümü, [3]Gazi Üniversitesi- Sağlık Bilimleri Enstitüsü- Antrenman ve Hareket Bilimleri ABD

ÖZET

Giriş ve Amaç Bu çalışmanın amacı; 4 aylık basketbol antrenmanlarının yıldız erkek basketbolcularda sürat, çeviklik ve sıçrama üzerine etkisinin araştırılmasıdır. Yöntem Çalışmaya yıldız kategorisinden toplam 14 altyapı erkek basketbolcusu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma öncesi sporcuların velilerinden veli izin belgeleri alınmıştır. Araştırmada 4 ay boyunca basketbol antrenmanlarına devam eden sporculara yer verilmiştir. Denekler haftada 3 gün (her gün 90 dk) basketbol antrenmanı yapmışlardır. Araştırmada 20 m sprint, Illinois çeviklik testi, dikey ve yatay sıçrama testleri uygulanmıştır. Ölçümler ön, ara ve son test olmak üzere (İlk test, 2. Ay ve 4. Ay) tasarlanmış olup, üç ayrı test döneminde gerçekleştirilmiştir. Ölçümler arası farklılıkların belirlenmesi için tekrarlı ölçümlerde tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Gruplar arası farklılıkların belirlenmesi için ise Holm-Sidak testi uygulanmıştır ($P< 0.05$). Bulgular Araştırmaya katılan deneklerin yaşları ortalama 14.6 ± 0.5 yıl spor yaşları ise ortalama 7.8 ± 1.5 yıl olarak tespit edilmiştir. Deneklerin boy uzunlukları, vücut ağırlıkları ve yatay sıçrama verilerinde ölçümler arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (1., 2., 3. ölçüm olmak üzere sırasıyla ortalama boy uzunlukları: 180.4 ± 6.3, 182.0 ± 6.2, 182.4 ± 6.2 cm; vücut ağırlıkları: 73.2 ± 7.1, 74.2 ± 7.1, 75.4 ± 6.5 kg; yatay sıçramaları: 204.6 ± 20.5, 216.6 ± 18.8, 217.4 ± 16.4 cm, $P< 0.05$). Bunlara ek olarak, dikey sıçrama, 20 m sürat ve çeviklik performanslarında da 4. ay sonunda artış belirlenmiştir. Sonuç 4 aylık basketbol antrenmanlarının yıldız erkek basketbolcularda belirlenen fiziksel yapı ve motorik özelliklerde anlamlı bir artışa neden olduğu bulunmuştur. Sürat, çeviklik ve dikey sıçrama performansında meydana gelecek anlamlı artışın daha uzun süreli antrenmanlar sonunda ortaya çıkacağı düşünülmektedir. Ayrıca, performanstaki pozitif artışa büyümenin etki edebileceği unutulmamalıdır.

Anahtar Kelimeler: basketbol, sürat, çeviklik, sıçrama, antrenman

EFFECTS OF 4-MONTH BASKETBALL TRAINING ON SPEED, AGILITY AND JUMPING IN YOUTH BASKETBALL PLAYERS

[1]Elif Öz, [2]Çağdaş Özgür Cengizel, [3]Elvan Öz

ABSTRACT

Introduction and Aim The aim of this study was to investigate the effects of 4-month basketball training on speed, agility and jumping in youth male basketball players. Methods 14 male infrastructure basketball players who played in youth category were voluntarily participated in this study. The informed consent was taken from each subjects' parents before the measurements. The study included the athletes who continued basketball training for 4-months. Subjects practiced basketball training 3 days a week (90 minutes per day). 20 m sprint, Illinois agility and jumping test (vertical and horizontal) were performed. Measurements were applied as pre-test (at the beginning), mid-test (after 2-months) and post-test (after 4-months) on 3 separate period. One-way repeated measures analysis of variance was used to determine the differences between the measurements and Holm-Sidak test was applied to determine the differences between groups ($P< 0.05$). Results The mean of subjects' age and years of experience were found respectively 14.6 ± 0.5 years, 7.8 ± 1.5 years. Body height, body weight and horizontal jump performance of the subjects were significantly different in the 4th month test (post-test) compared with pre-test (Means respectively as pre-mid-post data, body height: 180.4 ± 6.3, 182.0 ± 6.2, 182.4 ± 6.2 cm; body weight: 73.2 ± 7.1, 74.2 ± 7.1, 75.4 ± 6.5 kg; horizontal jump: 204.6 ± 20.5, 216.6 ± 18.8, 217.4 ± 16.4 cm, $P< 0.05$). In addition, it was determined that 4-month basketball training increased the vertical jump, 20 m sprint and agility performance. Conclusion It was found that the 4-month basketball training resulted in a significant increase in the selected physical structure and motor characteristics of youth male basketball players. The

significant increase in speed, agility and vertical jump performance is expected to occur at the end of longer training sessions. It should also be noted that the positive increase in performance can be affected by growth.

Keywords: basketball, speed, agility, jumping, training

RİTİM VE DANS EĞİTİMİNİN EĞİTİLEBİLİR ZİHİN ENGELLİ ÇOCUKLARDA GÜNLÜK YAŞAM AKTİVİTELERİNİ YAPABİLME DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİLERİ

[1]Erkan GÜLGÖSTEREN, [2] Nevzat DEMİRCİ, [3] Mehmet Akif Ziyagil, [4]Pervin TOPTAŞ DEMİRCİ

[1,2]Mersin Üniversitesi Çiftlikköy Kampüsü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [3] Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [4]Mersin Üniversitesi Erdemli Meslek Yüksekokulu Turizm Animasyon Bölümü

ÖZET

Özet Amaç: Bu çalışmada 8 haftalık ritim ve dans eğitimi alan zihin engelli çocuklara sahip annelerin çocuklarının günlük yaşam aktivitelerini önceki durumlarına göre bağımsız olarak yapıp yapmadığı konusunda görüşlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Mersin ili özel rehabilitasyon merkezlerinde gönüllü 32 anne ile bire bir görüşülmüştür. Hazırlanan sorular 8 haftalık ritim ve dans eğitiminden önce ve sonra annelere sorulmuş, sorularla annelerin çocuklarının ritim ve dans eğitiminin günlük yaşam aktivitelerini yapabilme üzerine etkileri konusunda görüşleri alınmıştır. Araştırmaya 20 erkek 12 kadın olmak üzere 32 eğitilebilir zihin engelli çocuk katılmıştır. Ritim ve dans eğitimi haftada 3 gün günde bir saat olmak üzere 8 hafta boyunca devam etmiştir. Bu araştırma zihin engelli çocuklarda günlük yaşam aktivitelerini yapabilme yeterliliğini ölçer (kendi öz bakım becerileri). Bu yeterliliği ölçmek için yazar tarafından 32 maddelik bir değerlendirme formu geliştirildi. Form % 0 ile % 100 arasında puanlanlanmaktadır. Anneler öz bakım becerilerine ya da bağımsız yapabilme düzeyine göre çocuklarını 0'dan 30'a (“Kesinlikle yapamaz”) , % 40 ile % 60 (Orta derecede yapabilir) % 70 ile % 100 (“Kesinlikle yapabilir”) şeklinde, 10 birim aralıklarla 100 kadar derecelendirmektedir. Bulgular ve Sonuç: Anneler hareket yolu ile sevinç ve eğlence içerisinde bulunarak deneyimler kazanmak, ritmi derinlemesine geliştirmek duygusal anlamda çocuğumda gelişimi sağlar düşüncesindedirler. Çocuklarının kendini daha iyi ifade etmeye başlaması ve algı düzeylerinin gelişerek isimleri, hareketleri ve olayları bellekte tutması ritim ve dans eğitimi sonrasında daha iyi düzeyde olduğu anneler tarafından bildirilmiştir. Çocuğumun talimat alması ve talimata itaat etmesi gelişti diyen anneler, çocuklarının görsel, işitsel ve dokunsal algıları konusunda da gelişim gösterdiklerini ifade etmişlerdir. Sekiz haftalık eğitimden önce düğme iliklemek, diş fırçalamak, kemer ve ayakkabı bağlamak gibi beceriler zayıfken eğitiminden sonra çocuğumun kaba ve ince motor becerilerinde olumlu değişiklikler oldu diyen annelerin oranı oldukça yüksektir. Sonuç olarak; sekiz haftalık ritim ve dans eğitiminin çocukların günlük yaşam aktivitelerini yapabilme düzeyleri ile ilgili olumlu etkilerinin olduğu ileri sürülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Zihin Engelli, Aile, Ritim, Dans, Günlük Yaşam Aktivitesi

THE EFFECTS OF RHYTHM AND DANCE TRAINING ON THE LEVELS OF DAILY LIVING ACTIVITIES IN EDUCABLE MENTALLY HANDICAPPED CHILDREN

[1]Erkan GÜLGÖSTEREN, [2] Nevzat DEMİRCİ, [3] Mehmet Akif Ziyagil, [4]Pervin TOPTAŞ DEMİRCİ

ABSTRACT

Summary Purpose: In this study, it was aimed to examine the opinions of mothers of mentally handicapped children who are studying rhythm and dance for 8 weeks whether or not he did it independently children's activities of daily living are independent according to their previous situation. Method: 32 mothers were interviewed individually in Mersin province special rehabilitation centers. The prepared questions were before and after the 8 week rhythm and dance training, and the opinions about the effects of mother's rhythm and dance education on the activities of daily life make were asked. 32 educable mentally retarded children, 20 males and 12 females, participated in the research. Rhythm and dance training lasted for 8 weeks, 3 days a week for one hour a day. This research measures the adequacy of daily living activities in children with mental retardation (self-care skills). A 32-matter evaluation form was developed by the author to measure this adequacy. The form is scored between From 0 to 30 ("Absolutely not"), 40% to 60% (Can do moderate) 70% to 100% ("Can definitely do") It scales up to 100 with 10 unit intervals. Results Anneler thinks that by gaining experience by joy and fun by way of movement, developing rhythm in depth emotionally provides development in our child. It has been reported by the mothers that their children begin to express themselves better and their level of perception improves to keep the names, movements and events in memory better after the rhythm and dance training. The mothers who said

that my child had gotten instruction and instructional supervision developed their children's visual, auditory and tactile perceptions. Before eight weeks of training, the proportions of mothers who say that there are positive changes in my child's coarse and fine motor skills after training such as knitting, brushing teeth, tying belts and shoes are poor. As consequence; it is suggested that the eight-week rhythm and dance education has positive effects on the children's ability to perform their daily activities.

Keywords: Mentally Handicapped, Family, Rhythm, Dance, Daily Life Activity

CURLİNG SPORCULARINDA KAZANMA ALGISININ FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

[1]BAYKAL KARATAŞ, [2]SERKAN TEVABİL AKA, [3]GÖKHAN BAYRAKTAR, [4]M.FATİH KARAHÜSEYİNOĞLU, [5]METİN BAYRAM

[1,2,3,5]Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, [4]Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Özet Curling, iki takımın buz üzerinde ağır taşları kaydırarak oynadıkları stratejiye dayalı "buz satrancı" olarak da tabir edilen bir olimpik buz sporudur. Tüm spor mücadelelerinde olduğu gibi curlingde de amaç rakibe karşı üstünlük sağlayarak müsabakadan galip ayrılmaktır. Bu bağlamda curling sporcularının kazanma algılarını incelemek ve bu algıların ne tür değişkenlere göre farklılık gösterdiğini tespit etmek bu çalışmanın amacını ortaya koymaktadır. Çalışmada, bir gurubun belirli özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını amaçlayan ‘‘Tarama’’ (survey) modeli araştırma deseni olarak benimsenmiştir (Yıldırım, 2000). Çalışmanın evrenini 1.lig sporcuları ve 2. Lig de mücadele eden kulüp sporcuları örneklemini ise 2018 Şubat ayında Erzurum ilinde yapılan 1.Lig ve 2. Lig Final müsabakalara katılan toplam 169 kulüp sporcuları oluşturmaktadır. Yazar tarafından 7 soruluk bilgi formu ve (Okur K) tarfından 2012 yılında geliştirilen 10 soruluk ‘‘Sporcuların Kazanmaya Yönelik Algılarının Belirlenmesi’’ ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 21.0 Paket program kullanılarak analizler yapılmıştır. Verilerin analizinde Independent- Samples T testi ve ikiden fazla değişken ile kazanma algı düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise One-Way Anova testi uygulanmıştır. Curling sporcularının cinsiyet bakımından Kadın ve erkek örnek bireylerin kazanma algı ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (P; ,031). Kadın bireylerin kazanma algı düzeyi puan ortalamalarının erkek bireylerden yüksek olduğu sonucu gözlenmektedir. Sporcuların milli olma durumları ile kazanma algı ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında P; 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Curling, Kazanma Algısı, Buz sporları

NVESTIGATION BY DIFFERENT VARIABLES OF ACQUISITION IN CURLING SPORTS

[1]BAYKAL KARATAŞ, [2]SERKAN TEVABİL AKA, [3]GÖKHAN BAYRAKTAR, [4]M.FATİH KARAHÜSEYİNOĞLU, [5]METİN BAYRAM

ABSTRACT

ummary Curling is an Olympic ice sport, also known as a "ice sled" based on a strategy that two teams play by sliding heavy stones on ice. As in all sporting challenges, curling is aimed at winning against the opponent by winning. In this context, the aim of this study is to examine the curling athletes' winning perceptions and to determine what kind of variables these perceptions differ. In the study, 'Survey' model, which aims to collect data to determine certain characteristics of a group, was adopted as research design (Yıldırım, 2000). The student's universe consists of a total of 169 club athletes participating in the 1st leg and 2 nd league final competitions held in February 2018 in February 2018 in the first league athlete and the club athlete in the second league. The 7-question information form by the author and the 10-question "Determination of the perceptions of the athletes to win" scale developed by the (Okur K) in 2012 were applied. The obtained data were analyzed using SPSS 21.0 package program. In the analysis of the data, the One-Way Anova test was used to determine the relationship between the Independent- Samples T test and the two-way variable and winning perception level. The averages of the points that the athletes of curling have on the gender perception scale of male and female sample winners are P; 0.05, respectively (P ;, 031). It is observed that the average score of female users' perception level of winning is higher than male individuals. Among the averages of the scores of the athletes' nationality and the winning perception scale are P; 0.05 was not found to be significant.

Keywords: Curling, Winning Perception, Ice Sports

MİLLİ TAKIM KAYAK SPORCULARININ CESARET ALGILARININ BELİRMESİ

1BAYKAL KARATAŞ, 2SERKAN TEVABİL AKA, 3METİN BAYRAM, 4GÖKHAN BAYRAKTAR, 5M.FATİH KARAHÜSEYİNOĞLU

[1,2,3,4]Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, [5]Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

ÖZET Çalışmamız kayak sporcularının cesaret algılarını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Türkiye'nin ev sahipliği yaptığı 2017 kış Avrupa gençlik olimpik festivali (EYOF) Avrupa ülkelerinin katılımıyla 14 ile 17 yaş aralığındaki toplamda 675 sporcuyla 12-17 Şubat tarihleri arasında Erzurum ilinde genç sporcular katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmamıza 12-17 Şubat 2017 tarihinde Erzurum ilinde yapılan 2017 Kış Avrupa gençlik olimpik Festivali'ne (EYOF) Türkiye kayak federasyonundan 69' sporcu katılmıştır. Bu çalışma Türkiye kayak federasyonunda kayak sporu yapan milli sporcuların cesaret algılarını belirmek amacıyla yapılmıştır. Araştırma bilimsel kaynaklardan elde edilen literatür kısmı ile kurgulanırken, kayak sporu yapan milli sporcuların demografik bilgilerinin yer aldığı kişisel bilgi formu ve çalışmanın amacına yönelik Konter (2012) tarafından geliştirilen 31 soru ve beş alt boyuttan oluşan "Sporda Cesaret" belirleme ölçeği sonuçları dikkate alınmıştır. Kayak sporcularının katılımcıların cinsiyet değişkenine göre cesaret algıları alt boyut puanları ve toplam puan ortalamaları t testi sonuçları bakımından karşılaştırıldığında (kendine güven, kararlılık, atılganlık ve özveri) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. EYOF sporcularının yaş değişkenine göre cesaret algıları alt boyut puanları ve toplam puan ortalamaları Anova testi sonuçları bakımından karşılaştırıldığında (kendine güven, kararlılık, atılganlık, tehlikeyi göze alma ve özveri) puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmıştır ($p > 0,05$). Ülkemizde yapılan ekstrem sporları oldukça yağındır. Kayak sporu bu sporlardan bir tanesidir. Sporcuların bu spor branşındaki cesaretleri görülmeye değer olduğundan sporcuların cesaret algıları belirlenmeye çalışılmıştır

Anahtar Kelimeler: Cesaret, Cesaret Algısı, Kayak, Sporcu

DETERMINATION OF COURAGE PERCEPTIONS OF NATIONAL TEAM SKI SPORTSMEN

[1]BAYKAL KARATAŞ, [2]SERKAN TEVABİL AKA, [3]METİN BAYRAM, [4]GÖKHAN BAYRAKTAR, [5]M.FATİH KARAHÜSEYİNOĞLU

ABSTRACT

SUMMARY Our work was conducted to determine the courage perceptions of ski athletes. Turkey has hosted the 2017 Winter European Youth Olympic Festival (EYOF) Erzurum between February 12 to 17 dates with a total of 675 athletes in 14 with the participation of European countries, 17 years of age young athletes in the province was carried out with participation. In our study, Erzurum on 12 to 17 February 2017 in the province 2017 Winter European Youth Olympic Festival (EYOF) from the ski federation Turkey 69 'athletes participated. This study of the national ski federation, athletes skiing in Turkey has been made to appear discouraged perception. While the research is being edited with the literature obtained from scientific sources, the personal information form in which the demographic information of the national athletes performing skiing sports are included and the results of the "Sporda Courage" scales consisting of 31 questions and five sub-dimensions developed by Konter (2012) for the purpose of study are taken into consideration. No statistically significant differences were found in the average scores of the athletes of the skiers according to gender variables (self confidence, stability, assertiveness and self-sacrifice) when the courage perception subscale scores and the total score averages were compared in terms of t test results. A statistically significant difference was found between the scores of courage perceptions subscale scores according to the age variable of EYOF athletes and the average score of all scores (self-confidence, stability, assertiveness, risk perception and self-sacrifice) in terms of Anova test results ($p > 0,05$). Extrem sports in our country is quite oily. Skiing is one of these sports. Since the courage of the sportsmen in this sports branch is worth seeing, the athletes' courage perceptions were tried to be determined.

Keywords: Courage, Perception of Courage, Ski, Athlete

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN REKREATİF ETKİNLİKLERLE SOSYALLEŞME DÜZEYLERİNİN İLETİŞİM BECERİLERİ VE DUYGUSAL ZEKÂLARI ÜZERİNE ETKİSİ

[1]Murat KOÇYİĞİT, [2] Murat ERDOĞDU, [3] Mustafa UYAR, [4] Muhsin ÇINAR

[1]Necmettin Erbakan Üniversitesi Turizm Fakültesi, [2] Necmettin Erbakan Üniversitesi Turizm Fakültesi, [3] Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, [4] Selçuklu İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

ÖZET

Giriş; Rekreatif etkinlikler katılımcının fiziksel, psikolojik, manevi veya zihinsel olarak şarj olmasını, yenilenmesini, zenginleştirilmesini, yaşam tecrübesini ve rutinlerin üstesinden gelebilmesini ifade etmektedir. İnsanlar bu etkinlikler sayesinde zihinsel ve psikolojik olarak rahatlamak amacıyla birbirleriyle sosyal ilişki ve etkileşim içerisine girmektedirler. Bu etkileşim, iletişim yoluyla gerçekleşmekte ve bireylerin sosyal zekâ gelişimlerini önemli düzeyde artırmaktadır. Bu doğrultuda araştırmanın amacı; bireylerin rekreatif etkinliklerle sosyalleşme düzeylerinin, iletişim becerileri ve duygusal zekâları üzerine etkisinin incelenmesidir. Yöntem; çalışmanın evrenini Konya ilinde devlet üniversitelerinde öğrenim gören rekreatif etkinliklerle sosyalleşen üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evren içerisinden tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Rekreaktif faaliyetlerle sosyalleşen bireylerin, iletişim becerileri ve duygusal zekâları arasındaki ilişkiler araştırma kapsamında tespit edilmiştir. Bu çalışmada, bireylerin sosyalleşme düzeylerini belirlemek için rekreasyon ve sosyalleşme ölçeği, iletişim becerilerini belirlemek için iletişim becerilerini değerlendirme ölçeği ve duygusal zekâ seviyelerini belirlemek için ise Schutte duygusal zekâ ölçeği kullanılmıştır. Ölçekler yardımı ile elde edilen veriler istatistik analiz/paket programı kullanılarak analiz edilerek yorumlanmıştır. Bulgular; araştırma neticesinde üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklerle sosyalleşme düzeyleri ile iletişim becerileri ve duygusal zekâ yetenekleri arasında pozitif ve orta kuvvette, istatistiksel olarak da anlamlı (p=0,000) ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yapılan regresyon analizi sonucunda, rekreatif etkinliklerle sosyalleşmenin, bireyin iletişim becerileri ve duygusal zekâları üzerinde doğrudan ve anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Tartışma ve sonuç; araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, rekreatif etkinliklerle sosyalleşme düzeylerinin, kişilerarası iletişim açısından sosyal yeteneklerinin gelişiminde önemli bir yeri olan iletişim becerilerinin ve duygusal zekâlarının arttığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda araştırma sonucu; kişilik gelişiminin son aşamasında olan üniversite öğrencilerinin öz farkındalık, duygularını idare edebilme, empati, motivasyon ve sosyal ilişkilerini yürütebilme becerilerinin gelişiminde, rekreasyon faaliyetleri ile sosyalleşmenin öneminin ortaya konması önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Sosyalleşme, İletişim Becerisi, Duygusal Zekâ

THE EFFECT OF SOCIALIZATION LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS WITH RECREATIONAL ACTIVITIES ON THEIR COMMUNICATION SKILLS AND EMOTIONAL INTELLIGENCE

[1]Murat KOÇYİĞİT, [2] Murat ERDOĞDU, [3] Mustafa UYAR, [4] Muhsin ÇINAR

ABSTRACT

Introduction; The recreative activities state that a participant renews, is enriched physically, psychologically, adoptively or mentally and he/she overcomes the life experience and the routines. The people have the social relationship and the interaction with each other in order to feel relieved mentally and psychologically with these activities. This interaction occurs through the communication and increases the individuals' social intelligence level significantly. So the aim of the study is to review the impact of individuals' socialization level with the recreative activities on the communication skills and emotional intelligence. The method; the research population consists of the college students who receive their training at the state universities in Konya and become socialized with the recreative activities. The research sampling consists of the college students who were chosen with the random sampling method from the population. The relationship between the communication skills and emotional intelligence of the individuals who became socialized with the recreative activities were determined within the scope of research. In this study, the recreation socialization scale for determining the individuals' socialization

level, the communication skills evaluation scale for determining the communication skills and the emotional intelligence scale for determining the emotional intelligence level were used. The data which was obtained with the scales was analyzed and interpreted with the use of statistics analysis/package programme. The findings; It was determined that there were the significant relationships (p=0,000) statistically at the positive and medium strength between the college students' socialization level with the recreative activities and their communication skill and emotional intelligence skills at the result of research. Moreover, it was concluded that the socialization with the recreative activities have a direct and significant impact on the individuals' communication skill and emotional skill as a result of the regression analysis which was previously made. The conclusion and discussion; it was determined that the socialization level of the research's college students with the recreative activities increased the communication skills and emotional intelligence which have an important place in the development of social skills in terms of the interpersonal communication. In this context, as a result of the research; it is important that the importance of becoming social with the recreation activities is revealed in the development of skills to manage the self-awareness, emotions, to conduct the empathy motivation and social relationship belonging to the college students who are the last step of their personality development.

Keywords: Recreation, Socialization, Communication Skills, Emotional Intelligence

DİZ KAS KUVVETLERİ İLE DİKEY SIÇRAMA VE ÇEVİKLİK PERFORMANSLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]Zait Burak AKTUĞ, [2]Gürkan YILMAZ

[1,2]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi

ÖZET

AMAÇ: Yapılan çalışmanın amacı sporcuların dikey sıçrama ve çeviklik performansları ile hamstring ve quadriceps kas kuvvetleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. YÖNTEM: Çalışmaya 11 sporcu katılmıştır. Sporcuların yaş ortalamaları 27.45±3.41, boy uzunluğu ortalamaları 187.73±7.41, vücut ağırlığı ortalamaları 89.63±10.91'dir. Sporcuların dikey sıçramaları jumpmetre ile, çeviklik performansları çeviklik T testi ile, izokinetik diz kas kuvvetleri izokinetik dinamometre ile belirlenmiştir. Sporcuların dikey sıçrama ve çeviklik performansları ile hamstring ve quadriceps kas kuvvetleri arasındaki ilişkiyi belirlemede Spearman koralasyon analizi kullanılmıştır. BULGULAR: Sporcuların 240°s-1 açısal hızda nondominant bacak hamstring kas kuvveti ile çeviklik performansı arasında pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilirken, diğer parametreler arasında bir ilişki bulunmamıştır. SONUÇ: Sonuç olarak, literatürde hamstring kas kuvveti ile çeviklik, dikey sıçrama ile quadriceps kasları arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmesine karşın çalışmamızda bir ilişki bulunmaması sporcuların antrenman düzeylerin düşük olmasından ya da fiziksel özelliklerinin (boy, vücut ağırlığı) yüksek olmasından kaynaklanabilir.

Anahtar Kelimeler: Dikey sıçrama, çeviklik, izokinetik kuvvet

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PERFORMANCE OF VERTICAL JUMP AND AGILTYPERFORMANCES WITH KNEE MUSCLE STRENGTHS

[1]Zait Burak AKTUĞ, [2]Gürkan YILMAZ

ABSTRACT

Objective: The aim of the study is to investigate the relationship between vertical jump and agility performances of the athletes and hamstring and quadriceps muscle strenghts. Methods: 11 athletes participated in the study. The average age of the athletes was 27.45 ± 3.41, the height average was 187.73 ± 7.41, and the body weight average was 89.63 ± 10.91. Isokinetic knee muscle strenghts were determined by means ofan isokinetic dynamometer, the vertical jumps of the players' by jumpmeters, agility performances through the agility T test. Spearman correlation analysis was used to determine the relationship between the vertical jump and agility performances of the athletes and the hamstring and quadriceps muscle strengths. Results: While there was a positive correlation between nondominant leg hamstring muscle strength and agility performance at 240°s-1 angular velocity of the athletes, there was no correlation between the other parameters. Conclusions: In conclusion, although hamstring muscle strength and agility are positively correlated with vertical jump and quadriceps muscles in the literature, the absence of a relationship in our study may be due to low athletes' training levels or high physical characteristics (height, body weight).

Keywords: Vertical jump, agility, isokinetic strenght

FİZİKSEL AKTİVİTE SEVİYESİ İLE AKADEMİK BAŞARI VE DİKKAT DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]Serkan İBİŞ

[1,2]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi

ÖZET

AMAÇ: Yapılan çalışmanın amacı, fiziksel aktivite seviyesi (FAS) ile akademik başarı ve dikkat düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. YÖNTEM: Çalışmaya 10-14 yaş arası 1261 çocuk katılmıştır. Çalışmaya katılan çocukların akademik başarıları genel akademik not ortalaması (GANO) ile, FAS'leri İlköğretim Öğrencileri için Fiziksel Aktivite Soru Formu (PAQ-C) ile, dikkat düzeyleri D2 dikkat testi ile belirlenmiştir. FAS ile akademik başarı ve dikkat düzeyi arasındaki ilişkiyi belirlemede Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. BULGULAR: Elde edilen sonuçlara göre çocukların FAS'nin artmasının dikkat düzeyi seviyesini belirten TN-E'nin yükselmesinde etkili olduğu belirlenmiştir ($p< 0.05$). GANO ile FAS arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. SONUÇ: Sonuç olarak, fiziksel aktivitelere katılımın çocukların dikkat seviyelerini artırdığı belirlenmiştir. Bu durum göz önüne alınarak çocukların fiziksel aktiviteye yönlendirilmelerinin önemli olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Dikkat, akademik başarı, fiziksel aktivite

THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND ACADEMIC SUCCESS AND ATTENTION LEVEL

[1]Serkan İBİŞ

ABSTRACT

Objective: The purpose of the study is to determine the relationship between physical activity level (FAL) and academic success and attention level. Methods: 1261 children aged 10-14 years participated in the study. The academic success of the children participating in the study was determined by the general academic grade average (GADA), the FAL through the Physical Activity Questionnaire for Primary School Students (PAQ-C), and the attention levels by the D2 attention test. Pearson correlation analysis was used to determine the relationship between FAL and academic achievement and attention level. Results: According to the results obtained, it was determined that the increase of FAL in children was effective in increasing TN-E indicating the level of attention ($p < 0.05$). There was no significant relationship between GADA and FAL. Conclusions: In conclusion, it was determined that participation in physical activity increased children's attention levels. Considering this situation, it can be stated that it is important for children to be directed to physical activity.

Keywords: Attention, academic achievement, physical activity

LİSEDE ÖĞRENİM GÖREN SPORCU ÖĞRENCİLERİN OKULA YÖNELİK TUTUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

[1]Ümit YETİŞ

[1]Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu araştırma lisede öğrenim gören sporcu öğrencilerin okula ilişkin tutumlarını belirlemek amacıyla yapılan betimsel bir çalışmadır. Bu çalışma Adıyaman Gölbaşı ilçesinde 2016-2017 eğitim öğretim döneminde 4 farklı lise türünden 248 erkek, 173 kadın toplam 421 sporcu öğrenci üzerinde uygulanmıştır. Veri toplama aracı olarak Adıgüzel (2012) tarafından geliştirilen 21 maddelik Güven, Sevgi, Uyum, Değer olarak adlandırılan 4 faktörlü okula ilişkin tutum ölçeğini içeren anket formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde demografik özelliklerin dağılımını belirlemek için Frekans Yüzde Analizi gurup karşılaştırmalarında ikili gruplar için Bağımsız Örneklem t testi ikiden fazla gruplar için Tek Yönlü Varyans Analizi yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, lisede öğrenim gören sporcu öğrencilerin genel olarak okula ilişkin tutumlarının olumlu olduğu gözlemlenmiş ancak öteki tarafta kadınların tutumlarının erkeklerden daha olumlu olduğu gözlemlenmiştir. Anadolu lisesinde öğrenim görenlerin Güven alt boyutunda diğer okul türlerinden daha olumlu olduğu tesbit edildi. Sevgi alt boyutunda ise imam hatip ve mesleki ve teknik lisede olanların Anadolu ve sağlık meslek lisesinde olanlardan daha olumlu olduğu gözlemlenmiştir. Uyum alt boyutu incelendiğinde ise Anadolu lisesinde olanların diğer gruplardan daha düşük puan aldıkları tesbit edilmiştir. Sonuçlara detaylı bir bakış atıldığında sınıf düzeyi açısından 1. sınıf olanların daha olumlu tutuma sahip oldukları gözlemlenmiştir. Gelir düzeyi açısından Güven ve Uyum alt boyutlarında gelir düzeyi 0-1499 tl arasında olanların tutumlarının diğer gruplardan daha düşük olduğu, Sevgi alt boyutunda ise gelir düzeyi 2500 tl ve üzerinde olanların tutumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Anne ve baba eğitim düzeyi arttıkça sporcu öğrencilerin okula ilişkin Güven ve Uyum tutumlarının da arttığını söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, öğrenci, lise

ASSESSMENT OF THE ATTIDUTES TOWARDS SCHOOL OF ATHLETE STUDENTS STUDYING AT HIGH SCHOOL

[1]Ümit YETİŞ

ABSTRACT

This survey is a desriptive study designed to determine the attitudes of the athletes studying at high school. This survey was conducted on 421 athletes of whom are 248 male and 173 female students from 4 different high school types in total during 2016-2017 education period in Adıyaman Gölbaşı district. As a data collection tool, a questionnaire including attitude scale with 4 factors called “Trust, Love, Harmony, Value”, developed by Adıgüzel (2012) was used. In the analysis of the data, "Frequency Percentage Analysis" was used to determine the distribution of demographics, "Independent Sample t Test" was used for the binary groups in the group comparisons, and "One Way Variance Analysis Method" was used for the groups more than two. At a result of the survey, it was observed that the attitudes of male high school athletes were relatively positive for the school, on the other hand the attitudes of the females were more positive when it was compared to males. It has been determined that those who study in Anatolian High School are more positive in the "Trust" sub-dimension than the other school types. In the sub-dimension of “Love”, it was observed that those students studying at imam hatip and vocational technical high schools are more positive than those in Anatolia and health vocational high schools. When the ”Harmony” sub-dimension was examined, it was found that those who were in the Anatolian High School received lower scores than the other groups. When the results are considered in detail, it is observed that those who are in the first grade have more positive attitudes in terms of class level. In terms of income level, it was determined that the attitudes of those with income level between 0-1499 TL were lower than those of the other groups in the “Confidence and Harmony” sub-dimensions and the attitudes of those with income level of 2500 TL and higher were higher in the “love” sub-dimension. As the educational level of the parents increases, we can say that the athletes' confidence and adaptation attitudes towards the school are also increasing.
Keywords: athlete, students, high school

GÜÇLÜ ÇOCUKLAR

[1]Anja GÜDER, [2] Necati Cerrahoğlu, [3]Hasan ABANOZ

[1,2,3]Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Çanakkale ilinde kamu ilköğretim okullarında beden eğitimi kavramı, özellikle malzeme, tesis ve spor araçları ile ilgili olarak oldukça sınırlıdır. Özel okullarda bile ilkokul çocukları için kalitatif ve kavramsal olarak geliştirilmiş bir program sunulmamaktadır. Bu hareketin ve motorik gelişmenin öneminin henüz kabul edilmediğini göstermektedir. Sağlık Bakanlığı Türkiye 2010 yılında obezite oranının son yıllara göre önemli ölçüde arttığını ve şu an% 15'in üzerinde olduğunu belirtti. Diyabet için tedavi edilenlerin sayısının son 12 yılda yüzde 90 oranında artmıştır. Birçok durumda obezite çocukluk döneminde başlar ve fazla kilolu çocuklar ciddi sağlık sorunları olan aşırı kilolu yetişkinler haline gelir. "STRONGKIDS" projesinin ana hedefi, bu boşlukları doldurmak ve erken çocukluk sporu ve hareket eğitimi alanındaki farklı Avrupa ülkeleri arasında en iyi uygulamaları geliştirmek, tanımlamak, teşvik etmek ve değiş tokuş etmektir. Almanya, İtalya, Letonya, Belçika ve Türkiye'den uzmanlar, Çanakkale'de bir okul öncesi ve ilkokul için iki pilot proje oluşturmak amacıyla Erasmus artı küçük işbirlikçi bir spor ortaklığı projesi çerçevesinde birlikte çalıştılar. Ayrıca, proje özellikle çocukların sosyal katılımına odaklanmakta ve onlara "herkes için spor" anlamında erken çocukluk hareketi eğitimine erişim ve fırsat eşitliği sağlayacak bir program oluşturmayı amaçlamaktadır. Pilot projelerimiz kapsamında 4-6 yaş arası çocuklar için bir motor geliştirme testi gerçekleştirdik. Hız, esneklik, hız gücü ve göz-el koordinasyonu gibi test edilen tüm beceriler, 8 haftalık programın ardından bir iyileşme gösterdi. Ayrıca grup süreçleri olumlu yönde etkilenmiş ve ortak çalışmasında sosyal yetenekler güçlü bir gelişme göstermiştir. Müzik, spor, sosyal oyunlar ve açık hava pedagojilerini içeren CABCAM anaokulunda okul öncesi çocuklar için haftalık bir spor programının dahil edilmesi başarılı olmuştur. İlköğretim okulu Pilot projesi (8 hafta) sonrasında bir öğretmen değerlendirmesi gerçekleştirilmiş ve motor geliştirme, sosyal öğrenme (oyun ve spor kuralları), yeni araçlar ve beden deneyimleri hakkında olumlu etkiler göstermiştir. En güçlü ve en çok etkileyen faktör spor ve motivasyon arasındaki bağlantıdır. Tüm çocuklar hareket ve spora büyük ilgi gösterdiler, yüksek katılım, eğlence ve yeni malzeme ve araçların merakıyla derslere katıldılar. Her ne kadar sınıflar üniversite öğrencileri tarafından yapılsa da (henüz profesyonel eğitmenler değil) derslerde davranış problemleri veya çatışmalarla baş etmek zorunda kalmamışlardır. Programın sonunda 6-8 yaş arası çocuklar, en sevdikleri araç ve yöntemlerin bir şovunu hazırladılar. Projenin bir diğer önemli hedefi, öğretmen seminerlerinin entegrasyonu ve sınıf ve okul öncesi öğretmenleri için öğrenme araçlarının uygulanmasıydı. Proje süresince, öğretmenlerin ve öğrencilerin program yöntemlerini ve araçlarını sürdürülebilir ve etkili bir şekilde kullanabileceğini görülebilmektedir. Kendi dersleri ve gelecek ders planlaması için en iyi uygulamaları uyarlayabilirler. Her iki Pilot projenin konsepti, çocukların motivasyonunu ve sportif ilgiyi ve sağlıklı bir yaşam tarzını yükseltmek için neşeli, katılımcı ve geniş kapsamlı araçlara ve yöntemlere odaklanmıştır. Uygulanan yöntemler başarılı oldu ve proje ekibinin beklentilerini tatmin etmiştir.

Anahtar Kelimeler: Okul, Çocuklar, Öğretmen, Proje, Erasmus

STRONGKIDS

[1]Anja GÜDER, [2] Necati Cerrahoğlu, [3]Hasan ABANOZ

ABSTRACT

The concept for physical education in public primary schools in Çanakkale is very limited especially concerning material, facilities and sport tools. Even private schools don't offer a qualitative and conceptual improved program for primary school children. That illustrates that the importance of movement and motoric development is not acknowledged yet. Ministry of health Turkey stated in 2010 that the obesity rate increased the last years dramatically and is now over 15 %. The number of people treated for diabetes (which can be seen as result of obesity) has gone up 90 percent in 12 years. In many cases obesity starts in childhood and overweight children become overweight adults with serious health problems. The main goal of the 'STRONGKIDS' project is to fill this gaps and to develop, identify, promote and exchange best practices between different European countries in the field of early childhood sports and movement education. Experts from Germany, Italy, Latvia, Belgium and Turkey worked together in the framework of an Erasmus plus small collaborative sport partnership project to create

two pilot projects for a pre-school and primary school in Canakkale. Moreover the project focusses especially on social inclusion of children and aims to create a program to provide equal opportunities for them and an access to early childhood movement education in the sense of 'sport for all'. In the framework of our Pilot projects we could realize a motoric development test for children from 4-6 years. All tested skills like speed, flexibility, speed strength and eye-hand coordination showed an improvement after the 8 week program. Moreover group processes were influenced positively and social abilities in partner work showed a strong progress. A success was the inclusion of a weekly sport program for pre-school children in CABCAM kindergarden which includes music, sport, social games and outdoor pedagogics. After the primary school Pilot project (8 weeks) a teacher evaluation has been realized and showed positive effects on motoric development, social learning (rules of games and sports) , getting to know new tools and body experiences. The most observed factor with the strongest impact is the connection between sport and motivation. All children showed a high interest in movement and sport, they joined the lessons with high engagement, fun and a curiosity of new materials and tools. Although classes were made by university students (not professional trainers yet) they didn't have to cope with behavioral problems or conflicts during lessons. At the end of the program the children between 6-8 years prepared a show of their favorite tools and methods – to give them the opportunity to feedback the project. Another important target of the project was the integration of teacher seminars and implementation of learning tools for classroom and pre-school teachers. During the project we could see that teachers and student could use program methods and tools in a sustainable and effective way. They could adapt best practices for their own lessons and future lesson planning. The concept of both Pilot project focused on joyful, participative and wide-ranging tools and methods to raise the motivation of children and their interest in sport and a healthy lifestyle. Applied methods were successful and could satisfy the expectation of the project team.

Keywords: Schools, children, Teacher,Project, Erasmus

BİREYSEL ANTRENÖR İLE ÇALIŞAN VE ÇALIŞMAYAN SEDANTERLERİN VÜCUT KOMPOZİSYONU DEĞİŞİMİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Ozan Sever, [2]Akan Bayrakdar, [3]Ali Erdem Ciğerci, [4]Süleyman Gönülateş, [5]Metin Yaman, [6]Erdal Zorba

[1]Atatürk Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi, [2]Gazi Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi, [3]Kastamonu Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [4]Pamukkale Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi, [5]Gazi Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi, [6]Gazi Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Çalışmada, iki aylık sürede bireysel antrenör eşliğinde yapılan antrenmanların vücut kompozisyonu değişimi üzerindeki etkisi, bireysel antrenörle çalışan ve çalışmayan sedanterlerde karşılaştırılmıştır. Bu amaçla yaklaşık bin üyelik bir spor salonunda rastgele seçilmiş, haftada en az 4 gün, günlük 1 saat üzeri antrenman yapan, 12'si(yaş 29,67 ± 8,37, ağırlık 79,91 ± 14,69 kg, vücut yağ yüzdesi 25,72 ± 10,82) bireysel antrenörle, 12'si ise (yaş 32,75 ± 9,47, ağırlık 74,22 ± 20,58 kg, vücut yağ yüzdesi 27,36 ± 7,36) bireysel çalışan toplam 24 sedanter çalışmaya dâhil edilmiştir. Çalışmada antrenman amacı, kapsam ve şiddeti, enerji harcaması ve alımı kontrol edilmemiştir. Katılımcıların vücut kompozisyonlarına ait değişkelerin ilk ve son ölçümleri InBody 270 marka cihaz yardımıyla biyoimpedans yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen verilerin grup içi karşılaştırmaları Aynı Örneklemde Tekrarlı T-Testi ile ve gruplar arası karşılaştırmaları Tekrarlı İki Faktörlü Anova ile karşılaştırılmıştır. Vücut ağırlığı ve beden kitle indeksi her iki grupta da değişmemiştir. Vücut yağ yüzdesi ve ağırlığı yalnız bireysel antrenörlerle çalışan sedanterlerde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalırken, gruplar arası fark ortaya çıkmamıştır. Fakat yağsız vücut ağırlığı bireysel antrenörle çalışan deneklerde, hem grup içi hem gruplar arası karşılaştırmalarda daha fazla artmıştır. Bireysel antrenörlerin çeşitli donanımlarını(antrenman bilgisi, periyodlama, motivasyon, beslenme) kullanarak vücut kompozisyonu üzerinde daha olumlu bir antrenman adaptasyonu yarattığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bireysel Antrenör, vücut kompozisyonu, fiziksel uygunluk, sedanter, egzersiz

THE COMPARISON OF BODY COMPOSITION CHANGE OF SEDENTARY PEOPLE WHO WORK OUT WITH PERSONAL TRAINERS OR NOT

[1]Ozan Sever, [2]Akan Bayrakdar, [3]Ali Erdem Ciğerci, [4]Süleyman Gönülateş, [5]Metin Yaman, [6]Erdal Zorba

ABSTRACT

In this research, the effect of two-month work outs on body composition change was compared in the groups of sedentary people who worked out with personal trainers or not. In accordance with this purpose, totally 24 sedentary people who were chosen randomly from a gym which had almost one thousand members were included in the research. These subjects worked out minimum 4 days in a week and over one hour and 12 of them (age 29,67 ± 8,37, weight 79,91 ± 14,69 kg, body fat percentage 25,72 ± 10,82) worked out with personal trainers, 12 of them (age 32,75 ± 9,47, weight 74,22 ± 20,58 kg, body fat percentage 27,36 ± 7,36) worked out personally. In the research, the aim, volume and intensity of work outs, energy expenditure and intake were not controlled. The pre-test and post-test measurements of body composition variables of subjects were analyzed by using bioimpedence method by means of InBody 270. Data were compared by Repeated Measures T-Test in-group and by Repeated Two Way Anova between groups. The body weight and body mass index did not change in both groups. As the body fat percentage and body weight of sedentary people who worked out with personal trainers decreased significantly, there was not any statistically significant difference was not seen between groups. On the other hand, the lean body weight of subjects who worked out with personal trainers increased more both in-group and between groups. Consequently, it was thought that the abilities of personal trainers such as training, periodization, motivation, nutrition created a more positive training adaptation on body composition.

Keywords: Personal trainer, body composition, physical fitness, sedentary, exercise

TÜRK HOKEY OYUNCULARININ (ERKEK-KADIN) BAZI BİYO-MOTORİK ÖZELLİKLERİ VE REAKSİYON ZAMANLARININ ARAŞTIRILMASI

[1]OKAN SARI, [2]RECEP GÜRSOY, [3]MEHMET DALLI

[1]HİDAYET ORTAOKULU BATTALGAZİ/MALATYA, [2]MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ KÖTEKLİ / MUĞLA, [3]MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ KÖTEKLİ / MUĞLA

ÖZET

Bu çalışma, Türk hokey oyuncularının seçilmiş bazı biyo-motorik özellikleri ve reaksiyon zamanı özelliklerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışma, Türkiye Hokey Federasyonu 2015-2016 sezonu Süper Ligi'ne katılan 10 erkek ve 7 kadın takımı üzerinde yürütülmüş ve 76 kadın, 119 erkek elit düzeydeki hokeyci çalışmaya katılmıştır. Araştırma grubuna yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut kitle indeksi (VKİ), dikey sıçrama, anaerobik güç, sağ ve sol el kavrama kuvveti, bacak kuvveti, sırt kuvveti, esneklik, denge ve görsel reaksiyon zamanı ölçümleri yapıldı. Anaerobik güç parametresi dikey sıçrama ölçüm yöntemi ile, esneklik otur-uzan testi ile, denge ise flamingo denge testi ile belirlendi. Verilerin analizi için SPSS 22.0 programı kullanıldı. Veriler ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değer olarak sunuldu. İkili grupların karşılaştırmasında bağımsız gruplarda T testi, çoklu grupların karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi ve LSD düzeltme testi kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık için 0,05 düzeyi kabul edildi. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda boy uzunluğu, vücut ağırlığı, VKİ, dikey sıçrama, anaerobik güç, sağ el kavrama kuvveti, sol el kavrama kuvveti, bacak kuvveti, sırt kuvveti ve görsel reaksiyon zamanı özelliklerinde erkek hokeyciler lehine anlamlı farklılık saptandı ($p< 0,05$). Sağ ve sol el dominant hokey oyuncuları arasında ölçülen hiçbir özellikte anlamlı bir farklılığa rastlanmadı ($p >0,05$). Yapılan tek yönlü varyans analizi testi sonuçlarına göre ise boy uzunluğu, vücut ağırlığı, VKİ, anaerobik güç, bacak kuvveti ve sırt kuvveti özelliklerinde yaş grupları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p< 0,05$). Sonuç olarak hokey oyuncularında biyo-motorik özellikleri ve görsel reaksiyon zamanını cinsiyet ve yaş faktörünün etkilediği, ancak baskın olarak kullanılan el faktörünün ise belirlenen parametreler üzerinde bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir. Türk elit hokey oyuncularının biyo-motorik özelliklerinin ortaya konulması açısından bu çalışmanın önemli olduğu düşünülmekte ve bu alanda çalışan araştırmacılara, farklı ülke hokey oyuncularının benzer parametrelerini karşılaştırma imkânı sağlamaktadır. Ayrıca hokey oyuncularının farklı özelliklerinde araştırılması gerektiği önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Hokey, Cinsiyet, Bio-Motorik Özellikler, Reaksiyon, Spor

INVESTIGATION OF SOME BIO-MOTORIC CHARACTERISTICS AND REACTION TIME OF TURKISH HOCKEY PLAYERS (MALE-WOMEN)

[1]OKAN SARI, [2]RECEP GÜRSOY, [3]MEHMET DALLI

ABSTRACT

This study was conducted to determine some selected bio-motorical properties and reaction time characteristics of Turkish hockey players. The study was applied on 10 male and 7 female teams participating in the Turkish Hockey Federation 2015-2016 season Super League and participated in the study of 76 female and 119 male elite hockey players. Age, height, body weight, body mass index (BMI), vertical jump, anaerobic power, right and left hand grip strength, leg strength, back strength, flexibility, balance, and visual reaction time measurements were taken from the research group. The anaerobic power parameter was determined by the formula from the vertical jump measurement, the flexibility parameter by the sit-in test, and the balance parameter by the flamingo equilibrium test. SPSS 22.0 program was used for analysis of the data. The data were presented as mean, standard deviation, minimum and maximum values. In the comparison of the two groups, independent samples T-test, and for multiple group comparison one-way analysis of variance and LSD correction test were used. A statistical significance of 0.05 was considered. Significant differences were found in favor of male hockey players in height, body weight, BMI, vertical jump, anaerobic power, right hand grip strength, left hand grip strength, leg strength, back strength and visual reaction time parameters in the obtained results ($p< 0.05$). No significant differences were found between the right and left hand dominant hockey players ($p >0.05$). According to the results of one way analysis

of variance, significant differences were found among age groups in height, body weight, BMI, anaerobic power, leg strength and back strength ($p < 0.05$). In conclusion, it can be said that biomotor features and visual reaction time in hockey players influenced by gender and age factors, but not dominant hand factor. It is thought that this study is important for the presentation of the biomotorical properties of Turkish elite hockey players and it is suggested to investigate the different features that affect the sportive performance of the field researcher.

Keywords: Hockey, Bio-motoric properties, Reaction, Sports

OLİMPİYAT OYUNLARINDA VOLEYBOLDA SMAÇ ETKİNLİĞİNİN İNCELENMESİ

[1]Elvan ÖZ, [2]Elif ÖZ, [3]Çağdaş Özgür CENGİZEL

[1]Gazi Üniversitesi- Sağlık Bilimleri Enstitüsü- Antrenman ve Hareket ABD, [2]Gazi Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Antrenörlük Eğitimi Bölümü, [3]Gazi Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Antrenörlük Eğitimi Bölümü

ÖZET

Giriş ve Amaç Voleybolda, güçlü bir smaç vuruşu sayı almak için sıklıkla kullanılan bir tekniktir ve yarışmanın sonucunu etkileyen önemli bir hücum aracıdır (Singh ve Rathore, 2013, Zhao 2014). Bununla birlikte smaç, maçı kazanma ve kaybetmede baskın bir rol oynar (Chiou, 2015). Atak sayısı oranı ise maçı kazanma veya kaybetmeyi belirler (Chang, 2007). Bu çalışmanın amacı, olimpiyat oyunlarında voleybolda smaç etkinliğinin incelenmesidir. Yöntem Araştırma kapsamında, 4 farklı olimpiyat oyunları (2004 Atina, 2008 Beijing, 2012 Londra ve 2016 Rio) ele alınmış ve oyunlar sonucunda elde edilen istatistiksel veriler, FIVB resmi maç analizi sonuçları VIS (Volleyball Information System) yazılımından alınarak incelenmiştir. Araştırmada turnuvalardaki en iyi smaçörlerin ve en skorerlerin analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Bulgular En iyi smaçörlerin verileri değerlendirildiğinde, smaç vuruşu başarı yüzdesi kadınlarda % 40.9±2.1 , erkeklerde ise % 54.9±4.2 olarak bulunmuştur. En skorerlerin verileri incelendiğinde ise smaçtan alınan sayı yüzdesi kadınlarda % 83.4±6.3 ve erkeklerde % 84.1±4.8 olarak tespit edilmiştir. Sonuç Dünyanın en iyi spor organizasyonu olarak kabul edilen olimpiyatlarda, voleybol branşı incelendiğinde en skorerlerin aldığı toplam sayı içerisinde smaçtan alınan sayı yüzdesinin % 80 üzeri gibi çok yüksek bir oranda olduğu görülmektedir. Tayvan Erkekler Süper Voleybol Ligi' nde şampiyon takımın smaç başarı yüzdesi % 52,06 olarak en yüksek yüzde olarak belirlenmiştir. Sydney Olimpiyat Oyunları'nda erkeklerde sayı alma ortalamaları incelendiğinde smaçtan alınan sayı yüzdesi %60 olarak bulunmuştur (Bengü ve Can, 2002). Geçmişe kıyasla, günümüz voleybolunda smaç etkinliğinin ve smaçtan alınan sayı yüzdesinin giderek arttığı görülmektedir. Bu doğrultuda, voleybolda altyapı sporcu eğitiminde smaç çalışmalarına ağırlık verilmesi tavsiye edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Olimpiyat, müsabaka analizi, voleybol, smaç

EXAMINATION OF SPIKE EFFECTIVENESS IN VOLLEYBALL AT THE OLYMPIC GAMES

[1]Elvan ÖZ, [2]Elif ÖZ, [3]Çağdaş Özgür CENGİZEL

ABSTRACT

Introduction and Aim In volleyball, a strong spike is frequently used to take point and an important attack way affects the result of the game (Singh and Rathore, 2013, Zhao 2014). In addition, spike plays a dominant role on winning or losing the game (Chiou, 2015). Attack point rate determines winning or losing of the game (Chang, 2007). The aim of this study was to examine of spike effectiveness in volleyball at the Olympic Games. Methods In this study, 4 different Olympic Games (2004 Athens, 2008 Beijing, 2012 London and 2016 Rio) were examined and the statistical data were taken from FIVB Volleyball Information System. The study included the best spikers and best scorers' game analysis results in the tournaments. Results It was found that the succeed percentage of spike was 40.9±2.1% for women and 54.9±4.2% for men. Besides, it was determined that the percentage of points taken from spike was 83.4±6.3% for women and 84.1±4.8% for men. Conclusion It was seen that the percentage of the number taken from the spike in the total score of the best scorers was as high as % 80 above in volleyball at Olympics Games which is considered the best sports event in the world. In Taiwan Super Volleyball Mens' League, the succeed percentage of spike of the champion team was determined the highest percentage with 52.06%. The percentage of points taken from spike was found 60% in the Sydney Olympic Games (Bengü and Can, 2002). In today's volleyball, spike effectiveness and the percentage of points that are taken from spike seems to increase more and more, compared to the past. In this respect, it can be advised to emphasize the spike practice in infrastructure volleyball trainings.

Keywords: Olympics, competition analysis, volleyball, spike

SPOR FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE BESLENME YAKLAŞIMLARI

[1]Orhan Ahmet ŞENER, [2]Osman İMAMOĞLU

[1]Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [2]OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

ÖZET Bu çalışmanın amacı Spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde beslenme yaklaşımlarının tespit edilmesidir. 17-24 yaş arası toplam 270 spor fakültesi öğrencisine beslenme yaklaşımı test etme anketi uygulanmıştır. İstatistiksel değerlendirmede student t testi, tek yönlü varyans analizi ve LSD testleri kullanılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması 23,32 yıl, boy uzunluğu 173,44 cm, vücut ağırlıkları 80,29 kg ve Beden Kitle İndeks değerleri 26,23 kg olarak belirlenmiştir. Beslenme anketinden alınan puanlar vücut ağırlığı kategorisine göre 15,32 ve 17,11 iken BKİ değerlerine göre 14,58 ve 17,52 arasında değişmektedir. Boy uzunluğu, vücut ağırlığı kategorileri ve Beden Kitle İndeksine göre beslenme yaklaşımı test etme toplam puan dağılımında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p< 0,05$). Öğrencilerin %52,3'ü ne yediğine dikkat eden, %39,0 ise neden hoşlanıyorsa yiyen ve bunun performans ve sağlığa çok az etkisi olduğunu düşünen olarak bulunmuştur. Sonuç olarak Spor eğitimli öğrencilerin beslenme yaklaşımları iyi duruma yakın veya iyi olarak değerlendirilebilir. Öğrencilerin beslenme bilgi ve davranışları yeterli olmakla birlikte küçük takviyelerle desteklenmesi önerilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Öğrenci, beslenme

FEEDING APPROACHES ON THE STUDENTS OF FACULTY OF SPORT SCIENCE

[1]Orhan Ahmet ŞENER, [2]osman İMAMOĞLU

ABSTRACT

The aim of the study is to determine the feeding approaches among the university students who attend to Sport Science Faculties. A feeding approach test have been applied to a total of 270 sport science faculty students between 17-24 ages. In the statistical assessment, T-test, one-way variance analysis and LSD (Least Significant Difference) test have been used. It has been determined that the average of age is 23.32 years, height 173.44 cm and body weight 80.29 kg and Body Mass Index value 26.23 kg. The ratings obtained from the feeding survey change in terms of body weights category between 15.32 and 17.11 while it is 14.58 and 17.52 according to BMI values. There is a significant difference in the distribution of total points for feeding approach testing in terms of height and weight categories and Body Mass Index ($p< 0.05$). It has been found that 52.3% of students cares about what he/she eat, 39.0% eats whatever he/she like and think that it has little effect on the performance and health. As a result, it can be assessed that the feeding approaches of sport science students are near good or good. However the feeding knowledge and habits of the students are sufficient, it is advisable to support with supplements.

Keywords: sport, student, nutrition

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE KİŞİSEL BESLENME ALIŞKANLIĞININ ARAŞTIRILMASI

[1]Orhan Ahmet ŞENER, [2]Osman İMAMOĞLU

[1]Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [2]OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Üniversite öğrencilerinde kişisel beslenme alışkanlığının araştırılmasıdır. Araştırmada 138 kadın ve 162 erkeğin doldurduğu "Kişisel Beslenme Durumunu Değerlendirme" anketi değerlendirilmiştir. İstatistiksel işlemlerde bağımsız t-testi, tek yönlü varyans analizi ve LSD testleri kullanılmıştır. Araştırmaya katılanların yaşları kadınlarda 26,13 ve erkeklerde 30,85 yıl şeklindedir. Boy uzunlukları kadınlarda 164,74 cm ve erkelerde 174,00 cm iken vücut ağırlıkları kadınlarda 56,35 kg ve erkeklerde 72,04 kg olarak bulunmuştur. BKİ ortalamaları Kadınlarda 20,73 ve erkeklerde 23,66 kg/m2 olarak tespit edilmiştir. Et yada alternatifli beslenmede kadınlar ortalama 3,09 ve erkeler 2,81 puan almışlardır. Süt ile ilgili seçeneklerde kadınlar 1,78 ve erkekler 2,15 puan alırken sebze ve meyve seçeneklerinde kadınlar 2,70 ve erkeler 2,59 puan almışlardır. Yine Tahıl seçeneklerinde kadınlar 2,57 ve erkeler 2,41 puan alırken karışık boyutta kadınlar 2,57 ve erkekler 2,41 puan ve toplamda kadınlar 12,70 ve erkeler 12,63 puan almışlardır. Cinsiyete göre et yada alternatifi beslenmede, sebze ve meyve seçenekleri, tahıl seçenekleri, karışık boyutta ve toplam beslenme puanlarında kadın ve erkeler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$). Cinsiyete göre süt ile ilgili seçeneklerde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p < 0,001$). Sonuç olarak genç ve orta yaşlı insanlarda beslenme düzeyleri düşük bulunmuştur. Beslenme alışkanlıklarını değiştirmeleri yanında spor yapmaları ve formda olma kriterleri konusunda bilgilendirilmeleri gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Kadın ve Erkek

A SURVEY ON THE INDIVIDUAL NUTRITION HABITS OF UNIVERSITY STUDENTS

[1]Orhan Ahmet ŞENER, [2]Osman İMAMOĞLU

ABSTRACT

The aim of this study is investigate the nutrition habits of the university students. In the survey, "Assessment of Individual Nutrition Status" questionnaire filled out by 138 female and 162 male has been assessed. T-test, one-way variance analysis and LSD (Least Significant Difference) test have been used in the statistical processes. The average age of participants in the survey is 26.13 for females and 30.85 for males. It has been found that the average body height is 164.74 cm for female and 174.00 cm for male while the weight is 56.35 kg for female and 72.04 kg for male. It has been determined that BMI average is 20.73 kg/m2 for female and 23.66 kg/m2 for male. The average rating is 3.09 for women and 2.81 for men with alternative feeding or meat. In the options related with milk, the rating is 1.78 for female and 2.15 for male while it is 2.70 for women and 2.59 for male in the vegetable and fruit options. Again, in the Cereals options, the rating is 2.57 for female and 2.41 for men while it is 2.57 for female and 2.41 for male in the mixed aspect and in total the rating is 12.70 for female and 12.63 for male. In terms of gender, there is no significant feeding rating difference among women and men with alternative feeding or meat, vegetable and fruit, cereal options, mixed aspect and in total ($p > 0.05$). However, in terms of gender, there is a significant difference in the options related with milk ($p < 0.001$). As a result, the level of nutrition is low among the young and middle aged persons. It has been considered that they should change their feeding habits and should do physical exercise and be informed about the criteria on being fit.

Keywords: Nutrition, Female and Male

ERKEK HALTERCİLER İLE SEDANTERLERİN EL PARMAK PHALANXI OSTEOMETRİK DEĞERLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

[1]*Mehmet Emin YILDIZ*

[1]Batman Üniversitesi- Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu

ÖZET

Amaç: Bu çalışma ile halter sporunun el parmak kemikleri üzerindeki morfometrik etkilerinin araştırılması amaçlandı.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya 20-25 yaşları arasında, 9 yetişkin erkek halterci ve spor yapmamış 9 sedanter dahil edildi. Halterci ve sedanterlerin sağ-sol el parmak kemiklerinin iki boyutlu (2B) görüntüleri multidedektör bilgisayarlı tomografi (MDBT)'den elde edildi. 2B görüntüler, Mimics-13.1 yazılım programı ile 3B hale getirildi.

Bulgular: Haltercilerde birçok parmak kemik hacmi, sedanterlerden yüksek sayısal değerlere sahip olmasına rağmen, parmak kemiklerinin hem hacim hem de uzunluk değerlerinde gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmadı. Sedanterlerde sağ el ile sol el parmak kemikleri karşılaştırıldığında, birçok kemikte sağ el kemik hacimleri yüksek bulundu. Ayrıca haltercilerin ve sedanterlerin sol el parmak kemiklerinin (proksimal, medial ve distal falankslar) hacim ve uzunluk yüzdelik (%) oranları ortalamaları karşılaştırıldığında, gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmadı.

Sonuç: Halter sporcuları ile sedanterler arasında el parmak kemiklerinde hacim ve uzunluk yönünden istatitistiksel farklılık bulunmamıştır. Benzer araştırmalarda el parmak uzunluk yüzdelik (%) ve hacim yüzdelik (%) oranları sedanter ve sporcu verileri arasında farklılık bulunmuştur. Araştırmamızda ise sedanter ve halterci el parmak uzunluk yüzdelik (%) ve hacim yüzdelik (%) oranları farklı değildi. Ancak grup içinde yapılan karşılaştırmalarda; sedanterlerde sağ ile sol el arasında daha fazla kemikte hacim farklılığı bulunmasının, sedanterlerde günlük yaşamda sağ elin dominant olarak kullanılmasından kaynaklandığı, haltercilerde ise yüksek ağırlıkla yapılan çalışmaların az da olsa etkisinin bu farkı azalttığı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Halterci, kemik hacmi, ossa manus, ossa phalanges

COMPARISON OF HAND FINGER PHALANX OSTEOMETRIC VALUES OF MALE WEIGHTLIFTERS AND SEDANTERS

[1]*Mehmet Emin YILDIZ*

ABSTRACT

Objective: This study aimed to search the morphometrical effects of weightlifting sports on hand finger bones.

Materials and Methods: In this study, 9 adult male weightlifters and 9 adult male sedentaries, who has not been involved in sports before, were included. The weightlifters' and the sedentaries' right-left hand finger bones' two dimensional (2D) images were obtained by multidetector computed tomography (MDCT) 2D MDCT images were reconstructed 3-dimensionally via the software, Mimics 13.1.

Result: Although most of finger bones' volumetric measurements in the weightlifters had higher numerical values than sedentaries, there were no statistically significant differences in regard to both volume and length of finger bones among the groups. When compared the volumes of right and left hand finger bones in the sedentaries, the right ones were mostly found in high values . Moreover, when the percentage (%) averages of left hand finger (proximal, medial and distal phalanges) bones' volume and length were compared, there were no statistically important differences among the groups.

Conclusion: Statistical differences were not found among the weightlifters and sedentaries according to the hand finger bones' volume and lengths. In similar studies, the percentage of hand finger phalanx length (%) and percentage of volume (%) were found to differ between sedanter and athlete. In our study, the percentages of sedanter and weightlifter finger phalanx length percent (%) and percent volume (%) were not different. However, based on the comparisons within the group; the fact that the right finger bones in sedentaries had the high volumetric values according to left ones may result from the dominant usage of right hand in daily life. However, it can be suggested that the trainings with high weight in weightlifters can reduce volume related-differences between right and left hand fingers to some degree.

Keywords: Bone volume, ossa manus, ossa phalanges, weightlifters

TÜRKİYE'DE ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ PROGRAMLARI

[1]ARSLAN KALKAVAN

[1]Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Türkiye'de antrenörlük eğitiminde farklı programlar uygulanmaktadır. Antrenörlük eğitim programları genelde ilgili Federasyonlarca, Spor Genel Müdürlüğü, Spor Eğitim Dairesi Başkanlığı ve Üniversitelerin Spor Bilimleri Fakülteleri / Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarının ilgili programlarında (Beden Eğitimi ve Spor öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon Bölümleri) eğitim verilmektedir. Üniversitelerin spor eğitiminden mezun olan öğrenciler mezun oldukları program ve ilgili federasyonun yönetmenliğine göre Antrenör, Monitör, Kondisyoner veya Masör unvanı alabilmektedir. Antrenörler her spor dalında 5 kademe olmak üzere aşağıdaki şekilde sınıflandırılır; I. Kademe Yardımcı Antrenör, II. Kademe Antrenör III. Kademe Kıdemli Antrenör IV. Kademe Başantrenör V. Kademe Teknik Direktör Üniversitelerin spor eğitiminden mezun olan öğrencilerin aldıkları antrenörlük belgeni kademesi federasyondan federasyona göre farklılık göstermektedir. Ayrıca düzenlenen antrenör kurslarında görülen dersler ve toplam sürede de farklılıklar bulunmaktadır. Antrenörlük eğitim programları ilgili federasyonların tavsiyelerini dikkate alarak Üniversitelerin Spor Bilimleri Fakülteleri / Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarınca düzenlenmelidir. Antrenörlük bir meslek olarak tanınarak programlara içerik ve süre olarak bir standart getirilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Spor Antrenörlük Eğitimi

COACHING EDUCATION PROGRAMS IN TURKEY

[1]ARSLAN KALKAVAN

ABSTRACT

Turkey has implemented different programs on education in coaching. Coaching education programs are generally taught by the relevant Federations, the General Directorate of Sports, the Directorate of Sports Training and the related programs of the School of Sports Sciences / Physical Education and Sports Schools (Physical Education and Sports Teacher Training, Coaching Education, Sports Management and Recreation Departments). Students who graduate from sports training of universities can take the title of Coach, Monitor, Conditioner or Masseur according to the program they graduated and the direction of the related federation. The coaches are classified in the following five levels in each sport; I. Stage Assistant Coach, II. stage Coach III. Stage Senior Coach IV. Step is Başantrenör V. Stage Coach The degree of coaching certificate of university graduates of sports training differs according to federation federation. There are also differences in the courses and total length of train courses organized. Coaching education programs should be organized by Universities' School of Sport Sciences / Physical Education and Sports Colleges taking into account the recommendations of the relevant federations. Coaching should be recognized as a profession and a standard for content and duration of programs.

Keywords: Sports, Coaching Education

ÜNİVERSİTELERDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRENİMİ GÖREN ÖĞRENCİLERİN BOYUN EĞİCİ DAVRANIŞLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

[1]Burhan Çumralıgil, [2] Mehmet Fatih Şaşmaz

[1]Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [2] Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Giriş: Üniversite eğitimi öğrencilere zorlukla karşılaştığı bir ortam sunmaktadır. Öğrenciler için psikolojik ve duygusal açıdan geliştirici olmasının yanı sıra birçok açıdan da olumsuz duygu durumlarına sebep olabilmektedir. Kişinin sosyal olması, onun sosyal ortamının ve arkadaşının daha fazla olmasını sağlarken, aynı zamanda bu birlikteliğin getireceği olumsuz yaşantılara da açık hale gelmesine sebep olacaktır. Bu bireyler özellikle etrafındakileri kaybetmeme uğruna boyun eğici davranış sergileyebilmektedir. Amaç: Bu araştırma, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Boyun Eğici Davranışlarının Değerlendirilmesi amacı ile yapılmıştır. Yöntem: Çalışmaya Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören ve tesadüfî örneklem yöntemi ile seçilmiş 546 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Gilbert ve arkadaşları tarafından 1991 yılında geliştirilen Boyun Eğici Davranışlar Ölçeğinin Türkçe sürümü kullanılmıştır. Ölçeğin Türk kültürü için adaptasyon çalışması Şahin ve Şahin tarafından 1992 yılında yapılmıştır. Ölçek bir öz bildirim ölçeği olmakla birlikte verilen cevaplar 5' li likert tipi derecelendirme ölçeği üzerinden hesaplanmaktadır. Çalışmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 22 paket program kullanılmıştır. Öncelikle veri toplama aracının örneklem grubu için güvenirliği iç tutarlık katsayısı hesaplanarak belirlenmeye çalışılmıştır. Analiz sonucuna göre veri toplama aracı için toplam iç tutarlık katsayısı. 756 (N of items = 16) olarak hesaplanmıştır. Daha sonra verilerin dağılımları histogram grafiği çizilerek belirlenmeye çalışılmış ve verilerin normal bir dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır. Bu nedenle çalışmada hipotez testleri olarak bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi testleri kullanılmıştır (α= .05). Bulgular: Analiz sonuçlarına göre katılımcıların boyun eğici davranışlarında cinsiyetler arası anlamlı bir farklılık tespit edilirken, bölüm ve spor branşına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sonuç: Bu araştırma erkek BESYO öğrencilerinin kadın öğrencilere göre daha fazla boyun eğici davranışta bulunduklarını göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: boyun eğici davranış, cinsiyet, beden eğitimi ve spor

EVALUATION OF SUBMİSSİVE BEHAVIORS OF STUDENTS WHO HAVE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS EDUCATİON IN UNİVERSİTİES

[1]Burhan Çumralıgil, [2] Mehmet Fatih Şaşmaz

ABSTRACT

Introduction: University education offers a challenging environment for students. In addition to being a psychological and emotional developer for students, it can also cause negative emotions in many ways. The fact that the person is social will cause his social environment and friend to be more, while at the same time the negative experience that this association brings will become clear. These individuals can exhibit submissive behavior, especially for the sake of not losing their friends. Objective: The aim of this study was to evaluate subservient behaviors of the students of Physical Education and Sports College according to their gender, department and sports branch. Method: A total of 546 randomly chosen Physical Education and Sports College students from Mustafa Kemal University voluntarily participated in the study. To collect data Turkish version of Gilbert et al's (1991) Subservient Behavior Scale was used. The adaptation study for Turkish culture of Scale was made by Şahin and Şahin in 1992. The scale is a self-report scale and the answers given are based on the 5 'Likert type rating scale. In the analysis of the data, SPSS 22 package program was used. Firstly, the reliability of the data collection tool was tried to be determined by calculating the internal consistency coefficient. Total internal consistency coefficient for the data collection tool calculated as .756 (N of items = 16). Then, distributions of the data were tried to be determined by drawing a histogram graph and the result was a normal distribution of the data. For this reason, independent sample t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) tests were used as hypothesis tests in the study (α = .05). Findings: According to analyze results while there was a significant difference between the

subservient behaviors of the students according to gender, there were no significant differences according to study department and sports branch. Conclusion: This study showed male students show more subservient behavior than women.

Keywords: subsevient behavior, gender, physical education and sports

KADIN GÜREŞÇİLERİN BEDEN ALANLARINDAN DOYUM DÜZEYLERİ İLE CİNSİYET ROLLERİNİN İNCELENMESİ

[1]*Mustafa KOÇ*

[1]Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, kadın güreşçilerin Beden Alanlarından Doyum Düzeyleri ile Cinsiyet Rolleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmanın örneklemini, 2017 yılında Edirne'de bulunan Türkiye Olimpiyat Hazırlık Merkezindeki 39 kadın güreşçi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Beden Alanlarından Doyum Düzeyleri düzeylerini belirlemek için "Çok Yönlü Beden-Benlik İlişkisi Ölçeği", cinsiyet rollerini belirlemek için "BEM Cinsiyet Rolü Envanteri" kullanılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 20,0 istatistik programı kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde tanımlayıcı istatistik, ikili karşılaştırmalarda t-testi ve çoklu karşılaştırmalarda ANOVA testi kullanılmıştır. Yapılan istatistiki analizler sonunda Kadın güreşçilerin %15,4'ü Maskülen, %35,9 feminen, %17,9'u ise androjen ve %30,8 belirsiz cinsiyet rolü davranımına sahip oldukları görülmektedir. Kadın güreşçilerin kadınsılık özelliği puanı ile erkeksilik özelliği puanı arasında ve sosyal kabul edilebilirlik özelliği puanı arasında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur ($p< 0,05$). Vücut kitle indeksi (VKİ) değişkenine göre Beden alanlarından doyum maddelerinin "Alt gövdemden hoşnutum" maddesinde normal kilolular ile fazla kilolular arasında; "Orta gövdemden hoşnutum" maddesinde fazla kilolular ile zayıf ve normal kilolular arasında; "Kas yapısından hoşnutum" maddesinde zayıf sporcular ile normal kilolu sporcular arasında; "Ağırlığımdan hoşnutum" maddesinde normal kilolu sporcular ile fazla kilolu sporcular arasında anlamlı bir fark vardır ($P< .05$). "Yüzümden hoşnutum", "Saçımdan hoşnutum", "Üst gövdemden hoşnutum", "Boyumdan hoşnutum" ve "Tüm görünüşümden hoşnutum" maddelerinde VKİ değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Anahtar Kelimeler: Güreş, Beden Algısı, Toplumsal Cinsiyet Rolü,

EXAMINATION OF BODY AREAS SATISFACTION LEVELS AND GENDER ROLES OF FEMALE WRESTLERS

[1]*Mustafa KOÇ*

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the relationship between the Body Areas Satisfaction Levels and Gender Roles of female wrestlers. The sample of the study is constituted by 39 female wrestlers in Turkey Olympic Preparation Center in Edirne in 2017. As the data collection tool in the research; to determine the Body Areas Satisfaction Levels "Multidimensional Body-Self Relations Scale", to determine the gender roles "BEM Gender Role Inventory" was used. In the evaluation of the data obtained, SPSS 20,0 statistics program was used. In the analysis of data, desriptive statistics; in paired comparisons, t-test; and in multiple comparisons, ANOVA test was used. As a result of statistical analysis made, it was observed that, of the female wrestlers; 15,4% had masculine, 35,9% had feminine, 17,9% had androgynous and 30,8% had unclear gender role behaviours. Significant differences were found between the score of femininity characteristics and score of masculinity characteristics and score of social acceptability characteristics ($p< 0,05$). According to body mass index (BMI), regarding the clauses on satisfaction with body areas, there is significant difference; between the normal weight and the over weight as per the clause " I am satisfied with my lower body"; between the overweight and the thin and the normal weight as per the clause "I am satisfied with my central body"; between the weak athletes and normal weight athletes as per the clause "I am satisfied with muscle structure"; between the normal weight and over weight athletes as per the clause "I am satisfied with my weight" ($P< .05$). There was no significant difference according to BMI variable in the clauses "I'm satisfied with my face", "I'm satisfied with my hair", "I'm satisfied with my upper body", "I'm satisfied with my height" and "I'm satisfied with my overall appearance".

Keywords: Wrestling, Body Image, Gender Role,

DÜZENLİ FİTNESS EGZERSİZLERİNİN SEDANTER GENÇ KADINLARIN SEÇİLMİŞ MOTORİK PERFORMANS VE ÖZGÜVEN ÖZELLİKLERİNE ETKİSİ.

[1]Özhan BAVLI, [2]Gülşah TELLİ

[1]Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Terzioğlu Kampüs- Merkez- Çanakkale-Türkiye, [2]Çanakkale Onsek Mart Üniversitesi, [3]Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı 6 haftalık dirençli kuvvet egzersizlerinin sedanter genç kadınlarda seçilmiş motorik performans ve özgüven üzerine etkisinin incelenmesidir. Çalışmaya daha önce fitness çalışmalarına katılmamış yaş ortalaması 27,5±1,6 yıl olan 16 sağlıklı kadın gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar rastgele deney ve kontrol olmak üzere iki guruba ayrılmıştır. Deney gurubu 6 hafta boyunca dirençli kuvvet egzersizleri uygularken kontrol gurubu herhangi bir egzersiz programına katılmamıştır. Çalışma öncesinde ve sonrasında, boy, kilo, maksimal 1 tekrar bacak ve kol kuvveti, mekik, esneklik, denge performansı ve özgüven düzeyleri gözlemlenmiştir. Çalışma sonucunda deney gurubu maksimal 1 tekrar bacak ve kol kuvveti ile denge performansı öntest-sontest ölçümleri dikkate alındığında (33,1±6,5kg-35,1±5,6kg, 9,2±2,1kg-12,1±2,1kg, 4,1±2,9 kez, 3,2±2,1kez sırasıyla) anlamlı düzeyde gelişim gösterirken, kontrol grubu gözlemlenen tüm değişkenlerde anlamlı değişim göstermemiştir. Çalışmada gözlemlenen değişkenler açısından kontrol grubu ile deney grubunun öntes-sontest ölçümleri karşılaştırıldığında ise maksimal 1 tekrar bacak ve kol kuvveti ile denge performansı açısından deney gurubu anlamlı şekilde kontrol grubundan farklı gelişim göstermiştir. Bu bulgular ışığında, 6 haftalık fitness çalışmalarının genç kadınların maksimal bacak ve kol kuvveti ile denge performanlarını geliştirmede etkili bir yöntem olarak kullanılabileceği söylenebilir

Anahtar Kelimeler: Spor, fitness, kuvvet antrenmanı, kadın, özgüven

THE EFFECT OF REGULAR FITNESS EXERCISES ON SEDENTARY YOUNG WOMEN'S SELECTED MOTOR PERFORMANCE AND SELF-CONFIDENCE

[1]Özhan BAVLI, [2]Gülşah TELLİ

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the effect of 6 weeks of resistant strength exercises on selected motor performance and self-confidence in sedentary young women. Sixteen healthy women with a mean age of 27.5 ± 1.6 years who had not previously participated in fitness exercises participated in the study voluntarily. Participants were divided into two groups, experiment and control. The control group did not participate in any exercise program while the experimental group used resistant strength exercises for 6 weeks. Before and after the study, body height, body weight, maximal 1 leg and arm strength, curl up, flexibility, balance performance and confidence levels were observed. As a result of the study, when the test group had maximal 1 leg leg and arm strength and balance performance pre-test and post test measures (33,1 ± 6,5kg-35,1,5,6kg, 9,2 ± 2,1kg-12,1 ± 2 , 1 kg, 4.1 ± 2.9 times, 3.2 ± 2.1 times respectively), whereas the control group did not show any significant change in all observed variables. In terms of the variables observed in the study, when the pretest-posttest measurements of the control group and the experimental group were compared, the experimental group showed a significant improvement from the control group in terms of balance and leg strength with maximal 1 repetition. In these findings, it can be said that the 6-week fitness studies can be used as an effective way to improve the maximal leg and arm strength and balance performance of young women.

Keywords: Sport, fitness, strength training, women, self confidence

ALTYAPI BASKETBOLCULARDA YAŞ KATEGORİLERİNE GÖRE FİZİKSEL VE MOTORİK ÖZELLİKLERİN KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Çağdaş Özgür CENGİZEL, [2]Elvan Öz, [3]Elif ÖZ

[1]Gazi Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Antrenörlük Eğitimi Bölümü, [2]Gazi Üniversitesi- Sağlık Bilimleri Enstitüsü- Antrenman ve Hareket Bilimleri ABD, [3]Gazi Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Antrenörlük Eğitimi Bölümü

ÖZET

Giriş ve Amaç Basketbol; kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik ve koordinasyon gibi temel motorik özelliklerin tümünün bir arada olmasını gerektiren bir spor dalıdır (Canlı, 2017) ve sıçrama (ribaund, blok ve şut), dönüşler, top sürme, sprint, perdeleme gibi yüksek şiddetli aktiviteler içermektedir (Delextrat ve Cohen, 2009; Meckell ve ark., 2009). Üst düzey performansa ulaşabilmek için sporcuların alt yapıda fiziksel ve motorik özelliklerinin takibi ve farklılıkların belirlenmesi önem arz etmektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın amacı; altyapı basketbolcularda yaş kategorilerine göre fiziksel ve motorik özelliklerin karşılaştırılmasıdır. Yöntem Çalışmaya üç ayrı kategorideki (ngenç:13, nyıldız:36, nküçük:31) toplam 80 altyapı erkek basketbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma öncesi sporcuların velilerinden veli izin belgesi alınmıştır. Araştırmada boy uzunluğu, vücut ağırlığı, 20m sprint, Illinois çeviklik testi ile yatay ve dikey sıçrama testleri uygulanmıştır. Kategoriler arası farklılıkların belirlenmesi için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans homojenliğini sağlayan ölçüm değerleri Tukey istatistiği ile değerlendirilmiştir ($P< 0.05$). Bulgular Araştırmaya katılan deneklerin yaşları, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, spor yaşı sırasıyla ortalama genç takım 16.2 ± 0.4 yıl, 183.2 ± 5.6 cm, 80.0 ± 9.5 kg, 6.0 ± 1.9 yıl; yıldız takım 14.5 ± 0.5 yıl, 179.6 ± 7.7 cm, 72.9 ± 10.6 kg, 6.8 ± 2.0 yıl; küçük takım 12.6 ± 0.5 yıl, 167.3 ± 9.4 cm, 58.3 ± 12.4 kg, 6.7 ± 1.9 yıl olarak tespit edilmiştir. Tüm parametrelerde küçük takım ile diğer takımlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($P< 0.05$). Sonuç Bu araştırmada genç, yıldız ve küçük kategorilerinde sprint, çeviklik ve sıçrama performansı ile fiziksel özelliklerde gruplar arası anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu veriler altyapı basketbol antrenörlerine belirlenen kategorilerin fiziksel ve motorik özellikleri hakkında bilgi sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: basketbol, sürat, çeviklik, sıçrama, yaş kategorileri

COMPARISON OF PHYSICAL STRUCTURE AND MOTORIC CHARACTERISTICS BY AGE CATEGORIES IN BASKETBALL

[1]Çağdaş Özgür CENGİZEL, [2]Elvan Öz, [3]Elif ÖZ

ABSTRACT

Introduction and Aim Basketball is a sport discipline requires all motoric characteristics such as strength, speed, endurance, mobility and coordination (Canlı, 2017) and contains high intensity activities as jumping (rebound, block and shot), turns, dribbling, sprint, screening (Delextrat and Cohen, 2009; Meckell et al., 2009). It is very important that following of physical and motoric conditions and determine the differences in infrastructure players to reach the top level performance. Consequently, the aim of this study was to compare of physical structure and motoric characteristics by age categories in basketball. Methods Totally 80 male infrastructure basketball players (njunior:13, nyouth:36, nlittle:31) were voluntarily participated in this study. The informed consent was taken from each subjects' parents before the measurements. The body height, body weight, 20 m sprint, Illiniois agility test and jumping test (vertical & horizontal) were measured. One-way analysis of variance was used to determine the differences between the age categories. Data which passed the equality of variance test were analyzed with Tukey statistics ($P< 0.05$). Results The mean of subjects' age, body height, body weight, years of experience were found respectively; junior team 16.2 ± 0.4 years, 183.2 ± 5.6 cm, 80.0 ± 9.5 kg, 6.0 ± 1.9 years; youth team 14.5 ± 0.5 years, 179.6 ± 7.7 cm, 72.9 ± 10.6 kg, 6.8 ± 2.0 years; little team 12.6 ± 0.5 years, 167.3 ± 9.4 cm, 58.3 ± 12.4 kg, 6.7 ± 1.9 years. Significant differences were determined between little team and other categories ($P< 0.05$). Conclusion It was found significant differences in sprint, agility, jumping performance and physical structures between the groups in this study. This conclusion provides information about physical and motoric characteristics of age categories to infrastructure basketball coaches/trainers.

Keywords: basketball, speed, agility, jumping, age categories

UEFA'NIN IRKÇILIK – AYRIMCILIK YABANCI DÜŞMANLIĞI KAPSAMINDA FUTBOL KULÜPLERE TAVSİYELER

[1]*Necati Cerrahoğlu*

[1]ÇOMU Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı- Spor Yöneticiliği Bölümü

ÖZET

Futbol tüm dünya genelinde en popüler spor branşıdır. Futbol kitleleri peşinden sürükleyen yapısı ile Avrupa Birliği içerisinde de toplumu birleştirici özelliğine özel önem atfedilmiştir. Toplumsal yaşam içerisinde Futbol taraftarları ve onların davranışları karar vericiler tarafından yapılandırılmaya çalışılmakta, nefret suçları (Irkçılık – Ayrımcılık – Aşağılanma – Yabancı Düşmanlığı) nedeniyle özel çalışmalar yapıldığı tespit edilmiştir. UEFA ve FARE 2003 yılında Londra'da ve 2006 yılında Barselona'da düzenlenen Konferanslar ile konu kamuoyunun dikkatine sunuldu. Avrupa sporunun temelini kulüp futbolu oluşturmakta, kulüpler, oyuncular ve taraftarlar arasında Irkçılık, Ayrımcılık, Yabancı Düşmanlığı medyada geniş şekilde yer alması toplumsal olumsuz bir sinyal olarak algılanmış ve kurumsal çalışmalar da başlatılmıştır. Irkçılığa ve Yabancı Düşmanlığına karşı önleyici tedbirler ve mücadelenin en başarılı örneklerinin yine futbol kulüpleri aracılığı ile yapılabileceği savından hareket edilmiştir. Sorunlu bölgeden çözüme ulaşılması temel konsept olarak benimsenmiştir. Bu bağlamda Kulüplere Özel Kampanyalar İçin Temel Kurallar; 1- Çalışma Gruplarının oluşturulması, 2- Sembol Karakterlerinde Etkinliklerle Eğitim, 3- Irkçılık Karşıtı Özel Günler, 4- Oyuncu ve Antrenörlerden Faydalanmak, 5- Okullarda Etkinlikler Olarak sıralanmıştır. UEFA'nın öncülük ettiği çalışmalar bir yıl sonra yayınlanan Avrupa Birliği BEYAZ KİTAP isimli (2007) Raporda yer almış, AB üye ülkeleri ve aday ülkelere de tavsiye edilmektedir. UEFA ve FARE ortak çalışması sonucunda ortaya BİR EL KİTABI konulmuş, bu El Kitabı daha sonra bir AB Projesi kapsamında FATAB isimli STK tarafından alınan özel izin ile Türkçeye de tercüme edilmiştir. El Kitabının içerdiği önem; farklı birçok kulüplerin ihtiyaçlarına ve çevreleriyle etkileşimine göre uygulanabilirliği / kolayca adapte edilebileceği önceden başarıyla test edilebilmesinde yatmaktadır. Temel El Kitabı ile iyi ve güzel davranış örnekleri listelenip verilemez. Burada asıl odaklanılması gereken bazı temel ilke ve önerilerin çarpık örnekler üzerinden canlandırılıp açıklanması olarak ifade edilmektedir. Ortak hedefler olan çok kültürlü bir Avrupa ve bu Avrupa'nın ideallerine örnek; Ayrımcılıktan uzak bir spor kültürü oluşturabilmek için bir çıkış noktası sunmak hedefi konulmuştur. Avrupa'nın farklı ülkelerinin farklı futbol kulüpleri ve taraftarları üzerinde test edilerek onaylanmış, iyi örnek modelleri geliştirilmiş ve diğer farklı ülke ve futbol kulüplerine değerlendirmeleri üzerine sunulmuştur. Yukarıda ifade edilen beş farklı parametre üzerinden Futbol Kulüplerine tavsiyeler ve çağrılar sunulmuştur. Araştırma Literatür tarama ve gözlem yöntemiyle yapılmış, AB Hibe projesi kapsamında da konu araştırmacı tarafından proje olarak çalışılmıştır. Ulaşılan sonuçlar ve kullanılması tavsiye edilen yöntemler araştırmanın konusudur.

Anahtar Kelimeler: Irkçılık, Ayrımcılık, Yabancı Düşmanlığı, Futbol, Taraftar

RECOMMENDATIONS OF UEFA FOR FOOTBALL CLUBS ON RACISM-DISCRIMINATION AND XENOPHOBIA

[1]*Necati Cerrahoğlu*

ABSTRACT

Football is the most popular sport around the world. Football also gains special importance in European Union due to its' mass-trailing quality. It is observed that there are practices implemented by desicion makers which particularyl aims to solve hate crimes (Racism, Discrimination, humiliation and xenophobia) and institutionalize the fan organizations in order to solve behavioral problems in society. The topic was presented to public's attention at 2006 by UEFA and FARE in conferences which was held in London and Barcelona. The foundation of the European football lays in the clubs. The negative news on the media regarding to racist, discriminating and xenophobic acts among football players and football fans was perceived as negative signals and led to the begining of new instutitional practices addresing the issue. The practise was undertaken starting with the thesis of taking preventive measures and fighting against racism and xenopphobia through the football clubs. The basic concept was determined to be solving the problem within. In this context, the basic rules regarding to special campaigns

aiming the clubs was listed as; 1- Creating study groups 2- Training activities in symbol characters 3- Special days against Racism 4- Taking advantage of the players and trainers 5- Activities in schools This activities which led by UEFA was included into the European Union's WHITE PAPER report in 2007 and was adviced to EU member and candidate countries. A handbook was published with the cooperation of UEFA and FARE which later on translated into Turkish by FATAB operating as Non-governmental organization in Turkey in the framework of a EU Project after taking necessary permissions. The importance of the contents of the book lays in it's quality of applicability/adaptability considering the football club's needs and their interaction with their enviroment. The examples of good manners can not be listed and presented in the handbook. The main point of focus in this matter should be expressing the basic principles and advices by reviving them through irregular instances. The goal of constituting a sport culture that presents an example to Europe and its' ideals, aways from discrimination was determined. The ideas were tested and comfirmed on different European footbal clubs, new sample models were developed and presented to the attention of different football clubs in different countries. According to the different parameters presented above, advices and calls were presented to football clubs. The study was carried out by adopting literature reviewing and observation methods, and also the topic was worked on as a European Union project. The results and advised methods are the subject of this study.

Keywords: Racism, Discrimination, Xenophobia, Football, Fan

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILAN VE KATILMAYAN BİREYLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLMA DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Dilek SEVİMLİ, [2]Murat SANRI, [3]Levent SANGÜN

[1]Çukurova Üniversitesi - Besyo- Adana, [2]Çukurova Üniversitesi - Besyo- Adana, [3]Çukurova Üniversitesi - Meslek Yüksekokulu- Adana

ÖZET

İyi olma konusunda üç farklı kavram vardır.İyi olma konusunda kullanılan üç farklı kavramın ön plana çıktığı görülmektedir. Bunlar, "iyi olma", "öznel iyi olma" ve "psikolojik iyi olma" dır. Bazı araştırmacılar bu üç kavramı da birbirlerinin yerine kullanmaktadır. İyi olma kavramı hem öznel, hem de psikolojik iyi olma kavramlarının yerine kullanılıyor olsa da öznel iyi olma ve psikolojik iyi olma birbirinden farklı kuramsal temellere dayalı iki farklı kavramdır. Amaç: Hareketsiz yaşam, bireylerin sadece fiziksel sağlık düzeylerini değil, psikolojik ve sosyal yaşam becerilerini de etkilemektedir. Bu çalışmada en az üç aydır düzenli olarak bir aktiviteye katılan bireyler ile sedanter yaşam süren bireylerin, psikolojik olarak iyi olma düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Materyal Metot: Çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden toplam 202 genç yetişkin araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Adana ilinde bulunan fitness merkezlerine en az üç ay devam eden üyelerden 120 katılımcı düzenli fiziksel aktivite grubunu oluştururken, daha önce egzersiz yapmamış olan 82 genç birey sedander grubu oluşturmaktadır. Psikolojik iyi olma ölçeği Ryff tarafından geliştirilmiş Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması yapılmış 84 maddeden oluşan ve 6'lı bir derecelendirmeye sahip ölçektir. Özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları, öz-kabul. Ölçeğin uygulanması sırasında demografik bilgileri alınan gönüllü bireylerin yaş ortalamaları 28.02±10.56 yıldır. Boy ortalaması 169.19±8.3 cm'dir. Vücut ağırlığı 65.56 ±13.74 kg'dır. Beden Kütle indeksi 0.023 kg/cm'dir. Betimsel modelli olan bu çalışmada normallik testi Kolmogorow-Smirnov analizi ile yapılmış, veriler normal dağılım göstermemiş olup iki grubun karşılaştırmasında Mann Whitney U, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Analizler SPSS paket programı kullanılarak 0.05 ve 0.01 anlamlılık düzeylerinde test edilmiştir. Bulgular: Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılanlar ile sedanterler arasında çevresel hakimiyet ve bireysel gelişim arasında anlamlı farklılık çıkmıştır. ($p< 0,05$). Her iki alt ölçekte de da düzenli aktiviteye katılanların ortalaması daha yüksek çıkmıştır. Özerklik, diğerleri ile olumlu ilişki, yaşam amaçları ve öz-kabul boyutunda ise aralarında farklılık çıkmamıştır ($p >0,05$). Sonuç: Hareketsiz yaşam, bireylerin sadece fiziksel sağlık düzeylerini değil, psikolojik ve sosyal becerilerini etkilemektedir. Bu çalışmada düzenli olarak bir aktiviteye katılanların, psikolojik olarak iyi olma düzeylerinin özellikle, çevreye hakimiyet ve bireysel farkındalık boyutlarında iyi olduklarını söylenebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik iyi olma, düzenli fiziksel egzersiz, sedanter

EXAMINATION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF INDIVIDUALS TAKING REGULAR PHYSICAL EXERCISE AND SEDENTARY

[1]Dilek SEVİMLİ, [2]Murat SANRI, [3]Levent SANGÜN

ABSTRACT

There are three different concepts of goodness "good", "subjective well-being" and "psychological well-being". Some researchers use these three concepts in place of each other. Subjective well-being and psychological well-being are two different concepts based on different theoretical foundations, although it is used in place of both subjective and psychological well-being concepts. Aim: Inactive life affects not only physical health levels of individuals but also psychological and social life skills. In this study, aimed to determine the level of psychological well-being of individuals taking at least three months regularly physical exercise and sedentary. Material and Method: The study included 202 voluntarily participated young adults. Of the participants, 120 were from individuals who were doing at least three months regular physical exercise. The remaining 82 were individuals leading a sedentary life who did not participate in any regular physical exercise. In this study, "Scale of Psychological Well-Being" and "personal information form were used as data collection tools. This Scale was developed by Ryff, and has 82 items and six subscales; autonomy, environmental mastery, personal growth,

positive relationships with others, purpose in life, and self-acceptance. Participants, with a mean age of 28.02 ± 10.56 years, body height 169.19 ± 8.3 cm, body weight 65.56 ± 13.74 kg , Body Mass Index 0.23 kg / cm. This study used desriptive method. Normality of data distribution was checked, using Kolmogorov-Smirnov tests. A nonparametric Mann-Whitney U test for two groups and Kruskall Wallis test for more than two groups were used for the comparison of means between participants. Results: a result of the study suggested that there was a statistically significant difference between environmental dominance and individual development of young adults with a sedentary life and those doing regular physical exercise ($p < 0,05$). Autonomy, positive relationship with others, life goals and self-acceptance dimension were not significant differences ($p > 0.05$). Conclusion: Inactive life affects not only the physical health levels of individuals, but also their psychological and social skills. We can say that the level of psychological well-being of those doing regular physical exercise in this study are particularly good in the environmental mastery and individual awareness dimensions.

Keywords: Psychological well-being, regular physical exercise, sedentary

FARKLI SPOR DALLARINDAKİ SPORCULARIN SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]ARSLAN KALKAVAN, [2]Serkan HACICAFEROĞLU, [3]Recep Fatiih KAYHAN, [4]Halil İbrahim ÇAKIR, [5]Büşra KARABACAK, [6]Coşkun KESKİN

[1,2,3,4,5]Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [6]Çaykur Rizespor Mehmet cengiz Tesisleri- RİZE

ÖZET

Bu çalışmanın amacı özel yetenek sınavına katılan aday öğrencilerin spor dalına, spor yapma düzeylerine ve spor yapma yılına göre saldırganlık düzeylerinin araştırılmasıdır. 2017 Yılında Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümünde yapılan özel yetenek sınavına katılan 280 öğrenci adayına sınav öncesinde saldırganlık envanteri uygulandı. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ile İpek İlter Kiper tarafından geliştirilen Saldırganlık Envanteri kullanıldı. Verilerin dağılımlarıyla ilgili olarak öncelikli normallik testi (Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk) uygulandı. Çalışmaya katılan sporcuların dağılımları ve yüzdeleri tanımlayıcı istatistik (Desriptive Statistics) ile belirlendi. Aday öğrencilerin spor dalına, spor yapma düzeylerine ve spor yapma yılına göre saldırganlık durumlarının karşılaştırılmasında parametrik verilere α=0.05 anlamlılık düzeyinde Tek Yönlü Anova (oneway) testleri uygulandı. Test Sonuçları Spor Dalına bağlı olarak Yıkıcı Saldırganlık (F 4,279; 1.253; P >0.05), Atılganlık (F 4,279; 0.699; P >0.05), Edilgen Saldırganlık (F 4,279; 1.765; P >0.05) ve Genel Saldırganlık (F 4,279; 2.308; P >0.05) puanları arasındaki farkın önemli olmadığı görüldü. Spor Yapma Düzeyine bağlı elde edilen bulgulara göre Yıkıcı Saldırganlık (F 3,279; 1.139; P >0.05), Atılganlık (F 3,279; 0.686; P >0.05), Edilgen Saldırganlık (F 3,279; 1.217; P >0.05) ve Genel Saldırganlık (F 3,279; 1.069; P >0.05) puanları arasındaki farkın önemli olmadığı görüldü. Spor Yapma Yılına bağlı olarak verilerin analizi sonucu, Yıkıcı Saldırganlık (F 4,279; 1.512; P >0.05), Atılganlık (F 4,279; 1.253; P >0.05), Edilgen Saldırganlık (F 4,279; 1.116; P >0.05) ve Genel Saldırganlık (F 4,279; 1.390; P >0.05) puanları arasındaki farkın önemli olmadığı görüldü. Sonuç olarak; özel yetenek sınavına katılan öğrenci adaylarının saldırganlık puanları spor dalına, spor yapma düzeylerine ve spor yapma yılına bağlı olarak farklılık gösterse de; bu farklar istatistiki olarak önemli bulunmadı.

Anahtar Kelimeler: Saldırganlık, Özel yetenek Sınavı, Spor

AN EXAMINATION OF AGGRESSION LEVELS OF ATHLETES IN DIFFERENT SPORTS BRANCHES

[1]ARSLAN KALKAVAN, [2]Serkan HACICAFEROĞLU, [3]Recep Fatiih KAYHAN, [4]Halil İbrahim ÇAKIR, [5]Büşra KARABACAK, [6]Coşkun KESKİN

ABSTRACT

The aim of this research is to investigate Of Aggression Levels Of Candidate Students Who Participated Special Ability Examination In Department Of Sports Management in order to Sport branch, Level of sports and Sporting year. An agression inventory was applied to 280 candidate students who participated in the special ability exam which was done Recep Tayyip Erdogan University, School of Physical Education and Sports, Department of Sports Manegement in 2017. The personal information form developed by the researcher was used as data collection tool and the Aggression Inventory developed by İpek İlter Kiper was used. Primarily normality test (Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk) was applied to the distributions of the data. The distributions and percentages of the athletes participating in the study were determined by Desriptive Statistics. One way Anova (OneWay) tests were applied as parametric test for the comparison of aggression cases according to Sport branch, Level of sports and Sporting year of candidate students at α = 0.05 significance level. Test results showed that of Anova Test Depending on Sport branch; Aggression (F 4,279; 1.253; P >0.05), Assertiveness (F 4,279; 0.699; P >0.05), Passive aggression (F 4,279; 1.765; P >0.05) and General aggressiveness (F 4,279; 2.308; P >0.05) scores were not found significant. Results also showed that Level of sports; Aggression (F 3,279; 1.139; P >0.05), Assertiveness (F 3,279; 0.686; P >0.05), Passive aggression (F 3,279; 1.217; P >0.05) and General (F 3,279; 1.069; P >0.05) scores were not found significant. Depending on Sporting year of candidate students; Aggression (F

4,279; 1.512; P >0.05), Assertiveness (F 4,279; 1.253; P >0.05), Passive aggression (F 4,279; 1.116; P >0.05) and General (F 4,279; 1.390; P >0.05) scores were not found significant. As a result; Although the aggression scores of student candidates participating in the special talent exam vary depending on Sport branch, Level of sports and Sporting year, these differences were not statistically significant.

Keywords: Aggressiveness, Special Ability Examination, Sport.

SÜPER SLOw MOTİON KUVVET ANTRENMANLARININ KADIN VOLEYBOLCULARIN ALT VE ÜST EKSTREMİTE ANAEROBİK GÜÇ DÜZEYİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

[1]Oğuzhan YÜKSEL, [2] Mustafa Said ERZEYEBEK, [3] Aydın ŞENTÜRK, [4] Sinan AKIN

[1,2,3,4]DPÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [4] Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Amaç; Bu çalışmanın amacı süper slow motion kuvvet antrenmanlarının anaerobik güç düzeyine olan etkilerini tespit etmektir. Gereç ve Yöntem; Araştırma 14 kişi kontrol grubu, 14 kişi deney grubunda olmak üzere toplam 28 gönüllü katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Deney grubunun yaş ortalaması 20,35 ± 2,11 yıl, kontrol grubunun yaş ortalaması 21,1 ± 0,41 yıl olarak tespit edilmiştir. Deney grubunun boy ortalaması 171,286 ± 8,250 cm, kontrol grubunun boy ortalaması 169,429 ± 7,325 cm; vücut ağırlığı ise deney grubu için 58.85±12,65 kg kontrol grubu için de 61,44 ± 8.54 kg olarak tespit edilmiştir. Kontrol grubuna sadece rutin antrenman yaptırılırken, Deney grubuna rutin antrenmana ek olarak sekiz hafta boyunca süper slow motion (SSM) kuvvet antrenmanı uygulanmıştır. Her iki gruptan sekiz haftalık süreç öncesi ve sonrası ölçüm alınmıştır. Dikey sıçrama, wattbike ergobisiklette 6 sn-30sn anaerobik güç değerleri, squat ve göğüs pres hareketlerinde anaerobik güç değerleri kaydedilmiştir. Ölçümler MYO testi aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Antrenman programının uygulamasından önce deney grubundaki katılımcıların maksimal kuvvet değerleri tespit edilmiştir. İlk iki hafta % 50 şiddette 6 sn'lik izotonik kasılma (2 sn konsantrik – 4 sn eksantrik) şeklinde hareketler düzenlenmiştir. 2.,3. ve 4. haftalarda her hafta % 5 oranında antrenman şiddeti arttırılmıştır. Hareketlerin uygulama süresi ilk iki hafta ile aynı gerçekleştirilmiştir. 4. hafta sonunda katılımcıların maksimal kuvvet düzeyleri tekrar tespit edilerek antrenman şiddeti düzenlenmiştir ve 5. ve 6. haftalarda % 70 şiddetinde 9 sn'lik izotonik kasılma (3 sn konsantrik- 6 sn eksantrik) şeklinde programa devam edilmiştir. Son iki hafta antrenman yoğunluğu % 80'e çıkarılarak antrenman periyodu sonlandırılmıştır. Çalışmalar 8 hafta boyunca, haftada 3 gün olacak şeklinde uygulanmıştır. Elde edilen veriler Tekrarlı Ölçümler Anova ve Simple Effect testi ile değerlendirilmiştir. Bulgular; Elde edilen verilere göre gruplar arasında "Bench Power Watt Max", "Bench Velocity", "Bench Force Newton", "30 sn Power Peak" değerlerinde önemli bir farklılık tespit edilmiştir. Ölçümler arasında "Bench Power Watt Max", "Bench Velocity", "Bench Force Newton", "6 sn Power Peak", "30 sn Power Peak" değerlerinde önemli bir farklılık tespit edilmiştir. Grup x ölçüm etkileşimi sonuçlarına göre "Bench Power Watt Max", "Bench Velocity", "Bench Force Newton", "30 sn Power Peak" değerlerinde istatistiksel yönden önemli farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Sonuç; Elde edilen sonuçlara göre süper slow motion egzersizlerinin alt ve üst ekstrimiteye ait anaerobik gücü olumlu etkilediği ifade edilebilir. Etkili gelişim için yüklenme şiddetinin arttırılarak düşük tekrar sayısı ve konsantrik ve eksantrik kasılmanın süresinin arttığı bir program uygulanabilir.

Anahtar Kelimeler: Anaerobik güç,Süper Slow motion,Voleybol

EXAMINATION OF THE EFFECT OF SUPER SLOW MOTION FORCE TRAINING ON LOWER AND UPPER LIMB ANAEROBIC POWER LEVELS OF FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS

[1]Oğuzhan YÜKSEL, [2] Mustafa Said ERZEYEBEK, [3] Aydın ŞENTÜRK, [4] Sinan AKIN

ABSTRACT

Aim; The purpose of this study is to determine the effects of super slow motion force training on the anaerobic power level. Materyal and Methods; The research was conducted with a total of 28 volunteer participants, 14 in the control group and 14 in the experimental group. The average age of the experimental group was 20.35 ± 2.11 years and the average age of the control group was 21.1 ± 0.41 years. The mean height of the experimental group was 171,286 ± 8,250 cm and the mean height of the control group was 169,429 ± 7,325 cm. body weight was determined as 58.85 ± 12.65 kg for the experimental group and 61.44 ± 8.54 kg for the control group. While only routine training was applied to the control group, for the experiment group, super slow motion (SSM) strength training was applied for eight weeks in addition to routine training. Eight weeks pre and post measurements were taken from both groups. Vertical jumping, anaerobic power values in wattbike ergo bicycle for 6 to 30 s, anaerobic

power values in squat and chest press movements were recorded. Measurements were carried out through the MYO test. Before the application of the training program, the maximal force values of the participants in the experimental group were determined. During the first two weeks, movements were made in the form of 6-second isotonic (2 sec concentric - 4 sec eccentric) exercise at 50 % intensity. 2, 3. and at week 4 the intensity of training were increased by 5% each week. The duration of the movements was the same as the first two weeks. At the end of the 4th week, the maximal strength levels of the participants were determined again and the training intensity was regulated and During the fifth and sixth weeks, training programme were continued in the form of 9-second isotonic (3 sec concentric - 6 sec eccentric) exercise at 70 % intensity. In the last two weeks the training intensity were increased to 80% and the training period were terminated. The work was conducted for 8 weeks, with 3 days per week. Obtained data were evaluated by repeated measures Anova and Simple Effect test. Findings; There was a significant difference in the values of "Bench Power Watt Max", "Bench Velocity", "Bench Force Newton", "30 sec Power Peak" among groups according to the obtained data. A significant difference was found in the measurements between "Bench Power Watt Max", "Bench Velocity", "Bench Force Newton", "6 sec Power Peak", "30 sec Power Peak". According to the results of group x measurement interactions, significant differences were found statistically in "Bench Power Watt Max", "Bench Velocity", "Bench Force Newton", "30 sec Power Peak" values. Conclusion; According to the obtained results, it can be said that the super slow motion exercises positively affected the anaerobic power of the lower and upper extremity. For effective development, a program of increasing the intensity of the training and the number of repetitions and the duration of concentric and eccentric contractions may be performed.

Keywords: Anaerobic force, Super slow motion, Voleyball

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ

[1]*Mehmet Çebi*

[1]Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi- Samsun

ÖZET

Giriş: Boş zamanların değerlendirilmesi gelişmiş ve gelişmekte olan tüm ülkelerde, üzerinde en çok durulan ve önem verilen ortak fenomenlerin başında gelmektedir. Boş zamanı iki tarafı keskin bir kılıca benzetmek mümkündür. Olumlu kullanılırsa kişisel ve toplumsal gelişim, olumsuz kullanılırsa bunalım, başıbozukluk gibi sorunlar ortaya çıkmaktadır. Rekreatif etkinliklerine katılmanın en önemli nedenleri; boş zamanı zevk alarak yaşamak, işten daha değişik bir şey yapmak, arkadaşlarla etkileşim kurmak, yeni deneyimler elde etmek, bazı şeyleri başarma duygusunu yaşamak, yaratıcı duygu tatmak, toplumsal yarar elde etmek ve zaman geçirmektir. Bireylerin rekreatif faaliyetlerini dürtüler belirler. İnsanların seçtikleri faaliyetler motivasyonlarına ve motivasyon düzeylerine bağlıdır. Amaç: Bu çalışma amacı; Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin boş zaman motivasyonlarının incelenmesidir. Yöntem: Araştırmaya Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi farklı bölümlerinde öğrenim gören 90 bayan ve 200 erkek öğrenci katılmıştır. Çalışmada, Mutlu tarafından 2008 yılında Türkçeye uyarlanan "Boş Zaman Motivasyon Ölçeği" kullanılmıştır. Katılımcılardan elde edilen verilere T-testi, Tukey testi ve One Way Anova istatistiki analizler uygulanmıştır. Bulgular: Boş zaman motivasyonunu cinsiyete göre incelediğimizde; motivasyonsuzluk, bilmek ve başarmak, uyaran yaşama, özdeşim/içe atım ve dışsal düzenleme alt boyutlarında anlamlı fark ortaya çıkmamıştır. Boş zaman motivasyonunu okuduğu bölüme göre karşılaştırdığımızda, dışsal düzenleme alt boyutunda anlamlı fark ortaya çıkmışken, diğer alt boyutlarda anlamlı fark görülmemiştir. Gelir durumuna göre incelediğimizde; alt boyutların tümünde anlamlı fark bulunamamıştır. Çalışmaya katılanları yaşadığı yere (ikamet ettiği) göre incelediğimizde alt boyutların tümünde anlamlı fark ortaya çıkmamıştır. Sportif, sosyal ve sanatsal/kültürel etkinliklere katılanlar göre incelediğimizde alt boyutların tümünde anlamlı fark görülmemiştir. Sportif, sosyal ve sanatsal/kültürel etkinliklere katılım sıklığına göre incelediğimizde alt boyutların tümünde anlamlı fark görülmemiştir. Katılım gösterilen boş zaman etkinliklerinin derslere başarısına göre incelediğimizde alt boyutların tümünde anlamlı fark görülmemiştir. Takım sporu ve bireysel sporları yapanlara göre incelediğimizde alt boyutların tümünde anlamlı fark görülmemiştir. Milli olma durumuna göre karşılaştırdığımızda, dışsal düzenleme alt boyutunda anlamlı fark ortaya çıkmışken, diğer alt boyutlarda anlamlı fark görülmemiştir. Sonuç: Sonuç olarak, Spor Bilimleri Fakültesi erkek veya kız öğrencilerinin boş zaman aktivitelerini benzer nedenlerle yaptıkları söylenebilir. Beden eğitimi öğretmenliği, antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümlerini ayrı ayrı incelediğimizde, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin boş zaman dışsal motivasyonunun diğer bölümlere göre yüksek olduğu söylenebilir. Gelir durumuna, katılım gösterilen boş zaman etkinliklerinin derslere başarısına, takım sporu ve bireysel sporları yapanlara, ikamet ettiği yere ve sportif, sosyal ve sanatsal/kültürel etkinliklere katılanlara göre incelediğimizde boş zaman motivasyonlarının benzer olduğu söylenebilir. Milli olan ve olmayan öğrencileri ayrı ayrı incelediğimizde, milli olanların dışsal motivasyonunun yüksek olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Boş Zaman, Motivasyon, bilmek, başarmak

INVESTIGATION OF LEISURE TIME MOTIVATION OF SPORT SCIENCE FACULTY STUDENTS

[1]*Mehmet Çebi*

ABSTRACT

Introduction: Investigating leisure time had been common phenomenon emphasised in developed and developing countries. It is possible to think leisure time as double-sided sword. If used constructively, it may contribute individual and social development, otherwise it may cause problems like disorder. Most important reasons to participate in reactive events are enjoying leisure time, doing something different than work, interacting with friends, have new experiences, feeling accomplished, experience creativity, achieve social benefit, and spend time.

Impulses determine reactive activities. Activities selected by people depend on motivation and motivation levels. Purpose: The purpose of this study was to investigate leisure time motivation of students in different departments of Ondokuz Mayıs University, Yaşar Doğu Sport Science Faculty. Method: 90 female and 200 male students in different departments of Ondokuz Mayıs University, Yaşar Doğu Sport Science Faculty participated to this study. "Leisure Time Motivation Scale" adopted to Turkish by Mutlu in 2008 was used. t-test, Tukey test, and one-way Anova statistical analysis were applied. Findings: When leisure time motivation was investigated for gender, there was no significant difference of non-motivation, knowing and accomplishing, experiencing stimulus, identification/introjection, and external regulation sub-dimensions. When leisure time motivation was investigated for department, there was significant difference for external regulation where there was no significant difference for other sub-dimensions. Based on income level, there was no significant difference for all sub-dimensions. Based on location (home), there was no significant difference for all sub-dimensions. Based on participants of sportive, social, and art/cultural activities, there was no significant difference for all sub-dimensions. Based on participation frequency of sportive, social, and art/cultural activities, there was no significant difference for all sub-dimensions. Based on academic success, there was no significant difference for all sub-dimensions. Based on team sport and individual sports, there was no significant difference for all sub-dimensions. Based on national status, there was significant difference for external regulation where there was no significant difference for other sub-dimensions. Results: Results indicated that male and female students in Sport Science Faculty have similar reasons for leisure time activities. It could be stated that when gym teaching, trainer education and sport management were analysed separately, students in sport management had higher external motivation than other departments. It could be stated that leisure time motivations were similar for income level, academic success, team sport and individual sport, location, and participation to sportive, social, and art/cultural activities. When national and non-national students were analysed separately, national students had higher external motivation.

Keywords: Leisure time, Motivation, knowing, accomplishing

OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN ÖNEMİ

[1]YUNUS EMRE ÇİNGÖZ

[1]GAZİ ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ÖZET

Okul öncesi dönem, çocukluğun ilk yıllarından başlayarak ilkokula kadar olan süreyi kapsamaktadır. Bu dönem çocuğun zihinsel, fiziksel ve fizyolojik gelişiminin hızlı bir şekilde geliştiği ve kişinin ileriki yaşamına ilişkin birçok yapı taşının oluştuğu ve şekillendiği zaman dilimine karşılık gelmektedir. Çocuk organizmasının devamlı büyüme, gelişme ve değişme süreci özelliği ile yetişkinden ayrılmaktadır. Okul öncesi dönemde temel hareket becerilerinin çocuğun büyüme ve gelişimi üzerine önemli etkisi vardır. Ayrıca temel hareket geliştirilmesinde, çocuklara verilen fırsatlar ve hareket eğitimi önemli bir rol oynamaktadır. Okul öncesi dönemde Beden eğitimi ve spor etkinlikleri çocuğun bedensel gelişimini arttırıp, yaşam boyu spor ve branşlaşma alt yapısı hazırlanmaktadır. Sonuç olarak; okul öncesi dönemde beden eğitimi ve spor etkinlikleri sayesinde çocuklar, temel hareket ve motor becerilerini geliştirmesinin yanı sıra hayal gücünü, yaratıcılığını, insan ilişkilerini, yardımlaşma etkileşimini arttırmasına yardımcı olmaktadır.

Anahtar Kelimeler: okul öncesi dönem, Beden Eğitimi ve Spor, Motor gelişim

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE PRESCHOOL PERIOD

[1]YUNUS EMRE ÇİNGÖZ

ABSTRACT

The preschool period covers the period from the first years of childhood to the primary school. This period corresponds to the time frame in which the mental, physical and physiological development of the child develops rapidly and in which many building blocks of the future life of the person are formed and shaped. The child's organism is separated from adult by its continuous growth, development and change process. In the pre-school period, basic mobility skills have a significant impact on the child's growth and development. In addition, in the development of basic movement, the opportunities given to children and movement education play an important role. Physical education and sports activities in the pre-school period increase the physical development of the child and prepare lifelong sports and branching infrastructure. According to the findings of the research, pre-school physical education and sports activities help children to improve their basic motions and motor skills, as well as to increase their imagination, creativity, human relationships, and interaction.

Keywords: pre-school period, physical education and sports, motor development

MASTER SPORCULARININ SPORA ÖZGÜ BAŞARI MOTİVASYONLARININ BAZI DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERE GÖRE İNCELENMESİ

[1]Süleyman Murat Yıldız, [2]Ercan Zorba, [3]H. Nur Zorba

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi, [2]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi, [3]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi- Ula Ali Koçman Meslek Yüksekokulu

ÖZET

Master spor organizasyonları, geçmişte çeşitli branşlarda yer alan sporcuların spor hayatlarını devam ettirme amacını gütmektedir. Ulusal ve uluslararası organizasyonlar yoluyla kitlelere sporun pozitif yönünün farkındalığı yaratılmaktadır. Bu araştırmanın amacı, Master Sporcularının Spora Özgü Başarı Motivasyonlarının bazı demografik özelliklere göre incelenmesidir. Veriler Ege Bölgesi'nde faaliyet gösteren Master Sporcularından (n=160) elde edilmiştir. Veri toplama aracı olarak Willis (1982) tarafından geliştirilen ve Tiryaki ve Gödelek (1997) tarafından Türkçe'ye uyarlanan, 40 maddeden ve 3 alt boyuttan (Güç Gösterme Güdüsü, Başarılı Olma Güdüsü ve Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü'den) oluşan Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada, cinsiyet, yaş, medeni durum ve çalışma durumundan oluşan demografik değişkenlere yönelik korelasyon, bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Ölçeğin güvenirlik katsayısı 0,815'dir (Güç Gösterme Güdüsü, α=0,644; Başarılı Olma Güdüsü, α=0,667; Başarısızlıktan Kaçınma Güdüsü, α=0,778). Bu değerler ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir. Yapılan analizlerde demografik değişkenlerden cinsiyet, medeni durum ve çalışma durumu değişkenleri ile Master Sporcularının Spora Özgü Başarı Motivasyonları arasında herhangi bir anlamlı fark bulunamamıştır (p >0,05). Korelasyon analizinde, demografik değişkenlerden sadece yaşın Başarısızlıktan Kaçınma güdüsü ile anlamlı ve pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur (r=0,224; p< 0,01). Yani, yaş arttıkça sporcular başarısız olma duygusunu yaşamakta ve bunu yenmek için de spora devam etme davranışını sürdürdükleri söylenebilir. Sporcuların başarısızlıktan kaçınma duygusu hem spordan kopmama, hem de fiziksel özelliklerin gerilemesini engelleme olarak düşünülebilir. Dolayısıyla, yaşın ilerlemesine rağmen, master sporcularının spor hayatlarını devam ettirme isteği, diğer tüm yaş gruplarına örnek olmak suretiyle, farkındalık yaratarak kitlelerin yaşam boyu spor anlayışını kazanmasına yardımcı olabilecektir.

Anahtar Kelimeler: Master sporcu, spor, motivasyon, başarı

AN INVESTIGATION OF MASTER ATHLETES' SPORTS SPECIFIC ACHIEVEMENT MOTIVATIONS ACCORDING TO SOME DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS

[1]Süleyman Murat Yıldız, [2]Ercan Zorba, [3]H. Nur Zorba

ABSTRACT

Masters sports organizations are aiming to continue sports life of athletes who performed in various branches in the past. Through national and international organizations, awareness of positive sport is being created for people. The purpose of this research is to examine the Master Athletes' Sports Specific Achievement Motivations according to some demographic characteristics. The data were obtained from the Master Athletes (n=160) in the Aegean Region in Turkey. Sport-Specific Success Motivation Scale consisting of 40 items and 3 subscales (Power Demonstration, Approach to Success, and Avoidance of Failure) developed by Willis (1982), adapted to Turkish by Tiryaki and Gödelek (1997), was used as data collection tool. Correlation, independent sample t test, and One-way ANOVA analysis were applied to the demographic variables including gender, age, marital status and working status. The reliability coefficient of the scale is 0.815 (Power Demonstration, α=0,644; Approach to Success, α=0,667; and Avoidance of Failure, α=0,778). These values indicate that all scales are reliable. According to statistical analysis, there were no significant differences between demographic variables (including sex, marital status and working status variables) and Master Athletes' Sports Specific Achievement Motivations (p >0,05). In the correlation analysis, only age in the demographic variables was found to be significantly and positively correlated with Avoidance of Failure (r=0,224; p< 0,01). In other words, as age increases, athletes experience a sense of failure, and therefore it can be said that they continue the behavior to continue the sport in order to overcome from the superior of the sense of failure. The athletes' sense of avoidance of failure can be thought of

as not distancing themselves from sports habits, and preventing the regression of physical traits. Thus, despite age progression, the motivations of master athletes to maintain their sporting lifestyle can help raise awareness and gain a lifelong sense of sport for all other age groups.

Keywords: Athlete, sport, motivation, achievement

DÜZENLİ JİMNASTİK ANTRENMANLARININ ÇOCUKLARIN SEÇİLİ BİYOMOTOR BECERİLERİNE ETKİSİ

[1]Özhan BAVLI, [2]Volkan DÖNMEZ

[1]Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Terzioğlu Kampüs- Merkez- Çanakkale- Türkiye, [2]Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Terzioğlu Kampüs- Merkez- Çanakkale- Türkiye

ÖZET

Bu çalışmanın amacı çocuklara uygulanacak 8 haftalık jimnastik antrenmanlarının seçilmiş motorik becerilere etkisinin incelenmesidir. Çalışmaya yaş ortalamaları 5,1±0,8 yıl olan toplam 18 çocuk gönüllü olarak katılmıştır. Çocuklar rastgele deney ve kontrol olmak üzere iki guruba ayrılmıştır. Deney gurubuna 8 hafta boyunca temel jimnastik antrenmanı yaptırılmış, kontrol gurubu ise herhangi bir egzersiz antrenmanına katılmamıştır. Çalışma öncesinde ve sonrasında çocukların durarak uzun atlama, esneklik, denge ve dikey sıçrama performansları gözlemlenmiştir. Çalışma sonucunda deney gurubu durarak uzun atlama, esneklik, denge, dikey sıçrama ötest-sontest ölçümlerinde (89,5±19,6cm-100,0±13,3cm, 7,7±4,7cm-10,2±3,6cm, 15,6±5,2kez-10,7±5,7kez, 15,3±6,8cm- 21,8±6,4cm sırasıyla) anlamlı şekilde değişim gösterirken, kontrol gurubu sadece esneklik performansında anlamlı değişim göstermiştir. Guruplar arasında gözlemlenen değişkenler dikkate alındığında ise, denge performansı ışında deney gurubu anlamlı şekilde kontrol gurubunda daha fazla değişim göstermiştir. Bu bulgular ışığında çocuklara uygulanan 8 haftalık jimnastik antrenmanlarının patlayıcı kuvvet ve esneklik performansını geliştirmede etkili bir yöntem olarak kullanılabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor,jimnastik, çocuk, antrenman, motorik beceri

THE EFFECT OF REGULAR GYMNASTICS EXERCISES ON CHILDREN'S SELECTED BIOMOTOR SKILLS

[1]Özhan BAVLI, [2]Volkan DÖNMEZ

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the effect of 8-week gymnastics training on selected motor skills of children. A total of 18 children with a mean age of 5,1 ± 0,8 years participated in the study voluntarily. The children were divided into two groups, experiment and control randomly. The experimental group had basic gymnastics training for 8 weeks, while the control group did not participate in any exercise training. Standing long jump, flexibility, balance and vertical jump performance were measured before and after the study. Experimental group statiscilally chnaged in terms of standing long jump, flexibility, balance and vertical jump performance according to pretest-posttest measurements (89,5 ± 19,6 cm-100,0 ± 13,3 cm, 7,7 ± 4,7 cm-10,2 ± 3,6 cm , 15,6 ± 5,2 times-10,7 ± 5,7 times, 15,3±6,8cm-21,8 ± 6,4 cm respectively). Control group showed a significant change only in flexibility performance. When the observed variables compare between groups, except balance performance, experimental showed a significant change in all parameters than contror group. It can be said that the 8 week gymnastics exercises can be used as an effective way to improve the explosive strength and flexibility performance of children.

Keywords: Sport, gymnastic, children, training, biomotorical skill

YAŞLILARDA OBEZİTENİN ÖNLENMESİNDE EGZERSİZ VE BESLENME DAVRANIŞ DEĞİŞİM SÜREÇLERİNİN ETKİSİ

[1]Nevzat DEMİRCİ, [2]Erkan GÜLGÖSTEREN, [3]Pervin TOPTAŞ DEMİRCİ, [4]Mehmet Akif Ziyagil

[1]Mersin Üniversitesi Çiftlikköy Kampüsü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 33343 Yenişehir / MERSİN/ TURKEY, **[2]Mersin Üniversitesi Çiftlikköy Kampüsü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 33343 Yenişehir / MERSİN/ TURKEY**, **[3]Mersin Üniversitesi Erdemli Meslek Yüksekokulu Turizm Animasyon Bölümü**, **[4]Sinop University- Sports Science Faculty**

ÖZET

Giriş: Günümüzde dünyanın hemen hemen tüm bölgelerinde obezite prevalansı artmakta, bu durum sadece yetişkin kadın ve erkekleri değil, çocukları ve gençleri de etkilediği görülmektedir. Obezitenin en önemli nedenlerinden olan dengesiz beslenme ve aktivite yetersizliği dünyada önlenebilir ölümlerin ikinci en sık nedenidir. Aktif yaşam tarzları, sağlığın ve refahın sürdürülmesine ve iyileştirilmesine ve yaşlı yetişkinler arasında hastalıkların önlenmesine katkıda bulunur. Yaşlı Obez bireylerin genetik yapısını değiştirmek mümkün olmasa da yeme davranışı/alışkanlığı, fiziksel aktivite düzeyini ve diğer çevresel etmenler olumlu yönde değiştirilerek, sağlıklı yaşam davranışları kazandırılabilmektedir. **Amaç:** yaşlılarda obezitenin önlenmesinde transteorik modelini kullanarak egzersiz ve beslenme davranış değişim süreçlerindeki değişikliklere bağlı olarak kilo kontrolünü analiz etmektir. **Materyal ve Metot:** Bu çalışma, yaşları 65 ve üzeri olan ve düzenli olarak fiziksel aktivite düzeylerini geliştirmeye çalışan obez 13 kontrol ve 12 müdahale grubu olmak üzere toplam 25 kadın katılımcıdan oluşturulmuştur. Katılımcılar beden kütle indeksi'ne göre obezite düzeyi (BKİ (kg/m2) ≥30.00) olanlar arasından seçildi. Müdahalenin öncesinde ve sonrasında katılımcıların davranışsal boyuttaki tutumları Egzersiz Değişim Süreçleri Ölçeği (EDSÖ) ve Beslenme Değişim Süreçleri Ölçeği (BDSÖ) ile belirlenmiştir. Araştırmada tanımlayıcı istatistikler ve T testi kullanıldı. İstatistiksel anlamlılık $P < 0.05$'olarak kabul edildi. Bulgular; müdahale ve kontrol grubu öntest ve sontest ölçümlerine göre; Vücut Ağırlığı (kg) ve BKI skoru incelendiğinde müdahale grubu lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Egzersiz değişim süreçleri ölçeği alt boyutlarına bakıldığında kontrol grubunda anlamlı bir fark olmadığı, ancak müdahale grubunun alt boyutlarda ve toplam skorda ise önemli farklılıklar olduğu tespit edildi. Kontrol grubunun beslenme değişim süreçleri ölçeği alt boyutlarına bakıldığında "Kendi Kendini Yeniden Değerlendirme, Yardım Edici İlişkiler" alt boyutlarında ve Toplam Skor değerlerinde anlamlı bir atış olduğu fakat diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Müdahale grubunun beslenme değişim süreçleri ölçeği alt boyutlarında ise sadece "Dramatik Yardım/Duygusal Canlandırma" boyutunda bir fark görülmezken; diğer alt boyutlarda ve toplam skorda önemli farklılıklar olduğu tespit edildi. **Sonuç olarak;** egzersiz ve beslenme değişim süreçleri yaşlılarda obezite'nin önlenmesi, sağlığın geliştirilmesi, insanların kendi sağlıklarını düzeltmede ve kontrol etmede yeterli kılmayı amaçlamaktadır. Böylece bireylerde sağlıklı yaşam bilincinin gelişmesi, yasam tarzının iyileştirilmesi, bir anlamda obezitenin önlenmesi ve fiziksel aktivitenin arttırılmasını kendi görevleri olarak algılamaları riskli davranışlardan kaçınarak sağlığı koruyucu ve geliştirici davranışları uygulamaları gerektiği ileri sürülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yaşlı, Obezite, kilo kontrolü, Teorilerüstü Model, Egzersiz ve Beslenme Değişim Süreçleri

THE IMPACT OF EXERCISE AND NUTRITIONAL BEHAVIORAL CHANGE PROCESSES ON THE PREVENTION OF OBESITY IN THE ELDERLY

[1]Nevzat DEMİRCİ, [2]Erkan GÜLGÖSTEREN, [3]Pervin TOPTAŞ DEMİRCİ, [4]Mehmet Akif Ziyagil

ABSTRACT

Introduction: Nowadays, the prevalence of obesity is increasing in almost all regions of the world, not only adult men and women, but also children and young people. Unbalanced nutrition and inactivity, one of the most important causes of obesity, are the second most common cause of preventable deaths in the world. Active lifestyles contribute to the maintenance and improvement of health and well-being and the prevention of diseases among older adults. Although it is not possible to change the genetic makeup of elderly obese individuals, eating behavior / habit, physical activity level and other environmental factors can be changed positively and healthy lifestyle behavior can be gained. **Aim:** The purpose of this study is to analyze weight control in relation to changes

in the exercise and nutritional behavior change processes using the transtheoretical model in the prevention of obesity in the elderly. **Material and Method:** This study consisted of a total of 25 participants, aged 65 and over, obese 13 female control group and 12 female intervention groups who regularly try to improve their physical activity levels. Participants were selected among those with obesity level according to body mass index (BMI (kg / m2) ≥30.00). Behavioral attitudes of the participants before and after the intervention were determined by the Exercise Change Processes Scale (EDSÖ) and the Nutritional Change Processes Scale (EDSS). Desriptive statistics and T-test were used to assess exercise and nutritional behavior change processes in the prevention of obesity in the elderly. Statistical significance was accepted as $P < 0.05$. Results: intervention and control group according to pretest and posttest measurements; When the Body Weight (kg) and BMI score were examined, it was determined that there was a significant difference in favor of the intervention group. When the subscales of exercise change process scale were examined, it was found that there was no significant difference in the control group, but there were significant differences in the subscales of the intervention group and the total score. When the control group's nutritional change process scale sub-dimensions were examined, it was seen that there was a meaningful difference in "Self Reliance Assessment, Auxiliary Relations" subscales and Total Score values but not in the other subscales. In the subscale of nutrition change process scale of the intervention group, there is no difference only in the dimension of "Dramatic Aid / Emotional vitalization"; there were significant differences in the other sub-dimensions and the total score. In conclusion; exercise and nutrition change processes aim to prevent obesity in the elderly, to improve health, to make people better able to correct and control their own health. **Thus**, it is suggested that individuals perceive the development of healthy life consciousness, improvement of life style, prevention of obesity in a certain sense and perceive of physical activity as their own duties, avoiding risky behaviors and applying health protective and developing behaviors.

Keywords: Elderly, Obesity, Weight Control, Theoretical Model, Exercise and Nutrition Change Processes

FİTNESS MERKEZİ ÜYELERİNİN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

[1]F. Pervin BİLİR, [2]Billur YILDIRIM, [3]Nurşen ŞAHİN

[1]Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, [2]Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, [3]Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

ÖZET

Çağımızda her geçen gün sayıları artan fitness merkezleri gerek sağlık gerekse de rekreaktif amaçlı hizmet vermektedir. Fitness merkezi üyelerinin kişilik özelliklerinin belirlenmesi, verilen hizmetlerin çeşitlendirilmesinde yol gösterici bir faktör olabilir. Bu çalışma, fitness merkezi üyelerinin kişilik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla tasarlanmıştır. Adana ilinde bir fitness merkezine devam eden 100 üye, gönüllü olarak çalışmaya katılmıştır. Veriler, Beck ve ark. (1983) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması Şahin ve arkadaşları (1993) tarafından yapılan Sosyotropi-Otonomi Ölçeği (SOSOTÖ) ve kişisel bilgi formu ile toplanmıştır. Veriler t testi ve ANOVA testi ile analiz edilmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, fitness merkezi üyelerinin otonomi puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Sonuç olarak üyelerin başarıya önem veren ve daha bağımsız kişilik özellikleri sergiledikleri ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Fitness merkezi, kişilik özelliği, sosyotropi, otonomi

PERSONALITY TRAITS OF FITNESS CENTER MEMBERS

[1]F. Pervin BİLİR, [2]Billur YILDIRIM, [3]Nurşen ŞAHİN

ABSTRACT

In today's world, fitness centers are increasing in number serves health and recreational purposes. Identifying the pertsonality traits of fitness center members could play a major role in diversifying the services given in each facility. This study has been designed to identify the personality traits of each member of any chosen fitness centre. One hundred active members of a fitness center in the city of Adana have voluntarily participated in the study. The data has been gathered through the self-desription forms named. Sociotropy/Autonomy scale which had been developed by Beck et. al. (1983) and later translated and adapted in Turkish by Şahin et. al. (1993). The data has been analyzed with "T" and "ANOVA" tests. Based on the findings of the research, the autonomy scores of the fitness center members have been observed to be higher. In conclusion, it would be fair to mention that fitness center members have traits of attaching importance to success and freedom.

Keywords: Fitness center, personality trait, sociotropy, autonomy

FUTBOL OYUNCULARININ TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR DOYUMU, FİZİKSEL BENLİK ALGILARI VE YAŞAM DOYUMU: BAŞARI HEDEFLERİ ÜZERİNE SONUÇLAR

[1]Zişan Kazak Çetinkalp, [2]Melih Balyan

[1]Ege Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi, [2]Ege Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, futbol oyuncularının temel psikolojik ihtiyaçlar doyumu, fiziksel benlik algıları ve yaşam doyumu düzeylerinin başarı hedeflerini öngörüp öngörmediğini belirlemektir. Çalışmaya U16, U17 ve U19 akademi liginde oynayan ve yaşları 15 ile 19 arasında değişen (Xyaş = 16.98, Ss = .91 yıl) 306 futbol oyuncusu katılmıştır. Katılımcılara sırasıyla Sporda 2x2 Başarı Hedefleri Envanteri, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği, Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri, Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve adımsal çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Çalışma sonuçları incelendiğinde, ustalık yaklaşma hedefi ile özerklik, yeterlik ve ilişkili olma gereksinimleri, spor yeteneği, genel fiziksel benlik ve yaşam doyumu arasında pozitif ilişki; ustalık kaçınma hedefi ile özerklik, yeterlik ve ilişkili olma gereksinimleri, spor yeteneği ve genel fiziksel benlik arasında negatif ilişki; performans yaklaşma hedefi ile özerklik, yeterlik ve ilişkili olma gereksinimleri, spor yeteneği, genel fiziksel benlik ve yaşam doyumu arasında pozitif ilişki ve performans kaçınma hedefi ile spor yeteneği ile pozitif ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Bunun yanısıra, özerklik gereksiniminin doyumunun ustalık yaklaşma ve performans yaklaşma hedeflerine; spor yeteneğinin ustalık yaklaşma, performans yaklaşma ve performans kaçınma hedeflerine, yeterlik gereksiniminin doyumunun ise ustalık kaçınma ve performans kaçınma hedeflerine öngörü sağladığı bulunmuştur. Bu çalışma sonuçları spor yeteneğinin, özerklik ve yeterlik gereksiniminin doyumunun hedef yönelimlerini öngörmede temel değişkenler olduğunu ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Başarı hedefleri, temel psikolojik ihtiyaçlar, fiziksel benlik algısı, yaşam doyumu

SOCCER PLAYERS' BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS SATISFACTION, PHYSICAL SELF-PERCEPTIONS, AND LIFE SATISFACTION: CONSEQUENCES ON ACHIEVEMENT GOALS

[1]Zişan Kazak Çetinkalp, [2]Melih Balyan

ABSTRACT

The purpose of the present study was to determine whether soccer players' achievement goals have predicted by basic psychological needs satisfaction, physical self-perceptions, and life satisfaction levels or not. Participants comprised 306 soccer players who participated in the U16, U17, and U19 leagues (Mage = 16.98 years, SD = .91 years, range = 15–19 years). The 2x2 Achievement Goal Questionnaire for Sport, Basic Psychological Needs Scale, Physical Self-Desription Questionnaire, Life Satisfaction Scale were used in the data collection. The desriptive statistics, Pearson correlation analysis, and linear multiple regression analysis with stepwise were computed. When the results of the study are examined, it has found that the mastery-approach goal was positively and significantly associated with autonomy, competence and relatedness needs, sports competence, global physical self-concept and life satisfaction. In contrast, the mastery-avoidance goal was negatively and significantly associated with autonomy, competence and relatedness needs, sports competence and global physical self-concept. While the performance-approach goal has positive relationships with the autonomy, competence and relatedness needs, sports competence, global physical self-concept and life satisfaction; the performance-avoidance goal has only a positive relationship with sports competence. The need for autonomy predicts mastery-approach goal and performance-approach goal, whereas the need for competence predicts mastery-avoidance goal and performance-avoidance goal. Also, the sports competence predicts mastery-approach goal, performance-approach goal, and performance-avoidance goal. The findings of this study show that sports competence, the needs for autonomy and competence are essential variables in predicting the goal orientations.

Keywords: Achievement goals, basic psychological needs, physical self-perception, life satisfaction

ÖZEL YETENEK SINAVLARI İLE ALINAN SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİ İLE GÜZEL SANATLAR FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ÇOKLU ZEKÂ ALANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Sibel TETİK, [2]Kerim DÜNDAR, [3]Uğur DÜNDAR, [4]Süleyman GÖNÜLATEŞ, [5]Duygu SEVİNÇ, [6]Tansu YAAN

[1]Erzincan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, **[2]Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi**, **[3]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi**, **[4]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi**

ÖZET

Giriş-Amaç: Bu çalışma iki farklı özel yetenek sınavları ile üniversite eğitimine başlamış olan, spor bilimleri fakültesi öğrencileri ile güzel sanatlar fakültesi öğrencilerinin baskın zeka alanlarının karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. Çalışma, spor bilimleri için bedensel ve zihinsel becerilerini kullanan öğrenciler, güzel sanatlar için müziksel, görsel, zihinsel, bedensel jest ve mimiklerini yoğun olarak kullanan öğrenciler arasında çoklu zeka kapsamı ile hangi alanın ne kadar baskın kullanılma potansiyeli olduğunu görmek amacıyla farklı bir pencere oluşturmaktadır. Çalışmaya yaş ortalaması 21,38±1,48 olan toplam 126 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Yöntem: Öğrencilerin çoklu zeka alanlarının belirlenmesinde "Multiple Intelligence Survey" ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 9 zeka alanını kapsayan (Sözel Zeka, Mantıksal Zeka, Bedensel Zeka, Müziksel Zeka, Görsel Zeka, Kişilerarası Zeka, İçsel Zeka, Doğacı Zeka ve Varoluşçu Zeka) 3 bölümlü 9'ar maddelik toplam 27 maddeden oluşmuştur. Ölçeğin amacı öğrencilerin baskın zeka alanlarını tespit etmektir. Ölçeğin değerlendirilmesi ve elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Bulgular-Sonuç: Verilerin dağılımlarının belirlenmesi için tanımlayıcı istatistik, gruplar arası karşılaştırmada Independent Samples t-Testi yapılmıştır. Sonuçlar, ortalama (X) ve standart sapma (SS) olarak sunulmuş olup P< 0,05 değeri anlamlı kabul edilmiştir. Çalışmamız sonucunda, diğer zeka alanlarında anlamlı bir fark bulunmazken, bedensel zeka ve müziksel zeka alanlarında gruplar arası farkın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre, öğrenciler tarafından ilgi ve zeka alanlarına özgü bölüm tercihlerinin yapılmış olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Çoklu Zeka Kuramı, Güzel Sanatlar, Spor Bilimleri

COMPARISON OF MULTIPLE INTELLIGENCE FIELDS OF STUDENTS OF FACULTY OF FINE ARTS AND FACULTY OF SPORTS SCIENCES WITH SPECIAL ABILITY EXAMS

[1]Sibel TETİK, [2]Kerim DÜNDAR, [3]Uğur DÜNDAR, [4]Süleyman GÖNÜLATEŞ, [5]Duygu SEVİNÇ, [6]Tansu YAAN

ABSTRACT

Introduction-Aim: This study was conducted in order to compare the dominant intelligence areas of sports science faculty and fine arts students, who started university education with two different special talent exams. The study creates a different window for students who use physical and mental skills for sports sciences and students who use intensive use of musical, visual, mental, physical gestures and mimics for fine arts to see how potent it is to use the field with multiple intelligences. A total of 126 students with a mean age of 21,38 ± 1,48 were enrolled voluntarily. Method: "Multiple Intelligence Survey" scale was used to determine students' multiple intelligence areas. The scale consists of 27 items consisting of 9 parts of 9 parts (Verbal Intelligence, Logical Intelligence, Bodily Intelligence, Musical Intelligence, Visual Intelligence, Pupil Intelligence, Inner Intelligence, Natural Intelligence and Existential Intelligence) covering 9 areas of intelligence. The aim of your scale is to identify the dominant intelligence areas of students. SPSS 22.0 package program was used for the evaluation of the scale and analysis of the obtained data. Findings-Results: Desriptive statistics were used to determine the distributions of the data, and Independent Samples t-test was performed between the groups. The results are presented as mean (X) and standard deviation (SS), with a P < 0.05 significance. As a result of our study, it was found that the difference between the groups in the areas of physical intelligence and musical intelligence was significant while there was no significant difference in other intelligence areas. According to this result, it is believed that the preferences of the students have been made by the students interested and intelligence areas.

Keywords: Multiple Intelligence Theory, Fine Arts, Sports Science

BAYAN VOLEYBOLCULARA UYGULANAN KOR STABİLİZASYON EGZERSİZLERİNİN DENGE VE ANAEROBİK PERFORMANSA ETKİSİ

[1]Ali Cenk TORTUM, [2]Gamze ERİKOĞLU ÖRER

[1]Milli Eğitim Bakanlığı, [2]ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ

ÖZET

Giriş: Günümüz voleybolunda kor antrenmanlar vazgeçilmezdir. Kor bölgesinin stabilitesini ve kuvvetlenmesini sağlayarak, sporcuların sahip oldukları kuvveti sağlıklı şekilde, güce aktarabildikleri gözlemlenmektedir (Bartels L. 2011, Şatıroğlu S. ve ark, 2013). Voleybol antrenmanlarında yorgunluğun artması ile birlikte postüral kontrolde kayıplar oluşmaya başlar. Antrenman esnasında oluşan yorgunluk istenilen performans düzeyini engellemeye başlar ve oluşan bu denge kaybıyla sakatlık durumları olabilir (Noakes T.D. 2000). Amaç: Bayan voleybolculara altı hafta süre ile bosu topu kullanılarak uygulanan kor stabilizasyon egzersizlerinin, denge ve anaerobik performansa etkisinin belirlenmesidir. Yöntem: Araştırmaya Türkiye Voleybol Federasyonu'nun Bayanlar 2. Ligi Takımı Kazan Belediye Spor Kulübü'nde mücadele eden toplam 15 (yaş 23,5 ± 4,0 yıl, boy uzunluğu 1,73 ± 0,08 m, vücut ağırlığı 66,4 ± 9,1 kg, spor yaşı 11,6 ± 5,1 yıl) bayan sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada, sporculara sırasıyla denge, dikey sıçrama, kor stabilizasyon, durarak uzun atlama, sağlık topu fırlatma, 30 m. sürat ve çeviklik testleri; antrenman programı öncesi ve altı hafta sonrasında olmak üzere iki defa uygulanmıştır. Sporculara altı hafta boyunca, haftada üç gün, takım ısınmasından sonra yaklaşık 20 dakika bosu topu ile kor stabilizasyon egzersiz programı uygulanmıştır. Elde edilen veriler, IBM SPSS Statistics 22.0 istatistik programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Bulgular: Altı haftalık kor stabilizasyon egzersiz programı sonrası grubun; anaerobik performanslarında istatistiksel olarak anlamlı bir artış olduğu görülürken ($p< 0.05$) denge performanslarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($p< 0.05$). Sonuç: Yapılan altı haftalık antrenman sonucunda; anaerobik performansın olumlu yönde etkilendiği fakat denge performansında herhangi bir değişikliğe neden olmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Anaerobik performans, denge, kor stabilizasyon, voleybol

THE EFFECTS OF CORE STABILIZATION EXERCISES ON BALANCE AND ANAEROBIC PERFORMANCE OF FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS

[1]Ali Cenk TORTUM, [2]Gamze ERİKOĞLU ÖRER

ABSTRACT

İntroduction:In today's volleyball training is indispensable. By ensuring the stability and strength of the coral area, it is observed that the athletes can transfer the strength they possess to them in a healthy way (Bartels L. 2011, Şatıroğlu S. ve ark, 2013). Volleyball training starts with loss of postural control with increased fatigue. The fatigue that occurs during training starts to prevent the desired performance level and can be disabling due to the loss of balance (Noakes T.D. 2000). Purpose:The purpose of this study is to determine the effects of six-week bosu ball stabilization exercises on the balance and anaerobic performance of female volleyball players. Methots:A total of 15 female volleyball players who play in Kazan Municipality Sports Club in Women's Second League of Turkish Volleyball Federation (aged 23,5 ± 4,0 years, height: 1,73 ± 0,08 m, body weight: 66,4 ± 9,1 kg, sports age: 11,6 ± 5,1 years) voluntarily participated in the study.As part of the study, the volleyball players were subjected to balance, vertical jump, core stabilization, standing jump, medicine ball throwing and 30 meter speed and agility tests for two times before the training schedule and after six weeks. The athletes underwent an exercise program of core stabilization with bosu ball for about 20 minutes before warm-up for three days a week for six weeks.The data obtained were evaluated using the IBM SPSS Statistics 22.0 statistical program. Findings: After the 6-week core stabilization exercise program, a statistically significant increase was found in anaerobic performance ($p< 0.05$), but no statistically significant difference was found in balance performance of the group ($p< 0.05$). Result: At the end of six weeks of training, it was found that anaerobic performance was affected positively but the training made no change in the balance performance.

Keywords: Anaerobic Performance, Balance, Core Stabilization, Volleyball

ERKEK VOLEYBOLCULARDA 8 HAFTALIK PLİOMETRİK ANTRENMANLARIN ÇEVİKLİĞE ETKİSİ

[1]Elvan ÖZ, [2]Barbaros ÇELENK, [3]Özkan HAYIRLI, [4]Elif ÖZ

[1]Gazi Üniversitesi- Sağlık Bilimleri Enstitüsü- Antrenman ve Hareket Bilimleri ABD, **[2]Hacettepe Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü**, **[3]İstanbul Büyükşehir Belediye SK**, **[4]Gazi Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Antrenörlük Eğitimi Bölümü**

ÖZET

Giriş ve Amaç Voleybol kesin bir maç süresine sahip olmayan, temposu yüksek, çabukluğa, kuvvete, hareketliliğe, esnekliğe, dayanıklılığa, sıçramaya dayanan dinamik bir fiziksel oyundur (Şimsek ve ark., 2007). Pliometrik driller genellikle durma, başlama ve yön değiştirme gibi patlayıcı bir tarz içerir. Bu hareketler çevikliği geliştirmeye yardım eden unsurlardır (Atacan B., 2019). Bu çalışmanın amacı, 8 haftalık pliometrik antrenmanların erkek voleybolcularda çeviklik üzerine etkisinin araştırılmasıdır. Yöntem Çalışmaya elit erkek voleybolcular arasından deney grubu için 14 (yaşortalama: 29.1±4.3 yıl) ve kontrol grubu için 14 (yaşortalama: 20.2±1.4 yıl) olmak üzere toplam 28 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Deney grubuna, normal voleybol antrenmanlarına ek olarak haftada 2 gün voleybol antrenmanı öncesi yapılan ısınmadan sonra 8 hafta boyunca alt ekstremite pliometrik antrenman uygulanmıştır. Kontrol grubu ise 8 haftalık sürede normal voleybol antrenmanlarını yapmıştır. Araştırmada T-Test çeviklik testi uygulanmıştır. Ölçümler ön ve son test olmak üzere 2 ayrı test döneminde gerçekleştirilmiştir. Ölçümler arası farklılıkların belirlenmesi eş örneklem t-test (paired sample t-test) kullanılmıştır ($P< 0.05$). Bulgular Deneklerin çeviklik testi ölçümleri sonucunda; deney grubunda ön test (9.9±0.4 sn) ve son test (8.59±0.4 sn) verilerinde ölçümler arasında anlamlı farklılık tespit edilirken, kontrol grubunda ön test (10.10±0.5 sn) ve son test (9.9±0.6 sn) verilerinde ölçümler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p< 0.05$). Sonuç 8 haftalık alt ekstremite pliometrik antrenmanlarının voleybolcuların çeviklik performansında anlamlı bir artışa neden olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla, voleybolcuların çeviklik performansını geliştirmek için pliometrik antrenmandan faydalanılması tavsiye edilebilir.

Anahtar Kelimeler: voleybol, çeviklik, pliometrik, antrenman

EFFECTS OF 8-WEEK PLYOMETRIC TRAINING ON AGILITY IN MALE VOLLEYBALL PLAYERS

[1]Elvan ÖZ, [2]Barbaros ÇELENK, [3]Özkan HAYIRLI, [4]Elif ÖZ

ABSTRACT

Introduction and Aim Volleyball is a dynamic physical game that does not have a definite match duration but is based on high tempo, quickness, strength, flexibility, endurance and jumping (Şimsek et al., 2007). Plyometric drills usually involve stopping, starting and changing direction explosively. These movements help to develop agility (Atacan B., 2019). The aim of this study was to investigate the effects of 8-week plyometric training on agility in male volleyball players. Methods 28 male professional volleyball players (ncontrol=14, agecontrol=29.1±4.3 years; nexperimental=14, ageexperimental=20.2±1.4 years) were voluntarily participated in this study. The lower extremity plyometric training was applied for 8 weeks after warming before volleyball training for 2 days a week for the experimental group in addition to normal volleyball training. The control group performed regular volleyball training in 8 weeks. T-test agility test was performed. Measurements were applied on 2 separate period as pre-test (at the beginning) and post-test (after 8-weeks). Paired sample t-test was used to determine the differences between the measurements ($P< 0.05$). Results As a result of agility test measurements of subjects; there was a significant difference between pre-test (9.9±0.4 sec) and post-test (8.59±0.4 sec) data in the experimental group. No significant difference was found between pre-test (10.10±0.5 sec) and post-test (9.9±0.6 sec) data in the control group. Conclusion It was found that the 8-week volleyball training resulted in a significant increase in agility performance of male volleyball players. So, it may be advisable to use plyometric training to improve the volleyball players' agility performance.

Keywords: volleyball, agility, plyometric, training

GENÇ ERKEK VOLEYBOLCULARDA İZOKİNETİK BACAK KUVVETİ İLE SIÇRAMA ARASINDAKİ İLİŞKİ

[1]Barbaros ÇELENK, [2]Elif ÖZ, [3]Akif Gökhan ÖNER, [4]Elvan ÖZ

[1]Hacettepe Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, [2]Gazi Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Antrenörlük Eğitimi Bölümü, [3]Türkiye Voleybol Federasyonu, [4]Gazi Üniversitesi- Sağlık Bilimleri Enstitüsü- Antrenman ve Hareket Bilimleri ABD

ÖZET

Giriş ve Amaç Voleybol kesin bir maç süresine sahip olmayan, temposu yüksek, çabukluğa, kuvvete, hareketliliğe, esnekliğe, dayanıklılığa, sıçramaya dayanan dinamik bir fiziksel oyundur (Şimsek ve ark., 2007). Elit voleybol oyuncularının bir maç süresince 100-150 kez sıçrama yaptığı bilgisi, voleybol oyuncularının sıçramaya ve bacak gücüne olan ihtiyacını ortaya koymaktadır (Renstrom, P., 1994). Bu çalışmanın amacı, erkek voleybolcularda izokinetik bacak kuvveti ile sıçrama yüksekliği arasındaki ilişkisinin araştırılmasıdır. Yöntem Çalışmaya genç kategorisinden 18-22 yaş arası 8 genç erkek voleybolcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada deneklerin fiziksel özellikleri (boy, vücut ağırlığı, VKİ) belirlenmiş, dikey sıçrama yükseklikleri ölçülmüş ve düşük (600 /sn) ve yüksek (3000/sn) hızlarda sağ ve sol diz fleksiyon/ekstensiyonu eksantrik izokinetik kuvvet testi uygulanmıştır. Ölçümlerin analizinde eşleştirilmiş örneklem t-testi (paired sample t-test) ve dikey sıçrama ile izokinetik kuvvet arasındaki ilişki düzeylerini belirlemek için ise Pearson korelasyon testi uygulanmıştır ($P< 0.05$). Bulgular Araştırmaya katılan voleybolcuların boy uzunluğu ortalama 196.0±5.3 cm, vücut ağırlığı 90.4±6.3 kg olarak tespit edilmiştir. Deneklerin dikey sıçrama yükseklikleri ortalama 79.1±9.4 cm, sağ ve sol diz ekstensiyon kuvveti zirve tork ortalamaları ise 600 /sn ve 3000/sn lik açısal hızlarda sırasıyla 340-327 Nm ve 177-166 Nm olarak bulunmuştur. Sporcuların düşük ve yüksek açısal hızlarda zirve tork değerleri sağ-sol diz arasında karşılaştırılmış ve anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sıçrama yüksekliği ile sağ dizde düşük açısal hızda zirve tork değeri arasında anlamlı pozitif ilişki tespit edilmiştir ($r=.817$, $p< 0.05$). Sonuç Erkek voleybolcuların izokinetik bacak ekstensör kas kuvveti ile sıçrama performansları arasındaki ilişki araştırılmış, sıçrama yüksekliği ile sağ dizde düşük açısal hızda zirve tork değeri arasında anlamlı pozitif ilişki saptanmıştır. Bu sonuç; voleybolcuların sıklıkla gerçekleştirdiği sıçramalar sırasında, alt ekstremitenin en büyük kası olan quadriceps femorisin sıçramada ön planda olması ile açıklanabilir. Sıçrama yüksekliğini arttırmak için, bacak kuvvet antrenmanlarına önem verilmesi tavsiye edilebilir.

Anahtar Kelimeler: voleybol, dikey sıçrama, izokinetik kuvvet, zirve tork

RELATIONSHIP BETWEEN VERTICAL JUMP AND ISOKINETIC KNEE STRENGTH IN YOUNG MALE VOLLEYBALL PLAYERS

[1]Barbaros ÇELENK, [2]Elif ÖZ, [3]Akif Gökhan ÖNER, [4]Elvan ÖZ

ABSTRACT

Introduction and Aim Volleyball is a dynamic physical game that does not have a definite match duration but is based on high tempo, quickness, strength, flexibility, endurance and jumping (Şimsek et al., 2007). Elite volleyball players need to jump and leg strength because of 100-150 jump repetition per a match (Renstrom, P., 1994). The purpose of present study was to investigate the relationship between vertical jump and isokinetic knee strength in young male volleyball players. Methods 8 young male volleyball players aged 18-22 were voluntarily participated in this study. The physical characteristics of subjects were taken and vertical jump was measured in this study. The eccentric isokinetic knee strength in right and left knee flexion/extension was determined in low (600/sec) and high (3000 /sec) velocity. Data was analyzed with paired sample t-test and Pearson Correlation Coefficient test was used to determine the relationship between vertical jump and isokinetic strength ($P< 0.05$). Results The mean of subjects' body height and body weight was found 196.0±5.3 cm and 90.4±6.3 kg in this study. The vertical jump of subjects was determined 79.1±9.4 cm and mean of right & left knee extension strength peak torque in 600 /sec and 3000 /sec angular velocity was 340-327 Nm and 177-166 Nm, respectively. Right & left knee peak torque values in low and high angular velocity was compared and no significant difference was found. There was significant relationship between vertical jump and right knee peak torque in low angular velocity ($r=.817$, $p< 0.05$).

Conclusion The relationship between vertical jump and isokinetic knee extensor muscle strength of male volleyball players was investigated and significant positive relationship was found between vertical jump and peak torque of right knee in low angular velocity. This result can explain the importance of quadriceps femoris muscle strength during jumping which is used frequently in volleyball players. To increase vertical jump height, it can be advisable to give an importance on knee strength in volleyball practices.

Keywords: volleyball, vertical jump, isokinetic strength, peak torque

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN TATMİNLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

[1]Levent Ceylan, [2]Murat Eliöz, [3]Mehmet Çebi, [4]Bade Yamak

[1]Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi- Samsun, [2]Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi- Samsun, [3]Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi- Samsun, [4]Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi- Samsun

ÖZET

Giriş: Bugün, insanların kültürel ve sosyo-ekonomik düzeylerindeki olumlu gelişmeler zamanlarını faydalı olan etkinlikler ile değerlendirmeye yöneltmiş, özellikle harcanabilir gelirdeki artış, çalışma sürelerinin kısalması ve rekreasyonel etkinlik alanları ve çeşitlerindeki gelişmeler sonucu bireyler boş zamanlarını daha verimli değerlendirme arayışına yönelmişlerdir. İçerik ve türüne göre değişiklik gösteriyor olsa da, bir yere bağlı olma, aitlik, gelişim, kendini ifade edebilmek ve duyarlılık gibi önemli psikolojik ihtiyaçları tatmin eden serbest zaman etkinlikleri, bireylerin; sosyal davranışlarının gelişiminde, iş hayatının getirdiği stresten kurtulmalarında ve psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmelerinde önemli rol oynamaktadır. Amaç: Bu çalışma amacı; Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi farklı bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman tatmininin incelenmesidir. Yöntem: Araştırmaya Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi farklı bölümlerinde öğrenim gören 90 bayan ve 200 erkek öğrenci katılmıştır. Karlı tarafından Türkçeye uyarlanan "Serbest Zaman Tatmin Ölçeği" kullanılmıştır. Katılımcılardan elde edilen verilere T-testi, Tukey testi ve One Way Anova istatistiki analizler uygulanmıştır. Bulgular: Serbest zaman tatminini cinsiyete göre incelediğimizde; psikolojik, eğitim, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik alt boyutlarında anlamlı fark ortaya çıkmamıştır. Serbest zaman tatminini okuduğu bölüme göre karşılaştırdığımızda, eğitim alt boyutunda anlamlı fark ortaya çıkmışken, diğer alt boyutlarda anlamlı fark görülmemiştir. Gelir durumuna göre incelediğimizde; rahatlama alt boyutunda anlamlı fark ortaya çıkmışken, diğer alt boyutlarda anlamlı fark bulunamamıştır. Çalışmaya katılanları yaşadığı yere (ikamet ettiği) göre incelediğimizde alt boyutların tümünde anlamlı fark ortaya çıkmamıştır. Sportif, sosyal ve sanatsal/kültürel etkinliklere katılanlar göre incelediğimizde fizyolojik alt boyutunda anlamlı fark ortaya çıkmışken, diğer alt boyutlarda anlamlı fark bulunamamıştır. Sportif, sosyal ve sanatsal/kültürel etkinliklere katılım sıklığına göre incelediğimizde alt boyutların tümünde anlamlı fark görülmemiştir. Katılım gösterilen boş zaman etkinliklerinin derslere başarısına göre incelediğimizde, psikolojik, fizyolojik ve rahatlama alt boyutlarında fark ortaya çıkmışken, diğer alt boyutlarda anlamlı fark bulunamamıştır. Takım sporu ve bireysel sporları yapanlara ve milli olma durumuna göre karşılaştırdığımızda alt boyutların tümünde anlamlı fark bulunamamıştır. Sonuç: Sonuç olarak, Spor Bilimleri Fakültesi erkek veya kız öğrencilerinin tatmin eden serbest zaman etkinliklerinin benzer olduğunu söyleyebiliriz. Beden eğitimi öğretmenliği, antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümlerini ayrı ayrı incelediğimizde, beden eğitimi öğretmenliği, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerine göre serbest zaman aktivitelerinin eğitim alt boyutunda daha fazla kazanımlar sağladığını söyleyebiliriz. Gelir durumuna baktığımızda ise öğrencilerin gelir durumu artıkça serbest zaman aktivitelerinde rahatlama hissettiklerini söyleyebiliriz. Sportif etkinliklere katılanların fizyolojik olarak tatmin olduklarını söyleyebiliriz. Katılım gösterilen boş zaman etkinliklerinin derslere başarısına göre incelediğimizde, psikolojik, fizyolojik ve rahatlama alt boyutlarında akademik başarılarını olumlu yönde etkilediğini söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman, Tatmin, rahatlama, psikolojik

EVALUATION OF LEISURE TIME SATISFACTION OF SPORT SCIENCE FACULTY STUDENTS

[1]Levent Ceylan, [2]Murat Eliöz, [3]Mehmet Çebi, 4Bade Yamak

ABSTRACT

Introduction: Today, positive development in cultural and socio-economic status of people has led spending leisure time with beneficial activities. Especially, increase of disposable income, decrease in working hours, and improvement in recreational activity areas and types led individual to effective leisure time activities. Although there is content and type difference, leisure time activities that satisfy important psychological needs of individuals

such as connecting with somewhere, belonging, development, self-expression, and sensitivity plays an important role for development of social behaviours, relieving stress of work life, and psychologically feeling better. Purpose: The purpose was to investigate leisure time satisfaction of students in different departments of Ondokuz Mayıs University, Yaşar Doğu Sport Science Faculty. Method: 90 female and 200 male students in different departments of Ondokuz Mayıs University, Yaşar Doğu Sport Science Faculty participated. "Leisure Time Satisfaction Scale" adapted to Turkish by Karlı was used. t-test, Tukey test, and one-way Anova statistical analysis was applied. Findings: When leisure time satisfaction was investigated for gender, there was no significant difference for psychology, education, social, relaxing, physiology, and aesthetic sub-dimensions. Based on department, there was significant difference for education sub-dimension where there was no significant difference for other sub-dimensions. Based on national status, there was significant difference for relaxing, where there was no significant difference for other sub-dimensions. Based on location (home), there was no significant difference for all sub-dimensions. Based on participation to sportive, social, and art/cultural activities, there was significant difference for physiological sub-dimension, where there was no significant difference for other sub-dimensions. Based on participation frequency of sportive, social, and art/cultural activities, there was no significant difference for all sub-dimensions. For academic success, there was difference for psychology, physiology, and relaxing sub-dimensions, where there was no significant difference for other sub-dimensions. When team sport and individual sports were compared, there was no significant difference for all sub-dimensions. Results: It could be said that both male and female students in Sport Science Faculty have satisfactory leisure time activities. Furthermore, when gym teaching, trainer education and sport management were analysed separately, students in gym teaching department had higher gains in education sub-dimension from students in sport management. When income level was considered, it could be stated that as the income of students increased, they feel relaxed in leisure time activities. It could be stated that students involved in sportive activities had physiological satisfaction. For academic success, it could be stated that academic success was positively affected in psychology, physiology, and relaxing sub-dimensions.

Keywords: Leisure Time, Satisfaction, psychology, relaxing

TENİS EĞİTİMİNİN 11-14 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARIN BAZI FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ (ELAZIĞ İLİ ÖRNEĞİ)

[1]Yüksel SAVUCU, [2]M.Emin DEMİRKIRAN, [3]C.Gülbin ESKİYECEK, [4]Mustafa KARADAĞ, [5]A.Serdar YÜCEL

[1]Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [2]Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [3]Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [4]Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [5]Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Amaç: Tenis, tüm vücut organlarını ve kas gruplarını hareket ettiren bir spor dalı olduğu için tüm fiziksel uygunluk parametrelerinin üst düzeyde olması gerekmektedir. Bu çalışmanın amacı, 11-14 yaş grubundaki çocuklara uygulanan 6 haftalık temel tenis eğitiminin çocukların bazı fiziksel özellikleri (boy ve vücut ağırlığı) ve motorik özellikleri (el pençe kuvvetleri, sırt ve bacak kuvvetleri, dikey sıçrama, esneklik, sürat ve ITN testi) üzerine etkisini araştırmaktır.

Yöntem: Araştırmaya, Elâzığ ilinde tenis sporuna yeni başlayan 11-14 yaş grubu ilköğretim okulu öğrencilerinden 29 çocuk (yaş ortalamaları: 13,34±2,24 yıl; boy ortalamaları: 1,55±0,12 cm; vücut ağırlığı ortalamaları: 49,74±-13,26 kg) gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma grubuna 6 hafta boyunca sabah saatlerinde haftada 3 gün ve 2'şer saat olmak üzere temel teknik tenis eğitimi verilmiştir. Araştırmada çocuklara uygulanan testler ön test ve son test olarak uygulanmış ve ölçüm sonuçları karşılaştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin analiz sonuçları SPSS 15.0 paket programı ile değerlendirilmiştir. Bütün değişkenlerin aritmetik ortalama ve standart sapmaları ile birlikte tanımlayıcı analizleri yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Araştırma grubunun sağ el pençe kuvveti, dikey sıçrama ve esneklik ölçümleri ile 10 m sürat ve ITN yelpaze testi sonuçlarının ön test ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Sol el pençe kuvveti ve sırt ve bacak kuvveti ölçümlerinin ön test ve son test değerleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Sonuç: Araştırma sonucunda tenis sporuna yeni başlayan çocuklarda düzenli tenis eğitiminin çocukların bazı fiziksel ve motorik özellikleri üzerinde anlamlı değişikliklere yol açtığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Tenis, Fiziksel Uygunluk, Antrenman

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF TENNIS TRAINING ON SOME PHYSICAL FITNESS PAREMETERS OF 11-14 YEARS GROUP CHILDREN (SAMPLE OF ELAZIĞ CITY)

[1]Yüksel SAVUCU, [2]M.Emin DEMİRKIRAN, [3]C.Gülbin ESKİYECEK, [4]Mustafa KARADAĞ, [5]A.Serdar YÜCEL

ABSTRACT

Purpose: Tennis is a sport that requires all physical fitness parameters must be at a high level acts all body organs and muscle groups. The purpose of this study was to investigate the effect of 6-week basic tennis training on some physical fitness (height and body weight) and motoric characteristics (hand grip strengths, waist and leg strengths, vertical jump, flexibility, speed and ITN test) of children aged 11-14.

Method: 29 children (age mean: 13,34 ± 2,24 years old, height mean: 1,55 ± 0,12 cm, body weight mean: 49.74 ± -13.26 kg) from 11-14 years old primary school students who started to tennis beginner in Elazığ were participated voluntarily to the research. Basic tennis training was given to the research group for 3 hours a week and 2 hours in the morning during 6 weeks. Pre-test and post-test were applied to children in the study and the results were compared. The results of the data obtained from the study were evaluated with the SPSS 15.0 statistical

package program. Descriptive analysis of all variables, including arithmetic mean and standard deviations were performed. The significance level was accepted as $p<0.05$.

Findings: It was found that the significant differences statistically between pre-test and post-test values of right hand grip, vertical jump, flexibility parameters, 10 m speed and ITN test results ($p<0.05$). Also there was no significant difference statistically between pre-test and post-test values of left hand grip, leg and back strength tests ($p>0.05$).

Conclusion: As a result of the research, it has been determined that planned tennis training for children beginner causes significant changes in some physical characteristics of children.

Keywords: Tennis, Physical Fitness, Training

GÖRME ENGELLİ BİREYLERDE TEMEL DURUŞ EĞİTİMİNİN YÜRÜME BECERİSİ ÜZERİNE ETKİSİ

[1]Ceren Suveren-Erdoğan, [2] Fatmanur Er Sayın, [3] Sibel Suveren

[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, **[2]Atatürk Üniversitesi**, **[3]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi**

ÖZET

Çalışmanın amacı; ayakta yapılan temel duruş egzersizlerinin görme engelli bireylerin temel egzersizleri içerisinde yer bulmasını sağlayarak yürüme becerisi üzerindeki etkilerini gözlemlemek , kısa sürede verimli ilerleme kaydedebilmek için eğitmenlere yol göstermek ve daha çok engelli bireyin bu çalışmalardan yararlanabilmesini sağlayabilmektir. Yöntem: Çalışmaya yaşları 18 ila 24 arasında değişen B1 ve B2 düzeyinde 8 görme engelli sedanter birey gönüllü olarak katılmıştır. Engelli bireylere yapılacak çalışmayla ilgili sözel bilgi verildikten sonra sesli uyarana karşı 15 adım tempolu, 15 adım topuk-burun yürüyüşü yapmaları istenerek yürüme mesafeleri, yürüme süreleri, yön bozuklukları ve denge kayıpları kaydedilmiştir. Takip eden 8 hafta süresince haftada 1 gün ,45 dk eğitmen eşliğinde sözel ve fiziksel düzeltmelerle, ayakta yapılan 4 temel duruş ve kombinasyonlarını içeren çalışmalar uygulanmıştır. 8 Hafta sonrasında testler tekrarlanmıştır. Denek sayısının azlığı nedeniyle cinsiyet ayrımı yapılmamış ve çalışmanın verileri grafiksel olarak ifade edilmiştir. Sonuç: Sözel bildirim ve fiziksel yardım alarak temel duruşları ve kombinasyonlarını başarılı bir şekilde uygulayan görme engelli bireylerin çalışma öncesine göre yürüme becerilerinin daha akıcı ve güvenli olduğu, yürüme mesafesinin arttığı, denge kayıplarının azaldığı, yürüme esnasında hareket yönünün korunmasında ise daha az sapma olduğu gözlemlenmiştir. Buradan yola çıkılarak ayakta yapılan temel duruşların görme engelli bireylerin yürüme eğitiminde oldukça faydalı ve uygulanabilir çalışmalar olduğu sonucuna varılabilir.

Anahtar Kelimeler: görme engelli, temel duruşlar, yürüme becerisi

THE IMPACT OF BASIC POSTURE TRAINING ON WALKING SKILLS OF VISUALLY HANDICAPPED INDIVIDUALS

[1]Ceren Suveren-Erdoğan, [2] Fatmanur Er Sayın, [3] Sibel Suveren

ABSTRACT

The purpose of this study is to observe the impacts of the basic posture exercises applied on the standing position by including them in the basic exercise portfolio of the visually handicapped individuals, guide the trainers so that they make efficient progress in a short time and enable more visually handicapped individuals to benefit from such applications. Method: 8 visually handicapped sedentary individuals with B1 and B2 levels ranging from 18 to 24 years of age voluntarily participated in the study. After oral information about the study was given to the handicapped individuals, they were asked to perform 15 steps of brisk walking and 15 steps of heel-to-nose walking, and their walking distances, walking times, direction disturbances and balance losses were recorded. During the following 8 weeks, studies of four basic postures and combinations on the standing position with oral and physical corrections were carried out once in a week for 45 minutes with instructor accompaniment. After 8 weeks the tests were repeated. Due to the low number of subjects, no gender distinction was made and the data of the study were illustrated graphically. Conclusion: It has been observed that visually handicapped individuals who have successfully implemented basic postures and combinations by getting oral notifications and physical assistance demonstrated smoother and more confident walking skills, increased walking distances, less direction and equilibrium losses and fewer deviations in the preservation of motion direction during walking in comparison to their pre-study states. Based on this, it can be concluded that the basic postures applied on the standing position are very beneficial and practicable applications in walking training of visually handicapped individuals.

Keywords: Visually Handicapped, basic posture skills, walking skills

WHO YAŞAM KALİTESİ ÖLÇEĞİ KISA FORMUNUN (WHOqOL-BREF) KAZAKÇA GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

[1]Baglan YERMAKHANOV, [2]Erdal ZORBA, [3]Mutlu TÜRKMEN, [4]Yunus Emre YARAYAN

[1]Ahmet Yesevi Üniversitesi, [2,4]Gazi Üniversitesi, [3]Bartın Üniversitesi

ÖZET

Bu araştırmanın amacı WHO Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formunun (Whoqol-Bref) Kazakça versiyonunun geçerliği ve güvenirliğini sınamaktır. Bu amaç doğrultusunda çalışmaya 208'i erkek (%40.9), 301'i kadın (%59.1) olmak üzere toplam 509 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Ölçek 26 madde ve 5 alt boyuttan (Genel Sağlık, Fiziksel Sağlık, Psikolojik Sağlık, Sosyal İlişkiler, Çevre) oluşmaktadır. Verilerin analizinde envanterin yapı geçerliğine ilişkin olarak Doğrulayıcı Faktör Analizi iç tutarlığın belirlenmesi için ise, Cronbach Alfa güvenirlik analizi kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analiz sonuçlarında, uyum iyiliği indeks değerleri, x2/sd(x2=936.08, sd=289)=3.23, GFI=0.88, CFI=0.86, NFI=0.80, AGFI=0.85, RMSEA=0.66, SRMR=0.52, RMR=0.47, olarak belirlenmiştir. Envanterin iç tutarlılık kat sayılarının ise, 0.60 ile 0.90 arasında değiştiği belirlenmiştir. Sonuç olarak, "WHO Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formunun (Whoqol-Bref)" Kazakça versiyonunun geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam kalitesi ölçeği, DSÖ, Geçerlik, Güvenirlik

THE WHO QUALITY OF LIFE SCALE SHORT FORM (WHOQOL-BREF) KAZAKH VALIDITY AND RELIABILITY STUDY

[1]Baglan YERMAKHANOV, [2]Erdal ZORBA, [3]Mutlu TÜRKMEN, [4]Yunus Emre YARAYAN

ABSTRACT

Bu araştırmanın amacı WHO Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formunun (Whoqol-Bref) Kazakça versiyonunun geçerliği ve güvenirliğini sınamaktır. Bu amaç doğrultusunda çalışmaya 208'i erkek (%40.9), 301'i kadın (%59.1) olmak üzere toplam 509 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Ölçek 26 madde ve 5 alt boyuttan (Genel Sağlık, Fiziksel Sağlık, Psikolojik Sağlık, Sosyal İlişkiler, Çevre) oluşmaktadır. Verilerin analizinde envanterin yapı geçerliğine ilişkin olarak Doğrulayıcı Faktör Analizi iç tutarlığın belirlenmesi için ise, Cronbach Alfa güvenirlik analizi kullanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analiz sonuçlarında, uyum iyiliği indeks değerleri, x2/sd(x2=936.08, sd=289)=3.23, GFI=0.88, CFI=0.86, NFI=0.80, AGFI=0.85, RMSEA=0.66, SRMR=0.52, RMR=0.47, olarak belirlenmiştir. Envanterin iç tutarlılık kat sayılarının ise, 0.60 ile 0.90 arasında değiştiği belirlenmiştir. Sonuç olarak, "WHO Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formunun (Whoqol-Bref)" Kazakça versiyonunun geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu söylenebilir.

Keywords: Yaşam kalitesi ölçeği, DSÖ, Geçerlik, Güvenirlik

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖZEL YETENEK SINAVINA BAŞVURAN ADAYLARIN AHLAKİ KİMLİKLERİ VE AKADEMİK KONTROL ODAKLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

[1]ZEHRA CERTEL, [2]BUSE ÇELİK, [3]ZİYA BAHADIR, [4]MELEK KOZAK

[1]AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ANTALYA, [2]AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ANTALYA, [3]ERCİYES ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU KAYSERİ, [4]KARAMANOĞLU MEHMETBEY ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU KARAMAN

ÖZET

Ahlaki kimlik, bir dizi ahlaki özellikler çerçevesinde oluşturulmuş benlik algısı olup (Aquino ve Reed, 2002), bireyin duygu, düşünce ve davranışları etkileme konusunda ciddi bir potansiyele sahip olması, ahlaki kimliğin önemini arttırmaktadır. Ahlaki kimliğin içselleştirme ve sembolleştirme olmak üzere iki temel boyutu bulunmaktadır. İçselleştirme yoluyla, zihinde oluşturulan ahlaki şemalar, ahlaki birer kimlik özelliği olarak, güçlü bir biçimde benimsenmektedir. Sembolleştirme ile de bu ahlaki kimlik özellikleri, toplum içerisinde sergilenerek, başkalarına kişisel eylemler olarak yansıtılmaktadır (Shao, Aquino ve Freeman, 2008). Diğer bir araştırma konusu olan kontrol odağı ise Rotter (1966) tarafından, "Bireyin yaşadığı veya yaşamayı beklenti haline getirdiği olumlu veya olumsuz olayları içsel ve dışsal kaynaklara bağlama eğilimi" olarak tanımlanmıştır. Bu alandaki çalışmalar genel olarak iç kontrol odağına sahip olmayı olumlu bir kişilik özelliği olarak ortaya koyarken, dış-kontrol odağına sahip olmanın ise, olumsuz bir durumu ve kişilik özelliğini betimlediğini ortaya koymaktadır (Yalçın, Tetik ve Açıkgöz, 2010). Hem ahlaki kimliğin hem de kontrol odağının bireyin duygu, düşünce ve davranışlarına yön veren özellikler olduğu söylenebilir. Amaç: Bu çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesinin özel yetenek sınavına başvuran adayların ahlaki kimliğine ilişkin içselleştirme, sembolleştirme, iç ve dış akademik odaklarını cinsiyet ve spor yapma durumuna göre incelemek ve aynı zamanda ahlaki kimlik ile iç ve dış akademik kontrol odağı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Yöntem: Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Araştırmanın evrenini 2017 yılında Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesine girmek için kayıt yaptıran 485 öğrenciden araştırmaya gönüllü olarak katılan 306 öğrenci örneklemi oluşturmaktadır. Araştırmada, Akın (2007) tarafından geliştirilen "Akademik Kontrol Odağı Ölçeği", Aquino ve Reed (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlama çalışması Yılmaz ve Yılmaz (2015) tarafından yapılan "Ahlaki Kimlik Ölçeği" ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Sonuç: Araştırma sonuçlarına göre adayların cinsiyetlerine göre ahlaki kimlik ve iç-dış akademik odakları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bireysel spor yapan sporcuların içselleştirme ve sembolleştirme ve iç kontrol odak puanları puan ortalamaları yüksek bulunmuştur. İçselleştirme ile iç odak, sembolleştirme ile ise iç-dış odak arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yetenek sınavı, ahlaki kimlik, kontrol odağı, spor bilimleri

A RESEARCH ON MORAL IDENTITIES AND ACADEMIC LOCUS OF CONTROL OF CANDIDATES APPLYING TO SPECIAL TALENT EXAMINATION OF FACULTY OF SPORT SCIENCES

[1]ZEHRA CERTEL, [2]BUSE ÇELİK, [3]ZİYA BAHADIR, [4]MELEK KOZAK

ABSTRACT

Introduction Moral identity is a sense of self which is shaped by a variety of moral characteristics (Aquino & Reed, 2002), and is accepted as an important component that has a great potential to affect emotions, ideas and attitudes of individuals. Moral identity has two fundamental sub-dimensions: internalization and symbolization. Moral schemas, created in mind through internalization, are adopted as moral identity characteristics influentially. Then, through symbolization those moral identity characteristics are displayed in society and reflected as personal acts (Shao, Aquino & Freeman, 2008). As another research subject, locus of control is defined as "generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement" by Rotter (1966). Researches in this subject indicate while having an internal control is a positive characteristic; having an external control depicts negative characteristics (Yalçın, Tetik & Açıkgöz, 2010). So, both moral identity and locus of control can be seen as

significant components leading and affecting emotions, ideas and attitudes of individuals. Purpose: The purpose of this study was to investigate internalization and symbolization components of moral identity and academic internal and external locus of control with regard to gender and participation in sport; furthermore, the second purpose is to reveal the relationship between moral identity and academic internal and external locus of control. Method: Relational screening model was applied in this study. The population of this study comprised of 485 candidates applying to special talent examination of faculty of sport sciences at Akdeniz University, and among them 306 volunteer candidates participated in this study. Academic Locus of Control Scale developed by Akın (2007) and Moral Identity Scale developed by Aquino & Reed (2002) and adapted to Turkish by Yılmaz & Yılmaz (2015) and personal information form prepared by the researcher were used in order to collect data. Result: According to the results of this study, there is not a statistically significant difference between genders with regard to moral identity and internal and external academic locus of control. Athletes doing individual sports had higher means in internalization, symbolization and internal locus of control points. Moreover, a positive relationship was noted between internalization and internal locus of control, and symbolization and internal-external locus of control.

Keywords: Talent examination, moral identity, locus of control, sport sciences

FARKLI YAŞ GRUPLARINDAKİ BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE ALIŞKANLIĞI İLE FİZİKSEL VE MENTAL SAĞLIĞINDAKİ BEDEN KÜTLE İNDEKSİNE BAĞLI DEĞİŞİMLER

[1]İnci KESİLMİŞ, [2] Mehmet Akif ZİYAGİL

[1]Mersin Üniversitesi, [2] Mersin Üniversitesi & Giresun Üniversitesi

ÖZET

Amaç: Hareketsiz yaşam tarzı ile obezite, bireylerin fiziksel ve mental sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu çalışma; farklı yaş gruplarındaki bireylerin fiziksel aktivite alışkanlığı ile fiziksel ve mental sağlığındaki beden kütle indeksine bağlı değişimlerin belirlenmesini amaçlamaktadır.

Yöntem: Mersin ilinde yaşayan 14-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59 ve 60+ yaşları arasındaki 1356 kadın, 1356 erkek olmak üzere toplam 2712 katılımcı rasgele örnekleme ile seçilmiştir. Sağlıkla ilgili yaşam kalitesinin değerlendirilmesinde kısa form sağlık taraması SF 12 kullanılmıştır. İş veya okul, sportif ile serbest zaman etkinliklerinde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi için Baecke Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi kullanılmıştır. Vücut kompozisyonunun belirlenmesinde Beden Kütle İndeksi grupları kullanılmıştır. Her iki cinste vücut kompozisyonu grupları arasındaki karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Bulgular: Her iki cinste yaşlanma ile VKİ değeri artmaktadır. VKİ gruplandırılmasına göre, erkeklerde sadece spor indeksi değişirken kadınlarda ise iş, spor ve serbest zaman indeksi farklılaşmaktadır. Erkeklerde işte aşırı kilolular, spor ve serbest zaman indeksinde ise zayıflar en yüksek değerlere sahiptir. Kadınlarda iş indeksinde aşırı kilolular, sporda zayıflar, serbest zaman indeksinde ise zayıf ve şişmanlar en yüksek değerlere sahiptir. Her iki cinste normal kilolulardan şişmanlara doğru fiziksel sağlık azalırken zayıfların fiziksel sağlığı normal kilolulardan daha düşüktür. Yine mental sağlıkta her iki cinste en yüksek değerlere zayıflar sahip olsa da, anlamlı düzeyde farklı değildir.

Sonuç: Toplumun tüm bireylerine düzenli fiziksel aktivite ile sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması ile onların fiziksel ve mental açıdan sağlık düzeylerinin yükseltilmesine yönelik plan ve politikalarının hazırlanabilmesi, uygulanabilmesi, izlenebilmesi ve güncellenebilmesi için güvenilir, kapsamlı ve nitelikli araştırma verilerinin kullanılması son derecede önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Obezite, fiziksel sağlık, mental sağlık

BODY MASS INDEX RELATED ALTERATIONS IN PHYSICAL ACTIVITY HABITS, PHYSICAL AND MENTAL HEALTH IN MALES AND FEMALES FROM DIFFERENT AGE GROUPS

[1]İnci KESİLMİŞ, [2] Mehmet Akif ZİYAGİL

ABSTRACT

Purpose: The inactive lifestyle and obesity affect negatively the physical and mental health of people. The purpose of this study was to determine the body mass index related alterations in physical activity habits, physical and mental health levels in males and females from different age groups.

Method: A total of 2712 participants, 1356 female and 1356 male, aged between 14-19, 20-29, 30-39, 40-49, 50-59 and 60+ years living in Mersin province were chosen by random sampling. Short form health screening SF 12 was used to determine health-related quality of life. The Baecke Physical Activity Habits Questionnaire was used to determine the level of physical activity in work or school, sports and leisure time activities. Body mass index groups were used in determination of body composition. One-way analysis of variance (ANOVA) was used in comparison between body composition groups in both genders.

Findings: BMI increases with aging in both genders. According to BMI groups, only the sports index was differentiated in males whereas the work, sport and leisure time index were different in females. In males, overweight group has the highest values in work index while thin group has the highest values in sport and leisure index. In females, overweight group in work index, thin group in sport, thin and obese group in the leisure time index have the highest values. In both genders, physical health is reduced from normal weight to obesity, while physical health of the thin group is lower than normal weight. Also in mental health, thin group has the highest values in both genders, but it was not significant.

Result: It is crucial that reliable comprehensive and qualified research data are prepared for the preparation, implementation, monitoring and updating of plans and policies aimed at improving the physical and mental health levels of the society by bringing regular physical activity and healthy eating habits to all individuals of society.

Keywords: BMI, Obesity, physical health, mental health

WELNESS VE FİTNESS SPOR EKİPMANLARININ TARİHSEL GELİŞİM SÜREÇLERİ

[1]*Cengiz ARSLAN*

[1]Fırat Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Elazığ

ÖZET

İnsanların beslenme, korunma, barınma, giyinme gibi temel yaşamsal zorunlu ihtiyaçları dışında bedeni eğitme fikri insanlık tarihi kadar eskiye dayanmaktadır. İnsanlık tarihi süreçlerinde tüm kutsal metinlerde bedene ilişkin yorum, tasvir ve açıklamalar ile doludur. Geçmişten günümüze sportif yarışma veya vücut sağlığını koruma amaçlı materyal geliştirme fikir ve tasarımlarında görülen değişimler, wellness ve fitness gibi birçok sportif temayı da etkilemiştir. Bu çalışmada tarihi süreçlerdeki bu değişim serüveni incelenmiştir. Wellness ve fitness ekipmanları vücut eğitiminde ve performans değerlendirmede eskiden beri en önemli vasıtalardan, birisidir. Öncelikle jimnastik eğitiminde ağırlık kaldırma araçları olarak, taşlar, kum torbaları, su kavanozları vb. gibi çeşitli antrenman araç-gereçleri kullanılmaya başlanmıştır. Daha sonraları jimnastik aletleri barlar, halatlar ve halkalar ile salıncaklardan oluşan modern ekipmanlar öncülük etmiştir. İçi dolu topların yanı sıra koşu, jimnastik ve kuvvet eğitimi ile koordinasyon ve dayanıklılık geliştirilmeye çalışılmıştır. Wellness M.Ö. 3000-1.500'de "Ayurveda" sözü bir gelenek olarak doğdu, daha sonra dini metinlerde beden, zihin ve ruh arasında uyum yaratmaya çalışan bütünsel bir sistem olarak yer almaya başlamıştır. Giderek her bireyin kendine özgü (beslenme, egzersiz, sosyal etkileşim ve hijyen ihtiyaçları) ihtiyaçlarına göre değişim süreçleri ile farklı tarzlarda uyarlanmıştır. Örneğin, yoga ve meditasyon gelenekleri de bu değişim içinde gelişen önemli bir akım olarak doğmuştur. Günümüzde "wellness kültürü" beden, zihin ve ruh ve yaşam tarzı, öz-sorumluluk ve öğretmeye odaklanarak insanları daha yüksek düzeyde canlılık, sağlık ve esenliğe motive ederek hep birlikte sağlanan bir bütünlük modeli olarak ele alınmaktadır. Egzersiz ve Fitness uygulamları modern bir eğilim olsa da, tarih boyunca, her toplumun kendi kültürüne göre şekillenen ritüellerde yapılmış, özellikle Yunan kültürü içinde çok daha önemli bir yer edinmiştir. Tarihi süreç içerisinde bireylerin sağlığını korumada önemli bir ritüel olarak gelişen wellness ve fitness uygulamaları ilk şekillerinden uzak olsa da, zamanın ihtiyaçlarına göre değişime uğrayarak, modern teknoloji yardımı ile yeni konsept araç-gereç ve materyalleri tüm Dünya'da yayılmış ve yayılmaya devam etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Wellness, Fitness, Spor, Materyal, Ekipman

HISTORICAL DEVELOPMENT PROCESSES OF WELNESS AND FITNESS SPORT EQUIPMENTS

[1]*Cengiz ARSLAN*

ABSTRACT

Except the essential survival necessities of people such as nutrition, protection, housing, dressing, the idea of educating the body is as old as the history of mankind. The historical process of mankind, all the sacred texts are filled with interpretations, desriptions and explanations about the body. From the past to present, changes in the ideas and designs of material development aimed to protect the health of the body and sporting competition effected many sporting themes such as wellness and fitness. In this study it was examined that the adventure of this change in historical processes. Wellness and fitness equipment is one of the most important tools in educating the body and performance evaluation ever since. First of all, for the gymnastics training as weight lifting tools various training equipment such as; stones, sand bags, water jars and etc. have started to be used. Afterwards, gymnastics equipment led by modern equipment consisting of bars, ropes, rings and swings. In addition to full-filled balls, coordination and endurance has been tried to develop with running, gymnastics and strength training. The word "Ayurveda" was born as a tradition in 3000-1.500 B.C, then began to take place, as a holistic system trying to create harmony between body, mind and spirit, in religious texts. Increasingly, it has been adapted in different ways with the process of change according to the personal needs (nutrition, exercise, social interaction and hygiene needs) of each individual. For example, yoga and meditation traditions have also emerged as an important trend, developing within this change. Nowadays, "wellness culture" is considered as a model of cohesion, which is provided together by motivating people to a higher level of vitality, health and well-being,

focusing on body, mind and spirit and lifestyle, self-responsibility and teaching. While exercise and fitness practices are a modern trend, throughout history, every community has made it in rituals shaped by their own cultures; it has made a much more important place within Greek culture, especially. Although wellness and fitness practices are far from their original forms, they have developed as an important ritual in protecting the health of the individuals in the historical process, new concept tools and materials by the needs of time and with the help of modern technology continue to spread and spread throughout the world.

Keywords: Wellness, Fitness, Sport, Material, Equipment

FİTNES BOKSU VE HAFİF DOKUNMA BOKSU

[1]Hasan TAT, [2]Osman İMAMOĞLU

[1]OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, [2]OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmada Türkiye'de fitnes boksu ve hafif dokunma boksunun yapılması gerekçeleri üzerinde durulacaktır. Literatür taraması yapılmıştır. Fitnes boksu Avrupa da en iyi fitnes programları arasında sayılır. Fitnes boksu tüm motor becerileri gelişmiş, stres ve saldırganlık azalmış, daha cesaretli ve kendine güven kazanmış, pozitif ve güçlü kişiliğe katkı sağlar. Fitnes boksu temel olarak 8 yaşından itibaren başlar ve yumruk teması yoktur. Fitnes boksunun 70 yaşına kadar yapılması uygundur. Hafif temas boksu da 8 yaşından itibaren başlar ve sert yumruk yasaktır. Müsabakada puan alma ve diskalife olma vardır. Rakibe hafif dokunma geçerlidir. Sonuç olarak her yaştan insanlara fitnes boksu ve temas boksunun öğretilmesi ve yaptırılması ile Türkiye'de boks sporunun yaygınlaşması yanında yetenekli boksörlerin tespit edilmesinde katkısı olacaktır. Fitnes boksu ve temas boksu gençlik merkezlerinde ve il müdürlükleri bünyelerinde uygulanabilir. Boks federasyonu bu projelere öncülük edebilir.

Anahtar Kelimeler: Fitnes boksu, temas boksu, sağlık

FITNESS BOXING AND LIGHT TOUCH BOXING

[1]Hasan TAT, [2]Osman İMAMOĞLU

ABSTRACT

This study will touch upon the reasons of practising fitness box and light touch boxing in Turkey. Literature review of the topic is done previously. Fitness box is among the best fitness programmes in Europe. It contributes to improve gross motor skills and self-confidence as well as reducing stress and aggressive behaviour. It ideally starts at the age of 8 and there won't be any contact of a punch. It can be practice until the age of 70. The light touch boxing also starts at 8 and the harsh punches will not be permitted. Earning points and being disqualified are among the rules. Touching the rival is valid. In conclusion, fitness box would be beneficial for everyone in all ages. The teaching and practising of this sport will increase the popularity of boxing in Turkey and it will contribute in discovering the talented players. Fitness box and contact boxing can be practiced in youth centres as well as the provincial directorates. Boxing federation may pioneer these projects.

Keywords: Fıtness Boxing, Touch Boxing, Health

FARKLI YAŞ GRUPLARINDAKİ ERKEK VE KIZ ÇOCUKLARIN VÜCUT KÜTLE İNDEKSİ VE DERİ KIVRIMI KALINLIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ

[1]Kenan Sivrikaya, [2] Mehmet Akif Ziyagil, [3] Mehmet Çebi

[1]İstanbul Aydın Üniversitesi, [2] Mersin Üniversitesi & Giresun Üniversitesi , [3] Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Amaç: Küresel olarak, çocuklukta aşırı kiloluk ve obezite prevalansı artmaktadır. Çocukların vücut kompozisyonunun değerlendirilmesinde vücut kütle indeksi (VKİ) ana kriter olarak yaygın şekilde kullanılmaktadır. Bu çalışma amacı, düzenli fiziksel ve sportif etkinliklere katılan ve sedentar 7-14 yaşları arasındaki erkek ve kız çocuklarda aşırı kiloluk ve obezite yaygınlığı ile beden kütle indeksi ve toplam deri kıvrımı kalınlığı değeri (TDKK) arasındaki ilişkinin düzeyini araştırmaktır. Metot: Veriler, 2014 yılında şehir merkezinde eğitim gören 8 ile 14 yaşları arasındaki 389 erkek ve 295 kız olmak üzere toplam 684 çocuktan toplanmıştır. Erkek ve kız çocuklarında her yaş grubunda, VKİ persentil değeri 5'ten küçük olduğunda zayıf, 5 ile 84.9 arası normal, 85-94.9 arası aşırı kilolu ve 95 üstü obez olarak sınıflandırılmıştır. Holtain skinfold kaliper ile subskapula, triseps, biseps, suprailiak ve karından alınan 5 ölçüm toplamı Toplam Deri Kıvrımı Kalınlığı (TDKK) vücut yağ oranının değerlendirilmesinde kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermemesi sebebi ile değişkenlerin arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde Spearmann sıralı korelasyon analizi kullanılmıştır. Bulgular: Her iki cinste yaş gruplarına göre FA ve sedanter çocuklar arasında VKİ ile TDKK değerleri arasındaki ilişki değişmektedir. Sedanter erkeklerde 9 ve 11 yaşlarında VKİ ile TDKK değerleri arasındaki ilişki en yüksek seviyede iken 12 ve 14 yaşlarında en düşük düzeydedir. FA erkeklerde 9 ve 10 yaşlarında VKİ ile TDKK değerleri arasında yüksek seviyede ilişki varken 12 ve 14 yaşta bu ilişki en düşük seviyededir. FA kız çocuklarda 9, 10 ve 11 yaşlarında VKİ ile TDKK değerleri arasındaki ilişki en yüksek seviyede iken 12 ve 13 yaşlarında en düşük düzeydedir. Sedanter kız çocuklarda 8 yaştan 14 yaşa doğru VKİ ile TDKK değerleri arasında ilişki hafif artış eğilimindedir. Sonuç: Sedentarlara kıyasla düzenli fiziksel aktivite yapan çocuklarda VKİ ile TDKK arasındaki ilişki eğilimi daha yüksektir. Bu eğilim farklı yaşlardaki boy artışlarına bağlı olarak değişmektedir. Vücut yağ oranının değerlendirilmesinde, erkek ve kız çocukların fiziksel aktivite düzeyine bağlı VKİ ve TDKK değişimli olarak kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: VKİ, toplam deri kıvrımı kalınlığı, obezite, çocuklar.

RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEX AND TOTAL SKINFOLD THICKNESS OF BOYS AND GIRLS IN DIFFERENT AGE GROUPS

[1]Kenan Sivrikaya, [2] Mehmet Akif Ziyagil, [3] Mehmet Çebi

ABSTRACT

Aim: Globally, the prevalence of overweight and obesity in childhood is increasing. Body mass index (BMI) is widely used as a main criterion in evaluating the body composition of children. The aim of this study is to determine the prevalence of overweight/obesity and the level of association between body mass index and total skinfold thickness (TST) including 5 skinfolds in physically active (PA) and sedentary boys and girls in different age groups. Method: The data were collected from a total of 684 children including 389 male and 295 female primary and secondary school students aged 8 to 14 years old in the year of 2014. For boys and girls, BMI is classified as thin when the percentile values are smaller than 5, normal between 5 and 84.9, overweight between 85-94.9, and obese over 95. Sum of 5 skinfolds including sub-scapula, triceps, biceps, suprailiac and abdominal measurements were measured by Holtain Caliper to evaluate body fatness as TST. Owing to not existing normal distribution of data, Spearman rank order analysis was used to determine the relationships between BMI and skinfold thickness. Findings: In both boys and girls, the relationships between BMI and 5 TST values were changing according to age groups and physical activity level. In sedentary boys, the relationship between BMI and TST at 9 and 11 years old was at the highest level whereas it was the lowest level at 12 and 14 years old. In PA boys, there was a high level relationship between BMI and TST at 9 and 10 years, and this relationship was the lowest at 12 and 14 years. In PA girls, the relationship between BMI and TST at the ages of 9, 10, and 11 years

was at the highest level while it was the lowest at 12 and 13 years old. In sedentary girls, the relationship between BMI and TST from 8 years old to 14 years old tends to increase slightly. Conclusion: PA children have a higher tendency of relationship between BMI and TST compared to sedentary children. This tendency is decreasing due to increases in body height in different ages. In the assessment of body fatness, BMI can be used as an alternative to TST in selected ages of girls and boys depending on physical activity level.

Keywords: BMI, total skinfolds thickness, obesity, children.

WELLNESS'İN VEYA İDEAL SAĞLIĞIN BOYUTLARI (DAVETLİ KONUŞMACI)

[1]*Mehmet Akif Ziyagil*

[1]Mersin Üniversitesi & Giresun Üniversitesi

ÖZET

Sadece hastalıklardan uzak kalmanın ötesinde, fiziksel, mental ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali şeklinde tanımlanan sağlık kavramının kapsamının çok yönlü genişletilmesi ile iyi olma hali sağlıklı yaşam; sağlık ve zindeliği geliştirmek için kullanılan girişimler, hareketler ve stratejilerin bir bütünü dönüşerek sağlık, hastalığın varlığı veya yokluğunun ötesinde, sağlıklı yaşam ideal sağlık ve canlılığı, yaşamı dolu dolu yaşamayı ifade etmektedir. Sağlık; bedenin veya zihnin genel durumu ile hastalık veya yaralanma varlığı veya yokluğunu ifade etmektedir. Wellness; fiziksel, duygusal, entelektüel, kişilerarası, kültürel, ruhsal, çevre, finansal ve mesleki boyutları kapsayan optimal veya ideal sağlıktır. Şimdiye kadar wellness'ın yerine kullanılan zindelik ve esenlik gibi terimler çok boyutlu bu kavramın anlamını yeterince karşılamamaktadır. İdeal sağlığın 9 Boyutu vardır. Bunlar; Fiziksel iyilik; iyi beslenme, egzersiz yapma, zararlı alışkanlıklardan uzaklaşma, daha güvenli ve ahlaki bir cinsel ilişki, hastalıkların belirtilerini tanıma, düzenli sağlık kontrolleri, yaralanmalardan korunmayı kapsamaktadır. Duygusal iyilik; İyimserlik, güven, özsaygı, kendini kabul, kendine güven, bir kimsenin duygusunu anlama ve kabul etme, duyguları başkaları ile paylaşmayı kapsamaktadır. Zihinsel İyilik; yeni fikirleri açıklık, soru sorma kapasitesi (sorgulama), eleştirel düşünme, yeteneği, yeni becerilerde ustalaşma motivasyonu, espri yeteneği, yaratıcılık, meraklı olma ve yaşam boyu öğrenmeyi kapsamaktadır. Kişilerarası iyilik; iletişim becerileri, yakınlaşma kapasitesi, karşılıklı kabul gören ilişkileri kurma ve sürdürme becerisi, arkadaş ve aileyi koruma ve destek sistemi geliştirme yeteneği ile ilgilidir. Kültürel iyilik; kendinden farklı olanlarla ilişkiler kurmak, kendi kültürel kimliğinizi koruma ve değer verme, etnik kimlik, cinsiyet, din ve cinsel yönelime dayalı kalıplaşmış ve klişeleşmiş yargılardan sakınmayı kapsamaktadır. Ruhsal iyilik; sevme kapasitesi, merhamet, affetme, fedakârlık, sevinç ve tatmin, başkalarına bakma, hayatın anlamı ve amacı, kendinden daha büyük bir güce veya şeye ait olma hissi değişkenlerini içermektedir. Çevresel iyilik; bol, temiz ve doğal kaynaklara sahip olma, sürdürülebilir bir gelişmeyi koruma, mümkün olan her şeyin geri dönüşümünü sağlama, kirliliğin ve atık maddelerin azaltılmasını kapsamaktadır. Finansal iyilik; temel olarak paranın nasıl işlediğini anlamak, kendi imkânları ile yaşamak, gerekli olmayan şeyler için borçlanmadan kaçınma, gelecek ve acil durumlar için tasarruf etmek ile ilgilidir. Mesleki iyilik; çalışılan işten hoşlanma, yönetici tarafından değerli bulunduğunu hissetme, iş arkadaşları ile karşılıklı iyi ilişkiler içinde uyumlu çalışma, öğrenme ve mücadele için fırsatları avantaja dönüştürme ile ilgilidir. Toplumun tüm kesimlerinde farkındalığın artırılması için, optimal sağlık ile ilgili bilgi kaynakları listelenerek eleştirel şekilde değerlendirilmelidir. İdeal sağlığın her bir bileşeni ile ilgili davranışlar kültürel değerlerimize uygun şekilde tanımlanarak, bu davranış değişim süreçlerinin yönetimi ile ilgili basamaklar takip edilecek stratejiler dikkatlice uygulanmalıdır. Böylesine çok boyutlu ideal sağlığın geliştirilmesinde rol alacak sorumlunun temel görevi, serbest zamanlarda sağlık ve fiziksel uygunluğu geliştirmek olan serbest zaman eğitmenleri yerine getirmelidir.

Anahtar Kelimeler: wellness, ideal sağlık, zindelik.

REKREATİF AMAÇLI SPOR FAALİYETLERİNE KATILAN KADINLARIN İLETİŞİM BECERİSİ DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ (SPOR İSTANBUL, HAMZA YERLİKAYA SPOR KOMPLEKSİ ÖRNEĞİ)

[1]Elzem BOZKURT, [2]Mehmet DALLI, [3]Efecan TEZCAN

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, **[2]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi**, **[3]Karadeniz Teknik Üniversitesi**

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, İstanbul Büyükşehir Belediyesi, Spor İstanbul'a bağlı Hamza Yerlikaya Spor Kompleksi Yüzme Havuzunda rekreatif amaçla yüzme kurslarına katılan ev hanımı ve çalışan kadınların yaş, eğitim durumu, hayal ettikleri hayatı yalayıp yaşamadıkları, hobi olarak kültürel aktivitelere katılıp katılmadıkları, arkadaşlarıyla nerede ve sıklıkla görüştükleri, düzenli olarak okuma alışkanlıkları gibi değişkenlere bağlı olarak iletişim becerisi düzeylerinin incelenmesidir. Çalışmaya 52 ev hanımı, 50 çalışan kadın üye olmak üzere toplam 100 kadın gönüllü olarak katılmıştır. Gerekli izinler İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor İstanbul Genel Müdürlüğü'nden alınmıştır. Katılımcıların İletişim becerisi düzeylerini saptamak için Korkut (1996) tarafından geliştirilen 25 maddeden oluşan 5'li likert tipindeki İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ) kullanılmıştır. Araştırmada ortaya çıkan bulgulara göre; çalışan kadınların iletişim becerileri değeri 106,94 bulunurken, ev hanımlarının iletişim becerileri değeri ise, 83,67 olarak tespit edilmiştir. Çalışan kadınların %92'nin hayal ettikleri hayatı yaşadığı bulunurken, ev hanımlarında ise, bu oranın oldukça düşük seviyede (%28,8) kaldığı görülmektedir ($p< 0,05$). Okuma alışkanlığı olan kadınların iletişim becerisi değerleri okuma alışkanlığı olmayanlardan daha yüksek bulunmuştur ($p< 0,05$). Çalışan kadınların arkadaşlarıyla buluşma sıklığı, ev hanımlarından anlamlı derecede fazla olduğu tespit edilmiştir ($p< 0,05$). Sonuç olarak, çalışan kadınların iletişim becerisi düzeylerinin, iş hayatının sosyalleşmeye olan katkısından ve daha çok insanla etkileşim içerisinde olmalarından dolayı ev hanımlarından daha yüksek seviyede olduğunu söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: İletişim Becerisi, Kadın, Rekreasyon

RESEARCH OF COMMUNICATION SKILL LEVELS OF WOMEN PARTICIPATING IN RECREATIONAL SPORTS ACTIVITIES IN TERMS OF SOME VARIABLES (SPORTS ISTANBUL, HAMZA YERLIKAYA SPORTS COMPLEX EXAMPLE)

[1]Elzem BOZKURT, [2]Mehmet DALLI, [3]Efecan TEZCAN

ABSTRACT

The aim of this study, Istanbul Metropolitan Municipality, Spor Istanbul connected to Hamza Yerlikaya Sports Complex in Swimming Pool, housewives and working women participating in recreational swimming courses the level of communication skills depending on the variables such as age, educational status, they live the life they dreamed, participation in cultural activities as a hobby, where and how often they meet with friends and regular reading habits. A total of 100 women, including 52 housewives and 50 working women, participated in the study as volunteers. The necessary permissions was taken from Istanbul Metropolitan Municipality Sports General Directorate. In order to determine the communication skill levels of the participants, Communication Skill Assessment Scale (IBDO) of the 5-point Likert type developed by Korkut (1996) was used. According to the findings in the survey; The communication skills of working women are found to be 106.94, while the communication skills of housewives are 83.67. It is seen that 92% of the working women have dreamed life, while for housewives this ratio is very low (28.8%) ($p < 0,05$). Communication skills of women with reading habits were higher than those without reading habits ($p < 0.05$). The frequency of meeting working women with their friends was found to be significantly higher than that of housewives ($p < 0,05$). As a result, we can say that working women's communication skills are at a higher level than housewives because of their contribution to the socialization of business life and their interaction with more people.

Keywords: Communication Skills, Women, Recreation

ELEKTRONİK SPOR OYUNLARININ SPOR KAVRAMI ÜZERİNDEN DEĞERLENDİRİLMESİ (COUNTER STRİKE: GLOBAL OFFENSİVE ÖRNEĞİ)

[1]Efecan TEZCAN, [2]Fatih BEKTAŞ, [3]Elzem BOZKURT, [4]Kaan SALMAN

[1]Karadeniz Teknik Üniversitesi, **[2]Karadeniz Teknik Üniversitesi**, **[3]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi**, **[4]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi**

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Elektronik Spor oyunlarından Counter Strike: Global Offensive oyununun spor kavramı üzerinden değerlendirilebilirliği ve bireyler üzerinde bıraktığı etkiyi incelemektir. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelenmesi ve netnografi yöntemi kullanılmış ve elden edilen bulgular içerik analizine tabi tutulmuştur. Netnografi, geleneksel etnografik bir araştırma yöntemi olarak, çeşitli bilgisayar ağları aracılığıyla meydana gelen sosyal etkileşimlerin kendine özgü şekilde uyarlanmış özel bir araştırma biçimi ya da yöntemi olarak tanımlanabilir (Kozinets, 2012). Online oyun platformu olan Steam üzerinden oynanan Cs: Go oyunun resmi internet sitesi ve topluluk forumları incelenerek elde edilen veriler (görsel ve diyaloglar) içerik analizine tabi tutulmuştur. Counter Strike: Global Offensive oyununun daha iyi yorumlanabilmesi için oyun araştırmacı tarafından düzenli bir şekilde 2 yıl süre ile oynanmıştır. Ülkemizde, elektronik spor kavramı gün geçtikçe genişlemektedir ve dijital oyunlar adı altında Gelişmekte Olan Sporlar Federasyonu'na bağlanmıştır. Ayrıca ülkemizde oyuncuların adil bir ortamda mücadele etmesini sağlayacak ligler kurmayı ve başarılı olan oyuncular ile "Dijital Oyunlar Milli Takımı" oluşturarak ülkemizi yurtdışı oyun turnuvalarında temsil etmeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda Counter Strike: Global Offensive Milli Takımımız 2016 yılında Dünya Kupasını kazanmıştır. Sonuç olarak; sporun doğasında şiddet, adam öldürme, küfür, argo, adam yaralama olguları yoktur. Ancak yapılan gözlemler sonucunda bireylerin karar verebilme ve el-göz koordinasyonu becerilerini olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Tüm bu olumlu ve olumsuz yanları ele alındığında Cs: Go oyununun spor kavramı içerisinde değerlendirilmesi ne kadar doğrudur?

Anahtar Kelimeler: Elektronik Spor, Dijital Oyunlar, Spor.

EVALUATION OF ELECTRONIC SPORTS GAMES ON SPORT CONCEPT (COUNTER STRIKE: GLOBAL OFFENSIVE EXAMPLE)

[1]Efecan TEZCAN, [2]Fatih BEKTAŞ, [3]Elzem BOZKURT, [4]Kaan SALMAN

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the effectiveness of the Counter Strike: Global Offensive game from Electronic Sports games through the concept of sport and the effect on the individual In the study, document analysis and netnography method were used in qualitative research methods and the findings were subjected to content analysis. Netnography, as a traditional ethnographic research method, can be described as a specific form or method of research adapted to the social interactions that take place through various computer networks. By reviewing the official website and community forums of the Cs: Go game played on the online gaming platform Steam, the obtained data (visuals and dialogues) were subject to content analysis. Counter Strike: The game was regularly played by the researcher for 2 years so that the Global Offensive game can be interpreted better. In our country, the concept of electronic sports is expanding day by day and connected to the Federation of Developing Sports under the name of digital games. In addition to establishing leagues that will allow players to campaign in a fair environment in our country and aims to represent our country in international game tournaments by creating "Digital Games National Team" with successful players. In this context, Counter Strike: Our Global Offensive National Team won the World Cup in 2016. As a result; In the nature of sports there is no violence, manslaughter, profanity, slang, man scarring. However, as a result of the observations made, it has been seen that individuals have positive influence on decision-making and hand-eye coordination skills. When it comes to all these positive and negative aspects, how accurate is it that Cs: Go is considered as a sport concept?

Keywords: Electronic Sports, Digital Games, Sport.

TERAPATİK BOKS VE FİZYOBOKS

[1]Hasan TAT, [2]Süleyman GÖNÜLATEŞ, [3]Osman İMAMOĞLU

[1,3]OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, [2]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmada terapatik ve fizyoboks uygulamaları ile hastaların eksiklikleri ve sınırlamalarının yükseltilmesi yolları üzerinde durulması amaçlanmıştır. Literatür taraması yapılmıştır. Terapatik ve fizyoboks tedavi amacı ile yapılır. Terapatik boks psikosomatik tedavide uzman gözetiminde yapılır. Tükenmişlik durumundan kurtulmak, depresyonu azaltmak, yeme bozukluklarından kurtulmak, saldırganlık duygularını boşaltmak, Uyum sorununu düzeltmek, Algı ve kişilik bozukluklarından uzaklaşmak, doğumda ve sonradan kazanılmış fiziksel / ruhsal bozuklukları düzeltmek ve günlük çalışma dengesizliklerini ortadan kaldırmak veya azaltmak için yapılır. Fizyoboks, fizyoterapi ve boksun birleşiminden doğan bir spor dalı, bir tedavi şekli ve bir rekreasyonel faaliyettir. Çocuklar, ergenler ve yetişkinler; çoğunlukla serebral palsi, kas hastalıkları, omurilik felci gibi bütün bu hastalıkların tedavisinde kullanılan bir tedavi yöntemidir. Fiziksel engelli çocuklar be sporla tedavi edilebilir. Sonuç olarak Terapatik ve fizyoboks uygulamaları sağlığı geliştirmek amacıyla ve rekreasyonel aktiviteler içerisinde yapılabilecektir. Her ikisinde de müzik eşliğinde ve bu konularda eğitim almış boks antrenörleri veya eğitmenleri nezaretinde çalımalar yürütülmelidir.

Anahtar Kelimeler: Terapatik boks, fizyoboks, tedavi

THERAPY BOXING AND PHYSIO BOXING

[1]Hasan TAT, [2]Süleyman GÖNÜLATEŞ, [3]Osman İMAMOĞLU

ABSTRACT

The aim of this work is to improve the state of the patients and fulfill their short comings by Therapy Boxing and Physio boxing practices. The main aim of Therapy Boxing and Physio boxing is to use it as a treatment. Therapy Boxing is done in psychotherapy under the careful watch of an expert. It is use to improve the bad mood, depression, eating disorders as well as decreasing the aggressive behavior, solving the adaptation problems. It also resolves perceptual and personality disorders and improves the physical and emotional problems of postpartum. It is also efficient in eliminating and reducing the work imbalances. Physio boxing is a type of a sport, a treatment and a reactional activity which combines box and physiotherapy. It can be used in kids, adolescences and adults to treat cerebral palsy, muscular diseases, and paraplegia. Even physically challenged kids can be treated with this technic. In conclusion, Therapy Boxing and Physio boxing practices can be done to improve overall health and used as a reactional activities. The technic should be practiced with music and under the assistance of qualified trainers of this field.

Keywords: Therapy Boxing, Physio Boxing, Treatment

GENÇ VE YETİŞKİN KADINLARIN DÜZENLİ SPOR YAPMALARINA İLİŞKİN PROBLEM VE BEKLENTİLERİNİN BELİRLENMESİ (İSTANBUL İL ÖRNEĞİ)

[1]MENZURE SİBEL YAMAN, [2] MEHMET GÜÇLÜ, [3] GÜLTEN HERGÜNER

[1]Esenyurt Üniversitesi/ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Doğan Araslı Bulv. No:79 Esenyurt İstanbul / Türkiye, [2] Emniyet Mahallesi Abant-1 Caddesi No:10/1D 06560 Yenimahalle / Ankara / Türkiye, [3] Sakarya Üniversitesi/ Spor Bilimleri Fakültesi- Esentepe Kampüsü. 54187 Serdivan/ SAKARYA

ÖZET

Araştırmada genç ve yetişkin kadınların düzenli spor yapmalarına ilişkin problem ve beklentilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya İstanbul il merkezinde bulunan ve büyük şehir belediyesi tarafından işletilen spor merkezlerinden/ tesislerindenspor hizmeti alan 378'i genç, 912'si ise yetişkin toplam 1290 kadın gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin aldıkları spor hizmetlerinde karşılaştıkları Problem ve beklentiler, araştırmacı tarafından geliştirilen, geçerlik ve güvenirliği yapılan "Genç ve Yetişkin kadınların Spor Yapmalarında Karşılaştıkları Problem ve Beklenti Belirleme Ölçeği" kullanılarak toplanmıştır. Yapılan bu araştırmada spor, eğitim ve sosyal bilimler alanında sıklıkla kullanılan, geniş örneklem grupları üzerinde gerçekleştirilen betimsel araştırma modellerinden "Tarama Modeli" kullanılmıştır. Araştırmanın tüm istatiksel analizleri SPSS ve LİSREL paket programları kullanılarak yapılmış, araştırma alt problemlerine ilişkin verilerin istatistiksel analizlerinde Two-Way ANOVA analizinden yararlanılmıştır. Yapılan bu araştırmada spor hizmeti alan genç ve yetişkin kadınlarda beden kitle indeksi, medeni durum, eğitim durumu, gelir düzeyi, spor yapma durumu, alınan spor hizmetinin türü ve hastalık sahibi olma değişkenlerine göre aldıkları spor hizmetlerinde karşılaştıkları problemler ve beklentilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin demografik değişkenlere göre aldıkları spor hizmetlerinde karşılaştıkları problemler değerlendirildiği zaman, katılımcıların karşılaştıkları problemlerin beden kitle indeksi, eğitim durumu, gelir durumu, spor yapma durumu ve alınan spor hizmeti türüne göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir (P0,05). Araştırmaya katılan bireylerin demografik değişkenlere göre spor hizmetlerinden beklentileri değerlendirildiği zaman, katılımcıların spor hizmetlerinden beklentilerinin medeni durum, alınan spor hizmet türü ve herhangi bir hastalığa sahip olma durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (P0.05). Ayrıca Problem ölçeğinin faktör analizi sonucu problemler beş boyutta toplanmıştır bunların; "Bireysel Problemler, Günlük Yaşam İle İlgili Problemler, Sosyal Yaşam ve Aile İle İlgili Problemler, Spor Bilinci İle İlgili Problemler ve Spor Olanakları İle İlgili Problemler" olduğu görülmüştür. Beklenti ölçeğinin faktör analizi sonucunda da beklentilerin dört boyutta toplandığı bunların; "Spor Bilinci İle İlgili Beklentiler: Spor Olanakları İle İlgili Beklentiler: Toplumsal Spor Kültürü İle İlgili Beklentiler, Spor Medyası ve Teknolojisi İle İlgili Beklentiler: olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, yerel yönetimlerin sundukları spor hizmetlerinden yararlanan genç ve yetişkin kadınların spor hizmetlerinde karşılaşılan problemler üzerinde demografik değişkenlerin önemli birer belirleyici olduğu, bunun yanında sahip oldukları bazı demografik özelliklere göre de alınan hizmetlerden farklı beklentilere sahip oldukları söylenebilir. Belediyelerin daha kaliteli spor hizmeti verebilmeleri için bu tür bilimsel çalışmalar dikkate alınarak, tespit edilen problemlerin giderilmesi ve beklentilerin karşılanması katkı sağlayabilir. Benzer bir araştırmanın da Belediyelerin spor hizmetlerinden yararlanan dezavantajlı gruplar olarak bilinen engelliler ve yaşlılar üzerinde yapılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor hizmeti, Yerel Yönetim, Beklenti, Problem, Genç ve Yetişkin Kadın

DETERMINING THE PROBLEMS AND EXPECTATIONS OF YOUNG AND ADULT WOMEN RELATED TO THEIR DOING SPORT REGULARLY (İSTANBUL SAMPLE)

[1]MENZURE SİBEL YAMAN, [2] MEHMET GÜÇLÜ, [3] GÜLTEN HERGÜNER

ABSTRACT

The aim of the study is to determine the problems and expectations of young and adult women related to their doing sport regularly. A total of 1290 women (378 young and 912 adult) attending the gym at the sports centers/facilities operated by the metropolitan municipality in the city center of Istanbul participated in the study

voluntarily. The expectations and problems of the participants regarding the sports services they were provided were collected through the reliable and valid "Questionnaire for the Identification of the Young and Adult Women's Problems and Expectations" developed by the researcher. The "Survey Model" used in this study is one of the desriptive research models, applied to wide sample groups and is often used in the sports, education and social sciences fields. All of the statistical analyses of the study were performed via SPSS and LISREL packaged software while the data related to the sub problems of the study were analyzed through Two-Way ANOVA analysis. In this study, the purpose is to examine the encountered problems and expectations of the young and adult women related to the sports services on the basis of the variables; body mass index, marital status, educational background, level of income, status of exercising, the type of the received sports service and having an illness. Upon the examination of the problems encountered by the participating individuals in the sports services in terms of the demographical variables, the encountered problems showed statistically significant differences regarding the body mass index, educational background, level of income, status of exercising and the type of the sports service (P0.05). When the expectations of the participating individuals regarding the sports services were evaluated in terms of the demographical variables, a statistically significant difference was identified in terms of the expectations of the individuals in terms of the marital status, type of the receieved sports service and having an illness variables (P0.05).In addition, as a result of the factor analysis of the Problem Questionnaire, the problems gathered under five dimensions. These dimensions were observed to be; "Personal Problems, Problems related to the Daily Life, Problems related to Social Life and Family, Problems related to the Sports Consciousness and Problems related to Sports Opportunities".As a result of the factor analysis of the Expectation Questionnaire, the expectations gathered under four dimensions which were; "Expectations related to the Sports Consciousness, Expectations related to the Sports Opportunities, Expectations related to the Social Sports Culture, Expectations related to the Sports Media and Technology".In conclusion, it can be said that the demographical variables are important determinants on the problems encountered in the sports services by the young and adult women benefitting from the sports services provided by the local governments, and that they may be having different expectations due to some demographical features. To provide better sport services it can be useful for the municipalities to take this kind of scientific studies in to consideration to solve detected problems and meet the expectations. A similar study can be conducted in the so called disadvantageous groups, the disabled and the old who benefit from the sport facilities provided by the municipalities.

Keywords: Sports Service, Local Governments, Expectation, Problem, Young and Adult Women

LOZAN OLİMPİYATLAR MÜZESİ VE TÜRK ZİYARETÇİLERİ

[1]*Neslihan ARIKAN*

[1]Gazi Üniversitesi

ÖZET

Giriş ve Amaç Lozan Olimpiyatlar Müzesi, sporun tüm etik değerlerine bir bütünlük kazandırmak ve olimpiyat ruhu ile sporun önemini yansıtmak amacıyla kurulmuş bir spor müzesidir. Avrupa'da öncü sayılabilecek teknoloji ve donanımla inşa edilen müzenin, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından himaye edilmesi ve 'Olimpiyat Müzeleri' ağının kurucusu olması da müzeye ayrı bir önem kazandırmaktadır. Araştırmanın amacı, Lozan Olimpiyatlar Müzesi'ni ziyaret eden Türk ziyaretçilerinin müze defterine yazdıkları ifadelerden hareketle spor müzesine yönelik algılarını ve deneyimlerini değerlendirmektir. Bu bağlamda, Olimpiyatlar Müzesi'ni 1-29 Şubat 2016 tarihleri arasında kaç Türk ziyaret etmiştir? Lozan Olimpiyatlar Müzesi Defteri'ne Türk ziyaretçileri neler yazmıştır? gibi sorulara cevap aranmıştır. Yöntem Bu çalışma nitel araştırma yöntemi esas alınarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada tarama yöntemi ile elde edilen veriler ve mevcut bir dokümanın (müze ziyaret defterinin) çeşitli ölçütler ışığında incelenmesi amaçlandığından doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Bulgular Çalışma kapsamında Lozan Olimpiyatlar Müzesi Ziyaretçi Defteri incelenerek 1-29 Şubat 2016 tarihleri arasında gezip, ziyaretçi defterine görüş ve duygularını yazan toplam 21 Türk ziyaretçi olduğu tespit edilmiştir. Türk ziyaretçilerin müze defterine yazdıkları ifadelerden hareketle, ziyaretçilerin spor müzesine yönelik algılarını ve deneyimlerini değerlendirmek amacıyla yapılan bu çalışmada, Türk ziyaretçilerin yazdıklarına ilişkin bulgular ve Türk ziyaretçi sayısına ilişkin bulgular başlıkları altında birtakım verilere ulaşılmıştır. Sonuç Sonuç, Lozan Olimpiyatlar Müzesi'nde ziyaretçi defterine yazı yazan Türk ziyaretçilerinin, Türkiye'de bir spor müzesi olmamasından duydukları kaygıyı dile getirdikleri tespit edilmiştir. Bununla birlikte spora ve spor müzeciliğine olan ilgilerinin yüksek seviyede olduğu saptanarak, ziyaretçilerin spor tarihi konusunda bilgi eksiklikleri olduğu sonucuna da ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Lozan, Olimpiyat, Spor müzesi, Türk ziyaretçiler.

THE OLYMPIC MUSEUM IN LAUSANNE AND ITS TURKISH VISITORS

[1]*Neslihan ARIKAN*

ABSTRACT

Introduction and Purpose Lausanne Olympic Museum is a sports museum founded in order to give integrity to all ethic values of sports, and to reflect the importance of sports with Olympic spirits. The museum which was built with the leading technology and equipment in Europe is governed by the International Olympics Committee, and this makes it even more important as being be the forerunner of the "Olympic Museums" network. The purpose of the study is to evaluate the perceptions and experiences of the Turkish Visitors having visited Lausanne Olympic Museum towards sports museum based on the statements they wrote on the visitors' book. In this regard, we sought answers to the questions such as how many Turkish visitors visited the Olympic Museum between the dates of 1-29 February 2016; and what did they write on the visitors' book. Method We conducted this study based on the qualitative research method. We utilized document analysis method since the main objective of the study was to examine the data obtained through survey, and a specific document (the visitors' book of the museum). Findings The study revealed that 21 Turkish visitors visited the Lausanne Olympic Museum between the dates of 1-29 February 2016 and wrote their opinions and feelings on the visitors' book. In this study conducted with the aim of evaluating the perceptions and experiences of the visitors towards the sports museum based on the statements of the Turkish visitors written on the visitors' book, we obtained a series of data regarding the statements of Turkish Visitors and number of Turkish visitors. Conclusion and Discussion Conclusion, we observed that the Turkish visitors who wrote a statement on the visitors' book at the Olympic Museum suffer from a lack of knowledge on sports history, and they have a high level of interest in sports museums based on their concerns regarding non-availability of a sports museum in Turkey.

Keywords: Lausanne, Olympics, Sports Museum, Turkish visitors.

ÜNİVERSİTEDE ÖĞRENİM GÖREN KADIN VE ERKEK TAEKwONDO SPORCULARININ ALGILARINA GÖRE ÇATIŞMA ÇÖZME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Taner BOZKUŞ, [2]Zeynep EROL, [3]Mevlüde ALTUN

[1]Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, **[2]Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu**, **[3]Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu**

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, üniversitede öğrenin gören ve teakwondo branşı ile uğraşan kadın ve erkekler sporcuların algılarına göre çatışma çözme becerilerini incelemektir. Bu amaçtan yola çıkarak Robt. E. Quin (1999) tarafında geliştirilen "Çatışma Yönetimi Stratejileri" ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın evrenini 2014-2015 İzmir Bölgesi Üniversiteler Arası Taekwondo şampiyonasına katılan 144 teakwonda sporcusu oluşturmaktadır. Araştırmaya örneklem teşkil eden grup yığın içinden tesadüfi olarak seçilmiştir. Araştırmanın yöntem kısmının analiz ve değerlendirmelerinde sıklık dağılımları, merkezi ve yaygınlık ölçüleri ile bağımsız gruplarda t-testi, tek yönlü varyans analizi ve pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Çalışmanın bulguları; araştırma verilerine göre teakwonda spocularının karşılaştıkları çatışma durumlarında en sık, çözüme yönelik stratejiyi seçtikleri; sporcuların yaşı ilerledikçe çözüme yönelik stratejinin daha çok tercih edildiği; teakwondacı sporcuların motivasyonu ve performansını etkilemesine göre çatışma yöntemi stratejilerinin de farklılaştığı tespit edilmiştir. Ayrıca Kadın ve Erkek sporcuların çatışma yöntemi stratejileri arasındaki farkı belirlemeye yönelik yapılan t,testi ortalaması incelendiğinde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiş ve erkek sporcuların çatışma yönetimi strateji ortalaması kadın sporculara oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p< 0.05$). Sonuç olarak; teakwonda branşı ile uğraşan kadın ve erkek sporuların çatışma çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve erkek sporcuların kadınlara oranla daha yüksek stratejiye sahip olduğu ve erkek sporcuların yaşadıkları olumsuzluklarda daha yüksek motivasyon ve performansa sahip olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Taekwondo, Cinsiyet, Çatışma çözme stratejisi

ANALYSIS OF CONFLICT RESOLUTION SKILLS ACCORDING TO PERCEPTIONS OF FEMALE AND MALE TAEKWONDO STUDENTS STUDYING AT UNIVERSITY

[1]Taner BOZKUŞ, [2]Zeynep EROL, [3]Mevlüde ALTUN

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the skills of men and women who are dealing with the taekwondo branch in college and learning conflict resolution according to the perceptions of athletes. Starting from this goal, Robt. The "Conflict Management Strategies" scale developed by E. Quin (1999) was applied. The researcher's universe constitutes 144 teakwonda athletes participating in the Taekwondo Championship between 2014-2015 İzmir Regional Universities. The sampling group was randomly selected from the heap. In the analysis of the method part of the study, frequency distributions, center and prevalence measures and independent t-test, one way variance analysis and pearson moment product correlation coefficient were calculated. Findings of work; According to the research data, teakwonda spouses chose the strategy for solution most often in conflict situations; as the age of the athletes grows, the strategy for solving is preferred; It has been found that conflict strategy strategies differ according to the motivation and performance of the teakwacker athletes. In addition, when the average of the t test was determined to determine the difference between the strategy methods of male and female athletes, it is determined that there is a meaningful relationship and it is concluded that male athletes have a higher conflict management strategy than female athletes ($p< 0.05$). As a result; It is found that there is a significant relationship between the teakwonda branch and the conflict resolution skills of male and female sportsmen and that male athletes have a higher strategy than women and that male athletes have higher motivation and performance in adversities.

Keywords: Taekwondo, Gender, Conflict resolution strategy

İKİ OTİZMLİ YÜZÜCÜNÜN AÇIK DENİZ YÜZME YARIŞINDAKİ UYUM SÜRECİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

[1]Duran Arslan, [2] Mehmet Özsarı, [3] Kerem Arda, [4] Mustafa Altuntaş, [5] Şaziye Senem Başgül

[1]İstanbul Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, [2]İBB Engelliler Müdürlüğü, [3]İBB Spor İstanbul, [4]Bulgaristan NSA Üniversitesi, [5] Hasan Kalyoncu Üniversitesi

ÖZET

Otizm, bireyin sosyo-kültürel, fiziksel ve zihinsel süreçlerini etkileyen yaygın gelişimsel bir bozukluktur. Otizmli çocukların tedavisinde erken tanı ve eğitsel müdahale önceliklidir. Bilişsel ve sosyal becerilerin geliştirilmesinde, özel eğitimin yanı sıra çeşitli spor branşlarının da katkısı çoktur. Bu bildiride, otizmli bireylerin 6 açık deniz yüzme müsabakasına hazırlanma dönemlerinde karşılaşılan sosyal zorluklar ve bunlarla nasıl mücadele ettikleri tartışılmıştır. Ayrıca, yarışlara hazırlık süreci ve katılımlarının otistik 2 çocuğun sosyal gelişimlerine etkileri, ailelerin geri bildirimleri üzerinden değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Otizm, yüzme yarışları, açık deniz

ASSESSMENT OF THE ADAPTATION PERIOD OF TWO AUTISTIC SWIMMERS IN OPEN SEA WATER RACES

[1]Duran Arslan , [2] Mehmet Özsarı , [3] Kerem Arda, [4] Mustafa Altuntaş, [5] Şaziye Senem Başgül

ABSTRACT

Autism is a common developmental disorder that affects the socio-cultural, physical and mental processes of the individual. Early diagnosis and educational intervention are priorities in the treatment of autistic children. In the development of cognitive and social skills, in addition to special education, the contribution of various sports branches is also much. This report discusses the social challenges faced by autistic individuals during the preparation of the six open water races and how they struggle them. In addition, the process of preparation for the races and the effects of their participation on the social development of the autistic children were assessed through their families' feedback.

Keywords: Autism, Swimming Races, Open Water

REKREASYONEL FİZİKSEL AKTİVİTE VE SAĞLIK: KATILIM MODELLERİ

[1]*Bülent Gürbüz*

[1]Ankara Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Spor Yöneticiliği Bölümü- Ankara

ÖZET

21. yüzyılda serbest zaman literatüründe yapılan çalışmalarda önemli bir artış ve buna paralel olarak da çalışma alanlarında değişimler olduğunu görmekteyiz. Bu değişimin yaşanmasında serbest zaman aktivitelerine katılımın bir yaşam biçimi haline gelmesinin etkisi göz ardı edilemez. Bu değişimdeki en önemli etkenin bir serbest zaman etkinliği olarak "fiziksel aktivite ve sağlık" arasındaki ilişkiden kaynaklandığını araştırmacılarda ifade etmektedirler (Iwasaki, Zuzanek & Mannel, 2001). Özellikle de geride bıraktığımız 30 yıl içerisinde yapılan çalışmalarda "fiziksel aktivite ve sağlık" arasındaki ilişkinin belirlenmesinin çalışmaların odak noktası haline geldiği ve bu konunun serbest zaman alanında temel bir alt başlık olarak incelendiğini söyleyebiliriz (Dupuis & Alzheimer, 2008). Yapılan çalışmalar, düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin psikolojik/fizyolojik sağlık ve sağlıklı yaşlanma başta olmak üzere insan sağlığı üzerindeki pozitif etkilerini net bir şekilde ortaya koymaktadır (Paggi, Jopp & Hertzog, 2016; Pastor, Balaguer, Pons & Garcia-Merita, 2003). Fiziksel aktiviteye katılımın tüm bu faydalarına rağmen dünya nüfusunun önemli bir kısmının önerilen miktarda ve düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılmadığı da anlaşılmaktadır (Rhodes & Dean, 2009). Hareketsiz yaşam, fiziksel aktivite yetersizliği, gün içerisinde harcanan enerji miktarının azalması ve beslenme alışkanlığının değişmemesinin ise başta obezite olmak üzere kalp-damar hastalıkları ve diğer kronik sağlık sorunlarının oluşmasına neden olduğu da bilinmektedir (Bek, 2008). Bu noktada, multi-disipliner konuları içeren rekreasyon alanında çalışan araştırmacılar için "yaşam boyu fiziksel aktiviteye katılım alışkanlığının nasıl kazandırılacağı" ve "fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen/sınırlayan faktörlerin belirlenmesi" temel sorunlar olarak görülmektedir. Bu soruların cevabını bulabilmek ve bireyin serbest zaman davranışlarına yön veren faktörlerin belirlenmesi için başta "Sosyo-Ekolojik Model" olmak üzere çeşitli katılım modelleri geliştirilmiştir. Geliştirilen bu modellere göre, bireysel faktörler (kişisel inançlar ve tutumlar, bilgi düzeyi, öz-yeterlik vb.), sosyal çevre (okul, çalışılan alan, toplumsal organizasyonlar vb.) ve fiziksel çevre (çevre kirliliği, parklar vb.) gibi pek çok diğer (kültür, din, toplumsal cinsiyet) faktör bireylerin fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılımında etkili olmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman, Fiziksel Aktivite, Sağlık

RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH: PARTICIPATION MODELS

[1]*Bülent Gürbüz*

ABSTRACT

In 21st century, there is a significant increase in the studies conducted in leisure literature and, in parallel, changes in the field of studies. In the process of this change, participation in leisure activities has become a lifestyle that cannot be ignored. The researchers expressed that the most important factor in this change is the link between "physical activity and health" (Iwasaki, Zuzanek & Mannel, 2001). Especially in studies conducted within the last 30 years, it can be said that the investigation of the relationship between "physical activity and health" has become the focus of studies and this is examined as a basic sub-title in the leisure sciences (Dupuis & Alzheimer, 2008). The studies expressly indicate the positive effects of regular physical activity on human health, especially psychological/physiological health and healthy aging (Paggi, Jopp & Hertzog, 2016; Pastor, Balaguer, Pons & Garcia-Merita, 2003). Despite all of these benefits of participating in physical activity, it is also understood that a significant number of the world population does not participate in the recommended amount of physical activity regularly (Rhodes & Dean, 2009). It is also known that sedentary life, inadequate physical activity, reduced energy expenditure during the day, and non-change of eating habits cause cardiovascular diseases and other chronic health problems, especially obesity (Bek, 2008). At this point, it is seen as a basic problem for researchers working in the field of leisure involving multi-disciplinary subjects, "how to gain the habit of participating in lifelong physical activity" and "determining factors that constraint/limit participation in physical activity". Various participation models such as "Socio-Ecological Model" have been developed in order to find answers to these questions and to

determine the factors that affect the individual's leisure behavior. According to these developed models, there are many factors such as individual factors (personal beliefs and attitudes, level of knowledge, self-efficacy etc.), social environment (school, working area, social organizations etc.) and physical environment (environmental pollution, parks etc.) other factors (culture, religion, gender) are influential in the regularly physical activity participation of individuals.

Keywords: Leisure, Physical Activity, Health

KARADA UYGULANAN İZOMETRİK EGZERSİZLERİN 12-14 YAŞ ARASI AMPUTELİ YÜZÜCÜLERİN YÜZME PERFORMANSINA ETKİLERİ

[1]Duran Arslan , [2] Mustafa Altuntaş , [3] Mehmet Özsarı, [4] Kerem Arda

[1]İstanbul Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü, [2] Bulgaristan NSA Üniversitesi, [3] IBB Engelliler Müdürlüğü, [4] IBB Spor İstanbul

ÖZET

Amputelilerde izometrik çalışmalar, kasları hareket ettirmeden sabit bir açıda tutarak, kas gruplarına gerilim uygulanması esasına dayanır. Uluslararası yarışmalarda amputeli yüzücülerimizin rakipleriyle mücadele edebilmeleri için izometrik kara çalışmalarını profesyonel olarak yapmaları gerekmektedir. Bu çalışmada, doğuştan bir kolu ve bir bacağı olmayan iki profesyonel bedensel engelli yüzme sporcusuna, karada izometrik çalışmalar yaptırılarak, yüzme performansına etkisi araştırıldı. Çalışmalarda, sporcuların uzuv eksikliğinden dolayı çalıştıramadığı fakat yüzme branşında kullanması gereken kaslar hedeflendi. Bu çalışmaların sonucunda, sporcuların üç yarış derecesi karşılaştırıldı ve performanslarında artış gözlendi.

Anahtar Kelimeler: Ampute, yüzme, izometrik çalışma

EFFECTS OF LAND ISOMETRIC EXERCISES ON THE SWIMMING PERFORMANCE OF 12-14 YEARS OLD AMPUTEES SWIMMERS

[1]Duran Arslan , [2] Mustafa Altuntaş , [3] Mehmet Özsarı, [4] Kerem Arda

ABSTRACT

Isometric works in amputees is based on the principle of tensioning muscle groups, keeping the muscles at a fixed angle without moving. In international competitions, our amputees swimmers has to do their isometric work on the land professionally in order to compute with their opponents. In this study, two physically disabled professional swimmers who were born without a leg and an arm, after isometric studies were done on the ground, the effect on swimming performance was investigated. In the studies, the muscles that the athletes cannot use due to lack of limb, but which they have to use in the swimming branch were targeted. As a result of these studies, three racing grades of the athletes were compared and have found their performances increased.

Keywords: Amputees, swimming, Isometric works

REKREATİF FAALİYETLERE KATILAN 9-14 YAŞ GRUBUNUN BENLİK SAYGISI VE SOSYALLEŞME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Muhsin Çınar, [2] Murat Erdoğdu

[1]Ahmet Karacigan Ortaokulu Bedir Mh. Paşadağ Sk No: 12 Selçuklu/ Konya, [2] Necmettin Erbakan Üniversitesi Turizm Fakültesi 15 Temmuz Yerleşkesi- Meram Yeni Yol Kürden Mah. Kasım Halife Sk. No: 11 Meram / KONYA

ÖZET

Giriş Rekreatif faaliyetler sosyal bir varlık olan bireyin iç dünyasında kendisi ile barışık, dışa dönük, benlik saygısı gelişmiş, sosyalleşmiş, mutlu ve verimli bir birey haline getirmektedir. Sosyal algı düzeyleri gelişmiş bireylerin sosyalleşme süreçleri hız kazanmaktadır. Bu sayede toplumsal yaşamın her aşamasına dâhil olan birey kendi küçük dünyasına sıkışmadan verimliliğini ve mutluluğunu arttığı görülmektedir. Amaç Çalışmanın amacı rekreatif faaliyetlere katılan ortaokul öğrencilerinin benlik saygısı ve sosyalleşme düzeylerini incelemek ve ortaokul öğrencilerinin benlik saygısı ve sosyalleşme düzeylerinin cinsiyet, yaş, doğum yeri, öğrenim görülen sınıf, anne-baba eğitim düzeyi, aylık ortalama gelir, rekreatif faaliyetlere katılma durumu ve rekreatif faaliyetlere katılma sıklığı gibi değişkenler ile ilişkisini belirlemekdir. Yöntem Araştırmanın evrenini 2016-2017 bahar dönemi Konya'da öğrenim gören 87.814 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise; evren gurubundan tesadüfi yöntemle seçilmiş, 1204 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada belirlenen amaçlara ulaşabilmek için, araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, Arıcak (1999), tarafından geliştirilen Benlik Saygısı Ölçeğinden ve Şahan (2007) tarafından geliştirilen Sosyalleşme Boyutundan yararlanılmıştır. Verilerin analizinde ise; bağımsız grup t testi, frekans ve yüzde dağılımları, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), post-hoc LSD veya Tamhane'nin T2 testleri ve Pearson çarpım moment korelasyon analizi kullanılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında $p< 0.05$ anlamlılık düzeyi kabul edilmiştir. Bulgular Araştırma bulgularında kız öğrencilerin benlik saygılarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu, öğrencilerin yaşları ilerledikçe kendilerine yetme düzeylerinde artış olduğu ve anne-baba eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin benlik değeri, özgüven, başarma ve üretkenlik düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine yüksek sosyo-ekonomik seviyeye sahip bireylerin daha yüksek benlik saygısı puanlarına sahip oldukları gözlenmiştir. Sosyalleşme ile ilgili olarak ise kız öğrencilerin sosyalleşme düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu, anne-baba eğitim ve gelir düzeyleri arttıkça öğrencilerin sosyalleşme düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç Rekreatif faaliyetler 9-14 yaş grubu ortaokul öğrencilerinin benlik saygısı ve sosyalleşme düzeylerini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Rekreatif faaliyetler, sosyalleşme, benlik saygısı, ortaokul öğrencileri

THE EXAMINATION OF SELF-ESTEEM AND SOCIALIZATION LEVELS OF 9-14 AGE GROUP ATTENDING RECREATIONAL ACTIVITIES

[1]Muhsin Çınar, [2] Murat Erdoğdu

ABSTRACT

Introduction Recreational activities make an individual who is a social being, a peaceful, outward-looking, self-esteemed, socialized, happy and creative person in its inner world. Socialization processes of individuals with advanced levels of social perception are gaining momentum. In this respect, the individual who is involved in every stage of social life seems to increase his productivity and happiness without compromising on his own small world Purpose The aim of this study is to examine the self-esteem and socialization levels of secondary school students participating in the recreational activities and to determine the relationship between the level of their self-esteem and socialization and the variables of their gender, age, place of birth, educational level, parents' educational level, monthly average income, participation in recreational activities and the frequency of participation. Method The population of the study is composed of 87,814 secondary school students studying in Konya in the spring semester of 2016-2017. The sample of the study consists of 1204 secondary school students selected randomly from the population. In order to reach the objectives determined in the research, personal information form developed by the researcher benefited from the Self-Respect Scale developed by Arıcak (1999)

and the Socialization Dimension developed by Şahan (2007). In the analysis of the data; independent group t test, frequency and percentage distributions, one way analysis of variance (ANOVA), post hoc LSD or T2 tests of Tamhane and Pearson product moment correlation analysis were used. $p < 0.05$ significance level was accepted in interpreting the results. Findings In research findings, it was found that the female students' self esteem was higher than male students, that the students increased their level of adequacy as their age progressed, and as the education level of the parents increased; the self value, self confidence, achievement and productivity levels of the students increased, as well. Individuals with a higher socio economic level were also found to have higher self-esteem scores. Regarding socialization, the level of socialization of female students is higher than that of boys, and as the education and income levels of parents increase, the level of socialization of students also increases. Results It has been reached that recreational activities affect the self-esteem and socialization levels of 9-14 age group secondary school students positively.

Keywords: Recreational Activities, Socialization, Self-Esteem, Secondary School Students

KİŞİLERARASI İLETİŞİM BAĞLAMINDA REKREATİF FAALİYETLERE KATILAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI VE SOSYALLEŞME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]Murat Erdoğdu, [2]Murat Koçyiğit, [3]Muhsin Çınar, [4]Mustafa Uyar

[1]Necmettin Erbakan Üniversitesi Turizm Fakültesi 15 Temmuz Yerleşkesi- Meram Yeni Yol Kürden Mah. Kasım Halife Sk. No: 11 Meram / KONYA, [2]Necmettin Erbakan Üniversitesi Turizm Fakültesi 15 Temmuz Yerleşkesi- Meram Yeni Yol Kürden Mah. Kasım Halife Sk. No: 11 Meram / KONYA, [3]Ahmet Karacigan Ortaokulu Bedir Mh. Paşadağ sk No: 12 Selçuklu/ Konya, [4]Necmettin Erbakan Üniversitesi Turizm Fakültesi Rekreasyon Yönetimi 15 Temmuz Yerleşkesi- Meram Yeni Yol Kürden Mah. Kasım Halife Sk. No: 11 Meram / KONYA

ÖZET

Giriş Gençlik döneminde birey, toplumda prestij kazanmaya ve statü sahibi olmaya ihtiyaç duyar. Toplumsal uyum, geniş ölçüde bu ihtiyacın karşılanmasına bağlıdır. Gençlik yılları, bir anlamda, toplumsal gelişim ve uyum yılları olarak da nitelenebilir. Rekreatif faaliyetler bireyi iç dünyasında kendisi ile barışık, dışa dönük, benlik saygısı gelişmiş, sosyalleşmiş, mutlu ve ve¬rimli bir birey haline getirmektedir. Sosyal algı düzey¬leri gelişmiş bireylerin sosyalleşme süreçleri hız kazanmaktadır. Bu noktadan hareketle Kişilerarası iletişim bağlamında rekreatif faaliyetlere katılan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi önemli görülmektedir. Amaç Çalışmanın amacı kişilerarası iletişim bağlamında rekreatif faaliyetlere katılan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve sosyalleşme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Cinsiyet, yaş, baba ve anne eğitim durumu, gelir durumu, rekreatif faaliyetlere katılma sıklığı ve üniversite gibi demografik özelliklere göre; sosyalleşme durumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Yöntem Araştırmanın evrenini Konya ilinde devlet üniversitelerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise evren içerisinden tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilmiş olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, Arıcak (1999), tarafından geliştirilen Benlik Saygısı Ölçeğinden ve Şahan (2007) tarafından geliştirilen Sosyalleşme Ölçeğinden yararlanılmıştır. Verilerin analizinde ise; normallik testi yapılmış. Bu bağlamda araştırma sonucunda elde edilen verileri değerlendirmek için Tanımlayıcı İstatistikler (Frekans Analizi), Faktör Analizi, Fark Testleri (ANOVA), Korelâsyon Analizi, Regresyon Analizi kullanılmıştır. Bulgular Cinsiyet, yaş, baba ve anne eğitim durumu, gelir durumu, rekreatif faaliyetlere katılma sıklığı ve üniversite gibi demografik özelliklere göre; sosyalleşme nitelikleri ve benlik saygısı arasındaki farkı ölçek amacıyla gerçekleştirilen fark testleri sonucunda sadece rekreatif faaliyetlere katılma sıklığı sınıflı değişkenine göre sosyalleşme özellikleri ve benlik saygısı arasında anlamlı farklara rastlanmıştır. Sosyalleşme değişkeninin, benlik saygısı üzerinde pozitif ve istatistiki olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir, sosyalleşme değişkeninin benlik saygısı değişkeni üzerindeki pozitif yönlü etki ettiği tespit edilmiştir. Sonuç Rekreatif faaliyetlere katılanların benlik saygılarının ve sosyalleşme özelliklerinin, rekreatif faaliyetlere hiç katılmayanlara oranla daha yüksek olduğu görülmüş, sosyalleşme ve benlik saygısı arasında bir ilişki olduğu ayrıca sosyalleşen bireyin benlik saygısının da geliştiği görülmüştür. Rekreatif faaliyetler üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve sosyalleşme düzeylerini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Rekreatif Faaliyet, Sosyaleşme, Benlik Saygısı

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND SOCIALIZATION LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS PARTICIPATING IN RECREATIONAL ACTIVITIES IN THE CONTEXT OF INTERPERSONAL COMMUNICATION

[1]Murat Erdoğdu, [2]Murat Koçyiğit, [3]Muhsin Çınar, [4]Mustafa Uyar

ABSTRACT

Introduction During the youth period, the individual needs to gain prestige and status in society. Social adaptation is largely dependent on meeting this need. Early life, in a sense, can also be called years of social development and adaptation. Recreational activities make an individual peaceful, outward-looking, self-esteemed, socialized,

happy and creative person in its inner world. Socialization processes of individuals with advanced levels of social perception are gaining momentum. From this point of view, it is important to examine the relationship between self-esteem and socialization levels of university students participating in recreational activities in the context of interpersonal communication. Purpose The aim of the study is to examine the relationship between self-esteem and socialization levels of university students participating in recreational activities in the context of interpersonal communication and to determine the relationship between the social status and the self-esteem, according to the demographic characteristics such as gender, age, parents' educational level, monthly average income, the frequency of participation in recreational activities and university. Method The population of the research consists of the students in public universities of Konya. These students were selected by random sampling method. The personal information form used by the researcher benefited from the Self-Esteem Scale developed by Arıcak (1999) and the Socialization Scale developed by Şahan (2007). In the analysis of the data;test of normality was run, in this context, Desriptive Statistics (Frequency Analysis), Factor Analysis, Difference Tests (ANOVA), Correlation Analysis and Regression Analysis were used to evaluate the data obtained as a result of the research. Findings According to the demographic variables such as gender, age, parents' educational level, monthly average income, the frequency of participation in recreational activities and university; as a result of the difference tests run to measure the difference between the socialization qualities and self-esteem, significant differences were found between the socialization characteristics and self-esteem only according to the variable of participation frequency in recreational activities. It has been determined that the socialization variable has a positive and statistically significant effect on self-esteem, and it has been found that the socialization variable has a positive effect on self-esteem variable. Results Participants in recreational activities have been found to have higher self esteem and socialization qualities than those who have never participated in recreational activities and also it has been observed that there is a relationship between socialization and self-esteem and also it has been seen that the self esteem of the socialized individual improved. It has been reached that recreational activities affect university students' self-esteem and socialization levels positively.

Keywords: Recreation, Recreational Activities, Socialization, Self Esteem

DAR ALAN OYUNLARINDA FUTBOLA ÖZGÜ TEKNİK AKTİVİTELERİ UYGULAMA DÜZEYLERİNİN FONKSİYONEL HAREKET TARAMA TESTLERİ VE KUVVET DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİLERİ

[1]Faik VURAL, [2] Çağlar EDİS

[1]Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Bornova/İZMİR, [2] Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

ÖZET

Fonksiyonel hareket tarama (FMS) testleri ile maksimal kuvvet (1 tekrar maksimum [1TM]) ve core kuvvet (izometrik plank duruşu) testlerinin futboldaki atletik performansa etkileri sıklıkla incelenen konulardır. Fakat bu değişkenlerin futbola özgü dar alan oyunları (DAO) sırasındaki sporcuların teknik performansları ile olası ilişkilerini gösteren çok kısıtlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmanın temel amacı; FMS testlerini oluşturan her bir uygulama ve kuvvet düzeyleri (1TM, core kuvveti) ile DAO sırasındaki; pas, ikili mücadele, şut, çalım, atak kesme, top kaybı gibi teknik aktiviteleri gerçekleştirebilme düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemektir. Çalışmada yer alan 16 antrene amatör futbolcunun (yaş 18.3 ± .48, boy uzunluğu 180.07 ± 7.3 cm, vücut ağırlığı 67.39 ± 7.36 kg); FMS skorları ile kuvvet düzeyleri (plank varyasyonları ve squat, bench press) belirlendi ve 4 set halinde gerçekleştirilen 1:1 DAO'ya ait teknik aktiviteler analiz edildi. Spearmen sıralama korelasyon analizleri; FMS testlerinden inline lunge ile ikili mücadele, çalım ve şut arasında (r-değeri 0.568 - 0.692 aralığında), trunk stability push-up ile çalım, top kaybı ve atak kesme arasında (r-değeri 0.553 - 0.728 aralığında) ve rotary stability ile ikili mücadele, çalım ve top kaybı arasında (r-değeri 0.557 - 0.713 aralığında) anlamlı korelasyonların olduğunu göstermekteydi. Kuvvet parametrelerinden sadece Sağa-sola plank varyasyonları ile 3. oyundaki ikili mücadele ve top kaybı arasında istatistiki anlamlılık belirlendi (sırasıyla; r= 0.578, r= -0.711). Elde edilen bilgiler toplam FMS skorlarının futboldaki teknik aktivite düzeylerini belirlemede yeterli olamayacağını göstermektedir. Fakat tarama testleri içerisindeki; inline lunge, trunk stability ve rotary stability uygulamalarının, dar alan oyunlarındaki gibi futbol müsabakasının yoğun bölümlerinde gerçekleştirilen teknik aktiviteleri uygulayabilme düzeylerini değerlendirmede antrenörlere katkılar sağlayabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Beceri, futbol müsabakası, performans

RELATIONSHIP BETWEEN FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN, STRENGTH LEVELS AND SOCCER SPECIFIC TECHNICAL ACTIVITIES IN SMALL-SIDED GAMES

[1]Faik VURAL, [2] Çağlar EDİS

ABSTRACT

Tests such as the functional movement screen (FMS), maximal strength (repetition maximum strength [1RM]) and core strength (plank isometric hold) have been examined to assist in predicting athletic performance in soccer. However, there is a limited number of studies showing possible associations between these variables and technical performance of athletes in the soccer-specific small-sided games (SSG). The purpose of this investigation was to determine if FMS scores or maximal and core strength is related to technical activity, specifically in terms of passing, shoting, clearing the ball, dribble pass, duels and turnover. Sixteen trained amateur soccer players (age 18.3 ± .48, height 180.07 ± 7.3 cm, body mass 67.39 ± 7.36 kg) performed an FMS, 1RM (bench and squat) and isometric plank (prone bridge and side plank) tests common in assessing some athletic performance parameters. And SSG were analyzed to determine the technical activities. A Spearman's rank-order correlation analysis demonstrated the relationship between inline lunge and duels, dribble pass and shots (ranging from 0.568 to 0.692), trunk stability push-up and dribble past, turnovers and clearing the ball (ranging from 0.553 to 0.728), rotary stability and duels, dribble pass and turnover (ranging from 0.557 to 0.713). No significant correlations in the force parameters existed between the side plank variations and duels, turnover in the 3rd round (r= 0.578, r= -0.711 respectively). The lack of relationship suggests that total FMS score is not an adequate test and does not relate to any aspect of technical activities. But some screening tests like; inline lunge, trunk stability, and rotary stability applications could provide contributions to trainers by evaluating the levels of technical activities carried out in the intense parts of the football competition, such as small-sided games.

Keywords: Skill, soccer competition, performance

REKREASYON VE SPOR ALANLARINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR ÜZERİNE İNCELEME

[1]Aytekin Hamdi Başkan, [2] Muhammed GÜNER , [3] Ömer GÜZEL, [4] Merve AKTAŞ, [5] Erdal ALACA, [6] Hande Uludağ Başkan

[1]Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [2] Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, [3] Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, [4] Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, [5] Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, [6] Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

ÖZET

Bu araştırmanın amacı 2016 ve 2017 yılları içerisinde rekreasyon ve spor alanlarının ilişki düzeyinin araştırılmasıdır. Boş zaman değerlendirme etkinliği olan rekreasyon, kişilerin gönüllü olarak boş zamanlarında katıldıkları ve kişisel olarak doyum sağladıkları faaliyetler olarak tarif edilebilir. Spor, rekreasyonun en kapsamlı, çeşitli ve ilgi çeken alanlarından birini oluşturmaktadır. Rekreasyon aktiviteleri içinde temeli fiziksel egzersize veya çeşitli spor branşlarının rekreatif amaçlı uygulanmasına dayanan ve rekreasyon aktivitelerinin büyük bir bölümünü oluşturan türüne sportif rekreasyon denmektedir. Spor ve rekreasyon karşılıklı olarak birbirlerini etkilerler. Spor insanların rekreatif gereksinimlerini karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyon da, sporun toplumsal yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli roller üstlenmiştir. Araştırma sonucunda ulaştığımız bilgilere göre; 2016-2017 ve 2017-2018 yıllar arasında yapılan google armalarında iller arasında en fazla arama Bartın ilindedir. Bu durumda Bartın ilinde turizmin ve spor alanlarının birbirleri ile paralellik gösterdiği sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada, araştırma problemi hakkında var olan arşiv, internet ve benzeri kaynaklardan derlenen verilere dayalı yapılan dokümanter araştırma yöntemi kullanılmıştır

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Spor , Spor alanları

AN INVESTIGATION ON RESEARCHES IN RECREATION AND SPORT AREAS

[1]Aytekin Hamdi Başkan, [2] Muhammed GÜNER , [3] Ömer GÜZEL, [4] Merve AKTAŞ, [5] Erdal ALACA, [6] Hande Uludağ Başkan

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the level of relationship between recreation and sport in 2016 and 2017. Recreation as a leisure activity can be described as activities in which people participate voluntarily in their spare time and are personally satisfied. Sports is one of the most comprehensive, diverse and interesting areas of recreation. Recreational activities are called sportive recreation, which is based on recreational use of base sports or various sports branches and which forms a large part of recreational activities. Sports and recreation interact with each other. Recreation has also played an important role in the social expansion of sport and in achieving sporting achievements, while sport provides an important area of action in meeting people's recreational needs. In this study, a documentary research method based on data collected from archive, internet and similar sources about research problem was used.

Keywords: Recreation ,Sports , Sports fields

SPOR LİSESİ VE DİĞER LİSELERDE OKUYAN BİREYLERİN SPORA KATILIM GÜDÜLERİNİN BELİRLENMESİ (IĞDIR İLİ ÖRNEĞİ)

[1]Alper Cenk GÜRKAN, [2]Mehmet Ali ÖZTÜRK

[1]Iğdır Üniversitesi, **[2]Iğdır Üniversitesi**

ÖZET

Amaç: Spor lisesinde okuyan bireyler ile diğer liselerde okuyan bireylerin spora katılım güdülerinin yaş, cinsiyet, branş gibi bağımsız değişkenler göz önüne alınarak belirlenmesi bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Güdülenme, Spora Katılım

DETERMINATION OF THE MOTIVATION TO SPORTS PARTICIPATION FOR SPORTS AND OTHER HIGH SCHOOL STUDENTS

[1]Alper Cenk GÜRKAN, [2]Mehmet Ali ÖZTÜRK

ABSTRACT

AIM:

Keywords: Sports, Motivation, Particapation of Spotrts

YAŞAM BOYU SPOR VE REKREASYON ALANLARINDA YAPILAN ARAŞTIRMALAR ÜZERİNE İNCELEME

[1]Aytekin Hamdi BAŞKAN, [2]Ferit Andaç ATEŞ , [3]Sena KARAKOÇ, [4]Kayhan AKAT, [5]Çağrı Akkaya, [6]Hande Uludağ Başkan

[1]Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi , [2]Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü , [3]Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü , [4]Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü , [5]Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü , [6]Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

ÖZET

Bu araştırmanın amacı 2016 ve 2017 yılları içerisinde yaşam boyu spor ve rekreasyon alanları üzerine yapılan araştırmaları incelemektir.Rekreasyon; bireyin zevk ve keyif almak ve kişisel doyum sağlamak amacıyla, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi veya grup içinde seçerek yaptığı etkinliklerin tümünü bünyesinde barındıran kapsamlı bir etkinliktir. Rekreatif etkinlikler Zihinsel, duygusal, fiziksel, olabilir. Bu aktivitelere gönüllü katılım olmalıdır, eğlendirici olmalıdır. Rekreasyon, boş zamanda yapılır. İş değildir. Kâr gayesi taşımaz. Özgürlük hissi verir. Her yaştaki ve cinsteki insanların faaliyetlere katılımlarına imkân verir. Rekreasyon, bir faaliyet yapılırken, ikinci veya daha fazla faaliyetlere de ilgi duyma veya gerçekleştirme imkânı verir. Rekreasyon etkinliklerinin önemli bir bölümünü spor oluşturur. Spor, belli bir disipline ve kurallara uyarak yöntemli çalışmalara dayanan, eğlenme, güç harcama, mücadele yoluyla yapılan beden uğraşıdır. Sporun amacı insanın ruh ve beden sağlığını korumak, insanları birbirine kaynaştırmaktır. İnsan spor yaptıkça; fiziksel, duygusal, ruhsal, mesleki ve toplumsal açıdan kendini iyi hisseder. Bu da insanın yaşam boyu spor yapmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Spor; kolektif bir uğraşı olması nedeni ile insanlar arası ilişkilerin gelişmesine ve toplumsal katılımın artmasına hizmet eder. Aynı zamanda özgürlük bilincinin yerleşmesine de katkıda bulunur. Spor toplumun yapısına ve yöneticilerinin spor politikasına bağlı olarak kitleler arasındaki olumlu ya da olumsuz birikimlere neden olabilir. Aynı zamanda kişiler arasında iş birliğini ve dayanışmayı da arttırır. insan yaşamını, daha sağlıklı ve daha uzun sürdürebilmesi için gerekli olan hareketli yasam, yine insanın kendisi tarafından ortadan kaldırılmaktadır.Bundan dolayı da Atatürk zamanın da ‘‘asıl amaç her yaştaki Türk için beden eğitimini sağlamaktır’’demiştir. Böylece Yaşam Boyu Spor anlayışı ortaya çıkmıştır. 1963 yılından itibaren Ülkemizde planlı kalkınma dönemine girilmiştir ve beş yıllık kalkınma planları düzenlenmiştir. Yaşam boyu spor yaygınlaştırılmıştır.Bu çalışmada araştırma konusu hakkında var olan kütüphane, arşiv, internet ve benzeri kaynaklardan derlenen verilere dayalı yapılan dokümanter araştırma yöntemi kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda 2016-2017 yılları arasında rekreasyon her yıl ilerleme kaydederken, yaşam boyu sporun ise fazla gelişmediği ortaya çıkmıştır.Rekreasyon faaliyetleri özellikle insanların boş zamanlarını bireysel ya da arkadaşlarıyla birlikte eğlenceli hale getirebildikleri için daha fazla tercih edilmektedir.Yaşam boyu spor insanlar için daha sağlıklı ve her yaş için uygun olsada insanlara göre rekreasyon faaliyetleri yaşam boyu sporla birleştirilince daha yararlı olduğu görüşü ön plana çıkıyor.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Boyu Spor, Rekreasyon

LIFE DIMENSIONS IN SPORTS AND RECREATION AREAS INVESTIGATION ON RESEARCHES

[1]Aytekin Hamdi BAŞKAN, [2]Ferit Andaç ATEŞ , [3]Sena KARAKOÇ, [4]Kayhan AKAT, [5]Çağrı Akkaya, [6]Hande Uludağ Başkan

ABSTRACT

The aim of this research is to examine the researches on lifelong sports and recreation areas in 2016 and 2017. Recreation; It is a comprehensive activity that includes all of the activities that the individual has chosen individually and voluntarily in order to enjoy and enjoy and provide personal satisfaction. Recreational activities can be mental, emotional, physical. These activities should be voluntary and entertaining. Recreation is done on time. It's not a business. It does not carry profit. It gives a feeling of freedom. It allows people of all ages and backgrounds to participate in the activities. Recreation allows the second or more activities to be interested or realized while an activity is being carried out. An important part of recreational activities is sports. Sports is a body effort that is based on recreation, power expenditure, struggle, based on methodical work in accordance with

certain disciplines and rules. The aim of the sport is to protect the soul and the body health of the people, to make people fit together. When you play sports; physical, emotional, spiritual, professional and social. This demonstrates the need for people to play sports for life Spore; it contributes to the development of human relations and the increase of social participation. It also contributes to the settlement of freedom consciousness. Depending on the structure of the sports community and the sports policy of the managers, it can lead to positive or negative accumulations between the masses. At the same time, it increases the cooperation and solidarity among people. the mobile life, which is necessary for human life to be able to survive healthier and longer, is removed from the human being itself. Therefore, Atatürk also said that " the main purpose is to provide physical education for the Turks of all ages ". Thus, the concept of Sport for Life has emerged. Since 1963, our country has entered into a planned development period and five-year development plans have been organized. Lifelong sport has been widespread. In this study, the documentary research method based on the data collected from the existing library, archive, internet and similar sources about the research topic is used. As a result of the research, recreation progressed every year between 2016-2017, while lifelong sport was found not to develop much. Recreational activities are especially preferred because they can make people's leisure time enjoyable either individually or with friends. Although lifelong sports are healthier for people and are suitable for all ages, the view that recreational activities are more beneficial for people than for lifelong sports combined with sport is the forefront.

Keywords: Lifelong Sports, Recreation

REKREASYON VE SPOR SOSYOLOJİSİ ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE ARAŞTIRMA

[1]Aytekin Hamdi Başkan, [2]Mehmet Akif Ziyagil , [3]Ömer Güzel, [4]Merve Aktaş, [5]Süleyman Gönülateş, [6]Hikmet Türkay

[1]Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [2]Giresun Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [3]Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, [4]Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, [5]Pamukkale Üniversitesi, [6]Kafkas Üniversitesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı 2010 ve 2017 yılları arasında rekreasyon ve spor sosyolojisinin ilişik düzeyi araştırılmıştır. Serbest zaman değerlendirme etkinliği olan rekreasyon, kişilerin gönüllü olarak serbest zamanlarında katıldıkları ve kişisel olarak doyum sağladıkları faaliyetler olarak tarif edilebilir. Spor, rekreasyonun çeşitli ve ilgi çeken alanlarından birini oluşturmaktadır. Spor, bireyin bedensel, psikolojik ve sosyal gelişimini sağlayan bir eylem biçimidir. Bireysel gibi görülen spor, ortam, hedef ve yapılış şekliyle sosyaldir. Modern toplumlarda serbest zamanların değerlendirilmesinde en fazla başvurulan yollardan birisidir. Sosyoloji insan topluluklarını bilimsel, sistematik ve eleştirel olarak inceleyen sosyal bir bilimdir. Sosyolojinin araştırma konusu toplum ve toplumsal yaşamla ilgili olgu ve olaylardır. Toplumun yapısı, spora olan bakış açısı, toplumun bir rekreatif etkinlik olarak yapılan spora bakışının temel sebeplerinin araştırılması, organizasyonu, değişimi, işleyişi, sosyolojinin ilgi alanı içine girer. Spor sosyolojisi, sosyolojinin bir alt dalıdır. Spor sosyolojisi, sporun toplumsal anlamlarını sosyolojinin yöntem ve araştırma teknikleriyle inceleyen bir disiplindir. Sporun gerek kendi içindeki farklılaşmaları, gerekse değişik toplumsal grup ve kategoriler için ifade ettiği anlamları belirlemek; aile, eğitim, iktisat, siyaset ve din gibi makro toplumsal kurumlarla ilişkilerini ortaya koymak spor sosyolojisinin başlıca amaçlarıdır.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Spor, Sosyoloji, Spor sosyolojisi

RESEARCH ON THE RELATIONSHIP BETWEEN RECRETION AND SPORT SOCIOLOGY

[1]Aytekin Hamdi Başkan, [2]Mehmet Akif Ziyagil , [3]Ömer Güzel, [4]Merve Aktaş, [5]Süleyman Gönülateş, [6]Hikmet Türkay

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the level of involvement of recreation and sport sociology between 2010 and 2017. Recreation, which is an activity of leisure time evaluation, can be described as activities in which people voluntarily participate in their free time and provide personal satisfaction. It forms one of the diverse and interesting areas of sport, recreation. Sport is a form of action that provides the physical, psychological and social development of the individual. It is social with the sport, the environment, the target and the construction seen as individual. It is one of the most frequently used ways of evaluating leisure time in modern societies. Sociology is a social science that scientifically, systematically and critically examines human societies. The research topic of sociology is the phenomena and events related to society and social life. The structure of society, the viewpoint of spora, the investigation of the basic causes of the view of the society as a recreational activity, the organization, the exchange, the functioning, the sociology is of interest. Sports sociology is a subdivision of sociology. Sports sociology is a discipline that examines social meanings of sport with methods and research techniques of sociology. To determine the differentiations within the sport, its meanings for various social groups and categories, if necessary; family, education, economics, politics and religion are the main aims of sports sociology.

Keywords: Recreation, Sport, sociology, sports sociology

ÖZEL SPOR MERKEZLERİNDE ALGILANAN HİZMET KALİTESİNİN İNCELENMESİ

[1] Selçuk Bora ÇAVUŞOĞLU, [2]Ataman TÜKENMEZ, [3]Hande AYANCI, [4]Cemal GÜLER

[1]İstanbul Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi, [2]İstanbul Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi, [3]Marmara Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi, [4]İstanbul Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Giriş Düzenli egzersizlerin ruh ve beden sağlığı üzerine olumlu etkilerinin bilimsel araştırmalar ile belgelenmesinden sonra spor her yaştaki insan için önerilmeye başlanmıştır. Özellikle sağlıklı bir yaşam için fiziksel etkinliğin öneminin anlaşılmasına bağlı olarak spor, fitness ve rekreasyon etkinliklerine duyulan ilginin artışı hem sportif etkinlikleri ve olanaklarını hem de sağlıkla ilişkili etkinliklere katılımı artırmıştır. Günümüzde spor tesisleri, müşteri merkezli hizmet sunan kurumlar olarak müşteri memnuniyetini sağlamak durumundadırlar. Müşterilerin hizmet aldıkları yerden memnun oldukları takdirde tekrar gelmeleri mümkündür. Hizmetin, ürünlerin ve faaliyetlerin sunuluşu; diğer hizmet işletmelerinde olduğu gibi spor tesisleri için de önemlidir. Anahtar Kelimeler: Spor, Hizmet Kalitesi, Müşteri Memnuniyeti, Fitness Merkezi. Amaç Çalışmanın evrenini İstanbul il merkezinde özel yönetimlere ait hizmet veren 5 spor merkezine, iki aylık dönem için fitness merkezlerine üye olan 467 kişi oluşturmuş, üye olan bireylerin bu merkezlere yönelik hizmet kalitesi algılarının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmamızda Ümraniye, Güneşli, Taksim, Nişantaşı, Osmanbey semtlerindeki spor-fitness merkezlerindeki üyelerin anket üzerindeki seçimleri doğrultusunda hizmet kalitesinin ne yönde olduğu sonucuna ulaşmak hedeflenmiştir. Yöntem Veriler istatistik SPSS 20.0 paket programında değerlendirilmiş sayı, yüzde ve ortalama olarak ifade edilmiştir. Verilerin toplanmasında kişisel bilgi formu ile Uçan (2007) tarafından geliştirilen "Spor-Fitness Merkezleri Algılanan Hizmet Kalitesi Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 5'li likert tipi olup toplam puanı 31-155 arasında değişmektedir. Yüksek puan hizmetten memnuniyeti göstermektedir. Analizde Pearson ki-kare, bağımsız gruplarda t testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında $p< 0.05$ anlamlılık düzeyi ölçüt alınmıştır. Bulgular Spor-fitness Merkezleri Algılanan Hizmet Kalitesi ölçeği alt boyutu puanları incelendiğinde; Spor-fitness merkezinden memnuniyet puanları 18 ile 800 arasında değişmekte olup, ortalama 61.73±13.43 iken; Eğitmen/antrenör ve personelden memnuniyet puanları 20 ile 50 arasında değişmekte olup, ortalama 43.91±6.24 ve Kişisel memnuniyet puanları 13 ile 25 arasında değişmekte olup, ortalama 22.94±2.82'dir. Spor-fitness Merkezleri Algılanan Hizmet Kalitesi ölçeği toplam puanları ise 53 ile 155 arasında değişmekte olup, ortalama 128.58±19.96'dır. Sonuç Katılımcıların cinsiyet dağılımlarına baktığımızda kadın katılımcıların Ümraniye'de, erkek katılımcıların ise Nişantaşı'nda oranı fazla olarak saptanmıştır. Fakat genel olarak incelendiğinde ilçelere göre katılımcıların cinsiyet dağılımları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Katılımcıların eğitim düzeyine göre memnuniyet durumları karşılaştırılmış, lisans üstü ve lisans mezunu olan kişilerin memnuniyet puanları lise ve dengi okullardan mezun olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Hizmet Kalitesi, Müşteri Memnuniyeti, Fitness Merkezi.

INVESTIGATION OF PERCEIVED SERVICE QUALITY IN PRIVATE SPORT CENTERS

[1] Selçuk Bora ÇAVUŞOĞLU, [2]Ataman TÜKENMEZ, [3]Hande AYANCI, [4]Cemal GÜLER

ABSTRACT

Abstract After being documented by researchers on the mental and physical health of regular exercises, the sport has begun to be recommended for people of all ages. In particular, the importance of physical activity for a healthy life to understanding the depending on the sport, fitness and recreation activities and the increase of interest and sporting activities and facilities as well as increased participation in activities associated with health. Today, sports facilities, as a customer-centric service institutions to ensure customer satisfaction. It is possible for customers to come back if they are satisfied with where they are served. Presentation of service, products and activities; it is also important for sports facilities as it is in other service companies. Keywords: Sport, Service Quality, Customer Satisfaction, Fitness Center. Aim The universe of the study was composed of 5 sports centers which serve private

administrations in the city center of Istanbul and 467 people who belong to the fitness centers for two months period and the aim was to determine the perceived quality of the members of these individuals. In our study, it was aimed to reach the result of the quality of service towards the choices of the members of sports-fitness centers in Ümraniye, Güneşli, Taksim, Nişantaşı, Osmanbey districts. Method The data were expressed as numbers, percentages and averages evaluated in the SPSS 20.0 package program. Personal information form and "Sport-Fitness Centers Perceived Quality of Service Scale" developed by Uçan (2007) were used to collect the data. The scale is a 5-point Likert type and its total score varies between 31-155. A high score shows satisfaction from service. Pearson chi-square was used in the analysis, t-test and single way analysis of variance were used in independent groups. A $p < 0.05$ significance level was taken into account in interpreting the results. Results Sports-Fitness Centers When the perceived Service Quality Scale subscale scores are examined; Satisfaction scores of the sports-fitness center ranged from 18 to 800 with a mean of 61.73 ± 13.43; Trainer and personnel satisfaction scores ranged from 20 to 50 with a mean of 43.91 ± 6.24 and personal satisfaction scores ranging from 13 to 25, with an average of 22.94 ± 2.82.Sports-Fitness Centers The perceived Service Quality Scale total scores ranged from 53 to 155, with a mean of 128.58 ± 19.96. Conclusion When we look at the gender distributions of the participants, the proportion of female participants in Ümraniye and male participants in Nisantasi was found to be high. However, when analyzed in general, the gender distribution of participants according to the provinces does not show any statistically significant difference.Participants' satisfaction levels were compared according to education level, and the satisfaction scores of graduate and undergraduate graduates were higher than those who graduated from high school and balanced school.

Keywords: Sport, Service Quality, Customer Satisfaction, Fitness Center.

ANTALYA'DA BAZI LİSELERDE BULUNAN VE FARKLI BRANŞLARDA YER ALAN SPORCULAR İLE SEDANTERLERİN EL TERCİHİ VE OKUL BAŞARISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ.

[1]Recep GÜRSOY, [2]Tolga ALTUĞ, [3]Özcan SAYGIN, [4]Mehmet DALLI

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Kötekli/Muğla, [2]Aksu Vali Ertokuş Bey Anadolu İmam Hatip Lisesi Aksu/Antalya, [3]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Kötekli/Muğla, [4]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Kötekli/Muğla

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Antalya İlinde bulunan bazı liselerde çeşitli branşlarda yer alan sporcu ve sedanterlerin el tercihi ve akademik başarısı arasındaki ilişkinin incelenmesine yöneliktir. Çalışmaya 210 erkek, 131 kadın olmak üzere toplam da 341 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan sporcu ve sedanterlerin el tercihinin saptanması için ''Oldfield Anketi'' uygulanmıştır. Öğrencilerin başarı durumlarını değerlendirmek için ise genel not ortalamaları yararlanılmıştır. Elde edilen veriler sonucunda sporcu ve sedanterlerin el tercihi ve okul başarısı arasındaki ilişki SPSS programında değerlendirilmiştir. Anlamlılık düzeyi, $p< 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre akademik başarı açısından kadınların, erkekleregöre daha başarılı oldukları görülmüştür. Sol el tercihli öğrencilerin sağ el tercihli öğrencilere göre % 13 oranında daha iyi akademik başarı puanına sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca spor yapan öğrencilerin spor yapmayan öğrencilere göre %20.8 oranında akademik başarı açısından daha başarılı odukları tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: El Tercihi, Okul Başarısı, Sedanter, Sporcu

EVAULATION OF RELATIONSHIP BETWEEN DOMINANT HAND AND SCHOOL SUCCESS OF SEDENTARY AND ATHLETES SPECIALIZED IN DIFFERENT BRANCHES IN SOME HIGH SCHOOLS AT ANTALYA DISTRICT.

[1]Recep GÜRSOY, [2]Tolga ALTUĞ, [3]Özcan SAYGIN, [4]Mehmet DALLI

ABSTRACT

In this study, the relationship between hand preference and academic success of athletes in various branches and sedentaries in several high schools in Antalya province was examined. A total of 341 students, 210 males and 131 females, were included in the study in order to assess the students' achievement status. The "Oldfield Survey" was applied to the athletes and sedentary students to determine hand preference. The correlation between hand preference and school success of athletes and sedentaries was evaluated with SPSS software. $P< 0.05$ was accepted significant. According to the findings, female individuals were more successful than the male ones in terms of academic achievement. It has been found that left hand preference students have 13% better academic achievement than right hand preference students. Furthermore, the athlete students showed more academic achievement than the non-athlete at 20.8%.

Keywords: Dominant Hand, School Succes, Sedantary, Athlete

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM KALİTESİ VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Tolga ALTUĞ, [2]Özcan SAYGIN, [3]Recep GÜRSOY

[1]Aksu Vali Ertokuş Bey Anadolu İmam Hatip Lisesi Aksu/Antalya, [2]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Kötekli/Muğla, [3]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Kötekli/Muğla

ÖZET

Bu çalışma lise düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya 74 kadın ve 227 erkek olmak üzere toplam 301 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmanın verileri Campbell ve ark. (2016) tarafından geliştirilen, Saygın ve ark. (2017) tarafından Türkçe' ye uyarlanan 5 boyut ve 26 maddeden oluşan Fiziksel Aktivite Yeterlilik Ölçeği (FAYÖ) ile Sarı v.d. (2007) tarafından geliştirilen 6 boyut ve 36 maddeden oluşan Lise Yaşam Kalitesi Ölçeği (LİSEYKÖ) uygulanarak elde edilmiştir. Elde edilen anket verilerinin analiz edilmesinde ise SPSS 20.0 istatistik programından yararlanılmıştır. Lise yaşam kalitesi ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi p< 0,05 olarak kabul edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; okulda fiziksel aktivite alt boyutu ile lise yaşam kalitesi statü alt boyutu arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiye rastlanmıştır (r=.164, p=.004). Ulaşımda fiziksel aktivite alt boyutu ile lise yaşam kalitesi sosyal etkinlik alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı ilişki görülmüştür (r=.-129, p=.025). Yine ulaşımda fiziksel aktivite alt boyutu ile lise yaşam kalitesi okula yönelik olumlu duygular (r=.157, p=.006) ve statü (r=.207, p=.000) alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Aynı şekilde ev içi fiziksel aktivite alt boyutu ile lise yaşam kalitesi okula yönelik olumlu duygular (r=.251, p=.000) ve öğrenciler (r=.091, p=.114) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Boş zaman ve rekreasyon fiziksel aktivite alt boyutu ile lise yaşam kalitesi statü alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (r=.235, p=.000). Okul içi gezinti ve ulaşımda fiziksel etkinlik alt boyutu ile lise yaşam kalitesi okula yönelik olumlu duygular alt boyutu (r=.182, p=.002), öğrenciler alt boyutu (r=.154, p=007) ve statü (r=.200, p=000) alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Sonuç olarak; okul içinde, evde ve ulaşımda fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olması okula yönelik olumlu duyguların gelişmesini de desteklediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Öğrenci, Yaşam kalitesi

LIFE QUALITY OF HIGH SCHOOL STUDENTS INVESTIGATION OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS

[1]Tolga ALTUĞ, [2]Özcan SAYGIN, [3]Recep GÜRSOY

ABSTRACT

This study was conducted to investigate the quality of life and physical activity levels of high school students. A total of 301 students, 74 female and 227 male, participated in the study voluntarily. Data was obtained by applying from the Physical Activity Adequacy Scale was developed by Campbell et al. (2016) and adapted in Turkish by Saygın et al. (2017) which consists of 5 dimensions and 26 items with the High School Life Quality Scale was developed by Sarı et al. (2007) . SPSS 20.0 statistical program was used in the analysis of the obtained questionnaire data. Pearson Correlation test was used to examine the relationship between high school life quality and physical activity. The level of significance was accepted as p < 0,05. According to the results of the research; there was a significant positive correlation between physical activity subscale in school and high school quality of life status subscale (r = .164, p = .004). There was a significant negative correlation between transport physical activity subscale and high school quality of life social activity subscale (r = .- 129, p = .025). Positive relationship between physical activity sub-dimension in transportation and positive emotions towards high school quality of life (r = .157, p = .006) and status (r = .207, p = .000) Likewise, there was a significant positive correlation between the in-home physical activity subscale and the positive emotions towards high school quality of life (r = .251, p = .000) and students (r = .091, p = .114) subscales. There was a positive correlation between leisure time and recreational physical activity subscale and high school quality of life status subscale (r = .235, p = .000). The

physical activity subscale and the high school quality of life index for school visits and transportation were positive emotional subscale (r = .182, p = .002), students subscale (r = .154, p = .007) and status (r =. 200, p = 000) were found to have a significant positive correlation between the subscales. As a result; it can be said that the high level of physical activity in school, at home and in transportation supports the development of positive emotions towards the school.

Keywords: Physical activity, Student, Life quality

BİLİŞSEL KAÇINMA VE BİLİŞ İHTİYACI: SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖRNEĞİ

[1]Nuri Berk Güngör, [2]Serkan Kurtipek, [3]Fatih Yenel

[1]Gazi Mahallesi- Abant Sk. No:12- 06560 Yenimahalle/Ankara, **[2]Gazi Mahallesi- Abant Sk. No:12- 06560 Yenimahalle/Ankara**, **[3]Gazi Mahallesi- Abant Sk. No:12- 06560 Yenimahalle/Ankara**

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarındaki öğrencilerin bilişsel kaçınma ve biliş ihtiyacı düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırmanın çalışma grubunu, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde farklı bölüm ve sınıf düzeyinde öğrenim gören 92'si kadın ve 117'si erkek 209 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmış olup ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Veri toplama aracı olarak, Akyay (2016) tarafından geliştirilen "Bilişsel Kaçınma Ölçeği" ve Uçar (2017) tarafından geliştirilen "Biliş İhtiyacı Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22 programı kullanılmıştır. Veriler; betimsel istatistik yöntemleri, t-testi, tek faktörlü varyans analizi (One-Way ANOVA) ve Pearson Korelasyon testi kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, çalışma grubunda yer alan katılımcıların bilişsel kaçınma ve biliş ihtiyacı düzeylerinin ortalama seviyede olduğu görülmüştür ($\bar{x}$=3.23, $\bar{x}$=3.02). Buna ek olarak katılımcıların, bilişsel kaçınma stratejilerinden düşünce baskılama ve oyalanma stratejilerini çoğunlukla tercih ettikleri ifade edilebilir ($\bar{x}$=3.51, $\bar{x}$=3.36). Araştırma sonucunda; katılımcıların bilişsel kaçınma ve biliş ihtiyacı düzeylerinin cinsiyet, not ortalaması ve algılanan başarı düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p > .05$). Bununla beraber katılımcıların biliş ihtiyaçları düzeyinin bölüm değişkenine göre, bilişsel kaçınma düzeylerinin sınıf ve yaş değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p < .05$). Ayrıca araştırma sonuçları, katılımcıların bilişsel kaçınma ile biliş ihtiyacı düzeyleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir korelasyon olduğunu göstermektedir ($r=.45$, $p < .05$).

Anahtar Kelimeler: Bilişsel kaçınma, Biliş ihtiyacı, Spor, Öğrenci

COGNITIVE AVOIDANCE AND THE NEED FOR COGNITION: SPORT SCIENCES FACULTY EXAMPLE

[1]Nuri Berk Güngör, [2]Serkan Kurtipek, [3]Fatih Yenel

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the cognitive avoidance and the need for cognition levels of the students in the higher education institutions providing sports education and in order to examine the relationship between cognitive avoidance and the need for cognition. The study was conducted on 209 students (92 female and 117 male) who taught at different grades and sections at Gazi University Faculty of Sports Sciences. In the research, quantitative research method was used and it was designed in relational screening model. "Cognitive Avoidance Questionnaire" developed by Akyay (2016) and "Need for Cognition Scale" developed by Uçar (2017) were used as the data collection tool. While the findings gained in the study were being evaluated, the program SPSS (Statictical Package of Social Sciences) 22.0 was used for statistical analysis. In the analysis of the data; desriptive statistical methods, t-test, one-way analysis of variance (One-Way ANOVA) was used and Pearson correlation coefficient was calculated. According to the results of the analysis, participants' academic motivation levels and attitudes towards learning are the middle level ($\bar{x}$=3.23, $\bar{x}$=3.02). In addition, it can be stated that participants mostly prefer strategies of suppression and distraction from cognitive avoidance strategies ($\bar{x}$=3.51, $\bar{x}$=3.36). As a result of the research; it was determined that cognitive avoidance and need for cognition levels of participants did not show any significant difference according to gender, grade average and perceived level of achievement ($p > .05$). However, it was determined that the level of cognitive needs of the participants showed a significant difference according to the departmental variable ($p < .05$). Also, it was determined that cognitive avoidance levels showed a significant difference according to class and age variables ($p < .05$). Moreover, the results of the research

show that there is a positive moderate correlation between cognitive avoidance and need for cognition levels of the students ($r = .45$, $p < .05$).

Keywords: Cognitive avoidance, Need for cognition, Sport, Student

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BAŞARI YÖNELİMLERİ VE ÖZ BİLİNÇ DÜZEYİNİN BELİRLENMESİ

[1]Serkan Kurtipek, [2] Nuri Berk Güngör, [3] Fatih Yenel

[1]Gazi Mahallesi- Abant Sk. No:12- 06560 Yenimahalle/Ankara, **[2] Gazi Mahallesi- Abant Sk. No:12- 06560 Yenimahalle/Ankara**, **[3] Gazi Mahallesi- Abant Sk. No:12- 06560 Yenimahalle/Ankara**

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarındaki öğrencilerin başarı yönelimlerini ve öz bilinç düzeylerini belirlemek ve bazı değişkenlere göre incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde farklı bölüm ve sınıf düzeyinde öğrenim gören 90'si kadın ve 112'si erkek 202 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak, Akın (2006) tarafından geliştirilen "Başarı Yönelimleri Ölçeği" ve Akın, Abacı & Öveç (2007) tarafından geliştirilen "Öz Bilinç Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22 programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde; betimsel istatistik yöntemleri, t-testi ve tek faktörlü varyans analizi (One-Way ANOVA) kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, katılımcıların Başarı Yönelimleri Ölçeği alt boyutlarından en yüksek ortalama puanı Öğrenme Yaklaşma ve Öğrenme Kaçınma alt boyutlarından aldıkları görülmektedir (□=3.80, (□=3.05). Bu doğrultuda katılımcıların bilgi ve beceri düzeylerini geliştirmeye hevesli oldukları, öğrenme sürecini dikkate aldıkları ve hata yapmaktan kaçınmaya çalıştıkları ifade edilebilir. Öz Bilinç Ölçeği alt boyutları incelendiğinde, katılımcıların özel öz bilinç seviyelerinin ortalamanın üzerinde olduğu görülmektedir (□=2.22). Bu sonuç katılımcıların kendi düşünceleri ve duygularına ilişkin farkındalık sahibi olduklarını ve günlük yaşamlarında daha çok kendilerine yönelik düşündüklerini göstermektedir. Buna ek olarak; katılımcıların başarı yönelimlerinin ve öz bilinç düzeylerinin cinsiyet, yaş ve bölüm değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p >.05). Bununla beraber; katılımcıların öz bilinç düzeylerinin sınıf ve algılanan başarı düzeyi değişkenine göre, başarı yönelimlerinin ise algılanan başarı düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir (p< .05).

Anahtar Kelimeler: Başarı Yönelimleri, Öz Bilinç, Spor, Öğrenci.

THE DETERMINATION OF ACHIEVEMENT GOAL ORIENTATIONS AND SELF CONSCIOUSNESS LEVEL OF SPORT SCIENCES FACULTY STUDENTS

[1]Serkan Kurtipek, [2] Nuri Berk Güngör, [3] Fatih Yenel

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the achievement goal orientations and self-consciousness levels of the students in the higher education institutions providing sports education and to examine them according to some variables. The study was conducted on 209 students (92 female and 117 male) who taught at different grades and sections at Gazi University Faculty of Sports Sciences. In the research, a screening model of quantitative research methods was used. "Achievement Goal Orientations Scale" developed by Akın (2006) and "Self Consciousness Scale" developed by Akın, Abacı & Öveç (2007) were used as the data collection tool. While the findings gained in the study were being evaluated, the program SPSS (Statictical Package of Social Sciences) 22.0 was used for statistical analysis. In the analysis of the data; desriptive statistical methods, t-test, one-way analysis of variance (One-Way ANOVA) was used. In this respect it can be stated that the participants are eager to improve their knowledge and skill levels, they take into account the learning process and try to avoid making mistakes. When the subscales of the Self-Consciousness Scale are examined, it appears that the participants are above the average of their specific self-consciousness levels (□=2.22). This result shows that participants have awareness of their own thoughts and feelings and that they think more towards themselves in their daily lives. In addition; participants' achievement goal orientation and self-consciousness levels did not show any significant difference according to gender, age and departmental variables (p > .05). Along with that; it was determined that participants' self consciousness levels showed a significant difference according to class and perceived success level variable, and success orientations showed a significant difference according to perceived success level variable (p < .05).
Keywords: Achievement Goal Orientations, Self Consciousness, Sport, Student.

YILDIZ BAYANLAR BOKS MİLLİ TAKIMININ AVRUPA ŞAMPİYONASINA HAZIRLIK KAMPI SÜRESİNCE BAZI FİZİKSEL VE BİYOMOTOR PARAMETRELERİNİN İNCELENMESİ

[1]Raif ZİLELİ, [2]Mehmet SÖYLER

[1]Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi- Sağlık Yüksekokulu (Bilecik- Türkiye), [2]Çankırı Karatekin Üniversitesi-Yapraklı Meslek Yüksekokulu (Çankırı- Türkiye)

ÖZET

Amaç: Türkiye Yıldız Bayanlar Boks Milli Takımının Avrupa Şampiyonası öncesi altı haftalık hazırlık kampı süresince bazı fiziksel ve biyomotor parametrelerinin incelenmesidir. Gereç ve Yöntem: Araştırmaya Türkiye Yıldız Bayanlar Boks Millî Takımından gönüllü 27 boksör katılmıştır. Çalışmaya katılan gönüllülerin (n=27), yaş ortalamaları (15.85±.45 yıl), boy uzunluğu ortalamaları (163±6.08 cm), vücut ağırlığı ortalamaları (63.78±14.30 kg) olarak tespit edildi. Çalışmaya katılan boksörlere Avrupa Şampiyonası öncesi Boks Federasyonu tarafından belirlenen 6 haftalık antrenman programı uygulandı. Tüm boksörlerin kampın başlangıcında ve sonunda bazı fiziksel ve biomotorik parametreleri (vücut ağırlığı, BKİ, vücut yağ oranı, 10 metre sürat, 30 metre sürat, dikey sıçrama, anaerobik güç) incelendi. Tüm verilerin istatistiksel işlemleri bilgisayar ortamında SPSS 17.0 istatistik paket programı ile analiz edildi. Normal dağılım analizleri Shapiro-Wilk Testi ile yapıldı. BKİ ve vücut ağırlığı verileri Wilcoxon Testi ile, vücut yağ oranı, 10 metre sürat, 30 metre sürat, dikey sıçrama ve anaerobik güç verileri Eşleştirilmiş T Testi istatistigi ile hesaplandı. Anlamlılık değeri p< 0.05 olarak alındı. Bulgular: Sporcuların kamp öncesi ve sonrası vücut ağırlığı (63.78±14.35 kg - 61.25±14.31 kg), BKİ (23.09±5.44 kg\m2 – 21.86±4.45 kg\m2), vücut yağ oranı (% 26.91±9.50 – % 25.61±9.29), 10 m sürat (3.03±.25 – 2.93±.23 sn), 30 m sürat (6.44±.36 – 6.25±.34 sn), dikey sıçrama (.21±.09 - .31±.07 m), anaerobik güç (63.71±20.13 – 74.47±15.48 kgm/sn) değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı değişiklikler görülmüştür (P< 0,05). Sonuç: Bayan boksörlerin hazırlık kampı öncesinde ve sonrasında yapılan ölçümlerindeki anlamlı değerlerin, verimli bir kamp dönemi geçirilerek Avrupa Şampiyonası performanslarına olumlu katkı yapacağı kanaatindeyiz.

Anahtar Kelimeler: Anaerobik Güç, Boks, Dikey Sıçrama, 10 m Sürat, 30 m Sürat

EXAMINATION OF SOME PHYSICAL AND BIOMOTOR PARAMETERS OF STAR WOMEN BOXING NATIONAL TEAM DURING THE EUROPEAN CHAMPIONSHIP PREPARATION CAMP

[1]Raif ZİLELİ, [2]Mehmet SÖYLER

ABSTRACT

Aim: It is aimed to examine some physical and biomotor parameters of Star Women Boxing National Team of Turkey during a six-week training camp before the European Championship. Materials and Methods: Twenty-seven voluntary boxers of Star Women Boxing National Team of Turkey participated in this study. It is determined that the average age of twenty-seven volunteers (n = 27) who participated in this study ranges between 15.85 ± 45, the average height ranges between 163 ± 6.08 cm and the average body weight ranges between 63.78 ± 14.30 kg. In this study, a 6-week training program which is set by Boxing Federation was given and applied to the participated boxers before the European Championship. Some physical and biomotorical parameters of boxers participated in this study were examined and evaluated in terms of body weight, BMI, body fat ratio, a 10-metre speed test, a 30- metre speed test, a vertical jump and an anaerobic power test at the beginning and the end of the camp. Statistical operations of all data were analysed by SPSS 17.0 statistical package program. Normal distribution analyses were performed by the Shapiro-Wilk Test. BMI and body weight were evaluated by using the Wilcoxon Test, Body Fat Ratio, a 10-metre and a 30-metre sprint test and the data of vertical jump, and anaerobic power were evaluated by statistics of paired T test. The significance level was taken as p < 0.05. Findings: These statistical changes were determined before and after the training camp of athletes; body weight ranged between (63.78 ± 14.35 kg - 61.25 ± 14.31 kg), BMI ranged between (23.09 ± 5.44 kg \ m2 - 21.86 ± 4.45 kg \ m2), body fat percentages ranged between (26.91 ± 9.50 - 25.61 ±% 9.29), a 10-metre speed test values ranged between (3.03 ± .25 to 2.93 ± .23 sec), a 30-metre speed test values ranged between (6.44 ± 36 to 6.25 ± 34 sec),

the values of vertical jump ranged between (.21 ± .09 to .31 ± .07 m) and the values of anaerobic power ranged between (63.71 ± 20.13 - 74.47 ± 15.48 kgm / s) with the significance level of $p < 0.05$. Result: We think that the significant values of the women boxers gathered during the measurements made before and after the preparation camp will make a positive contribution to the performances of the boxers in the European Championship after having a productive camp period.

Keywords: Anaerobic Power, Boxing, Vertical Jump, a 10-metre speed test, a 30-metre speed test

DÜZENLİ YARIŞMA VE ANTRENMANLARA KATILAN OKÇULARIN FİZİKSEL VE ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

[1]BAHAR LAĞAP, [2]Murat Akyüz, [3]Öznur Akyüz, [4]Atakan Çağlayan

[1]Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [2]Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [3]Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [4]Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışma, düzenli olarak yarışma ve antrenmanlara katılan okçuların fiziksel ve antropometrik özelliklerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmamızın evrenini Manisa İli'ndeki aktif okçuluk sporuna devam eden sporcular oluştururken örneklemini ise; evren içinden araştırmaya gönüllü olarak katılan 15-25 yaş arası 13 sporcudan oluşmaktadır. Çalışmamıza katılan tüm sporcular, sağlık muayenelerinden geçmişlerdir. Araştırma da istatistiksel olarak katılımcıların boy, kilo ve yaş değerlerinin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri alınmış olup antropometrik ölçümleri ve statik denge (flamingo) denge değerlerinin betimleyici analizler ile ortaya koyulmuştur. Elde edilen veriler, 17.0 SPSS paket programı ile değerlendirilmiştir. Çalışmaya katılan sporcuların yaş ortalamaları 1,70±0,08, kiloları ortalamaları 61,62±12,21, spor yaşı ortalamaları 4,00±2,50, caliper sırt ortalamaları 91,81±33,18, caliper bacak ortalamaları 84,59±28,31, sağ bacak boyları ortalamaları 35,67±11,06, sol bacak boyları ortalamaları 34,21±11,92, caliper triceps ortalamaları 12,95±3,35, caliper biceps ortalamaları 8,83±3,44, caliper subscapula ortalamaları 12,62±3,73, caliper axillar ortalamaları 8,06±3,15, caliper thigh ortalamaları 19,13±6,34, caliper suprailiac ortalamaları 11,93±4,23, caliper abdominal ortalamaları 16,64±5,31, vücut yağ yüzdesi ortalamaları alınmış olup 23,48±6,86, flamingo ortalamaları 0,66±0,89 olarak rakamsal değerlerle elde edilmiştir. Sonuç olarak çalışmamızda okçuluk sporu için fiziksel ve antropometrik özelliklerin belirlenmesi bir durum incelemesi olduğundan rakamsal değerlerle ortaya konulmuştur. Bu çalışma düzenli olarak yarışma ve antrenmanlara katılan okçuların fiziksel ve antropometrik özellikleri incelenmiş olup bundan sonraki yapılacak olan araştırmalara yol göstereceği ön görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Okçu, Fiziksel, Antropometrik

INVESTIGATION OF PHYSICAL AND ANTHROPOMETRIC PROPERTIES OF ARCHITECTURES PARTICIPATING IN REGULAR COMPETITIONS AND TRAININGS

[1]BAHAR LAĞAP, [2]Murat Akyüz, [3]Öznur Akyüz, [4]Atakan Çağlayan

ABSTRACT

This study was conducted to examine the physical and anthropometric characteristics of archers who regularly participate in competitions and training. The sample of our study is that the universe is composed of the athletes continuing in the active archery sport in Manisa Province; consists of 13 athletes aged between 15 and 25 who voluntarily participate in the search through the universe. All the athletes who participated in my work have passed the health examinations. In the study, the arithmetic average and standard deviation values of height, weight and age of the participants were taken statistically and the anthropometric measurements and static balance (flamingo) balance values were analyzed by desriptive analyzes. The obtained data were evaluated with 17.0 SPSS package program. The mean age of the participating athletes was 1,70 ± 0,08, the average of the pounds was 61,62 ± 12,21, the mean of the sport ages was 4,00 ± 2,50, the average caliper ridge was 91,81 ± 33,18, the caliper leg average was 84, 59 ± 28,31, right leg tongue average 35,67 ± 11,06, left leg tongue average 34,21 ± 11,92, caliper triceps average 12,95 ± 3,35, caliper biceps averages 8,83 ± 3, 44, caliper subscapular averages 12,62 ± 3,73, caliper axillar averages 8,06 ± 3,15, caliper thigh averages 19,13 ± 6,34, caliper suprailiac averages 11,93 ± 4,23, caliper abdominal averages 16 , 64 ± 5,31, body fat percentage averages were taken as 23,48 ± 6,86 and flamingo averages as 0,66 ± 0,89 as numerical values. As a result, in our studythe physical and anthropometric chracteristics of the archery sport have been determined with numerical values since it is case study. As a result of this study, physical and anthropometric characteristics of archers who regularly participate in competitions and trainings have been examined and it is predicted that they will lead to further researches.

Keywords: Archer, Physical, Anthropometric

ROMATOLOJİK HASTALIĞI OLAN BİREYLERDE BEDEN KİTLE İNDEKSİNİN SOLUNUM KAS KUVVETİ ÜZERİNE ETKİSİ

[1]FULDEN SARİ, [2]NURTEN GİZEM TORE, [3]DEVRİM CAN SARAÇ, [4]SONGÜL BAĞLAN YENTÜR, [5]DERAN OSKAY

[1]Gazi Üniversitesi, [2]Gazi Üniversitesi, [3]Gazi Üniversitesi, [4]Gazi Üniversitesi, [5]Gazi Üniversitesi

ÖZET

Giriş: Beden kitle indeksi fazla olan bireyler istirahat halindeyken ve egzersiz sırasında normal sağlıklı bireylere göre nefes darlığı yaşarlar. Göğüsteki aşırı adipoz dokusu, inspiratuar kasların etkilenmesine ve egzersiz esnasında obezite hipoventilasyon sendromu ve uyku apnesine neden olur. Amaç: Çalışmanın amacı romatolojik tanısı konulan bireylerde beden kitle indeksinin inspiratuar ve ekspiratuar kaslarla olan ilişkisinin incelenmesidir. Yöntem: 18 ve 65 yaş arasında 23 (14K / 9E) romatolojik hasta (Skleroderma, ankilozan spondilit) çalışmada değerlendirildi. Bireylerin demografik özellikleri kaydedildi. Beden kitle indeksi hesaplandı ve solunum kas kuvveti ağız basınç ölçüm cihazı ile inspiratuar kas kuvveti ve ekspiratuar kas kuvveti ölçüldü. Beden kitle indeksi ve solunum kas kuvveti arasındaki ilişkiye Pearson Testi ile bakıldı. Bulgular: Bireylerin yaş ortalaması 40.62±12.7 yıldı. Beden kitle indeksi 26.24± 5.17 kg/cm2. İnspiratuar kas kuvveti 98.98±29.49 ve ekspiratuar kas kuvveti 69.11±18.93 olduğu belirlendi. Beden kitle indeksi ile inspiratuar kas kuvveti arasındaki korelasyon negatif ve istatistiksel olarak anlamlıydı (r=-0.442, p< 0.05). Beden kitle indeksi ile ekspiratuar kas kuvveti arasındaki korelasyon negatif ve istatistiksel olarak anlamsızdı (r=-0.036, p >0.05). Sonuç: Romatolojik hastalarda beden kitle indeksine arttıkça inspiratuar kas kuvvetinin azaldığı bulundu. Romatolojik hastaların tedavi programında solunum kas kuvveti eğitimi verilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Romatolojik hastalık, Obezite, Egzersiz kapasitesi, Solunum kas kuvveti

IMPACT OF BODY MASS INDEX ON RESPIRATORY MUSCLE STRENGTH IN INDIVIDUALS WITH RHEUMATOLOGIC DISEASE

[1]FULDEN SARİ, [2]NURTEN GİZEM TORE, [3]DEVRİM CAN SARAÇ, [4]SONGÜL BAĞLAN YENTÜR, [5]DERAN OSKAY

ABSTRACT

Introduction: Individuals with a higher body mass index experience dyspnea at rest and during exercise compared to normal healthy individuals. Excessive adiposity of the chest which impedes the actions of the inspiratory muscles, leading to an inability to exercise effectively and causes obesity hypoventilation syndrome and sleep apnea. Aim: The purpose of this study is to assess the relationship between body mass index and respiratory muscle strenght in individuals with rheumatologic disease. Methods: 43 (26F / 17M) rheumatologic patients (scleroderma, ankylosing spondylitis,) between 18 and 65 years old were included in the study. Individuals' demographic information were recorded. Body mass index was calculated and inspiratory muscle strength and expiratory muscle strength were measured with respiratory muscle strength mouth pressure meter. The relationship between body mass index and respiratory muscle strenght was evaluated by Pearson's Test. Results: Mean age of individuals' was 40.62±12.7. Body mass index was 26.24± 5.17 kg/cm2. The inspiratory muscle strength was 98.98 ± 29.49 and the expiratory muscle strength was 69.11 ± 18.93. The correlation between body mass index and inspiratory muscle strength was negative and statistically significant (r=-0.442, p< 0.05). The correlation between body mass index and expiratory muscle strength was negative and statistically insignificant (r=-0.036, p >0.05) Conclusions: It was found that the inspiratory muscle strength decreased as the body mass index increased in rheumatologic patients. Respiratory muscle strength training should be given in the treatment program of rheumatological patients.

Keywords: Rheumatic Diseases, body mass index, respiratory muscle strength

YILDIZ ERKEK BASKETBOLCULARINA UYGULANAN ÇABUK KUVVET ÇALIŞMALARININ BAZI FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK PARAMETRELERE ETKİLERİ

[1]Ömer Zambak

[1]Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Dede Korkut Kampüsü 69000 / Bayburt

ÖZET

Giriş & Amaç; Bütün spor dallarında olduğu gibi basketbol içinde çabuk kuvvet hızlı koşmak, savunma yapmak için önemlidir. Araştırmamızın amacı 2007-2008 Ankara Basketbol İl ligi periyodunda 12 hafta süreli yıldız erkekler basketbolcularına uygulanan çabuk kuvvet çalışmalarının bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelere etkilerini araştırmaktır. Gereç ve Yöntem; Araştırma grupları ağırlıkları 54kg ile 84kg, boyları 1.63cm, 1.91cm arasında dağılan 30 deney, 30 kontrol grubu olmak üzere 100 basketbolcu öğrenciden oluşturuldu. Deney grubu sporcuları 8 hafta süreli hafta da 3 gün çabuk kuvvet ile birlikte teknik, taktik antrenman yapmışlardır. Kontrol grubu haftada 3 günlük teknik ve taktik içerikli antrenman çalışması yapmıştır. Deneklerin fiziksel ve fizyolojik değerleri bilimsel yönden geçerliliği kabul görmüş laboratuar ve alan testleri ile tespit edildi. Deneklerden antrenmanlar öncesi ve sonrası elde edilen bulgulara aritmetik ortalama (X), standart sapma (S.D) yüzde değişim ve t-testi analiz hesaplamaları uygulanarak sporcuların gelişim sonuçları belirlendi. Bulgular: Uygulanılan antrenman programları sonucunda edinilen değerler şöyle sıralanmıştır (verilere göre) Deney grubu sporcularının vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdelerinde, vücut yoğunluğu, dikey sırçama, dominant el pençe kuvveti, istirahat kalp atım seviyeleri, durarak uzun atlama, 30m.sürat değerlerin de istatistiksel yönden P< 0.05 anlamlılık seviyesinde gelişme görülürken ve non-dominant el pençe kuvvetinde gelişme görülmedi P >0.05. Kontrol grubu sporcuları vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdelerinde, vücut yoğunluğu, dikey sırçama, dominant ve non-dominant el pençe kuvveti, istirahat kalp atım seviyeleri, durarak uzun atlama, 30sn mekik testi, 30m.sürat değerlerinde istatistiksel yönden bir gelişme görülmedi. P >0.05 Yağsız vücut ağırlığında ise deney ve kontrol gruplarında istatistiksel yönden P< 0.05 düzeyinde gelişme görülmedi. Sonuç; 12 haftalık uygulanılan çabuk kuvvet antrenmanlarının fiziksel ve fizyolojik parametrelere etkileri belirlenmiştir. P< 0.05

Anahtar Kelimeler: basketbol, çabuk kuvvet, antrenman

EFFECTS OF QUICK POWER TRAININGS APPLIED TO THIRD LEVEL BASKETBALL PLAYERS ON PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL PARAMETERS.

[1]Ömer Zambak

ABSTRACT

Introduction & Aim; As with all sports branches fast running, make well defence in basketball is crucial. The purpose of our research is to review the effects of quick power trainings which were applied to the third level male basketball players during twelve weeks, to some physical and physiological parameters. Material and Method: Research groups were consist of 60 divided in 30 subjects research group, 30 subjects control group whose weight varied in 54 kg and 84 kg and whose height were between 1.63 cm and 1.91 cm. Test group sportsmen got technical and tactical trainings by the help of quick power for three days a week during twelve weeks. The control group got only technical and tactical training exercises three days a week and the physical and physiological capabilities of the subjects were examined by means of laboratory and field tests which are approved scientifically. The development results of the sportsmen were determined by applying calculations of arithmetic average (x), standard deviance (SD), development percentage and t-test analysis to the findings, achieved from the subjects before and after the training. Findings; The results are below as follows according to the training program It was found statistical significant increase in body weight, body fat percentage, body mass, vertical jump, dominant hand grip strength, resting heart rate, standing jump, 30m. the speed values of experimental group athletes P< 0.05, but statistical significant increase was not found in non-dominant hand grip strength did not improve P >0.05. There was not statistical significant increase in body weight, body fat percentage, body mass, vertical jump, dominant and non-dominant hand grip strength, resting heart rate, standing jump, 30m. the speed values of control group athletes. In the case of fat-free body weight, no statistical improvement was observed in the experimental and

control groups at P >0.05. Conclusion; 12 weeks quick strength trainings had effects on physical and physiological parameters was found. P< 0.05

Keywords: Basketball, quick power in basketball, training

SPOR EĞİTİMİNİN 6-17 YAŞ OTİSTİK ÇOCUKLARDA DUYUSAL VE DAVRANIŞ PROBLEMLERİNE ETKİSİ

[1]EMRE GÖK, [2]ZEKİYE BAŞARAN

[1]Kocaeli üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü, [2]Kocaeli üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü

ÖZET

Özet Sporun insanlar üzerindeki pozitif etkileri, normal insanlar kadar dezavantajlı bireyler için de önemlidir. Bu çalışmanın amacı da sportif terapi programının otistik çocukların duyusal ve davranışsal gelişimlerine etkisini araştırmaktır. Çalışmanın örneklemini, DSM-IV kriterlerine göre otizm tanısı almış 6-17 yaş grubunda 10 erkek çocuk oluşturmuştur. Araştırma yarı deneysel araştırma yöntemi ile yapılmıştır. Çocukların durumlarına göre hazırlanan program haftada 2 gün, günde 2 saat olmak üzere toplam 16 hafta uygulanmıştır. Program, fitness, yüzme, masa tenisi ve koordinasyon çalışmalarından oluşmuş ve motor becerilerinin gelişimi dikkate alınmıştır. Veriler programın başlangıcında ve bitiminde çocukların ebeveynlerine uygulanan ön test ve son testlerden elde edilmiştir. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve Fazlıoğlu (2004) tarafından geliştirilen "Otizmli Çocuklar Duyusal Değerlendirme Formu" kullanılmıştır. Veriler SPSS 18 paket programı ile analiz edilmiştir. Normal dağılım gösteren verilere tanımlayıcı istatistikler ve bağımlı değişkenlerden Paired Sample T Testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi p< 0.05 olarak kabul edilmiştir. Verilerin Croncbach Alpha değeri ,815 olarak bulunmuştur. Uygulama grubundaki çocukların anne ve babalarının büyük çoğunluğu üniversite mezunu, anne ev hanımı, baba ise serbest meslek sahibidir. Gelir durumları ortanın üstünde ve bu çocuklar 3 yıldan fazladır özel eğitim almaktadırlar. Çalışma sonunda; Otizmli Çocuklar Duyusal Değerlendirme Formu'nun ön test / son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık (p=,000) bulunmuştur. Bu fark formdaki 42 maddenin ön test / son test yüzde karşılaştırmalarındaki bütün maddelerde de gelişme olarak belirlenmiştir. Bunlar günlük yaşamla ilgili konulardan algılama, cevaplama, odaklanma, duruş yazma, renkler, sayılar, giyinme, motor beceriler ve öfke nöbetleridir. Duyusal değerlendirme form cevapları ile kişisel bilgiler arasında ise bir ilişki bulunamamıştır. Dezavantajlı gruptan olan otizmli çocukların bu tür sportif terapatik faaliyetlerine katılmaları onların gelişimlerine ve daha mutlu bir yaşam sürmelerine yardımcı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Otizm, Çocuk, Sportif Aktivite

THE EFFECT OF SPORT EDUCATION ON SENSORY AND BEHAVİOR PROBLEMS IN 6-17 YEAR-OLD AUTİSTİC CHILDREN

[1]EMRE GÖK, [2]ZEKİYE BAŞARAN

ABSTRACT

Positive effects on the people of the sport, is also important for disadvantaged individuals as well as normal people. The purpose of this study is to investigate the effect on sensory and behavioral development of autistic children of sportive therapy program. The sample of the study consisted of 10 boys in the 6-17 age group who were diagnosed with autism according to DSM-IV criteria. The research was conducted with semi-experimental research method. Program prepared according to the situation of children was applied 2 days a week, 2 hours a day for a total of 16 weeks. The program consists of fitness, swimming, table tennis and coordination and the development of motor skills has been taken into account. The data were obtained from pre-tests and post-tests applied to the parents of the children at the beginning and at the end of the program. As a data collection tool personal information form and developed by Fazlıoğlu (2004) "Autistic Children Sensory Evaluation Form" was used. The data were analyzed with the SPSS 18 packet program. Normally distributed data was applied desriptive statistics and Paired Sample T Test to dependent variables. Significance level was accepted as p < 0.05. The Croncbach Alpha value of the data was found to be ,815. Most of the parents of the children in the practice group are university graduates, mother is a housewife and father is a self-employed. Their incomes are above the medium and these children are receiving special education for over three years. At the end of study; a statistically significant difference (p = .000) was found between pre-test / post-test scores of the Autistic Children's Sensory Evaluation Form. This difference has been identified as an improvement in all items in the pre-test / post-test percentage comparisons of the 42 items

in the form. These are perception, answering, focusing, posture, writing, colors, numbers, dressing, motor skills and anger attacks from subjects related to daily life. There was no relationship between emotional evaluation form responses and personal information.In order to enable children with autism to perform their daily life, such sportive therapeutic recreational activitieswill help to the development of children and live a happier life.

Keywords: Autism, Child, Sportive Activity

YAŞLILARDA KUVVET ANTRENMANI

[1]*Alper ASLAN*

[1]Mustafa Kemal University- School of Physical Education and Sports- Antakya

ÖZET

Biyolojik yaşlanma, sinir-kas ve kalp-dolaşım sistemlerindeki gerileme ile ilişkili olarak günlük aktivitelerin gerçekleştirilmesinde kapasite düşüklüğüne neden olmaktadır. Ayrıca, yaşlanma ile seyreden kas gücündeki azalma gerek sağlıklı yaşlıların gerekse de bağımlı yaşlıların fonksiyonel becerilerini olumsuz etkilemektedir. Bununla birlikte, çalışma sonuçları düzenli kuvvet antrenmanlarına bağlı olarak yaşlanma ile beraber kas kitlesinde azalma ve sinir sistemi aktivasyonundaki düşüşün neden olduğu kuvvet-güç kaybının önlenebilir veya azaltılabilir olduğunu göstermiştir. Yaşlanmaya rağmen kas kitlesi ve kuvvet üretiminin korunabilmesi aynı zamanda; 1) bazal enerji harcamasındaki düşüşün önüne geçerek aşırı kilo alımını engellemesi, 2) düşme ile ilişkili risk faktörlerini azaltması, 3) fonksiyonel beceri düzeyini geliştirmesi, 4) ağrı düzeyini azaltması ve 5) kemik mineral yoğunluğunu koruması ile bağlantılı olarak genel sağlık parametrelerini ve yaşam kalitesini arttırmaktadır. Genetik ve yaşam biçimi faktörlerinin birleşimine bağlı olarak, yaşlanmanın sağlık ve fiziksel uygunluk parametreleri üzerindeki etkileri ve egzersiz programlarına adapte olma yeteneği açısından bireyler arasında farklılıklar olabilir (Wojtek ve ark, 2009). Bundan dolayı, kuvvet antrenman uygulamalarında yaşlı bireylerin sağlık durumları ve fiziksel uygunluk düzeyleri dikkate alınmalı, uygun antrenman yöntem ve araçları seçilmelidir. Elde edilen bilimsel veriler, sağlıklı yaşlı bireyler için kuvvet antrenman programının, haftanın en az iki ardışık olmayan günü, ana kas gruplarını (omuz, göğüs, kol, karın, sırt, kalça ve bacak) içeren, 8-10 egzersizden oluşması gerektiğini göstermektedir. Ancak bu öneri, düzenli kuvvet antrenmanlarına katılım ve adaptasyon gelişimi için alt sınır olarak kabul edilmekte, daha fazla performans artışı için haftalık antrenman frekansının ve şiddetinin arttırılması gerektiği bildirilmektedir (Haskell et al., 2007). Diğer taraftan, son elde edilen veriler, yaşlı bireylerde güç antrenmanlarının kuvvet antrenmanları ile benzer hipertrofik etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, düşük şiddet ve yüksek hız ile uygulanan antrenmanlarında yaşlanma ile meydana gelen kas kütlesi ve güç kaybının önlenmesi açısından etkili olabileceğini göstermektedir (Wallerstein et al., 2012). Üstelik, bazı çalışma sonuçları güç antrenmanlarının geleneksel kuvvet antrenmanları ile karşılaştırıldığında fonksiyonel beceri gelişiminde daha etkili olduğunu göstermektedir (Cadore et al., 2014). Sonuç olarak; kuvvet antrenmanları sinir-kas ve iskelet sistemlerinde sağlamış olduğu pozitif adaptasyonlara bağlı olarak yaşlı bireylerin sağlık ve performans ile ilişkili fiziksel uygunluk parametrelerinde gelişim sağlamaktadır. Aynı zamanda, bu adaptasyonların yansıması olarak fonksiyonel beceri düzeyi gelişmekte ve yaşam kalitesi artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yaşlı, kas kütlesi, kuvvet, güç, yaşam kalitesi

STRENGTH TRAINING IN ELDERLY

[1]*Alper ASLAN*

ABSTRACT

Biological aging results in decreased capacity of daily life activities which is associated with deterioration of neuromuscular and cardiovascular systems. In addition, decreased muscular power along with aging leads to decrease functional capacities of both healthy and frail olds. Nonetheless, the results of the studies demonstrated that strength-power loses caused by aging could be prevented or reduced by performing regular strength training. In spite of aging, maintenance of muscle mass and strength increases health status and quality of life by 1) avoiding excess body weight (preventing decrease in basal energy consumption), 2) reducing risk factors related with falls, 3) improving functional skill level, 4) reducing pain level and 5) maintaining bone mineral density. Depending on a combination of genetic and life style factors, there might be wide inter-individual differences among elderly in terms of effects of aging on physical fitness parameters and adaptation to exercise programs (Wojtek ve ark, 2009). Thus, health status and physical fitness level of old individuals should be taken into account and proper training methods and equipments should be chosen when preparing strength training program. Scientific evidence obtained from sport institutes indicated that strength training program in old participants should contain 8-10 exercises of major muscle groups (shoulder, chest, arm, abdominal, back, hip and leg) which should be performed at least non-consecutive two days of a week. However, this suggestion is a lower limit for regular participation of strength

training and adaptation process. To obtain further development in performance, weekly frequency and intensity of training should be increased (Haskell et al., 2007). On the other hand, it was reported that strength and power-training programs seem to produce similar hypertrophic adaptations (Wallerstein et al., 2012). This result may imply that low intensity and high speed training is also an effective strategy to prevent muscle mass and strength along with aging. Furthermore, according to some studies, this type of training induces greater enhancements in functional skills compared to traditional strength training (Cadore et al., 2014). Consequently, strength-power training improves health and performance related physical fitness components of elderly, associated with positive adaptations in neuromuscular and skeletal systems. This adaptations are also improves functional skill level and quality of life of elderly individuals.

Keywords: Elderly, muscle mass, strength, power, quality of life

ROMATOLOJİK HASTALILIĞI OLAN BİREYLERİN FONKSİYONEL EGZERSİZ KAPASİTESİNİN SAĞLIKLI BİREYLERLE KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Nurten Gizem TORE, [2]Fulden SARİ, [3]Devrim Can SARAÇ, [4]Songül BAĞLAN YENTÜR, [5]Deran OSKAY

[1]Gazi Üniversitesi, [2]Gazi Üniversitesi, [3]Gazi Üniversitesi, [4]Gazi Üniversitesi, [5]Gazi Üniversitesi

ÖZET

Giriş: Romatolojik hastalıkların semptomlarının vücut üzerindeki fizyolojik etkileri, pulmoner ve fiziksel fonksiyonları olumsuz yönde etkilemektedir. Pulmoner ve fiziksel fonksiyonlardaki azalma, hastalarda inaktif bir yaşam stiline neden olarak fonksiyonel egzersiz kapasitesinin azalmasına neden olabilir. Amaç: Bu çalışmanın amacı romatolojik hastalığı olan bireylerde fonksiyonel egzersiz kapasitesinin aynı yaş aralığında bulunan sağlıklı bireylerle karşılaştırılarak değerlendirilmesidir. Yöntem: 18 ve 65 yaş arasında 22 (21K/1E) romatolojik hastalığı (Skleroderma, ankilozan spondilit ve ailesel akdeniz ateşi hastalığı) olan birey ve 22 sağlıklı birey çalışmaya dahil edildi. Bireylerin demografik özellikleri kaydedildi. Fonksiyonel egzersiz kapasitesi altı dakika yürüme testi (6DYT) ile değerlendirildi. Hastalar ve sağlıklıların fonksiyonel egzersiz kapasiteleri Bağımsız Gruplar T-Testi ile karşılaştırıldı. Bulgular: Romatolojik hastalığı olan bireylerin yaş ortalaması 44.4 ± 12.59, sağlıklı bireylerin yaş ortalaması 39.71±10.88 yıldı. Her iki grubun demografik özellikleri benzerdi (p >0.05). 6DYT sonucunda hastaların 474.23±57.78, sağlıklıların ise 771.23±28.79 metre mesafe yürüdükleri belirlendi. Hastalarda, sağlıklılara kıyasla fonksiyonel egzersiz kapasitesinin azaldığı görüldü (p< 0.05). Sonuç: Bu çalışmada romatolojik hastalığı olan bireylerde fonksiyonel egzersiz kapasitesinin azaldığı bulundu. Bu nedenle bu hastaların tedavi programına fonksiyonel egzersiz kapasitesinin arttırılmasına yönelik egzersizler eklenmelidir.

Anahtar Kelimeler: Fonksiyonel egzersiz kapasitesi, Romatolojik hastalık, Altı dakika yürüme testi

COMPARISON OF FUNCTIONAL EXERCISE CAPACITIES OF INDIVIDUALS WITH RHEUMATOLOGIC DISEASE TO HEALTHY INDIVIDUALS

[1]Nurten Gizem TORE, [2]Fulden SARİ, [3]Devrim Can SARAÇ, [4]Songül BAĞLAN YENTÜR, [5]Deran OSKAY

ABSTRACT

Background: Physiological effects of symptoms of rheumatologic diseases on the body, affect pulmonary and physical functions in the negative direction. The decrease in pulmonary and physical functions may cause an inactive lifestyle in patients, resulting in a decrease in functional exercise capacity. Purpose: The aim of this study was to evaluate the functional exercise capacity of individuals with rheumatologic disease by comparison with healthy individuals of the same age range. Methods: 22 (21F / 1M) rheumatologic patients (scleroderma, anklosing spondylitis, and familial mediterranean fever) between 18 and 65 years old and 22 healthy subjects were included in the study. The demographic characteristics of the individuals were recorded. Functional exercise capacity was assessed through the six-minute walking test (6MWT). Functional exercise capacities of patients and healthy subjects were compared with Independent Groups T-Test. Results: The mean age of the subjects with rheumatologic disease was 44.4 ± 12.59, the mean age of healthy subjects was 39.71 ± 10.88 years. Demographic characteristics of both groups were similar (p > 0.05). As a result of 6MWT, it was determined that the mean distance was 474.23±57.78 meters for patients and it was 771.23±28.79 meters for healthy subjects. Functional exercise capacity was decreased in patients compared to healthy subjects (p < 0.05). Conclusion: In this study, it was found that functional exercise capacity is decreased in patients with rheumatologic disease. For this reason, exercises should be added to the treatment program of these patients in order to increase the functional exercise capacity.

Keywords: Functional exercise capacity, Rheumatologic disease, Six minute walking test

ROMATOLOJİK HASTALIĞI OLAN BİREYLERDE FONKSİYONEL EGZERSİZ KAPASİTESİNİN HASTALIK DURASYONU İLE İLİŞKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

[1]Nurten Gizem TORE, [2]Fulden SARİ, [3]Songül BAĞLAN YENTÜR, [4]Devrim Can SARAÇ, [5]Deran OSKAY

[1]Gazi Üniversitesi, [2]Gazi Üniversitesi, [3]Gazi Üniversitesi, [4]Gazi Üniversitesi, [5]Gazi Üniversitesi

ÖZET

Giriş: Romatolojik hastalığı olan bireylerde hastalığın fizyolojik etkileri ve süreç nedeniyle fiziksel performans kısıtlanır. Hastalık durasyonunun artması ile birlikte ortaya çıkan semptomlar, hastalarda inaktif bir yaşam tarzına sebep olur. Bu nedenle romatolojik hastalığı olan ve hastalık durasyonu fazla olan bireylerde fonksiyonel egzersiz kapasitesi kısıtlanabilir. Amaç: Bu çalışmanın amacı romatolojik hastalığı olan bireylerde fonksiyonel egzersiz kapasitesinin hastalık durasyonu ile ilişkisinin değerlendirilmesidir. Yöntem: Çalışmaya 18 ve 65 yaş arasında 43 (26K/17E) romatolojik hastalığı (Skleroderma, ankilozan spondilit, ve ailesel akdeniz ateşi hastalığı) olan birey dahil edildi. Bireylerin demografik bilgileri kaydedildi. Fonksiyonel egzersiz kapasitesi altı dakika yürüme testi (6DYT) ile değerlendirildi. Hastalık durasyonu ile 6DYT arasındaki ilişkiye Pearson Testi ile bakıldı. Bulgular: Bireylerin yaş ortalaması 40.63±12.73, hastalık durasyonun 6.7± 5.97 yıldı. Fonksiyonel egzersiz kapasitesinin ortalamasının %85.87± 14.81 olduğu belirlendi. Hastalık durasyonu ile 6DYT arasındaki korelasyon negatif ve istatistiksel olarak anlamlıydı (r=-0.389, p< 0.05). Sonuç: Romatolojik hastalığı olan bireylerde hastalık durasyonu arttıkça fonksiyonel egzersiz kapasitesinin azaldığı belirlendi. Bu nedenle bu hasta grubunun tedavisine en erken dönemde fonksiyonel egzersiz kapasitesini arttırmaya yönelik egzersizler eklenmelidir.

Anahtar Kelimeler: Hastalık durasyonu, Fonksiyonel egzersiz kapasitesi, Romatolojik hastalık

EVALUATION OF THE RELATION BETWEEN FUNCTIONAL EXERCISE CAPACITY AND DISEASE DURATION IN INDIVIDUALS WITH RHEUMATOLOGIC DISEASE

[1]Nurten Gizem TORE, [2]Fulden SARİ, [3]Songül BAĞLAN YENTÜR, [4]Devrim Can SARAÇ, [5]Deran OSKAY

ABSTRACT

Background: In patients with rheumatologic disease, physical performance is limited due to the physiological effects and process of the disease. An inactive lifestyle is seen in patients due to the symptoms that accompany with the increase of the disease duration. For this reason, functional exercise capacity may be restricted in patients with rheumatologic disease who have also longer disease duration. Purpose: The purpose of this study was to evaluate the relationship between functional exercise capacity and disease duration in individuals with rheumatologic disease. Methods: 43 (26F / 17M) rheumatologic patients (scleroderma, ankylosing spondylitis, familial mediterranean fever disease) between 18 and 65 years old were included in the study. Individuals' demographic information were recorded. Functional exercise capacity was assessed through the six-minute walking test (6MWT). The relationship between the disease duration and 6MWT was evaluated by Pearson's Test. Results: Mean age of individuals' was 40.63 ± 12.73, disease duration was 6.7 ± 5.97 years. The mean of the functional exercise capacity was 85.87 ± 14.81%. The correlation between the disease duration and 6MWT was negative and statistically significant (r = -0.389, p < 0.05). Conclusion: As the disease duration increases in individuals with rheumatologic disease, the functional exercise capacity decreases. For this reason, exercises which increase the functional exercise capacity should be added to the treatment of this group of patients as early as possible.

Keywords: Disease duration, Functional exercise capacity, Rheumatologic disease

FARKLI BRANŞLARDAKİ SPORCULARDA PARMAK UZUNLUKLARI, EL ALANLARI VE EL KAVRAMA KUVVETLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN CİNSİYET FARKLILIĞI AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

[1]*Defne Öcal KAPLAN*

[1]Kastamonu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Kuzeykent Kampus

ÖZET

Amaç: Çalışma ile basketbol, hentbol, voleybol, badminton ve eskrim sporcularında dominant ve dominant olmayan el parmak uzunlukları, el alanları ve el kavrama kuvvetlerinin cinsiyetler arası farklılıklarının olup olmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Yöntem: çalışmaya yaş ortalamaları kadınlarda 20±1.42 yıl, erkeklerde 21±2.34 yıl olan toplam 106 (49 kadın, 57 erkek) aktif sporcu katılmıştır. Tüm sporcuların boy uzunluğu, vücut ağırlığı, BMI ve el kavrama kuvvetleri uluslararası standartlara uygun olarak ölçülmüştür. El alanları dijital fotoğraf makinesi ile belli bir standartta ölçülmüş ve geliştirilen yazılım ile hesaplanmıştır. Verilerin çözümlenmesinde SPSS programında student t testi, Pearson Correlation test uygulanmış ve anlamlılık düzeyi olarak p< 0.05 kabul edilmiştir. İstatistiki çözümler için SPSS 22.0 (Statistical Package For The Social Sciences) programından yararlanılmıştır. Bulgular: Analizler sonucunda tüm branş ve cinsiyetteki sporcuların dominant ve non dominant el kavrama kuvvetlerinin anlamlı düzeyde farklı olduğu bulgulanmıştır. Kadınlarda işaret parmağı, erkeklerde yüzük parmağının daha uzun olduğu belirlenmiştir. Ayrıca her iki cinsiyette de el alanları, parmak uzunlukları ve el kavrama kuvveti arasındaki ilişki dominant elde anlamlı düzeydedir. Sonuç: Kadın sporcuların işaret parmaklarının yüzük parmağına oranla anlamlı düzeyde daha uzun olduğu, buna bağlı olarak işaret parmağını kapsayan el alanının oransal olarak daha geniş olduğu sonucuna varılmıştır. Bu veriler gelecekte yetenek seçimi sırasında sporcuların yönlendirilmelerine katkı sağlaması açısından önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Parmak uzunluğu, el kavrama kuvveti, el alanı, parmak oranı, cinsiyet

EVALUATING OF GENDER DIFFERENCES OF RELATIONSHIP BETWEEN FINGER LENGTHS, HAND AREAS AND HAND GRIP STRENGTH IN DIFFERENT BRANCHES

[1]*Defne Öcal KAPLAN*

ABSTRACT

Objective: The aim of this study was to determine whether there are differences between dominant and non-dominant hand finger lengths, hand areas and hand grip strength of genders in basketball, handball, volleyball, badminton and fencing athletes. Method: Totally 106 active athletes (49 female, 57 male), of the average age in female 20±1.42 years, in male 21±2.34 years, joined to this study. Height, weight, BMI (Body Mass Index) and handgrip strength of all the athletes were measured according to international standards. Hand perimeters were measured at a certain standard with digital camera and was calculated with the software developed. The data was analyzed by SPSS 22 programme and Student t test, Pearson Correlation test was applied. A significance level of $p < 0.05$ was adopted in the analysis. Statistical analyses were carried out using a statistical package for social sciences (SPSS 22.0 for windows). Results: As a result of the analyzes, it was found that dominant and non dominant hand grip strengths of all branches and athlets of both genders were significantly different. It has been determined that index fingers are longer in females and ring fingers are longer in males. It was also found that the relationship between hand lengths and finger lengths and hand grip strength in both genders was significant at dominant hand. Furthermore, the relationship between hand areas, finger lengths, and hand grip strength in both genders is significant at dominant hand. Conclusion: Female athletes have signifi- cantly longer index fingers than ring fingers, resulting in a proportionally larger hand area covering the index finger. The resulting data is important to orientating the athletes during aptitude selection in the future.

Keywords: Finger length, hand grip strength, hand area, finger ratio, gender

OLİMPİK HALTER KALDIRIŞLARININ BAZI BİYOMEKANİK ÖLÇÜMLERİNDE KULLANILAN ANDROİD BARSENSE YAZILIMININ GEÇERLİĞİ

[1]İzzet İNCE, [2] Gökhan ÇALIŞKAN, [3] Ercan AYILGAN

[1]Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Spor Bilimleri Bölümü, [2] Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, [3] Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

ÖZET

Giriş: Kaldırış tekniği, bir haltercinin başarısı için hayati önem taşımaktadır (Burdett, 1982; Musser, Garhammer, Rozenek, Crussemeyer, & Vargas, 2014; Reiser & Cioroslan, 1995). Biyomekanik analiz ise, kaldırış tekniklerinin değerlendirilmesinin ayrılmaz bir parçası olmuştur ve 1940'lardan beri yaygın olarak kullanılmaktadır. Halter tekniklerinin biyomekanik analize uyumu kolaydır, çünkü halterci belirlenmiş bir alanda kaldırışını yapar ve tüm kaldırış, hareket analizi için kolaylıkla yakalanabilir. (Ho, Lorenzen, Wilson, Saunders, & Williams, 2014). Kullanımı kolay, hızlı geribildirim verebilen bir araç yardımıyla kaldırış biyomekaniğini değerlendirmenin spor bilimciler, antrenör ve sporcular için yararlı olacağı açıktır. Akıllı telefonlar ve indirilebilir uygulamaların yaygınlaşması spor alanında bu yönüyle yeni fırsatlar sunmaktadır.

Amaç: Bu çalışmanın amacı, BarSense Log (BSY) yazılımıyla ölçülen koparma kaldırışı zirve hız (ZH), ortalama hız (OH), zirve güç (ZG), ortalama güç (OG) ve kuvvet (K) ölçümlerinin geçerliğinin incelenmesidir.

Yöntem: Çalışmaya en az 2 yıl halter deneyimi olan 34 genç halterci (ortalama yaş 15,97 ± 0,92, boy 170,34 ± 6.7, vücut ağırlığı 72,69 ± 14,6) gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada referans ölçümler için Tendo Power and Speed Analyzer cihazı (tp) kullanılmıştır. Katılımcıların koparma kaldırışları 1 tekrar maksimumlarının % 70'ndeki 2 kaldırışı analize alınmıştır. İstatistiki analizde Bağımlı Örneklem T-Testi, Deming Regresyon, Bland-Altman metodu kullanılmıştır.

Bulgular: Analiz sonuçlarına göre BSY ve TP'nin ZH, OG, OH, ZG, ölçümleri ortalamaları arasındaki farkın istatistiki açıdan önemli olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). F ölçümlerinde ortalamalar arasında fark önemli olmamasına rağmen ($P < 0,05$) Blant-Altman grafiğine göre farklar ve ortalamalar arasında uyumun iyi olmadığı görülmüştür.

Sonuç: Bu çalışmanın bulguları, BSY'nin olimpik halter kaldırışları ZH, OH, ZG, OG ve K ölçümleri için kullanılamayacağını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Olimpik Halter, Koparma, Silkme, BarSense, TendoPower

Kaynaklar:

Burdett, R. G. (1982). Biomechanics of the snatch technique of highly skilled and skilled weightlifters. Research Quarterly for Exercise and Sport, 53(3), 193-197.

Garhammer, I. (1993). A Review of Power Output Studies of Olympic and Powerlifting: Methodology, Performance. Journal of Strength and Conditioning Research, 7(2), 76-89.

Ho, L. K., Lorenzen, C., Wilson, C. J., Saunders, J. E., & Williams, M. D. (2014). Reviewing current knowledge in snatch

VALIDITY OF ANDROID BARSENSE SOFTWARE USED IN SOME BIOMECHANICAL MEASUREMENTS OF OLYMPIC WEIGHTLIFTING

[1]İzzet İNCE, [2] Gökhan ÇALIŞKAN, [3] Ercan AYILGAN

ABSTRACT

Introduction: The technique is crucial for the success of a olympic weightlifting (Burdett, 1982, Musser, Garhammer, Rozenek, Crussemeyer, & Vargas, 2014, Reiser & Cioroslan, 1995). Biomechanical analysis is an integral part of the assessment of lifting techniques and has been widely used since the 1940s. The biomechanical alignment of the weighting techniques is easy because the weightlifter picks up a designated field and the entire

lift can easily be captured for motion analysis. (Ho, Lorenzen, Wilson, Saunders, & Williams, 2014). It is clear that evaluating lift biomechanics with a tool that is easy to use, fast feedback can be useful for sports scientists, coaches and athletes. The widespread use of smartphones and downloadable applications offers new opportunities in the sports arena.

Aim: The aim of this study is to examine the validity of the snatch peak velocity (PW), average velocity (AV), power (PP), average power (AP) and force (F) measurements made with the BarSense software.

Methods: 34 young weightlifters who (mean age 15,97 ± 0,92, height 170,34 ± 6.7, body weight 72,69 ± 14,6) voluntarily participated in the study. Tendo Power and Speed Analyzer was used for reference measurements in the study. Analysis were included the 2 lifts of 70% snatch lifts of 1 repeat maximums. T-Test, Deming Regression, Bland-Altman method were used in the statistical analysis.

Results: According to the results of the analysis, it was determined that the difference between BS and TendoPower PV, AV, PP, AP was statistically significant ($p < 0,05$). Although the difference between the F measurements was not significant according to Blant-Altman graph, the concordance between the differences and the averages is not good.

Conclusion: The results of this study show that BarSense software can not be used for PV, AV, PP, AP and Fmeasurements for olympic lifts.

Keywords: Olympic Weightlifting, Snatch, Clean&Jerk, BarSense, Tendo Power

References:

Burdett, R. G. (1982). Biomechanics of the snatch technique of highly skilled and skilled weightlifters. Research Quarterly for Exercise and Sport, 53(3), 193-197.

Garhammer, I. (1993). A Review of Power Output Studies of Olympic and Powerlifting: Methodology, Performance. Journal of Strength and Conditioning Research, 7(2), 76-89.

Ho, L. K., Lorenzen, C., Wilson, C. J., Saunders, J. E., & Williams, M. D. (2014). Reviewing current knowledge in snatch performance and technique: the need for future directions in applied research. The Journal of Strength & Conditioning Research, 28(2)

SPOR EĞİTİMİ ALMA VE KİLO DÜŞMEDE ÖĞRENCİLERİN NEDENSEL YÜKLEMELERİ

[1]Feyzullah KOCA, [2]Osman İMAMOĞLU, [3]M Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL

[1]Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [2]OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, [3]OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Araştırmanın amacı, Spor eğitimi alma ve kilo düşme durumunda öğrencilerinin başarı ve başarısızlıklarına yaptıkları nedensel yüklemelerin boyutlarını tespit etmektir. Çalışmada Spor Bilimler Fakültesinden 124 erkek, 91'i kadın olmak üzere 215 kişinin doldurduğu nedensellik anketi değerlendirilmiştir. İstatistiksel işlemlerde t-test, tek yönlü varyans analizi ve LSD testleri kullanılmıştır. Cinsiyet değişkeni, takım ve ferdi spor yapma durumuna göre spor eğitimi alan öğrencilerin nedensellik odağı, kişisel kontrol ve kişisel istikrarlılık boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p > 0,05$). Cinsiyete göre dışsal kontrol boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Gelir durumuna göre kişisel kontrol ve istikrarlılık boyutunda ise önemli farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Her zaman kilo düşenlerin nedensellik odağı, dışsal kontrol, kişisel kontrol ve istikrarlılık boyutunda bazen kilo düşenler ve kilo düşmeyenlere göre daha düşük puan almaları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$ ve $p < 0,001$). Sonuç: Spor eğitimi alan öğrencilerin başarıya yapılan yüklemelerde nedensellik odağı boyutunda daha içsel, kişisel kontrol boyutu açısından kişinin kendi tarafından kontrol edilebilen, istikrar açısından nedenin değişmeyen/daimi ve dışsal kontrol açısından ise genellikle dışardan kontrol edilemez olduğunu söyleyebiliriz. Yine devamlı kilo düşen sporcuların kontrol edilebilirliği azalmaktadır. Spor eğitimi alan ve almayan öğrencilerin bu yüklemeleri yaparken nasıl düşündükleri ve neleri dikkate aldıkları öğrenci penceresinden daha ayrıntılı incelenmelidir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Nedensel boyutlar Ölçeği II, Kilo düşme

CAUSES OF SPORT TRAINING AND CALL INDUCTION STUDENTS

[1]Feyzullah KOCA, [2]Osman İMAMOĞLU, [3]M Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL

ABSTRACT

The aim of the study was to determine the dimensions of the causal attributions of the students to achievement and failure in the case of sport training and weight loss. In the study, the causality questionnaire filled by 215 persons, 124 male and 91 female, was evaluated from the Faculty of Sports Sciences. T-test, one-way analysis of variance, and LSD tests were used for statistical analysis. There was no significant difference in the causality dimension, personal control and personal consistency dimensions of the students who received sports training according to gender change, team and individual sport situation ($p > 0, 05$). A significant difference was found in the dimension of external control according to sex ($p < 0, 05$). Significant differences were found in the level of personal control and stability according to income status ($p < 0, 05$). It was statistically significant that those who always lose weight had lower scores in the causality dimension, external control, personal control and stability dimensions than those who did not lose weight and weight sometimes ($p < 0,05$ and $p < 0,001$). Conclusion: We can say that the students who are trained in sports can be controlled by the self in terms of the more internal, personal control dimension in the causality dimension of succeeding loads and cannot be controlled from outside in terms of stability because of constant / permanent and external control. Again, the controllability of the athletes who are constantly weight loss is reduced. The way in which students who receive and do not receive sports education doing thinks and cares about these loads should be examined in more detail in the student window.

Keywords: Sports, Causal Dimensions Scale II, Weight loss

GENÇ YETİŞKİNLERDE OBEZİTE CERRAHİSİNİN PSİKOLOJİK DURUM VE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ ÜZERİNE ETKİSİ

[1]Bahar KÜLÜNKOĞLU, [2]Neslihan FIRAT, [3]YASEMİN AKKUBAK

[1]Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi- Sağlık Bilimleri Fakültesi- Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü- Etlik Yerleşkesi- Ankara, [2]Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi- Sağlık Bilimleri Fakültesi- Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü- Etlik Yerleşkesi- Ankara, [3]Necmettin Erbakan Üniversitesi- Sağlık Bilimleri Fakültesi- Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü- Konya

ÖZET

Giriş: Obezite; gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde görülme sıklığı hızla artan, toplum sağlığını önemli derecede etkileyen, çeşitli hastalıkların oluşumuna zemin hazırlayan ve yaşam süresini azaltan önemli bir sağlık sorunudur. Obezite cerrahisi ülkemizde ve dünyada son on yıl içerisinde giderek popüler hale gelen ve daha çok tercih edilmeye başlayan bir obezite tedavi yöntemidir. Amaç: Bu çalışmadaki amacımız; obezite cerrahisi öncesi ve sonrası bireylerin, vücut kütle indeksindeki değişimin psikolojik durum ve fiziksel aktivite üzerine etkisini değerlendirmektir. Yöntem: Çalışmaya yaş ortalaması 36,67±12,12 olan ve 15,15±9,74 senedir obezite hastalığı olan 24 kadın birey dahil edildi. Bireylerin sosyo-demografik bilgileri sorgulandı. Cerrahi öncesi ve sonrası (3 ay sonra) bireylerin psikolojik durumu Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği (HAD) ile, fiziksel aktivite düzeyi Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ) ile değerlendirildi. Bulgular: Hastaların IPAQ değerleri; cerrahi öncesi 1200,55 (0-6186), cerrahi sonrası 4036,04 (33-13173)'di. Cerrahi öncesi ve sonrası IPAQ ve kilo değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardı (z:-3,186, p: 0,001; z:-4,288, p< 0,001). Cerrahi öncesi ve sonrası HAD ölçeğinin anksiyete ve depresyon alt parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı fark vardı (p< 0,001). Sonuç: Obezite cerrahisi öncesi ve sonrası sonuçlar kıyaslandığında bireylerin HAD anksiyete ve depresyon alt parametrelerinde anlamlı azalma ve IPAQ skorlarında ise anlamlı artış olduğu gözlemlendi. Sonuç olarak kilo kaybının bireylerin psikolojik durumlarını ve fiziksel aktivitelerini iyileştirdiği, mortalite ve morbidite risklerini azalttığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Obezite cerrahisi, psikolojik durum, fiziksel aktivite

THE EFFECT OF OBESITY SURGERY ON PSYCHOLOGICAL STATUS AND PHYSICAL ACTIVITY LEVEL IN YOUNG ADULTS

[1]Bahar KÜLÜNKOĞLU, [2]Neslihan FIRAT, [3]YASEMİN AKKUBAK

ABSTRACT

Introduction: Obesity is an important health problem that increases rapidly in the developed and developing countries, affects the health of society significantly, prepares the basis for the formation of various diseases and decreases the life time. Obesity surgery is an increasingly popular and preferred method of obesity treatment in the world in last decade. Purpose: Our purpose in this study is to assess the effect of changes in body mass index on psychological status and physical activity of individuals before and after obesity surgery. Method: Twenty four female subjects with an average age of 36,67±12,12 and 15,15±9,74 years of obesity were included. Demographic data of the patients were recorded. Before and after surgery (3 months later), psychological status and physical activity level were evaluated by HAD and IPAQ, respectively. Results: Patients' IPAQ values were 1200,55 (0-6186) before surgery and 4036,04 (33-13173) after surgery. There was a statistically significant difference between IPAQ and weight values before and after surgery (z:-3,186, p: 0,001; z:-4,288, p< 0,001). There were statistically significant differences between sub-parameters (anxiety and depression) of the HAD before and after surgery (p < 0,001). Conclusion: When the results were compared before and after obesity surgery, it was observed that the individuals had significant decrease in the HAD sub-parameters and increase IPAQ scores. As a result, weight loss seems to improve psychological status and physical activity in individuals and reduce the risk of mortality and morbidity.

Keywords: Obesity surgery, psychological status, physical activity

KADIN TEKVANDO VE KARATECİLERDE KİLO DÜŞME DAVRANIŞLARI

[1]Osman İMAMOĞLU, [2]Feyzullah KOCA, [3]Hasan TAT

[1]OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, [2]Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [3]OMÜ Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu araştırmanın amacı kadın Tekvando ve karatecilerde kilo düşme davranışlarının belirlenmesidir. Çalışmaya 88 Tekvando ve 78 karateci dahil edilmiştir. İstatistiksel olarak t -testi ve ki kare testi kullanılmıştır. Yaş ortalamaları Tekvandocuların 21,09 ± 0,30 ve karatecilerin 21,87± 0,25 yıl bulunmuştur. Kilo düşmeye başlama yaşları Tekvandocularda ortalama 14,15±0,49 iken Karatecilerde 14,18±0,41 yıl bulunmuştur. İlgili spora başlama yaşı, boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve kilo düşmeye başlama yaşları arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir (p >0,05). Müsabakalar öncesi devamlı kilo düşenler Tekvandocularda % 45,45 ve karatecilerde %48,72 ve toplamda %46,99 bulunmuştur. Kilo düştüğü maçlarda başarılı olanlar toplamda %42,26 iken kilo düşmediği maçlarda başarılı olanların toplam oranı %45,16'dir. Kilo düşenlerin %30,97'si rakiplere karşı güçlü olmak için ve %35,42'si kazanma şansını artırmak için kilo düştüklerini belirtmişlerdir. Branşlar arasında kilo düşme nedenleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p >0,05). Sonuç: Tekvando ve karateciler de kilo düşme sırasındaki davranışları birbirine benzerdir. Her iki spordaki sporcuların kilo kaybetme konusunda doğru bir yaklaşımı olmadığı söylenebilir. Yarışma öncesi dönem, kilo verme veya kilo kontrolü konusunda bilinçlendirme eğitimleri yapılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Tekvando, Karate, Kilo düşme

WEIGHT DESCENDING BEHAVIORS OF FEMALE TAEKWONDO AND KARATE

[1]Osman İMAMOĞLU, [2]Feyzullah KOCA, [3]Hasan TAT

ABSTRACT

Abstract This study aims to find the weight descending behaviors of female Taekwondo and karate athletes. 88 Taekwondo and 78 karate female athletes answered the questionnaire prepared by the researchers. Statistically t-test and chi-square test were used. Age average for Taekwondo was 21, 09 ± 0, 30 and for karate's it was 21, 08± 21, 87± 0, 25. Weight decrease age for Taekwondo is 14, 15±0, 49 on average and it is 14, 18±0, 41 years for karate's. There is a meaningful no difference between the starting age of the related sport, height, body weight, and weight loss decrease (p >0, 05). Continuous weight loss decreasing female athletes before competitions have a percentage of % 45, 16 for Taekwondo, %48, 72 for karate's and %46, 99 on total. Victorious female athletes who lost weight for the events have a percentage of %42, 26. The ones who did not lose weight have a percentage of %45,16. %30, 97 of the female athletes mentioned they lost weight in order to be powerful against their opponents and %35, 42 said they lost weight in order to increase their possibility of winning. No meaningful difference has been found between branches and their reasons of weight loss decreasing (p >.05). Conclusion: Taekwondo and karate females have similar behaviors during weight decreasing. It can be said that the athletes in both sports do not have a correct approach towards losing weight. Period of before competitions, consciousness-raising trainings should be made about weight loss or weight control.

Keywords: Taekwondo, Karate, Weight Loss

FUTBOL HAKEMLİĞİ VE TEKNOLOJİ (DAVETLİ KONUŞMACI)

[1]*LALE ORTA*

[1]OKAN ÜNİVERSİTESİ

ÖZET

Giriş: Futbolun popülerliğini devam ettirebilmek, küreselleşen dünya koşullarına uyumunu sağlayabilmek ve Dünya'nın bir numaralı sporu haline getirmek ya da bir numaralı sporu olarak devamını sağlamak için Futbol Oyun Kurallarındaki radikal değişimler zorunlu hale gelmiştir. Uzun yıllar teknolojinin futbolun içine girmesine izin vermeyen FIFA (Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği), hakem hatalarının artması ve kaybedilen ekonomik maliyetin yüksekliği karşısında futbol-teknoloji ilişkisi geliştirilerek hakemlerinin yönetimine dahil etmiştir. Amaç: Bu araştırma, Futbol Oyun Kuralları kapsamında hakemlerin maç yönetimlerinde kullandığı teknolojik ekipmanları ve teknolojik gelişmeleri inceleyerek, teknolojinin hakemliğe ve futbola olan etkisini olumlu ve olumsuz yönleriyle ele almaktadır. Yöntem: Hakemlik ve teknoloji ilişkisini inceleme amacını taşıyan bu çalışmada gerekli olan veriler yazılı, basılı ve internet kaynaklarına dayanmaktadır. Bu nedenle, futbol, teknoloji ve hakemlik ile ilgili kaynaklar taranmıştır. Bulgular: Hakemlerin, futbolda teknoloji ile tanışması sinyalli bayrak kullanımı ile başlamıştır. 2000-2001 sezonunda Türkiye Süper Lig'inde görev yapan tüm yardımcı hakemler sinyalli bayrak kullanmaya başlamışlardır. Maçlarda sinyalli bayrak kullanımı, özellikle ofsayt pozisyonlarında, hakemleri oldukça rahatlatmış ve birçok olumsuz durumdan kurtararak oyuna ve hakemlerin yönetimine pozitif katkı sağlamıştır. Hakemlere ilk kez sağlanan bu küçük teknolojik destek olumlu sonuçlar vermiştir. Sinyalli bayrakların başarılı bir şekilde kullanımından sonra, hakemler arasındaki koordinasyonu artıran ve daha verimli maç yönetmelerini sağlayan telsiz iletişim sistemi olan kulaklık setine geçilmiştir. Maçın kontrolüne olumlu katkıda bulunduğu düşüncesiyle, 2004 yılında Futbol Oyun Kuralları kitabına "Telsiz İletişim Sistemi" teknolojisi olarak dahil edilmiştir. Sinyalli Bayrak ve Telsiz İletişim Sistemi'nden sonra FIFA'nın teknoloji arayışları devam etmiş ve 2012 yılında Japonya'da düzenlenen "Kulüpler Dünya Kupası"nda ilk kez "Kale Çizgisi Teknolojisi" denenmiş ve başarılı olması üzerine Futbol Oyun Kuralları kitabına dahil edilmiştir. Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği (FIFA), ilk kez videolu sisteminin 1 Eylül 2016 tarihinde Fransa ile İtalya arasında oynanan hazırlık maçında kullanılmasına izin vermiştir. Uluslararası Futbol Birliği Kurulu (IFAB) ve FIFA'nın ortak kararıyla tartışmalı pozisyonlarda kullanılacak olan "Video Yardımcı Hakem Sistemi" uygulaması, yanlış verilen gol, penaltı, kırmızı kart veya yanlış cezalandırılan oyuncunun belirlenmesinde uygulanacaktır. Sonuç: Futbol Oyun Kurallarının sık değiştirilmesi ile birlikte uygulamada hakem hatalarının artması, küreselleşme ile birlikte de endüstrileşen futboldaki kaybedilen ekonomik değerlerinin çok yüksek olması, futbolun daha şeffaf ve güvenilir bir hale getirilme isteğini ve hakemlere bu zorlu görevlerinde teknolojik desteği sağlama gereğini, görüşünü ve de sonucunu ortaya çıkarmıştır. Spesifik hatalarda yapılacak teknolojik yardım hem hakemlere hem de takımlara katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Hakem, Teknoloji

FOOTBALL REFEREEING AND TECHNOLOGY

[1]*LALE ORTA*

ABSTRACT

Introduction: To maintian the popularity of the football, to adapt to a globalised world and to turn into the most popular sport of the World, it became mandatory to make radical changes in the rules of the game. FIFA (International Football Federations Association) has resisted the involvement of technology in football, with the increase in referee mistakes and the high cost of lost economy, has developed a football-technology relationship and has included in the management of the referees. Objective: This research examines technological equipments and technological developments used by referees in match management within the framework of Football Game Rules, and examines the effect of technology on refree and football in terms of positive and negative aspects. Method: This research is based on the visual, printed and internet based sources, therefore the literature reviewed based on that assumption. Findings: The meeting of the referees with technology on the football started with the use of the signal flag. In the 2000-2001 season, all assistant referees working in Turkey Super League have begun to use signal flags. The use of signal flags in matches, especially in offside positions, relieved the referees very

much and saved them from many negative situations, thus contributing positively to the management of the game and the referees. This small technological support provided to the referees for the first time has led to positive results. After the successful use of the flagged flags, the set of headsets, a wireless communication system that enhances the coordination between the referees and enables more efficient match management, has been introduced. As a positive contribution to the control of the game, he was included in the 2004 Football Game Rules book as "Wireless Communication System" technology. After the Signaling Flag and Radio Communication System, FIFA's technology search continued. For the first time in the Clubs World Cup held in Japan in 2012, "Goal Line Technique" has been tried and after being successful it has been included in the book of Football Game Rules. The Association of International Football Federations (FIFA) has allowed for the first time the video system to be used in the preparatory game between France and Italy on 1 September 2016. The application of the Video Assisted Referee System, which will be used in controversial positions with the joint decision of the International Football Association Board (IFAB) and FIFA, will be applied in the determination of the wrong goal, penalty, red card or wrongly punished player. Results: With frequent changes in the rules of the game, the rise of referee mistakes in practice, the loss of economic costs associated with globalization in the industrialized football, the desire to make football more transparent and reliable, and the need to provide technological support to the referees in this challenging task are revealed. The technical assistance to be carried out on specific faults will contribute to both the referees and the teams.

Keywords: Football, Referee, Technology

ROMATOLOJİK HASTALIĞI OLAN BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ

[1]Fulden Sari, [2]Nurten Gizem TORE, [3]Songül BAĞLAN YENTÜR, [4]Devrim Can SARAÇ, [5]Meltem KOÇ, [6]Deran OSKAY

[1]Turkey, [2]Gazi Üniversitesi, [3]Gazi Üniversitesi, [4]Gazi Üniversitesi, [5]Gazi Üniversitesi, [6]Gazi Üniversitesi

ÖZET

Giriş: Fiziksel aktivite enerji tüketimi ile iskelet kasları tarafından üretilen herhangi bir vücut hareketine denir. Yapılan çalışmalar sonucunda, fiziksel aktivite birçok hastalığı önler, yaşam kalitesini artırır ve sağlık masraflarını azaltır. Bu nedenle romatolojik hastalıklar gibi kronik hastalıklara sahip bireylerin fiziksel aktivite seviyelerini belirlemek önemlidir. Amaç: Çalışmamızın amacı romatolojik hastalarda fiziksel aktivite düzeylerini belirlemekti. Yöntem: 18 ve 65 yaş arasında 81(49K / 32E) romatolojik hastalığı olan birey (Romatoid artrit, skleroderma, ankilozan spondilit, konnektif doku hastalığı ve akdeniz ateşi hastalığı) çalışmada değerlendirildi. Demografik özellikler kaydedildi. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) ile belirlendi. Bulgular: Katılımcıların ortalama yaşı (±SD) 39.43 ± 12.91 yıldı. Ortalama fiziksel aktivite seviyeleri 1603.37±2967.12METs' di. UFAA kategorik puanına göre katılımcıların büyük bir kısmı (%53,1)'inaktifti'. Sonuç: Katılımcıların çoğu 'inaktif ve minimal aktif' ti. Bu yüzden fiziksel aktivitenin yararları hastalara anlatılmalı ve tedavi programına fiziksel aktiviteyi artırıcı egzersizler eklenmelidir.

Anahtar Kelimeler: Romatolojik hastalıklar, Fiziksel Aktivite, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

THE PHYSICAL ACTIVITY LEVELS IN RHEUMATOLOGIC PATIENTS

[1]Fulden Sari, [2]Nurten Gizem TORE, [3]Songül BAĞLAN YENTÜR, [4]Devrim Can SARAÇ, [5]Meltem KOÇ, [6]Deran OSKAY

ABSTRACT

Introduction: Physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles that results in energy expenditure. As a result of the scientific studies physical activity prevent many diseases, improve quality of life and reduce health care costs. It is important to assess physical activity levels of rheumatologic patients in a society. Aim: The aim of our study was to determine the physical activity levels in rheumatologic patients. Methods: Eighty one (49F / 32M) rheumatologic patients (rheumatoid arthritis, scleroderma, ankylosing spondylitis, connective tissue disease and familial mediterranean fever) who were between 18 and 65 years old were evaluated in study. Demographics were recorded. All participants answered International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Results: Mean age (±SD) of participants were39.43 ± 12.91 years. Mean physical activity of participants were1603.37±2967.12 METs. According to the IPAQ categorical score a higher percentage of participants were in the 'inactive' group (53,1%). Conclusions: Most of participants were 'inactive and minimal active' so the benefits of physical activity should be told to them and exercises which increase physical activity should be included in treatment.

Keywords: Rheumatic Diseases, International Physical Activity Questionnaire, Physical Activity

DÜZENLİ FİZİKSEL EGZERSİZ YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN İYİLİK HALİ DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Özgü İNAL, [2]Serkan PEKÇETİN

[1]Trakya Üniversitesi- Sağlık Bilimleri Fakültesi- Ergoterapi Bölümü, [2]Trakya Üniversitesi- Sağlık Bilimleri Fakültesi- Ergoterapi Bölümü

ÖZET

Giriş: Sağlıklı bir yaşam için düzenli egzersizin önemi her geçen gün daha çok anlaşılmasına rağmen; iş yaşamı, kentleşme ve diğer faktörler bireylerin fiziksel egzersizden uzak kalmasına neden olmaktadır. İyilik hali bedenin, zihnin ve ruhun birleştiği optimal sağlık yönelimli bir yaşam biçimi ve iyi olma durumu olarak tanımlanmaktadır. Amaç: Çalışmanın amacı, düzenli fiziksel egzersiz yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin iyilik hali düzeylerini karşılaştırmaktı. Yöntem: Çalışmaya 18-23 yaş arasında düzenli fiziksel egzersiz yapan (Grup I) ve yapmayan (Grup II) 108 birey katıldı. Bireylerin boy uzunluğu ve vücut ağırlığı kaydedildi ve vücut kitle indeksleri hesaplandı. Bireylerin İyilik hali (wellness) düzeylerinin belirlenmesinde ise İyilik Hali Yıldızı Ölçeği (İHYÖ) kullanıldı. Ölçek iyilik halini "yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma", "bilişsel", "duygusal", "fiziksel" ve "sosyal" boyut olarak incelenmektedir. Bulgular: Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 20.73±1.59 yıldı. Vücut kitle indeksine göre (VKİ) Grup I'i de 47 bireyin, Grup II'de ise 34 bireyin normal kilolu olduğu saptandı. Araştırmanın sonucunda, İHYÖ'nin yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, duygusal ve fiziksel alt boyutlarının, düzenli fiziksel egzersiz yapan grup lehine (Grup I) istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptandı ($p= 0.002$, < 0.001, < 0.001). İyilik halinin bilişsel ve sosyal alt boyutları gruplar arasında karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadı ($p >0.05$). Sonuç: Araştırmanın sonuçları düzenli fiziksel egzersizin iyilik hali üzerine olumlu etkilerini göstermektedir. Bu sonuçlar; düzenli fiziksel egzersiz alışkanlığının üniversite öğrencilerine verilecek eğitim programları ile kazandırılmasının sadece fiziksel kazanımlar sağlamayacağını aynı zamanda iyilik hallerinde de bir iyileşme kazandırabileceğini düşündürtmektedir.

Anahtar Kelimeler: fiziksel egzersiz, iyilik hali

COMPARISON THE WELLNESS LEVEL OF UNIVERSITY STUDENTS WHO DO AND DO NOT REGULAR PHYSICAL EXERCISE

[1]Özgü İNAL, [2]Serkan PEKÇETİN

ABSTRACT

Introduction: Despite the fact that the importance of regular exercise for a healthy life is getting better understand every day; work life, urbanization and other factors cause individuals to stay away from physical exercise. Wellness is defined as an optimal health-oriented lifestyle and well-being where the body, mind, and spirit are united. Objective: The aim of this study was to compare the well-being levels of university students who do and do not regular physical exercise. Methods: One hundred and eight individuals (range in 18-23 years) who do regular physical exercise (Group I) and who do not (Group II) enrolled to the study. Individual height and body weight were recorded and body mass indexes were calculated. For the determination of the well-being (wellness) levels of the individuals, The Well Star Scale was used. The scale examines the status of wellness under "meaning of life/being goal-oriented", "cognitive", "emotional", "physical" and "social" dimensions. Results: The mean age of the participants in the study was 20.73 ± 1.59 years. According to body mass index (BMI), 47 individuals in Group I and 34 individuals in Group II were found to be normal weight. As a result of the study, it was determined that meaning of life/being goal oriented, emotional and physical dimensions of The Well Star Scale were statistically significant differences (Group I) in terms of regular physical exercise group ($p = 0.002$, < 0.001, < 0.001). There was no statistically significant difference between the groups in terms of cognitive and social subtests of The Well Star Scale ($p > 0.05$). Conclusion: The results of the study demonstrate the positive effects of regular physical exercise on wellness. These results suggest; it is important to gain regular physical exercise habits to university students with education programs not only lead physical benefits but also wellness level may increase.

Keywords: physical exercise, wellness

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN KOMPOZİSYONU VE YAŞAM KALİTELERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ

[1]Duygu Yildirim, [2]Ozcan Saygin, [3]Recep Gursoy, [4]Halil Ibrahim Ceylan

[1]Mugla Sıtkı Koçman Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi, **[2]Mugla Sıtkı Koçman Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi**, **[3]Mugla Sıtkı Koçman Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi**, **[4]Atatürk Üniversitesi-Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi- Beden Eğitimi ve Spor Bölümü**

ÖZET

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin beden kompozisyonlarını ve yaşam kalitelerini fiziksel aktivite düzeylerine göre değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi ve Uludağ Üniversitesinin farklı bölümlerinde eğitim gören toplam yüz kırk altı (146) üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi kısa formu, yaşam kalitelerini belirlemek için ise SF-36 (Short Form-36) kullanılmıştır. Katılımcıların toplam fiziksel aktiviteleri metabolik eşdeğer (MET) cinsinden hesaplanarak, "düşük", "orta" ve "yüksek" düzey şeklinde sınıflandırılmıştır. Katılımcıların boy ve vücut ağırlığı ölçümlerinden yararlanılarak beden kütle indeksi hesaplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 18.0 programı ile analiz edilmiştir. Anlamlılık düzeyi ($p< 0.05$) olarak kabul edilmiştir. Öğrencilerin beden kompozisyonları ile yaşam kalitelerinin fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılmasında Tek Yönlü Varyans Analizi, farklılığın hangi fiziksel aktivite düzeyinden kaynaklandığını bulmak için ise Tukey-HSD testleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; yaşam kalitesi ölçeğinin sadece fiziksel fonksiyon ve duygusal rol alt boyutunda istatiksel olarak anlamlı farka rastlanmıştır ($p< 0.05$). Tukey testi sonuçlarına göre; yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olan bireylerin orta fiziksel aktivite düzeyine sahip olan bireylere göre fiziksel fonksiyon değerleri daha yüksek bulunmuştur. Yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olan bireylerin düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olan bireylere göre duygusal rol değerleri daha yüksek bulunmuştur. Sonuç olarak; katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kalitesinin alt boyutlarından sadece fiziksel fonksiyon ve duygusal rol üzerinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Kalitesi, Fiziksel aktivite düzeyi, Beden Kompozisyonu, SF-36

EVALUATION OF BODY COMPOSITION AND QUALITY OF LIFE OF UNIVERSITY STUDENTS ACCORDING TO PHYSICAL ACTIVITY LEVEL

[1]Duygu Yildirim, [2]Ozcan Saygin, [3]Recep Gursoy, [4]Halil Ibrahim Ceylan

ABSTRACT

This study was carried out to evaluate of body composition and the quality of life of university students according to physical activity levels. Total of hundred forty-six (146) Mugla Sitki Kocman University and Uludag University students voluntarily attended this research. IPAQ short form (International Physical Activity Questionnaire-Short Form) was used to determine students' physical activity levels and the SF- 36 (Short Form 36, Questionnaire of Evaluating Life Quality) was applied to the participants to determine their quality of life. The participants' total physical activity levels were calculated in Metabolic Equivalence (Mets) and were categorized as low, moderate and high levels. Participants' Body Mass Index was calculated using their height and weight measurements. The acquired data was analyzed using SPSS 18.0. Software. The significance level was accepted as ($p< 0.05$). One way ANOVA was used to compare the body compositions and the quality of life according to their physical activity level, and Tukey HSD tests were used to find out which physical activity level causes to difference. At end of the statistical analyze; statistically significant difference was found in only physical function and emotional role sub-dimension of the quality of life scale. According to Tukey HSD test results; physical function values of participants who had high physical activity level were found to be higher than participants who had moderate physical activity level. Emotional role values of participants who had high physical activity level were found to be higher than participants who had low physical activity level. It was concluded that the physical activity levels of the participants were influential only on the physical function and emotional role of the sub-dimensions of the quality

of life. It was concluded that the physical activity levels of the participants were influential only on the physical function and emotional role of the sub-dimensions of the quality of life scale.

Keywords: Yaşam Kalitesi, Fiziksel aktivite düzeyi, Beden Kompozisyonu, SF-36

FARKLI BRANŞLARDA OKUL SPORLARINA KATILAN ÖĞRENCİLERİN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGI DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

[1]GÜLTEN HERGÜNER, [2]SERHAT TURAN, [3]ÇETİN YAMAN

[1]Sakarya Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Esentepe Kampüsü. Serdivan/SAKARYA., [2]Sakarya Üniversitesi- Eğitim Bilimleri Enstitüsü- Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Sakarya., [3]Sakarya Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Esentepe Kampüsü. Serdivan/SAKARYA.

ÖZET

Bu araştırma, farklı branşlarda okul sporlarına katılan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin vücutlarının görümüyle ilgili hissettikleri endişe ve kaygı hali olarak tanımlanmaktadır. Bireyler özellikle ergenlik döneminde sosyal görünüş kaygısı yaşamaktadırlar. Bu kaygı durumunu ortadan kaldırmak amacıyla çabalayan bireyler, sporun fiziksel görünüm üzerinde oluşturduğu olumlu etki sebebiyle spora yönelmektedirler. Araştırma 2016-2017 eğitim öğretim yılında Balıkesir'de yapılmış olup, araştırmaya, Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Lise, İmam Hatip Lisesi, Fen Lisesi ve Sosyal Bilimler Liseleri'nin yer aldığı 17 liseden 589'u erkek ve 394'ü kadın olmak üzere toplam 983 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada betimsel yöntem kullanılmış olup durum tespiti yapılmıştır. Araştırmanın yapılabilmesi için İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır. Daha sonra okullara gidilerek araştırma ile ilgili okul sporlarına katılan öğrencilere bilgiler aktarılmış ve anket uygulamasına gönüllü olarak katılmak isteyen öğrencilerle çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın amacına ulaşması için kişisel bilgi formu ve ''Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)'' kullanılmıştır. Hart ve diğerleri (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2010) tarafından Türkçe' ye uyarlanan "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği" 5'li likert türünde ve 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddelerine verilen yanıtlar hiç uygun değil (1) ile tamamen uygun (5) aralığında derecelendirilmektedir. Ölçek tek alt boyuta sahip olup, ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan ise 80'dir. Ölçekten alınan puanların artması öğrencilerin daha fazla sosyal görünüş kaygısı yaşadığı anlamına gelmektedir. Cronbach Alpha katsayısı .91 olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerden toplanan veriler, bilgisayar ortamına aktarıldıktan sonra SPSS 20 istatistik programında analizleri yapılmıştır. İstatistiksel analizlerden üç ve daha fazla grup için tek yönlü varyans (Anova) analizi kullanılmıştır. Anova testi sonucunda anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için ise Tukey HSD testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p< 0.05$ olarak alınmıştır. Araştırma sonucunda farklı spor branşlarında (futbol, basketbol, voleybol, hentbol, atletizm, badminton, masa tenisi, bocce) okul sporlarına katılan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p< 0.05$). Okul sporlarına bocce branşında katılan öğrencilerin futbol, voleybol, atletizm ve masa tenisi branşlarına göre daha fazla sosyal görünüş kaygı düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca genel olarak araştırmaya katılan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin ortalamanın altında (2,1790/ 34.8627) olduğu belirlenmiştir. Böylece sporun sosyal görünüş kaygı düzeyini düşürdüğü sonucuna varılmış olup aile ve okul idaresince her öğrencinin okul sporlarından birine yönlendirmeleri önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, Sosyal Görünüş Kaygısı, Spor Branşları

DETERMINING THE SOCIAL APPEARANCE ANXIETY LEVELS OF THE STUDENTS PARTICIPATING IN SCHOOL SPORTS IN DIFFERENT BRANCHES

[1]GÜLTEN HERGÜNER, [2]SERHAT TURAN, [3]ÇETİN YAMAN

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the social appearance anxiety levels of students participating in school sports in different branches. Social appearance anxiety is defined as a state of anxiety and concern individuals feel about the appearance of their bodies. Individuals experience the social appearance anxiety especially in adolescence. Individuals who struggle to remove this anxiety tend towards the sports due to the positive effect of sports on the physical appearance. The research was conducted in Balıkesir province during 2016-2017 academic year and a total of 983 students composed of 589 males and 394 females from Anatolian High School, Vocational and Technical High School, İmam Hatip (Religious) High School, Science High School and Social Sciences High School voluntarily participated in the research. Desriptive method was used in the research and the assessment

was made. Required permissions were taken from the Provincial Directorate for National Education for the performance of the research. Later on, schools were visited and the students participating in the school sports were informed related to the research, and the study was conducted on the volunteer students for the questionnaire. In order to achieve the goals of research, personal information form and "Social Appearance Anxiety Scale (SAAS)" were used. "Social Appearance Anxiety Scale" developed by Hart et al. (2008) and adapted into Turkish by Doğan (2010) is a 5-point Likert type scale composed of 16 items. The answers given to the items of the scale range from not at all (1) to extremely (5). The scale has one sub-dimension and the minimum score that can be obtained from the scale is 16 and the maximum score is 80. The increase in scores of the scale means that students are experiencing more social anxiety. The value of .91 was determined as Cronbach Alpha coefficient. The data collected from the students were analyzed in the SPSS 20 statistical program after being transferred to the computer environment. From the statistical analyses, one-way Variance (Anova) analysis was used for three and more groups. Tukey HSD test was used to find out which group caused the significant difference. $p< 0.05$ was taken as significance level. A statistically significant difference has been found between the social appearance anxiety levels of the students participating in school sports in different branches (football, basketball, volleyball, handball, athletics, badminton, table tennis, bocce) ($p< 0.05$). It has been determined that the students participating in school sports from the bocce branch have more social appearance anxiety level than other branches of football, volleyball, athletics and table tennis. It has also been ascertained that the social appearance anxiety levels of individuals participating in the research are below average (2.1790/ 34.8627). So it has been concluded that sports reduce the social appearance anxiety level and it can be suggested that every student should be directed towards one of the school sports under the guidance of family and school.

Keywords: Student, Social Appearance Anxiety, Sports Branches

OTİZM SPEKTRUM BOZUKLUĞU OLAN ÇOCUKLARDA CİMNASTİK İLE DUYU ALGI BÜTÜNLEME VE MOTOR KOORDİNASYONUN GELİŞTİRİLMESİ

[1]Betül AKYOL, [2]Nazlı Nehir ÜNAL, [3]Burak CANPOLAT

[1]İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi Bölümü, **[2]İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi Bölümü**, **[3]İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Engellilerde Egzersiz ve Spor Eğitimi Bölümü**

ÖZET

Giriş: Otizm spektrum bozukluklarında duyu algılama ve bütünleme süreçlerindeki gelişimsel sorunlar nedeniyle sosyal etkileşim ve günlük yaşam becerilerini gerçekleştirmede kısıtlılık söz konusu olmaktadır. Özellikle motor davranışla ilgili dokunma, derin duyu, görme, denge gibi duyusal işlevlerdeki sorunlar koşma, sıçrama, atlama, yazma, kesme gibi motor becerilerin gelişmesini engellemektedir. Ancak literatürde Otizm spektrum bozukluklarında duyu, algı, bütünleme ve motor koordinasyon gelişim konusu yeterince aydınlatılmamıştır. Amaç: Bu çalışmanın amacı Otizm spektrum bozukluklarında cimnastik sporunun duyu, algı, bütünleme ve motor koordinasyon gelişim üzerine etkisinin incelenmesidir. Yöntem: Çalışmaya yaşları 10-12 yaş arasında değişen, Otizm spektrum bozukluğu olan 5 çocuk alınmıştır. Çocuklara 1 yıl süresince bireyselleştirilmiş bir program doğrultusunda temel cimnastik hareketleri aracılığıyla temel motor beceriler, denge ve eşgüdüm, esneklik ve dayanıklılık geliştirme çalışılmıştır. Çocuklarda davranış değişikliği oluşturmayı sağlayan bilimsel yaklaşımlardan biri olan Uygulama Davranış Analizi (UDA), temel cimnastik hareketlerinin öğretiminde kullanılmıştır. Bu yaklaşıma yönelik gözlem ve değerlendirmelerle birlikte uygun davranışı artırma ve uygun olmayan davranışı azaltma yöntemleri kullanılmıştır. Uygun olan davranışı artırma yöntemlerinde: biçimlendirme, zincirleme, çağrıştırma, uzaklaştırma, modelleme, simgesel ödüllendirme ve edinimsel yönetim, uygun olmayan davranışı azaltma da ise ayrımsal pekiştirme, ceza ve mola yöntemleri uygulanmıştır. Bulgular: Çocukların cimnastiğe başlamadan önce ve 1 yıl sonraki, fiziksel ve fonksiyonel durumları karşılaştırılmıştır. Veriler IBM SPSS Statistics 22.0 paket programı ile değerlendirilmiş ve anlamlılık düzeyi $p< 0.05$ olarak alınmıştır. Çalışma sonucunda çocukların; denge, yürüme, yürüme mesafesi, postural duruş, koşma, duyu algı bütünleme aktivitelerinde anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir ($p< 0.05$). Sonuç: Cimnastik ile davranış yönetimi yaklaşımıyla doğrudan veya performansın öncüllerini ve sonuçlarını düzenleme yoluyla daha fazla motivasyon sağlanmıştır. Beceri edinimi ve sosyal davranışı artırmak üzere sistemli bir şekilde uygulanan cimnastik; Otizm spektrum bozukluğu olan çocuklarda denge, yürüme, postural duruş, koşma, duyu algı bütünleme aktivitelerini olumlu etkilemiştir. OSB'li çocuklara cimnastik ile duyu algı bütünlemesinin ve motor koordinasyonun gelişmesi açısından olumlu ya da pozitif davranış değişikliğine yol açacağını düşünmekteyiz.

Anahtar Kelimeler: Otizm spektrum bozukluğu, jimnastik, duyu algı bütünlüğü, motor koordinasyon

DEVELOPMENT OF PERCEPTION INTEGRATION AND MOTOR COORDINATION WITH GYMNASTIC IN CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS

[1]Betül AKYOL, [2]Nazlı Nehir ÜNAL, [3]Burak CANPOLAT

ABSTRACT

Introduction: Due to the developmental problems in sensory perception and integration processes in autism spectrum disorders, social interaction and limitation in realizing the skills of daily life are mentioned. Especially problems related to motor behavior such as touch, deep sensation, visual, balance, and sensory functions obstruct the development of motor skills such as running, jumping, writing, cutting. However, in the literature, the development of sensation, perception, integration and motor coordination in autism spectrum disorders has not been elucidated adequately. Purpose: The purpose of this study is to examine the effect of gymnastics on sense, perception, integration and motor coordination development in autism spectrum disorders. Yöntem: Five children with autism spectrum disorder aged between 10 and 12 years were included to study. During the first year, the children studied on basic motor skills, balance and coordination, flexibility and durability improvement through basic gymnastics movements in the direction of an individualized program. The Application Behavior Analysis,

one of the scientific approaches to making behavioral changes in children, has been used to teach basic gymnastic movements. For this approach, observations and evaluations and methods to increase appropriate behavior and reduce inappropriate behavior have been used. Formatting, chaining, associating, suspend, modeling, symbolic rewarding, and acquisition management have been used in methods of increasing appropriate behavior. And differential reinforcement, punishment and break methods have been applied to reduce inappropriate behavior. Results: The physical and functional status of the children 1 year before and after gymnastics were compared. The data were evaluated using the IBM SPSS Statistics 24.0 package program and the significance level was taken as $p < 0.05$. As a result of the study, significant differences were observed in balance, walking, walking distance, postural position, running, sense perception integration activities ($p< 0.05$). Conclusion: More motivation has been achieved either directly through the behavior management approach with gymnastics or by regulating the premise and consequences of performance. Systematically applied gymnastics to enhance skills acquisition and social behavior positively affected to balance, walking, postural posture, running, sensory perception integration activities in children with autism spectrum disorder. We think that children with autism spectrum disorder will have positive behavioral change in terms of gymnastic and sensory perception integration and development of motor coordination.

Keywords: Autism spectrum disorders, gymnastics, perception integration, motor coordination

LİSANS ÖĞRENCİLERİNİN SPORDA SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ (FIRAT ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

[1]A. Serdar YÜCEL, [2]İsa ÇİFTÇİ, [3]Canan Gülbin ESKİYECEK, [4]Çetin TAN, [5]Yüksel SAVUCU

[1]Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [2]Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [3]Mardin Artuklu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [4]Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [5]Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Giriş: Spor kavramının pek çok öğeyi içinde barındıran çok yönlü kapsamlı ve çeşitlilik gösteren bir olgu olması sürdürülebilirlikle birebir örtüşmektedir. Spor alanında sürdürülebilir bir gelişme, sporun tüm alt sistemlerinin etkili ve verimli bir şekilde kullanılabilmesiyle gerçekleşir. Ayrıca sporun örgütsel, ekonomik, sosyal ve çevresel faktörler açısından da sürdürülebilir olması önem arz etmektedir. Amaç: Bu araştırmanın amacı spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören lisans öğrencilerinin sporda sürdürülebilirliğe ilişkin görüşlerinin tespit edilmesi ve bazı değişkenlere göre incelenmesidir. Yöntem: Araştırmanın evrenini Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler (n=1252), örneklem grubunu ise rastgele yöntemle seçilmiş 643 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak, Koçak ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilen 35 maddelik 6 alt boyuttan oluşan (Sosyal, Bireysel, Katılım, Ekonomik, Örgütsel ve Çevresel Boyut) 5'li Likert ölçekli "Sporda Sürdürülebilirlik Ölçeği (SSÖ)" kullanılmıştır. Ölçeğin tümü için Cronbach Alpha değeri .923 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten elde edilen verilerin SPPS 22.0 programı ile frekans ve yüzdelik hesaplanmaları yapılmıştır. İstatistiksel analizlerde aritmetik ortalamalar üzerinden normal dağılım gösteren bağımsız değişkenlere; ikili karşılaştırmalar için t testi, çoklu karşılaştırmalar için ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır ($p< 0.05$). Bulgular: Araştırmada lisans öğrencilerinin ölçeğe ilişkin ortalamalarının 3.83 olduğu yani sporda sürdürülebilirliğe ilişkin olumlu tutum sergiledikleri tespit edilmiştir. Ayrıca lisans öğrencilerine ait demografik ve sosyo-ekonomik değişkenlerin (cinsiyet, yaş, mezuniyet, yaşadığı yer, anne ve baba eğitim durumu, lisansa sahip olma vb.) ölçek alt boyutları ile karşılaştırmalarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir ($p< 0.05$). Sonuç: Araştırma sonucunda spor bilimleri fakültesinde lisans öğrenimi göre öğrencilerin sporda sürdürülebilirliğe ilişkin olumlu tutum sergiledikleri belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sürdürülebilirlik, Spor, Öğrenci, Sosyo-Ekonomik

ASSESSMENT OF THE OPINIONS OF UNDERGRADUATE STUDENTS ON SUSTAINABILITY IN SPORTS (FIRAT UNIVERSITY EXAMPLE)

[1]A. Serdar YÜCEL, [2]İsa ÇİFTÇİ, [3]Canan Gülbin ESKİYECEK, [4]Çetin TAN, [5]Yüksel SAVUCU

ABSTRACT

Introduction: The fact that the concept of sports is a multi-faceted, comprehensive and diverse phenomenon that embraces many elements totally coincides with the sustainability. A sustainable development in sports is achieved by the effective and efficient use of all subsystems of the sports. Assessment of sports in terms of individual, participatory, organizational, economic, social and environmental factors is important in terms of sustainability. Purpose: The purpose of this study is to determine the opinions of undergraduate students studying in faculty of sports sciences regarding the sustainability in sports and to analyze it by some variables. Method: The research population is composed of the students studying in Fırat University Faculty of Sports Sciences (n=1252) and the same group is composed of randomly selected 643 students. 5-point Likert scaled "Sustainability in Sports Scale (SSS)" developed by Koçak et al. (2015) and composed of 35 items and 6 sub-dimensions (Social, Individual, Participatory, Economic, Organizational and Environmental Dimensions) was used as data collection tool. The value of .923 was calculated as Cronbach Alpha coefficient. Frequency and percentage calculations of data obtained from the scale were performed with SPPS 22.0 program. T test was applied for paired comparisons and one-way variance analysis (ANOVA) was used for multiple comparisons to the normally distributed independent variables over the arithmetic means in statistical analyses ($p< 0.05$). Findings: It has been determined that the means of undergraduate students regarding the scale is 3.83, which indicates that they exhibit positive attitudes towards sustainability in sports. It has also been observed that there are statistically significant differences in

comparisons of demographic and socio-economic variables of undergraduate students (gender, age, graduation, place of residence, educational background of parents, having a bachelor's degree etc.) when compared to the sub-dimensions of the scale ($p < 0.05$). Conclusion: It has been determined following the research that the undergraduate students studying in faculty of sports sciences have a positive attitude towards sustainability in sports.

Keywords: Sustainability, Sports, Student, Socio-Economic

PEDAGOJİK FORMASYON EĞİTİMİ ALAN BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUKLARA YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ

[1]Ali Yiğit KOCABIÇAK, [2]Özcan SAYGIN, [3]Sümmani EKİCİ

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi, **[2]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi**, **[3]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi / Spor Bilimleri Fakültesi**

ÖZET

ÖZ Bu çalışmanın amacı; Pedagojik Formasyon Eğitimi alan Beden Eğitimi Öğretmen adaylarının Zihinsel Engelli Çocuklara yönelik tutumlarının incelenmesidir. Çalışmada genel tarama modeli kullanılmıştır. Katılımcılara Süngü (2012) tarafından geliştirilen "Zihinsel Engelli Çocuklara Yönelik Tutum Ölçeği" uygulanmıştır. Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesinde 2017-2018 eğitim öğretim yılında pedagojik formasyon eğitimi alan 56'sı kadın, 54'ü erkek olmak üzere toplamda 110 beden eğitimi öğretmeni adayı örneklem gurubunu oluşturmuştur. Katılımcıların tutum düzeyleri; cinsiyet, engelli bir yakının bulunup bulunmaması ve engelliler ile ilgili iş deneyimine sahip olup olmama durumları açılarından karşılaştırılmıştır. Verilerin analizinde SPSS.25 paket programı kullanılmıştır. Veriler Kolmogorof-Smirnov normallik testine göre normal dağılım göstermediği için parametrik olmayan testlerden Mann - Whitney U testi uygulanmıştır. Beden Eğitimi Öğretmen adaylarının zihinsel engelli çocuklara yönelik tutumları cinsiyet faktörlerine göre karşılaştırıldığında, "kabul" boyutunda erkek öğretmen adayların lehine (z= -2,272 p=,023), "destekler" boyutunda kadın öğretmen adayların lehine istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. (z= -2,168 p=,030). Diğer boyutlar ve boyutlar toplamında ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (p >0,05). Sonuç olarak, Beden Eğitimi Öğretmen adaylarının Zihinsel Engelli çocuklara yönelik tutum düzeylerinin artırılmasının engelli bireylerin eğitimi açısından değerli olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel Engelli, Spor, Tutum, Beden Eğitimi Öğretmeni

THE RESEARCH OF ATTITUDES OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER CANDIDATES HAVING PEDAGOGICAL EDUCATION TOWARDS THE CHILDREN WITH MENTAL DISABILITIES

[1]Ali Yiğit KOCABIÇAK, [2]Özcan SAYGIN, [3]Sümmani EKİCİ

ABSTRACT

ABSTRACT The purpose of this study is to research the attitudes on mental dısabled chıldren of the Physical Education Teacher candidates who attend Pedagogical Formation Education. The general screening model was used in the study. Participants were applied The "Attitude Scale for Children with Mentally Disabled" developed by Sungu(2012). Muğla Sıtkı Koçman University, which accepts voluntarily to participate in the study, has formed a sample group of 110 physical education teacher candidates, including 56 female and 54 male students who received pedagogical formation training in 2017-2018 education year. Attitudes of participants; gender, the presence or absence of a disabled person, and whether or not they have work experience related to the disability. In the analysis of the data, SPSS.25 package program was used. Since the data was not normally distributed according to the Kolmogorov-Smirnov normality test, the Mann-Whitney U test was applied to nonparametric tests. When physical education teachers' attitudes towards mentally disabled children were compared according to gender factors, statistically significant differences were found in favor of female teacher candidates in the dimension of "acceptance" for male teacher candidates (z = -2,272 p =, 023). No significant difference was found in dimensions and the sum of other dimensions (p > 0,05). As a result, it can be said that the increase of attitudes of Physical Education Teacher candidates towards mentally disabled children is valuable for the education of disabled people.

Keywords: Mentally Disabled, Sport, Attitude, Physical Education Teacher

OTİZM FARKINDALIĞINDA SANAL GERÇEKLİK UYGULAMALARI

[1]Çağrı ARI, [2]Beyza Merve AKGÜL, [3]Suat KARAKÜÇÜK

[1]Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, [2]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [3]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde otizm farkındalığı yaratmada sanal gerçeklik deneyiminin etkisinin olup olmadığını belirlemektir. Bu araştırma nitel bir çalışmadır. Çalışma grubunu, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 14 erkek, 4 kız olmak üzere toplamda 18 öğrenci oluşturmaktadır. Amaçlı örnekleme yöntemlerinden, kolay ulaşılabilir durum örneklemesi yöntemiyle örneklem seçimine gidilmiştir. Veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırma sürecinde gerçekleştirilen görüşmeler ses kayıt cihazıyla kayıt altına alınmıştır. Görüşmelerden elde edilen verilerin analiz edilmesi ve yorumlanmasında içerik analizi tekniği kullanılmıştır. Çalışmada kapsamında, bireylere otizm deneyimini yaşatmak için The National Autistic Society (Ulusal Otizm Derneği) tarafından geliştirilen "Autism TMI Virtual Reality Experience" isimli eğitici sanal gerçeklik uygulaması ve Everest marka sanal gerçeklik gözlüğü kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, çalışma kapsamında gerçekleştirilen sanal gerçeklik deneyiminin otizm farkındalığı yaratmada etkili olduğu söylenebilir. Sonuç olarak, hızla gelişen teknoloji ile birlikte ortaya çıkan ve gün geçtikçe farklı yönleriyle insanların dikkatini çeken sanal gerçeklik uygulamalarının otizme yönelik farkındalık oluşturmada etkili bir yöntem olarak kullanılabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Otizm farkındalığı, sanal gerçeklik uygulamaları, sanal gerçeklik gözlüğü

VIRTUAL REALITY APPLICATIONS IN AUTISM AWARENESS

[1]Çağrı ARI, [2]Beyza Merve AKGÜL, [3]Suat KARAKÜÇÜK

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine whether university students' are influenced by the virtual reality experience in autism awareness. This research is a qualitative study. The research group consists of 18 students including 14 boys and 4 girls, who are educated at Gazi University Sports Sciences Faculty. In the research, sample selection was made from purposive sampling methods by convenience sampling. As data collection tool, semi-structured interview form developed by researchers was used. During the research process, interviews were recorded with voice recorder. The content analysis technique was used for analyzing and interpreting the data. In the study, "Autism TMI Virtual Reality Experience" educational virtual reality application prepared by The National Autistic Society and Everest brand virtual reality glasses were used to give autistic experience to individuals. According to research findings, it can be said that the virtual reality experience realized within the scope of the study is effective in creating autism awareness. As a result, it is thought that the applications of virtual reality, which emerged with rapidly developing technology and attract people's attention with different directions day by day, can be used as an effective method to create awareness towards autism.

Keywords: Autism awareness, virtual reality applications, virtual reality glasses

GENÇ ERKEK SPORCULARDA SERUM HOMOSİSTEİN, ADMA, NEOPTERİN VE OKSİDATİF STRES DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Sema CAN, [2]Erkan DEMİRKAN, [3]Emre AVCI

[1]Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, **[2]Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi**, **[3]Hitit Üniversitesi Moleküler Biyoloji ve Genetik Bölümü**

ÖZET

Giriş/Amaç: Artmış homosistein (HCY), asymmetric dimethylarginine (ADMA), Neopterin (NP) ve oksidatif stres vasküler hastalıklar ve koroner arter hastalıkları için bir risk faktörüdür. Bu çalışmanın amacı güreşçi, atlet ve sedanterlerde HCY, ADMA, Neopterin (NP) malondialdehyde (MDA) and glutathione (GSH) seviyesini değerlendirmek ve bu parametreler arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Metod: Bu çalışmaya 15 güreşçi (17.6 ± 2.3 yıl), 10 atlet (16.6 ± 2.2 yıl) ve 10 sedanter (17.2 ± 0.8 yıl) olmak üzere toplam 35 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların HCY, ADMA, NP, MDA, GSH seviyeleri sabah aç karna antekubital venden alınmış ve vücut yağ yüzdesi, yağsız vücut kütlesi, bazal metabolik hızları (BMH) bioelectrical impedance (BIA) yöntemiyle ölçülmüştür. İstatiksel analiz olarak tüm grupların karşılaştırılmasında Kruskal Wallis-H ve Mann Whitney U-testi, değişkenler arasındaki ilişkinin belirlenmesinde spearman korelasyon analizi uygulanmıştır. ADMA, NP, HCY, MDA ve GSH serum düzeylerinin belirlenmesi, yüksek performanslı sıvı kromatografisi kullanılarak belirlenmiştir. Bulgular: Atlet ve güreşçiler arasında ADMA, MDA, GSH değerlerinde; güreşçi ve sedanterler arasında ise HCY, NP değerlerinde; atlet ve sedanterler arasında ise HCY, MDA parametreleri arasında anlamlı farklılık vardır ($p< 0.05$). HCY ve NP arasında tüm gruplarda yüksek düzeyde korelasyon bulunmuştur (atlet: $r = .952$; güreşçi: $r = . 886$; sedenter: $r = .900$; $p< 0.01$). Sedanterlerde ise GSH ve NP arasında yüksek düzeyde negatif korelasyon bulunmuştur (sedenter: $r = .900$; $p< 0.01$). Sonuç: Sedanter bireylerde HCY, ADMA, NP, MDA değerlerinin normal aralıklarda bulunmasına rağmen atlet ve güreşçilere göre daha yüksek düzeyde oldukları tespit edilmiştir. Sonuç olarak düzenli antrenmanların kardiovasküler ve oksidan stress risk faktörleri üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Asymmetric Dimethylarginine, Atlet, Güreşçi, Homosistein, Neopterin, Oksidan Stress

INVESTIGATION OF SERUM HOMOCYSTEIN, ADMA, NEOPTERİN AND OXIDATIVE STRESS LEVELS IN YOUNG MALE SPORTS

[1]Sema CAN, [2]Erkan DEMİRKAN, [3]Emre AVCI

ABSTRACT

Introduction/aim: Elevated homocysteine (HCY), asymmetric dimethylarginine (ADMA), Neopterin (NP) and oxidative stress have been established as risk factors for vascular disease and coronary artery disease. The purpose of the study was (a) to assess the HCY, ADMA, NP, malondialdehyde (MDA) and glutathione (GSH) levels and (b) to determine the relationship between these parameters in wrestlers, runners and sedentary participants. Method: 15 wrestlers ($X = 17.6 \pm 2.3$ years), 10 runners ($X = 16.6 \pm 2.2$ years) and 10 sedentary participants ($X = 17.2 \pm 0.8$ years) 35 subjects in total voluntarily participated in the study. The HCY, ADMA, NP, MDA, glutathione (GSH) levels as in subjects' blood was performed through the antecubital vein in the morning while in pre-prandial state and body fat percentage (FP), free fat mass (FFM) and basal metabolic rate (BMR) were estimated by bioelectrical impedance (BIA). Determination of ADMA, NP, HCY, MDA and GSH serum levels were determined by using high performance liquid chromatography. Results: There were significant differences in ADMA, MDA, GSH concentrations between in runners and wrestlers. There were significant differences in HCY, NP concentrations between in wrestlers and sedantary. There were significant difference in HCY, MDA concentrations between in runner and sedantary ($p< 0.05$). The HCY and NP showed high level correlation in all groups (runners $r = .952$; wrestlers $r = . 886$; sedentary $r = .900$; $p< 0.01$). The GSH and NP showed high level negative correlation in sedantary ($r = - .900$; $p< 0.01$). Conclusion: Although sedentary individuals had HCY, ADMA, NP, MDA values in the normal ranges, it was found that they were higher in athletes and wrestlers. As conclusion, we think that regular training could be effect on cardiovascular and oxidative stress level.

Keywords: Asymmetric Dimethylarginine, Homocysteine, Neopterin, Oksidan stress, Runner, Wrestler

12 HAFTALIK YÜZME EGZERSİZLERİNİN 10-12 YAŞ GRUBUNDAKİ YÜZÜCÜLERDE BAZI FİZYOLOJİK PARAMETRELERE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

[1]Yıldırım Gökhan GENCER, [2] Emre Can IĞDIR, [3] Serdar ŞAHİN

[1]Yüzüncü Yıl Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Kapalı Spor Salonu- Van, [2] Yüzüncü Yıl Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Kapalı Spor Salonu- Van, [3] Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü- Olimpik Yüzme Havuzu- Van

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada, Van ili 10-12 yaş arası lisanslı yüzücülerin 12 haftalık yüzme egzersizlerinin bazı fizyolojik parametreler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yöntem: Araştırmanın çalışma grubunu Van ilinde sporcu olmayan (n=24) ve lisanslı olarak yüzme sporu yapan (n=24) toplam 48 gönüllü sporcu oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan sporcular; deney ve kontrol grubu olmak üzere 24 kişilik (12 kız, 12 erkek) 2 gruba ayrılmıştır. Deney grubu, haftada 5 gün düzenli olarak antrenmanlara katılan ve en az iki yıl lisanslı olarak yüzme sporu ile ilgilenen kişilerden seçilmiştir. Araştırma boyunca, deney grubuna düzenli olarak haftada 5 gün tekrar metodu kullanılarak kısa mesafeli hızlı yüzme çalışmaları yaptırılmış, laktik asit birikiminden kaçınmak için yüklenmeler arasında dinlenme periyotlarına dikkat edilmiştir. Kontrol grubuna ise herhangi bir egzersiz uygulanmamış ve günlük rutinlerini sürdürmeleri istenmiştir. Verilerin analizinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiş ve verilerin analizi için non-parametrik testlerden Mann Whitney U ve Wilcoxon Testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p< 0,05$ ve $p< 0,01$ olarak alınmıştır. Bulgular: Elde edilen verilere göre; deney grubunda yer alan erkek yüzücülerin ön test ve son test vücut kütle indeksi, yatay sıçrama ve 30m sprint verilerinde istatistiksel olarak anlamlılık bulunamamıştır ($p >0,05$). Ancak; dikey sıçrama, anaerobik güç, el pençe kavrama kuvveti sağ el ve el pençe kavrama kuvveti sol el verilerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir ($p< 0,05$). Deney grubunda yer alan kız yüzücülerin ön test ve son test vücut kütle indeksi değerlerinde anlamlı bir farklılık gözlemlenmezken ($p >0,05$), yatay sıçrama, 30m sprint, dikey sıçrama, anaerobik güç, el pençe kavrama kuvveti sağ el ve el pençe kavrama kuvveti sol el verilerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p< 0,05$). Sonuç: Sonuç olarak, sporculara uygulanan hızlı yüzme çalışmalarının sporcuların yatay ve dikey sıçrama, anaerobik güç, sağ ve sol el kavrama kuvvetleri üzerinde pozitif etkilere yol açtığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Yüzme, egzersiz, fizyolojik parametre

REVIEWING THE EFFECT OF 12 WEEK SWIMMING EXERCISES ON CERTAIN PHYSIOLOGICAL PARAMETERS OF CHILDREN AGED 10-12

[1]Yıldırım Gökhan GENCER, [2] Emre Can IĞDIR, [3] Serdar ŞAHİN

ABSTRACT

Purpose: In this study the effect of 12 week swimming exercises on certain physiological parameters of children aged between 10-12 is reviewed. Method: The study group of the study consists of volunteers of non-athletes (n=24) and licenced athletes (n=24) of swimming; a total of 48 volunteers in city of Van. The 24 athletes (12 male, 12 female) are divided into two groups as experimental and control groups. Experimental group is selected from the volunteers who exercise regularly 5 days a week and who has been active in swimming with a licence for at least 2 years. Throughout the study, short distance swimming exercises are scheduled to the experimental group regularly with 5 days a week repetition method and in order to avoid accumulated lactic acit, resting periods are also paid attention. And for the control group, no exercises are scheduled and they are requested to carry out their daily routines. Data analysis have been made using SPSS 22 software package. Obtained data is seen not to show normal distribution and for data analysis, non-parametric tests of Mann Whitney U and Wilcoxon Tests are applied. Significance value is taken as $p< 0,05$ and $p< 0,01$. Findings: As per the obtained data, no statistical significance is found ($p >0,05$) in pretest and posttest of body mass index, horizontal leap and 30m sprint data of male swimmers of experimental group. However, for vertical leap, anaerobic force, claw hand grasping force-right hand and claw hand grasping force-left hand data showed statistical differences ($p< 0,05$). While no statistical difference is found

(p >0,05) in pretest and posttest of body mass index of female swimmers of experimental group, horizontal leap, 30m sprint, vertical leap, anaerobic force, claw hand grasping force-right hand and claw hand grasping force-left hand data showed statistical differences (p< 0,05). Result: As a result, it can be stated that the rapid swimming exercises scheduled for the athletes may have positive effects on vertical and horizontal leaps, anaerobic force, claw hand grasping forces of right and left hands.

Keywords: Swimming, Exercise, Physiological Parameter

ERCİYES KAYAK MERKEZİNDE REKREATİF AMAÇLI SNOWBOARD VE ALP DİSİPLİNİ KAYAK YAPAN BİREYLERDE YARALANMA DURUMLARININ İNCELENMESİ

[1]Emrah YILMAZ, [2] Gökmen ÖZEN, [3] Abdulsamet EFDAL, [4] Hürmüz KOÇ

[1]Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [2]Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü- Beden Eğitimi Ve spor Anabilim Dalı, [3] Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [4] Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Giriş: Alp disiplini kayak ve snowboard son yıllarda dünya çapında ilgi duyulan ve katılımcı sayısı artan bir kış sporu ve rekreatif aktivite türüdür. Ancak bu kış sporları ciddi yaralanma ve sakatlıklara neden olabilen riskli spor dalları olarak tanımlanmaktadır. Bilimsel çalışmalarda kış sporlarındaki yaralanma vakalarının nedenleri ve epidemiyolojisi sıklıkla araştırılan bir konudur. Literatürde kış sporlarında iklim ve tesis koşulları gibi çevresel ve ekipman tercihleri, deneyim ve cinsiyet gibi bireysel faktörlerle yaralanma vakaları arasında bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Ancak bilimsel çalışmalarda kesin sonuçlara varabilmek için özellikle farklı popülasyonlarda ve kayak merkezlerinde incelemeler yapılması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın amacı rekreatif amaçlı snowboard ve alp disiplini kayak aktivitelerine katılan bireylerde yaralanma durumlarının incelenmesidir. Yöntem: Araştırma kapsamında 2012 ve 2017 yılları arasında Kayseri Erciyes Kayak Merkezi'nde meydana gelen yaralanma vakaları retrospektif olarak analiz edildi. Yaralanma olaylarına ait detaylı bilgilere ulaşmak için kayak merkezinde görevli personeller ve sağlık ekipleri tarafından kayıt altında tutulan yaralı kayıt formları incelendi. Bu formlardan rekreatif amaçlı Alp disiplini kayak veya snowboard yaparken yaralanan kişilere ait bilgiler değerlendirmeye alındı. Bulgular: Analiz sonuçlarına göre 2012 ve 2017 yılları arasında 690 (%82.7) alp dislini kayak ve 144 (%17.7) snowboard nedenli yaralanma vakası olduğu tespit edildi. Alp dislini kayak yaralanmalarında kayakçıların %57.5'inin erkek (n=397) ve %42.5'inin kadın (n=293) olduğu, snowboard yaralanmalarında ise %63.2'sinin erkek (n=91) ve %36.8'inin kadın (n=53) olduğu saptandı. Ancak analiz sonuçları cinsiyet dağılımı bakımından istatistiksel olarak gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığını açığa çıkardı [$X2$ (1, n = 834) = 1.571, p = .21]. Alp disiplini kayak (27.10±0.40 yıl) ve snowboard (25.70±0.64 yıl) yaralanmalarında yaş ortalamarı bakımından da anlımlı bir fark yoktur ($t(832) = 1.50$, p = .13). Ayrıca yaralanma türü bakımında da alp disiplini kayak ve snowboard yaralanmalarında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. [$X2$ (6, n = 834) = 6.718, p = .34]. Ancak yaralanma bölgesi bakımından alt ve üst ekstremite yaralanma oranlarında kayak ve snowboard yapanlar arasında anlamlı bir farklılık vardır ($p < .05$). Sonuç: Araştırma sonuçları rekreasyonel alp disiplini kayakta yaralanmaların çoğunlukla alt ekstremite bölgesinde ve kontüzyon türünde olduğunu; Snowboard'da ise çoğunlukla yaralanmaların üst ekstremite meydana geldiğini ve yine kontüzyon türünde yaralanmaların önemli düzeyde daha fazla olduğunu belirlendi. **Anahtar Kelimeler:** Rekreasyon, spor, yaralanma, kayak, snowboard

AN INVESTIGATION OF INJURY TRENDS OF RECREATIONAL SKIERS AND SNOWBOARDERS IN ERCIYES SKI CENTRE

[1]Emrah YILMAZ, [2] Gökmen ÖZEN, [3] Abdulsamet EFDAL, [4] Hürmüz KOÇ

ABSTRACT

Introduction: Alpine skiing and snowboard have gained increasing worldwide popularity as recreational activities and winter sports for the last century. However, the both activities are considered as hazardous because it is the fact that engaging in alpine skiing and snowboarding are associated with a risk of severe injury. Many researchers reported that the skiing injury rate is significantly related to individual factors such as; age, gender, and experience and environmental factors such as; weather terrain, and conditions, obstacles. However, to make an accurate inference about the skiing injuries, numerous studies suggested that it is necessary to research for different ski centre and population groups. To this end, we examined the trend in alpin skiing and snowboard injuries among patients in Kayseri Erciyes Ski Centre Methodology: This research was conducted in Erciyes Ski Centre during 2012 to 2017. The data for this research was obtained from the Erciyes Ski Centre Injury Surveillance System. Collected data consisted of patient characteristics, mechanism of the skiing accident, the specific injury diagnosis.

Cases that recorded to the Emergency Department of Erciyes Ski Centre with an injury caused by alpin skiing and snowboarding were included in the study. Results: A total of 834 injured cases were 690 skiers (82.7%) and 144 snowboarders (17.3%). 397 (57.5%) male and 293 (42.5%) female were skiers and 91 (63.2%) male and 53 (36.8%) female were snowboarders. There was no statistically significant difference between the gender ratios in skiers and snowboarders [X2 (1, n = 834) = 1.571, p = .21]. The mean age of the injured skiers was 27.10±0.40 years and of the snowboarders 25.70±0.64 years. There were no statistically significant differences in age between the groups (t(832) = 1.50, p = .13). According to body regions, the distribution of skiing injuries were 60.7% lower extremity injuries (n = 419), 16.7% upper extremity injuries (n = 115), 13.9% head injuries (n = 96), and 8.7% trunk injuries (n= 60), respectively. The distribution of snowboarding injuries were 40.3% upper extremity injuries (n = 58), 22.2% lower extremity injuries (n = 32), 19.4% head injuries (n = 28), and 18.1% trunk injuries (n= 26) respectively. Statistical analysis indicated that there were statistically significant differences the ratios of lower and upper extremity injuries between skiers and snowboarders (p < .05). Discussion and Conclusions: Our results indicated that recreational skiers suffer mainly lower extremity injuries whereas recreational snowboarders suffer mainly upper injuries. Contusion was the most common injury type in both skiers and snowboarders. Because of the low speeds and non-aggressive turning maneuvers in recreational skiing and snowboarding, contusion was the higher injury type than the sprain, fracture, strain, and head trauma.

Keywords: Recreation, sport, injury, skiing, snowboard

8 HAFTALIK PLİOMETRİK ANTRENMANIN YÜZÜCÜLERDE BAZI FİZYOLOJİK PARAMETRELERE VE PERFORMANSA ETKİSİ

[1]Yıldırım Gökhan GENCER, [2]Emre Can IĞDIR, [3]Serdar ŞAHİN

[1]Yüzüncü Yıl Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Kapalı Spor Salonu- Van, [2]Yüzüncü Yıl Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Kapalı Spor Salonu- Van, [3]Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü- Olimpik Yüzme Havuzu- Van

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada, Van ilinde lisanslı olarak yüzme sporuyla uğraşan 10-11 yaş grubundaki yüzücülerde 8 haftalık pliometrik antrenmanın bazı fizyolojik parametrelere ve serbest yüzme performansına etkisin incelenmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Araştırmanın çalışma grubunu Van ilinde lisanslı olarak yüzme sporu yapan 24 gönüllü erkek yüzücü oluşturmaktadır. Çalışmaya gönüllü olarak haftada 5 gün düzenli olarak antrenman yapan ve iki yıldır lisanslı olarak yüzme sporuyla uğraşan 10-11 yaş grubundaki 24 sporcu seçilmiştir. Sporcular deney ve kontrol grubu olmak üzere rastgele olarak 12'şer kişilik 2 gruba ayrılmıştır. Araştırma boyunca, deney grubuna yüzme çalışmalarına ek olarak haftada 3 gün pliometrik antrenman programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise yüzme çalışmaları haricinde herhangi bir egzersiz uygulanmamıştır. Elde edilen verilerin normal dağılım göstermedikleri tespit edilmiş ve analizi için non-parametrik testlerden Mann Whitney U ve Wilcoxon Testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi $p< 0,05$ olarak alınmıştır. Bulgular: Elde edilen verilere göre; deney grubunda yer alan erkek yüzücülerin ön test ve son test boy, yatay ve dikey sıçrama, anaerobik güç, 30m sprint, el pençe sağ ve sol, 25 ve 50 metre serbest yüzme verilerinde, kontrol grubunun ise kilo, boy, vücut kütle indeksi, anaerobik güç ile sağ ve sol el pençe kuvveti parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p< 0,05$). Deney ve kontrol grubunun ön test ve son test karşılaştırmalarında sadece dikey sıçrama parametresinde deney grubu lehine anlamlı farklılık ($p< 0,05$) görülürken diğer parametrelerde istatistiksel olarak anlamı bir fark bulunmamıştır ($p >0,05$). Sonuç: Sonuç olarak, sporculara uygulanan 8 haftalık pliometrik antrenmanın sporcularda dikey sıçrama parametresini anlamlı şekilde etkilediğini ve istatistiksel olarak anlamlı çıkmasa da kontrol grubuna oranla deney grubunun serbest yüzme süresine de pozitif yönde etki ettiğini düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: Pliometrik antrenman, yüzme, fizyolojik parametre, performans

EFFECTS OF 8 WEEKS OF PLYOMETRIC EXERCISE ON CERTAIN PHYSIOLOGICAL PARAMETERS AND PERFORMANCE OF SWIMMERS

[1]Yıldırım Gökhan GENCER, [2]Emre Can IĞDIR, [3]Serdar ŞAHİN

ABSTRACT

Purpose: In this study, it is aimed to review the effects of 8 week plyometric exercises on certain physiological parameters and freestyle swimming performance of swimmers of age 10-11 who practice swimming with a licence in city of Van. Method: Study group has been created by 24 male volunteer swimmers who practice swimming with a licence in city of Van. 24 volunteer athletes aged 10-11, who are licenced swimmers for two years and who exercise regularly 5 days a week have been selected for the study. The athletes are randomly divided into experimental and control groups of 12. Throughout the study, in addition to swimming exercises, experimental group is scheduled to 3 days a week plyometric exercise program. Control group is not given any additional exercise except from the swimming exercises. It is seen that the obtained data does not Show normal distribution and non-parametric tests of Mann Whitney U and Wilcoxon Test are used for data analysis. Significance level is taken as $p< 0,05$. Findings: As per obtained data, pretest and post test data of male swimmers of experimental group show that horizontal and vertical leaps, anaerobic power, 30m sprint, hand claw right and left, 25 and 50 m freestyle swimming parameters showed statistical significant difference; whereas for control group, weight, height, body mass index, anaerobic power and right and left hand claw force parameters showed statistical significant difference ($p< 0,05$). When the pretest and posttests of experimental and control groups are compared, only vertical leap parameter showed significant difference in favor of the experimental group ($p< 0,05$) and for the other parameters, no statistical significant difference is seen ($p >0,05$). Result: As a result, it is seen that the 8 week plyometric exercise has a significant effect on vertical leap and even though not statistically significant, it is

pondered that it has a positive effect on freestyle swimming duration of experimental group, compared to that of control group.

Keywords: Plyometric exercise, swimming, physiological parameter, performance

ADÖLESANLARDA SPORTİF OYUNLAR LİPİD PROFİLİNİ ETKİLER Mİ?

[1]Vedat Çınar, [2]Taner Akbulut, [3]Zarife Pancar, [4]Yakup Kılıç

[1]Fırat Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Elazığ, [2]Fırat Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Elazığ, [3]Gaziantep Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Gaziantep, [4]Fırat Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Elazığ

ÖZET

Amaç: Araştırmanın amacı adölesanlara uygulanan on haftalık seçilmiş bazı branşlara yönelik sportif oyunların lipid profili üzerine etkilerinin incelenmesidir. Yöntem: Çalışmaya 11-14 yaş aralığında yer alan; 26 araştırma grubu, 26 kontrol grubu olmak üzere toplamda 52 çocuk gönüllü olarak katılmıştır. Kontrol grubunda yer alan katılımcılar sadece beden eğitimi derslerine katılırken, araştırma grubunda yer alan katılımcılar on hafta boyunca farklı branşlara ait haftada 3 gün, günde 60 dakika olmak üzere sportif oyunlar oynamışlardır. Her iki gruptan program öncesi ve on haftalık program sonrası olmak üzere iki defa kan örnekleri alınmış ve alınan kan örneklerinde Kollesterol, Trigliserit, HDL, LDL ve VLDL Kollesterol seviyeleri tespit edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS 22.0 Paket programda analiz edilmiştir. Gruplar arası farklılıkları ortaya koymak için independent samples t testi, grup içi farklılaşmaları belirlemek için Paired samples t testi kullanılmıştır. Bulgular: Katılımcıların ön test değerleri karşılaştırıldığında Kollesterol, Trigliserit, HDL, LDL ve VLDL Kollesterol değerlerinde gruplar arası bir farklılığın olmadığı ($p > 0,05$), son test değerleri kıyaslandığında ise HDL kollesterol düzeyinin araştırma grubu lehine farklılaştığı ortaya konmuştur. Grup içi değerlendirmelerde ise kontrol grubunun ön-son test değerleri arasında bir farklılaşma bulunmazken, araştırma grunun kollesterol ve HDL kollesterol değerlerinde bir farklılaşmanın olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Sonuç: Sonuç olarak adölesanlara on hafta süresince uygulanan sportif oyun programının lipid profili üzerinde olumlu etkiler yarattığı, bunların sürekli hale getirilmesi durumunda sağlığı geliştirici bir rolünün olabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Kan yağları, oyun, adölesan, sağlık

ARE SPORTIVE GAMES AFFECTING THE LIPID PROFILE IN ADOLESCENTS?

[1]Vedat Çınar, [2]Taner Akbulut, [3]Zarife Pancar, [4]Yakup Kılıç

ABSTRACT

Objective: The purpose of this study was to investigate the effects of sportive games on the lipid profile in some selected branches for ten weeks applied to adolescents. Method: 11-14 age range; A total of 52 children, 26 in the study group and 26 in the control group, participated voluntarily in research. While the participants in the control group were only attending physical education lessons, participants in the research group played sport games for ten weeks, three times in a week, 60 minutes in a day different branches. Blood samples were taken from both groups two times before and after ten weeks of the program. Cholesterol, Triglyceride, HDL, LDL and VLDL cholesterol levels of were determined in taken blood samples. The obtained data were analyzed in the SPSS 22.0 Package program. Independent samples t test was used to determine differences between groups, and Paired samples t test was used to determine intra-group differences. Findings: When the pretest values of the participants were compared, there was no difference between the groups in the values of Cholesterol, Triglyceride, HDL, LDL and VLDL Cholesterol ($p > 0,05$), HDL cholesterol levels were different in favor of the study group when the post test values were compared. In the intra-group evaluations, there was no difference between the pre-post tests values of the control group, it was determined that the research group had differences in the levels of cholesterol and HDL cholesterol ($p < 0,05$). Conclusion: As a result, sportive games that applied throughout ten weeks to adolescents had positive effects on lipid profile, it can be said that they may have a health promoting role if they are made permanent.

Keywords: Blood lipids, game, adolescent, health

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMEN ADAYLARININ LİDERLİK STİLLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Öznur AKPINAR, [2]Selahattin AKPINAR, [3]Hacı Murat ŞAHİN, [4]Figen ŞAHİN

[1]Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, **[2]Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi**, **[3]Batman Üniversitesi**, **[4]Batman Üniversitesi**

ÖZET

Bu araştırma; beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin liderlik stillerini tespit ederek, liderlik stillerinin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Araştırmada, 2017-2018 Eğitim Öğretim yılında Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Spor Yöneticiliği Birinci ve ikinci öğretimde öğrenim gören öğrencilerden 249'una, Deniz, Hasançebioğlu(2003) tarafından hazırlanmış Öğretmen Demokratik Liderlik Stilleri Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler istatistiki değerlendirilmesinde nonparametrik dağılım göstermesinden dolayı($p< 0,05$) Man-Whitney U ve Kruskal-Wallis H testleri uygulanmıştır. Yapılan araştırma sonucunda; araştırmaya katılan öğretmen adaylarının liderlik stilleri toplam puanı =60,1365 olarak tespit edilmiştir. Araştırma kapsamına alınan araştırmacıların liderlik stilleri ölçeği toplamından almış oldukları =60,1365 puan ölçekten alınabilecek değerler(ölçekten elde edilen topla puan 17-64 Aralığında olanlar otokratik, 65-76 Aralığında olanlar yarı demokratik ve 77-85 arasında olanlar ise demokratik liderlik stillerine sahiptir.) göz önüne alındığında öğretmen adayları otokratik liderlik stillerine sahip oldukları görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Liderlik, Öğretmen, Beden Eğitimi ve Spor

A SCRUTINY ON THE LEADERSHIP STYLES OF THE PROSPECTIVE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

[1]Öznur AKPINAR, [2]Selahattin AKPINAR, [3]Hacı Murat ŞAHİN, [4]Figen ŞAHİN

ABSTRACT

This study has been conducted for determining the leadership styles of the prospective teachers of physical education and sports and of revealing whether their leadership styles vary in line with demographic aspects. In the study, Scale of Teacher Democratic Leadership Styles prepared by Deniz, Hasançebioğlu (2003) was applied to 249 of the students studying at the Teacher Training and Sports Management Departments of Physical Education and Sports School of Higher Education, Karamanoğlu Mehmetbey University, in the evening and daytime classes in the 2017-2018 school year. In the statistical assessment of the data obtained, Whitney U and Kruskal-Wallis H tests were used as they exhibited a nonparametric distribution ($p< 0,05$). In consequence of the study conducted, the total leadership styles point of the prospective teachers taking part in the study was found as =60,1365. It appears that the prospective teachers taking part in the study have autocratic leadership styles in consideration of the lowest and highest values that can be received from the leadership styles scale and their total point average of =60,1365 they received from the scale (the leadership styles of those who have total points between 17 and 64 are autocratic, between 65 and 76 are semi- democratic, and between 77 and 85 are democratic).

Keywords: Leadership, Teacher, Physical Education and Sports

PUBERTE DÖNEMİNDEKİ ERKEK GÜREŞÇİLERİN SOMATOTİP YAPILARININ İNCELENMESİ

[1]Salih Öner, [2]Vedat Çınar, [3]Taner Akbulut, [4]Zarife Pancar

[1]Van Yüzüncüyıl Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Van, [2]Fırat Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Elazığ, [3]Fırat Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Elazığ, [4]Gaziantep Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Gaziantep

ÖZET

Amaç: Bu araştırma Puberte Dönemindeki Erkek Güreşçilerin Somatotip Yapılarının İncelenmesi amacıyla yapılmıştır. Yöntem: Araştırma Elazığ ilinde Karayolları yol spor kulübünde güreş sporcusu olan 13 erkek güreşçi ile 2016-2017 tarihleri arasında yapılmıştır. Sporcuların somatotip yapıları Heath-Carter metoduna göre belirlenmiştir. Sporcuların somatotip yapılarındaki değişikliği incelemek amacıyla puberte dönemi başlangıcında ve 1 yıl sonra ölçümler alınmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen veriler istatistiksel olarak p< 0.05 düzeyinde değerlendirilmiştir. Bulgular: Elde edilen bulgular dâhilinde sporcuların ön test değerleri yaş ortalamaları 13, boy uzunlukları 1,44±0,38, vücut ağırlıkları 40,90±2,84 kg iken katılımcıların son test değerleri ise yaş ortalamaları 14, boy uzunlukları 1,47±0,40, vücut ağırlıkları 42,70±2,84 kg olduğu görülmüştür. Katılımcıların somatotip yapı değerleri ortalamaları (ön test; endomorfi 2,8±0,16 mezomorfi 3,7±1,05 ve son test; endomorfi 3,0±0,19 mezomorfi 3,8±1,05) belirlenmiş olup istatiksel olarak anlamlı bir sonuç tespit edilmiştir (p< 0,05). Ekdomorfi yapı ön test değerleri 3,2±1,00 iken son test değerleri 3,3,±1,01 görülmüş olup istatiksel olarak anlamlı bir sonuç görülmemiştir (p >0,05). BKI indeksi açısından da anlamlı bir sonuç tespit edilmemiştir (p >0,05). Sonuç: Sonuç olarak sporcuların puberte dönemi başlangıcında sahip oldukları endomorfi ve mezomorfi yapılarında bir yıllık antrenman döneminin sonuna doğru değiştiği görülmüştür. Bu değişimin büyüme ve gelişmeden kaynaklı olduğu veya yapmış oldukları branşa yönelik yapılan antrenmanlardan kaynaklandığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Güreş, Somatotip, BKI

EXAMINATION OF SOMATOTYPE STRUCTURES OF PUBERTY MALE WRESTLING

[1]Salih Öner, [2]Vedat Çınar, [3]Taner Akbulut, [4]Zarife Pancar

ABSTRACT

Objective: This study was conducted to investigate the Somatotype structures of Puberty Male Wrestlers. Method: The study was carried out between the dates of 2015-2017 with 13 male wrestlers who are wrestling athletes in the road sports club of Karayolları in Elazığ province. Somatotype structures of the athletes were determined according to the Heath-Carter method. Measurements were taken at the beginning of the puberty period and 1 years later to examine the changes in somatotype structures of the athletes. SPSS 22.0 package program was used in the analysis of the data. The obtained data were evaluated statistically at p < 0.05 level. Findings: According to the findings, pre-test values of the athletes were 13 in age, 1.44 ± 0.38 in height, 40.90 ± 2.84 kg in body weight, while the final test values of participants were 14 in age, 0.40, and body weights of 42.70 ± 2.84 kg. The somatotype structure values of the participants (pre-test, endomorphy 2.8 ± 0.16 mesomorphy 3,7 ± 1,05 and end-test, endomorphy 3.0 ± 0,19 mesomorphy 3,8 ± 1,05) were determined statistically a significant result was found (p < 0.05). The pre-test values of the ectomorphic structure were 3.2 ± 1.00, while the final test values were 3.3 ± 1.01. There was no statistically significant result (p > 0,05). No significant result was found in terms of BMI index (p > 0.05). Conclusion: As a result, the endomorphic and mesomorphic structures that the athletes had at the beginning of the puberty period changed towards the end of one year training period. It can be argued that this change is caused by the training that is made for the growth or the development of the branch which they originated or did.

Keywords: Wrestling, Somatotype, BKI

SPOR YÖNETİCİLİĞİ BÖLÜMÜNDE ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN ATILGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Selahattin AKPINAR, [2]Öznur AKPINAR, [3]Murat BAY, [4]Sinan DİNÇ

[1]Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, **[2]Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi**, **[3]Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi**, **[4]Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi**

ÖZET

Bu araştırma; Spor Yöneticiliği Bölümünde öğrenim gören öğrencilerin atılganlık düzeylerini tespit ederek atılganlık düzeylerinin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin atılganlık düzeylerini ortaya koymak için 2017-2018 eğitim öğretim yılında Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Yöneticilik I.ve II. Eğitimde öğrenim gören 183 öğrenciye, Rathus(1973) tarafından geliştirilen Voltan (1980) Türkçeye uyarlanan Rathus Atılganlık Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilerin istatistikî değerlendirilmesinde parametrik dağılım göstermesinden dolayı t ve anova testleri uygulanmıştır. Yapılan araştırma sonucunda öğrencilerin atılganlık düzeyleri =14,5355olarak tespit edilmiş ve ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek değer göz önüne alınarak öğrencilerin atılganlık düzeyleri atılgan davranış olarak tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Atılganlık, Yöneticilik, Öğrenci

A SCRUTINY ON THE ASSERTIVENESS LEVELS OF THE STUDENTS STUDYING AT THE SPORTS MANAGEMENT DEPARTMENT

[1]Selahattin AKPINAR, [2]Öznur AKPINAR, [3]Murat BAY, [4]Sinan DİNÇ

ABSTRACT

This study has been conducted for determining the assertiveness levels of the students studying at the Sports Management Department and of revealing whether their assertiveness levels vary in line with demographic aspects. Rathus Assertiveness Scale developed by Rathus (1973) and adapted to Turkish by Voltan (1980) was applied to 183 students studying in the daytime and evening classes at the Department of Sports Management at Karamanoğlu Mehmetbey University Physical Education and Sports School of Higher Education, in the 2017-2018 school year for determining the assertiveness levels of the students taking part in the study. In consequence of the study conducted, the assertiveness levels of the students were found as =14,5355 and the assertiveness levels of the students were determined as assertive behaviors in consideration of the lowest and highest value that can be received from the scale.

Keywords: Assertiveness, Management, Student

FUTBOLCULARDA ÇEVİKLİK VE REAKSİYON ZAMANI İLİŞKİSİ

[1]Ahmet MOR, [2] Gökhan İPEKOĞLU, [3] Kürşat ACAR, [4] Kadir BAYNAZ, [5] Cansel ARSLANOĞLU, [6] Erkal ARSLANOĞLU

[1]Sinop Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi, [2] Sinop Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi, [3] Sinop Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi, [4] Sinop Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi, [5] Sinop Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi, [6] Sinop Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Amaç: Futbol, temel motorik özelliklerin yanında müsabaka boyunca kısa aralıklarla birçok sürat koşusunun yapıldığı, ani yön değiştirmelerin sıklıkla kullanıldığı bir takım sporudur. Ayrıca oyun içinde toplu ya da topsuz oyunda, çok küçük zaman farklarıyla sonuca etki edebilecek pozisyonların olması futbolda reaksiyon zamanının ne kadar önemli olduğunun bir göstergesidir. Futbolda çeviklik ve reaksiyon zamanının olabildiğince kısa sürelerde yapılması, sonuca etki eden faktörlerden biridir. Bu doğrultuda çalışmanın amacı futbolcularda çeviklik ve reaksiyon zamanı ilişkisinin belirlenmesidir. Yöntem: Araştırmaya 2016-2017 Futbol sezonu başında, Sinop ili Futbol Takımlarında oynayan 44 amatör futbolcu katılmıştır. Deneklerin sırasıyla yaş, boy, vücut ağırlığı ve spor yaşı değerleri, 18,75 ± 0,25 yıl, 174,16 ± 1,55 cm, 69.28 ± 0,82 kg ve 7.61 ± 0,33 yıldır. Deneklerin çeviklik performanslarını ölçmek için illinois çeviklik testi, işitsel ve görsel reaksiyon zamanlarını ölçmek için Newtest Powertimer 1000 reaksiyon aleti kullanılmıştır. Her iki testte de ikişer deneme yaptırılarak en düşük skorlar en iyi değer olarak kaydedilmiştir. Çalışmadan elde edilen veriler, Spearman Korelasyon Testi ile analiz edildi. Bulgular: Futbolcuların illinois çeviklik testi ortalamaları 15,84 sn, sağ-sol el görsel reaksiyon ve sağ-sol işitsel reaksiyon zamanları sırasıyla 187,5±13,90 msn, 184,16±21,85 msn, 169,75±23,95 msn ve 165,58±26,89 msn'dir. Yapılan analiz sonucunda futbolcularda çeviklik testi ile reaksiyon zamanları arasında anlamlı ilişki yoktur (p >0,05). Sonuç: Futbolcularda çeviklik özelliğini; vücut koordinasyonu, denge, kuvvet, çabukluk ve ivmelenme gibi motorik özellikler de etkileyebileceğinden, illinois çevikli testi sonuçlarında tek başına reaksiyon zamanının etkili olmadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: futbol, çeviklik, reaksiyon zamanı.

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ ZAMAN YÖNETİMİ BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

[1]*Cansel ARSLANOĞLU*

[1]Sinop Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Amaç : Bu araştırma, beden eğitimi öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerilerini sınıf ve cinsiyet değişkenine göre belirlemek amacıyla yapılmıştır. Metot : Bu çalışmanın örneklemini, 2013-2014 Eğitim-öğretim yılında Kafkas Üniversitesi Sarıkamış Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümünde öğrenim gören 137 öğrenci (57 kadın, 80 erkek) oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak kullanılan "Zaman Yönetimi Envanteri", Britton ve Tesser tarafından geliştirilmiş ve ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması Alay ve Koçak tarafından 2002 yılında yapılmıştır. Ölçek, "zaman planlaması", "zaman tutumları" ve "zaman harcattırıcılar" olmak üzere üç alt boyut, toplam 27 maddeden oluşmaktadır. Öğrencilerin ölçme aracında yer alan ifadelere verdikleri cevapları "her zaman", "sık sık", "bazen", "nadiren" ve "hiç" ifadeleri arasından belirtmeleri istenmiştir. Ölçme aracı için her bir boyut ve zaman yönetimi toplam puanı değerlendirilmiştir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar öğrencilerin zaman yönetiminde daha iyi oldukları şeklinde değerlendirilmektedir. Verilerin analizinde, SPSS 17 paket programı kullanılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için cinsiyet değişkeni için t-testi, sınıf değişkeni için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile analiz edilmiştir. Bulgular: Cinsiyet değişkenine göre istatistiksel analiz sonucunda, toplam zaman yönetimi envanter puanı kadın öğretmen adaylarında (91,80±11,1), erkek öğretmen adaylarına (86,12±10,82) göre anlamlı şekilde yüksek çıkmıştır ($p< 0,05$). Cinsiyet ve sınıf değişkeni alt boyutları ile sınıf değişkeni toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı değildir. ($p >0,05$) Sonuç: Kadın Beden Eğitimi Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerilerinin daha yüksek olduğu, sınıf değişkeni açısından adayların öğrenim gördükleri sınıfları ile zaman yönetimi becerileri arasında bir farklılığın olmadığı söylenebilir.

İZCİLİK FAALİYETLERİNE KATILAN ÖĞRENCİLERİN SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Tonguç Osman MUTLU, [2]Ali Ağılönü, [3]Yavuz Öntürk, [4]Asil ÇETİNKAYA

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Kötekli Yerleşkesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Ana bilim dalı, [2]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Kötekli Yerleşkesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Ana Bilim Dalı, [3]Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı, [4]Sıtkı Koçman Caddesi 263. Sokak Bina no:3/11 Kötekli/MUĞLA

ÖZET

ÖZET Bu çalışmanın amacı; düzenli olarak izcilik faaliyetlerine katılan öğrencilerin serbest zamanlarını nasıl değerlendirdikleri ve bu faaliyetlere ayırdıkları süre, öğrencilerin cinsiyeti ve yaşı gibi değişkenlere göre karşılaştırma yapmaktır. Araştırmadan elde edilen veriler 2016-2017 eğitim öğretim yılında Muğla ili Menteşe ilçesinde öğrenim gören ve izcilik faaliyetlerine katılan 130 lise öğrencisinden elde edilmiştir. Veri toplama aracı olarak araştırma kapsamında, kişisel bilgi formu ve 27 soruluk anket formu kullanılmış her iki formdan elde edilen bilgiler frekans ve yüzde olarak analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular; araştırmaya katılan öğrencilerin %55.4'ü erkek, %44.6'sı ise kadındır. Öğrencilerin serbest zamanlarını %21.5'i televizyon seyrederek, %17,5'i kitap, gazete ve dergi okuyarak, %14'ü müzik dinleyerek %12,9'u arkadaş ziyaretlerine giderek, %11,5'i dinlenerek, %10,4'ü gezmeye giderek, %6,5'i sinema ve tiyatroya giderek, %3,6'sı müzik aleti çalarak ve %2,1'i ise el işleri ve sanatla uğraşarak geçirdikleri görülmüştür. Araştırmaya katılan öğrencilerin genel anlamda aktif etkinliklerden daha çok pasif etkinliklere zaman ayırdıkları, dolayısıyla serbest zaman etkinliklerinde ev içi faaliyetlerin önemli yer tuttuğu görülmüştür. Araştırmaya katılan öğrencilerin serbest zaman faaliyetlerine yeterince katılamadıkları, bunun nedeni olarak da yeterli vakitlerinin olmadığı ve ekonomik nedenlerden dolayı katılamadıkları saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman, İzci, Öğrenciler.

EXAMINATION OF FREE TIME ACTIVITIES OF STUDENTS WHO PARTICIPATE IN SCOUTING ACTIVITIES

[1]Tonguç Osman MUTLU, [2]Ali Ağılönü, [3]Yavuz Öntürk, [4]Asil ÇETİNKAYA

ABSTRACT

SUMMARY The aim of this study is to compare the free time of the students participating in scouting activities according to the variables such as the duration, gender and age of the students. The data obtained from the research were obtained from 130 high school students studying in Menteşe district of muğla Province and participating in scouting activities in 2016-2017 academic year. As a data collection tool, personal data form and 27 questionnaire questionnaires were used and the data obtained from both forms were analyzed in frequency and percent. As a result of the analyses, 55.4% of the students who participated in the study were male and 44.6% were female. It was observed that 21.5% of the students spent their free time watching TV, 17.5% reading books, newspapers and magazines, 14% listening to music, 12.9% visiting friends, 11.5% resting, 10.4% touring, 6.5% going to cinema and theatre, 3.6% playing music instruments and 2.1% dealing with handicrafts and arts. It was observed that the students who participated in the study had more time for passive activities than active activities in general, and therefore, domestic activities were important in leisure activities. It was determined that the students who participated in the study were not able to participate in leisure activities adequately, because they did not have enough time and could not participate for economic reasons.

Keywords: Leisure Time, Scouts, Students.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE SEVİYELERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

[1]Mehmet Bülent ASMA, [2]Yıldırım Gökhan GENCER

[1]Yüzüncü Yıl Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Kapalı Spor Salonu- Van, [2]Yüzüncü Yıl Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Kapalı Spor Salonu- Van

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada Van Yüzüncü Yıl Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Çalışmaya Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören (10 kadın, 10 erkek) 20 öğrenci ile Eğitim Fakültesinde öğrenim gören (10 kadın, 10 erkek) 20 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada öğrencilerin bel bölgelerine adım sayar takılarak, gün boyunca attıkları adımların bilgileri toplanmış, total vücut suyu ve yağı ile beslenme, uyku, ikamet ve internet kullanma değişkenlerine göre değerlendirmesi yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmış ve değerlendirmesinde Independent Samples T Testi kullanılmıştır. Bulgular: Elde edilen verilere göre öğrencilerin günlük ortalama adım sayıları erkeklerin 11063±2198, kadınların 10308±1829 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte değişkenine göre anlamlı farklılık bulunamazken ($p > 0,05$), cinsiyet değişkenine göre Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda ve Eğitim Fakültesinde okuyan erkek öğrencilerin kadınlara oranla total vücut suyu, total vücut yağı, bazal metabolizma hızlarında ve ikamet ettikleri yer parametrelerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Ayrıca her iki fakültede de öğrenim gören öğrencilerin spor yapma değişkenine göre haftalık adım sayısında da anlamlı farklılık bulunmuştur ($p < 0,05$). Öğrencilerin internet kullanma, günlük uyku süresi, fakültelerine ulaşım ve haftalık toplam adım sayılarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p < 0,05$). Sonuç: Bu çalışmaya katılan kadın ve erkek öğrenciler, Tudor-Lock ile Dr. Hatano tarafından geliştirilen sınıflandırmalara göre fiziksel aktivite düzeyleri "aktif" grubuna girmektedir. Ayrıca öğrencilerin vücut kütle indeks değerleri de kadın ve erkek için "ideal" sınıflamasına oldukça yakındır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Fiziksel Aktivite, Üniversite Öğrencileri, Pedometre

REVIEWING THE LEVELS OF PHYSICAL EXERCISES OF UNIVERSITY STUDENTS ACCORDING TO DIFFERENT VARIABLES

[1]Mehmet Bülent ASMA, [2]Yıldırım Gökhan GENCER

ABSTRACT

Purpose: It is aimed in this study to review the levels of physical exercise of Van Yuzuncu Yil University students as per different variables. Method: The study involves 20 volunteer students from School of Physical Education and Sports (10 female, 10 male) and 20 students from Faculty of Education (10 female, 10 male). The students are attached with a pedometer around their waists in order to collect information of the number the steps they take during the day. The data is then evaluated according to variables such as total body water and fat, nutrition, sleep, residence and internet usage etc. It is checked if the data showed normal distribution and also for the evaluation, Independent Sample T Test is used. Findings: As per the obtained data, the average number of steps the students take are: 11063±2198 for men and 10308±1829 for women. While no significant difference is found for the variable of the faculty they attend ($p > 0,05$), significant difference is found on gender variable regarding parameters of total body water, total body fat, basal metabolism rate and residences, between female and male students attending School of Physical Education and Sports and Faculty of Education ($p < 0,05$). Additionally, significant difference is found on the weekly number of steps as per the sports variable of students from both faculties ($p < 0,05$). No statistical significant difference is seen on the internet usage, daily sleep duration, transportation to faculties and total number of weekly steps ($p < 0,05$). Result: The female and male participants of this study are all fall under the category of “active” as per the level of physical activity, as per a classification developed by Tudor-Lock and Bassett and Dr. Hatano. Additionally, Body Mass Indexes of both female and male students are very close to “ideal” classification.

Keywords: Sport, Physical Activity, University Student, Pedometer

FARKLI MEVKİLERDE GÖREV ALAN ADÖLESAN KADIN VOLEYBOLCULARIN SEZİNLEME ZAMANI VE REAKSİYON ZAMANI PERFORMANSLARIN KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Ahmet Rahmi Günay, [2]Halil İbrahim Ceylan, [3]Filiz Fatma Çolakoğlu, [4]Özcan Saygın

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, [2]Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, [3]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [4]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, farklı mevkilerde oynayan adölesan kadın voleybolcuların sezinleme zamanı ve reaksiyon zamanı performanslarını karşılaştırmaktır. Çalışmaya alt yapı liglerinde lisanslı olarak voleybol oynayan, haftada 5 gün düzenli olarak antrenman yapan, yaş ortalaması 15.0±0.94 yıl olan 28 kadın voleybol oyuncusu (Smaçör: 14 kişi, orta oyuncu: 14 kişi) gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan voleybolcuların farklı uyarı hızlarında (3mph, 8mph) sezinleme zamanı performansı Bassin Anticipation Timer, görsel, işitsel ve karma reaksiyon zamanları ise Newtest 1000 aleti ile ölçülmüştür. Elde edilen veriler SPSS (18.0) programında istatiksel analiz için değerlendirmeye alınmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine Shapiro-Wilk testi ile bakılmıştır. Shapiro Wilk sonucuna göre veriler normal dağılım göstermiştir. Adölesan dönemi voleybol oyuncuların, mevkilere göre sezinleme zamanı ve reaksiyon zamanının karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem t Testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p< 0.05$ olarak kabul edilmiştir. İstatiksel analiz sonucunda; sezinleme zamanı performansı ve reaksiyon zamanı mevkiler arası karşılaştırıldığında, sezinleme zamanı (8mph) ve karma reaksiyon zamanında istatiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanılmıştır (t=-2.090, p=.047, t=-2.163, p=.040). Sonuç olarak orta oyuncuların, smaçörlere göre sezinleme zamanı (8mph) ve karma reaksiyon zamanı daha iyi bulunmuştur. Bu durumun, oyun içinde orta oyuncuların smaçörlere göre sorumluluklarının daha farklı olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Gerek hücum kombinasyonları, gerekse blok sorumluluklarının çok yönlü olması sebebiyle orta oyuncularda sezinleme ve reaksiyon zamanı oldukça büyük önem arz etmektedir. Üst düzeyde performansa ulaşmak adına, voleybol antrenmanlarına ek olarak sezinleme zamanını geliştirmeye yönelik bir takım özel egzersizlerin de yapılması gerektiği düşünülmekte, araştırmanın farklı yaş gruplarında, farklı kategorilerde ve farklı mevkilerde tekrarlanmasında yarar görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, Mevki, Sezinleme Zamanı, Reaksiyon Zamanı, Voleybol

COMPARISON OF COINCIDING ANTICIPATION TIMING AND REACTION TIME PERFORMANCES OF ADOLESCENT FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS IN DIFFERENT PLAYING POSITIONS

[1]Ahmet Rahmi Günay, [2]Halil İbrahim Ceylan, [3]Filiz Fatma Çolakoğlu, [4]Özcan Saygın

ABSTRACT

The purpose of this study was to compare coinciding anticipation timing (CAT) and reaction time performance of adolescent female volleyball players in different playing positions. Twenty-eight female volleyball players (Hitter player: 14, middle blocker: 14, who played volleyball in licensed infrastructure leagues and trained 5 days a week regularly, with an average age of 15.0 ± 0.94 years, participated voluntarily. Bassin Anticipation Timer was used for the CAT performance at different stimulation speeds (3mph, 8mph) of the volleyball players participating in the study, and visual, auditory and mixed reaction times were measured with the Newtest 1000 instrument. The obtained data were evaluated for statistical analysis in the SPSS (18.0) program. The Shapiro-Wilk test was used to determine whether the data had a normal distribution or not. According to Shapiro Wilk; the data showed a normal distribution. Independent Sample t Test was used in the comparison of the CAT and the reaction time performance according to the playing position of volleyball players. Significance level was accepted as $p < 0.05$. As a result of statistical analysis; when compared to the CAT and the reaction time performance according to playing positions, a statistically significant difference was found in CAT (8mph) and mixed reaction time performance, respectively (t=-2.090, p=.047, t=-2.163, p=.040). As a result, middle blockers had better CAT

(8mph) and mixed reaction time performance than hitter players. This is thought to be due to the different responsibilities of middle blockers in the game as compared with hitter players. Because both offense combinations and block responsibilities are versatiled, CAT and reaction time performance of middle blockers are of great importance. In order to reach top level performance, in addition to volleyball training, it is thought that a number of special exercises should be done to improve the CAT performance and also it is useful to repeat the research in different age groups, different categories and different positions.

Keywords: Adolescent, Playing Position, Coinciding Anticipation Timing, Reaction Time, Volleyball

SPOR MÜZELERİNİN SPOR TURİZMİNDEKİ YERİ: İNGİLTERE ÖRNEĞİ

[1]*Neslihan ARIKAN*

[1]Gazi Üniversitesi

ÖZET

Giriş ve Amaç Spor müzeleri, sporla ilgili tarihsel ve güncel eserlerin, araç-gereçlerin, somut ve somut olmayan spor mirasının tarih boyunca geçirdiği dönüşümün sergilendiği müzelerdir. Spor turizmi ise kişilerin eğlenmek amacıyla sürekli yaşadıkları yerden ayrılarak, spor faaliyetlerini izlemek veya bu faaliyetlere katılmak amacıyla yaptıkları seyahatler olarak tanımlanmaktadır. 19. yüzyılın sonlarına doğru ortaya çıkan spor müzeciliğinin, sporun toplum üzerinde olumlu etkisi olduğunun kabul edilmesi ile birlikte sporun kamu yararına yönelik bir kamu hizmeti olarak değerlendirilmesine neden olmuştur. Böylelikle turizmle ilişkisi gittikçe artan sportif aktiviteler, uzun yıllar sürdürülen başarılı spor politikaları ile birlikte dünyada geleneksel hale getirilmiştir. Bu araştırmanın amacı, spor müzelerinin spor turizmindeki yeri ile spor müzeciliğine öncülük eden ülkeler arasına giren İngiltere'deki spor müzelerinin spor turizmine olan etkisi incelenecektir. Yöntem Bu araştırmanın yorumlanmasında nitel araştırma yöntemlerinden doküman incelemesi kullanılmıştır. Araştırma, veri toplama araçlarından literatür tarama yöntemi ile elde edilen bulgular incelenerek ortaya konulmuştur. Bulgular Dünyanın ilk spor müzelerinden biri, 1865 yılında kriket koleksiyonuna ait eserlerin sergilendiği, Londra'daki Marylebone Kriket kulübü müzesidir. Kriket müzesini tenis, at yarışı ve ragbi müzeleri takip etmiştir. İngiltere'nin uyguladığı müze politikaları, sporun gelişimi için uygun koşulları sağlayarak, spor kulüpleri ve müze ilişkisini dünyada en iyi gösteren ülkelerden birisi olmuştur. Bu durum farklı disiplinlerde birçok spor müzesinin açılmasına neden olarak, spor turizminin gelişimine yönelik yürütülen çalışmalar üzerinde ekonomik, kültürel, sosyal vb. birçok olumlu etki oluşturduğu tespit edilmiştir. Sonuç İngiltere'de spor müzeciliğinin, spor turizmi içerisinde büyüyen bir alan olduğu gerek rakamlarla gerekse eğilimlerle ortaya konulmuştur. Spor turizmi çerçevesinde gerçekleştirilen ziyaretlerin, spor müzelerine bağlı olarak hacim kazandığı ve spor turizmine katkısı bakımından İngiltere'nin önemli gelir kaynakları arasında yerini aldığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: İngiltere, Spor müzesi, Spor turizmi.

PLACE OF SPORTS MUSEUMS IN SPORTS TOURISM: CASE OF ENGLAND

[1]*Neslihan ARIKAN*

ABSTRACT

Introduction and Purpose Sports museums are places where historical transformation of the sports-related historic and contemporary artefacts, equipment as well as tangible and intangible sports legacy are displayed. On the other hand, sports tourism is defined as visits of persons to watch or attend sports activities by leaving their permanent residences to have fun. Acknowledgement of positive impact of sports museum operations arising towards the end of 19th century has led to consideration of sports as a public service intended for public benefit. Thus, the sports activities increasingly interrelated with tourism have been made traditional across the globe thanks to successful sports policies adopted for a long time. The purpose of this study is to examine the impact of sports museums in England, which has become one of the leading countries in the areas sports museum operations thanks to contribution of sports museums in sports tourism, on sports tourism. Method One of the qualitative researching methods, document review has been used to interpret this research. The research has been completed by examining the findings obtained by the method of literature review, one of data collection tools. Findings Marylebone Cricket Museum of London, in which a cricket collection of artefacts was displayed in 1865, is one of the first sports museums in the world. This cricket museum was followed by tennis, horse race and rugby museums. The museum policies adopted by England have provided the appropriate conditions for development of sports and made her one of the countries which in the best possible manner have demonstrated the relation between sports clubs and museums in the globe. This has been detected to lead to opening of various sports museums in different disciplines and create many positive effects on the efforts put for development of sports tourism economically, culturally, socially et cetera. Conclusion The fact that sports museum operating is a developing area in sports tourism in England has been revealed by both figures and tendencies. It has been seen that the number of visits within the

frame of sports tourism has increased depending on the sports museums and these museum visits have been one of the significant sources of income of England in terms of their contribution in sports tourism.

Keywords: England, Sports museum, Sports tourism.

BİREYSEL VE TAKIM SPORCULARININ BESLENME ALIŞKANLIKLARININ İNCELENMESİ

[1]YASEMİN FUNDA AKYÜZ, [2] ÖZCAN SAYGIN, [3] RECEP GÜRSOY, [4] AYKUT AKSU

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Ortaca Meslek Yüksekokulu, [2] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [3] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [4] 6181 sokak no:16 k:1 d:10 Karşıyaka İZMİR

ÖZET

Bu çalışmanın amacı bireysel ve takım sporcularının beslenme alışkanlıklarının incelenmesidir. Çalışmaya Muğla ilinde takım sporları ile uğraşan 30'u kadın, 25'i erkek olmak üzere toplam 55 sporcu, bireysel spor yapan24'ü kadın, 25'i erkek olmak üzere toplam 49 sporcukatılmıştır.Veri toplama aracı olarak katılımcılara Göral ve Saygın (2008) tarafından geliştirilenbeslenme alışkanlığı anketi uygulanmıştır.Verilerin analizinde SPSS 17,0 programı kullanılmıştır. Beslenme alışkanlığının cinsiyet ve spor türlerine göre karşılaştırılmasında Chi-square (Ki- kare) analizi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi p< 0.05 olarak kabul edilmiştir. İstatistiksel analiz sonucunda; bir sporcu olarak öğün atladığınız oluyor mu? Sorusuna evet diyen bireysel sporcuların % 87,5'i kadın, % 88'i erkek iken, takım sporcularının ise % 73,3'ü kadın, % 88'i erkektir.Hangi öğünü atlıyorsunuz? Sorusuna öğle yemeği diyen bireysel sporcuların % 71,4kadın, % 52,2'si erkek iken, takım sporcularının ise % 68,4'ü kadın, % 45,5'i erkektir.Antrenman öncesi ve sonrası beslenmenize dikkat eder misiniz? Sorusuna evet diyen bireysel sporcuların % 79,2'si kadın, % 88'i erkek iken, takım sporcularının ise %70'i kadın, %76'sı erkektir.Müsabaka öncesi hangi tür yiyecekleri tüketirsiniz? Sorusuna karbonhidrat diyen bireysel sporcuların % 50'si kadın, %52'si erkek iken, takım sporcularının ise % 60'ı kadın, protein diyen takım sporcularının % 48'i erkektir.Öğün dışında içecek olarak hangilerini daha çok tüketiyorsunuz? Sorusuna su diyen bireysel sporcuların % 58,3'ü kadın, % 68'i erkek iken, takım sporcularının ise % 50'si kadın, % 52'si erkektir.Yeterli beslendiğinizi düşünüyor musunuz? Sorusuna hayır diyen bireysel sporcuların % 62,5'i kadın, % 60'ı erkek iken, takım sporcularının ise % 69'u kadın, % 60'ı erkektir.Destekleyici ürün suplementleri alıyor musunuz? Sorusuna hayır diyen bireysel sporcuların % 79,2'si kadın, %64'ü erkek iken, takım sporcularının ise % 73,3'ü kadın, % 64'ü erkektir. Sonuç olarak, sporcuların yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilinçlendirilerek beslenme alışkanlıklarını geliştirmelerinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Anahtar Kelimeler. Beslenme Alışkanlığı, Bireysel Spor, Takım Spor, Sporcu.

INVESTIGATION OF NUTRITION HABITS OF INDIVIDUAL AND TEAM SPORTS

[1]YASEMİN FUNDA AKYÜZ, [2] ÖZCAN SAYGIN, [3] RECEP GÜRSOY, [4] AYKUT AKSU

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the eating habits of individual and team athletes. A total of 55 team athletes, 30 women and 25 men, and; 49 individual athletes, 24 women and 25 men, in Muğla province have participated in this study. Nutritional habits questionnaire developed by Göral and Saygın (2008) was used as a data collection tool. SPSS 17.0 program was used in the analysis of the data. Chi-square analysis was applied to compare eating habits according to gender and sport types. Significance level was accepted as $p < 0.05$. As a result of statistical analysis; Can you skip meals as an athlete? 87.5% of the individual athletes who say yes are 88% male, 73.3% of the team athletes are female and 88% are male. What meal do you skip? Asking about lunch, 71.4% of the athletes who are dealing with individual sports are female and 52.2% are male, while 68.4% of team athletes are female and 45.5% are male. Would you pay attention to your nutrition before and after training? While the percentage of individual athletes, who answered this question as "yes", are 79,2% women and 88% men, among the team athletes the situation is 70% women and 76% men. What type of food do you consume before the competition? The percentage of individual athletes to answer this question "carbohydrates" is 50% women and 52% men, while among the team athletes it is 60% women and the team athletes to answer this question "protein" is 48% men. What do you mostly consume as a non-meal drink? The percentage of individual athletes to answer this question "water" is 58,3% women and 68% men, while among the team athletes it is 50% women and 52% men. Do you think you eat enough? 62,5% of the individual athletes to answer this question "no" are women and 60% men,

while among the team athletes it is 69% women and 60% men. Do you take supplementary products? 79,2% of the individual athletes to answer this question are women and 64% men, while among the team athletes the ratio is 73,3 women and 64% men. In conclusion, it is thought that it is important for athletes to improve their eating habits by raising awareness about adequate and balanced nutrition.

Keywords: Keywords. Nutrition Habits, Individual Sports, Team Sports, Sportsman.

CİNSİYET VE SPOR BRANŞININ SEZİNLEME ZAMANI PERFORMANSI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

[1]Halil İbrahim Ceylan, [2]Ahmet Rahmi Günay, [3]Recep Gürsoy , [4]Kürşat Hazar

[1]Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, [2]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, [3]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, [4]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışma, cinsiyet ve spor branşının sezinleme zamanı performansı üzerinde etkisinin olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Bu kesitsel bir araştırmadır. Çalışmaya 2016-2017 yılı Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde eğitim gören, aktif olarak bireysel ve takım sporları ile uğraşan 56 erkek, 44 kız olmak üzere toplam 100 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin farklı uyarı hızlarındaki (3mph, 5mph, 8 mph) sezinleme zamanı performansı, Bassin Anticipation Timer aleti ile ölçülmüştür. Ham veriler mutlak hata skoruna dönüştürülerek istatiksel analiz için SPSS (18.0) programında değerlendirmeye alınmıştır. Üç farklı uyarı hızındaki sezinleme zamanı performansının cinsiyet ve spor branşına göre normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Shapiro Wilk testi sonucu ile çarpıklık ve basıklık değerleri de dikkate alınarak veriler normal dağılım göstermiştir. Cinsiyet ve spor branşının sezinleme zamanı performansı üzerindeki etkisini incelemek için 2X2 ANOVA yapılmıştır. İkili karşılaştırmalarda Bonferroni testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p< 0.05$ olarak kabul edilmiştir. İstatiksel analiz sonucunda, sadece 8 mph uyarı hızındaki sezinleme zamanı performansında cinsiyetin anlamlı etkisi gözlemlenirken ($p< 0.05$), cinsiyetin 3mph, 5mph uyarı hızlarındaki sezinleme zamanı performansı üzerinde istatiksel olarak anlamlı etkiye rastlanılmamıştır ($p >0.05$). Spor branşlarına göre sezinleme zamanı performansının karşılaştırılmasında ise spor branşınının 8 mph uyarı hızındaki sezinleme zamanı performansı üzerinde istatiksel olarak anlamlı etkiye sahip olduğu görülmüştür ($p< 0.05$). Cinsiyet ve spor branş etkileşiminin uyarı hızlarındaki sezinleme zamanı üzerinde anlamlı etkisi olmadığı görülmüştür ($p >0.05$). Sonuç olarak, yüksek uyarı hızlarında erkeklerin kızlara göre, bireysel sporlarla uğraşanların takım sporları ile uğraşanlara göre sezinleme zamanı performansı daha iyi bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sezinleme Zamanı, Cinsiyet, Takım Sporları, Bireysel Sporlar, Sporcu

GENDER AND SPORT BRANCH EFFECT ON COINCIDING-ANTICIPATION TIMING PERFORMANCE

[1]Halil İbrahim Ceylan, [2]Ahmet Rahmi Günay, [3]Recep Gürsoy , [4]Kürşat Hazar

ABSTRACT

This study was conducted to determine whether the gender and sport branch have an effect or not on coinciding-anticipation timing (CAT) performance This is a cross-sectional study. A total of 100 university students, 56 males and 44 females attending Mugla Sitki Kocman University, Faculty of Sport Sciences in 2016-2017 years, actively engaged in individual and team sports, voluntarily participated. CAT performance of the students participating in the study at different stimulus speed (3mph, 5mph, 8 mph) were measured by Bassin Anticipation Timer instrument. Raw data were converted into absolute error score and evaluated in SPSS (18.0) program for statistical analysis. CAT performance at three different stimulus speed according to gender and sport branch whether show a normal distribution or not. The data showed a normal distribution by taking into account the values of skewness, kurtosis and Shapiro Wilk test result. A 2X2 ANOVA was performed to examine the effect of gender and sport branch on CAT performance. Bonferroni test was used in pairwise comparisons. Significance level was accepted as $p < 0.05$. As a result of the statistical analysis, only a significant gender effect was observed in CAT at stimulus speed of 8 mph ($p< 0.05$) while no statistically significant gender effect was found on the CAT performance at stimulus speeds of 3 mph, 5 mph ($p >0.05$). Comparing the CAT performance according to the sport branches, it was seen that the sport branch had a statistically significant effect on the CAT performance at stimulus speeds of 8 mph ($p< 0.05$). Gender and sport branch interaction was not found to have a significant effect on CAT performance at different stimulus speeds ($p >0.05$). Consequently, CAT performance of males at high stimulus

speed was found to be beter than females, and also CAT performance of students at high stimulus speed who engaged in individual sports was found to be better than students who engaged in team sports.

Keywords: CAT performance, Gender, Team Sports, Individual Sports, Athletes.

ELİT ERKEK VE KADIN HALTERCİLERİN MÜSABAKA HAKLARINDAKİ BAŞARI DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI VE TAKIM SIRALAMASINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

[1]İzzet İNCE, [2] Ercan AYILGAN

[1]Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi- Sağlık Bilimleri Fakültesi- Spor Bilimleri Bölümü, [2] Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

ÖZET

Giriş: Bir müsabakada halterciler 3 koparma kaldırışını takiben 3 silkme kaldırış hakkına sahiptir. Her iki kaldırış tekniğindeki en yüksek başarılı kaldırışın birlikte değerlendirilmesi toplam dereceyi oluşturur (1). Bir haltercinin koparma veya silkme hareketlerinin herhangi birinde verilen 3 hak geçersiz ise takım puanı kazanılamaz (2). Dolayısıyla müsabaka haklarındaki başarı oldukça önemlidir.

Amaç: Bu çalışmanın amacı, erkek ve kadın haltercilerin müsabaka haklarındaki başarı düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. İkincil bir amaç ise, halterde müsabaka haklarındaki başarının takım sıralamasına etkisinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmada kaynak tarama yöntemi kullanılmıştır. Türkiye Halter Federasyonundan gerekli izin alınarak Elit erkek ve kadın haltercilerin tam takım olarak katıldığı ve takım sıralamasına giremediği 8 Dünya Şampiyonası ve 4 Avrupa Şampiyonası sonuçları toplam 2184 koparma ve silkme kaldırışı veri olarak kullanılmıştır. Verilerin istatistiki analizinde Ki-kare testi uygulanmıştır.

Bulgular: Analiz sonuçlarına göre, erkek ve kadın sporcuların toplam koparma kaldırışlarındaki başarı sıklıklarında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p=0.058$). Toplam silkme kaldırışlarında da anlamlı bir fark görülmemiştir ($p=0.179$) fakat koparma ve silkme toplamındaki farklılığın anlamlı olduğu görülmüştür ($p=0.001$). Türk Kadın sporcuların ($p=0.001$) ve erkek sporcuların ($p=0.034$) olmak üzere, toplam koparma kaldırışlarındaki başarı sıklıkları Dünya ve Avrupa şampiyonalarında takım sıralamasındaki en iyi 3 ülkeye göre anlamlı fark göstermektedir. Toplam silkme kaldırışlarında ise, Türk kadın sporcuların ($p=0.001$), erkek sporcuların ($p=0.002$) olmak üzere, takım sıralamasındaki en iyi 3 ülkeye göre yapılan karşılaştırmada anlamlı fark görülmüştür. Koparma ve silkme kaldırışlarının toplamı üzerinde yapılan karşılaştırmada Türk kadın sporcuların ($p=0.001$), erkek sporcuların ($p=0.001$) olmak üzere Dünya ve Avrupa şampiyonalarında takım sıralamasındaki en iyi 3 ülkeye göre anlamlı fark görülmüştür.

Sonuç: Sonuç olarak, Dünya ve Avrupa şampiyonaları müsabaka haklarında elit erkek haltercilerin kadın haltercilere göre daha başarısız olduğu belirlenmiştir. Bununla beraber, elit erkek ve kadın sporcuların Dünya ve Avrupa şampiyonaları takım sıralamasındaki en iyi 3 ülkeye göre, müsabaka haklarında daha başarısız olduğu görülmektedir. Bu sebeple bir müsabakada kaldırış haklarının başarılı olarak değerlendirmenin takım sıralamasını etkilediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Halter, Koparma, Silkme, Elit Halterci

Kaynaklar:

Chiu, L. Z., & Schilling, B.K. (2005). A primer on weightlifting: From sport to sports training. Strength and Conditioning Journal, 27(1), 42-48.

Daniel, T. M., & Constantin, M. D. (2014). Concentration Time in 53 kg Women's Weightlifting, Clean and Jerk Style. Procedia Soc Behav Sci, 117, 352-356.

COMPARISON OF SUCCESS LEVELS OF ELITE MALE AND FEMALE WEIGHTLIFTERS IN COMPETITION ATTEMPTS AND EXAMINATION OF TEAM RANKING EFFECT

[1]İzzet İNCE, [2] Ercan AYILGAN

ABSTRACT

Introduction: In a competition weightlifters have 3 snatches and 3 clean & jerk attempts. The combination of the highest successful lift in both lift techniques constitutes the total grade. Team points can not be calculated if a weightlifter's snatch or clean & jerk is incorrect in any of the 3 attempts. So success in the competition is very important. Objective: The aim of this study is to compare the success levels of male and female weightlifters in competition Attempts. The second aim is to examine the effect of the success of the competition attempts on the team rankings.

Methods: The source survey method was used in the research. After obtaining permission from Turkey Weightlifting Federation 8 World Championships and 4 European Championship results, which elite male and women weightlifters participated as a full team, can not enter the team standings, are used as data, total 2184 snatch and clean and jerk lift. Chi-square test was applied in statistical analysis of data.

Results: According to the results of the analysis, there was no significant difference in the frequency of success in total snatch attempts of male and female athletes ($p = 0.058$). There was also no significant difference in total clean&jerk attempts ($p = 0.179$), but the difference in total snatch and clean&jerk attempts was significant ($p = 0.001$). The success rates in total snatch, including Turkish Female athletes ($p = 0.001$) and male athletes ($p = 0.034$), are significantly different from the ranked top 3 teams in the World and European Championships. There was a statistically significant difference in total clean&jerk attempts, Turkish female athletes ($p = 0.001$) and male athletes ($p = 0.002$), compared to the top three women in the team rankings in the World and European champions. Compared to the total snatch and clean&jerk attempts including Turkish female athletes ($p = 0.001$) and male athletes ($p = 0.002$), there was a significant difference compared to the ranked top 3 teams in the World and European championships.

Conclusion: As a result, elite male weightlifters are more unsuccessful than women weightlifters in the competition attempts of World and European championships. However, it seems that elite male and female athletes are more unsuccessful in their competition attempts than the ranked top 3 countries in the World and European championships. For this reason, it can be said that the success of a competition attempts influences the ranking of the competition teams.

Keywords: Weightlifting, Snatch, Clean&Jerk, Elite Weightlifter

References:

Chiu, L. Z., & Schilling, B.K. (2005). A primer on weightlifting: From sport to sports training. Strength and Conditioning Journal, 27(1), 42-48.

Daniel, T. M., & Constantin, M. D. (2014). Concentration Time in 53 kg Women's Weightlifting, Clean and Jerk Style. Procedia Soc Behav Sci, 117, 352-356.

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÇOCUKLARIN SEÇİLMİŞ FİZİKSEL UYGUNLUK ÖZELİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

[1]AYKUT AKSU, [2]ÖZCAN SAYGIN, [3]KÜRŞAD KARACABEY, [4]YASEMİN FUNDA AKYÜZ

[1]6181 sokak no:16 k:1 d:10 KARŞIYAKA İZMİR, [2]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [3]Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [4]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Ortaca Meslek Yüksekokulu

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; spor yapan ve spor yapmayan çocukların beden kütle indeksi, kuvvet, sürat, çeviklik ve esneklik değerlerini karşılaştırmaktır Spor yapan grubu 9-11 yaş arası İzmir ilinde bir spor kulübüne giden 9 aydır haftada 2 gün 1'er saat futbol antrenmanı yapan 19 erkek sağlıklı çocuk sporcu oluştururken, bir ilköğretim okulunda okuyan herhangi bir spor ile uğraşmayan 19 erkek sağlıklı çocuk spor yapmayan grubunu oluşturmuştur. Boy ölçümleri ISAA(International Standards for Antrhropometric Assessment,2001), beden ağırlığı goldmaster marka 100 gr hassasiyetli dijital tartı ile,el kavrama kuvveti Takkei marka el dinamometresi, dikey sıçrama için Anaerobik gücü belirleme Lewis formülüyle hesaplandı. Esneklik ölçümü için otur uzan testi kullanılmıştır. Sürat özelliğini belirlemek için 20 metre sürat testive çeviklik özelliğini belirlemek için ise T testi uygulanmıştır. Testler de kronometre kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 20,0 programı kullanılmıştır. Grupların karşılaştırılmasında Independent Samples t-test analizi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi p< 0,05 olarak kabul edilmiştir. İstatistiksel analiz sonucunda; beden kütle indeksi ortalaması spor yapan 18,39±3,29 kg/m2 spor yapmayan çocukların 17,55±2,40 kg/m2, dikey sıçrama testi ortalaması spor yapan 27,52±5,96 cm spor yapmayan çocukların 25,63±1,01 cm, esneklik testi ortalamaları spor yapan 27,31±6,05 cm spor yapmayan çocukların 20,92±5,50 cm, çeviklik testi ortalaması spor yapanlarda 12,69±1,43 sn spor yapmayan çocuklarda 13,61±1,81 sn ve son olarak sürat testi ortalamasına baktığımızda spor yapan çocuklarda 4,04 ± ,47 sn ve yapmayan çocuklarda ise 4,21 ± ,32 sn olarak bulunmuştur. Spor yapan ve yapmayan çocukların sadece esneklik değerlerinde anlamlı bir farklılık görülmüştür (p< 0.05). Diğer değişkenlerde ise anlamlı fark bulunamamıştır. Sonuç olarak; Spor yapan çocukların değerleri iyi çıkmasına rağmen esneklik dışında anlamlı fark bulunamamıştır. Bunun nedeni; spor yapan çocukların sadece iki gün birer saat antrenman yapmalarına bağlanabilir. Gelişim açısından haftalık antrenman sayısının arttırılmasının daha yararlı olacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Anahtar Kelimeler. Çocuk, Futbol, Fiziksel Uygunluk.

COMPARISION OF SELECTED PHYSICAL FITNESS CHARACTERISTICS OF CHILDREN WHO DO AND DO NOT SPORTS

[1]AYKUT AKSU, [2]ÖZCAN SAYGIN, [3]KÜRŞAD KARACABEY, [4]YASEMİN FUNDA AKYÜZ

ABSTRACT

The purpose of this study is to compare the body mass index, strength, speed, agility and flexibility values of children who do sports and do not play sports. 19 malehealthy school athletes who train football training 1 day and 2 hours a week for 9 months in a sports club in İzmir province between 9-11 years old constituted sporting group while19 male healthy boys who do not deal with any sports in a primary school have formed a non-sporting group Height measurements were performed by ISAA (International Standards for Antrhropometric Assessment, 2001),body weight with GoldMaster brand 100 gr precision digital scale, hand grip strength Takei brand hand dynamometer, Anaerobic power determination for vertical jump was calculated using the Lewis formula. A sit-down test was used to measure flexibility. A 20-meter speed test was used to determine the speed characteristic and a T-test was used to determine agility. In Tests used a stop watch. SPSS 20.0 program was used in the analysis of the data. Independent samples t-test analysis was applied to compare groups. The level of significance was accepted as p < 0,05. As a result of statistical analysis; body mass index averages 18,39 ± 3,29 kg/m2 for athlethes children 17,55 ± 2,40 kg/m2 for non-atlethes children, vertical jump test average is 27.52 ± 5.96 cm for children who do sports and 25.63 ± 1.01 cm for do not sports, flexibility test averages 20.92 ± 5.50 cm for ahlethes children 27.31 ± 6.05 cm for non-sports children, the agility test average was 12.69 ± 1.43 sec in sports men and 13.61 ± 1.81 sec in non-athletes and finally when we look at the average speed test it was 4,04 ± 47 seconds for children

doing sports and 4,21 ± 32 seconds for children who did not plays ports. Only a significant difference was found in the flexibility values of children who did and did not play sports($p < 0,05$). No significant difference was found in other variables. As a result; Although the values of the children who play sports were good, no significant difference was found. This can be attributed to the fact that the children in sporting group who have training for two hours a week. In terms of development, it is recommended to increase the number of weekly training.

Keywords: Keywords. Children, Football, Physical Fitness.

10 – 14 YAŞ GRUBU ERKEK BASKETBOLCULARDA UYGULANAN SEKİZ HAFTALIK PLİOMETRİK ANTRENMANLARIN SEÇİLMİŞ BAZI FİZİKSEL PARAMETLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

[1]MUZAFFER SELÇUK, [2]Vedat ÇINAR, [3]Mücahit SARIKAYA, [4]Salih ÖNER

[1]Yüzüncü Yıl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [2]Fırat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [3]Yüzüncü Yıl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [4]Yüzüncü Yıl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, 8 haftalık pliometrik antrenmanların, 10–14 yaş grubu erkek basketbolcuların dikey sıçrama, esneklik, el kavrama kuvveti, mekik, şınav, denge ve sprint performansı üzerine olan etkilerini araştırmaktır. Çalışmaya 10–14 yaşları arasında toplam 38 basketbol oyuncusu dâhil edildi. Basketbol oyuncuları deney (n=19) ve kontrol (n=19) grubu olmak üzere 2 gruba ayrılmıştır. Deney grubuna sekiz haftalık, haftada üç gün pliometrik antrenman programı basketbol antrenmanı ile birlikte uygulanmıştır. Kontrol grubu ise düzenli olarak basketbol antrenmanlarına devam etmiştir. Her iki gruba da çalışmanın bir hafta öncesi ve sonrasında, dikey sıçrama, esneklik, el kavrama kuvveti, mekik, şınav, denge ve 30 metre sprint koşu testi ölçümleri yapıldı. Verilerin analizi için Paired Samples T testi ve İndependent Samples T testi kullanıldı. Sonuç olarak; grupların ön test ve son test ölçümleri arasında; dikey sıçrama, esneklik, el kavrama kuvveti, mekik, şınav, denge testlerinde deney grubu lehine $p< 0.05$ düzeyinde anlamlılık saptanmıştır. Deney grubunun ön test ve son testi karşılaştırıldığında dikey sıçrama, esneklik, el kavrama kuvveti, mekik, şınav, denge ölçümlerinde $p< 0.05$ düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlılık tespit edilmiştir. Kontrol grubunun dikey sıçrama, esneklik, el kavrama kuvveti, mekik, şınav, denge ve 30 metre sprint testi ölçümlerinde ön test ve son testleri arasında istatistiksel olarak anlamlılık saptanmamıştır ($p >0.05$). 10-14 yaş grubu erkek basketbolculara uygulanan 8 haftalık pliometrik antrenmanların dikey sıçrama, esneklik, el kavrama kuvveti, mekik, şınav, denge performansı üzerine olumlu etkileri olduğu düşünülebilir.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, Pliometrik, Erkek

EFFECTS ON SELECTED PHYSICAL PARAMETERS OF EIGHT WEEKLY PLYOMETRIC WORKSHOPS APPLIED AT 10 - 14 YEAR GROUP OF MEN'S BASKETBALLS

[1]MUZAFFER SELÇUK, [2]Vedat ÇINAR, [3]Mücahit SARIKAYA, [4]Salih ÖNER

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the effects of 8-week pliometric training on vertical jump, flexibility, grip strength, shuttle, push-up, balance and sprint performance of 10-14 age group male basketball players. A total of 38 basketball players from 10 to 14 years old were included in the study. The basketball players were divided into two groups: the experimental group (n = 19) and the control group (n = 19). For the experiment group, the pliometric training program was applied with basketball training for eight weeks and three days a week. The control group continued to practice basketball regularly. Vertical jump, elasticity, hand grip strength, shuttle, push-up, balance and 30-meter sprint running test measurements were performed one week before and after the work in both groups. Paired Samples T test and Independent Samples T test were used for the analysis of the data. As a result; between pretest and posttest measurements of groups; Vertical jump, elasticity, hand grip strength, shuttle, push-up, balance tests were found to be significant at $p < 0.05$ in favor of the experimental group. When the pre-test and post-test of the experimental group were compared, statistical significance was determined at $p < 0.05$ level in vertical jump, elasticity, hand grip strength, shuttle, push-up, balance measurements. There was no statistically significant difference between the pretest and posttests of the control group in vertical jump, elasticity, hand grip strength, shuttle, push-up, balance and 30-meter sprint test measurements ($p > 0.05$). The 8-week pliometric training applied to male basketball players aged 10-14 years can be considered to have positive effects on vertical jump, flexibility, hand grip strength, shuttle, push-up, balance performance.

Keywords: Basketball, Pliometric, Male

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMEN ADAYLARININ MESLEKİ ÖZ-YETERLİLİK ALGILARININ İNCELENMESİ

[1]Öznur AKPINAR, [2]Selahattin AKPINAR, [3]Mustafa Yaşar ŞAHİN, [4]Sinan DİNÇ

[1]Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, [2]Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, [3]Gazi Üniversitesi, [4]Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi

ÖZET

Bu araştırma; beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin mesleki öz-yeterlilik düzeylerini tespit ederek, mesleki öz-yeterlilik düzeylerinin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Araştırmada, 2017-2018 Eğitim Öğretim yılında Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Spor Yöneticiliği Birinci ve ikinci öğretimde öğrenim gören öğrencilerden 249'una, Tschannen-Moran ve Hoy(2001) tarafından geliştirilen Öğretmen adayı öğrenciler üzerine de Türkçeye Çapa, Çakıroğlu ve Sarıkaya (2005) tarafından yapılan Öğretmen Öz-yeterlilik Algısı Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler istatistiki değerlendirilmesinde nonparametrik dağılım göstermesinden dolayı($p< 0,05$) Man-Whitney U ve Kruskal-Wallis H testleri uygulanmıştır. Yapılan araştırma sonucunda; araştırmaya katılan öğretmen adaylarının mesleki öz yeterlilik alt boyutlarından İletişimde Öz-yeterlilik puan ortalamaları =43,2610, Öğretim Stratejilerinde Öz-yeterlilik puan ortalamaları =45,4940, Sınıf Yönetiminde Öz-yeterlilik puan ortalamaları =46,2008 ve toplam öz-yeterlilik puan ortalamaları da =134,9558 olarak tespit edilmiştir. Araştırma kapsamına alınan öğretmen adaylarının mesleki öz-yeterlilik alt boyutlarından ve toplamından almış oldukları puan ortalamaları ölçekten alınabilecek değerler göz önüne alındığında (Ölçeğin üç alt boyutundan da en düşük 8 en yüksek 72 ve toplamından da en düşük 24 en yüksek 216) orta seviyenin üzerinde mesleki-özyeterliliğe sahip oldukları söylenebilinir.

Anahtar Kelimeler: Öz-yeterlilik, Öğretmen, Beden Eğitimi ve Spor

A SCRUTINY ON THE PROFESSIONAL SELF-EFFICACY PERCEPTIONS OF THE PROSPECTIVE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

[1]Öznur AKPINAR, [2]Selahattin AKPINAR, [3]Mustafa Yaşar ŞAHİN, [4]Sinan DİNÇ

ABSTRACT

This study has been conducted for determining the Professional Self-efficacy Perceptions of the students studying at the Physical Education and Sports School of Higher Education and for revealing whether their Professional Self-efficacy Perceptions vary in line with demographic aspects. In the study, Teacher Self-efficacy Perception developed by Scale Tschannen-Moran and Hoy (2001) and adapted to Turkish by Çapa, Çakıroğlu, and Sarıkaya (2005) for the students who are prospective teachers was applied to 249 of the students studying at the Teacher Training and Sports Management Departments of Physical Education and Sports School of Higher Education, Karamanoğlu Mehmetbey University, in the evening and daytime classes in the 2017-2018 school year. In the statistical assessment of the data obtained, Whitney U and Kruskal-Wallis H tests were used as they exhibited a nonparametric distribution ($p< 0,05$). In consequence of the study conducted, the Professional Self-efficacy Perceptions points of the prospective teachers taking part in the study was found as =43,2610 in the subcategory of Self-efficacy in Communication, as =45,4940 in the subcategory of Self-efficacy in Teaching Strategies, and as =46,2008 in the subcategory of Self-efficacy in Classroom Management as well as =134,9558 in aggregate. It can be said that the prospective teachers taking part in the study have the Professional Self-efficacy Perceptions above the moderate level in consideration of the lowest and highest values that can be received from the subcategories and aggregate of Professional Self-efficacy Perceptions scale (in the three subcategories of the Scale, the lowest point is 8 and the highest one is 72 and in the aggregate, the lowest point is 24 and the highest one is 216).

Keywords: Self-efficacy, Teacher, Physical Education and Sports

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ VE EGZERSİZ BARİYERLERİNİN ARAŞTIRILMASI

[1]Yasemin AKKUBAK, [2]Şeyda TOPRAK ÇELENAY, [3]Ahmet BEĞDE, [4]Habib ÖZSOY

[1]Necmettin Erbakan Üniversitesi- Sağlık Bilimleri Fakültesi- Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü- Konya, [2]Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi- Sağlık Bilimleri Fakültesi- Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü- Ankara, [3]Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi- Sağlık Bilimleri Fakültesi- Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü- Ankara, [4]Özel Etimesgut Ümit Tıp Merkezi- Ankara

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencileri arasında fiziksel aktivite düzeyi ve egzersiz bariyerlerini araştırmaktır. Yöntem: Çalışmaya 108 üniversite öğrencisi (yaş: 20,82±1,73 yıl) dâhil edildi. Bireylerin demografik özellikleri kaydedildi. Fiziksel aktivite düzeyi Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-7 (UFAA-7) ile değerlendirildi. Literatürdeki egzersizle ilgili bariyerler dikkate alınarak egzersiz için çevresel ve kişisel bariyerleri sorgulayan bir form oluşturuldu. Bu form ile egzersiz bariyerleri değerlendirildi. Bulgular: Çalışmamızda olguların %67,6'sı kadın, %32,4'ü erkekti. Olguların fiziksel aktivite düzeyleri %12'si aktif, %60,2'si minimal aktif ve %27,8'i inaktifti. Çevresel bariyerler olarak; zaman yetersizliği %38, maliyet %39,8, egzersize teşvik %37, egzersiz alanı yetersizliği %25, egzersiz arkadaşı olmaması %51,9, ailesel sorumluluklar %5,6 ve mesleksel sorumluluklar %22,2 olduğu görüldü. Kişisel bariyerler olarak; enerji eksikliği %49,1, yaralanma korkusu %5,6, motivasyon eksikliği %50,9, sağlık durumunun iyi olmaması %7,4, yaş problemi %1,9, boş zamanlarda diğer sosyal aktiviteleri/dinlenmeyi tercih etme %72,2, toplum içinde egzersiz yaparken utanma %15,7 ve egzersizle kilo verileceği düşüncesi %58,3 olduğu bulundu. Sonuç: Çalışmamızda, üniversite öğrencilerinin çoğunluğunun fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu bulundu. Öğrencilerin kişisel bariyer olarak en çok "Boş zamanlarımda egzersiz yapmak yerine dinlenmeyi/diğer sosyal aktiviteleri yapmayı tercih ediyorum" ifadesi iken, çevresel bariyer olarak en çok "Benimle egzersiz yapacak arkadaşım yok" ifadesi olduğu görüldü. Böylece, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması, onlar için egzersiz programların geliştirilmesi gerekmektedir. Bu kapsamda egzersizler planlarken öğrencilere göre değişen egzersiz bariyerlerinin dikkate alınması egzersize katılım açısından önemli olabilir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencisi, Fiziksel aktivite, Egzersiz bariyeri

INVESTIGATION OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND EXERCISE BARRIERS IN UNIVERSITY STUDENTS

[1]Yasemin AKKUBAK, [2]Şeyda TOPRAK ÇELENAY, [3]Ahmet BEĞDE, [4]Habib ÖZSOY

ABSTRACT

Introduction: Recently, frequent inactive lifestyle is an important public health problem due to its negative effects on health. Physical activity improves physiological, metabolic, psychological parameters and reduces the risk of many chronic diseases and early mortality. Exercise habits at a young age is crucial in preventing health problems that may arise in the future. Purpose: The purpose of this study is to investigate the exercise barriers and physical activity level among university students. Method: The study included 108 university students (20.82±1.73 years). Demografic characteristics of the subjects were recorded. The level of physical activity was assessed by the International Physical Activity Questionnaire-7 (IPAQ-7). Based on the barriers to exercise in the literature, a form was created that measure environmental and personal barriers to exercise. Exercise barriers was assessed with this form. Results: In our study, 67.6% of the subjects were female, 32.4% were male. The physical activity levels of the subjects were 12% active, 60.2% minimally active and 27.8% inactives. The environmental barriers were seen as time inefficiency 38%, cost %39.8, impulsion to do exercise % 37, lack of exercise area %25, not having an exercise buddy %51.9, familial responsibilities %5.6, and occupational responsibilities %22.2. As personal barriers; lack of energy %49.1, fear of injury %5.6, lack of motivation %50.9, not having good health %7.4, age barrier %1.9, prefer other social activities / relaxation during leisure time %72.2, embarrassment when exercising in the community %15.7 and the idea that weight loss exercise %58.3 were found. Conclusion: In our study, the majority of university students found that the level of physical activity was low. It was shown that the students

were most likely to say "I prefer to practice resting / other social activities instead of exercising in my free time" as the personal barrier, while the students were most likely to say "I do not have a friend to exercise with me" as the environmental barrier. Thus, it is necessary to increase the physical activity levels of university students and to develop exercise programs for them. In this context, considering the exercise barriers that vary according to the students when planning the exercises may be important for participation in the exercise.

Keywords: University Student, Physical Activity, Exercise Barrier

FUTBOLCULARDA DOMİNANT VE NON-DOMİNANT BACAKLARIN KAS-YAĞ ANALİZİ

[1]*Ahmet MOR*

[1]Sinop Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Giriş: Son dönemde spor dalları oldukça yüksek seviyede performans gerektiren bir iş yükü haline gelmiştir. Sporcuların performansını etkileyecek etkenler spor bilimleri ile ilgili araştırmaların odak noktası olmuştur. Bir sporcunun fiziksel performansını etkileyecek en önemli unsurlardan biri de, yapılan spor branşına uygun bir vücut kompozisyonu ve vücutta optimum bir kas-yağ orantısıdır. Diğer taraftan, vücuttaki kas oranının artması bazal metabolik hız ile birlikte birçok vücut fonksiyonunu pozitif yönde etkilerken, vücuttaki yağ oranının artması ise, hormonal denge bozulması ve vücut su miktarı dengesizliği ile birlikte birçok vücut fonksiyonunu negatif yönde etkileyecektir. Bu sebeple sporcularda branşa özel, vücut yağ ve kas oranında sürekliliğin sağlanması, yüksek performans elde edebilmek için önemli etkenlerden biridir. Amaç: Bu çalışmanın amacı, futbolcuların vücut kompozisyon analizleri ile birlikte, dominant ve non-dominant bacaklardaki kas-yağ oranının belirlenmesidir. Yöntem: Bu çalışma 16 erkek futbolcu ile yapılmıştır (yaş, 19,67±1,59 yıl, boy, 177,58±5,05 cm, vücut ağırlığı 70,86±4,66 kg). Vücut kompozisyonu ölçümlerinde Inbody 270 Bioimpedans Vücut Kompozisyon Analizörü kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerde aritmetik ortalama ve standart sapma kullanılmış ayrıca normal dağılım göstermeyen parametrelerin gruplar arası karşılaştırmaları Mann Whitney U testi ile analiz edilmiştir. Çalışmada elde edilen istatistiksel analizlerin yapılmasında ve sonuçların karşılaştırılmasında SPSS v.22 paket program kullanılmış ve anlamlılık $p< 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Bulgular: Bu çalışmada, futbolcuların beden kitle indeksi ortalama 22,48±1,18 kg/m2, iskelet kası ağırlığı 36,01±2,91 kg, vücut yağ ağırlığı 7,87±2,38 kg, vücut yağ oranı %11,12±3,27, bazal metabolik hız 1731,41±105,94 kcal ve vücuttaki toplam su miktarı da 46,12±3,53 L olarak bulunmuştur. Futbolcuların merkez bölge kas ve yağ analizlerine baktığımızda, sırasıyla 27,61±2,22 kg ve 3,65±1,52 kg olarak tespit edilmiştir. Ayrıca, dominant ve non-dominant bacaklar karşılaştırıldığında; dominant bacak kas oranı 10,01±0,71, yağ oranı 1,31±0,30 bulunurken, non-dominant bacak kas oranı 9,96±0,76, yağ oranı 1,30±0,30 olarak tespit edilmiş ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p >0.05$). Sonuç: Futbolcuların bölgesel kas-yağ analizlerine göre dominant bölge kas ve yağ oranı, non-dominant bölgeye göre yüksek çıkmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Sonuç olarak futbolda dominant olarak kullanılan bacakla non-dominant bacak arasında kas ve yağ oranı açısından farklılık olmadığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, kas yağ oranı, alt ekstremite, dominant bacak.

AMATÖR BAYAN FUTBOLCULARDA PROPRIOSEPTIF EGZERSİZLERİN DENGE ÜZERİNE ETKİSİ

[1]Muharrem Gökhan Beydağı, [2]Zilan Bazancir, [3]Burcu Talu

[1]İnönü Üniversitesi Merkez Kampüsü Malatya- Türkiye-, [2]İnönü Üniversitesi Merkez Kampüsü Malatya-Türkiye-, [3]İnönü Üniversitesi Merkez Kampüsü Malatya- Türkiye

ÖZET

Amaç: Bu çalışma amatör bayan futbolcularda proprioseptif egzersizlerin statik ve dinamik denge üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla planlandı. Gereç ve Yöntem: Çalışmaya Malatya Bayan Futbol Kulübünden 21 amatör bayan sporcu dahil edildi. Proprioseptif egzersizler haftada 3 kez 6 hafta boyunca antreman sırasında fizyoterapist eşliğinde uygulandı. Sporcuların demografik bilgileri alındıktan sonra, statik ve dinamik denge parametreleri Korebalance denge cihazı a balance system (Korebalance Premier-19 Systems Inc., USA) ile değerlendirildi. Statik dengenin değerlendirilmesinde gözler açık-kapalı, çift-tek bacak, eller on-off şeklinde, dinamik dengenin değerlendirilmesinde gözler açık, çift-tek ayak, eller on-off şeklinde değerlendirildi. Çalışmadan elde edilen verilerin analizinde SPSS 16 (Statistical package for social sciences) paket programı kullanıldı. Veriler non-parametrik koşulları sağladığından ve aynı örneklem üzerinden tekrarlı ölçümler test edildiğinden "Wilcoxon Signed Ranks Test" kullanıldı. $p< 0.05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi. Sonuçlar: Çalışmaya katılan sporcuların yaş ortalaması 16.57±1.93 yıl, Vücut Kütle Indexi 19.90±1.85, ortalama futbol oynama süreleri 4.95±2.41 yıldır. Çalışma sonuçlarına bakıldığında statik ve dinamik dengenin tüm parametrelerinde anlamlı fark bulundu ($p< 0.05$). Tartışma: Çalışmadan elde edilen sonuçlar ışığında, profesyonel sporcularda proprioseptif egzersizlerin statik ve dinamik denge üzerinde etkili olduğu bulundu. Sporcularda rehabilitasyonun en temel hedeflerinden biri proprioseptif duyarlılığının geliştirilmesidir. Bu nedenle sporcularda sadece fiziksel performans ve kondüsyonun geliştirilmesinin yanı sıra proprioseptif duyarlılığı arttırarak postüral kontrol ve dinamik denge geliştirildiği takdirde, oluşabilecek sakatlıkların engellenebileceğini ve spor performansının artabileceğini düşünüyoruz.

Anahtar Kelimeler: Proprioception, balance, exercises

THE EFFECT OF PROPRIOCEPTIVE EXERCISES ON BALANCE IN AMATEUR ATHLETES

[1]Muharrem Gökhan Beydağı, [2]Zilan Bazancir, [3]Burcu Talu

ABSTRACT

Objectives: Proprioceptive training is commonly applied as prophylactic or rehabilitative exercise procedure in various sports and rehabilitation settings. Nevertheless, limited data exist regarding the efficacy of proprioceptive exercises on balance in amateur athletes. The aim of this study was to evaluate the effect of proprioceptive exercises on static and dynamic balance in amateur athletes. Methods: Twenty one amateur female athletes in the Malatya Bayan football club were included to the study. Proprioceptive exercises was applied to the athletes for 40 minutes three days per week and continued for six week in the presence of physiotherapist during training. After receiving the demographic characteristics of the athletes, 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-closed, double-single leg, hands on-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 athletes is 16.57±1.93 years, the Body Mass Index is 19.90±1.85, and the average football playing time is 4.95±2.41 years. When the balance values before and after the proprioceptive exercises were compared, there was a significant difference in all parameters of static balance and dynamic balance parameters ($p < 0.05$). Discussion: In the light of the study results, we concluded that proprioceptive exercises improves static and dynamic balance in professional athletes. One of the most main objective of rehabilitation in athletes is to improve proprioceptive sensitivity. Therefore, we believe that sports injuries can be prevented and sportive performance can increase if postural control and dynamic balance are developed, not only by improving

physical performance and fitness, but also by increasing proprioceptive sensitivity. Key Words: Proprioception, balance, exercises, athlete

Keywords: THE EFFECT OF PROPRIOCEPTIVE EXERCISES ON BALANCE IN AMATEUR FEMALE ATHLETES

ÖĞRETMENLERDE İŞKOLİKLİĞİN BOŞ ZAMAN YÖNETİMİNE ETKİSİ

[1]Ümit Doğan Üstün, [2] Erdal Zorba, [3] Neslişah Aktaş Üstün, [4]Gül Eda Burmaoğlu

[1]Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [2] Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [3] Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [4]Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı liselerde görev yapan öğretmenlerde işkolikliğin boş zaman yönetimine etkisinin araştırılmasıdır. Yöntem: Çalışmaya Kütahya Kılıçarslan Anadolu Lisesi ve Kütahya Lisesinde görev yapan 178 öğretmen katılmıştır. Katılımcılar tesadüfi örneklem yöntemine göre seçilmiş ve çalışmada gönüllü olarak yer almışlardır. Çalışmada veri toplama aracı olarak katılımcıların işkoliklik derecelerini belirlemek için Naktiyok ve Karabey (2005) tarafından Türkçe' ye uyarlanan işkoliklik bataryası Türkçe formu, boş zaman yönetimi anlayışlarını belirlemek için ise Türkçe adaptasyonu Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından yapılan boş zaman yönetimi ölçeği Türkçe formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde çoklu doğrusal regresyon yönteminden faydalanılmıştır α=.05. Bulgular: Analiz sonuçlarına göre işkoliklik alt boyutları olan çalışma ilgisi, çalışma zevki ve çalışma yöneliminin boş zaman yönetimini alt boyutları olan amaç belirleme [F (3-174)= 27.837; p < .001], tutum [F (3-174)= 4.793; p < .01], değerlendirme [F (3-174)= 13.120; p < .001] ve programlamaya [F (3-174)= 12.051; p < .001] olan ortak etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır. Sonuç: Çalışma bulguları öğretmenlerde işkolikliğin boş zaman yönetimini etkilediğini göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: işkoliklik, boş zaman, boş zaman yönetimi

THE EFFECT OF WORKAHOLISM ON FREE TIME MANAGEMENT OF TEACHERS

[1]Ümit Doğan Üstün, [2] Erdal Zorba, [3] Neslişah Aktaş Üstün, [4]Gül Eda Burmaoğlu

ABSTRACT

Aim: The aim of this study was to investigate the effect of workaholism on free time management in teachers working in high schools. Method: 178 high school teachers working in Kütahya Kılıçarslan Anatolian High School and Kütahya High School participated in the study. Participants were selected according to the random sampling method and volunteered to participate in the study. In the study in order to determine workaholism level of the participants' Turkish version of WorkBat Scale (Naktiyok and Karabey 2005), and in order to determine free time management understandings of the participants Free Time Management Scale (Akgül and Karaküçük 2015) were used. In the analyses of the data, a standard multiple regression was applied α=.05. Findings: According to analyze results work involvement, work enjoyment and work driven which are sub dimensions of workaholism as a set has effect on goal setting [F (3-174)= 27.837; p < .001], attitude [F (3-174)= 4.793; p < .01], evaluation [F (3-174)= 13.120; p < .001], and programming [F (3-174)= 12.051; p < .001]. Result: This study showed workaholism has an effect on free time management for teachers.

Keywords: workaholism, free time, free time management

DİRENÇ ANTRENMANLARININ VÜCUT KOMPOZİSYONUNA ETKİSİ

[1]Abdüsselam TURGUT, [2]Hasan Erdem MUMCU, [3]Serhat VAROL

[1]Hitit Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Antrenörlük Eğitimi Bölümü., [2]Hitit Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Spor Yöneticiliği Bölümü. , [3]Gazi Üniversitesi- Sağlık Bilimleri Enstitüsü- Beden Eğitimi ve Spor A.B.D. Doktora Programı

ÖZET

Bu çalışma, güncel araştırmalar üzerinden farklı yöntemler ve farklı sürelerde uygulanan direnç antrenmanının vücut kompozisyonuna etkilerini inceleyerek eleştirel bir yorum sunmayı amaçlamıştır. Bu amaçla EBSCO ve Google Scholar akademik arama motorlarında 2013-2018 yılları arasında yayınlanmış çalışmalarda İngilizce ve Türkçe dillerinde konu ile ilgili çeşitli anahtar kelimeler kullanılarak taranmış ve konu ile ilgili 18 araştırma çalışmamızın kapsamına uygun olduğu düşünülerek çalışmaya dahil edilmiştir. Literatürde haftada 3 gün/6 hafta, haftada 4 gün/6 hafta, , haftada 3 gün/12 hafta ve haftada 3 gün/16 hafta sürelerde uygulanan ağırlık antrenmanlarının vücut yağ yüzdesini düşürdüğüne dair çalışmalar bulunmaktadır (Carvalho ve ark. 2014, Dias ve ark. 2015, Lehnert ve ark. 2015, Lopes ve ark. 2017, Ruivo ve ark. 2016, Santos Cunha ve ark. 2014, Sobrero ve ark. 2017, Uçan 2014, Riberio ve ark. 2015). Yapılan çalışmalarda haftada 3 gün/4 hafta ve haftada 2 gün/8 hafta süreler ile uygulanan ağırlık antrenmanlarının vücut kitle indeksini düşürdüğü görülmüştür (Crewther ve ark. 2016, Lee ve ark. 2017). Badwal ve Singh' in 2013 yılında çalışmalarında 4 haftalık swissball egzersizlerinin vücut kitle indekslerini düşürdüğünü bulmuşlardır. Martinez-Pardo ve arkadaşlarının 2013 yılında yaptıkları çalışmalarında, haftada 2gün/6 hafta boyunca 4mm/50 hertz ile uyguladıkları vibrasyon antrenmanının yağsız vücut ağırlığında artışa sebep olduğunu bulmuşlardır. Nobre ve arkadaşlarının 2016 yılında yaptıkları çalışmalarında, haftada 2 gün/12 hafta boyunca uyguladıkları pliyometrik egzersizlerin vücut yağ yüzdesini azalttığını, yağsız vücut ağırlığını artırdığını ve vücut kitle indeksini düşürdüğünü bulmuşlardır. Park ve arkadaşlarının 2015 yılında yaptıkları çalışmalarında, günde 2 kez/12 hafta boyunca uyguladıkları elastik bant egzersizlerinin vücut kitle indeksini düşürdüğünü bulmuşlardır. Martins ve arkadaşlarının 2016 yılında yaptıkları çalışmalarında, haftada 3 gün/12 hafta boyunca 8 TM ile uyguladıkları direnç egzersizlerinin vücut yağ yüzdesini, yağsız vücut ağırlığını artırdığını ve vücut kitle indeksini düşürdüğünü bulmuşlardır. Oliveira ve arkadaşlarının 2016 yılında yaptıkları çalışmalarında, haftada 3 gün/20 hafta boyunca uyguladıkları fonksiyonel antrenman veya kuvvet antrenmanlarının vücut yağ yüzdesini azalttığını ve yağsız vücut ağırlığını artırdığını bulmuşlardır. Piotter ve arkadaşlarının 2015 yılında yaptıkları çalışmalarında, 3 hafta boyunca gün aşırı olarak uygulanan Perfect Push-Up™ egzersizlerinin vücut ağırlığını azalttığını ve yağsız vücut ağırlığını artırdığını bulmuşlardır. Tadibi ve arkadaşlarının 2013 yılında yaptıkları çalışmalarında, haftada 3 gün/6 hafta boyunca düşük yoğunlukta yüksek hacimli program (G1) veya yüksek yoğunlukta düşük hacimli program (G2) ile uygulanan direnç antrenmanlarının vücut kitle indeksini düşürdüğünü ve vücut yağ yüzdesini düşürdüğünü bulmuşlardır. Sonuç olarak farklı sürelerde uygulanan swisball, vibrasyon, elastik bant, pliyometrik ve ağırlık antrenmanlarının vücut kompozisyonunu olumlu yönde değiştirdiği görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Direnç antrenmanı, vücut kompozisyonu.

EFFECT OF RESİSTANCE TRAİNİNG ON BODY COMPOSİTİON

[1]Abdüsselam TURGUT, [2]Hasan Erdem MUMCU, [3]Serhat VAROL

ABSTRACT

This study is mainly aimed to provide a reviewal based on a set of topical studies about effects of resistance training with varying techniques, intervals and processes to body composition. Eigtheen studies, obtained by EBSCO and Google Scholar, are considered as available sources with the process of searching via keywords about this area. Literature has some studies with intervals and processes as 3 days/ week along 6 weeks, 4 days/ week along 6 weeks, 3 days/ week along 16 weeks. These studies prove that resistance trainings have effects to decrease body-fat percentage(Carvalho et al. 2014, Dias et al. 2015, Lehnert et al. 2015, Lopes et al. 2017, Ruivo and friends 2016, Santos Cunha et al. 2014, Sobrero et al. 2017, Uçan 2014, Riberio et al. 2015). Trainings, applied 3 days/ week along 4 weeks and 2 days/ week along 8 weeks, has show effects to decrease body-mass index. (Crewther et al. 2016, Lee et al. 2017). Study, holded by Badwal and Singh at 2013, proves that swissball training along 4 weeks

increase body mass index. Martinez-Pardo et al. holded a study(2013) that resulted with the fact that vibration training, applied 2 days/week along 6 week with specs of 4 mm/50 Hz, can increase non-fat body weight. Plyometric trainings(2days/week along 12 weeks) has result on body with less body-fat percentage, more non-fat body weight and lower body mass index. This result was obtained by Nobre et al. with the study at 2016. Body mass index can be decreased by 'Resistance Tape Training', holded with 2 days/week along 12 weeks as applied at study(2015) by Park et al. Resistance trainings(mentioned in study of Martins et al. (2016) with the value of 8 TM in process of 3days/week along 12 weeks result with less body-fat percentage, more non-fat body weight and lower body mass index. Non-fat body weight is changed(in positive direction) inversely proportionally to body-fat percentage when functional trainings or strength trainings are followed for 20 week with interval of 2 days/week. (Oliveira et al. 2016) Perfect Push-Up™ trainings on alternate days have effects to decrease body weight and increase non-fat body weight; It has proven by Piotter et al. at 2015. Resistance trainings as low density high volume program(G1) and high density low volume program(G2) were applied with intervals 3days/week along 6 weeks, resulting with lower body mass index and body-fat percentage.(Tadibi et al., 2013). As a result, varying process times with training of swissball, vibration, resistant tape, plyometric and resistance trainings has positive effects on body composition.

Keywords: Resistance training, body composition.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN SPORTMENLİK YÖNELİMLERİ: ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

[1]Yeliz ERATLI ŞİRİN, [2]F. Pervin BİLİR, [3]Nurşen ŞAHİN

[1]Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, [2]Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, [3]Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

ÖZET

Bu çalışma, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sportmenlik yönelimlerini incelenmeye odaklanmıştır. Spor ortamlarında Fair-Play ilkelerine göre davranmayan spor aktörleri sporda şiddetin yaşanmasına neden olabilmektedirler. Spor eğitimi alan ve spor ortamlarında olası görev yapacak olan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sportmenlik yönelimlerinin belirlenmesi bu açıdan önem taşımaktadır. Betimsel ve nicel olan çalışmaya gönüllü olarak 68'i erkek 32'si kadın; toplamda 100 öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Vallerand et. al. (1997) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlamasını Sezen Balçıkanlı (2010)'nın yaptığı "Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği" (MSOS) kullanılmıştır. Verilerin analizinde; yüzde, frekans, ortalama ile Mann Whitney-U ve Kruskal Wallis testleri yapılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre; en yüksek ortalamanın "Sporda sorumluluklara bağlılık", en düşük ortalamanın da "Rakibe saygı" alt boyutunda olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Öğrenci, Sportmenlik

SPORTSMANSHIP TENDENCIES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS COLLAGE STUDENTS: A SAMPLE OF ÇUKUROVA UNIVERSITY

[1]Yeliz ERATLI ŞİRİN, [2]F. Pervin BİLİR, [3]Nurşen ŞAHİN

ABSTRACT

This study has focused on investigation of the sportsmanship tendencies of Physical Education and Sports Collage students. Sports actors who don't behave according to fair play principles in sportive atmospheres cause violance in sports. For this reason, determining the sportsmanship tendency of Physical Education and Sports Collage students who are taking sports education and probably will work in sportive atmospheres is an important issue. This research which is designed as desriptive and quantitative is composed of 100 volunteer students, 32 of them are females whereas 68 of them are males. Multidimensional Sportspersonship Orientations Scale, developed by Vallerand et. al. (1997) and adapted for Turkish by Sezen Balçıkanlı (2010) was used a as data collection instrument. For the analysis of the data obtained; percentage, frequency, mean and Mann Whitney-U and Kruskal Wallis tests were done. According to the findings of the study, the highest mean was met in "respect for one's commitment toward participation in sport" while the lowest mean was met in "respect for opponent".

Keywords: Physical Education and Sports Collage, Student, Sportsmanship

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN MUTLULUK DÜZEYLERİ İLE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]HANDE İNAN, [2]FATİH MURATHAN, [3]MEHMET KARTAL

[1]ADIYAMAN ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU, [2]ADIYAMAN ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU, [3]ADIYAMAN ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU

ÖZET

İnsanın beklediği veya beklemediği iyi bir şeyin olması, sıkıntılı bir durumdan kurtulma, birçok olayın lehinde gerçekleşmesi, isteklerinin karşılık bulması, çevresinde iyi ve üstün bir duruma gelme gibi nedenlerden dolayı ortaya çıkan olumlu duygu mutluluk olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı, beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmaya 2017-2018 eğitim öğretim yılında Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören 111'i kadın 132'si erkek olmak üzere toplamda 243 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Demirci (2017) tarafından güvenirlilik ve geçerlik çalışması yapılan ''Mutluluk Ölçeği'' kullanılmıştır. Öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerini belirlemek için Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe uyarlaması ve geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22.00 Paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin mutluluk ölçeği toplam puanı ile yaşam doyumu ölçeği toplam puanı arasında yapılan korelasyon testi sonucunda ortanın üstünde pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (r=0,688). Bu durumun sonucunda öğrencilerin yaşam doyum seviyeleri arttıkça mutluluk durumunun da arttığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca öğrencilerin sınıf değişkeni açısından üniversite hayatının ilk yıllarında mutluluk ölçeği puan ortalamalarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun üniversite hayatına yeni başlamış olmaları, istedikleri ve bekledikleri hedefe erişmiş olmalarından kaynaklandığı düşünülebilir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, mutluluk, yaşam doyumu, öğrenci

EXAMINING OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVELS OF HAPPINESS AND SATISFACTION WITH LIFE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS COLLEGE STUDENTS

[1]HANDE İNAN, [2]FATİH MURATHAN, [3]MEHMET KARTAL

ABSTRACT

Happiness is expressed as happiness due to reasons such as having a good thing that a person expects or does not expect, getting rid of a distressed situation, realizing in favor of many events, responding to their wishes, coming to a good and superior situation around them. In this context, the aim of this research is to examine the relationship between happiness levelS and satisfaction with life of physical education and sports college students in terms of some variables. A total of 243 students, 111 of whom were women and 132 were men, attended Adıyaman University Physical Education and Sports School during the 2017-2018 academic year, voluntarily participated in the research. The "Happiness Questionnaire" validity and reliability study conducted by Demirci (2017) were used as a collecting data tool in the research. The "Satisfaction With Life Scale" which validity and reliability study conducted by Dagli and Baysal (2016) were used to determine the satisfaction with life levels of the students. The obtained data were analyzed using the SPSS 22.00 package program. As a result of the research, it was determined that the students who participated in the research had a strong correlation (r = 0,688) in the positive direction above the median as a result of the correlation test between the total score of happiness questionnaire and the total score of satisfaction with life scale. As a result of this situation, as the level of satisfaction with life of the students increases, the happiness situation has also increased as a result. In addition, it was determined that students' average score of happiness scale in the first years of university life was high in terms of classroom variable. This may be thought to be due to the fact that they have just begun university life, they have attained the desired and expected goal.

Keywords: School of Physical Education and Sports, Happiness, Life Satisfaction, student

ATLETİZM BRANŞINDAKİ SPORCULARIN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN BAŞARI MOTİVASYONUNA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

[1]EMRAH ZORLU, [2]GÖZDE ALGÜN DOĞU, [3]BAKİ YILMAZ

[1]GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞI, [2]ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ, [3]ANKARA YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ

ÖZET

Giriş : Spor psikolojisi ile ilgili literatürde, üzerinde en fazla araştırma yapılan konuların başında "kişilik ve motivasyon" gelmektedir (1). Araştırmacılar birçok insanın spora ya da fiziksel aktiviteye neden katıldığını bilir ve bu uygulayıcıların motivlerinin bireysel ve takım performansını etkilemede çok önemli olduğunu düşünür (2). Motivler aynı zamanda, egzersiz katılımını ve sakatlığın iyileştirilme protokolüne bağlı kalınmasını etkilemesi nedeniyle kritik bir öneme de sahiptir (3). Amaç : Bu araştırmada atletizm branşındaki sporcuların kişilik özelliklerinin başarı motivasyonuna etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Çalışma, tarama modelinin kullanıldığı betimsel bir araştırmadır. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmanın evrenini atletizm branşında faaliyet gösteren sporcular oluştururken, örneklemini ise Ankara, Antalya ve Mersin illerinde atletizm ile ilgilenen 104 milli takım sporcusu ve 238 milli olmayan sporcu oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu ve Willis (1982) tarafından geliştirilen ve Tiryaki ve arkadaşları (1997) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği, ayrıca Eysenck (1975) tarafından geliştirilen, Francis ve arkadaşları (1992) tarafından bazı maddeleri kısaltılan ve Karancı ve arkadaşları (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Gözden Geçirilmiş/Kısaltılmış Eysenck Kişilik Anketi formu yapılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 23 paket programı ile analiz edilmiştir. Kişisel bilgilerin analizinde yüzde ve frekans hesaplaması kullanılmıştır. Cinsiyet ve millilik durumuna göre karşılaştırmalar, ManyWhitney U testi ile yapılmıştır. Yaş ve gelir durumuna göre karşılaştırmalar ise Kruskal Wallis H testi ile yapılmıştır. Karşılaştırmalar sonucunda çıkan farklılıklar Tukey HSD testi ile değerlenmiştir. Ölçeklerin alt faktörlerinin birbirleriyle ilişkilerinin tespiti için korelasyon analizi yapılmıştır. Bulgular: Güç gösterme güdüsü ile başarıya yaklaşma güdüsü, başarısızlıktan kaçma güdüsü, başarı motivasyonu ve nörotisizm arasında pozitif yönlü ilişkiler mevcuttur ($p< 0,05$). Başarıya yaklaşma güdüsü ile başarısızlıktan kaçma güdüsü, başarı motivasyonu, dışa dönüklülük arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur ($p< 0,05$). Başarısızlıktan kaçma güdüsü ile başarı motivasyonu arasında düzeyinde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p< 0,05$). Başarı motivasyonu ile nörotisizm, yalan söyleme arasında düzeyinde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($p< 0,05$). Nörotisizm ile psikotisizm arasında düzeyinde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($p< 0,05$). Psikotisizm ile yalan söyleme arasında düzeyinde düşük ve önemsiz düzeyli negatif yönlü bir ilişki görülmektedir ($p< 0,05$). Sonuç: ; Atletizm ile ilgilenen sporcuların sporda başarı motivasyonu ile kişilik özellikleri arasında yakın bir ilişki vardır. Kaynakça: 1. Koruç Z. Bayan milli voleybol takımının kişilik örüntüleri. Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi, 1994, 1:1, 29-34. 2. Laios A, Theodorakis N, Gargalianos D. Leadership and power: Two important factors for effective coaching. International Sports Journal, 2003, 7:1, 150. 3. Gill D, Williams L. Psychological dynamics of sport and exercise. (3rded.). Champaign, IL: Human Kinetics, 2008.

Anahtar Kelimeler: Başarı Motivasyonu, Kişilik, Motivasyon, Spor.

ANALYSIS OF THE EFFECT OF ATHLETICS BRANCHES' PERSONALITY ATTRIBUTES ON MOTIVATION FOR SUCCESS

[1]EMRAH ZORLU, [2]GÖZDE ALGÜN DOĞU, [3]BAKİ YILMAZ

ABSTRACT

Introduction: In the literature related to sport psychology, "personality and motivation" comes first at the beginning of the subjects on which the most research is done (1). Researchers know why so many people participate in spores or physical activity, and think that the motives of these practitioners are very important in influencing individual and team performance (2). Motives also have a critical presription because it affects exercise participation and adherence of the disability to the remediation protocol (3). Purpose: In this study, the examination of the effects of the personal characteristcis of the athletes to success motivation. is aimed. Methods: This is a descritive study

which used scanning model in it. Scanning model is a examination way that to describe the situation which happened in the past or still exists currently. (Karasar, 2002) The research is made on 342 athletes,(104 of them are national athletes) that they still go on their carer in Ankara, Antalya and Mersin. Demographic information form and Sport-specific Succuss Motivation, adapted to Turkish by Tiryaki and his friends (1997) and developted by Willis (1982) and also developted by Eysenck (1975), abbreviated by Francis and his friends (1992), adapted to Turkish by Karancı and his friends (2007) Revised/Abbreviated Eysenck's personality questionnaire form is used. The obtained data were analyzed by SPSS 23 package program. Percent and frequency calculation is used in analyzing informations By gender and nationality, comparisons are done with Many Whitney U test. Comparisons according to age and income situation are done with Kruskal Wallis H test. Differences results from comparisons were determined by the Turkey HSD test. A Correlation analysis was used to determine the relationship of the subfactors of the scales to each other. Findings: There is a positive relationship between motivation for success and motivation for success, motivation for escape from failure, motivation for success and neuroticism($p< 0,05$). There was a positive relationship between the motivation to approach success and the motive to escape from success, motivation to success, outwardness($p< 0,05$). There was a significant relationship between the motivation to escape from success and success motivation ($p < 0,05$). There was a significant positive correlation between achievement motivation and neuroticism and lying ($p < 0.05$). There was a significant relationship between neuroticism and psychoticism ($p < 0,05$). There is a low and negatively negatively correlated relationship between psychoticism and lying ($p < 0.05$). Result: It can be concluded that there is a close relatıonshıp between the athletic motivation of the athletes and the personality characteristics of the athletes who are traumatized.

Keywords: Motivation, Personality, Success motivation, Sport

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN HEDEF BAĞLILIĞI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]MEHMET KARTAL, [2]HANDE İNAN, [3]FATİH MURATHAN

[1]ADIYAMAN ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU, [2]ADIYAMAN ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU, [3]ADIYAMAN ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU

ÖZET

Bireylerin eşit seviyede bir uzak hedefi olduğunda hedefine bağlı bireylerin diğerlerine göre daha yüksek performans sergiledikleri araştırmalarca ortaya konmuş olup hedef bağlılığının önemini ortaya koymuştur. Bu önem ışığında araştırmada Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin hedefe bağlılık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 54 bayan 57 erkek olmak üzere toplamda 111 öğrenci gönüllü olarak katılım göstermiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Şenel ve Yıldız (2016) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan ''Hedef Bağlılığı Ölçeği'' kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22.00 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda ölçeğin toplam puanı ile araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından anlamlı farklar tespit edilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan 1. Sınıf öğrencilerinin hedef bağlılığı ölçeği puan ortalamalarının 4. Sınıfta öğrenim gören öğrencilere göre daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Bu durumun Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 4. Sınıf öğrencilerinin gelişim ödevleri bakımından mesleğe atılma sürecinde olmaları, ev ve aile kurma dönemine yaklaşmaları ve sınav kaygısı yaşamaları olduğu düşünülmektedir. Yine araştırma sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre hedef bağlılığı düzeylerinin değişmediği sonucuna varılmıştır.($p< 0.05$)

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, hedef bağlılığı, öğrenci

INVESTIGATION OF THE GOAL COMMITMENT LEVELS OF SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS STUDENTS

[1]MEHMET KARTAL, [2]HANDE İNAN, [3]FATİH MURATHAN

ABSTRACT

When individuals have a remote goal commitment on an equal level, the results show that individuals who are committed to thier goal have higher performances than others, revealing the importance of target commitment. In this research, it was aimed to examine goal commitment levels of the students who attended Adıyaman University Physical Education and Sports School in terms of some variables. A total of 111 students including 54 female and 57 male students attending Adıyaman University Physical Education and Sports School participated in the research voluntarily in 2017-2018 academic year. As a data collection tool the "Goal Commitment Scale" was conducted Turkish Adaptation,validity and reliability study by Şenel and Yıldız (2016) were used in the study. . The obtained data were analyzed using SPSS 22.00 packet program. As a result of the research, the total score of the scale and the students who participated in the study were found to have significant differences in terms of the classroom variables they studied. According to this, it was concluded that the first grade students participating in the survey had lower goal commitment averages of the scale scores than the students who studied at the fourth grade. This is thought to be the fact that the fourth grade students of the School of Physical Education and Sports are in the process of being taken into the profession in terms of their development tasks, approaching the home and family establishment period and living anxiety of exam. Furthermore, as a result of the research, it was concluded that the students who participated in the research did not change their target commitment level according to the sex variable ($p < 0.05$).

Keywords: School Of Physical Education And Sports, Goal Commitment, Student

FUTBOL MAÇLARINA VERİLEN BİYOKİMYASAL CEVAPLARIN VE KİNEMATİK VERİLERİN GENÇ VE ORTA YAŞ REKREATİF KATILIMCILARDA İNCELENMESİ

[1]Alper ASLAN, [2]Yaşar SALCI, [3]Bilal BİÇER, [4]Nazan SAVAŞ, [5]Nizami DURAN

[1]Mustafa Kemal Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Antakya/HATAY, [2]Mustafa Kemal Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Antakya/HATAY, [3]Mustafa Kemal Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Antakya/HATAY, [4]Mustafa Kemal Universitesi- Tıp Fakültesi- Halk Sağlığı Anabilim Dalı- Antakya/HATAY, [5]Mustafa Kemal Üniversitesi- Tıp Fakültesi- Mikrobiyoloji Anabilim Dalı- Antakya/HATAY

ÖZET

Giriş: Literatürde, amatör ve profesyonel futbolcuların maçlara verdikleri metabolik cevaplar kapsamlı bir şekilde incelenmesine rağmen rekreatif katılımcıları konu alan çalışma sayısı sınırlıdır. Amaç: Bu çalışmada rekreatif futbol maçlarının yarattığı internal-eksternal yüklenme düzeyleri, iskelet-kalp kası hasarları ve inflamasyon cevaplarının genç ve orta yaş bireylerde incelenmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Veriler genç ve orta yaş erkeklerin katıldığı 60 dakikalık futbol maçları sırasında toplanmıştır. Futbol maçlarına bağlı oluşan internal yüklenme düzeyi maçlar süresince 1 sn kayıt aralığı ile kaydedilen kalp atım hızı değerleri ile belirlenmiştir (Polar Team Pro, Finland). Eksternal yüklenme düzeyi ise maç süresince kat edilen toplam mesafe ve farklı hareket hızları ile kat edilen mesafe değerleri ile tespit edilmiştir (Polar Team Pro, Finland). Ayrıca, maç öncesinde, maçın hemen ardından ve takip eden 2., 4., 24., 48., 72. ve 96. saatlerde venöz kan örneklerinden Kreatin Kinaz (CK), laktat dehidrojenaz (LDH), yüksek duyarlılıklı C reaktif protein (hsCRP) ve yüksek duyarlılıklı kardiyak troponin I (hscTnI) değerleri belirlenmiştir. Bulgular: Çalışma sonuçları genç katılımcıların maçlara verdikleri KAH cevaplarının orta yaş katılımcılardan yüksek olduğunu göstermiştir ($p< 0,05$). Toplam kat edilen mesafe ve düşük-orta-yüksek şiddette kat edilen mesafeler arasında ise gruplar arasında fark yoktur ($p >0,05$). Futbol maçlarına bağlı olarak genç katılımcılarda hscTnI, CK ve LDH değerlerinde ($p< 0,05$), orta yaş katılımcılarda ise hscTnI, hsCRP, CK ve LDH değerlerinde artış olduğu gözlenmiştir ($p< 0,05$). Maç sonrası toparlanma döneminde ise hem genç hem de orta yaş katılımcılarda parametreler 24-72 saat içerisinde yaklaşık dinlenik seviyeye düşmüştür. Sonuç: Futbol maçlarından sonra akut dönemde genç ve orta yaş katılımcılarda iskelet kası hasarı gözlendiği ve inflamasyon cevaplarının arttığı, ancak yalnızca genç bireylerde gözlenen kalp kası hasarının kritik seviyeyi aştığı söylenebilir. Maçlarda gözlenen yüksek kalp atım hızı değerleri akut dönemde genç katılımcılardan elde edilen yüksek hscTnI değerlerinin nedeni olabilir.

Anahtar Kelimeler: Kalp Atım Hızı, Kinematik Analiz, CK, LDH, kardiyak risk parametreleri

INVESTIGATING BIOCHEMICAL RESPONSES AND KINEMATIC VARIABLES TO SOCCER MATCHES IN YOUNG AND MIDDLE AGED RECREATIONAL PARTICIPANTS

[1]Alper ASLAN, [2]Yaşar SALCI, [3]Bilal BİÇER, [4]Nazan SAVAŞ, [5]Nizami DURAN

ABSTRACT

Introduction: Although metabolic demands of soccer matches investigated extensively in amateur and professional soccer players, there is limited data evaluating recreational players. Purpose: The aim of this study is to examine the internal-external load levels, skeletal-cardiac muscles damage and inflammatory responses caused by recreational soccer matches in young and middle-aged participants. Methods: The data were collected throughout the 60 minutes soccer matches for young and middle aged participants separately. To determine internal load imposed on players, heart rate values recorded 1 s interval throughout match play (Polar Team Pro, Finland). The external load was determined by the total distance covered and distance covered with different movement speeds during the match (Polar Team Pro, Finland). Furthermore, creatine kinase (CK), lactate dehydrogenase (LDH), high sensitive C reactive protein (hsCRP), and high sensitive cardiac troponin I (hscTnI) levels were determined from venous blood samples before, immediately after game and 2., 4., 24., 48., 72. and 96. hours following the games. Results: The result of the study demonstrated that HR responses was higher in young players compared to

middle aged participants (p< 0.05). However, there were no significant differences in terms of total distance covered or distance covered in low, moderate and high intensity running between groups. On the other hand, there were significant increase in hscTnI, CK and LDH values in young players, and hscTnI, hsCRP, CK and LDH values in middle aged players (p< 0.05). During the post-match recovery period, the level of biochemical parameters for both young and middle-aged participants fell to approximately resting levels in 24 to 72 hours. Conclusion: Recreational soccer match play caused skeletal muscle damage and inflammatory responses for both groups in the acute period after soccer matches, however, hscTnI level exceeded cut off point only in young participants. High heart rate values observed during soccer match-play may be influential factor for high hscTnI values obtained from young participants.

Keywords: Heart rate, Kinematic analysis, CK, lactate LDH, cardiovascular risk markers

ALP DİSİPLİNİ KAYAKÇILARDA FEMUR İNKLİNASYON AÇISININ İNCELENMESİ

[1]Emrah YILMAZ, [2]Gökmen ÖZEN, [3]Abdulsamet EFDAL, [4]Faruk YAMANER

[1]Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi., [2]Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü- Spor Bilimleri Anabilim Dalı, [3]Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [4]Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Giriş: Alp disiplini kayakta denge performans üzerinde etkili önemli bir motor beceridir. İnsan vücudunda kalça eklemi hareket genişliği ve taşıdığı yükle dengenin sağlanmasında önemli rol üstlenir. Kalça ekleminde femurun boyu ve femur şaftı arasındaki açıyı ifade eden inklinasyon açısının özellikle statik ve dinamik dengenin sağlanmasında önemli bir parametre olduğu bilimsel çalışmalarla ortaya konmuştur. Literatürde bu açının ortalama değeri 125°-135° olarak kabul edilmektedir. İnklinasyon açısının ortalamadan büyük olması koksa valga ve küçük olması ise koksa vara deformitesi olarak ifade edilen alt ekstremiteye binen yük dağılımının bozulmasına neden olan klinik bir problem olarak tanımlanmaktadır. Kalça eklemine binen aşırı yük, kemik ve eklem yapısındaki bozulmalar zamanla inklinasyon açısının değişmesine ve koksa valga ve koksa vara deformitelerinin oluşmasına neden olur. Alp disiplini kayak, sporcuların hareketleri esnasında kalça eklemine binen yükün fazla olduğu bir spor dalıdır. Bu bağlamda araştırmanın amacı alp disiplini kayakçılarda inklinasyon açısının incelenmesidir. Yöntem: Araştırmaya 15-18 yaş aralığında 8-11 yıldır alp disiplini kayakta düzenli yarışlara katılan 30 kayakçı (15 erkek ve 15 kız) ve 30 sedanter (15 erkek ve 15 kız) gönüllü katıldı. Katılımcıların inklinasyon açısı image j yöntemiyle belirlendi. İstatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edildi. Bulgular: Analiz sonuçlarına göre erkek kayakçıların inklinasyon açı ortalaması 132.74±5.76 sedanter erkeklerin 137.25±4.77 olarak, kızlarda ise kayakçılarda 131.68±4.39 ve sedanterlerde 131.54±5.35 olarak tespit edildi. Independent t testi sonuçlarına gore erkek kayakçıların sedanter erkeklere göre inklinasyon açısının anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlendi ($t(28) = 1.46$, $p = .03$). Kızlarda ise kayakçılar ve sedanterler arasında inklinasyon açısı ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık yoktu ($t(28) = 0.10$, $p = .07$). Sonuç: Araştırma sonuçları 15-18 yas grubu kayakçılarda erkeklerde inklinasyon açısının 125°-135° olarak belirtilen normal referans değer aralığında olduğunu ancak sedanter erkeklerde inklinasyon açısının koksa valga deformitesi düzeyinde olduğunu gösterdi. Kızlarda ise hem kayakçılarda hem de sedanterlerde inklinasyon açısı normal referans değerleri aralığındadır. Bu sonuçlara göre hem erkeklerde hem de kızlarda çocukluk yıllarından itibaren alp disiplini kayak yapmanın inklinasyon açısından kaynaklı koksa valga ve koksa vara deformitesine neden olmadığı ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Kayak, Spor, İnklinasyon, Koksa Valga, Koksa Vara

INVESTIGATION OF FEMORAL INCLINATION ANGLE IN ALPINE SKIERS

[1]Emrah YILMAZ, [2]Gökmen ÖZEN, [3]Abdulsamet EFDAL, [4]Faruk YAMANER

ABSTRACT

Introduction: Balance is important motor skill that has effects on skiing performance in alpine skiers. The hip joint plays an important role in maintaining balance in sports activities. In the literature for healthy people, the reference value of this angle is considered to be 125° to 135° . If the femoral inclination angle is larger than average, it is expressed as coxa valga and if it is small, it is expressed as coxa vara deformity. Both deformities causing deterioration of the lower limb load distribution has defined as a health problem. The overloading of the hip joint, deterioration of bone and joint structure over time causes the inclination angle to change and the coxa valga and coxa vara deformities. Alpine skiing is a sports discipline which the hip joints load of athletes has increased during skiing activities. In this context, the purpose of this study is to examine the femoral inclination angle of the alpine skiers.

Methodology: The sample of the study consisted 30 skiers (15 male and 15 female) and 30 sedentary (15 male and 15 female) participated in the races for the 8-11 years in alpine discipline skiing. The age range of participants is 15-18 years. The inclination angle of the participants was determined by image j method. The level of statistical significance was accepted as .05 in the study.

Results: Statistical analysis show that the mean of inclination angle of male skiers was 132.74 ± 5.76, sedentary males were 137.25 ± 4.77, female skiers were 131.68 ± 4.39 and sedentary females were 131.54 ± 5.35. Independent t test results showed that the inclination angle of male skiers was significantly lower than sedentary males ($t(28) = 1.46$, $p = .03$). there was no significant difference between the means of inclination angle in the female skiers and sedanters ($t(28) = 0.10$, $p = .07$).

Discussion and Conclusions: The results of our study showed that 15-18 age group skiers were in the normal reference value range of 125°-135° femoral inclination angle in males, but the mean of inclination angle in the group of sedentary male was in the level of coxa valga deformity. the mean of inclination angle is within the normal reference values for both female skiers and sedanters. According to these results, it may be said that in both males and females alpine skiing since does not cause coxa valga and coxa vara deformities in terms of femoral inclination angle.

Keywords: Ski, Sport, Inclination, Coxa valga, Coxa vara

DAYANIKLILIK EGZERSİZİ SONRASI PLAZMA EPİNEFRİN VE NOREPİNEFRİN SALINIMININ İNCELENMESİ

[1]Gökhan İPEKOĞLU, [2]Cansel ARSLANOĞLU, [3]Kadir BAYNAZ, [4]Kürşat ACAR, [5]Ahmet MOR, [6]Erkal ARSLANOĞLU

[1]Sinop Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi, [2]Sinop Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi, [3]Sinop Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi, [4]Sinop Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi, [5]Sinop Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi, [6]Sinop Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Egzersizin endokrin sistem üzerindeki etkileri son yıllarda yoğun bir şekilde araştırılmaya devam edilmektedir. Egzersiz sonrası oluşan akut ve kronik endokrin sistem yanıtları farklı olmakla birlikte, egzersizin süresi, yoğunluğu, şiddeti gibi birçok faktör bu fizyolojik yanıtları etkilemektedir. Bu çalışmanın amacı, dayanıklılık egzersizi sonucunda meydana gelen epinefrin ve norepinefrin salınımının incelenmesidir. Çalışmaya aktif spor yapan 12 sağlıklı erkek Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi (yaş; 19,3 ±3,1 yıl, boy 1,74±6,12 cm, 70,02 ± 4,11 kg) gönüllü olarak katılmıştır. Denekler maksimal kalp atım seviyesinin % 70'i şiddetindeki dayanıklılık egzersizini aralıksız olarak 40 dakikada tamamlamışlardır. Egzersiz öncesi ve sonrasında sporcuların ön kol bölgesinden 15 cc venöz kan örnekleri alınmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için, bağımlı örneklem t-testi ile analiz edilmiştir. Yapılan antrenman sonucunda, deneklerin egzersiz sonrası epinefrin seviyeleri, egzersiz öncesine göre anlamlı değilken ($p > 0,05$), ortalama norepinefrin değerleri egzersiz öncesine göre istatistiksel açıdan daha yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$). Çalışmamızda, egzersizine bağlı olarak plazma epinefrin ve norepinefrin seviyelerinin lineer olarak artması beklenen bir sonuçtur. Ancak maksimal kalp atım sayısının %70'i seviyesindeki bir egzersize verilen epinefrin cevabının beklenen seviyede olmamasının, çalışmamızdaki denek sayısından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: dayanıklılık, epinefrin, norepinefrin, katekolamin.

10 GÜNLÜK YOĞUN ANTRENMAN DÖNEMİNİN TENİSÇİLERDE BAZI KAN PARAMETRELERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

[1]Muzaffer SELÇUK, [2]Vedat ÇINAR, [3]Mücahit SARİKAYA, [4]Salih ÖNER

[1]Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, [2]Fırat Üniversitesi, [3]Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, [4]Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi

ÖZET

Bu çalışmayla 10 günlük yoğun antrenman döneminde antrenman yapan tenis oyuncularından müsabaka dönemi öncesinde alınan kan değerlerinin yoğun müsabaka döneminde oluşabilecek bio-kimya ve hemogram değerlerindeki oluşabilecek olumsuz etkiler için amaçlanmıştır. Çalışmada sağlık sorunu bulunmayan üniversitede öğrenim gören ve düzenli antrenman yapan tenis takımı oyuncularından kan örnekleri alınmıştır. Sporcuların yaş ortalamaları 22,40 ± 3,20 yıl ve boy uzunluğu ortalamaları 179,83 ± 7,57 cm olan gönüllü 14 tenis oyuncusu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Kan örnekleri yoğun antrenman dönemine başlanılan birinci gün antrenman sonrası ve son gün ve antrenmanların bittikten hemen sonra alınmıştır. Verilere tanımlayıcı istatistik (ortalama ve standart sapma) yapılmış, 10 günlük yoğun antrenman dönemi öncesi ve sonrası değerleri karşılaştırmak için ise Wilcoxon two realeted sample testi kullanılmıştır. Tenis oyuncularında antrenman döneminin öncesinde ve sonrasında alınan kan değerleri sonuçlarında AST, ALT, MCH, MCHC ve CK gibi değerlerinde istatistiksel olarak anlamlılık görülmüştür ($P< 0.05$). Bu sonuçlar ile müsabakalara hazırlanan sporcularda bio-kimya ve hemogram değerlerinde olumlu artışlar görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Antrenman, Kan parametleri, Tenis

AN INVESTIGATION OF SOME BLOOD PARAMETERS IN 10-DAY INTENSIVE TRAINING COURSE FOR TENNIS PLAYERS

[1]Muzaffer SELÇUK, [2]Vedat ÇINAR, [3]Mücahit SARİKAYA, [4]Salih ÖNER

ABSTRACT

This study was aimed at negative effects of bio-chemistry and hemogram values which may occur during the intense competition period of blood values taken before the competition time from tennis players training in 10 day intensive training period. Blood samples were taken from the players of the tennis team, who were studying at the university without regular health problems and regularly trained. The average age of the athletes was 22,40 ± 3,20 years and 14 tennis players volunteered with an average height of 179,83 ± 7,57 cm. Blood samples were taken after the first day of training and the last day and immediately after the training sessions, starting from the intense training session. Desriptive statistics (mean and standard deviation) were used for the data, and the Wilcoxon two realized sample test was used to compare the values before and after the 10 day intensive training period. Statistical significance was found in the values of AST, ALT, MCH, MCHC and CK in blood values obtained before and after the training period in tennis players ($P < 0.05$). These results showed positive increases in biochemistry and hemogram values in the athletes prepared for the competition.

Keywords: Training, Blood parameters, Tennis

EVALUATION OF ADRENOCORTICOTROPIC HORMONE AND CORTISOL RESPONSES TO ENDURANCE EXERCISE

[1]*Gökhan İPEKOĞLU*

ABSTRACT

Endocrine system helps the major regulator, the nervous system, to maintain homeostasis that is more difficult in rigorous exercise. It consistently monitors the internal environment of the body and response quickly to keep homeostasis constant and inhibits dramatic disruptions. As the body transitions from resting to an active state with the increase in metabolism, fine-tuning physiological responses is the responsibility of the endocrine system which affects the body slowly and longer-lasting. This study was performed to investigate the acute effect of the aerobic endurance exercise upon adrenocorticotropic hormone (ACTH) and cortisol levels in athletes. Twelve regular trained (19,3 ± 3,1 age, 174 ± 6,12 cm, 70,02 ± 4,11 kg) for five years participated in this study. The subjects with any symptoms (hypertension, thyroid, diabetes, cardiac etc.) and those involved any training program was not included in study. Subjects performed an endurance exercise on treadmill (Dunlop EL900) that continues 40 minutes in 70% maximal heart rate – (approximately %55-63 MaxVO2). There were 15 cc venous blood samples extracted from the forearm pre-exercise (PRE), post-exercise (POST) to measure of ACTH and cortisol levels. In POST ACTH levels of subjects were shown a significant increase according to PRE levels (p=0,011). The increase in cortisol after exercise was seen in subjects, but it was not reflected in statistical analysis (p=0,767). As we know, ACTH and cortisol profiles depend on lots of factors such as day-time, nutrition, gender, age, training status, smoking, metabolic rate etc. In this respect, this uncontrolled nature of the endocrinal experiments may explain the complicated and different results in cortisol level. As a result, the hypothesis that ACTH response are more prominent during exercise was accepted.

Keywords: endurance exercise, ACTH, cortisol.

240,120 VE 60°/SN'LİK İZOKİNETİK HIZLARDA YAPILAN GÜÇLENDİRME ANTRENMANININ KALP HIZI DEĞİŞKENLİĞİ ÜZERİNE AKUT ETKİSİ

[1]Gülin FINDIKOĞLU, [2]Burak ÖZKAN, [3]Ayşegül YAPICI

[1]Pamukkale Üniversitesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon ABD- DENİZLİ, [2]Pamukkale Üniversitesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon ABD- DENİZLİ, [3]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

240,120 ve 60°/sn' lik izokinetik hızlarda güçlendirme antrenmanı yapan sporcularda kalp hızı değişkenliğinin akut olarak değişimini incelemek üzere düzenlenmiştir. Çalışmaya 17 kişilik grup sağlıklı genç erkek sporcu katılmıştır. Sporcular dominant bacakları ile 240°/sn hızda, setler arasında 30 saniye dinlendirilerek 50 tekrarlı (2x25) hamstring ve kuadriseps kasları için konsantrik kasılma tipte kasılma ile çalıştırıldı. Ardından sporcular en az 30dk süre ile supin pozisyonda dinlendirildi. Daha sonra aynı çalışmalar 120°/sn ve 60°/sn hızda tekrar edildi. Kalp hızı değişkenliği parametrelerinden NNs, pNN50, HF, LF ve HF/LF oranı holter cihazı ile yapılan ölçümlerden elde edilmiştir. İstatistiksel hesaplama Freidman ve Wilcoxon testi kullanılarak yapıldı. Bonferroni düzeltmesi ile p< 0.008 anlamlı kabul edildi. NNs değeri istirahat göre her 3 açısal hızda da istatistiksel olarak anlamlı düşme gösterdi (p< 0.008). pNN50 değeri istirahat göre karşılaştırıldığında 120 ve 60°/sn'lik açısal hızlarda istatistiksel anlamlı düşme gösterdi (p< 0.008). HF, LF ve LF/HF oranı istirahate göre anlamlı fark göstermedi (p >0.08). Kalp hızı değişkenliği kalbin otonomik sistem cevabını göstermek üzere kullanılan bir yöntemdir. Zamana bağlı değişkenlerden NNs ve pNN50 parametrelerinde istirahate göre anlamlı düşmelerin bulunması artmış sempatik aktivite lehine yorumlanabilir. Ancak bu değişiklik frekans alanlı değişkenlerden olan HF, LF ve LF/HF oranında saptanamamıştır.

Anahtar Kelimeler: izokinetik, egzersiz, kalp hızı değişkenliği, güçlendirme

ACUTE EFFECT OF ISOKINETIK STRENTHENING TRAINING AT 240,120 AND 60°/S ANGULAR VELOCITIES ON HEART RATE VARIABILITY

[1]Gülin FINDIKOĞLU, [2]Burak ÖZKAN, [3]Ayşegül YAPICI

ABSTRACT

The aim of the study is to evaluate acute effect of strengthening isokinetic exercises made at 240,120 and 60°/s on heart rate variability. 17 healthy sportsmen were included for the study. Sportsmen were exercised with their dominant leg at 240°/s angular velocity with concentric contraction of hamstring and quadriceps muscles of their dominant extremity for two sets of 25 repetitions and with 30 seconds of rest between the sets. Following this, sportsmen were allowed to take a rest for 30 min. Same protocol were applied for 120 and 60 °/s of angular velocities. NNs, pNN50, HF, LF, LF/HF ratio were measured immediately after exercise as parameters of heart rate variability by a holter device. Freidman and Wilcoxon test were used for statistics. P< 0.008 was accepted as significant due to Bonferroni correction. NNs parameter decreased significantly at each of the three angular velocities compared to resting state (p< 0.008). pNN50 decreased significantly at angular velocities of 120 and 60°/s compared to rest (p< 0.008). HF, LF and LF/HF ratio were not significantly different compared to resting state (p >0.08). Heart rate variability is one of the methods used for demonstration of autonomic activity of heart. Decrease in NNs and pNN50, as time domain parameters compared to rest can be interpreted as increased activity of sympathetic nervous system. However, this variation was not detected in frequency domain parameters namely, HF, LF and LF/HF ratio.

Keywords: Isokinetics, exercise, heart rate variability, strengthening

MÜLTECİ ÇOCUKLARIN SOSYAL UYUM SÜRECİNDE SPORUN ROLÜ

[1]Mustafa Önder ŞEKEROĞLU, [2] Bengü ŞEKEROĞLU, [3] Özgür DOĞAN

[1]Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [2] Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, [3] İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu çalışma; dünyada ve son zamanlarda ülkemizde bir kriz durumuna dönüşen mülteci sorunundan en fazla etkilenen çocukların sosyal uyumlarında, beden eğitimi ve spor aktivitelerinin etkisinin incelenmesi amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür. Göç tarihimiz incelendiğinde, 15.yüzyılın sonlarından başlayıp günümüze kadar uzanan süreçte coğrafi ve stratejik konumumuz nedeniyle kitlesel ve bireysel sığınma hareketlerine ev sahipliği yaptığımız görülmektedir. 2011 yılında başlayan Suriye'den Türkiye'ye mülteci akışı, ülkemizi tarihinin en önemli göç hareketiyle karşı karşıya bırakmıştır. Avrupa Birliği ülkelerine geçişin kolay olduğunun düşünülmesi ve mültecilere açık kapı politikasının uygulanması da göç hareketleri açısından Türkiye'yi hedef ülke konumuna getirmiştir. Ülkemizde kayıtlı mülteci ve sığınmacı sayısı yaklaşık 3,9 milyon olup, 1,6 milyonunun da çocuklardan oluştuğu görülmektedir. Uluslararası zorunlu göçlerin fazla olması gelişmekte olan ülkeler için ekonomik ve siyasal açılardan sıkıntılar yaratacağı gibi, sosyo-kültürel açıdan bir takım yükümlülükler getirmektedir. Çocuklar mülteci krizi karşısında en ağır bedeli ödeyen ve en ağır yükü taşıyan kesimdir. Çok boyutlu ve karmaşık bir yapıya sahip olan göç hareketleri, hem göç eden hem de göç alan toplumlarda değişimlere neden olmaktadır. Mültecilerin, bulundukları ülkeye uyum sağlama süreçlerinde başarının sağlanması göç politikalarına, hükümetlerin ve toplumların tutumlarına bağlı olmaktadır. Mültecilere destek programları ve özellikle çocukların sosyal uyumlarının sağlanmasında pek çok alandan yararlanılmaktadır. Gerek mülteci kamplarında gerekse bu kamplar dışında yaşayan mülteci çocukların geçirdikleri çok yönlü travmatik durumlardan kurtulmalarında da sporun çok boyutlu yapısından faydalanılmaktadır. Mülteci çocukların topluma uyum sağlaması, kimlik, rol, statü kazanması, takdir edilebilme ve aidiyet duygusunu yaşaması sporun sosyal yönüyle mümkün olabilmektedir. Mülteci çocuklar umutsuzluk, çaresizlik, endişe, kaygı ve korkuyu en üst düzeyde yaşamaktadır. Sosyal uyum ve destek programlarındaki spor aktivitelerinin önemine psikolojik açıdan baktığımızda; kaygı sorunları yaşayan çocukların spora yönlendiklerinde kaygı düzeylerinde azalma olduğu görülmektedir. Ayrıca spor aktiviteleri hafif ve orta şiddette depresyon üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Engelli mülteci çocukların rehabilitasyon programlarında, özel olarak düzenlenmiş spor aktivitelerinin yer almasıyla, mülteci çocukların kendini engelli bir birey olmaktan öte sporcu olarak görmesi sağlanarak özgüven ve kendine yetebilme duygusu geliştirilmektedir. Bu nedenle mülteci çocukların kayıp kuşak olmaması, toplumsal hayata uyum sağlamaları, bulundukları çevre tarafından kabul görmeleri, fiziksel ve psikolojik yönden hayata kazandırılması amacıyla uygulanan destek ve sosyal uyum programlarında beden eğitimi ve spor aktivitelerine daha çok yer verilmelidir. Artık mülteci sorununun geçicilik kapsamı dışında kaldığı ve gelecekte çok ciddi sorunları beraberinde getireceği göz önünde bulundurularak mülteci çocuklar sorunu kapsamında sporun payı sadece kısa süreli projelerle değil, sürekliliği olan ve çok yönlü çözümler üreten proje ve yatırımlarla arttırılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Sosyal Uyum, Mülteci Sorunu

SPORTING ROLE IN RESPONSIBILITY OF SOCIAL ADAPTATION OF REFUGEE CHILDREN

[1]Mustafa Önder ŞEKEROĞLU, [2] Bengü ŞEKEROĞLU, [3] Özgür DOĞAN

ABSTRACT

This work; has been planned and conducted in order to examine the effects of physical education and sports activities on the social adaptations of children who are most affected by the refugee problem that has turned into a crisis situation in our country recently. When we examine our immigration history, it is seen that we have hosted mass and individual asylum movements since the geographical and strategic position in the process starting from the end of the 15th century to the present day. Syrian refugees began to stream in Turkey in 2011, it is confronted with the most important migration movements in the history of our country. It is considered to be an easy transition to European Union countries and the implementation of open-door policy to refugees in Turkey in terms of

migration has brought to the destination country. It is seen that the number of registered refugees and asylum seekers in our country is approximately 3.9 million, and 1.6 million are composed of children. The high level of international forced migration creates socio-cultural obligations for developing countries as it will create economic and political shortcomings. Children are the ones who pay the heaviest price in the face of the refugee crisis and bear the heavy burden. Migration movements, which have a multi-dimensional and complex structure, cause changes in both immigrant and migrant societies. They live in achieving success in the process of adaptation of refugees to the country depends on immigration policies, attitudes of governments and societies. There are many areas in which assistance programs for refugees and especially for the social adaptation of children are utilized. Refugee camps are also benefiting from the multidimensional nature of sports, as well as the escape from the multifaceted traumatic situations experienced by refugee children living outside these camps. Refugee camps are also benefiting from the multidimensional nature of sports, as well as the escape from the multifaceted traumatic situations experienced by refugee children living outside these camps. Adaptation of refugee children to society could be possible by acquiring identity, role,status and sense of belonging thanks to social aspect of sports.

Keywords: Sports, Social Cohesion, Refugee Problem

SPOR YAPAN VE SPOR YAPMAYAN ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÇOCUĞA SAHİP ANNE-BABALARIN DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI

[1]BÜŞRA ULUTÜRK, [2] ÖZCAN SAYGIN, [3] RECEP GÜRSOY, [4] KAMİL ÇETİN

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [2] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [3] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [4] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışma, egzersiz yapan ve yapmayan özel gereksinimli çocuğa sahip ailelerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya haftada en az 3 gün ve 30 dkegzersiz yapan zihinsel engelli çocuğa sahip 11 ebeveyn ile hiç spor yapmayan zihinsel engelli çocuğa sahip 9 ebeveyn gönüllü olarak katıldı. Ebeveynlerin kaygı düzeylerini ölçmek için Spielberger'in (1970) Durumluk - Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Orijinal formu Spielberger ve Arkadaşları (1970) tarafından durumluk ve sürekli kaygı seviyelerini ayrı ayrı saptamak amacıyla geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlanması, güvenirlik ve geçerlik çalışmaları Öner ve Le Compte (1974-1977) tarafından yapılmıştır. Verilerin çözümlenmesi SPSS paket programında yapılmıştır. Spor yapan ve spor yapmayan özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynlerin kaygı düzeylerini karşılaştırmak için bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi p< 0,05 olarak kabul edilmiştir. Elde edilen istatistiksel analiz sonucuna göre; ebeveynlerin durumluk kaygı düzeyi 56,15±3,11 iken sürekli kaygı düzeyi 42,85±4,30 olarak bulunmuştur. Egzersiz yapan zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin durumluk kaygı düzeyi (55,63±3,47) ve sürekli kaygı düzeyi ortalaması (42,36±4,38) egzersiz yapmayan zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin ortalamasından düşük olmasına rağmen (durumluk kaygı 56,77±2,68, sürekli kaygı 43,44±4,39) aralarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Sonuç olarak; kaygı düzeyinin kabul edilebilir seviyede olması açısından zihinsel engelli bireylerin egzersiz yapmalarının önemli olduğu kadar ebeveynlerinde spor yapmalarının önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Anahtar Sözcükler. Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı, Çocuk.

THE COMPARİSON OF STATE AND TRAİT ANXİETY LEVELS OF PARENTS WHO HAVE A SPECİAL NEED CHİLD WHO DO EXERCİSE OR NOT

[1]BÜŞRA ULUTÜRK, [2] ÖZCAN SAYGIN, [3] RECEP GÜRSOY, [4] KAMİL ÇETİN

ABSTRACT

This study was conducted to compare the state and trait anxiety levels of families with special needs children who do exercise or do not play exercise. Nine parents with a mentally disabled child voluntarily participated in a mentally retarded child who participated in the exercise for at least 3 days and 30 minutes to do exercise. Measurementv for parental anxiety levels used Spielberger (1970) State-Trait Anxiety Inventory folder. The adaptation of the scale to Turkish, reliability and validity studies were carried out by Öner and Le Compte (1974-1977). The analysis of the data was done in SPSS package program. T test was used in independent groups to compare the anxiety levels of parents with special needs children who do exercise and do not play exercise. The level of significance was accepted as p < 0,05. According to the obtained statistical analysis result; the state anxiety level of the parents was 56.15 ± 3.11, while the level of trait anxiety was found to be 42.85 ± 4.30. The state anxiety level of the parents with the mentally disabled child exercising, (55,63 ± 3,47) and the level of trait anxiety (42,36 ± 4,38), although parents with mental retarded children who did not exercise were lower than the average (state anxiety 56.77 ą 2.68, trait anxiety 43.44 ą 4.39), the difference between them is not statistically significant. As a result; it is thought that it is important for the mentally retarded individuals to exercise in their parents as much as it is important to exercise in terms of an acceptable level of anxiety.

Keywords: Keywords. State Anxiety, Persistent Anxiety, Children.

SPORCULARDA ALGILANAN OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU VE SÜREKLİ SPORTİF KENDİNE GÜVEN DUYGUSU İLE SPORTİF KİMLİK ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENESİ

[1]TOLGA KARAKAŞ, [2] MEHMET DALLI, [3] RECEP GÜRSOY, [4] BÜŞRA ULUTÜRK

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [2] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [3] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [4] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, sporda algılanan optimal performans duygu durumu ve sürekli sportif güven duygusu ile sportif kimlik algısı arasındaki ilişklilerin çeşitli değişkenler ekseninde ilişkilerinin belirlenmesidir.Araştırma grubu Türkiye liglerinde çeşitli spor branşlarında mücadele eden 345 sporcudan oluşturulmuştur. Katılımcılara Algılanan Optimal Duygu Durumu, Sürekli ve Sportif Kendine Güven Sporcu Kiliği Ölçekleri Uygulanmıştır.Verilerin değerlendirilmesinde; frekans, aritmetik ortalama, standart sapma, ölçekler, bağımsız gruplar için t-testi, bağımsız gruplar için tek yönlivaryans analizi (ANOVA) ve basit korelasyon nalizi yöntemleri kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre katılımcıların yaş ve sportif tecrübeleri ile sürekli sportif kendine güven düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Katılımcıların Sürekli Sportif Kendine Güven ölçeğinden aldıkları ile Sporcu Kimliği ve Optimal Performans Duygu Durumu Ölçeği puanlar arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, sportif tecrübe ne kadar fazla olursa sürekli sportif kendine güven duygusu da o derece fazla olabilir. Ayrıca sürekli sportif kendine güven duygusu olan sporcuların sporcu kimlikleri ve optimal performans duygu durularıda olumlu etkilenebilir.

Anahtar Kelimeler: Anahtar Sözcükler. Sürekli Sportif Kendine Güven, Sporcu Kimliği, Optimal Performans Duygu Durumu, Sporcu

EXPOSE VARİOUS CORRELATİONS WİTHIN OPTİMİZE PERFORMANCE MOOD AND CONTİNUOUS SENSE OF CONFİDENCE WİTH SPORTİVE İDENTİTY PERCEPTİON

[1]TOLGA KARAKAŞ, [2] MEHMET DALLI, [3] RECEP GÜRSOY, [4] BÜŞRA ULUTÜRK

ABSTRACT

In this study, our aim is to expose various correlations with ,in optimize performance mood and continuous sense of confidence with sportive identity perception. There search group consisted of 345 athlete who are taken place in different branches at Turkish leagues. Participants have been measured according to Optimal performance mood and Continuoous Sporty Sense of Confidncescale. While evaluating the datas; Frequance, Arithmatic mean, Standart deviation, scales, T- test for independent groups, One way variance analiysis (ANOVA) for independent groups, Basic correlation analysis methods been used. According to reserch findings; there is ameaning ful correlation between continuous sporty sense of self-confidence level with participants age and sportive experience. Morover according to gender, there is an other meaning correlation between athlete identity and optimal Performance mood scale. In conclusion, Continuous sporty sense of self confidence is parellel to sportive experience. This means that how sportive experience increase the Continuous sporty sense of self-confidence will increase according to it. Also the athletes who had continuous sporty sense of self-confidence, their athlete identity and Optimal Performance mood would be effect positively.

Keywords: Keywords. Continuous Sporty Sense of Confidence, Athlete Identity, Optimal Performance Mood, Athlete

TOTAL DİZ ARTROPLASTİ CERRAHİSİ GEÇİREN HASTALARDA YAŞ VE BKİ'NİN DENGE VE PERFORMANS ÜZERİNE ETKİSİ

[1]Devrim Can Saraç, [2]Bayram Ünver

[1]Gazi Üniversitesi- Sağlık Bilimleri Fakültesi- Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü- Ankara- TÜRKİYE, [2]Dokuz Eylül Üniversitesi- Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu- İzmir- TÜRKİYE

ÖZET

GİRİŞ Total Diz Artroplastisi (TDA), ciddi diz osteoartritinin (OA) tedavisinde yaygın uygulanan bir operasyondur. Mevcut kanıtlar ağrıyı azaltmak ve deformiteyi düzeltmek için TDA uygulamasını desteklese de, fonksiyonel performans ve dengeye ilişkin fiziksel eksiklikler cerrahi sonrası uzun dönemde de devam edebilmektedir. AMAÇ Bu çalışmanın amacı, TDA cerrahisi sonrası Beden Kitle İndeksi (BKİ) ve yaşın denge ve fonksiyonel performans sonuçları üzerine etkisini araştırmaktır. YÖNTEM Çalışmaya, çalışmadan 6 ay önce TDA ameliyatı geçiren 41 şiddetli OA hastası (34 K, 7 E) dahil edildi. Yaşın etkilerini değerlendirmek için hastalar 65 yaş altı (Grup I) ve 65 yaş üstü (Grup II) olarak iki gruba ayrıldı. BKİ'nin etkilerini değerlendirmek için ise, hastalar BKİ değeri 30 kg /m2'den daha düşük (grup III) veya daha yüksek (grup IV) olarak iki gruba ayrıldı. Dengeyi değerlendirmek için Berg Denge Ölçeği kullanıldı. Fonksiyonel performans ise Zamanlı Kalk Yürü Testi ve 5 Tekrarlı Otur Kalk Testi kullanılarak değerlendirildi. Gruplar arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için Mann-Whitney U testi kullanıldı. BULGULAR Grup I (n = 19) ve Grup II (n = 22) için ortalama yaşlar sırasıyla 55,26±6,04 ve 72,86±6,10'du. Analiz sonuçları, Grup I'deki hastaların Zamanlı Kalk Yürü Testi, 5 Tekrarlı Otur Kalk Testi ve Berg Denge Ölçeği'nde elde ettikleri skorların Grup II'ye göre anlamlı daha iyi olduğunu göstermiştir ($p < 0.05$). Grup III (n = 22) ve Grup IV (n = 19) için ortalama BKİ değerleri sırasıyla 26,04±2,80 ve 35,82±3,07'di. Elde edilen sonuçlar, Zamanlı Kalk Yürü Testi, 5 Tekrarlı Otur Kalk Testi süreleri ve Berg Denge Ölçeği'nde elde edilen skorların Grup IV ile karşılaştırıldığında, Grup III lehine istatistiksel olarak anlamlı daha iyi olduğunu göstermektedir ($p < 0.05$). SONUÇ Bu çalışmanın sonuçları hem yaş hem de BKİ'nin, TDA cerrahisi sonrası fonksiyonel performansı ve dengeyi etkileyebilecek önemli faktörler olduğunu düşündürmektedir. TDA ameliyatı geçiren yaşlı veya fazla kilolu hastaların rehabilitasyonunda denge ve fonksiyonel performansı artırabilecek egzersizlere özel önem verilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Total Diz Artroplastisi, Denge, Performans

EFFECT OF AGE AND BMI ON BALANCE AND PERFORMANCE IN PATIENTS WITH TOTAL KNEE ARTHROPLASTY

[1]Devrim Can Saraç, [2]Bayram Ünver

ABSTRACT

INTRODUCTION Total Knee arthroplasty (TKA) is a common surgery that is performed to treat severe knee Osteoartrithis (OA). Although current evidence supports the use TKA for reducing pain and correcting the deformity, residual physical deficits on functional performance and balance may persist long after surgery. OBJECTIVE The aim of this study was to investigate the effect of Body Mass Index (BMI) and age on balance and functional performance outcomes after TKA surgery. METHOD This study included 41 severe OA patients (34 F, 7 M) who undergone TKA surgery 6 months prior to the study. To evaluate the effect of age, patients were divided into two groups as aged under 65 (Group I) and over 65 (Group II) and to evaluate effect of BMI patients were divided into two groups according to their BMI values being lower (group III) or higher (group IV) than 30 kg/m2. Balance was assessed by using Berg Balance Scale and performance was assessed by using Timed Up and Go Test and 5 Times Sit to Stand Test. Mann-Whitney U test was used to determine whether there is a significant difference between groups. RESULTS Mean ages for Group I (n=19) and Group II (n=22) were 55,26±6,04 and 72,86±6,10, respectively. Analysis showed that Group I had significantly better scores for Timed Up and Go Test, 5 Times Sit to Stand Test and Berg Balance Test compared to Group II ($p< 0.05$). Mean BMI values for Group III (n=22) and Group IV (n=19) were 26,04±2,80 and 35,82±3,07, respectively. Compared to Group IV, statistically significant results were recorded for Timed Up and Go Test, 5 Times Sit to Stand Test and Berg Balance Test in favor of Group III ($p< 0.05$). CONCLUSION The results of this study suggests that both age and BMI are important

factors that can affect functional performance and balance after TKA surgery. Special emphasis should be given to exercises that might improve balance and functional performance when rehabilitating older or overweight patients who underwent TKA surgery.

Keywords: Total Knee Arthroplasty, Balance, Performance

GÖRSEL EĞİTİM: SPOR SALONLARINDAKİ AYNALARIN EĞİTİMDEKİ ROLÜ

[1]Gizem CEYLAN, [2]Melike TAŞBİLEK YONCALIK

[1]Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, [2]Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Görsel eğitimin söz konusu olduğu spor branşlarında; "öğretirken ve öğrenirken spor salonlarındaki ayna unsurunun eğitmenleri veya bireyleri aktivite esnasında nasıl etkiliyor? Avantaj ve olası dezavantajları nelerdir?" sorularına cevap aramaya yöneltmiştir. Bu doğrultuda çalışmanın amacı, eğitmenlere göre görsel eğitimde spor salonlarındaki ayna unsurunun eğitimdeki rolünü araştırmaktır. Araştırma grubunu 9'u özel, 4'ü Keçiören Belediyesi'ne ait spor salonlarında eğitim veren 8'i kadın 5'i erkek toplam 13 antrenör oluşturmuştur. Araştırma grubunda yer alan bu eğitmenler ile yarı yapılandırılmış görüşme formu yöntemiyle bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Nitel bir çalışma olan araştırmamızın deseni durum çalışması olarak belirlenmiştir. Elde edilen verilerin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Verilerin analizi sonucunda görsel eğitimde aynalar; (1) Aksesuar değildir (2) Öğrenme ve Öğretmede avantajdır (3) Yardımcı unsurdur (4) Görsel eğitimde aynasız salon dezavantajdır temaları belirlenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular görsel eğitimde ayna unsurunun eğitimi kolaylaştırdığı, eğitimi veren ve alan için avantaj olduğu ve eğitimin verimini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca eğitime katılan bireylerin de ayna yardımıyla motive oldukları, dikkat ve kaygı düzeylerinin yüksek olduğu bilgilerine ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Görsel Eğitim, Ayna, Spor, Öğretme-Öğrenme

VISUAL EDUCATION: EDUCATIONAL ROLE OF MIRRORS IN SPORTS HALLS

[1]Gizem CEYLAN, [2]Melike TAŞBİLEK YONCALIK

ABSTRACT

In sports branches where visual education is the subject; "How does the instructor or the individual of the mirror element in the gymnasium during teaching and learning affect during the activity? What are the advantages and possible disadvantages?". The aim of studying this direction is to investigate the role of the mirror element in sports halls in visual education according to the instructors. A total of 13 trainers, 8 of whom are female and 5 of whom are male, have been trained in the sports clubs of the research group, 9 of which are private and 4 of which belong to the Keçiören Municipality. Individual interviews were conducted with these instructors in the research group using semi-structured interview form. The qualitative case study of our research, which is a qualitative study, has been determined. Content analysis method was used in the analysis of the obtained data. As a result of the analysis of the data, (1) It is not an accessory (2) It is an advantage in learning and teaching (3) It is an auxiliary element (4) In a visual education, the mirror is disadvantageous. Findings that have not been made through work have been achieved in the visual education that the mirror element facilitates education, gives education and is advantageous for the field, and increases the efficiency of education. It was also found that the individuals participating in the training were motivated by the help of the mirror and that the levels of attention and anxiety were high.

Keywords: Visual Education, Mirror, Sports, Teaching-Learning

SEZON ÖNCESİ VE SEZON ORTASI FUTBOLCULARIN DİKEY SIÇRAMA, 10 M. VE 30 M. SÜRAT SONUÇLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ.

[1]*Ömer Zambak*

[1]Bayburt Üniversitesi Rektörlüğü Dede Korkut Kampüsü 69000 / Bayburt

ÖZET

Giriş & Amaç; Futbol günümüzün en değerli spor branşı olup futbol amatör lig de ya da profesyonel ligler de seyirciler tarafından ilgiyle takip edilmektedir. Fakat futbolcularımız ne kadar yeterli antrenmanlar yapmaktadır bunu bilmemekteyiz. Materyal & Metod; Çalışmamıza il liginde mücadele eden 40 futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma grubu 40 futbolcudan meydana getirilmiştir. Gruba araştırmanın başında ve sonunda dikey sıçrama testi, 10m ve 30m. sürat testleri yapılmıştır. İstatistiksel veri analizinde Paired "t" testi kullanıldı. Bulgular; Uygulanılan ölçümler sonucu araştırma grubunun verilerinde dikey sıçrama, 10 metre ve 30 metre sürat değerlerinde gelişme yoktur ($p< 0,05$). Futbolcular takımlarıyla birlikte haftada 2 defa antrenman yapmışlar ve hafta sonu 1 maç oynamışlardır. Sonuç olarak, sezon öncesi ve sezon ortasında futbolcuların dikey sıçrama, 10m. ve 30 metre sürat değerlerinde anlamlı gelişme görülmemiştir. Sonuç; Futbolcuların sonuçlarına göre gelişme görülmemiş ve gelecekte profesyonel olmaları gelişme kaydetmeleri bu sonuçlara göre anlamlı görülmemektedir ($p< 0,05$).

Anahtar Kelimeler: Futbol, Dikey sıçrama, Sürat, Hız

ASSESSMENT THE RESULTS OF PRE-SEASON AND MID-SEASON VERTICAL JUMP, 10M. AND 30M. SPRINT TESTS APPLIED TO FOOTBALL PLAYERS

[1]*Ömer Zambak*

ABSTRACT

Introduction & Aim Football is the most valuable sports branch at present day and football matches in amateur league or Professional leagues are watched by football supporters with high enthusiasm. But we do not know how much suffecient training our footballers are taking. Material and Method; Forty footballers voluntarily participated in research group palying football for their football tems in the provincial amateur footbal league. Paired "t" test was used for statistical data analysis. Findings; As a result of the applied measurements there was no significant improvement in vertical jump, 10 meter and 30 meter sprint values of fotball players of research group ($p < 0,05$) Conclusion: Development was not seen according to the results of footballers and it is risky if amateur football players selected by professional football teams ($p< 0,05$).

Keywords: Football, Vertical jump, Speed, Velocity

LİSE VE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN CİNSİYETE GÖRE İNCELENMESİ

[1]Ümit Çolakoğlu, [2]Özcan Saygın, [3]Hakan ÜNAL

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü(Doktora), [2]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü Kötekli/Muğla, [3]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Bölümü Kötekli/Muğla

ÖZET

Giriş Düzenli fiziksel aktivite, sağlığın geliştirilmesi ve tüm ölüm nedenlerine bağlı risklerin azalması ile ilişkilidir. Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılması ile oluşan ve enerji tüketimi sağlayan vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır. Günümüzde yaşam kalitesini arttırarak yaşamak, uzun yaşamak kadar önemli bir konu haline gelmiştir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, beden kütle indeksi, vücut adipozitesi, deri altı yağ dağılımı, kan basıncı, kalp ve akciğer fonksiyonları, kemik yoğunluğu gibi sağlık ile ilişkili fiziksel uygunluk unsurlarının gelişime katkıda bulunur. Amaç Bu çalışma, Muğla İlinde bulunan lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. Yöntem Veri Toplama Araçları Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ): Fiziksel aktivite düzeyleri, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin (IPAQ) Türkçe sürümü kısa form ile belirlendi. Fiziksel aktivite düzeyleri, düşük (< 600 MET-dk/hafta), orta (600-3000 MET-dk/hafta) ve yüksek (>3000 MET-dk/hafta) şeklinde sınıflandırıldı. Bulgular Lise Kız ve Erkek grupların, Yürüyüş ve yüksek Fiziksel Aktivite sırasında harcadıkları enerji (MET-dk/hafta) miktarlarının ve Fiziksel aktivite sonuçlarının istatiksel karşılaştırılması sonucu cinsiyete göre "Lise Erkek" lehine anlamlı bir fark bulunmuş, orta derece fiziksel aktivite sırasında ise sınırda bir anlamlı bir fark bulunmuştur. Üniversite Kız ve Erkek grupların, yürüyüş, orta derece fiziksel aktivite, yüksek fiziksel aktivite sırasında harcadıkları enerji (MET-dk/hafta) miktarlarının ve fiziksel aktivite sonuçlarının istatiksel karşılaştırılması sonucu anlamlı bir fark bulunamamıştır. Lise kız ve üniversite kız gruplarının yürüyüş, orta derece fiziksel aktivite, yüksek fiziksel aktivite sırasında harcadıkları enerji (MET-dk/hafta) miktarlarının ve Fiziksel aktivite sonuçlarının istatiksel karşılaştırılması sonucu yüksek düzeyde üniversite kız grupları lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Lise Erkek ve Üniversite Erkek gruplarının Yürüyüş sırasında harcadıkları enerji (MET-dk/hafta) miktarlarının ve fiziksel aktivite sonuçlarının istatiksel olarak karşılaştırılması sonucu üniversite erkek grubu lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Orta derece fiziksel aktivite sırasında harcadıkları enerji (MET-dk/hafta) miktarlarının karşılaştırılması sonucunda sınırda bir anlamlı bir fark bulunmuş, yüksek fiziksel aktivite sırasında harcadıkları enerji (MET-dk/hafta) miktarlarının istatiksel olarak karşılaştırılması sonucunda ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Sonuç Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin %31,7'si düşük, %38,3'ü orta, %30'u yüksek Fiziksel Aktivite seviyesinde oldukları bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin ise %6,4'ü düşük, %20,6'sı orta, %73'ü yüksek fiziksel aktivite seviyesine sahip olduğu bulunmuştur. Çalışmamızda, erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha yüksek bir seviyede fiziksel aktivite düzeyinde oldukları görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin de lise öğrencilerine oranla daha yüksek seviyede fiziksel aktivite düzeyleri oldukları görülmektedir. Sonuç olarak, kızların fiziksel aktivite düzeylerin erkeklere göre daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, IPAQ, egzersiz

EVALUATION OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF HIGH-SCHOOL AND UNIVERSTIY STUDENTS ACCORDING TO GENDER

[1]Ümit Çolakoğlu, [2]Özcan Saygın, [3]Hakan ÜNAL

ABSTRACT

Introduction Regular physical activity is associated with improved health and reduced risks associated with all causes of death. Physical activity is defined as body movements that result from contraction of skeletal muscles and provide energy consumption. Living today by increasing quality of life has become as important as long living. The development of health-related physical fitness factors such as regular physical activity, body mass index, body adiposity, subcutaneous fat distribution, blood pressure, heart and lung functions, bone density contribute to the development. Aim This study was carried out to compare the physical activity levels of high school and university

students in Muğla province by gender. Method International Physical Activity Questionnaire (IPAQ):Physical activity levels were determined by the short version of the Turkish version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Physical activity levels were classified as low (< 600 MET-min / week), moderate (600-3000 MET-min / week) and high (>3000 MET-min / week). Resuts and Discusion Statistical comparison of the energy (MET-min/week) quantities and physical activity results of high school girls and boys during walking and high physical activity revealed a meaningful difference in favor of " high school Boy" according to the resultant gender, a difference was found. A statistically significant difference was not found in the statistical comparison of the energy (MET-min/week) amounts and physical activity outcomes of the University Girls and Boys groups during walking, moderate physical activity, high physical activity. A statistically significant difference was found in the amount of energy(MET-min/week) spent by high school girl and college girl groups, during walking, moderate physical activity and high physical activity resulted in a significant difference in favor of college girl groups at a high level. A significant difference was found in favor of the university male group as a result of comparison of the amount of energy (MET-min/week) that high school male and university male groups spend during the walk. A significant difference was found at the border as a result of the comparison of the amount of energy (MET-min/week) they spend during moderate physical activity. No significant difference was found in the amount of energy (MET-min/week) they spent during high physical activity. High school students participating in the research were found 31.7% lower, 38.3% moderate, 30% higher Physical Activity level. University students students participating in the research were found, 6.4% lower, 20.6% moderate, 73% higher physical activity. In our study, male students were found to be at a higher level of physical activity than female students. University students also had higher levels of physical activity levels than high school students. As a result, it was found that girls had lower levels of physical activity than boys.

Keywords: Physical Activity, IPAQ, egzercise

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL AĞ KULLANIMLARININ BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

[1]Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ, [2]Dursun Ali AYDIN, [3]Hikmet TÜRKAY, [4]Mehmet GÜÇLÜ

[1]Gazi Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi/ANKARA, [2]Kafkas Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu , [3]Kafkas Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu , [4]Gazi Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi/ANKARA

ÖZET

ÖZET GİRİŞ; Sosyal ağlar, iletişim, sosyalleşme, bilgi paylaşımı ve bilgi edinme konularında günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. AMAÇ; Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal ağ kullanımının bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Çalışmaya, 2017–2018 eğitim-öğretim yılında Selçuk Üniversitesi ve Kafkas Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü'nden toplam 300 öğrenci (162 erkek ve 138 kadın) katılmıştır. YÖNTEM; Veri toplama aracı olarak, Usluel, Demir ve Çınar (2014) tarafından geliştirilen "Sosyal Ağların Kullanım Amaçları Ölçeği" kullanılmıştır. Sosyal Ağların Kullanım Amaçları Ölçeği, "Araştırma" (3 madde), "İşbirliği" (6 madde), "İletişim başlatma" (3 madde) "İletişim kurma" (2 madde), "İletişimi sürdürme" (4 madde), "İçerik paylaşma" (5 madde) ve "Eğlence" (3 madde) olmak üzere toplam 7 alt boyut ve 26 maddeden oluşmaktadır. Öğrencilerin sosyal ağ kullanım amaçlarının cinsiyet ve sosyal ağa erişim araçları yönünden karşılaştırılmasında "bağımsız gruplar t-testi" (iki grubun karşılaştırması) kullanılmıştır. Öğrencilerin sosyal ağ kullanım amaçlarının yaş, bölüm, sosyal medya, günlük kullanım ve kullanım yılı yönünden karşılaştırılmasında da "One way ANOVA testi"(ikiden fazla grubun karşılaştırılması) kullanılmıştır. BULGULAR; İletişim Başlatma (P = 0.007), İletişim (P = 0.003) ve Eğlence (P = 0.001) ile ilişkili sosyal ağ kullanımının erkeklerde kadınlardan daha yaygın olduğu saptanmıştır. Öte yandan, Araştırma (P = 0.021) ve İçerik Paylaşımına (P = 0.021) ilişkin sosyal ağ kullanımının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin sosyal ağ hedefleri ile öğrenci bölümleri arasında ilişki bulunamadı. Öğrencilerin sosyal ağ niyetleri ile kullanılan erişim araçları arasında da bir ilişki yoktu. Sosyal ağlarda içerik paylaşımı günlük sosyal ağ kullanım süresi ile ilişkili bulunmuştur (p=0.014). SONUÇ; Öğrenciler için araştırma ve bilgi paylaşımı çok önemlidir. Bu çalışma, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre sosyal ağları araştırma ve içerik paylaşımı amacıyla daha fazla kullandıklarını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Sosyal Ağ, Beden Eğitimi ve Spor

INVESTIGATION OF UNIVERSITY STUDENTS' SOCIAL NETWORK USE IN TERMS OF SOME VARIABLES

[1]Aygül ÇAĞLAYAN TUNÇ, [2]Dursun Ali AYDIN, [3]Hikmet TÜRKAY, [4]Mehmet GÜÇLÜ

ABSTRACT

SUMMARY INTRADUCTION; Social networks have become an integral part of everyday life in communication, socialization, information sharing and information acquisition. PURPOSE; The purpose of this study was to examine the use of social networks of university students in terms of some variables. METHODS; A total of 300 students (162 male and 138 female) from Selcuk University and Kafkas University Physical Education and Sports Department participated in the study in 2017–2018 academic year. "Social Networks Usage Purposes Scale" developed by Usluel, Demir, and Çınar (2014) was used as data collection tool. The Social Networks Usage Purposes Scale consists of 7 sub-dimensions and 26 items such as Research (3 items), Collaboration (6 items), Communication Initiation (3 items), Communication (2 items), Resume Communication (4 items), Content Sharing (5 items) and Entertainment (3 items). "Independent groups t-test" was used to compare students' social networking purposes with gender and used devices (comparison of two groups). "One way ANOVA" was used to compare students' social networking purposes with age, department, social media, daily use and year of use (comparison of more than two groups). FINDINGS; The use of social networking related to Communication Initiation (P=0.007), Communication (P=0.003) and Entertainment (P=0.001) were more common in men than in women. On the other hand, the use of social networking related to Research (P = 0.021) and Content Sharing (P = 0.021) were higher in females than males. No relation were found between students 'social networking intentions

and students' departments. There was also no relationship between the students 'social network intentions and the access tools used. Content sharing in social networks was associated with the duration of daily social network use (p = 0.014). RESULT; Research and information sharing for the students is very important. This study shows that female students use social networks more for research and information sharing purposes than male students.

Keywords: University Students, Social Networking, Physical Education and Sports

BOSU TOPU GÖVDE STABİLİTE EGZERSİZİNİN ERKEK DÖVÜŞ SPORCULARINDA DENGE ÇEVİKLİK VE KUVVETE ETKİSİ

[1]Emrah ÖZDEMİR, [2]Erkan BİNGÖL, [3]Ali TEKİN, [4]Muhsin DURAN

[1]Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [2]Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [3]Bitlis Eren Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [4]Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu çalışma, farklı zeminler üzerinde uygulanan gövde stabilite egzersizlerinin dövüş sporu yapan erkek sporcuların denge, çeviklik ve kuvvet parametrelerine etkisini belirlemek amacıyla yapıldı. Düzce Üniversitesinde öğrenim gören 18-22 yaş aralığında, en az 3 yıllık spor geçmişine sahip, herhangi bir yaralanma geçmişi olmayan 24 erkek dövüş sporcusu, tesadüfi yöntemle çalışma grubu (ÇG; n=12) ve kontrol grubuna (KG, n=12) ayrılarak araştırmada yer aldı. ÇG grubuna; 5 dk. yavaş koşu ve 10 dk. dinamik ısınma ardından 30 dk. bosu topu üzerinde kolaydan zora doğru gövde stabilite egzersizleri uygulandı. Egzersizler bir oturum için sekiz hareket ve üç set halinde uygulandı. Yüklenme süreleri ilk 4 hafta 20 sn., son 4 hafta 30 sn., dinlenme süreleri ise yüklenme süresinin iki katı olarak uygulandı. Katılımcılara dinamik denge (DD), çeviklik (Ç) ve dikey sıçrama (DS) testleri ön-test (ÖT) ve son-test (ST) olarak uygulandı. ÖT ve ST sonucunda elde edilen veriler, 18.0 SPSS paket programı ile analiz edildi. Analiz sonuçlarına göre, ÇG sporcularının dinamik denge ve çeviklik değerlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilirken ($p < 0,05$), KG'de herhangi bir farka rastlanmadı ($p > 0,05$). Gruplararası karşılaştırmalarda dinamik denge ve çeviklik değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark görüldü. Araştırma sonucuna göre, bosu topu gövde stabilite egzersiz programı uygulamasının erkek dövüş sporcularının denge ve çeviklik parametrelerine etkisi olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Gövde Stabilite, Egzersiz, Denge, Çeviklik, Kuvvet

THE EFFECT OF TRUNK STABILITY EXERCISE WITH BOSU BALL ON THE BALANCE AGILITY AND STRENGHT OF MALE COMBAT ATHLETES

[1]Emrah ÖZDEMİR, [2]Erkan BİNGÖL, [3]Ali TEKİN, [4]Muhsin DURAN

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the effect of trunk stability exercise program applied on bosu ball on balance, agility and strength of male combat athletes. Randomly chosen study group (SG, n=12) and the control group (CG, n=12) were composed of male combat athletes (age between 18-22) with at least 3 years of sports experience, attending Düzce University. In the framework of the exercise program, 30 min. core stability exercises on bosu ball from easy to hard were administered to SG following 5 min. jogging and 10 min. dynamic warm up. Exercise program for each session consisted of 8 different movements and 3 sets. While load time was 20 sn. for the first and 30 sn. for the last week, the rest period was twice as long as the load time. Dynamic balance (DB), agility (A) and vertical jump (VJ) measurements were taken as pre-test (PT) and post-test (POT) The data obtained for PT and POT were analyzed with 18.0 SPSS package program. According to the results of analysis, significant differences were found in the dynamic balance and agility scores of SG athletes ($p < 0,05$), no differences were found in CG athletes ($p > 0,05$). In between groups comparisons meaningful differences were handled in DB and A ($p < 0,05$) but in strength ($p > 0,05$). As a conclusion, it can be said that the trunk stability exercises applied on bosu ball have positive effects on balance and agility of male combat athletes.

Keywords: Body Stability, Exercise, Balance, Agility, Strength

8 HAFTALIK ENTEGRE SU-KOR ANTRENMAN PROGRAMININ AMATÖR FUTBOLCULARIN DENGE VE KUVVET PARAMETRELERİNE ETKİSİ

[1]Emrah ÖZDEMİR, [2] Ali TEKİN, [3]Yunus Emre ÜSTGÖRÜL, [4]Muhsin DURAN

[1]Düzce üniversitesi spor bilimleri fakültesi, [2]Bitlis Eren Üniversitesi, [3]Düzce üniversitesi spor bilimleri fakültesi, [4]Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu çalışma, 8 hafta boyunca suda uygulanan kor antrenman programının amatör futbolcuların denge ve kuvvet parametrelerine etkisinin belirlenmesi amacıyla yapıldı. Araştırmamızda çalışma grubu (ÇG; n=50, yaş ortalaması=24,25) ve kontrol grubu (KG, n=50, yaş ortalaması=27,68) Düzce İli'nin çeşitli amatör futbol kulüplerinin sporcularından tesadüfi yöntemle oluşturuldu. Çalışmamıza katılan tüm futbolcuların sezon öncesi sağlık muayenelerinde herhangi bir sağlık sorunu tespit edilmedi. ÇG, sezon içi antrenman programına ilaveten 8 haftalık (haftada 3 gün) suda uygulanan core antrenman programına katıldı. Ön testler (ÖT) ve son testler (ST) kapsamında; boy (B), vücut ağırlığı (VA), flamingo denge (FD), durarak uzun atlama (DUA) ve dikey sıçrama (DS) testleri her iki grubun sporcularına uygulandı. ÖT ve ST sonucunda elde edilen veriler, 18.0 SPSS paket programı ile analiz edildi. Analiz sonuçlarına göre, ÇG sporcularının FD, DUA, DS değerlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilirken ($p< 0,05$), KG sporcularının değerleri arasında anlamlı farklılıklara rastlanmadı ($p >0,05$). Grupların ÖT-ST gelişim farkları incelendiğinde ÇG sporcularının KG sporcularına göre FD ve DUA değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı gelişmeler gösterdiği görülürken ($p< 0,05$), DS değerlerinde gelişme olmasına rağmen istatistiksel olarak anlam taşımadığı ortaya kondu ($p >0,05$). Bu çalışmada elde edilen sonuca göre, geleneksel futbol antrenman programlarına entegre edilen 8 haftalık su-kor antrenman programının amatör futbolcuların denge ve kuvvet özelliklerini geliştirdiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Amatör Futbolcu, Core, Su, Denge, Kuvvet

THE EFFECT OF A 8 WEEK INTEGRATED AQUA-CORE TRAINING PROGRAM ON BALANCE AND STRENGTH PARAMETERS OF AMATEUR FOOTBALLERS

[1]Emrah ÖZDEMİR, [2] Ali TEKİN, [3]Yunus Emre ÜSTGÖRÜL, [4]Muhsin DURAN

ABSTRACT

This study was carried out to expose the effect of a 8 week integrated aqua-core training program on balance and strength parameters of amateur footballers. In our research the study group (SG, n=50, mean age=24,25) and the control group (CG, n=50 mean age=27,68) was randomly formed by athletes of various amateur football clubs in Düzce Province. No health problems were detected in pre-season health examinations of all footballers participating our work. In addition to the seasonal training program, the SG participated in a core training program that was administered in water for 8 weeks (3 days a week). Height (H), weight (W), flamingo balance (FB), standing long jump (SLJ) and vertical jump (VJ) tests were included in pre-test (PT) and post-test (POT). The data obtained from PT and POT was analyzed with 18.0 SPSS package program. According to results of analysis, significant differences were found between the FB, SLJ and VJ scores of SG athletes ($p < 0,05$), but no significant differences were found between the scores of those of CG ($p > 0,05$). When the differences of PT and POT development of the groups were examined, it was found that the SG athletes showed statistically significant improvements in FB and SLJ scores when compared to CG athletes ($p < 0,05$), although VJ values were not statistically significant ($p > 0.05$). As a result of this study, it can be said that a 8 week aqua-core training integrated to traditional soccer training program improves the balance and strength characteristics of amateur soccer players.

Keywords: Amateur Soccer Players, Core, Water, Balance, Force

FLORA, FAUNA TURİZMİ VE HEDİYELİK EŞYA YAPIMINDA YUSUFELİ ÖRNEĞİ

[1]Fatih BEKTAŞ, [2] Sabiha KAYA, [3] Hamdi ALKAN

[1]Karadeniz Teknik Üniversitesi, [2] Karadeniz Teknik Üniversitesi, [3] Karadeniz Teknik Üniversitesi

ÖZET

GİRİŞ: Bu çalışma sahadaki uzmanların görüşlerini yansıtması ile literatürde bölgeye ait araştırmaların turizmi geliştirmek ve bölgeyi kalkındırma konusunda yapılmış olmayışından dolayı önem arz etmektedir. AMAÇ: Araştırmanın amacı Doğu Karadeniz Kalkınma Ajansı desteği ile başlanan Yusufeli Kaymakamlığı Köylere Hizmet Götürme Birliğinin YUSUFELİM'DE isimli, Referans numarası TR90/13/KT/0084 olan proje verileri kapsamında, flora, fauna turizmi ve hediyelik eşya hazırlama konusundaki soruların sonuçlarının açıklanmasıdır. YÖNTEM: Çalışmada nitel araştırma desenlerinden durum çalışması (case study) kullanılmıştır. Veriler Yusufeli'nde yapılan Kırsal Turizm Çalıştayı' na bölgede operasyon yapan altı uluslararası şirket yetkilisi, alana ait çalışma yapan on bir akademisyen, bölgedeki etkinlik çeşitliliğine ait dokuz uluslararası çalışan rehber, bölgede pansiyon ve otel işletmeciliği yapan yedi kişi, ulusal kanallarda belgesel yapan iki kişi, milli parklar yetkilisi iki kişi, Doğa Korumadan iki kişi, DOKA yetkilisi bir kişi, kırsal kalkınmadan bir kişi, harita mühendisi bir kişi, Birleşmiş Milletler Kalkınma Programından bir kişi ve bakanlık yetkilileri olmak üzere 47 kişiden elde edilmiştir. Veriler odak gurup görüşmesi şeklinde yapılmış olup katılımcılara yarı yapılandırılmış; "Flora Turizmi Nasıl Yapılır? Yaban Hayatı Nasıl Değerlendirilir? Yörenin Hediyelik Ürünleri Nasıl Olmalıdır?" soruları sorulmuştur. Veriler içerik analizi yapılarak yorumlanmıştır. SONUÇ VE BULGULAR: Yusufeli'nde Flora Turizmi Nasıl Yapılır? Sorusu incelendiğinde; 10 farklı kişinin söz aldığı görülmektedir. Verilen cevaplar analiz edildiğinde 104 değişik kod elde edilmiş bu kodlar ise 9 farklı tema oluşturmuştur. Yaban Hayatı Nasıl Değerlendirilir? Sorusuna bakıldığında, 4 kişi söz almış ve 12 kod elde edilmiştir. Elde edilen kodlardan 2 değişik temaya ulaşılmıştır. Yörenin Hediyelik Ürünleri Nasıl Olmalıdır? Sorusu incelendiğinde, 11 farklı kişinin söz aldığı görülmektedir. Elde edilen verilerden 83 kod üretilmiş ve bu kodlardan 8 farklı temaya ulaşılmıştır. Flora turizmi nasıl yapılır sorusu incelendiğinde; "Yatırım, Denetim, Parkur (Alan) Çalışması, Anlam Yükleme, Arama Kurtarma, Pazarlama-Tanıtım, Peyzaj, Rehber, Envanter Çıkarma" temaları, Yaban hayatı nasıl değerlendirilir sorusu incelendiğinde; "Turizm, Denetim" temaları, yörenin hediyelik ürünleri nasıl olmalıdır sorusu incelendiğinde; "Ürün Tasarımı, Ürün planlaması, Satış, Tanıtım-Pazarlama, Yatırım, Ürün-Üretim, İnsan Kaynakları, Kalite" gibi temalar elde edilmiştir. Elde edilen veriler bölgeye ait sorun ağacının tespiti açısından oldukça önemlidir. Bu çalışma sonrasında Yusufeli Turizm Geliştirme Kooperatifi kurulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yusufeli, Turizm, Kalkınma, Flora, Fauna, Hediyelik Eşya

FLUOROS, FAUNA TOURISM AND SOUVENIR PRODUCTION ON THE EXAMPLE OF YUSUFELİ

[1]Fatih BEKTAŞ, [2] Sabiha KAYA, [3] Hamdi ALKAN

ABSTRACT

INTRODUCTION: It is important that this study reflects the opinions of the field experts and the researches of the region in the literature are not related to the development of tourism and the development of the region. PURPOSE: In this study, it is explained that the results of the questions related to the preparation of flora, fauna tourism and souvenir production within the scope of the project data of YUSUFELİM' DE, which has a reference no TR90 / 13 / KT / 0084 of Yusufeli Governorship Service Providing Association started with the support of Eastern Black Sea Development Agency METHOD: A case study was used in the study. The Data were obtained from The Rural Tourism Workshop in Yusufeli has six international company executives operating in the region, eleven academicians working in the field, nine international employees' guides of activity diversity in the region, seven people working in the region's pension and hotel management, two people making documentaries in national channels , two persons from national parks, two from Nature Conservation, one from DOKA, one from rural development, one from map engineer, one person from the United Nations Development Program and ministry officials. The data were in the form of focus group interviews and the participants were semi-structured; These

questions were asked "How to make Flora Tourism? How is Wildlife Evaluated? How should be the Production of Souvenirs ? " The data were analyzed by content analyzing method CONCLUSION AND RESULTS: How to make Flora Tourism in Yusufeli? When the question is examined; It appears that 10 different people answered it. When the answers were analyzed, 104 different codes were obtained and these codes created 9 different themes. How is Wildlife Evaluated? When asked, 4 people answered it and 12 codes were obtained. Two different themes have been reached from the obtained codes. How should be souvenir products in this region? When the question is examined, it appears that 11 different people answered it. 83 codes were reached from the obtained data and 8 different themes were reached from these codes. When the question of how to make Flora tourism is examined; "Investigation, Auditing, Track (Field) Study, Meaning Loading, Search and Rescue, Marketing-Presentation, Landscape, Guide, Inventory Extraction", When the question of how to evaluate wild life is examined; "Tourism, Supervision" themes, When the question "how should be the souvenir products" is examined; The themes such as "Product Design, Product Planning, Sales, Promotion-Marketing, Investment, Product-Production, Human Resources, Quality" have been obtained. The data obtained are very important for the determination of the problems that belong to the region. After this study, Yusufeli Tourism Development Cooperative was established.

Keywords: Yusufeli, Tourism, Reconstruction, Flora, Fauna, Souvenir

BEŞİKTAŞ SOMPO JAPAN BASKETBOL TAKIMININ 2016/2017 SEZONU FIBA ŞAMPİYONLAR LİGİ PERFORMANSININ İNCELENMESİ

[1]Kemal GÖRAL, [2] Kaan SALMAN, [3] Taner ALTON

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [2] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [3] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Beşiktaş Sompo Japan Basketbol takımının 2016-2017 Basketbol sezonu FIBA Şampiyonlar Liginde oynadığı müsabakaların bazı değişkenler açısından incelenmesidir. Çalışmada, turnuvada oynanan 16 müsabakada oyuncuların aldıkları süreler, toplam isabetli ve isabetsiz atış sayıları, atışların yapıldığı bölgeler, ribaunt, asist, top çalma, top kaybı ve blok sayıları, e-analiz Basketball programı kullanılarak; ilk periyodu ve ilk yarıyı önde bitirme, iç saha ve dış sahada maç kazanma sayıları, iç saha ve dış sahada maç başına atılan ve yenilen sayılar gibi parametreler ise kağıt-kalem yönteminden yararlanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS programında kaydedilmiş, frekans ve yüzde değerleri alınarak yorumlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, ilk periyodun önde bitirildiği 7 müsabakadan 6'sı (%85.7), ilk periyodun geride tamamlandığı 8 müsabakanın ise 5'i (%62.5) galibiyetle tamamlanmıştır. Şampiyonlar liginde oynadığı müsabakaların ilk yarılarını önde tamamladığı 11 maçın 9'unda (%81.8) müsabakadan galibiyetle ayrılırken, sadece 2'sinde (%18.2) ise sahadan mağlubiyetle ayrılmıştır. Beşiktaş Sompo Japan, iç sahada oynadığı 8 müsabakanın 7'sinden (%87'5) maç başına attığı 84,14 sayı ortalamasıyla galibiyetle ayrılırken, engel olamadığı sayı ortalaması ise maç başına sadece 70,14'de kalmıştır. Dış sahada oynadığı 8 müsabakanın 5'inden (%62.5) maç başına 87 sayı ortalamasıyla galibiyet ile ayrılırken, mağlubiyetle tamamladığı 3 maçta (%37.5) ise maç başına 74.66 sayıda kalırken, potasında gördüğü sayı ortalaması ise 83.33'dür. Oynanan müsabakalarda, takımda süre alan yerli ve yabancı oyuncuların incelenen değişkenleri karşılaştırıldığında ise yabancı oyuncuların isabetli atış (2 sayı, 3 sayı, serbest atış), ribaund, blok, asist, top çalma ve top kaybı sayılarının yerli oyunculardan oldukça yüksek olduğu ve takıma çok daha fazla katkıda bulundukları tespit edilmiştir. Sonuç olarak, basketbolda müsabakaların başlangıç bölümü olan ilk periyot ile ilk yarıyı önde bitirmenin maçın sonucunu olumlu anlamda etkilediğini; uluslararası turnuvalarda daha başarılı olabilmek için ise kadroda yer alan tüm oyuncuların takıma olan katkılarının birbirine mümkün olduğu kadar yakın olmasının son derece önemli olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: basketbol, analiz, müsabaka

INVESTIGATION OF 2016/2017 FIBA CHAMPIONS LEAGUE PERFORMANCE OF BEŞİKTAŞ SOMPO JAPAN BASKETBALL TEAM

[1]Kemal GÖRAL, [2] Kaan SALMAN, [3] Taner ALTON

ABSTRACT

The aim of this study is examination of 2016/2017 FIBA Champions League performance of Besiktas Sompo Japan basketball team in terms of some variables. In the study, the total time spent in the tournament, the total number of shot on targets and missed shots, the areas where the shots were made, rebounds, assists, steals, losing ball and blocks were analyzed using the e-analysis Basketball program. Also, the parameters such as the first period and the first half finishing ahead, the numbers of winning matches and the number of scored and conceded points at home and away per game were analyzed using paper-pen method. The obtained data were analyzed by the SPSS program. Frequency and percentage values are interpreted. As a result of the analysis, the team won 6 of 7 matches (%85,7) that completing the first period ahead and won 5 of 8 matches (%62,5) that completing the first period behind. The team were victorious 9 of 11 matches (81.8%), while only 2 matches (18.2%) were defeated when first half finished ahead in the champions league. Besiktas Sompo Japan won7 of the 8 competitions (87.5%) with average 84.14 points and with losing only 70.14 points per game in home.Team won 5 of 8 matches (63.5%) with average 87 points per game. While, the team was defeated 3 matches (37.5%) with average 74.66 points and with losing 83.33 points per game in away.When the analyzed variables of domestic and foreign players are compared, it has been found that foreign players have a higher number of correct throws (2 points, 3 numbers, free-throws), rebounds, blocks, assists, steals, and steals than domestic players and the foreign players are more

likely to contribute to the game. As a result, the first period and the first half, which is the starting part of the competitions in the basketball, have a positive effect on the out come of the game. Also, it can be said that it is very important that the contributions of all players in the team are as close to each other as possible to be more successful in international tournaments.

Keywords: basketball, analysis, competition

ARTİSTİK CİMNASTİK BRANŞINA YENİ BAŞLAYAN ÇOCUKLARDA FARKLI ANTRENMAN YAKLAŞIMLARI

[1]*Ceren Suveren-Erdoğan*

[1]Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Abant sok no12 Yenimahalle Ankara

ÖZET

Çalışmanın amacı; cimnastiğe yeni başlayan çocuklarda motor beceri gelişimi, teknik yapım ve öğrenme hızı açısından klasik cimnastik eğitimi ile oyunla eğitim yaklaşımının incelenmesidir. Yöntem: Çalışmada yaşları 5 ile 7 arasında değişen , Smile Kids Cimnastik Okulu'na en az 6 ay süreyle devam eden 192 kız – 176 erkek toplam 368 çocuk gözlemlenmiştir. Haftada 2 gün günde 1 er saat çalışmalara katılmış olan çocuklardan 172'si klasik yöntem ile eğitim alırken 196 çocuk ise oyunla cimnastik eğitimi almıştır. Oyunla eğitimde Smile Kids Cimnastik Okulu'nun paket programları kullanılmış ve eğitimler karma olarak uygulandığı için sonuçlarda kız erkek ayrımı yapılamamıştır. 6 ay eğitim sonrasında çocuklardan, hazırlanan bir parkuru tamamlamaları ve basitten zora doğru sınıflandırılmış 5 temel hareketi (Öne takla, geri takla, amut takla, çember, yerden köprü bacak savuruş) yapmaları istenmiştir. Parkuru akıcı ve hatasız tamamlayabilme becerileri ve başarabildikleri hareketler teknik açıdan incelenmiştir. İncelemeler cimnastik hakemleri tarafından yapılmıştır. Sonuç: Her iki yönteminde öne çıkan yönleri olduğu görülmüştür. Özellikle teknik yapım becerisi yönünden klasik eğitim alan çocuklar daha başarılıyken , oyunla eğitim alan çocukların hareketleri daha çabuk öğrendiği gözlemlenmiştir. Tüm çocuklar parkuru tamamlayabilmiş ve teknik hareketleri belirli düzeylerde gerçekleştirmişlerdir ancak klasik yöntemle eğitim alan çocukların daha az hata yaptığı görülmüştür. Buradan yola çıkılarak cimanstiğe yeni başlayan çocuklarda antrenman programlarının oyun ağırlıklı olarak başlaması ancak ilerleyen aşamalarda cimnastiğe devam edebileceği ön görülen çocukların antrenman içeriklerinde klasik yöntemin çok daha fazla yer alması gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Antrenman , Cimnastik , Oyunla Eğitim

DIFFERENT TRAINING APPROACHES IN CHILDREN BEGINNING ARTISTIC GYMNASTICS

[1]*Ceren Suveren-Erdoğan*

ABSTRACT

The aim of the study is to examine the classical gymnastic training and the training by playing approach in terms of motor skill development, technical structure and learning speed in the children beginning gymnastics. Method: In the study, a total of 368 children, 192 girls and 176 boys, whose ages vary between 5 and 7 and who have been attending to Smile Kids Gym School for an at least 6-month period, were observed. While 172 of the children who participated in the training for an hour a day twice a week received education with classical method, 196 children received gymnastic training by playing. In the training by playing, package programs of Smile Kids Gym School were used and since coeducation was applied, sex discrimination was not made in the results. Following the 6-month training, the children were asked to complete a track prepared and to do 5 main movements classified from simple to complex (Forward roll, backward roll, headstand roll, cartwheel, and bridge stretch leg swing). Their skills to complete the track flowingly and faultlessly and the movements they achieved were technically examined. The examinations were made by the gymnastic judges. Conclusion: It is seen that both methods have prominent aspects. Especially it is observed that while the children receiving a classical education were more successful in terms of technical structure, the children receiving training by playing learnt faster. All the children could complete the track and performed the technical movements at certain levels, but it is seen that the children receiving education with classical method made fewer mistakes. Accordingly, it is thought that training programs should start predominantly by playing in children beginning gymnastics, but in progressive stages, the classical method should be included much more in training contents in the children anticipated to be able to continue gymnastics.

Keywords: training , gymnastics , training by playing

AİLELERİNDEN FARKLI İLLERDE YAŞAYAN SPOR BİLİMLERİ AKADEMİSYENLERİNİN MESLEKİ AİDİYET DUYGULARININ BELİRLENMESİ

[1]Hayrettin Gümüşdağ, [2]Yeşim Karaç

[1]Bozok Üniversitesi- BESYO, **[2]Bozok Üniversitesi- BESYO**

ÖZET

Aidiyet duygusu, çalışanların kurumlarıyla özdeşleşmeleri ve ortak hedefe doğru koşmaları için çok önemli bir unsur. Ayrıca aidiyet duygusu gelişmeyen çalışanlarla bir kurum kültürü oluşturulması da mümkün değil. Çalışanların bu konulardaki pozitif düşünceleri iş örgütü ve kurumu ile özdeşleşmeleri anlamına gelmekte, onların meslekî aidiyet duygularını beslemekte ve bu da iş motivasyonunun yüksek olmasını, iş veriminin artmasını sağlamaktadır. Dolayısıyla meslekî aidiyet, çalışanların iş yaşamına yönelik tutum ve davranışlarını belirleyen ve iş performansını olumlu yönde etkileyen önemli bir unsur konumundadır. Araştırmamızda Ailelerinden farklı İllerde görev yapan 60 Spor Bilimleri Akademisyeninin Mesleki Aidiyet Duygularının incelenmesi amaçlanmıştır. Keskin ve Pakdemirli (2016) tarafından geliştirilmiş olan ölçek, çalışmamız kapsamında Mesleki aidiyet duygusu üç farklı faktörde; mesleki yönetim aidiyeti, mesleki örgüt aidiyeti ve mesleki mekân aidiyeti ele alınarak, akademisyenlerin Mesleki Aidiyet Duyguları incelenmiştir. Ayrıca, akademisyenlerin mesleki aidiyet duygularının cinsiyetlerine, medeni durumlarına, yaşlarına, unvanlarına ve çalışma sürelerine göre farklılık gösterip göstermediği de t- testi ve anova testi kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmamız sonucunda, aileleri farklı İllerde ikamet eden akademisyenlerin bazı kişisel özellikleriyle mesleki aidiyet duyguları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Spor Bilimlerinde görev yapan akademisyenlerin Aileleriyle birlikte ikamet etmeleri verimliliklerini, performanslarını, akademik başarılarını ve mesleki aidiyet duygularını artırdığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Akademisyen, Mesleki Aidiyet Duygusu, Aile, Spor Bilimleri

DETERMINATION OF THE VOCATIONAL SENSE OF BELONGING LEVELS OF SPORTS SCIENCE ACADEMICS LIVING IN DIFFERENT CITIES

[1]Hayrettin Gümüşdağ, [2]Yeşim Karaç

ABSTRACT

A sense of belonging is a very important element for employees to identify with their institutions and run towards a common goal. It is also not possible to create a corporate culture with employees who do not have a sense of belonging. Employees' positive thoughts on these issues mean that they are identified with the work organization and the institution, and they feed their sense of belonging to the profession, which leads to higher work motivation and higher work efficiency. Therefore, professional affiliation is an important element that determines the attitudes and behaviors of employees towards their business life and affects their work performance positively. It was aimed to examine the professional feelings of 60 Sports Science academicians working in different provinces in our research. The scale developed by Keskin and Pakdemirli (2016), within the scope of our study, has three distinct factors; professional affiliation, vocational organization belonging and vocational space belonging were examined and the professional feelings of academicians were examined. In addition, it was analyzed by using t-test and anova test whether academicians' professional affiliation feelings differed according to gender, marital status, age, title and duration of work. As a result of our work, there were significant differences between professional personalities and some personal characteristics of academicians residing in different provinces. It can be said that the residence of the academicians working in Sports Sciences together with their family members increased their productivity, performance, academic achievement and professional sense of belonging.

Keywords: Academician, Sense of belonging, Family, Sports Science

ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ DAVRANIŞ BİÇİMLERİNİN BELİRLENMESİ

[1]HALİL TANIR, [2]ERKAN ÇETİNKAYA, [3]EMRAH ATAY, [4]MEHMET ÖZDEMİR

[1]Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Merkez Kampüs- Aytepe Mevkii, [2]Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Merkez Kampüs- Aytepe Mevkii, [3]Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [4]Selçuk Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Amaç: Bu araştırmada Spor Bilimleri Fakültesi (SBF) öğrencilerinin egzersiz davranışları ve bu davranışları etkileyen faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Araştırmanın evrenini Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'inde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem seçilmemiş, araştırmanın verilerinin toplandığı tarihlerde fakültede bulunan, araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden 440 öğrenci (n=192 kız %.45.7 ve n=228 erkek %54.3) örnekleme dahil edilmiştir. Verilerin toplanmasında Egzersiz Yarar/Engel Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların egzersiz yarar ve engel düzeylerini belirlemek için Sechrist, Walker ve Pender (1987) tarafından geliştirilen, Ortabağ (2009) tarafından Türkçe geçerliliği ve güvenirliği yapılan Egzersiz Yarar/Engel Ölçeği (Exercise Benefits/Barriers Scale) kullanılmıştır. Ölçekten elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programında 0.05 anlamlılık düzeyinde ve %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Verilerin normallik sınaması Kolmogorov Smirnov Testi ile yapılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşıldığından bağımsız iki grubun karşılaştırıldığı durumlarda Independent Sample T Testi; bağımsız ikiden fazla grubun karşılaştırıldığı durumlarda ise One Way Anova Testi kullanılmıştır. Bulgular: Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin egzersiz yarar ve engel algılarının öğrenim görülen bölüm ve antrenman yaşı değişkenleri açısından farklılık gösterdiği tespit edilirken ($p< 0.05$); cinsiyet, öğretim türü, sınıf düzeyi ve branş değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p >0.05$). Sonuç: Araştırmada Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nde öğrenim gören öğrencilerin egzersizin yararını en iyi anlayan; Spor Yöneticiliği Bölümündeki öğrencilerin egzersizin yararının yeterince farkına varamayan öğrenciler oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmada spor yaşı arttıkça egzersizin yararının öğrenciler tarafından daha iyi anlaşıldığı görülmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı yasam biçimi davranışlarını sürdürmeleri ve geliştirmelerinin topluma örnek olabilme açısından etkili olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor Bilimi, Egzersiz, Davranış Biçimi

DETERMINATION OF EXERCISE BEHAVIOR STYLE OF THE STUDENTS IN ADNAN MENDERES UNIVERSITY FACULTY OF SPORT SCIENCE

[1]HALİL TANIR, [2]ERKAN ÇETİNKAYA, [3]EMRAH ATAY, [4]MEHMET ÖZDEMİR

ABSTRACT

Amaç: In this study, it was aimed to determine the exercise behaviors of the students of the Faculty of Sports Sciences (FSS) and the factors affecting these behaviors. Method: The students in Faculty of Sport Sciences of Adnan Menderes University create of study's universe. 440 students (n = 192 girls, 45.7% and n = 228 males, 54.3%) who voluntarily agreed to participate in the survey were included in the survey, no samples were selected and the data were collected on the dates of the study participants. Exercise Benefit / Obstacle Scale was used to collect the data. The Exercise Benefits / Barriers Scale, which was developed by Sechrist, Walker and Pender (1987) and validated and validated by Ortabağ (2009), was used to determine the participants' exercise benefits and obstacles levels. The data obtained from the scale were evaluated at a level of 0.05 significance and 95% confidence interval in the SPSS 22.0 package program. The normality test of the data was done by Kolmogorov Smirnov Test. Independent Sample T Test, where two independent groups were compared as it was understood that the data were normal distribution; One Way Anova Test was used in cases where more than two independent groups were compared. Findings: While Adnan Menderes University Sports Sciences Faculty students were found to differ in terms of exercise benefit and disability perceptions ($p < 0.05$); gender, type of education, class level

and branch variables ($p > 0.05$). Result: In the study, Adnan Menderes University Faculty of Sports Sciences Department of Physical Education and Sports Teaching, students who have the best understanding of the benefits of exercise, It has been achieved that the students who are studying in the Department of Sports Management have not realized enough of the benefit of exercise. In addition, as the age of the sport increases in the study, the benefit of the exercise is better understood by the students. According to these results, it is thought that the students of Faculty of Sports Sciences will continue their healthy lifestyle behaviors and developments will be effective in terms of collecting samples.

Keywords: Sports Science, Exercise, Behavior Style

REKREATİF ETKİNLİKLERİN EĞİTİLEBİLİR ZİHİNSEL ENGELLİ ÇOCUKLARIN YAŞAM KALİTELERİNE ETKİSİ

[1]ZEKIYE BASARAN, [2]SERAP ÇOLAK, [3]RIZA ERDAL, [4]DİLEK ÇİLEK

[1]Kocaeli Universitesi Spor Bilimleri Fakültesi- Umuttepe, **[2]Kocaeli Universitesi Spor Bilimleri Fakültesi-Umuttepe**, **[3]Kocaeli Universitesi Spor Bilimleri Fakültesi- Umuttepe**, **[4]Kocaeli Universitesi Spor Bilimleri Fakültesi- Umuttepe**

ÖZET

İyi bir hayat sürmek ve mutlu olmak herkesin isteğidir. Yaşam boyu bunun için mücadele edilir. Bu mücadeleyi güzelleştiren, zevkle yapılmasını sağlayan faaliyetlerden biri de rekreatif faaliyetlerdir. Bu aktiviteler yaşamı zenginleştirip hoşça vakit geçirmeyi sağlarken, kişilerin gelişimine ve rahatlamasını da yardımcı olur. Bu çalışmanın amacı da 12 Haftalık Rekreatif Etkinliklerin Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocukların Yaşam Kalitelerine Etkisini incelemektir. Araştırmanın örneklem grubunu, 8-18 yaşları arasında gerekli fonksiyonel becerilere sahip, 5 bayan 10 erkek toplam 15 eğitilebilir zihinsel engelli çocuk oluşturmuştur. Yarı deneysel araştırma yöntemi ile yapılan bu çalışmada "ipucunun giderek azaltılması metodu" kullanılmıştır. Toplam 12 hafta, haftada 2 gün ve günde 90 dakika çalışılmıştır. Program, 8-12 yaş grubu çocuklar için eğitsel oyunlar, 13-18 yaş grubu çocuklar için ise step-aerobik ve halk oyunları aktivitelerini içermiştir. Veriler araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi anketi ve Varni ve arkadaşları (1999) tarafından geliştirilen "Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi Ölçeği" ile ön test / son test olarak elde edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS 18 paket programıyla %95 güven aralığında, 0,05 anlamlılık düzeyinde analiz edilmiştir. Veriler Normal dağılım gösterdiğinden 2 örneklem t testi (Paired Sample t test) uygulanmıştır. Araştırmaya katılan çocukların 7'si 8-12 yaşında, 8'i 13-18 yaşları arasındadır. Bunlardan 11 tanesi Eğitilebilir Zihinsel Engelli (hafif 55 - 70 IQ), 4 tanesi Öğretilebilir Zihinsel Engellidir (orta 40 - 55 IQ). Çocuklar uzun süredir özel eğitim almakta, bunlardan sadece %6.7'si hiçbir faaliyete katılmamışken büyük çoğunluğu spor (66,7), müzik (13,3) ve resim gibi diğer etkinliklere katılmışlardır. Çalışmanın sonunda; Çocuklar İçin Yaşam Kalitesi ölçek toplam puanı ön test / son test verileri karşılaştırıldığında, ortalamalarda artış gözlemlenmiştir. Ancak istatistik açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır (p=0,064). Fiziksel sağlık puanına bakıldığında ortalamalar arası fark olmasına rağmen istatistik açıdan fark bulunamamıştır (p=0,069). Psikososyal sağlık toplam puanı ön test / son test verileri karşılaştırılmasında istatistik açıdan anlamlı fark bulunmuştur (p=0,001). Sonuç olarak uygulanan rekreatif faaliyetlerin eğitilebilir zihinsel engelli çocukların yaşam kalitelerini olumlu yönde artırdığı görülmüştür. Bu tür sportif terapatik rekreasyon faaliyetlerine katılmak onların fiziksel sağlık, duygusal, sosyal ve okulla ilgili işlevsellik gelişimlerine katkı sağlayacak ve daha mutlu bir yaşam sürmelerine yardımcı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Zihinsel Engelli, Çocuk, Rekreatif Faaliyet, Yaşam Kalitesi.

THE EFFECT OF RECREATIONAL ACTIVITIES ON LIFE QUALITY OF EDUCABLE MENTAL DISABLED CHILDREN

[1]ZEKIYE BASARAN, [2]SERAP ÇOLAK, [3]RIZA ERDAL, [4]DİLEK ÇİLEK

ABSTRACT

To live a good life and be happy is everyone's want. Life is a struggle for it. Recreative activities is one of the activities which makes this struggle better, enjoyable enabling. These activities enrich life, helps people develop and relax, the time spends enjoyable. The purpose of this study is to examine the effect of recreational activities on life quality of educable mental disabled children. The purpose of this study is to examine the effect of recreational activities on life quality of educable mental disabled children. The sample group of the study was composed of 5 female 10 male total 15 educable mentally disabled children have the necessary functional skills, between the ages of 8-18. In this study, which is done by semi-experimental research method was used "the method gradually reducing of the clue". Total 12 weeks, 2 days in a week and were worked 90 minutes a day. The program includes educational games for children aged 8-12, step-aerobics and folk dancing activities for children aged 13-18 years. Data were collected by personal information questionnaire and with "Pediatric Quality of Life Questionnaire" which was developed by Varni et al. (1999) as pre-test / post-test. The obtained data were analyzed

by SPSS 18 packet program at the 95% confidence interval, 0,05 significance level. Two samples t test (Paired Sample t test) was applied because the distribution showed normal distribution. Seven of the children participating in the study were 8-12 years old, eight are between the ages of 13-18. 11 of them were Educable Mentally Disabled (light 55 - 70 IQ), 4 of them are Teachable Mentally Disabled (medium 40 - 55 IQ). Children have taken long-term special education. While only 6.7% of them did not participate in any activity, the majority of them have participated in sports (66,7), music (13,3), painting and other activities. At the end of the study; Pediatric Quality of Life Questionnaire total score when pre-test / post-test data are compared an increase was observed in the averages. However, no statistically significant difference was found ($p = 0.064$). When we look at the physical health score, despite the difference between the averages no statistically significant difference was found ($p = 0.069$). Psychosocial health total score when comparison of pretest / posttest data statistically significant difference was found ($p = 0.001$). As a result, it was observed that applied recreational activities improve their quality of life positively who are educable mentally retarded children. To participate in such sportive therapeutic recreational activities will contribute to their development of physical health, emotional, social and school-related functionality and help them lead a happier life.

Keywords: Mentally Disable, Children, Recreational Activity, Quality of Life.

SPORCULARIN UYKU KALİTESİ VE ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ

[1]Fatih SARISOY, [2]Sefa LÖK, [3]Neslihan LÖK

[1]Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü- Konya, **[2]Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi**, **[3]Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi**

ÖZET

Amaç: Bu araştırma aktif spor sporcuların uyku kalitesi düzeyleri ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Yöntem: Araştırma tanımlayıcı türde olup, toplamda 189 yetişkin birey ile yüz yüze görüşme yöntemiyle yürütülmüştür. Verilerin toplanmasında; bireylerin sosyo-demografik bilgileri sorgulayan araştırmacılar tarafından hazırlanan bilgi formu ve Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini belirlemede, evreni bilinen örnekleme yöntemi kullanılmış ve 189 birey olarak hesaplanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde, sayı yüzde dağılımları ve kikare testi kullanılmıştır. Sonuçlar % 95 güven aralığında ve $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Results: Sporcuların yaş ortalaması 28.45±2.36 olup, % 43.4'ü kadın, % 56.6'sı erkek, % 28.3'ü 2-5 yıldır, % 41.4'ü 6-10 yıldır ve % 30.3'ünün de 11 yıl ve üstü süredir spor yaptığı bulunmuştur. Katılımcıların % 27.7'sinin ilköğretim mezunu olduğu, % 33.6'sının lise mezunu ve 38.7'sinin ise üniversite mezunu olduğu, %58.4'ünün büyükşehirde yaşadığı, % 17.4'ünün ilçede ve %24.2'sinin ise köyde yaşadığı ve % 28.6'sının sigara kullandığı saptanmıştır. Sporcuların uyku kalitesi indeksi puan ortalamalarının 5.49±1.23 olduğu, % 78.7'sinin uyku kalitesinin iyi olduğu bulunmuştur. Conclusions: Çalışmadan elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, kadınlar, spora başlama yılı 2-5 yıl arasında olanlar, ilköğretim mezunu olanlar, büyükşehirde yaşayanlar ve sigara kullananlar uyku kalitesi yönünden yönünde risk grubundadır.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, uyku kalitesi, etkileyen faktörler

DETERMINATION OF SLEEP QUALITY AND EFFECTIVE FACTORS OF SPORTSMEN

[1]Fatih SARISOY, [2]Sefa LÖK, [3]Neslihan LÖK

ABSTRACT

Objective: This study was conducted to determine sleep quality levels of active sportsmen. Method: The study was desriptive and was conducted with face-to-face interviews with a total of 189 adult individuals. In gathering the data; an information form prepared by researchers questioning socio-demographic information of individuals and the Pittsburg Sleep Quality Index were used. In determining the sample of the study, the universal sampling method was used and calculated as 189 individuals. In the evaluation of the data, number distribution and chikare test were used. The results were assessed at 95% confidence interval and $p < 0.05$ significance level. Results: The average age of the athletes was 28.45 ± 2.36, 43.4% were female, 56.6% were male, 28.3% were from 2 to 5 years, 41.4% from 6-10 years and 30.3% from 11 years and over he was found doing sports. Of the respondents, 27.7% were primary school graduates, 33.6% were high school graduates and 38.7% were university graduates, 58.4% lived in metropolitan areas, 17.4% were in the city, 24.2% lived in the village and 28.6% . It was found that the average sleep quality score of the athletes was 5.49 ± 1.23 and the sleep quality of 78.7% was good. Conclusions: When the results obtained from the study are evaluated, women, those between the ages of 2-5 years of the start of the spore, primary school graduates, residents in the metropolitan area and smokers are at risk of sleep quality.

Keywords: Sportmen, sleep quality, effective factors

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİ İÇİN KULLANILAN METAFORLAR

[1]Kubilay ÖCAL, [2] Adem KARATUT

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Rekreasyon Bölümü, [2] Çayırova 24 Kasım Ortaokulu- MEB

ÖZET

Beden eğitimi dersi, çocukların yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığı edinmelerine, farklı spor branşlarını tanımalarına ve deneyimlemelerine, bu sayede motor becerilerini, fiziksel uygunluklarını ve daha birçok özelliklerini geliştirmelerini sağlayan önemli bir eğitim öğretim ortamı olarak bilinmektedir (Graber, Woods ve Castelli, 2007). Bu ortamların daha verimli ve etkin olabilmesi adına öğretmenlerin kullandıkları öğretim modelleri ve yöntemleri giderek daha önem kazanmaktadır. Metzler (2005) beden eğitimi alanında 8 farklı öğretim modelini (ÖM) ortaya koymaktadır. Bu modeller, Doğrudan ÖM, Bireyselleştirilmiş ÖM, İşbirlikli ÖM, Spor Eğitimi ÖM, Akran ÖM, Düşünme ÖM, Taktik Oyun ÖM ve Kişisel ve Sosyal Sorumluluk ÖM şeklindedir. Diğer yandan Mosston ve Ashworth (2002) Öğretim Stilleri Yelpazesi adı altında Sunuş ve Buluş olmak üzere iki ana öğretim yaklaşımını savunmaktadır. Sunuş yoluyla öğrenme daha çok öğretmen merkezli bir sistemi ifade ederken, Buluş yoluyla öğrenme ise öğrencinin problem çözme becerilerini kullanarak daha aktif rol aldığı bir durumu ifade etmektedir. Yapılandırıcı yaklaşımın beden eğitimi alanında kullanılmasıyla birlikte 2007 yılından itibaren Türkiye'de Beden Eğitimi programlarında önemli güncellemeler yapılmaktadır. Beceri gelişimine odaklanan eski sistem giderek sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk ve yaşam boyu fiziksel etkinlik kazanma stratejilerine yoğunlaşmaktadır (İnce ve Hünük, 2010). Bununla birlikte araştırmacılar metotlar arası rekabetin ön plana çıkarılması yerine, farklı metotların farklı amaçlara göre kullanılabileceği konusunda hemfikirdirler. Bu çalışma ortaokul öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor dersi ile ilişkilendirdikleri görsel metaforların incelenmesini amaçlamıştır. Bu amaçla öğrencilerin zihinlerinde şekillenen beden eğitimi dersi ve bununla ilişkili konular hakkında önemli bulgular elde edilmesi varsayılmıştır. Araştırmanın evrenini, Muş İlinin Bulanık İlçesinde bulunan Fatih Ortaokulu ve 125. Yıl Bulanık Ortaokulunda eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul eden 100 kız 100 erkek toplam 200 öğrenciyi kapsamaktadır. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden içerik analizi kullanılmıştır. Analizler dokümanlardan elde edilen verilerinin işlenmesi, verilerin kodlanması, temaların bulunması, kodların ve temaların düzenlenmesi, bulguların tanımlanması ve yorumlanması şeklinde dört aşamadan oluşmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Araştırmada öğrencilere "beden eğitimi ve spor dersi sizin için ne ifade ediyor" sorusuna yanıt olarak görsel bir metaforlar çizmeleri istenmiş ve veriler bu çizilen metaforların yorumlanmasıyla elde edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre öğrenciler voleybol, futbol, basketbol, masa tenisi ve farklı oyunları resmettikleri çizimlerinde sıklıkla "oyun, rekabet, açık alan, eğlence, taraftarlık, adalet, kurallar" gibi metaforları kullanmışlardır. Çizimlerden 5. ve 6. sınıflarda sıklıkla çizilen oyun metaforunun daha ilerleyen yaşlarda erkeklerde ve kızlarda popüler ve rekabetçi sporlara yöneldiği görülürken, uygulanan beden eğitimi müfredatını, kullanıla yöntemleri, okulda yapılan etkinliklerin ve okulun sunduğu spor ve rekreasyonla ilişkili altyapının çizilen metaforlara etkin bir şekilde yansıdığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Metafor, Beden Eğitimi, İçerik Analizi

METAPHORS USED FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

[1]Kubilay ÖCAL, [2] Adem KARATUT

ABSTRACT

Beden eğitimi dersi, çocukların yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığı edinmelerine, farklı spor branşlarını tanımalarına ve deneyimlemelerine, bu sayede motor becerilerini, fiziksel uygunluklarını ve daha birçok özelliklerini geliştirmelerini sağlayan önemli bir eğitim öğretim ortamı olarak bilinmektedir (Graber, Woods ve Castelli, 2007). Bu ortamların daha verimli ve etkin olabilmesi adına öğretmenlerin kullandıkları öğretim modelleri ve yöntemleri giderek daha önem kazanmaktadır. Metzler (2005) beden eğitimi alanında 8 farklı öğretim modelini (ÖM) ortaya koymaktadır. Bu modeller, Doğrudan ÖM, Bireyselleştirilmiş ÖM, İşbirlikli ÖM, Spor Eğitimi ÖM, Akran ÖM, Düşünme ÖM, Taktik Oyun ÖM ve Kişisel ve Sosyal Sorumluluk ÖM şeklindedir. Diğer yandan Mosston ve Ashworth (2002) Öğretim Stilleri Yelpazesi adı altında Sunuş ve Buluş olmak üzere iki ana

öğretim yaklaşımını savunmaktadır. Sunuş yoluyla öğrenme daha çok öğretmen merkezli bir sistemi ifade ederken, Buluş yoluyla öğrenme ise öğrencinin problem çözme becerilerini kullanarak daha aktif rol aldığı bir durumu ifade etmektedir. Yapılandırıcı yaklaşımın beden eğitimi alanında kullanılmasıyla birlikte 2007 yılından itibaren Türkiye'de Beden Eğitimi programlarında önemli güncellemeler yapılmaktadır. Beceri gelişimine odaklanan eski sistem giderek sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk ve yaşam boyu fiziksel etkinlik kazanma stratejilerine yoğunlaşmaktadır (İnce ve Hünük, 2010). Bununla birlikte araştırmacılar metotlar arası rekabetin ön plana çıkarılması yerine, farklı metotların farklı amaçlara göre kullanılabileceği konusunda hemfikirdirler. Bu çalışma ortaokul öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor dersi ile ilişkilendirdikleri görsel metaforların incelenmesini amaçlamıştır. Bu amaçla öğrencilerin zihinlerinde şekillenen beden eğitimi dersi ve bununla ilişkili konular hakkında önemli bulgular elde edilmesi varsayılmıştır. Araştırmanın evrenini, Muş İlinin Bulanık İlçesinde bulunan Fatih Ortaokulu ve 125. Yıl Bulanık Ortaokulunda eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul eden 100 kız 100 erkek toplam 200 öğrenciyi kapsamaktadır. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden içerik analizi kullanılmıştır. Analizler dokümanlardan elde edilen verilerinin işlenmesi, verilerin kodlanması, temaların bulunması, kodların ve temaların düzenlenmesi, bulguların tanımlanması ve yorumlanması şeklinde dört aşamadan oluşmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2011). Araştırmada öğrencilere "beden eğitimi ve spor dersi sizin için ne ifade ediyor" sorusuna yanıt olarak görsel bir metaforlar çizmeleri istenmiş ve veriler bu çizilen metaforların yorumlanmasıyla elde edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre öğrenciler voleybol, futbol, basketbol, masa tenisi ve farklı oyunları resmettikleri çizimlerinde sıklıkla "oyun, rekabet, açık alan, eğlence, taraftarlık, adalet, kurallar" gibi metaforları kullanmışlardır. Çizimlerden 5. ve 6. sınıflarda sıklıkla çizilen oyun metaforunun daha ilerleyen yaşlarda erkeklerde ve kızlarda popüler ve rekabetçi sporlara yöneldiği görülürken, uygulanan beden eğitimi müfredatını, kullanıla yöntemleri, okulda yapılan etkinliklerin ve okulun sunduğu spor ve rekreasyonla ilişkili altyapının çizilen metaforlara etkin bir şekilde yansıdığı görülmektedir.

Keywords: Metaphors, Physical Education and Sports, Content Analysis

ALZHEİMER HASTALIĞINA SAHİP BİREYLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ İLE YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

[1]Neslihan LÖK, [2]Fatih SARISOY, [3]Sefa LÖK

[1]Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, **[2]Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü**, **[3]Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi**

ÖZET

Amaç: Alzheimer hastalığına sahip bireylerde fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Yöntem: Araştırma tanımlayıcı ilişkisel türde planlanmıştır. Araştırmada örneklem belirlenmemiş evrenin tamamına ulaşılmaya çalışılmıştır. Araştırma bir huzurevine kayıtlı hafif ve orta evreye sahip 66 Alzhiemer tanısına sahip yaşlı bireyle yürütülmüştür. Verilerin toplanmasında yaşlıların sosyo-demografik bilgileri sorgulayan araştırmacılar tarafından hazırlanan bilgi formu, "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi Kısa Formu" ve Alzheimer Hastalarında Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde sayı yüzde dağılımları, t testi, varyans analizi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Bulgular: Yaşlıların yaş ortalaması 74.46±3.43 olup % 64.3'ü kadın, % 27.4'ü ilkokul mezunu ve % 53.6'sı Alzheimer ilk evresindedir. Yaşlıların fiziksel aktivite düzeyleri değerlendirildiğinde % 89.2'sinin inaktif ve % 10.8'inin ise minimal aktif olduğu görülmüştür. Yaşam kalitesi puan ortalamaları ise 17.25±2.63 olarak bulunmuştur. Yaşlıların fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişki değerlendirildiğinde pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu ve farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (r:0,83, p< 0.05). Sonuç: Çalışmadan elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi yönünden, kadınlar, ilkokul mezunu olanlar ve Alzheimer orta evrede olanlar risk grubunu oluşturmuştur. Yaşlıların çoğunluğunun fiziksel aktivite düzeylerinin çok düşük ve yaşam kalitelerinin de buna bağlı olarak kötü olduğu görülmüştür. Yaşlıların fiziksel aktivite düzeylerinin düştükçe yaşam kalitelerinin de daha kötü olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Alzheimer, fiziksel aktivite, yaşam kalitesi

DETERMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND LIFE QUALITY IN INDIVIDUALS WITH ALZHEIMER'S PATIENTS

[1]Neslihan LÖK, [2]Fatih SARISOY, [3]Sefa LÖK

ABSTRACT

Objectives: To determine the relationship between physical activity level and quality of life in individuals with Alzheimer's disease. Methods: The study is planned in a desriptive relational type. In the study, it is tried to reach all of the universe which is not determined as a sample. The study was conducted with elderly individuals who were admitted to a nursing home with 66 light and medium stature registered Alzhiemer. The information form prepared by researchers questioning the socio-demographic information of the elderly in the data collection, "International Form of Physical Activity Questionnaire Short Form" and the Quality of Life Index of Alzheimer's Patients were used. Number percent distributions, t test, variance analysis and Pearson correlation analysis were used in the evaluation of the data. Results: The average age of the elderly is 74.46 ± 3.43%, 64.3% are female, 27.4% are primary school graduates and 53.6% are in the first stage of Alzheimer's disease. When the physical activity levels of the elderly were evaluated, it was found that 89.2% were inactive and 10.8% were minimally active. The average quality of life score was found to be 17.25 ± 2.63. When the relationship between the physical activity levels of the elderly and the quality of life was evaluated, it was found that there was a strong correlation in the positive direction and the difference was found to be statistically significant (r: 0,83, p < 0.05). Conclusions: When the results obtained from the study were evaluated, women, primary school graduates and those with Alzheimer's middle stage constituted the risk group in terms of physical activity and quality of life. It has been observed that the majority of the elderly have very low physical activity levels and their quality of life is poor. The lower the physical activity levels of the elderly, the worse the quality of life was.

Keywords: Alzheimer, physical activity, quality of life

DÜZENLİ FİZİKSEL EGZERSİZİN OBEZ BAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİN METABOLİK PROFİLİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

[1]Hayrettin Gümüşdağ, [2]Alpaslan Kartal, [3]Yeşim Karaç

[1]Bozok Üniversitesi- BESYO, [2]Bozok Üniversitesi- BESYO, [3]Bozok Üniversitesi- BESYO

ÖZET

Fiziksel egzersiz ağırlıklı olarak aerobik metabolizmaya dayanır. Aerobik egzersizler, karbonhidrat ve yağ metabolizmasında faydalı bir etkiye sahiptir. Bu çalışmanın amacı, obez kadınların 8 haftalık aerobik antrenman programı metabolik profilini incelemektir. Çalışma örneği, 18-28 yaşları arasındaki 30 bayan üniversite öğrencilerden oluşmaktadır. Karbonhidrat ve lipid metabolizması, eğitim programının tamamlanmasından önce ve sonra ölçüldü. 2. ölçüm sırasında tüm ortalama antropometrik değişkenler anlamlı olarak düşük bulundu ($p \leq 0.01$). Kan lipid profilinde total kolesterol, LDL-kolesterol konsantrasyonları anlamlı olarak düşüktü ($p < 0.01$). Ayrıca, trigliserid düzeyleri, glikoz ve insülin düzeyleri, egzersiz programından sonra önemli ölçüde azaldı ($p \leq 0.05$). Aerobik programı, obez kadınlarda lipid metabolizmasında, antropometrik değişkenlerde, insülin ve glukoz düzeylerinde pozitif değişikliklere neden oldu.

Anahtar Kelimeler: Antropometri, Obez, Aerobik egzersizler, Kan lipid profili

EFFECTS OF REGULAR PHYSICAL EXERCISES ON THE METABOLIC PROFILE OF OBESE UNIVERSITY FEMALE STUDENTS

[1]Hayrettin Gümüşdağ, [2]Alpaslan Kartal, [3]Yeşim Karaç

ABSTRACT

Physical exercise is predominantly based on aerobic metabolism. Aerobic exercises has a benefical effect on metabolism of carbohydrates and fat. The purpose of this study was to asess 8 week aerobic training program metabolic profile of obese women. The study sample consist 30 female university students aged 18-28 years. Carbohydrate and lipid metabolism were measured before and after the completion of the training program. During the 2nd measurement all mean anthropometric variables were found to be significantly lower ($p \leq 0.01$). In the blood lipid profile, the concentrations of total cholesterol, LDL-cholesterol were significantly lower ($p < 0.01$). Furthermore, the levels of triglycerides, glucose and insulin were reduced significantly ($p \leq 0.05$) after the training program. The aerobics program caused to positive changes in lipid metabolism, anthropometric variables, as well as insülin and glucose levels in obese women.

Keywords: Anthropometry, Obesity, Aerobics exercises, Blood lipid profile

SERBEST ZAMAN FİZİKSEL AKTİVİTE KISITLAYICILARININ KİŞİLİK TİPLERİ VE HAYAT DOYUMU İLE İLİŞKİSİ

[1]Kubilay ÖCAL, [2]Günseli DUMAN

[1]Muğla Sıtkı Koşman Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Rekreasyon Bölümü, [2]Aydın İŞKUR İl Müdürlüğü

ÖZET

Crawford ve Godbey (1987) serbest zaman aktivitelerine katılımı kısıtlayan faktörleri yapısal, toplumsal ve bireysel olmak üzere üç grupta toplanmaktadır. Buna göre yapısal kısıtlayıcılar genel olarak fiziksel kısıtlamaları, kötü hava gibi coğrafik koşulları, maddi imkânsızlıkları ve zaman kısıtlılığını ifade etmektedir (Walker ve Virden, 2005). Toplumsal kısıtlamalar ise, bireyin yaşadığı sosyal ortamın uygunluğuyla ilgilidir. Bireyler aileden, arkadaşlardan, eş veya yakın çevresinden olumsuz şekilde etkileniyorsa burada toplumsal kısıtlamalardan söz edilmektedir. Bireysel kısıtlayıcılar ise belirli bir aktiviteye karşı bireyde meydana gelen stres, kaygı, yorgunluk ya da depresif duyguları içermektedir (Raymore ve diğ., 1993). Bu çalışmanın amacı, serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını farklı kişilik tiplerine göre nasıl değiştiğini ortaya koymaktır. Nicel bir çalışma türlerinde tarama modeli kullanılarak toplanan çalışmada aşağıda verilen üç farklı ölçek kullanılmıştır. Öcal (2012) tarafından geliştirilen Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları (SZFA-K) anketi toplam 38 madde ve 8 alt boyuttan oluşmaktadır ve katılımcıların serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılımlarını kısıtlayan unsurları ölçmektedir. Ölçeğin Cronbach's Alfa katsayısı toplam ölçek için 0.94 olarak hesaplanmıştır. Kişilik tipolojilerinin belirlenmesine yönelik olarak Friedman ve Rosenman (1974)'ın A tipi ve B tipi kişilik tipolojileri envanteri kullanılmıştır. Bu ölçek Aktaş ve Arıkan (1988) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır (Arıkan, 2001, s.34'den akt. Avcı ve Kaya, 2010). Çalışmamızda Ölçeğin Cronbach's Alfa katsayısı 0.74 olarak hesaplanmıştır Araştırmada, bireylerin yaşam doyumlarını ölçmek amacıyla, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach's Alfa katsayısı 0.85 olarak hesaplanmıştır. Verilerin analizi SPSS programıyla yapılmıştır. Çalışmada betimsel analiz (yüzdelikler, ortalama değerler, vb.) ve yordamsal analiz (ANOVA, T test ve Korelasyon) yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmada kamu ve özel kuruluşlarda çalışan toplam 310 katılımcı yer almaktadır. Çalışmanın %59.7'sini kadınlar, %40.3'ünü erkekler oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 31.24±6.8 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların %63.3'ünü evliler, %37.1'ini bekârlar oluşturmaktadır. Bununla birlikte katılımcıların %48.4'ünün çocuğunun olmadığı, %51.6'sının en az 1 çocuğu olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %61.3'ü üniversite mezunudur. Sonuçlara göre kişilik tipleri ile hayat doyumu arasında düşük ama pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bununla birlikte kişilik tipleri ve beden algı arasında negatif ve anlamlı bir ilişkiden söz edilebilir. Fakat kişilik tipleri ile kısıtlayıcılar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bununla birlikte yaş, cinsiyet, iş durumu, eğitim durumu, çocuk sayısı ile kısıtlayıcılar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çalışmada kısıtlayıcılar ile hayat doyumu arasında orta düzey negatif bir ilişki ortaya konulmaktadır. Bu sonuca göre kısıtlayıcılar arttıkça hayat doyumu azalmaktadır. Bununla birlikte Gelir ve Tesis kısıtlayıcıları arasında anlamlı, yüksek ve pozitif bir korelasyon görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: SZFA-K, Kişilik Tipleri, Hayat Doyumu

RELATIONSHIP BETWEEN LEISURE TIME PHYSICAL ACTIVITY CONSTRAINTS, PERSONALITY TOPOLOGIES AND LIFE SATISFACTION

[1]Kubilay ÖCAL, [2]Günseli DUMAN

ABSTRACT

Crawford ve Godbey (1987) serbest zaman aktivitelerine katılımı kısıtlayan faktörleri yapısal, toplumsal ve bireysel olmak üzere üç grupta toplanmaktadır. Buna göre yapısal kısıtlayıcılar genel olarak fiziksel kısıtlamaları, kötü hava gibi coğrafik koşulları, maddi imkânsızlıkları ve zaman kısıtlılığını ifade etmektedir (Walker ve Virden, 2005). Toplumsal kısıtlamalar ise, bireyin yaşadığı sosyal ortamın uygunluğuyla ilgilidir. Bireyler aileden, arkadaşlardan, eş veya yakın çevresinden olumsuz şekilde etkileniyorsa burada toplumsal kısıtlamalardan söz edilmektedir. Bireysel kısıtlayıcılar ise belirli bir aktiviteye karşı bireyde meydana gelen stres, kaygı, yorgunluk

ya da depresif duyguları içermektedir (Raymore ve diğ., 1993). Bu çalışmanın amacı, serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını farklı kişilik tiplerine göre nasıl değiştiğini ortaya koymaktır. Nicel bir çalışma türlerinde tarama modeli kullanılarak toplanan çalışmada aşağıda verilen üç farklı ölçek kullanılmıştır. Öcal (2012) tarafından geliştirilen Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları (SZFA-K) anketi toplam 38 madde ve 8 alt boyuttan oluşmaktadır ve katılımcıların serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılımlarını kısıtlayan unsurları ölçmektedir. Ölçeğin Cronbach's Alfa katsayısı toplam ölçek için 0.94 olarak hesaplanmıştır. Kişilik tipolojilerinin belirlenmesine yönelik olarak Friedman ve Rosenman (1974)'ın A tipi ve B tipi kişilik tipolojileri envanteri kullanılmıştır. Bu ölçek Aktaş ve Arıkan (1988) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır (Arıkan, 2001, s.34'den akt. Avcı ve Kaya, 2010). Çalışmamızda Ölçeğin Cronbach's Alfa katsayısı 0.74 olarak hesaplanmıştır Araştırmada, bireylerin yaşam doyumlarını ölçmek amacıyla, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen "Yaşam Doyumu Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanarak geçerlik güvenirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach's Alfa katsayısı 0.85 olarak hesaplanmıştır. Verilerin analizi SPSS programıyla yapılmıştır. Çalışmada betimsel analiz (yüzdelikler, ortalama değerler, vb.) ve yordamsal analiz (ANOVA, T test ve Korelasyon) yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmada kamu ve özel kuruluşlarda çalışan toplam 310 katılımcı yer almaktadır. Çalışmanın %59.7'sini kadınlar, %40.3'ünü erkekler oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 31.24±6.8 olarak hesaplanmıştır. Katılımcıların %63.3'ünü evliler, %37.1'ini bekârlar oluşturmaktadır. Bununla birlikte katılımcıların %48.4'ünün çocuğunun olmadığı, %51.6'sının en az 1 çocuğu olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %61.3'ü üniversite mezunudur. Sonuçlara göre kişilik tipleri ile hayat doyumu arasında düşük ama pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bununla birlikte kişilik tipleri ve beden algı arasında negatif ve anlamlı bir ilişkiden söz edilebilir. Fakat kişilik tipleri ile kısıtlayıcılar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bununla birlikte yaş, cinsiyet, iş durumu, eğitim durumu, çocuk sayısı ile kısıtlayıcılar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Çalışmada kısıtlayıcılar ile hayat doyumu arasında orta düzey negatif bir ilişki ortaya konulmaktadır. Bu sonuca göre kısıtlayıcılar arttıkça hayat doyumu azalmaktadır. Bununla birlikte Gelir ve Tesis kısıtlayıcıları arasında anlamlı, yüksek ve pozitif bir korelasyon görülmektedir.

Keywords: LTFA Constraints, Personality Topologies, Life Satisfaction

FAİR PLAY ÖDÜLLERİNİN CİNSİYET AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

[1]Didem Gülçin KEMEÇ, [2]Mehmet GÜNAY, [3]Emre ÇAVDAR

[1]Afyon Kocatepe Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Ahmet Necdet Sezer Kampüsü-AFYONKARAHİSAR, [2]Gazi Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Gazi Mahallesi- Abant Sokak-ANKARA, [3]Gazi Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Gazi Mahallesi- Abant Sokak- ANKARA

ÖZET

Dünyada ve Ülkemizde sporun popülerliğinin artması beraberinde sporculara daha fazla maddi ve manevi kazanımlar getirmiş ve bu durumun cezbedici tarafı nedeniyle, sporda başarıya ulaşmak için hileler de olağan hale gelmiştir. "Sporda etik dışı davranışların önüne geçmek, kişisel çıkarları ve hırsları bastırarak yaşamda üstün insan ruhunu ortaya koymak amacıyla Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC), 1981 yılında Uluslararası Fair Play Konseyi'ni (CIFP) tanıyıp onu bir kuruluşu olarak kabul etmiştir. Aynı yıl Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOK) Yönetim Kurulu, Fair Play Komisyonu'nu oluşturarak, o tarihten beri Fair Play olgusunun ülke genelinde yaygınlaştırılması amacıyla Türkiye Fair Play ödülleri vermeye başlamış ve Fair Play'i toplumumuza bir yaşam tarzı olarak benimsetme yolunda çaba harcamıştır" (Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi [TMOK], 2018). Dünyada ve Ülkemizde sportif davranışlar fair play açısından incelenmekte ve ödüllendirilmektedir. Ülkemizde bu ödüllendirme TMOK bünyesinde bulunan Fair Play Komisyonu tarafından yapılmakta iken, Dünya'da Fair Play Ödüllerini Dünya Fair Play Konseyi (CIFP) ve Avrupa'da ise Avrupa Fair Play Birliği (EFPM) vermektedir. Fair Play Konseyi'nin verdiği ödülleri; ödül alan branşlar, ödül alan davranışlar gibi çeşitli açılardan değerlendirmek mümkündür. Bunlardan bir tanesi de cinsiyet açısından değerlendirmedir. Dolayısıyla çalışmanın amacı, Dünya'da ve Türkiye'de kadın sporcuların fair play'e ilişkin almış olduğu ödüller ve bu ödüllerin erkek sporculara oranla nicel ve nitel açıdan karşılaştırılması olarak belirlenmiştir. Araştırma grubunu, 1964-2014 yıllarında Dünya'da, 1994-2016 yıllarında Türkiye'de ve 1996-2017 yıllarında Avrupa'da verilmiş olan Fair Play ödülleri oluşturmaktadır. Araştırmada belgesel tarama yönteminden yararlanılmıştır. Verilerin analizinde Spss 21 for Windows paket programı kullanılmış olup yüzde değerleri hesaplanmıştır. Araştırma sonucunda 1964-2017 yılları arasında sahiplerini bulan fair play ödüllerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmuş olup erkeklerin kadınlara oranla çok daha fazla ödül almış oldukları görülmüştür. Ayrıca Türkiye Fair Play ödülleri kapsamında sportif davranış dalında verilen ödüllerde; erkeklerin genellikle kendi yarar ve yargısına ters düşse bile yetkilinin doğru karar almasına yardımcı olma davranışında, kadınların ise sporcunun ahlakı, vicdanı ve yardımseverlik ruhu davranışında ödüllendirildiği saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Anahtar Kelimeler. Fair play, ödül, cinsiyet, toplumsal cinsiyet, spor.

EVALUATıON OF FAIR-PLAY AWARDS IN TERMS OF GENDER

[1]Didem Gülçin KEMEÇ, [2]Mehmet GÜNAY, [3]Emre ÇAVDAR

ABSTRACT

The increasing popularity of sports in our country and in the world has brought more material and spiritual achievements to athletes and due to the temptation of this situation, cheats have become common to achieve success in sports. "(IOC) International Olympic Committee approved International Fair Play Committee officially and accepted it as its institution with the aim of preventing unethical behaviors in sports and revealing superior human soul in life by suppressing personal profits and ambitions. Turkish Olympic Committee Board has started to give Turkey Fair Play Awards on the purpose of making the fair-play phenomenon common around the country since that date by establishing Fair Play Commission and has made effort to adopt Fair Play to our society as life style" (Turkish Olympic Committee [TOC], 2018). In the world and our country, sportive behaviors are examined and awarded in terms of fair play. This awarding is carried out by the Fair Play Commission in TOC, while the World Fair Play Awards are given by the International Fair Play Committee (CIFP) and by European Fair Play Movement (EFPM) in Europe. It is possible to evaluate the awards given by the Fair Play Commission from different perspectives like award-winning behaviors or branches and one of them is gender. Therefore, the aim of the study has been defined as the awards of female athletes in the world and Turkey about fair play and comparing them to male athletes' awards in terms of quantity and quality. The fair play awards between 1964 and 2014 in the world, 1996 and 2017 in Europe and 1996 and 2017 in Turkey have formed the research group. Documentary

scanning method has been used in the study. Spss 21 for windows package program has been used and per cent values have been calculated. In conclusion, fair play awards, which were owned between 1964 and 2017, has showed a significant difference according to the gender variable and it has been seen that men received much more awards than females. Besides, in the scope of Turkish Fair Play Awards about the branch of sportive behaviors, men are often rewarded for helping the authority to make the right decision, even if it contradicts their own advantage and judgement, while the women are rewarded for the athlete's moral, conscience and helpful spirit behavior.

Keywords: Key words. Fair-play, award, gender, social gender, sport.

SAĞLIKLI GENÇ BİREYLERE UYGULANAN KOMBİNE KUVVET VE DAYANIKLILIK ANTRENMANININ FİZİKSEL PERFORMANS PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİ

[1]*Pelin AKSEN CENGİZHAN*

[1]Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Giriş: Performansı üst düzeye çıkarmak ve performans limitlerini korumak amacına dayalı olarak uygulanan antrenmanlar, aşamalı olarak artan bir biçimde ve bireysel özelliklere göre planlanmaktadır. Antrenman süreci içerisinde aynı düzeydeki antrenman uyarılarının uzun süreli olarak uygulanması, verim düzeyinde durgunluk ya da azalmaya sebep olmaktadır. En uygun düzeyde antrenmana uyum sağlanması için antrenman çeşitlemesi oldukça önemlidir. Amaç: Sağlıklı genç erişkinlere uygulanan kombine kuvvet ve dayanıklılık antrenmanlarının fiziksel performans parametreleri üzerine etkisini araştırmaktır. Yöntem: Araştırmaya Xyaş=24.98±2.44 yıl, Xboy=176.39±5.60 cm ve Xvücutağırlığı=73.38±8.92 kg olan 62 erkek gönüllü olarak katılmıştır. Olguların vücut kompozisyonları TANITA Bioempedans cihazı ile fiziksel performans parametreleri şınav, mekik, barfiks, line-drill ve 1500 m koşu testleri ile değerlendirilmiştir. Katılımcılar üç ay süreyle haftada üç gün, günde 90 dakika kombine kuvvet ve dayanıklılık antrenman programına tabi tutulmuşlardır. Üç aylık süre öncesi, arası ve sonrasında performans ölçümleri yapılarak olgular değerlendirilmiştir. Şınav, mekik, barfiks, line-drill ve 1500 m koşu testleri ile ön, ara ve son test arasındaki farklar tekrarlı ölçümlerde tek yönlü ANOVA analizleri ile incelenmiştir. Bulgular: Tekrarlı Ölçümler ANOVA analizinde tüm değişkenler için ($p=0.,000 < \alpha=0,05$) ön, ara ve son testler arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Sonuç: Üç ay süreyle uygulanan kombine kuvvet ve dayanıklılık antrenmanlarının sağlıklı genç erkeklerin fiziksel performans seviyelerinin gelişimine pozitif etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel performans, kombine antrenman, kuvvet, dayanıklılık

EFFECTS OF COMBINED STRENGTH AND ENDURANCE TRAINING APPLIED TO HEALTHY YOUNG INDIVIDUALS ON PHYSICAL PERFORMANCE PARAMETERS

[1]*Pelin AKSEN CENGİZHAN*

ABSTRACT

Introduction: Exercises which are applied with the purpose of raising performance to top levels and preserving the limits of performance are planned in a gradually increasing manner and in accordance with individual characteristics. Long-term of application of same level exercise stimulants within the exercise process causes stagnation pr decrease in the level of productivity. To be able to adapt to the exercise in the optimal level, the diversity of the exercise is extremely important. Purpose: The purpose of the study is to analyze the effects of combined strength and endurance training applied to healthy and young individuals on physical performance parameters. Method: A total of 62 males have volunteered to participate in the study, whose averages were as follows: Xage=24.98±2.44 years, Xheight=176.39±5.60 cm and Xbodyweight=73.38±8.92 kg. The subjects' body compositions have been evaluated with the TANITA Bioimpedence device and their physical performance parameters have been evaluated with the push-up, sit-up, pull up, line-drill and 1500 meters running tests. The participants were subjected to 90 minutes of combined strength and endurance exercise program each day, for three months and three times a week. Prior to, in the middle and after the three months period, performance evaluations have been carried out and the subjects have been evaluated. With the push-up, sit-up, pull up, line-drill and 1500 meters running tests, the differences between the pre, middle and post tests have been analyzed with the one-way ANOVA analyses in the repetitive measurements. Results: The repetitive measurements for all variables ($p=0.,000 < \alpha=0,05$) in the ANOVA analysis have displayed significant differences between the pre, middle and post tests. Conclusion: It has been determined that combined strength and endurance training applied for three months have a positive effect on the development of the performance levels of healthy and young males.

Keywords: Combined training, endurance, physical performance, strength

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DOPİNG BİLGİ DÜZEYLERİNİN ÖLÇÜLMESİ

[1]Hayrettin Gümüşdağ, [2]Alpaslan KARTAL, [3]Yeşim Karaç

[1]Bozok Üniversitesi- BESYO, [2]Bozok Üniversitesi- BESYO, [3]Bozok Üniversitesi- BESYO

ÖZET

Sporcuların ve antrenörlerin spor yaşamlarında karşılaşacağı zorlukları aşabilmek ve istediği başarıyı elde edebilmek için farklı yöntemlere başvurmaktadırlar. Günümüzde sıkça karşılaşılan ve sporcuların sağlıklarını olumsuz etkilemekte ve haksız kazanca sebep olan bilinçli veya bilinçsizce yapılmakta olan doping kullanma yöntemi uygulanmaktadır. Bizim bu araştırmamızda, Bozok Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin doping bilgi düzeylerini ölçmek dopingle ilgili eğitim alan ve almayan öğrenciler arasındaki bilgi düzeyini karşılaştırmak amaçlı yapılmıştır. Çalışmanın örneklemini, Bozok Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri ile Bozok Üniversitesi Eğitim Fakültesi oluşturmaktadır. Öğrencilere Elif Gönül Öztürk'ün hazırlamış olduğu 41 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır. Anketleri, yaşları 18-27 aralığında olan ve 87'si bayan, 33'ü erkek, beden eğitimi öğretmenliği bölümünden 59, Eğitim Fakültesi bölümünden 61 olmak üzere toplam 120 öğrenci yanıtlamıştır. Öğrencilerin yarısından fazlasının (66.7) doping konusunda bilgili oldukları, genellikle bireysel sporcuların doping yaptıkları ve performansı arttırmak için ya da farklı amaçlar doğrultusunda doping kullanmanın doğru olmadığını düşündükleri tespit edilmiştir. Doping konusunda Üniversite öğrencilerinin tamamına yakınının bilgilendirilmesi daha yararlı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Doping, Bilgi düzeyi, Öğrenci

MEASUREMENT OF DOPING KNOWLEDGE LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

[1]Hayrettin Gümüşdağ, [2]Alpaslan KARTAL, [3]Yeşim Karaç

ABSTRACT

They resort to different methods to overcome the difficulties encountered by sportsmen and coaches in their sporting lives and to achieve the desired success. Today, it is frequently encountered and adversely affects the health of sportsmen and the method of using doping which is done consciously or unconsciously which causes unfair gain is applied. In our research, it was aimed to compare the level of knowledge between Bozok University Physical Education and Sports School students and the Education Faculty students with the doping knowledge level of the students. Bozok University Physical Education and Sports School and Bozok University Faculty of Education constitute the sample of the work. A questionnaire consisting of 41 questions was prepared by Elif Gönül Öztürk. A total of 120 students, aged between 18-27, were interviewed, 87 of them were female, 33 were male, 59 were from Physical Education Teacher Department and 61 were from Faculty of Education. It was found that more than half of the students (66.7) were knowledgeable about doping, and that individual athletes were generally doping and that it was not right to use doping to improve performance or for different purposes. It will be more useful to inform all university students about doping.

Keywords: Doping, Knowledge level, Student

KRONİK AĞRILI HASTALARDA AĞRI KABULÜ İLE DİĞER PSİKOSOSYAL FAKTÖRLER ARASINDAKİ İLİŞKİ

[1]Meltem KOÇ, [2]Devrim Can Saraç, [3]Zeynep Tuna, [4]Nurten Gizem Töre, [5]Fulden Sari, [6]Songül Bağlan Yentür, [7]Deran Oskay

[1,2,3,4,5,6,7]Gazi Üniversitesi- Sağlık Bilimleri Fakültesi- Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

ÖZET

Giriş: Kronik ağrı kabulü, devam eden ağrıyı önleme, azaltma veya başka şekilde kontrol etme müdahaleleri olmadan ağrıyla birlikte yaşama tam bir şekilde devam etmek demektir. Kronik ağrı fiziksel, duygusal, sosyal ve mesleki fonksiyonlarda kısıtlamalara neden olmaktadır. Ağrının kabulü ise, kronik ağrısı olan hastalarda ağrının neden olduğu bu kısıtlamaları, fonksiyonel durumu ve iyi hissetme halini etkileyen önemli bir faktördür. Amaç: Bu araştırmanın amacı; ağrı kabulünün, ağrıya bağlı fonksiyon kaybı, korku-kaçınma, anksiyete ve depresyon düzeyiyle olan ilişkisini araştırmaktır. Yöntem: Çalışmaya en az 3 aydır ağrısı olan, tedavi için fizyoterapi programına başvuran, 74 kronik ağrılı birey dahil edildi. Bireylerin sosyodemografik özellikleri, toplam ağrı süresi ve ağrının tipi araştırmacılar tarafından kaydedildi. Ağrı kabulü Kronik Ağrı Kabul Etme Anketi (KAKEÖ), depresyon ve anksiyete Beck Depresyon (BDÖ) ve Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ), korku kaçınma davranışı Tampa Kinezyofobi Ölçeği (TKÖ), ağrıya bağlı fonksiyon kaybı düzeyi ise Ağrı Disabilite İndeksi (PDİ) ile değerlendirildi. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS programı kullanılarak spearman korelasyon analizleri yapıldı. Bulgular: 24'ü erkek 50'si kadın olan 74 hastanın yaş ortalaması 42.34 ±15.31 yıl, ağrılarının toplam süresi 70.84±93.41 aydı. Hastaların %15.1'inin sürekli devam eden ağrısı, %84.9'unun artıp-azalan tipte değişen ağrısı vardı. KAKEÖ-Ağrı alt grubu ile diğer anketler arasında anlamlı ilişki görülmedi. KAKEÖ-Total puanı ile sadece PDİ ve BAÖ arasında anlamlı ilişki vardı ancak korelasyon katsayıları düşüktü. KAKEÖ-Aktivite alt grubuyla ise diğer tüm anketler arasında anlamlı ilişki vardı. Sonuç: Bu çalışmanın sonucunda hastaların fonksiyonel kısıtlamalarının psikolojik durumlarını etkileyen bir parametre olduğu görülmüştür. Klinikte kronik ağrısı olan hastaların ağrı kabulünün değerlendirilmesi ve kabulün arttırılmasına yönelik uygulamaların tedavi programına dahil edilmesi, anksiyete, depresyon veya korku kaçınma gibi reaksiyonların ortaya çıkmasında engelleyici bir faktör olabilir.

Anahtar Kelimeler: Ağrı kabulü, kronik ağrı, anksiyete, depresyon, korku ve kaçınma

THE RELATIONSHIP BETWEEN PAIN ACCEPTANCE AND OTHER PSYCHOSOCIAL FACTORS IN CHRONIC PAINFUL PATIENTS

[1]Meltem KOÇ, [2]Devrim Can Saraç, [3]Zeynep Tuna, [4]Nurten Gizem Töre, [5]Fulden Sari, [6]Songül Bağlan Yentür, [7]Deran Oskay

ABSTRACT

Introduction: Acceptance of chronic pain means continuing to live fully with pain without ongoing pain prevention, reduction or otherwise control interventions. Chronic pain causes limitations in physical, emotional, social, and occupational functions. Acceptance of pain is an important factor affecting the functional status and well-being of these patients, which are caused by pain in patients with chronic pain. Aim: The aim of this study was to investigate the relationship between the acceptance of pain, pain-related loss of function, fear-avoidance, anxiety and depression. Method: Seventy-four chronic painful individuals who had a pain for at least 3 months were included in the study and were referred to a physiotherapy program for treatment. The sociodemographic characteristics of individuals, the total duration of pain and the type of pain were recorded by researchers. Acceptance of pain was assessed using the Chronic Pain Acceptance Questionaire (CPAQ), fear-avoidance was assessed using the Tampa Kinesiophobia Scale (TKS), pain-related loss of function was assessed by the Pain Disability Index (PDI), depression and anxiety were assessed using the Beck Depression Scale (BDI) and the Beck Anxiety Scale (BAI). Spearman correlation analyzes were performed using the SPSS program in evaluating Findings: The average age of 74 patients (24 male and 50 female) was 42.34 ± 15.31 and the total duration of pain was 70.84 ± 93.41 months. 15.1% of the patients had continuous pain, and 84.9% had increasing or decreasing type of pain. There was no significant correlation between CPAQ-Pain subgroup and other surveys. There was a significant correlation

between CPAQ-total score and PDI and BAI only, but the correlation coefficients were low. There was a significant correlation between the CPAQ-Activity subgroup and all other questionnaires. Result: As a result of this study, it was seen that the functional limitation is a parameter that affects patients' psychological states. Assessing the pain acceptance of patients with chronic pain in the clinic and addition of practices that increase their acceptance in the treatment programmes may prevent the development of reactions such as anxiety, depression or fear avoidance.

Keywords: Pain acceptance, chronic pain, anxiety, depression, fear and avoidance

TÜRKİYE KADINLAR FUTBOL LİGİ'NİN TARİHÇESİ

[1]LALE ORTA

[1]OKAN ÜNİVERSİTESİ

ÖZET

Giriş: 1985 yılında, Türkiye Futbol Federasyonu tarafından Kadınlar Ligi'nin kurulması için girişimlerde bulunulmuştur. O tarihlerde, İstanbul, İzmir, Ankara, Samsun'da ve Kocaeli'nde kadın futbol takımları mevcut olmasına karşın, yapılan toplantılar sonucunda kadın futbol takımlarının yeterli sayıda ve kalitede bulunmaması gerekçesiyle kadınlar liginin kurulması ertelenmiştir. Amaç: Bu araştırma, Türkiye Kadınlar Futbol Ligi'nin başlangıcını, gelişimini ve günümüzdeki mevcut durumunu ortaya koymayı amaçlamaktadır. Yöntem: Kadınlar Futbol Ligi'ni inceleme amacını taşıyan bu çalışmada gerekli olan veriler yazılı, basılı ve internet kaynaklarına dayanmaktadır. Bu nedenle, kadın futbolu ile ilgili kaynaklar taranmıştır. Bulgular: Türkiye Kadınlar Futbol Ligi'nin kurulması için uzun yıllar yürütülen çalışmalar, 2 Nisan 1994 tarihinde, "Türkiye Kadınlar Futbol Ligi"nin kurulması ile resmi dönemin başlangıcını oluşturmuştur. Türkiye Futbol tarihinin ilk resmi kadınlar maçı Ankara'da "Ankara Büyükşehir Belediye" takımı ile "İstanbul Acarlarspor" arasında oynanmıştır. 1994 yılında Futbol Federasyonu tarafından ilk kez uygulanan "Kadınlar Futbol Ligi"nde yedi ilden dört ayrı grupta toplam 16 takım mücadele etmiştir. Küme düşmenin olmadığı ligde grup birincileri yarı finale yükselmiştir. 1992 yılında firma kulübü olarak kurulan Dinarsu Kız Futbol Kulübü, Türkiye'nin ilk resmi şampiyon takımı olmuş ve kadın futboluna ivme kazandırmıştır. Dinarsu Kız Futbol Takımı, Türkiye Kadınlar Futbol Ligi'nde 1993-1994, 1994-1995, 1995-1996, 1996-1997 sezonlarında üst üste dört kez şampiyon olmuştur. 1995-1996 futbol sezonunda 28 takımla 2 kategoriden oluşturulan lige ilk kez küme düşme konulmuştur. 1996-1997 futbol sezonunda 1. kategori 12 takım, 2. kategori ise 7 takımdan oluşmuştur. 1997-1998 sezonunda birinci lige 9 takım, ikinci lige ise 10 takım katılmıştır. 1998 - 1999 sezonunda birinci lige 8 takım, ikinci lige ise 6 takım katılmıştır. 2000 yılında kadınlar maçlarında yaşanan şiddet olayları, şike dedikoduları ve bazı takımların sahaya çıkmamasından dolayı yaşanan maçlardaki ertelemeler, Kadınlar Ligi'ni "Skandallar Ligi" olarak anılmasına yol açmıştı. Kadın futbolu, finansal, idari ve sosyal sorunlar nedeniyle düşüşe geçmiş, kulüpler arka arkaya kapatılmış ve bu sürecin sonunda da 2003-2004 sezonunda Kadınlar Ligi'ne ara verilerek faaliyetleri durdurulmuştur. 2005-2006 sezonunda, 8 takımın katıldığı U17 genç kızlar Türkiye Şampiyonası mini bir turnuva şeklinde düzenlenerek kadınlar futbolu genç kızlar düzeyinde tekrar başlatılmıştır. Yine 2005-2006 sezonunda, 15 takımın katıldığı ve 3 grup olarak oynanan deplasmanlı U18 genç kızlar ligi kurulmuştur. 2006-2007 futbol sezonunda, 16 takımın katılımıyla büyükler kategorisi kadınlar futbol ligi tekrar başlatılmıştır. Ayrıca aynı yıl içinde yıldızlar kategorisi turnuvası da düzenlenmiştir. Sonuç: 1994 yılında, 16 takımla başlatılan kadınlar ligi, günümüzde, 3 ayrı ligde toplam 124 takımla devam etmektedir. Kadınlar 1. Ligi'nde 10 takım; Kadınlar 2. Ligi'nde 2 grupta toplam 16 takım; Kadınlar 3. Ligi'nde ise, 16 grupta toplam 98 takım mücadele etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kadın, Futbol, Lig

HISTORY OF WOMEN'S **FOOTBALL** LEAGUE IN TURKEY

[1]LALE ORTA

ABSTRACT

Introduction: In 1985, Turkey Attempts have been made for the establishment by the Football Association Women's League. At that time, despite the existence of women's soccer teams in Istanbul, Izmir, Ankara, Samsun and Kocaeli, the establishment of the women's league was postponed due to the lack of sufficient number and quality of women's soccer teams as a result of the meetings. Objective: This study, Turkey Women's Football League debut, development and it aims to present the current situation of today. Method: The data required for this study, which aims to examine the Women's Football League, are based on written, printed and internet sources. For this reason, resources related to women's soccer were scanned. Findings: The studies carried out for many years for the establishment of Turkey Women's Football League, on April 2, 1994, "Turkey Women's Football League" was created with the establishment of the beginning of the official period. Turkey's first official history of women football match was played in Ankara between "Ankara Büyükşehir Belediye" teams "Istanbul Acarlarspor". The "Women's Football League", which was first applied by the Football Federation in 1994, has

fought a total of 16 teams in four different groups. In the league where there is no relegation, the group winners have risen to the semifinals. Founded in 1992 as a company club Dinarsu Woman Football Club, he became Turkey's first official champion team and gave impetus to women's football. Dinarsu Woman Football Team, Turkey Women's Football League, 1993-1994, 1994-1995, 1995-1996, has been champion four times in a row in the 1996-1997 season. During the 1995-1996 football season, the first set of relegation was placed in the league which was formed in 2 categories with 28 teams. In the 1996-1997 football season, the first category consisted of 12 teams and the second category consisted of 7 teams. In the 1997-1998 season, the first team had 9 teams and the second team 10 teams. In the 1998 - 1999 season, the first team participated in eight teams and the second team participated in six teams. In 2000, violence in women's matches, handicapping rumors, and delays in matches due to the failure of some teams to go to the field led to the Women's League being referred to as the "League of Scandals". Women's soccer has fallen due to financial, administrative and social problems, the clubs have been closed in succession and at the end of the process the Women's League has been suspended during the 2003-2004 season. In the 2005-2006 season, eight teams participated in the girls U17 Turkey Championship organized in the form of a mini-football tournament for women was launched again at the level of young girls. Again in the 2005-2006 season, the displaced U18 girls' league, which was played by 15 teams and played in 3 groups, was established. During the 2006-2007 football season, the women's football league was started again with the participation of 16 teams. In addition, the stars category tournament was organized in the same year. Results: In 1994, women's league, which started with 16 teams, now continues with 124 teams in 3 separate leagues. 10 teams in Women's 1st League; In Women's 2nd League, 16 teams in 2 groups; In Women's 3rd League, 98 teams are fighting in 16 groups.

Keywords: Women, Football, League

FİZİKSEL AKTİVİTE VE BENLİK GELİŞİMİ (DAVETLİ KONUŞMACI)

[1]*Gökhan BAYRAKTAR*

[1]Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

ÖZET

Psiko-sosyal alanlarda son yıllarda adından sıkça bahsedilen BENLİK kavramının değişik yönleri ile ele alınması ve olumlu benlik oluşumu boyutlarında egzersizin etki ve katkısı hakkında bilgi verilmesi bu çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır. Benlik kavramı kişinin benliğinin kim ve ne olduğuna dair düşünceleri ve bireysel özelliklerini içeren kendisine ilişkin inançlarının bütünüdür. Kişiden kendini kendi sözleri ile tanıtması istendiğinde kişinin benlik kavramına dair daha açıklayıcı sonuçlar ortaya çıkmaktadır (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014). Benlik kavramı genelde kişinin kendisini betimlemek için uygun gördüğü özellikleri içerir (Hortaçsu, 2012). Kendi görüşü ile kendisine ilişkin başkalarının görüşlerini karşılaştırır (Aracı, 2006). Fiziksel aktiviteye katılım, bireyin fiziksel olduğu kadar benlik gelişimine de katkıda bulunur. Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılmasıyla üretilen herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanır; bu da, dinlenme düzeylerine göre enerji harcamasında önemli bir artışa neden olur. Kimlik ile duyuşsal gelişim ve öğrenme arasında son derece yüksek düzeyde bir ilişki olduğu, fiziksel aktiviteler mutlu olmayı, dostluğu, takdir etmeyi ve edilmeyi, işbirliği içinde olmayı, kendine güven duymayı sağlamada etkin bir rol oynadığı belirtilmektedir. Fiziksel aktivitelerin düzenli yapıldıklarında bireyin öz güven, benlik saygısı ve kendini kontrol becerilerini geliştirdiği, akran ilişkisini güçlendirdiği, depresyon riskinin azalmasına da katkıda bulunduğu, sağlıklı yaşam tarzını teşvik ettiği bilinmektedir (Lumpkin, 2005). Bu bağlamda, fiziksel aktiviteye katılımın benlik gelişimi üzerindeki etkilerinin tartışılması önemli görülmektedir. Bireylerin fiziksel, bilişsel, ruhsal, sosyal ve cinsel gelişimleri için öncelikli olarak genel sağlıkl durumunun iyi olmasına ihtiyaç vardır. Bütün gelişim boyutlarının olumlu seyri için sistemli olarak hareket ve egzersiz faaliyetlerine katılım önem arz etmektedir. Bireylerde olumlu benlik gelişiminin sağlanması toplumsal gelişim için de önemli olduğundan dolayı olumlu benlik gelişimini destekleyen beden eğitimi ve spor etkinliklerine ilkokul yıllarından başlayarak ağırlık verilmesi çalışmamızın önerisi olarak ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Benlik, Gelişim, Egzersiz, Beden Eğitimi ve Spor.

PHYSICAL ACTIVITY AND SELF DEVELOPMENT

[1]*Gökhan BAYRAKTAR*

ABSTRACT

The main purpose of this study is to give information about the effect and contribution of exercise in the dimensions of positive self formation by considering different aspects of the BENLIK concept which is mentioned frequently in psychosocial areas in recent years. The concept of self is the whole of one's beliefs about one's person, including his / her thoughts and individual characteristics. When a person wants to promote himself / herself with his / her own words, more desriptive conclusions are drawn about the concept of self (Kağıtçıbaşı and Cemalcılar, 2014). The concept of self usually includes features that one sees fit to describe himself (Hortaçsu, 2012). He compares his own opinion with others' opinions (Aracı, 2006). Participation in physical activity also contributes to the development of the self as much as the individual is physically. Physical activity is defined as any bodily movement produced by contraction of skeletal muscles; which leads to a significant increase in energy expenditure relative to levels of rest. It is stated that there is a very high level of relationship between identity and affective development and learning, and that physical activities play an active role in ensuring happiness, friendship, appreciation and enjoyment, co-operation and self-confidence. It is known that when the physical activities are performed regularly, the individual encourages a healthy lifestyle that contributes to self-esteem, self-esteem and self-control skills, strengthens peer relationship, contributes to depression risk reduction (Lumpkin, 2005). In this context, it is important to discuss the effects of participation in physical activity on self-development. For the physical, cognitive, mental, social and sexual development of individuals, the overall health status needs to be good. For positive development of all developmental dimensions, participation in movement and exercise activities is systematically important. Since the provision of positive self-development in individuals is also important for

social development, it can be expressed as a suggestion of working with physical education and sports that support positive self-development starting from primary school years.

Keywords: Self, Development, Exercise, Physical Education and Sports

FİTNESS-WELLNESS MERKEZLERİNİN FARKLI PARAMETRELERE GÖRE ALGILANAN HİZMET KALİTESİNİN İNCELENMESİ: ÇANAKKALE ÖRNEĞİ

[1]Abdulmenaf KORKUTATA, [2]Bilgetekin Burak Günar, [3]Fatma Öztürk

[1]Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [2]Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [3]Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Biga Meslek Yüksek Okulu

ÖZET

Günümüzde birçok insan, sağlıklı yaşam ve formda kalma adına fitnes-wellness merkezlerini tercih etmektedir. Bu bağlamda, fitnes-wellness merkezini boş zamanlarında tercih eden bireylerin algılanan hizmet kalitesini farklı parametrelere göre incelenmesi bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır. Tarama modeline uygun hazırlanmış bu çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ile Uçan ve Doğu (2007) tarafından geliştirilen "Spor Fitness Merkezlerinin Algılanan Hizmet Kalitesi Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 31 madde 6 alt boyuttan oluşan 5'li likert tipi ölçektir. Ölçek alt boyutları etkileşim kalitesi, çıktı kalitesi, fiziksel çevre kalitesi, egzersiz alet ve ekipmanları kalitesi, program kalitesi ve ortam koşulları kalitesinden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 5 "Tamamen Katılıyorum" dan 1 "Hiç Katılmıyorum" a doğru sıralanmıştır. Ölçekten alınabilecek puan 31 ile 155 arasında değişmektedir. Alınan puanın değeri söz konusu puan aralığında algılanan hizmet kalitesini ortaya koymaktadır. Araştırmanın evren ve örneklemi Çanakkale İlinde hizmet veren 5 yıldızlı otelde yer alan fitnes-wellness merkezidir. Araştırmaya 217 katılımcı gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılanların %56,2 (122)'si erkek, %43,8 (95)'i kadın bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 26,75±6,66 olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen veriler istatistik programıyla analiz edilmiştir. İkili karşılaştırmalarda bağımsız gruplar için t testi, gruplar arası karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Sonuç olarak algılanan hizmet kalitesi puanının yaş, cinsiyet, medeni hal ve düzenli spor yapma durumuna göre istatistiksel anlamda farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p >0,05).

Anahtar Kelimeler: Fitness, Wellness, Hizmet Kalitesi, Çanakkale

EXAMINATION OF THE QUALITY OF SERVICE PERCEIVED OF FITNESS-WELLNESS CENTERS ACCORDING TO DIFFERENT PARAMETERS. ÇANAKKALE EXAMPLE.

[1]Abdulmenaf KORKUTATA, [2]Bilgetekin Burak Günar, [3]Fatma Öztürk

ABSTRACT

Today, many people prefer fitness-wellness centers for healthy living and fitness. In this context, the purpose of this study is to examine the perceived service quality of individuals who prefer fitness-wellness center in their leisure time according to different parameters. In this study prepared according to the screening model, a personal information form created by the researchers and the "Perceived Service Quality Scale of Sports Fitness Centers" developed by Uçan and Doğu (2007) was used as data collection tool. The scale is a 5-point Likert type scale consisting of 31 items and 6 sub-dimensions. Scale sub-dimensions consist of the quality of interaction quality, output quality, physical environment quality, quality of exercise equipment, program quality and quality of environment conditions. The scale items are ranked from 5 "I totally agree" to 1 "I never agree". Scores that can be taken from the scale range from 31 to 155. The higher score shows the higher the of perceived service quality. The universe and sample of this research is a fitness-wellness center located in a 5-star hotel in Çanakkale. 217 participants participated voluntarily in the study. 56.2% (122) of the participants were male and 43.8% (95) were females. The average age of participants was 26.75 ± 6.66 years. The obtained data were analyzed by statistical program. t test was used for independent groups in binary comparisons, and one way variance analysis was used in intergroup comparisons. As a result, it was determined that the perceived quality of service scores did not differ statistically according to age, gender, marital status and regular sporting situation (p >0.05).

Keywords: Fitness, Wellness, Quality Of Service, Canakkale

SPOR VE SANAT EĞİTİMİ ALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN ENGELLERİNİN ARAŞTIRILMASI

[1]Özlem DEMİRTAŞ, [2]Gülten İMAMOĞLU, [3]Hasan Erdem MUMCU

[1]Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/ÇORUM, [2]Ondokuz Mayıs Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Resim Anasanat Dalı/SAMSUN, [3]Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/ÇORUM

ÖZET

Bu çalışmada spor eğitimi ve güzel sanatlar eğitimi alan öğrencilerin rekreatif etkinliklere katılımını engelleyen faktörlerin karşılaştırılması amaçlanmaktadır. Spor Bilimleri Fakültesinden 165 ve Güzel sanatlar fakültesinden 146 olmak üzere 313 öğrencinin doldurduğu "Boş Zaman Engelleri Ölçeği-18" değerlendirilmiştir. Bağımsız t-testi, tek yönlü varyans analizi ve LSD testleri kullanılmıştır. Cinsiyete göre ölçek toplam puanı kadınlarda 48,1 ve erkeklerde 47,6 olarak bulunmuştur. Boş Zaman Engelleri Ölçeği Puanları farklılığı cinsiyet, sınıf, gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bulunmamıştır ($p > 0,05$). Yaş kategorisi, öğrenim görülen alan ve rekreatif aktivitelere katılım değişkenlerinde toplam ve bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p< 0,05$ ve $p< 0,001$). Sonuç olarak; üniversite öğrencilerinin kadın ve erkek boş zaman engellerini benzer önem düzeyinde gördükleri söylenebilir. Öğrencilerin boş zaman engelleri hakkındaki algılarının yaş, eğitim görülen alan ve rekreatif etkinliklere katılıma göre değişmekle birlikte sınıf ve gelir düzeyine göre değişmediği bulunmuştur. Öğrencilere boş zaman engelleri konusunda seminerler verilebilir.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman ve Engeller

INVESTIGATION OF LEISURE CONSTRAINTS IN UNIVERSITY STUDENTS RECEIVING SPORT AND ART EDUCATION

[1]Özlem DEMİRTAŞ, [2]Gülten İMAMOĞLU, [3]Hasan Erdem MUMCU

ABSTRACT

In this study, it is aimed to compare the factors that prevent the participation of sports and fine arts students to recreational activities. 165 of the Faculty of Sports Sciences and 146 of the Faculty of Fine Arts were evaluated. The "Leisure Constraints Questionnaire (T-LCQ-18)" was filled by 313 students. Independent t-test, One-way variance analysis and LSD tests were used. The total score of the scale by sex was found to be 48,1 in women and 47,6 in men. Leisure Constraints Questionnaire scores were not found to be statistically significant according to gender, class, level of income ($p >0,05$). Significant differences were found in age subscale, participation in recreational activities, in students' educational field and in some sub-dimensions ($p < 0,05$ and $p < 0,001$). As a result; it can be said that male and female students see leisure barriers at a level of similar importance. The perceptions of the students about leisure constraints are changed according to the age, the field of education and the participation in recreational activities. However, it did not change according to class and income level. Seminars can be given to students about leisure constraints.

Keywords: Leisure and Constraints.

SANAT VE SPOR EĞİTİMİNİN ÖĞRENCİLERİN UYUM DÜZEYLERİNE ETKİSİ

[1]Özlem DEMİRTAŞ, [2]Gülten İMAMOĞLU

[1]Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/ÇORUM, [2]Ondokuz Mayıs Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Resim Anasanat Dalı/SAMSUN

ÖZET

Bu çalışmada sanat ve spor eğitiminin öğrencilerin uyum düzeylerinin cinsiyete, eğitim görülen alana ve egzersiz davranışları değişim basamaklarına göre araştırılması amaçlanmıştır. Güzel sanatlar fakültesi, Spor Bilimleri fakültesi ve Eğitim fakültesinde (Temel Eğitim Bölümü) öğrenim gören 226 kadın ve 262 erkek öğrenciye Hacettepe Kişilik Envanteri" ve Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi uygulanmıştır. Karşılaştırmalarda t- testi, tek yönlü varyans analizi ve LSD testi kullanılmıştır. Çalışmada kişisel uyum puanları kadınlarda 44,8 ve erkeklerde 45,1 ile sosyal uyum puanları kadınlarda 53,9 ve erkeklerde 54,2 olarak bulunmuştur. Genel uyum puanları kadınlarda 98,6 ve erkeklerde 99,3 olarak tespit edilmiştir. Cinsiyete göre sosyal uyum puanları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$). Uyum puanlarında yaş kategorisine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p >0,05$). Fakülte türüne göre ise kişisel uyumda güzel sanatlar ile spor bilimleri fakültesi puanları birbirine yakın ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinden anlamlı derece yüksektir ($p < 0,001$). Sosyal uyum puanlarında ve genel uyum puanlarında Spor Fakültesi öğrencilerinin güzel sanatlar fakültesi öğrencilerinden ve her iki fakülte öğrencilerinin ise eğitim fakültesi öğrencilerinden puanları yüksek olması anlamlı bulunmuştur ($p < 0,001$). Davranış değişim basamakları dağılımına göre ise en düşük puanlar eğilim öncesi ve en yüksek puanlarda devamlılık aşamasındaki kişilerde bulunmuştur ($p < 0,001$). Sonuç olarak; sanat ve spor eğitiminin kişisel uyum düzeyinde benzer, sosyal uyum düzeyinde farklı etki ettikleri, sanat ve spor eğitimi almayanlara göre daha iyi uyuma sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca cinsiyetin sosyal uyumda etkili olduğu tespit edilmiştir. Yine bedensel aktif olanların aktif olmayanlara göre daha iyi uyuma sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Spor, Sanat, Kişisel ve Sosyal Uyum, Davranış Değişimi

EFFECTS OF ART AND SPORTS EDUCATION TO THE HARMONY LEVELS

[1]Özlem DEMİRTAŞ, [2]Gülten İMAMOĞLU

ABSTRACT

In this study, it is aimed to investigate the level of adaptation of the arts and sports education to the students according to sex, education field and change stages of exercise behaviors. 226 female and 262 male students studying at the Faculty of Fine Arts, Faculty of Sport Sciences and Faculty of Educational Sciences applied Hacettepe Personality Inventory and Exercise Stages of Change Questionnaire. Comparison of t-test, One-Way ANOVA and LSD tests were performed. Personal harmony scores in the study were found to be 44,8 for women and 45,1 for men and social harmony scores were found to be 53,8 for women and 54,2 for men. Overall harmony scores were 98,6 for women and 99,3 for men. Social harmony scores according to sex were statistically significant ($p < 0,05$). There was no statistically significant difference in harmony scores according to age category ($p >0,05$). According to the Faculty kind of sports science and fine arts at the personal harmony scores were close together and were significantly higher than Faculty of Education students ($p < 0,001$). The same is true for social harmony scores ($p < 0,001$). According to the behavioral change steps distribution, the lowest scores are before the tendency, the highest scores were found in persons at the stage of continuity ($p < 0,001$). As a result; it has been found that arts and sports education have same effects on the level of personal harmony and but have different effects on the level of social harmony. Students education receiving in arts and sports have found that they have a better harmony than others. Furthermore, gender has been found to be effective in social harmony. It was also concluded that those who are bodily active have a better harmony than those who are not active.

Keywords: Sports, Arts, Personal and Social Harmony, Behavioral change.

ÜST DÜZEY ÜNİVERSİTELİ TAEKWONDOCULARIN SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Ebru Olcay Karabulut, [2] Levent Var, [3] Murat Atasoy, [4] Sevde Mavi Var

[1]Ahi Evran Üniversitesi BESYO, [2] Ahİ Evran Üniversitesi BESYO, [3] Ahi Evran Üniversitesi BESYO, [4] Ahi Evran Üniversitesi BESYO

ÖZET

Giriş: İnsanların fiziksel görüntülerinin, diğer insanlar tarafından değerlendirilirken ortaya çıkan kaygı durumu sosyal görünüş kaygısı olarak adlandırılır (Çınar ve Keskin, 2015) Sosyal görünüş kaygısı; bireylerin boyu, kilosu, kas yapısı, ten rengi gibi özelliklerinin yanında, gülme, burun ve göz biçimi gibi özelliklerini de içeren, bireylerin fiziksel görünüşlerinin başka bireyler tarafından değerlendirilirken yaşadıkları kaygı ve gerginlik olarak da tanımlanmaktadır (Hart ve diğ., 2008). Amaç: Bu çalışma, üniversitede okuyan üst düzey taekwondocuların sosyal görünüş kaygılarını çeşitli değişkenler açısından incelemeyi amaçlayan tarama modelli bir çalışmadır. Yöntem: Araştırma Türkiye Üniversiteler Spor Federasyonu'nun Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda 2017 yılında düzenlediği Türkiye Taekwondo Şampiyonasına katılan sporcular üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini şampiyonaya katılan 399 sporcu, örneklemini ise 93 bayan, 135 erkek olmak üzere toplam 228 gönüllü sporcu oluşturmaktadır. Araştırma veri toplama aracı olarak Hart ve diğ. (2008) tarafından geliştirilen, Doğan (2010) tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerlilik güvenirlilik çalışması yapılan "Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)" kullanılmıştır. Verilerin analizinde kişisel bilgiler için betimsel istatistik yöntemleri frekans (n), yüzde (%) kullanılmıştır. Ölçeklerin değerlendirilmesinde ikili gruplarda parametrik testlerden t-testi ve çoklu gruplarda Anova Testi uygulanmış, istatistiksel anlamlılık için .05 anlamlılık düzeyi seçilmiştir. Bulgular: Araştırma bulgularında taekwondocuların cinsiyetleri ile sosyal görünüş kaygıları arasında anlamlı farklılık olduğu, erkeklerin ortalamasının kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spor yılı değişkenine göre Sosyal Görünüş Kaygıları anlamlı farklılık göstermemektedir. Ancak ölçekten alınan en yüksek puan ortalamasına 12 yıldan fazla süredir spor yapan sporcuların sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sporcuların milli olma durumu ve müsabakalara katıldığı sikletler değişkenleri ile sosyal görünüş kaygıları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Sonuç: Araştırma sonucunda, üst düzey üniversiteli taekwondocuların sosyal görünüş kaygılarının cinsiyet ve milli olup olmama değişkenlerine göre farklılaştığı, spor yılı ve sıklet değişkenine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. *Bu çalışma BES.A4.18.005 nolu Ahi Evran Üniversitesi BAP tarafından desteklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: sosyal görünüş kaygısı, sosyal kaygı, sporcu, taekwondo

AN INVESTIGATION ON LEVELS OF THE ANXIETY FOR SOCIAL APPEARANCE OF HIGH LEVEL UNIVERSITY TAEKWONDO PLAYERS IN TERMS OF DIFFERENT VARIABLES

[1]Ebru Olcay Karabulut, [2] Levent Var, [3] Murat Atasoy, [4] Sevde Mavi Var

ABSTRACT

Introduction: Social appearance anxiety is an anxiety state which occurs while others evaluating about people's physical appearances (Çınar & Keskin, 2015). Social appearance anxiety involves as people's height, weight, muscle structure, skin color features besides smile, nose and eye forms and people live anxiety and stress while others evaluate the physical appearances (Hart et., 2008). Aim: The purpose of this study was to an investigation on levels of the anxiety for social appearance of high level university taekwondo players in terms of different variables. The relational survey method was used in the study. Method: The participants of this study consisted of 228 volunteer taekwondo players who were selected with random sampling method in Intercollegiate Championship in 2016-2017. "Social Appearance Anxiety Scale (SAAS)", which was developed by Hart et al. (2008) were used as the data collection tools in the study. The population of study was consisted of 399 players joining the championship, and the research sample consists of 228 volunteer players who were 93 male and 135 female players. ''Social Appearance Anxiety Scale '' developed by Hart and friends (2008), transcribed in Turkish and of which validness and confidence test was done by Doğan (2010) was used as a data collection tool. Frequency

(n) and percentage (%) depictive statistical methods was used for personal informations at analyzing of the data. For the evaluation of scales, T test one of the parametric tests was used at pair groups, ANOVA test was used at multiple groups and significance level of 05 was chosen for the statistical significance. Findings: In the findings of this research there was found a significant difference between sex and social appearance of taekwondo players ($p < .05$). So men taekwondo players were had higher mean scores than women. There was not found significant difference about sport age variable. But the highest mean scores was found in athletes who were playing taekwondo more than 12 years. Besides there was not significant differences were found for being national athlete, weight variables between social appearance. Results: It is determined at the research result that the social appearance anxiety of high level university taekwondo players were showed difference related to factors which are being national player or not and gender, and were not showed difference related to factors which are weight and the grade of sport.

Keywords: social appearance anxiety, social anxiety, player , taekwondo

TAEKWONDOCULARIN OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME KORKULARININ FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

[1]Ebru Olcay Karabulut, [2] Sevde Mavi Var, [3] Levent Var, [4] Murat Atasoy

[1]Ahi Evran Üniversitesi BESYO, [2] Ahi Evran Üniversitesi BESYO, [3] Ahi Evran Üniversitesi BESYO, [4] Ahi Evran Üniversitesi BESYO

ÖZET

Giriş: Olumsuz değerlendirilme korkusuna sahip insanlar topluluk içindeyken devamlı yanlış bir şey yapıp, çevresindekilerin olumsuz değerlendirilmesine maruz kalacağından çekinerek, sosyal ortamlarda rahat davranmaz. Böylelikle bireyin kendini ifade etmesi güç hale gelebilir. Ayrıca olumsuz değerlendirilme korkusu olan kişiler bu kaygılarının sosyal çevreleri tarafından fark edilmesi korkusunu da yaşayarak olumsuz yönde etkilenirler. Amaç: Yukarıdaki bilgiler ışığında bu araştırmanın amacı üst düzey üniversiteli taekwondocuların olumsuz değerlendirilme korkularının farklı değişkenler açısından incelemeyi amaçlayan tarama modelli bir çalışmadır. Yöntem: Araştırma Türkiye Üniversiteler Spor Federasyonu'nun Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda 2017 yılında düzenlediği Türkiye Taekwondo Şampiyonasına katılan sporcular üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini şampiyonaya katılan 399 sporcu, örneklemini ise 93 bayan, 135 erkek olmak üzere toplam 228 gönüllü sporcu oluşturmaktadır. Araştırma veri toplama aracı olarak Leary (1983) tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması Çetin ve ark. (2010) tarafından yapılan Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu (ODKÖ) kullanılmış, verilerin analizinde ise kişisel bilgiler için betimsel istatistik yöntemleri frekans (n), yüzde (%) kullanılmıştır. Ölçeklerin değerlendirilmesinde ikili gruplarda parametrik testlerden t-testi ve çoklu gruplarda Anova Testi uygulanmış, istatistiksel anlamlılık için .05 anlamlılık düzeyi seçilmiştir. Bulgular: Araştırma bulgularında taekwondocuların olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre, spor yılı değişkenine göre ve milli olup olmama değişkenine göre farklılık göstermediği görülmektedir (p >,05). Bulgularda ayrıca sporcuların milli olup olmama değişkeni ile olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p< ,05). Milli sporcuların olumsuz değerlendirilme korkusu puan ortalamalarının milli olmayan sporculara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuç: Bu araştırmanın sonucunda, üst düzey üniversiteli taekwondocuların olumsuz değerlendirilme korkuları cinsiyet, spor yılı ve siklet değişkenine göre farklılaşmadığı, milli olup olmama durumlarına göre farklılaştığı tespit edilmiştir. *Bu çalışma BES.A4.18.005 nolu Ahi Evran Üniversitesi BAP tarafından desteklenmektedir.

Anahtar Kelimeler: olumsuz değerlendirilme korkusu, sporcu, taekwondo

THE RESEARCH ON THE FEAR OF NEGATIVE EVALUATION OF TAEKWONDO PLAYERS BY DIFFERENT VARIABLES

[1]Ebru Olcay Karabulut, [2] Sevde Mavi Var, [3] Levent Var, [4] Murat Atasoy

ABSTRACT

Introduction: The people who has the fear of negative evaluation always think about doing something wrong at society and beware about exposing negative evaluated by those around so that they cannot behave loosely. Thus self expression of human may become difficult. Likewise the people who has the fear of negative evaluation lives about fear of realising by social environment and effects negatively. Purpose: In the light of above informations the aim of this research was the examination of the fear of negative evaluation of taekwondo players who studies at university by different variables is a scanning method research. Method: This research was carried out on the players joining in Turkey Taekwondo Championship which was held on Ahi Evran University Physical Education and Sport Faculty at 2017 by the Federation of Turkey Intercollegiate Sports. The population of study consists of 399 players joining the championship, and the research sample consists of 228 volunteer players who are 93 male and 135 female players. The Brief Fear of Negative Evaluation Scale (BFNE) developed by Leary (1983), transcribed in Turkish by Çetin and friends (2010) were used as a data collection tool in this research. Frequency (n) and percentage (%) depictive statistical methods was used for personal informations at analyzing of the data. For the evaluation of scales, T test one of the parametric tests was used at pair groups, anova test was used at

multiple groups and significance level of 05 was chosen for the statistical significance. Findings: It was found in this research that the mean scores of fear of negative evaluation of taekwondo players to sex, grade of sport and whether national athlete or not variables (p >,05). Besides there was found significant difference between whether national athlete or not and fear of negative evaluation (p< ,05). The mean scores of fear of negative evaluation were found higher Results: It is determined at the result of research that the negative evaluation anxiety of high level university taekwondo players were showed difference related to factors which are being national player or not and gender, and were not showed difference related to factors which are weight and the grade of sport.

Keywords: fear of negative evaluation, athlete, taekwondo

SÜPER AMATÖR FUTBOL LİGİNDE MÜSABAKALARI İÇ SAHADA OYNAMAK ÖNEMLİ BİR AVANTAJ MIDIR?

[1]Kemal GÖRAL, [2]Ender YANIK, [3]Havva Nur ZORBA

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri FakültesiAntrenörlük Eğitimi Bölümü, **[2]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü**, **[3]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Muğla Meslek Yüksek Okulu**

ÖZET

Bu çalışma, Muğla ili Süper Amatör Futbol Liginde oynanan müsabakalarda ev sahibi olma avantajının değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada kullanılan veriler, Muğla Amatör Spor Kulüpleri Federasyonundantemin edilmiştir. Çalışmada, ev sahibi ve deplasman takımlarının sezonlara ve takımlara göre ev sahibi olma avantajı ile maç kazanma sayılarının analizi yapılmıştır. Ev sahibi olma avantajının belirlenebilmesi için Pollard (1986) tarafından geliştirilen formülden yararlanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 16.0 programında kaydedilmiş, Süper Amatör Ligde ev sahibi olma avantajı değerleri belirlenmiş, frekans ve yüzde değerleri hesaplanarak yorumlanmıştır. Muğla Süper Amatör Futbol Liginin incelenen 5 sezonunda (2012-13/2016-17) ev sahibi olma avantajı ortalaması %59,98 olarak bulunurken, tamamlanan 5 sezonda oynanan toplam 552 maçta, ev sahibi takımların 260 galibiyet (%47,10), 97 beraberlik (%17,57) ve 195 mağlubiyet (%35,32) aldıkları tespit edilmiştir. 5 sezonda Şampiyon olan takımların ev sahibi olma avantajı değerlerinin tüm sezonlarda %50'nin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. 5 sezonun 3'ünde ligi şampiyon olarak tamamlayan Ortaca Belediye Sporun iç saha ve dış sahada eşit puan topladığı 2012/2013 ve 2013/2014 sezonlarında ev sahibi olma avantajı değeri %50.00;bir üst lig olan Bölgesel Amatör Lige yükseldiği 2014/2015 sezonunda ise ev sahibi olarak oynadığı tüm müsabakaları kazanarak %58.82 ev sahibi olma avantajına sahip olduğu belirlenmiştir. Diğer iki sezonun şampiyon takımları Yeni Milasspor ve Yatağansporun ise sırasıyla, %53,84 ve %54,90 ev sahibi avantajına sahip oldukları bulunmuştur.Daha önce yapılan birçok çalışmada da (Pollard,2006; Lago-Penas ve Lago-Ballesteros,2011; Allen ve Jones,2014; Göral,2015; Leite,2017) belirlendiği gibi, ev sahibi olma avantajı futbolun hemen her kademesinde müsabakanın sonucu üzerinde oldukça önemli bir etkendir.Sonuç olarak, amatör futbolda da, ev sahibi olma avantajının müsabakaların sonucunu ve lig sıralamasını önemli ölçüde etkilediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Süper Amatör, Futbol, Analiz

IS IT AN IMPORTANT ADVANTAGE TO PLAY IN THE HOME FIELD IN SUPER AMATEUR SOCCER LEAGUE?

[1]Kemal GÖRAL, [2]Ender YANIK, [3]Havva Nur ZORBA

ABSTRACT

This study is to evaluate home advantage in competitions played in Mugla province Super Amateur Football League. The data used in the research were obtained from Mugla Amateur Sports Clubs Federation. In the study, the number of match winners with the advantage of home field and away teams according to seasons and teams was analyzed. The formula developed by Pollard (1986) was used to determine the home advantage. The obtained data were recorded in SPSS 16.0 program, home advantage of Super Amateur League were determined and frequency and percentage values were calculated and interpreted. In the 5 seasons (2012-13 / 2016-17) of the Muğla Super Amateur Football League, the average of home advantage is 59,98%, while home field teams have 260 wins (47,10%), 97 draws (17.57%) and 195 defeats (35.32%). It has been determined that home advantage of champion teams in 5 seasons is over 50% in all seasons. Ortaca Municipality Sports, which has completed the league championship in 3 seasons, has equal points in home field and away field in the 2012/2013 and 2013/2014 seasons where the advantage is 50.00% and the Regional Amateur League which is the upper league in the 2014/2015 season it has been determined that home advantage is 58.82% by winning all the competitions. The other two season champions, Milas and Yatağan, were found to have a home advantage of 53.84% and 54.90%, respectively. As already mentioned in many studies (Pollard, 2006; Lago-Penas and Lago-Ballesteros, 2011; Allen and Jones, 2014; Göral, 2015; Leite, 2017), home advantage is an important influence in almost every stage of

football on the result of competition. As a result, it can be said that home advantage in the amateur football has a significant effect on the result of the competition and league ranking.

Keywords: Super amateur, Soccer, Analysis

BASKETBOLCULARDA ÇEVİKLİK, BEDEN KÜTLE İNDEKSİ, DİKEY SIÇRAMA VE DENGE PERFORMANSI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

[1]Kaan SALMAN, [2]Kemal GÖRAL, [3]Özcan SAYGIN, [4]Efecan TEZCAN

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [2]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [3]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [4]Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

ÖZET

Bu çalışma, basketbolcularda çeviklik, beden kütle indeksi ve denge performansı arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 2017/2018 sezonunda Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi spor kulübünde basketbol oynayan, yaş ortalamaları 22,71±2,46 yıl, boy uzunluğu ortalamaları 187,86±0,06 cm, vücut ağırlığı ortalamaları 93,28±18,63 kg olan 14 erkek sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada, basketbolcuların vücut ağırlığı, boy uzunluğu, dikey sıçrama, dinamik denge özellikleri ile çeviklik testlerinden Illinois ve Agility T test ölçümleri gerçekleştirilmiştir. Beden kütle indeksi değerleri ise "BKİ=Vücut Ağırlığı/Boy2" formülünden yararlanılarak belirlenmiştir.Çalışma sonucunda elde edilen veriler, SPSS programında kaydedilmiş, tüm verilerin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için ise Pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi p< 0,05 olarak kabul edilmiştir. Araştırma bulgularına göre, çalışmaya katılan basketbolcuların beden kütle indeksi değerleri 26,36±4,75 kg/m2 olarak tespit edilmiştir.Araştırmaya katılan basketbolcuların, Illinois çeviklik testi değerleri ile beden kütle indeksi (r=,707, p< 0,05); dikey sıçrama (r=-,671, p< 0,05); Agility T test (r=,834, p< 0,05)değerleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Agility T tesi değerleri ile beden kütle indeksi (r=,708, p< 0,05) ve dikey sıçrama (r=-,811, p< 0,05); beden kütle indeksi ile dikey sıçrama (r=-,694, p< 0,05)değerleri arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Basketbolcuların dinamik denge performansı değerleri ile diğer tüm değişkenler arasında ise herhangi anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (p >0,05). Karakteristik özellikleri bakımından basketbolda ani yön değiştirmelerin ve sıçramaların oyunun her anında yer aldığı görülmektedir. Sonuç olarak, basketbolcularda çeviklik, dikey sıçrama ve beden kütle indeksi birbirini etkileyen özelliklerdir. Sporcuların performanslarının belirleyicilerinden bazıları olan bu özelliklerin iyi seviyede tutulmasının da başarıya ulaşmada oldukça önemli olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, Çeviklik, Beden Kütle İndeksi, Dikey Sıçrama, Denge.

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN AGILITY, BODY MASS INDEX, VERTICAL JUMP AND BALANCE PERFORMANCES OF BASKETBALL PLAYERS

[1]Kaan SALMAN, [2]Kemal GÖRAL, [3]Özcan SAYGIN, [4]Efecan TEZCAN

ABSTRACT

This study was conducted to examine the relationship between basketball players agility, body mass index and balance performance. During the season of 2017/2018, male athletes who played basketball in the in Muğla Sıtkı Koçman University sports club with the average age of 22,71±2,46 years, average height of 187,86 ± 0,06 cm and average body weight of 93,28 ± 18,63 kg. were participated voluntarily. In the study, basketball players' body weight, height, vertical jump, dynamic balance values and agility tests were measured in Illinois and Agility T test. Body mass index values were determined using the formula ''BMI=Body Weight/Height2". Results obtained in the study were recorded in the SPSS program and arithmetic mean and standard deviation values of all data are calculated. Pearson correlation test was used to determine the relationships between the variables. Significance level was accepted as p< 0,05. According to the research findings, the body mass index values of the basketball players participating in the study were determined as 26,36±4,75 kg/m2. Significant correlations were found between body mass index (r=,707, p< 0,05), vertical jump values (r=-,811, p< 0,05) Agility T test values (r=,834, p< 0,05) with illinois agility test values of basketball players who participated in the study. Agility T test values were significantly correlated with body mass index (r =, 708, p < 0,05) and vertical jump (r = -, 811, p < 0,05) values.No significant correlation was found between basketball players' dynamic balance performance values and all other variables In terms of their characteristics, sudden changes of direction and jumps in basketball are

determined and take place at every moment of the game. As a result, agility, vertical jump and body mass index of basketball players are factors affecting each other. It can be said that maintaining these characteristics, which are some of the determinants of the performances of the athletes, is also very important in achieving success.

Keywords: Basketball, Agility, Body Mass Index, Vertical Jump, Balance

POPÜLER BİR DESTİNASYONDA, TATİLDE BOĞULMAK: ANTALYA ÖRNEĞİ.

[1]İlkay Orhan, [2] Adnan Turgut

[1]Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dumlupınar Bulvarı Antalya, [2] Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dumlupınar Bulvarı Antalya

ÖZET

Giriş Artan serbest zamanları ve gelirleri ile insanlar tatil dönemlerini farklı ülkelerde geçirmektedirler. Antalya, turizm destinasyonları arasında, Turizm ve Kültür Bakanlığı verilerine göre son yıllarda 10.000.000 yabancı turistin ziyaret ettiği, Avrupa ülkelerinden ve Rusya Federasyonu'ndan gelen turistler için uzun plajlar ve sıcak iklime sahip, çok popüler bir tatil beldesidir. Akdeniz'deki konumu ve zengin su ortamları (Göller, Akarsular vb.) ile Antalya, plajlarda güneşlenerek, su içinde, yanında veya çevresinde çok sayıda rekreasyon fırsatı sunmakta ve bu da boğulma olayları için önemli riskler taşımaktadır. Türkiye'de boğulma olayları ile ilgili çalışmaların sayısının arttırılması önemlidir. Lakadamyalı ve Doğan (2008)'ın, turizm bölgesinde, suda boğulma ile ölümlerin beş yıllık bir sürede tıbbi yaklaşımla (2002-2006) inceledikleri bir araştırmada olguların % 12.5'i 0-10 yaşları arasında olduğu; 32 olgunun 6'sı 65 yaş ve üzerinde olduğu; 32 olgunun 11'inde alkolün, suda boğulma olayından önce tüketildiği saptanmıştır. Amaç Bu araştırmanın amacı, online arama motorları ve beş yıl boyunca yayınlanan çevrimiçi gazete raporlarını inceleyerek (01.01.2007 - 31.12.2011) suda boğulmalar ile ilgili risk faktörlerini ortaya koymak amacıyla, tanınmış bir tatil bölgesinde meydana gelen, suda boğulmaya bağlı ölümleri incelemektir. Materyal ve Yöntem Bu çalışma, Antalya'da tatillerini geçirmek isteyen yabancı turistleri kapsayan suda boğulma olaylarının neden olduğu ölüm ile ilgili web tabanlı, tanımlayıcı, geriye dönük bir çalışmadır. Yabancı turistlerin 01.01.2007 - 31.12.2011 tarihleri arasında, "turist, boğulma, Antalya" anahtar kelimeleri ile suda boğulduğu olayları bulmak için online arama motorları kullanılmıştır. Bulgular Beş yıllık periyottaki bulgular incelendiğinde, 49 turist (Yaş aralığı 4-80 yıl, Ortalamayaş=47,76 ± 23,354) suda boğularak hayatını kaybetmiştir. 100,000 turist başına düşen suda boğulma ve suda boğulmaya bağlı ölümlerin sayısı en fazla 2010 yılında olmuştur (n=15, ölümlerin %30,6'sı 0,153/100,000 turist sayısı). Erkeklerde boğulmaktan kaynaklanan ölüm sıklığı kadınlara göre üç kat daha fazla tespit edilmiştir (tüm kurbanların % 77,8'i). Kurbanların % 14,3'ü 19 yaşın altında olup, çocuk kabul edilmektedir. Sonuç ve Öneriler Turistler arasında boğulma olaylarının büyük çoğunluğu, Antalya'yı en çok ziyaret ettikleri yaz aylarında meydana gelmiştir. Boğulma olaylarının büyük çoğunluğu gündüz ve denizde meydana gelmiştir. Bulgulara göre turistler tarafından boğulma ile ilişkili genel risk faktörleri, erkek olmak, 40 yaşından büyük olmak, yaz aylarında tatil yapmak, gün içerisinde denizde yüzmek olarak düşünülebilir. Yasal düzenlemeler, Türkiye'deki doğal yaşam ve insan yapımı su kaynaklarının içinde veya çevresinde bulunan tüm otel / tatil köyleri veya su sporları işletmelerinin cankurtaran ekipmanlarına sahip olmasını ve Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu tarafından eğitilen lisanslı cankurtaran istihdam etmesini zorunlu kılmaktadır. Su ortamı çok olan Antalya da, suda boğulmadan kaynaklanan turist ölümlerinin sayısı oldukça yüksektir. Bu nedenle, turistlerin cankurtaran tarafından gözlenen saatlerde yüzmelerini, alkol tüketiminden sonra suya girmemelerini önermenin yanında, çocuklarının yalnız başlarına yüzmelerine izin vermemek için daha etkili yollar uygulamalarını önermekteyiz. Bunların yanında yüzmeyi bilmeyen turistler için yüzme kursları da, başka bir önleyici strateji olarak düşünülebilir.

Anahtar Kelimeler: turist, Antalya, Suda boğulma, boğulma

DROWNING ON HOLIDAY IN A POPULAR DESTINATION: ANTALYA CASE

[1]İlkay Orhan, [2] Adnan Turgut

ABSTRACT

Background With their rising free time and income people travel to spend their holiday period in different countries. Among holiday destinations, Antalya is a very popular holiday destination with is long beaches and warm climate especially for tourists from European countries and Russian Federation which is visited by over 10.000.000 of foreigner tourists in the last years according to the data of Ministry of Tourism and Culture. With its location on the Mediterranean Sea and its rich bodies of water (Lakes, rivers), Antalya provides plenty of recreational opportunities in, on, or around the water as sunbathing on the beach, swimming, water sport branches which carries also important risks for drowning incidents. Studies on drowning incidents in Turkey are lacking.

Deaths of tourists by drowning incidents in a tourism region were examined by Lakadamyali and Dogan (2008) with a medical approach for a period of five years (2002-2006), 12.5% of cases were aged 0-10 years old; 6 of 32 cases were 65 years old and older; it was found that in 11 of 32 cases alcohol was consumed prior to drowning incident. Aim Aim of this study is to examine death by drowning incidents in a well-known holiday destination by using online search engines and online newspaper reports covering five years (01.01.2007 – 31.12.2011) to point out the risk factors. Material and Method This is a web based, desriptive, retrospective study on death caused by unintentional drowning incidents which includes only the foreigner tourists who wanted to spend their holiday in Antalya, Turkey. Online search engines were run to find out the drowning incidents in which victims were foreigner tourists with key words “tourist, drowning, Antalya”. Results According to the findings in a period of five years (2007-20011), 49 tourists (Age range 4-80 years, Mage=47,76 ± 23,354) died from drowning. The highest annual number of deaths from drowning and drowning per 1000,000 tourist populations were found in 2010 (n=15, 30,6% of all deaths, 0,153 per 100,000 tourist population). The frequency of deaths from drowning among male was three times higher than in female (77,8 % of all victims). 14,3% of victims were under the age of 19 years who are accepted as children. Conclusion As expected the majority of drowning incidents among tourists occurred during summer months when Antalya is most visited by tourists. The vast majority of drowning incidents occurred on the day time and in the sea. According to the findings as general risk factors associated with drowning by tourists, being male, being older than 40 years, spending holiday in summer, swimming in the sea on the day time can be ordered. Legal regulations obligate all hotels/resorts, or water sport enterprises which are located on, or around the naturel and human made water sources in Turkey to have lifesaving equipment and to employ licensed lifesaving staff which are trained by Turkey Underwater Sports Federation which is a member of International Life Saving Federation and is responsible for all related issues on lifesaving in Turkey to prevent deaths by drowning incidents. The number of drowning deaths among tourists in Antalya where the water sources are kept under observation is quite high. For that reason we suggest applying more efficient ways as warning tourists swimming at observed hours, not entering in the water after alcohol consumption, not to let their children swim alone. Besides these, swimming courses for the tourist.

Keywords: tourist, drowning, Antalya

GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE AĞRI, FİZİKSEL AKTİVİTE VE KİNEZYOFOBİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

[1]Zilan Bazancir, [2]Hakan Apaydın, [3]Muharrem Gökhan Beydağı

[1]Inonu University Faculty Of Health Science Physical Therapy And Rehabilitation Malatya/ Turkey, **[2]Inonu University Faculty Of Medicine Physical Medicine And Rehabilitation Malatya/ Turkey**, **[3]Inonu University Faculty Of Health Science Physical Therapy And Rehabilitation Malatya/ Turkey**

ÖZET

Giriş: Günümüzde azalmış fiziksel aktivite düzeyi ile beraber kas iskelet sistemi ağrılarında da artışların olduğu bilinmektedir. Hareket etme korkusu olarak ifade edilen kinezyofobi ise son zamanlarda yaygın olarak kullanılan bir terimdir. Ağrıya yönelik tedavi yaklaşımının belirlenmesinde biyopsikososyal modelleme yaklaşımların geliştirilmesini sağlamıştır. Amaç: Bu çalışma genç yetişkin bireylerde ağrı, fiziksel aktivite ve kinezyofobi arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla planlandı. Yöntem: Çalışmaya 73 kadın 35 erkek olmak üzere toplam 108 genç yetişkin birey dahil edildi. Bireylerin demografik bilgileri alındıktan sonra, ağrı Vizüel Analog Skalası kullanılarak değerlendirildi. Fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesinde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-7, kinezyofobinin değerlendirilmesinde Tampa Kinezyofobi Ölçeği kullanıldı. Bulgular: Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 23.25±3.61 yıl, Vücut Kütle Indeksi 21.83±3.2, ağrı düzeyi 3.32±0.18, fiziksel aktivite düzeyi 1367±118 MET- dk/hafta, kinezyofobi düzeyi 41.21±8.08'dır. Fiziksel aktivite ile kinezyofobi arasında negatif yönlü orta şiddetli korelasyon bulunurken (r:542, p:0.003), Fiziksel aktivite ile ağrı arasında negatif yönlü orta şiddetli korelasyon bulunurken (r:559, p:0.002), ağrı ile kinezyofobi arasında pozitif yönlü orta şiddetli korelasyon bulundu (r:559, p:0.008). Sonuç: Çalışmadan elde edilen sonuçlar ışığında, genç yetişkin bireylerde ağrı, fiziksel aktivite ve kinezyofobinin ilişkili olduğu bulundu. Genç yetişkin bireylerde fiziksel aktivite düzeyinin arttırılması ile ağrı düzeyi ve hareket etme korkusu azaltılabilir.

Anahtar Kelimeler: ağrı, kinezyofobi, fiziksel aktivite

THE RELATIONSHIP BETWEEN PAIN, PHYSICAL ACTIVITY AND KINESIOPHOBIA IN YOUNG ADULT

[1]Zilan Bazancir, [2]Hakan Apaydın, [3]Muharrem Gökhan Beydağı

ABSTRACT

Introduction: It is now known that there is an increase in the musculoskeletal system pain associate with decreased physical activity level. Kinesophobia, identified as a fear of movement, is again a term with widespread prevalence. The development of biopsychosocial modeling approaches has provided to define the treatment approach to pain. Objective: To evaluate the relationship between pain, physical activity and kinesophobia in young adult. Method: A total of 108 young adults, 73 female and 35 male, were included in the study. After the demographic information of the individuals was taken, the pain was assessed using the Visual Analogue Scale. In the evaluation of physical activity level, International Physical Activity Questionnaire-7, Tampa Kinesiophobia Scale was used in the evaluation of kinesophobia. Results: The average age of the participants was 23.25±3.61 years, Body Mass Index 21.83±3.2, pain level 3.32±0.18, physical activity level 22.28 ± 1.18 and kinesophobia level 1367±118 MET-min/week. There was a negative moderate correlation between physical activity and kinesophobia (r: -542, p: 0.003), a negative moderate correlation between physical activity and pain (r: -559, p: 0.002), a positive moderate intensity between pain and kinesophobia correlation was found (r: 559, p: 0.008). Conclusion: Results from the study showed that pain, physical activity and kinesophobia were associated with young adults. Increasing the level of physical activity in young adults can decrease the level of pain and fear of moving.

Keywords: pain, kinesophobia, physical activity

GENÇ YETİŞKİN BİREYLERDE AĞRI BÖLGESİ KİNEZYOFOBİ DÜZEYİNİ ETKİLER Mİ?

[1]Zilan Bazancir, [2] Hakan Apaydın, [3] Muharrem Gökhan Beydağı

[1]Inonu University Faculty Of Health Science Physical Therapy And Rehabilitation Malatya/ Turkey, [2] Inonu University Faculty Of Medicine Physical Medicine And Rehabilitation Malatya/ Turkey, [3] Inonu University Faculty Of Health Science Physical Therapy And Rehabilitation Malatya/ Turkey

ÖZET

Giriş: Hareket etme korkusu olarak ifade edilen kinezyofobi ağrılı durumlarda sıklıkla karşılaşılan bir faktördür. Kinezyofobi düzeyinin artması bireylerde aktivite kısıtlanmasına ve yaşam kalitesinin bozulmasına neden olmaktadır. Amaç: Bu çalışma genç yetişkin bireylerde ağrı bölgesinin kinezyofobi düzeyine etkisini değerlendirmek amacıyla planlandı. Yöntem: Çalışmaya 23 kadın 22 erkek olmak üzere toplam 45 genç yetişkin birey dahil edildi. Bireylerin demografik bilgileri alındıktan sonra, ağrı bölgeleri anatomik lokalizasyona göre sınıflandırılarak sorgulandı. Ağrı düzeyinin belirlenmesinde Vizüel Analog Skalası kullanılarak değerlendirildi. Kinezyofobi düzeyinin değerlendirilmesinde Tampa Kinezyofobi Ölçeği kullanıldı. Bulgular: Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 23.28±1.24 yıl, Vücut Kütle Indeksi 21.32±3.25, ağrı düzeyi 4.27±0.7, kinezyofobi düzeyi 39.50±4.06 'dır. Ağrı bölgelerine göre ağrı düzeyi değerlendirildiğinde bel ağrısı 6.02±1.32, sırt ağrısı 5.25±1.03, boyun ağrısı 4.12±0.22, ayak bileği 3.76±0.87, diz 2.23±0.23'dır. Ağrı bölgelerine göre Tampa skoruna bakıldığında değerlendirildiğinde bel 49.42±5.67, sırt 41.12±4.54, boyun 38.32±5.2, ayak 36.54±4.5, diz 32.12±3.1'dır. Ağrı ile kinezyofobi arasında negatif yönlü orta şiddetli korelasyon bulundu (p:0.002, r: -668) Sonuç: Çalışmadan elde edilen sonuçlar ışığında, genç yetişkin bireylerde anatomik lokalizasyona göre en sık ağrı bel bölgesinde olduğu bulundu. Bel ağrısının genç yetişkin bireylerde en yüksek kinezyofobi seviyesine sahip olması, koruyucu rehabilitasyon ve yaşam stili modifikasyonları ile erken dönemde müdahale edilmesi gerektiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: ağrı, kinezyofobi, bel ağrısı

IS IT EFFECT OF KINESIOPHOBIA LEVEL ON PAIN LOCALIZATION IN YOUNG ADULT INDIVIDUALS?

[1]Zilan Bazancir, [2] Hakan Apaydın, [3] Muharrem Gökhan Beydağı

ABSTRACT

Introduction: Kinesiofibia, expressed as fear of movement, is a frequent cause of painful conditions. Increased levels of kinesophobia cause activity restriction and impaired quality of life in individuals. Objective: This study was planned to evaluate the effect of pain localization on kinesophobia in young adult subjects. Methods: A total of 45 young adults, 23 female and 22 male, were included in the study. After receiving the demographic information of the individuals, the pain localizations were classified by anatomical localization and questioned. The pain level was assessed using the Visual Analogue Scale. The Tampa Kinesiophobia Scale was used to assess the level of kinesophobia. Results: The mean age of the participating individuals was 23.28 ± 1.24 years, Body Mass Index 21.32 ± 3.25, pain level 4.27±0.7, and kinesophobia level 39.50±4.06. When the level of pain was evaluated according to the pain localization, low back was 6.02±1.32, back was 5.25±1.03, neck was 4.12±0.22, ankle was 3.76±0.87, and knee was 2.23±0.23. According to the Tampa score, the low back was 49.42 ± 5.67, back was 41.12 ± 4.54, the neck was 38.32 ± 5.2, the foot was 36.54 ± 4.5, and the knee was 32.12 ± 3.1. There was a positive moderate correlation between pain and kinesyphobia (p: 0.001, r: -668). Conclusion: The results obtained from the study were found to be the most frequent pain in the low back pain in young adult individuals compared to anatomical localization. It is thought that the low back pain should have the highest level of kinesophobia in young adult individuals and should be intervened early with preventive rehabilitation and life style modifications.

Keywords: pain, kinesiophobia, low back pain

ELİT SPORCULARDA ANJİYOTENSİN DÖNÜŞTÜRÜCÜ ENZİM VE İSKELET KAS GENİ ALFA-AKTİNİN 3 GEN POLİMORFİZMİNİN İNCELENMESİ

[1]Tevfik Cem AKALIN, [2] Erdal ZORBA

[1]Bülent Ecevit Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [2] Gazi Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Giriş Günümüzde belirli genetik markerlerin atletik performansı etkilediğine dair pek çok kanıt mevcuttur. Çalışmamızda elit sporcularda bu markerler arasında yer alan ACE (I/D) ve ACTN3 (R577X) gen polimorfizm dağılımlarının incelenmesi, hangi sıklıkla görüldüğünün saptanması ve sedanter bireylerle karşılaştırılarak atletik performansın genetik özelliklerle belirlenebilirliği araştırılmıştır. Yöntem Çalışmamıza atletizm branşı, kısa ve uzun mesafe dallarında, ulusal ve uluslararası derece elde etmiş 100 elit sporcu ile düzenli spor geçmişi olmayan, sedanter ancak sağlıklı, erişkin popülasyondan rastgele seçilen 100 birey katılmıştır. Bulgular Elit sporcu ve kontrol grupları ACE ve ACTN3 gen polimorfizmi genotip ve alel dağılımları açısından karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır. Ancak ulusal ve uluslararası çalışma grupları ile kontrol grubu arasında ACE gen polimorfizmi alel dağılımları açısından anlamlı fark tespit edilmiştir. Ayrıca cinsiyetler arası gruplar genotip ve alel (ACE) dağılımları açısından karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunmuş, uluslararası kadın sporcu grubunda ACE gen polimorfizmi alel dağılımının daha belirleyici olduğu görülmüştür. Uzun mesafe sporcuları cinsiyetler açısından incelendiğinde anlamlı fark saptanmıştır. Ulusal ve uluslararası kısa mesafe grupları arasında ACE gen polimorfizmi alel dağılımları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Sonuç ACE gen polimorfizminin sportif performans üzerindeki etkisinin araştırılmasına yönelik Türk sporcularla yapılan az sayıda araştırma bulunmasına karşın ACTN3 gen polimorfizmi hiç çalışılmamıştır. Bu nedenle Türk elit sporcuları üzerinde yapılan bu ilk çalışmanın, literatüre katkı sağlayacağı ve olimpik düzeyde farklı sporcu ve araştırmacı grupları ile yapılacak işbirliği ve veri paylaşımı, elde edilen sonuçların istatistik gücünü artıracağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: ACE, ACTN3, Atletizm, Elit Sporcular, Genetik

THE INVESTIGATION OF ANGIOTENSIN CONVERTING ENZYME AND SKELETAL MUSCLE GENE ALPHA-ACTININ 3 GENE POLYMORPHISM IN ELITE ATHLETES

[1]Tevfik Cem AKALIN, [2] Erdal ZORBA

ABSTRACT

Introduction: There has been much recent proof indicating that certain genetic traits affect athletic performance. In this study, distribution of ACE (I/D) and ACTN3 (R577X) genetic polymorphisms, which are among those genetic markers, and the frequency of these polymorphisms in elite athletes and the possibility of determining athletic performance with genetic traits were investigated. Method: The participants of the study were 100 elite national and international short and long distance athletes, and 100 healthy sedentary control subjects chosen randomly. Findings: No statistically significant results were observed in distribution of ACE and ACTN3 gene polymorphism and allele distributions. Statistically significant differences were observed in ACE gene polymorphism allele distribution between national and international experimental groups and the control groups. Similar differences were observed in genotype and allele (ACE) distribution when groups of sexes were compared. ACE gene polymorphism allele distribution was more deterministic in international female athletes. There were statistically significant differences between groups of male and female long distance athletes and between national and international short distance athletes in terms of ACE gene polymorphism allele distribution. Results and Conclusions: Though few studies were conducted on effect of ACE gene polymorphism on Turkish athletes' performance, ACTN3 gene polymorphism was never studied. This pioneering study on Turkish elite athletes can contribute to literature. Statistical power of the results could be strengthened by data sharing from studies on various groups including Olympic athletes.

Keywords: ACE, ACTN3, Athletics, Elite Athletes, Genetics

ELİT TÜRK GÜREŞÇİLERİN ACE VE ENOS GEN POLİMORFİZMİNİN İNCELENMESİ

[1]Mustafa GÜMÜŞ, [2]Kadir GÖKDEMİR

[1]Bülent Ecevit Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Amaç Bu çalışmanın amacı Türk elit güreşçilerinde ACE ve eNOS gen polimorfizm dağılımlarının incelenmesi, hangi sıklıkta görüldüğünün saptanması ve sedanter bireylerle karşılaştırarak atletik performansın genetik özelliklerle belirlenebilirliği araştırılmıştır. Metod Çalışmamızda sporcu grubunu; serbest ve grekoromen stilde profesyonel olarak güreş yapmış, ulusal ve uluslararası spor müsabakalarına katılmış Türkiye Genç Erkek Milli Güreş Takımı oyuncuları (n=43) oluşturmuştur. Kontrol grubu ise; düzenli spor geçmişi olmayan, sedanter ancak sağlıklı, erişkin popülasyondan rastgele seçilen (n=90) kişiden oluşturulmuş ve çalışmaya toplam 133 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Bulgular ACE genotip sonuçlan incelendiğinde, güreşçilerin %37.21'inin (n=16) D/D genotipinde, %39.53'ünün (n=17) I/D genotipinde ve %23.26'sının (n=10) I/I genotipinde olduğu saptandı. Kontrol grubunun ise %35.56'sının (n=32) D/D genotipinde, %38.89'unun (n=35) I/D genotipinde, % 25.55'inin (n=23) I/I genotipinde olduğu tespit edilmiştir. eNOS genotip verileri incelendiğinde, güreşçilerin %74.42'sinin (n= 32) B/B genotipinde, %25.58'inin (n= ll) B/A genotipinde olduğu, A/A genotipinde ise sporcu bulunmadığı, kontrol grubunun ise % 83.33'ünün (n=75) B/B genotipinde, %16.67'sinin (n=15) B/A genotipinde olduğu, A/A genotipinede ise yine kimsenin bulunmadığı tespit edilmiştir. Sonuç Sportif performansı etkilediği düşünülen ACE (I/D) ve eNOS (B/A) gen polimorfizm dağılımlarının incelenmesi, hangi sıklıkla görüldüğünün saptanması ve sedanter bireylerle karşılaştırılarak atletik performansın genetik özelliklerle belirlenip belirlenemeyeceği amacıyla yapmış olduğumuz çalışmamız sonuçlarına göre; ACE ve eNOS gen polimorfizminin elit güreşçiler ile normal popülasyon arasında istatistiksel olarak bir fark olmadığı saptanmıştır. ACE gen polimorfizminin sportif performans üzerindeki etkisinin araştırılmasına yönelik Türk sporcularla yapılan az sayıda araştırma bulunmasına karşın eNOS gen polimorfizmi hiç çalışılmamıştır. Bu nedenle Türk elit sporcuları üzerinde yapılan bu ilk çalışmanın, bu alanda yapılacak ulusal ve uluslararası çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Güreş, ACE, eNOS, genotip, atletik performans

THE ACE AND ENOS POLYMORPHISM IN WRESTLING ATHLETES OF THE TURKISH NATIONAL TEAM

[1]Mustafa GÜMÜŞ, [2]Kadir GÖKDEMİR

ABSTRACT

Introduction: The aims of this study were to investigate the distribution of ACE and eNOS gene polymorphisms in Turkish elite wrestlers, to determine at which frequencies they were occurred, and to research determinability of the athletic performance with genetic characteristics by comparing with sedentary individuals. Methods The group of athletes were consisted of players from the Turkish National Youth Wrestling Team (n=43). The control group (n=90) participated voluntarily. Results When the ACE genotype results were analyzed, the wrestlers were determined 37.21% (n=16) in the D/D, 39.53% (n=17) in the I/D and 23.26% (n=10) in the I/I genotype. In the control group; 35.56% (n=32) in the D/D, 38.89% (n=35) in the I/D and 25.55% (n=23) in the I/I genotype. When the eNOS genotype was analyzed, 74.42% of the wrestlers (n=32) were identified in the B/B and 25.58% (n=ll) in the B/A genotype. In the control group; 83.33% (n=75) of the participants were determined in the B/B and 16.67% (n=15) in the B/A genotype. Conclusion According to the results of our study no statistically significant difference between ACE and eNOS gene polymorphisms in the elite wrestlers and normal population were identified. Among the Turkish athletes to investigate the effect of genes on sportive performance; while only a few studies have been conducted on ACE gene polymorphism, eNOS gene polymorphism has never been studied. Therefore, this study performed on the Turkish elite athletes is to contribute to both national and international studies in this field.

Keywords: Wrestling, ACE, eNOS, Genotypes, Athletic Performance

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE AĞRI VE KİNEZYOFOBİ DÜZEYİNİN BELİRLENMESİ

[1]Zilan Bazancir, [2] Hakan Apaydın , [3] Muharrem Gökhan Beydağı

[1]Inonu University Faculty Of Health Science Physical Therapy And Rehabilitation Malatya/ Turkey, [2] Inonu University Faculty of Medicine Physical Medicine And Rehabilitation Malatya/Turkey , [3] Inonu University Faculty Of Health Science Physical Therapy And Rehabilitation Malatya/ Turkey

ÖZET

Giriş: Günümüzde hareketsiz yaşam ve azalmış fiziksel aktivite düzeyi birçok hastalığı da beraberinde getirmektedir. Obezite, kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz gibi kronik hastalıkların görülme oranları artarak devam etmektedir. Bu durumun kontrol altına alınmasında genç bireylere spor alışkanlığının kazandırılması önemli bir faktördür. Amaç: Bu çalışma spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde ağrı ve kinezyofobi düzeyini belirlemek amacıyla yapıldı. Yöntem: Çalışmaya 19 kadın 24 erkek olmak üzere toplam 43 üniversite öğrencisi dahil edildi. Bireyler rastgele örnekleme yöntemi ile Grup 1 spor yapan ve Grup 2 spor yapmayan bireyler şeklinde iki gruba ayrıldı. Bireylerin demografik bilgileri alındıktan sonra, ağrı Vizüel Analog Skalası kullanılarak değerlendirildi. Kinezyofobi düzeyinin değerlendirilmesinde Tampa Kinezyofobi Ölçeği kullanıldı. Bulgular: Grup 1 yaş ortalaması 23.80±3.51 yıl, Vücut Kütle Indeksi 21.76±2.64, ağrı düzeyi 0.6±0.1, kinezyofobi düzeyi 24.10±6.08 'dır. Grup 2 yaş ortalaması 23.86±2.97 yıl, Vücut Kütle Indeksi 21.41±2.99, ağrı düzeyi 2.82±2.06, kinezyofobi düzeyi 39.34±7.05 'dır. Grup 1 ve Grup 2 'de bulunan bireyler ağrı ve kinezyofobi bakımından karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı farklılık bulundu ($p< 0.05$). Sonuç: Çalışmadan elde edilen sonuçlar ışığında, spor yapan üniversite öğrencilerinin ağrı ve kinezyofobi düzeyinin daha düşük olduğu bulundu. Üniversite öğrencilerine erken dönemden itibaren spor alışkanlığının kazandırılmasıyla ağrı ve kinezyofobi düzeyinin azaltılması sağlanabilir.

Anahtar Kelimeler: ağrı, kinezyofobi, spor

DETERMINATION OF PAIN AND KINESOPHOBIA LEVEL IN UNIVERSITY STUDENTS WITH AND WITHOUT SPORTS

[1]Zilan Bazancir, [2] Hakan Apaydın , [3] Muharrem Gökhan Beydağı

ABSTRACT

Introduction: Nowadays, inactive life and reduced physical activity level are accompanied by many diseases. The rates of chronic diseases such as obesity, cardiovascular diseases, hypertension, diabetes, osteoporosis are increasing. Therefore, this is an important factor in bringing sports habits to young indiciduals. Objective: To determine the level of pain and kinesophobia in university students with and without sports Method: A total of 43 university students, 19 female and 24 male, were included in the study. Individual groups were divided into two groups according to the random sampling method: Group 1 sports and Group 2 non-sports. After the demographic information of the individuals was taken, the pain was assessed using the Visual Analogue Scale. The Tampa Kinesiophobia Scale was used to assess the level of kinesophobia. Results: Group 1 mean age was 23.80 ± 3.51 years, Body Mass Index was 21.76 ± 2.64, pain level was 0.6 ± 0.1, and kinesophobia was 24.10 ± 6.08. Group 2 mean age was 23.86 ± 2.97 years, Body Mass Index was 21.41 ± 2.99, pain level was 2.82 ± 2.06, and kinesophobia was 39.34 ± 7.05. There was a significant difference between the groups in terms of pain and kinesophobia among the groups 1 and 2 ($p < 0.05$). Conclusion: The results obtained from the study showed that the students who were doing sports had lower levels of pain and kinesophobia. It is possible to reduce the level of pain and kinesophobia by providing sports habits to university students early.

Keywords: pain, kinesophobia, sports

FARKLI İLLERDE YAŞAYAN SPOR BİLİMLERİ AKADEMİSYENLERİNİN ÖRGÜTSEL BAĞLILIK DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

[1]Hayrettin GÜMÜŞDAĞ, [2]Bekir Barış CİHAN

[1]Bozok Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Yozgat, [2]Bozok Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Yozgat

ÖZET

Üniversitelerin akademik başarılarının artması için akademisyenlerinin kuruma olan bağlılıklarının üst düzeyde bulunması gerekmektedir. Söz konusu bu durum şüphesiz ki, akademisyenlerin üniversitelerine olan katkılarını artıracak etkenlerdendir. Çalışmamız kapsamında, Kırsal Üniversitelerde görev yapan aileleri farklı İllerde ikamet eden Spor Bilimleri Akademisyenlerin çalıştıkları birimlere ve üniversite geneline olan örgütsel bağlıklarını ortaya koymak için Meyer ve Allen (1991) tarafından geliştirilen "Örgütsel Bağlılık Ölçeği" kullanılarak 80 akademisyene anket uygulanmıştır. Çalışma kapsamında örgütsel bağlılık üç farklı boyutta, duygusal bağlılık, devam bağlılığı ve normatif bağlılık boyutlarında ele alınarak, akademisyenlerin bağlılık düzeyleri incelenmiştir. Ayrıca, akademisyenlerin söz konusu bu bağlılık düzeylerinin cinsiyetlerine, medeni durumlarına, yaşlarına, unvanlarına, çalışma sürelerine ve birim türlerine göre farklılık gösterip göstermediği de t- testi ve anova testi kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmamız sonucunda, aileleri farklı İllerde ikamet eden Spor Bilimleri Akademisyenlerinin bazı kişisel özellikleriyle örgütsel bağlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Görev yaptıkları Üniversite İllerinde Aileleriyle birlikte ikamet etmeleri verimliliklerini, performanslarını, akademik başarılarını ve örgütsel bağlılık düzeylerini artırdığı belirlenmiştir bu nedenle Spor Bilimlerinde görev yapan akademisyenlerin bulundukları İllerde aileleriyle birlikte yaşamaları hem kendileri hem de birimleri için önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Aile, Akademisyen, Örgütsel bağlılık, Spor Bilimleri

DETERMINATION OF THE ORGANIZATIONAL COMMITMENT LEVELS OF SPORTS SCIENCES ACADEMICS LIVING IN DIFFERENT CITIES

[1]Hayrettin GÜMÜŞDAĞ, [2]Bekir Barış CİHAN

ABSTRACT

In order to increase the academic success of the universities, the academicians' commitment to the institution should be at a high level. This, of course, is undoubtedly a factor that will increase the contributions of academics to universities. Within the scope of our study, 80 academicians' questionnaires were applied by using "Organizational Commitment Scale" developed by Meyer and Allen (1991) in order to reveal the organizational loyalty of the departments of Sports Sciences academicians who are residing in Rural Universities in different provinces and universities. Within the scope of the study, organizational commitment was examined in three dimensions, emotional commitment, continuity and normative commitment, and the level of commitment of academicians was examined. In addition, it was analyzed by using t-test and anova test that academicians differ in their level of commitment according to gender, marital status, age, title, duration of work and unit type. As a result of our study, there were significant differences between the organizational commitment levels of some of the personal characteristics of Sports Sciences academics residing in different provinces. It has been determined that their residence together with their families in the University's provinces they have been working with has increased their productivity, performance, academic achievements and organizational commitment levels. Therefore, the lives of academicians working in Sports Sciences together with their families in provinces are recommended for themselves and their units.

Keywords: Family, Academician, Organizational commitment, Sport Sciences

BEŞİKTAŞ MOGAZ HENTBOL TAKİMİNİN 2014/2015 EHF ŞAMPİYONLAR LİGİ PERFORMANSİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

[1]Kemal GÖRAL, [2]Ercan ZORBA, [3]Rıfat GÜZELLER

[1]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, [2]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, [3]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

ÖZET

Bu çalışma, Beşiktaş Mogaz hentbol takımının 2014/2015 sezonu EHF (European Handball Federation) Şampiyonlar Ligi performansının bazı değişkenler açısından analiz edilerek değerlendirilmesi amacı ile yapılmıştır. Araştırmada, 2014-2015 Hentbol sezonunda Beşiktaş Mogaz hentbol takımının EHF Şampiyonlar Liginde oynadığı toplam 10 maç e-analyze Handball programı kullanılarak analiz edilmiştir. Turnuvada oynanan müsabakaların analizi sonucu elde edilen veriler, Ulrich (1998) tarafından geliştirilen, hentbolda müsabaka performansını değerlendirme skalası kullanılarak değerlendirilmiştir. Elde edilen tüm veriler SPSS programında kaydedildikten sonra istatiksel analizler gerçekleştirilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, Beşiktaş Mogaz hentbol takımı turnuvada oynanan müsabakalarda maç başına 25,3 gol ortalaması ile 253 gol atarken, maç başına 30,3 gol ortalaması ile 303 golü kalesinde görmüştür. Ayrıca, turnuvada oynadığı maçlarda, ilk yarıyı geride tamamladığı 9 müsabakadan da mağlup olarak ayrılmıştır. Yabancı ve yerli oyuncuların artı ve eksi değerler açısından katkı puanları karşılaştırıldığında, yabancı oyuncular lehine $p< 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Müsabakalara ilk 7'de başlayan oyuncular ile kenardan gelen oyuncuların katkı puanları incelendiğinde ise ilk 7'de başlayan oyuncular lehine anlamlı fark tespit edilmiştir ($p< 0,05$). Sonuç olarak, araştırmada ortaya çıkan bulgulardan hareketle, hentbolda Şampiyonlar ligi gibi üst düzey turnuvalarda söz sahibi olabilmek için, müsabakaların ilk yarısını önde tamamlama, oynanan maçlarda kenardan gelen oyuncuların da katkı sağlaması ve yerli oyuncuların da yabancı oyuncular kadar takım oyununa katkı sağlayabilecek kalitede olmalarının oldukça önemli unsurlar olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Hentbol, Müsabaka, Performans, Analiz

EVALUATION OF BESIKTAS MOGAZ HANDBALL TEAM IN TERMS OF SOME VARIABLES OF 2014/2015 EHF CHAMPIONS LEAGUE PERFORMANCE

1Kemal GÖRAL, 2Ercan ZORBA, 3Rıfat GÜZELLER

ABSTRACT

The aim of this study was evaluation of 2014/2015 EHF Champions League performance of Besiktaş Mogaz handball team in terms of some variables. 10 matches played by Beşiktaş in the 2014/2015 season of Champions League was analyzed using the e-analyze Handball program. The data obtained from the competitions played in the tournament were assessed using the evaluation score of competition performance in the handball developed by Ulrich (1998). Statistical analyzes were performed by the SPSS program. According to the findings of the study, Beşiktaş Mogaz Handball Team scored 253 goals with an average of 25.3 goals per game while the team conceded 303 goal with an average of 30,3 goal per game in matches played in the tournament. In addition, the team lost 9 games that defeated first half. When the contribution scores of foreign and domestic players were compared in terms of positive and negative values, a significant difference was found on behalf of foreign players ($p< 0,05$). Also, when the players who started the competition in the first 7 and the players came from the side were compared, the significant difference was found in favor of the players who started in the first 7 ($p< 0,05$). According to these results, it can be said that it is very important to have a say in high level tournaments like the Champions League that the first half of the competitions are completed in advance, the players coming from the side are contribute to game too and the domestic players are qualified to be able to contribute as well as foreign players.

Keywords: Handball, Competition, Performance, Analysis

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM KALİTESİ VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]Erdal ZORBA, [2] Mutlu TÜRKMEN, [3] Hayri AKYÜZ, [4] İsmail KARATAŞ

[1]Gazi Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi, [2] Bartın Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [3] Bartın Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [4] Bartın Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu araştırmanın amacı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin yaşam kalitesi ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmaya, Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 706 (467 erkek ve 239 kadın) kişi katılmıştır. Araştırmada, araştırmacılar tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Fidaner ve arkadaşları (1999) tarafından yapılan "Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu: YKÖ" ve Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılan "Yaşam Doyum Ölçeği Kısa Formu: YDÖ" kullanılmıştır. Verilerin analizinde; katılımcıların demografik özelliklerine göre, yaşam kalitesi ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla t-Testi ve ANOVA; değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için ise Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularında; t-Testi sonuçlarında "cinsiyet" değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Korelasyon testi sonuçlarında "yaş" değişkenine göre YKÖ ve YDÖ toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0,05$). Ancak, ANOVA testi sonuçlarında "bölüm" değişkenine göre YDÖ toplam puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bölüm değişkenine göre bu anlamlı farklılık "spor yöneticiliği ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği", "spor yöneticiliği ve antrenörlük eğitimi", "antrenörlük eğitimi ve rekreasyon" bölümleri arasındadır. Bu farklılıklar sırasıyla "beden eğitimi ve spor öğretmenliği", "antrenörlük eğitimi" ve "antrenörlük eğitimi" lehinedir. Korelasyon testi sonucunda "aile geliri" değişkeni ile YKÖ toplam puanları ve "çevre" alt boyutunda pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). "Kişisel gelir" değişkeni ile YKÖ ve YDÖ toplam puanları ve YKÖ "genel sağlık", "psikolojik", "çevre", "sosyal ilişkiler" alt boyutlarında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Buna karşılık "günlük boş zaman süresi" değişkenine göre YKÖ ve YDÖ toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0,05$). Son olarak, YKÖ ve YDÖ toplam puan ortalamaları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Sonuç olarak; katılımcıların yaşam kalitelerinin artmasıyla yaşam doyum düzeyleri de artış göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Yaşam kalitesi, Yaşam Doyumu

THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS STUDENTS' LEVELS OF LEISURE SATISFACTION AND LIFE QUALITY

[1]Erdal ZORBA, [2] Mutlu TÜRKMEN, [3] Hayri AKYÜZ, [4] İsmail KARATAŞ

ABSTRACT

The purpose of this research is to examine the relationship between the school of physical education and sports students' levels of life satisfaction and life quality according to some demographic variables. 706 (467 men and 239 women) people studying at Bartın University The School of Physical Education and Sports participated in the research. In the research, "Personal Information Form" prepared by researchers, developed by the World Health Organization and Turkish adaptation was made by Fidaner et al. (1999) "Quality of Life Scale Short Form: QLS" and developed by Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) and Turkish adaptation was made by Dağlı and Baysal (2016) "The Satisfaction with Life Scale Short Form: SLS" was used. In the analysis of the data; according to the demographic characteristics of the participants, t-test and ANOVA to investigate the differences between levels of life satisfaction and life quality; Pearson Correlation test was applied to examine relations between variables. In the findings of the research; there was no significant difference in the t-test results according to the

"gender" variable (p >0,05). There was no significant relationship between QLS and SLS total score averages according to "age" variables in the correlation test results (p >0,05). However, there was a significant difference in SLS total scores according to the "department" variable in the ANOVA test results (p<0,05). According to the department variable, this significant difference is between "sports management and physical education and sports teaching", "sports management and coaching education", "coaching education and recreation". These differences are in favor of "physical education and sport teaching", "coaching education" and "coaching education" respectively. In the correlation test results, there was a significant positive and low level relationship between the "family income" variable with the QLS total scores and in the "environment" sub-dimension (p<0,05). There was a significant positive and low level relationship between the "personal income" variable with the total scores of SLS and QLS and in the sub-dimensions of QLS "general health", "psychological", "environment", "social relations" (p<0,05). In contrast, there was no significant relationship between the mean scores of SLS and QLS according to the variable "daily leisure time" (p >0,05). Finally, there was a significant positive and moderate level relationship between the SLS and QLS average of total points (p<0,05). As a result; the level of life satisfaction increases as the quality of life of the participants increases.

Keywords: The school of physical education and sports, Quality of life, Life satisfaction

REKREASYON BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN YÖNETİMİ İLE AKADEMİK BAŞARILARINI ETKİLEYEN ÖRGÜTSEL FAKTÖRLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]Fatih YAŞARTÜRK, [2] Hayri AKYÜZ, [3] İsmail KARATAŞ

[1,2,3]Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu araştırmanın amacı rekreasyon bölümü öğrencilerinin boş zaman yönetimi ile akademik başarılarını etkileyen örgütsel faktörler arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmaya, Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon Bölümünde öğrenim gören 309 (196 erkek ve 113 kadın) kişi katılmıştır. Araştırmada, araştırmacılar tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", Wei-Ching Wang, Chin-Hsung Kao, Tzung-Cheng Huan ve Chung-Chi Wu (2011) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Akgül ve Karaküçük (2015) tarafından yapılan "Boş Zaman Yönetimi Ölçeği: BZYÖ" ve Memduhoğlu ve Tanhan (2013) tarafından geliştirilen "Öğrencilerin Akademik Başarılarını Etkileyen Örgütsel Faktörler Ölçeği: ÖABEÖFÖ" kullanılmıştır. Verilerin analizinde; katılımcıların demografik özelliklerine göre, boş zaman yönetimi ve akademik başarı düzeyleri arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla t-Testi ve ANOVA; değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için ise Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularında; t-Testi sonuçlarında "cinsiyet" değişkenine göre ÖABEÖFÖ toplam puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiş ($p<0,05$) ve bu farklılık erkek öğrencilerin lehinedir. Korelasyon testi sonuçlarında "yaş" değişkenine göre BZYÖ ve ÖABEÖFÖ toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p >0,05$). Diğer taraftan, ANOVA testi sonuçlarında "sınıf" değişkenine göre BZYÖ ve ÖABEÖFÖ toplam puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Sınıf değişkenine göre BZYÖ toplam puanları açısından anlamlı farklılığın 2. sınıf ve 3. sınıf arasında olduğu ve bu farklılığın 2. sınıf öğrencileri lehine olduğu bulunmuştur. ÖABEÖFÖ toplam puanları açısından ise anlamlı farklılık 3. ve 4. sınıf öğrencileri arasındadır ve bu farklılık 4. sınıf öğrencilerinin lehinedir. Ek olarak "rekreatif etkinliklere katılma" değişkenine göre BZYÖ ve ÖABEÖFÖ toplam puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$) ve bu farklılığın her iki ölçeğin toplam puanlarında faaliyetlere katılan grubun lehine olduğu bulunmuştur. Buna karşılık ANOVA testi sonuçlarında "anne eğitim" ve "baba eğitim" değişkenlerine göre BZYÖ ve ÖABEÖFÖ toplam puanlarında ve alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p >0,05$). Korelasyon testi sonucunda "gelir" değişkeni ile BZYÖ "boş zaman tutumu" alt boyutunda pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Son olarak, BZYÖ ve ÖABEÖFÖ toplam puan ortalamaları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Sonuç olarak; katılımcıların boş zaman yönetimi ve akademik başarı düzeylerinin cinsiyet, sınıf, rekreatif etkinliklere katılma gibi değişkenlere göre farklılık gösterdiği; BZYÖ ve ÖABEÖFÖ arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu ve katılımcıların boş zaman yönetimini olumlu ve doğru bir şekilde yapması durumunda akademik başarı düzeylerinin de olumlu yönde artacağı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon bölümü öğrencileri, Boş zaman yönetimi, Akademik başarı

THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN RECREATION DEPARTMENT STUDENTS' ORGANIZATIONAL FACTORS AFFECTING THEIR ACADEMIC ACHIEVEMENT AND LEISURE MANAGEMENT

[1]Fatih YAŞARTÜRK, [2] Hayri AKYÜZ, [3] İsmail KARATAŞ

ABSTRACT

The purpose of this research is to examine relationship between recreation department students' organizational factors affecting their academic achievement and leisure management according to some demographic variables. 309 (196 men and 113 women) people studying at Bartın University School of Physical Education and Sports Recreation Department participated in the research. In the research, "Personal Information Form" prepared by researchers, developed by Wei-Ching Wang, Chin-Hsung Kao, Tzung-Cheng Huan ve Chung-Chi Wu (2011) and Turkish adaptation was made by Akgül and Karaküçük (2015) "Leisure Management Scale: LMS" and developed by Memduhoğlu and Tanhan (2013) "Scale of Organizational Factors Affecting Student Academic Achievement:

SOFASAA" was used. In the analysis of the data; according to the demographic characteristics of the participants, t-test and ANOVA to investigate the differences between levels of academic achievement and leisure management; Pearson Correlation test was applied to examine relations between variables. In the findings of the research; there was a significant difference in the t-test results according to the "gender" variable in the SOFASAA total score avarages ($p<0,05$) and this difference is in favor of male students. There was no significant relationship between LMS and SOFASAA total score averages according to "age" variables in the correlation test results ($p >0,05$). On the other hand, in the ANOVA test results, there was a significant difference between the LMS and SOFASAA total scores according to the "class" variable ($p<0,05$). According to the class variable, it was found that there is a significant difference between the 2nd and 3rd class in terms of the total scores of LMS, and this difference is in favor of 2nd grade students. In terms of SOFASAA total scores, the significant difference is between 3rd and 4th grade students and this difference is in favor of 4th grade students. In addition, a significant difference was found in the total scores of LMS and SOFASAA according to the variable "participation in recreational activities" ($p<0,05$) and this difference was found to be in favor of the group participating in the activities in the total scores of both scales. On the other hand, there was no significant difference in the total scores and subscales of LMS and SOFASAA according to the variables of "mother education" and "father education" in ANOVA test results ($p >0,05$). In the correlation test results, there was a significant positive and low level relationship between the "income" variable with the LMS total scores and in the "leisure attitude" sub-dimension ($p<0,05$). Finally, there was a significant relationship between the participants' mean scores of LMS and SOFASAA ($p<0,05$). As a result; participants' leisure time management and academic achievement levels differed according to variables such as gender, class, participation in recreational activities; it has been determined that there was a significant positive and low level relationship between LMS and SOFASAA and it has been determined that the participants' level of academic achievement will increase in the positive direction if the participants do leisure management positively and correctly.

Keywords: Recreation department students, Leisure management, Academic achievement

BOCCE (PETANK) SPORCULARININ DUYGUSAL ZEKA DÜZEYLERİNİN, AKADEMİK ERTELEME DAVRANIŞLARI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

[1]Murat SARIKABAK, [2]Mert AYRANCI, [3]Ender EYUBOĞLU, [4]Rıdvan KIR, [5]Ali Asker RECEP

[1,2,3,4,5]**Bartın Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu**

ÖZET

Bu araştırmada, Bocce (Petank) sporcularının duygusal zekâ düzeylerinin, akademik erteleme davranışları üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Duygusal zekâ; kişinin duygularını anlayabilmesi, başkalarının duygularına uyum gösterebilmesi ve duygularını yaşamını zenginleştirecek biçimde yönetebilmesi ile ilişkilidir. Akademik Erteleme davranışı ise akademik göreve başlama ya da tamamlamayı daha sonraya bırakmada, olumsuz bir eğilim olarak tanımlanabilir. Duygusal zekâ ve akademik erteleme düzeylerinin, sporcuların gösterdiği performans üzerinde etkili olması, son yıllarda bu başlıklar altında yapılan çalışmaların sayısını arttırmıştır. Araştırmaya aktif olarak spor yapan, 81'i kadın 110'u erkek olmak üzere toplam 191 Bocce (Petank) sporcusu katılmıştır. Araştırma verileri; Kişisel Bilgi Formu, Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği ve Akademik Erteleme Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizi için ANOVA, T-tesi, Korelasyon ve Çoklu Doğrusal Regresyon testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, Bocce (Petank) sporcularının duygusal zekâ alt boyutlarından iyimserlik, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi ile akademik erteleme davranışı arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Duygusal zekâ düzeyinin, akademik erteleme davranışı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre; iyimserlik, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi boyutlarının, akademik erteleme davranışı üzerinde anlamlı etki oluşturduğu görülmüştür. Bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Zeka, Akademik Erteleme, Bocce, Petank

DAYANIKLILIK ANTRENMANLARI SONUCU PLAZMA HACİM DEĞİŞİKLİKLERİ VE PERFORMANS İLİŞKİSİ

[1]Uğur DÜNDAR, [2]Sibel TETİK, [3]Kerim DÜNDAR, [4]Süleyman GÖNÜLTEŞ, [5]Tansu YAAN

[1,4,5]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [2]Erzincan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [3]Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi

ÖZET

Bu çalışma, yapılan dayanıklılık antrenmanları sonucu plazma hacim değişiklikleri ve performans arasında ilişki olup olmadığı, aynı zamanda alınan kan parametrelerinin ilk ölçüm ile son ölçümleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığını belirlenmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören random yöntemi ile seçilmiş 26 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 22,80±2,29, boy ortalaması 168,69±7,51, kilo ortalaması 61,13±11,33 şeklindedir. Yaşların belirlenmesinde kimlik bilgisi esas alınmış olup, boyları boy ölçer ile ölçülerek cm cinsinden, vücut ağırlıkları elektronik baskül ile ölçülerek kg cinsinden kaydedilmiştir. Kan alımları antrenman öncesi ve antrenman sonrası yapılarak, hastane laboratuvarında tam kan tetkiki gerçekleştirilmiştir. Dayanıklılık performanslarının belirlenmesinde ise conconi testi uygulanmıştır. Yapılan ölçüm ve testlerden elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin dağılımlarını belirlemede Tanımlayıcı (Desriptives) İstatistik, değişkenler arası ilişkilerin incelenmesi için Pearson Korelasyon analizi, kan parametrelerinde ön test ve son test arasındaki farkın belirlenmesi için ise Paired-Samples t-testi yapılmıştır. Sonuçlar, ortalama (X) ve standart sapma (SS) olarak sunulmuş olup, P< 0,05 değeri anlamlı kabul edilmiştir. Sonuç olarak, yapılan dayanıklılık antrenmanlarının hemoglobin, RBC (eritrosit), MCV (alyuvar hacim ve boyutları), MCH (her bir kırmızı kan hücresindeki hemoglobin miktarı) gibi kan parametrelerinde antrenman öncesi ve sonrası ölçümler arasındaki farkın anlamlı olduğu, aynı zamanda bazı kan parametreleri ile performans arasındaki ilişkinin de anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Dayanıklılık Antrenmanı, Plazma Hacmi, Kan Parametreleri

ENDURANCE TRAINING OUTCOMES PLASMA VOLUME CHANGES AND PERFORMANCE RELATIONSHIP

[1]Uğur DÜNDAR, [2]Sibel TETİK, [3]Kerim DÜNDAR, [4]Süleyman GÖNÜLTEŞ, [5]Tansu YAAN

ABSTRACT

This study was conducted to determine whether there is a relationship between endurance plasma training volume changes and performance, and whether there is a significant difference between the initial and final measurements of blood parameters at the same time. 26 randomly selected students participated in the research voluntarily with a randomized method of physical education and sport teacher education. The average age of participants was 22,80 ± 2,29, the mean height was 168,69 ± 7,51 and the weight average was 61,13 ± 11,33. Identification was based on age, body lengths were measured in cm and body weights were measured in kilograms by electronic scales. Blood acquisitions were performed before and after the training, and a full blood test was performed in the hospital laboratory. Conconi test was applied to determine the durability performances. In the analysis of the data obtained from the measurements and tests, the IBM SPSS 22.0 package program was used. Determinants of data distribution Desriptives Pearson Correlation analysis was used to examine relationships between variables, Paired-Samples t-test was used to determine the difference between pre-test and post-test in blood parameters. The results are presented as mean (X) and standard deviation (SS), with a $P < 0.05$ significance. In conclusion, it was concluded that the difference in blood parameters such as hemoglobin, RBC (erythrocyte), MCV (red blood cell volume and size), MCH (hemoglobin amount in each red blood cell) was significant in pre- and post-training measurements, performance was also found to be significant.

Keywords: Endurance Training, Plasma Hacmi, Blood Parameters

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN TATMİNİ VE YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]Fatih YAŞARTÜRK, [2]Hayri AKYÜZ, [3]Süleyman GÖNÜLATEŞ

[1,2]Bartın Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [3]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin serbest zaman tatmini ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmaya, Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören 680 (429 erkek ve 251 kadın) kişi katılmıştır. Araştırmada, araştırmacılar tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu", Beard ve Ragheb (1980) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Karlı ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan "Serbest Zaman Tatmin Ölçeği: SZTÖ" ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Fidaner ve arkadaşları (1999) tarafından yapılan "Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu: YKÖ" kullanılmıştır. Verilerin analizinde; katılımcıların demografik özelliklerine göre, serbest zaman tatmini ve yaşam kalite düzeyleri arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla t-Testi ve ANOVA; değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için ise Pearson Korelasyon testi uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularında; t-Testi sonuçlarında "cinsiyet" değişkenine göre SZTÖ ve YKÖ toplam puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Korelasyon testi sonuçlarında "yaş" değişkenine göre SZTÖ ve YKÖ toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0,05$). ANOVA testi sonuçlarında "bölüm" değişkenine göre SZTÖ "psikolojik" alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu anlamlı farklılık beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile spor yöneticiliği bölümü arasında olup, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin lehinedir. Korelasyon testi sonuçlarında "aile geliri" değişkeni ile YKÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). "Kişisel gelir" değişkeni ile YKÖ ve SZTÖ toplam puanları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Diğer bir taraftan "günlük boş zaman süresi" değişkenine göre YKÖ ve SZTÖ toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0,05$). Ayrıca katılımcıların, YKÖ ve SZTÖ toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0,05$). Sonuç olarak; katılımcıların serbest zaman tatmini ile yaşam kalitesi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmamasına rağmen, aile geliri ve kişisel gelir gibi değişkenlerin katılımcıların serbest zaman tatmin ve yaşam kalite düzeyleri üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, Serbest Zaman Tatmini, Yaşam Kalitesi

THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS' LEVELS OF LIFE QUALITY AND LEISURE SATISFACTION

[1]Fatih YAŞARTÜRK, [2]Hayri AKYÜZ, [3]Süleyman GÖNÜLATEŞ

ABSTRACT

The purpose of this research is to examine the relationship between university students' levels of life quality and leisure satisfaction according to some demographic variables. 680 (429 men and 251 women) people studying at Bartın University participated in the research. In the research, "Personal Information Form" prepared by researchers, developed by Beard and Ragheb (1980) and Turkish adaptation was made by Karlı et al. (2008) "Leisure Satisfaction Scale: LSS" and developed by the World Health Organization and Turkish adaptation was made by Fidaner et al. (1999) "Quality of Life Scale Short Form: QLS" was used. In the analysis of the data; according to the demographic characteristics of the participants, t-test and ANOVA to investigate the differences between levels of life quality and leisure satisfaction; Pearson Correlation test was applied to examine relations between variables. In the findings of the research; there was no significant difference in the t-test results according to the "gender" variable in the LSS and QLS total score avarages ($p > 0,05$). There was no significant relationship between LSS and QLS total score averages according to "age" variables in the correlation test results ($p > 0,05$). There was a significant difference in the "psychological" subscale of the LSS according to the "department" variable in the ANOVA test results ($p<0,05$). This significant difference is between the physical education and sports teaching and the sport administration department, and it is in favor of the students of the physical education

and sports teaching department. In the correlation test results, there was a significant positive and low level relationship between the “family income” variable and the QLS total scores ($p<0,05$). There was a significant positive and low level relationship between the “personal income” variable and the total scores of LSS and QLS ($p<0,05$). On the other hand, there was no significant relationship between the mean scores of LSS and QLS according to the variable “daily leisure time” ($p >0,05$). In addition, there was no significant relationship between the participants’ mean scores of LSS and QLS ($p >0,05$). As a result; variables such as family income and personal income were found to have an impact on participants’ levels of leisure satisfaction and quality of life, although there was no significant relationship between participants’ levels of leisure satisfaction and quality of life.

Keywords: University Students, Leisure Satisfaction, Quality of Life

AMATÖR FUTSAL SPORCULARI VE REKREATİF AMAÇLI SPOR YAPAN KADINLARIN REAKSİYON ZAMANININ İNCELENMESİ

[1]Ayça GENÇ, [2] M.Furkan ŞAHİN, [3] M.Fatih Bilici, [4] Savaş GENÇ, [5] Hande ULUDAĞ BAŞKAN

[1]Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [2] Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [3] Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [4] Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [5] Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada, amatör futsal sporcuları ve rekreatif amaçlı spor yapan kadınların reaksiyon zamanının incelenmesi amaçlanmaktadır. Materyal Metod: Çalışmaya son altı ayda düzenli olarak haftada 1 gün en az 2 saat rekreatif amaçlı spor yapan 14 kadın ve amatör futsal sporcusu olan,haftada 3 gün en az 2 saat antrenman yapan 14 kadın olmak üzere toplam 28 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan gönüllülerin (n=28), yaş ortalamaları (19,7± 1,10yıl), boy ortalamaları (164,2± 5,98 cm) ve vücut ağırlıklarının ortalamaları (54,32± 5,15 kg) olarak tespit edildi.Deneklerin görsel ve işitsel reaksiyon zaman ölçümleri Newtest 1000 Aleti ile yapılmıştır. Veriler SPSS 20.0 istatistik paket programı ile analiz edildi. İstatistik hesaplamalarında Mann Whitney U testi yapıldı ve anlamlılık değeri ($p< 0.05$) olarak alındı. Bulgular: Yapılan istatistiksel analizler sonucu amatör futsal sporcuları ve rekreatif amaçlı spor yapan kadınlar arasında reaksiyon ses sağ el, reaksiyon ses sol el, reaksiyon ışık sağ el ve reaksiyon ışık sol el değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p< 0.05$). Sonuç: Sonuç olarak, amatör futsal oyuncularının reaksiyon zamanlarının rekreatif amaçlı spor yapan kadınlara göre daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Daha fazla antrenman yapan amatör kadın futsalcıların yaptıkları antrenmanların etkisiyle beyin kas koordinasyonu gelişeceği , buna bağlı olarak reaksiyon sürelerini pozitif yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Reaksiyon zamanı,Futsal,Kadın, Rekreasyon

AN INVESTIGATION OF THE REACTION TIME OF AMATEUR FUTSAL PLAYERS AND WOMEN PERFORMING SPORTS FOR RECREATIONAL PURPOSES

[1]Ayça GENÇ, [2] M.Furkan ŞAHİN, [3] M.Fatih Bilici, [4] Savaş GENÇ, [5] Hande ULUDAĞ BAŞKAN

ABSTRACT

Objective: This study aims to investigate the reaction time of amateur futsal players and women performing sports for recreational purposes. Material and Method: A total of 28 women, 14 sportswomen who regularly performed sports once a week for at least 2 hours for recreational purposes, and 14 amateur female futsal players who conduct training 3 days a week for at least 2 hours in the last six months, were included the study on a voluntary basis. The volunteers' (n=28) average values of age, height and body weight were measured as (19,7± 1,10 years), (164,2± 5,98 cm) and (54,32± 5,15 kg) respectively. Visual reaction time measurements of the subjects were conducted with Newtest 1000. The data were analyzed using the SPSS 20.0 statistical package program. Statistical calculations were made using Mann Whitney U test and an alpha value of ($p < 0.05$) was determined as the significance level. Results: Statistically significant ($p < 0.05$) differences were found in reaction sound right hand, reaction sound left hand, reaction light right hand and reaction light left hand values between amateur futsal players and recreational sportswomen. Conclusion: It was found that amateur futsal players have better reaction times when compared to women performing sports for recreational purposes. It is considered that doing more practice improves the brain muscle coordination of amateur female futsal players which then positively affect their reaction times.

Keywords: Reaction Time, Futsal, Female, Recreation

CORE ANTRENMANIN 14-16 YAŞ GRUBU BAYAN VOLEYBOLCULARIN SIÇRAMA KUVVETİ VE BAZI MOTORİK ÖZELLİKLERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

[1]Ö.Faruk BİLİCİ, [2] Muzaffer SELÇUK, [3] M.Fatih BİLİCİ

[1]Yüzüncü Yıl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, [2] Yüzüncü Yıl Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, [3] Muş Alparslan Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Giriş: Voleybolda mücadele tamamen file üzerinden gerçekleştiği için öncelikli hedef sıçrama kuvvetinin geliştirilmesidir. Bu bağlamda antrenman bilimciler ve antrenörler sıçrama yeteneğini geliştirecek çeşitli modeller geliştirmişlerdir. Amaç: Bu araştırmada, 14 – 16 yaş arası kadın voleybolcularda core antrenmanın sıçrama kuvveti ve bazı motorik özellikleri üzerine etkilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Materyal ve metod: Çalışmanın yöntemsel modelini ön test son test desenli deneysel yöntem oluşturmuştur.Araştırmaya 2016 -2017 eğitim öğretim yılında, Van Spor Lisesi öğrencilerinden en az 1 yıl voleybol oynayan 14-16 yaş grubu kadın sporcular (n=34) gönüllü olarak katılmıştır. Gönüllüler rastgele iki gruba ayırılmış, bir gruba 10 hafta boyunca sadece voleybol antrenmanı yaptırılırken diğer gruba voleybol antrenmanına ek olarak 30-40 dakikalık core antrenman uygulaması yaptırılmıştır. Gönüllülerin vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi ölçümü, pençe kuvveti testi (el kavrama kuvveti), dikey sıçrama testi, 30 m sürat koşu testi, durarak uzun atlama testi, esneklik, durarak sağlık topunu çift elle öne atma testi, durarak sağlık topunu tek elle (dominant el) öne atma testi, mekik testi ve ters mekik testlerinin antrenman öncesi ve antrenman sonrası ölçümleri alınarak karşılaştırılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. İstatistik hesaplamalarında bağımsız t testi yapıldı ve anlamlılık değeri ($p< 0.05$) olarak belirlendi. Bulgular: Voleybol antrenmanı ile birlikte coreantrenman yapan grubun vücut yağ yüzdesi, dominant el pençe kuvveti, non dominant el pençe kuvveti, dikey sıçrama testi, durarak uzun atlama testi, dominant el sağlık topu testi, çift el sağlık topu testi, mekik testi ve ters mekik testi parametrelerinde ilk ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p< 0,05$). 30 m koşu testi ve otur-eriş testi parametrelerinde ilk ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p >0.05$). Sadece voleybol antrenmanı yapan grubun çift el sağlık topu testi dışındaki diğer bütün testlerinilk ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak bir fark görülmemiştir($p >0.05$). Sonuç: Deney grubunun dikey sıçrama, üst ekstremitekuvveti, alt ekstremite kuvveti ve gövde kas kuvvetlerinin geliştiği, vücut yağ yüzdelerinin azaldığı tespit edilmiştir. Bu gelişimin yapılan normal antrenmanlara ek olarak uygulanan kor antrenmanın etkisine bağlı olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: voleybol, kor antrenman, sıçrama kuvveti

EVALUATION OF THE IMPACTS OF CORE TRAINING ON THE JUMPING POWER AND CERTAIN MOTORIC CHARACTERISTICS OF FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS OF 14-16 AGE GROUP

[1]Ö.Faruk BİLİCİ, [2] Muzaffer SELÇUK, [3] M.Fatih BİLİCİ

ABSTRACT

Introduction: As the struggle in the volleyball game takes place entirely over the net, the primary goal is to improve the jump power. In this context, training scientists and coaches have developed various models towards advancing the jumping ability of players. Objective: This study aims to determine the effects of core training on jumping power and certain motoric characteristics of female volleyball players aged between 14 and 16. Material and Methods: The Study adopted a pre-test post-test experimental design as its methodological model. 14-16 year old female athletes (n = 34) from Van Sports High School who played volleyball for at least 1 year during 2016-2017 academic year were involved in the experiment on a voluntary basis. Volunteers were randomly assigned into two groups, one of which was performed regular volleyball training for 10 weeks while the other was applied core training for 30-40 minutes in addition to the regular training. Pre-training and post-training measurements of volunteers' body weight, body fat percentage, paw force test (hand grip strength), vertical jump test, 30 m sprint test, standing long jump test, standing two hand medicine ball test, standing single hand medicine ball test (with

the dominant hand), pull-up and reverse pull up tests were taken and the results are compared. SPSS 22 statistics package program was used for data analyses. Statistical calculations were run using the t-test and $p< 0.05$ alpha level was determined as the significance level. Results: A statistically significant ($p< 0,05$) difference between the pre-test and post-test values of the experiment group (players who performed core training in addition to regular training) was found in the parameters of body fat percentage, dominant hand paw force , non-dominant hand paw force, vertical jump test, standing long jump test, standing dominant hand and two hand medicine ball tests, pull-up test and reverse pull up test. There was no statistically significant ($p > 0.05$) difference between the pre-test and post-test values of 30 m running test and sit and reach test parameters. No statistically significant ($p > 0.05$) difference between the pre-test and post-test values of the control group (players who performed regular training only) was found in any of the aforementioned tests except for the two hand medicine ball test. Conclusion: It was found that vertical jump, upper extremity strength, lower extremity strength and trunk muscular strength were improved and body fat percentages decreased in the experiment group. It is asserted that this improvement occurred due to the effect of the core training applied in addition to the regular training.

Keywords: Volleyball, Core Training, Jumping Power

MUŞ İLİNDE AMATÖR FUTBOL TAKIMLARININ ALT YAPISINDA OYNAYAN KALECİLERİN DİĞER MEVKİLERDE OYNAYAN FUTBOLCULARA GÖRE DOMİNANT EL REAKSİYON ZAMANININ İNCELENMESİ

[1]M.Furkan ŞAHİN, [2] M.Fatih BİLİCİ, [3] Ayça GENÇ, [4] Savaş GENÇ

[1]Muş Alparslan Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [2] Muş Alparslan Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [3] Muş Alparslan Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [4] Muş Alparslan Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada Muş ilinde amatör futbol takımlarının alt yapısında oynayan kalecilerin diğer mevkilerde oynayan futbolculara göre dominant el reaksiyon zamanının incelenmesiamaçlanmaktadır. Materyal ve Metod: Çalışmaya amatör futbol takımlarının alt yapısında futbol oynayan ve dominant eli sağ el olan, yaş ortalaması (17,83±0,98 yıl), boy ortalaması (175,90±6,33 cm), ağırlık ortalaması (64,13±6,53 kg) olan ve haftada 3 gün, 2 saat düzenli olarak antrenman yapan 9 kaleci, 7 stoper, 7 orta saha ve 7 forvet olmak üzere toplamda 30 futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Deneklerin görsel reaksiyon zaman ölçümleri Newtest 1000 Aleti ile yapılmıştır. Veriler SPSS 20.0 istatistik paket programı ile analiz edilmiştir. İstatistik hesaplamalarında Kruskal-Wallis testi yapıldı ve anlamlılık değeri ($p< 0.05$) olarak alındı. Bulgular: Yapılan istatistiksel analizler sonucu kalecilerin reaksiyon ışık sağ el değerleri stoper mevkiinde oynayan futbolculara göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p< 0.05$). Kalecilerin reaksiyon zamanı orta saha ve forvet mevkilerinde oynayan futbolcuların reaksiyon zamanına göre daha iyi olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p >0.05$). Sonuç: Kalecilerin diğer mevkilerde oynayan futbolculara göre reaksiyon zamanının daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Kalecilerin reaksiyon zamanlarının daha iyi olması yapılan farklı antrenmanların etkisine bağlı olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Reaksiyon zamanı, futbol, kaleci, erkek

AN EXAMINATION OF DOMINANT HAND REACTION TIMES OF GOALKEEPERS IN COMPARISON TO PLAYERS OF OTHER POSITIONS IN THE YOUTH TEAMS OF AMATEUR FOOTBALL CLUBS IN MUş PROVINCE

[1]M.Furkan ŞAHİN, [2] M.Fatih BİLİCİ, [3] Ayça GENÇ, [4] Savaş GENÇ

ABSTRACT

Objective: This study aims to examine the dominant hand reaction time times of goalkeepers in comparison to players of other positions in the youth teams of amateur football clubs in Muş province. Material and Method: A total of 30 football players, 9 goalkeepers, 7 stoppers, 7 mid-fields and 7 forwards, playing in the youth teams of amateur football clubs whose dominant hand is right hand, and perform regular training 3 times a week for 2 hours with an average age of (17,83±0,98 years), average weight of (64,13±6,53 kg), and average height of (175,90±6,33 cm) were included in the experiment on a voluntary basis. Visual reaction time measurements of the subjects were conducted with Newtest 1000. Data analses were run with SPSS 20.0 statistical software program. Kruskal-Wallis tests were applied for statistical calculations and an alpha value of ($p < 0.05$) was determined as the significance level. Results: Statistically significant ($p < 0.05$) differences in the right-hand light reaction values of goalkeepers and players of the stopper position were found through the statistical analyses run. Although the reaction times of goalkeepers were better in comparison to mid-field and forward players, the differences were not statistically significant ($p >0.05$). Conclusion: It was found that goalkeepers have better reaction times when compared to football players of other positions. It is thought that better reaction timing of goalkeepers is associated with the impact of different kinds of training they conduct.

Keywords: Reaction Time, Football, Goalkeeper, Male

ELİT MUAY-THAİ'CİLERDE FONKSİYONEL ANTRENMANLARININ BAZI FİZİKSEL VE VÜCUT KOMPOSİZYONU ÜZERİNE ETKİSİ

[1]Oğuzhan YÜKSEL, [2]Mustafa Said ERZEYBEK, [3]Aydın ŞENTÜRK, [4]Sinan AKIN

[1]DPU BESYO Germiyan Kampüsü KÜTAHYA, [2]DPU BESYO Germiyan Kampüsü KÜTAHYA, [3]DPU BESYO Germiyan Kampüsü KÜTAHYA, [4]SDÜ Spor Bilimleri Fakültesi Isparta

ÖZET

Bu çalışmada amaç; Bu çalışmanın amacı fonksiyonel Antrenmanlarının bazı fiziksel ve vücut komposizyonu üzerine etkisini tespit etmektir. Gereç ve Yöntem; Araştırma 12 kişi kontrol grubu, 15 kişi deney grubunda olmak üzere toplam 27 gönüllü katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Yaş ortalaması deney grubu 20,46 ± 1,8 yıl, kontrol grubu 21,6 ± 1,1 yıl; boy ortalaması deney grubu 178,4 ± 5,5 cm, kontrol grubu 173,5 ± 4,4 cm; vücut ağırlığı deney grubu 71,4±13,2 kg kontrol grubu 76,9 ± 11,6 kg olarak tespit edilmiştir. Deney grubunda yer alan sporculara rutin teknik antrenmanlarına ek olarak on hafta süresince fonksiyonel antrenmanı uygulanırken, kontrol grubuna rutin teknik antrenman uygulanmıştır. Her iki gruptan on haftalık süreç öncesi ve sonrası ölçüm alınmıştır. Vücut yağ yüzdeleri, biceps fleksiyon kasılı-gevşek, ön kol kasılı-gevşek, uyluk ve baldır çevre, esneklik, izometrik bacak-sırt kuvveti ve sağ-sol el pençe kuvveti değerleri kayıt altına alınmıştır. Deney grubunda yer alan katılımcılar 10 haftalık süreçte aşamalı olarak deprem barı ile squat ve bench press, serbest barla squat, sekiz istasyonlu alt ve üst ekstremiteye yönelik klasik kuvvet antrenmanı, pliometrik sıçrama, kendi vücut ağırlıkları ile 10'lu kuvvet istasyonu (her istasyonda süreye karşı) ve crossfit fran modeli uygulandı. Deney grubunda yer alan katılımcılar sekiz istasyonlu klasik kuvvet kaldırabildikleri 1 maksimum tekrarlı (1 MT) kg'ları % 50 değeri ile başladıkları kuvvet antrenmanlarında her hafta % 10'luk artış uygulanmıştır. Ayrıca fonksiyonel antrenmanların haricinde olan günlerde rutin teknik-taktik antrenman yapılmıştır. Haftada üç gün fonksiyonel antrenman ve diğer kalan günlerin üç gününde ise rutin teknik antrenmanına yer verilmiştir. Elde edilen veriler Tekrarlı Ölçümler Anova ve Simple Effect testi ile değerlendirilmiştir. Bulgular; Elde edilen verilere göre gruplar arasında izometrik bacak-sırt (kg), baldır gevşek çevre (cm),uyluk gevşek çevre (cm),ön kol kasılı çevre (cm), biceps kasılı-gevşek çevre (cm), triceps deri kıvrımı(mm), abdominal deri kıvrımı (mm), suprailiac deri kıvrımı (mm)değerlerinde deney grubu lehine anlamlı fark görülmüştür ($p< 0.05$). Grup x ölçüm etkileşimi sonuçlarına göre izometrik bacak-sırt (kg) , biceps fleksiyon kasılı çevre (cm), ön kol kasılı çevre (cm), uyluk gevşek çevre (cm), biceps deri kıvrımı (mm),suprailiac deri kıvrımı (mm) ve abdominal deri kıvrımı (mm) değerlerinde deney grubu lehine anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Sonuç; Elde edilen sonuçlara göre fonksiyonel antrenman yöntemlerinin kuvvet ve vücut kompozisyon üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Ayrıca çok yönlü gelişime katkı sağlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Muay-thai, fonksiyonel antrenman, vücut kompozisyonu, kuvvet

THE EFFECT OF FUNCTIONAL TRAINING ON SOME PHYSICAL AND BODY COMPOSITION IN ELITE MUAY-THAI

[1]Oğuzhan YÜKSEL, [2]Mustafa Said ERZEYBEK, [3]Aydın ŞENTÜRK, [4]Sinan AKIN

ABSTRACT

Aim; The purpose of this study is to determine the effect of functional training on some physical and body composition. Materials and Methods; The research was conducted with a total of 27 volunteer participants, 12 of whom were in the control group and 15 of whom were in the experimental group. The age-average test group was 20.46 ± 1.8 years, the control group was 21.6 ± 1.1 years; height mean test group 178,4 ± 5,5 cm, control group 173,5 ± 4,4 cm; body weight test group was 71.4 ± 13.2 kg and control group was 76.9 ± 11.6 kg. the experimental group was subjected to 10-week routine training as well as functional training, routine training was applied to the control group. Measurements were taken from both groups before and after the ten week period. Body fat percentages, biceps flexion-loosened, forearm stiff-loose, thigh and calf circumference, flexibility, isometric leg-back strength, and right-left hand grip strength were recorded. Participants in the experimental group consisted of 10 hours of progressive earthquake bar, squat and bench press, free bar squat, classical strength training for the lower and upper extremities with eight stations, plyometric bounce, 10 lu force station the crossfit fran model was applied on a weekly basis. Participants in the experimental group were able to remove the classical force with eight

stations, with a maximum repetition (1 MT) of 10% increase per week in the strength training they started with a 50% value. In addition to functional training, routine technical-tactical training was performed on days. Functional training was provided three days a week and routine technical training was given three days after the remaining days. Obtained data were evaluated by repeated measures Anova and Simple Effect test. Findings; There were isometric leg-back (kg), loose circumference (cm), loose circumference of thigh (cm), circumference of forearm (cm), biceps stump-loose circumference (cm), triceps skin fold), abdominal skin fold (mm), suprailiac skin fold (mm) values were significantly different in favor of the experimental group ($p < 0.05$). (X), biceps skin fold (mm), suprailiac skin fold (mm), biceps flexion perimeter (cm), anterior limb circumference (cm), thigh loose circumference (cm), isometric leg- and abdominal skin folds (mm) showed a significant difference in favor of the experimental group. Result; According to the results obtained, it is seen that functional training methods are effective on strength and body composition. It also provides a multifaceted improvement.

Keywords: Muay-thai, functional training, body composition, force

ELİT MUAY-THAİ'CİLERDE FONKSİYONEL ANTRENMANLARININ DİNAMİK DENGE ÜZERİNE ETKİSİ

[1]Oğuzhan YÜKSEL, [2]Aydın ŞENTÜRK, [3]Mustafa Said ERZEYBEK, [4]Sinan AKIN

[1]DPU BESYO Germiyan kampüsü KÜTAHYA, [2]DPU BESYO Germiyan kampüsü KÜTAHYA, [3]DPU BESYO Germiyan kampüsü KÜTAHYA, [4]SDU Spor bilimleri Fakültesi ISPARTA

ÖZET

Bu çalışmada amaç; Bu çalışmanın amacı fonksiyonel Antrenmanlarının dinamik denge üzerine etkisini tespit etmektir. Gereç ve Yöntem; Araştırma 12 kişi kontrol grubu, 15 kişi deney grubunda olmak üzere toplam 27 gönüllü katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Yaş ortalaması deney grubu 20,46 ± 1,8 yıl, kontrol grubu 21,6 ± 1,1 yıl; boy ortalaması deney grubu 178,4 ± 5,5 cm, kontrol grubu 173,5 ± 4,4 cm; vücut ağırlığı deney grubu 71,4±13,2 kg kontrol grubu 76,9 ± 11,6 kg olarak tespit edilmiştir. Deney grubunda yer alan sporculara rutin antrenmanlarına ek olarak on hafta boyunca fonksiyonel antrenmanı uygulanırken, kontrol grubuna rutin antrenman uygulanmıştır. Her iki gruptan on haftalık süreç öncesi ve sonrası ölçüm alınmıştır. Vertikal pozisyonda çift ayak, sağ ve sol ayak üzerinde lateral denge, transver çift ayak denge değerleri 30 saniye süre içerisinde kayıt altına alınmıştır. Dinamik denge değerleri EasyTech marka Libra seesaw denge tahtası ile değerlendirildi. Değerlendirmelerde denge skorları kullanıldı. Tüm testler görsel geribildirimle gerçekleştirildi. Değerleri kayıt altına alınmıştır. Deney grubunda yer alan katılımcılar 10 haftalık süreçte aşamalı olarak deprem barı ile squat ve bench press, serbest barla squat, sekiz istasyonlu alt ve üst ekstremiteye yönelik klasik kuvvet antrenmanı, plyometrik sıçrama, kendi vücut ağırlıkları ile 10 lu kuvvet istasyon (her istasyonda süreye karşı), crossfit fran modeli haftalara göre uygulandı. Deney grubunda yer alan katılımcılar sekiz istasyonlu klasik kuvvet kaldırabildikleri 1 maksimum tekrarlı (1 MT) kg'ları % 50 değeri ile başladıkları kuvvet antrenmanlarında her hafta % 10'luk artış uygulanmıştır. Ayrıca fonksiyonel antrenmanların haricinde olan günlerde rutin teknik-taktik antrenman yapılmıştır. Haftada üç gün fonksiyonel antrenman ve diğer kalan günlerin üç gününde ise rutin teknik antrenmanına yer verilmiştir. Elde edilen veriler Tekrarlı Ölçümler Anova ve Simple Effect testi ile değerlendirilmiştir. Bulgular; Elde edilen verilere göre gruplar arasında çift ayak lateral denge skorlarında değerlerinde deney grubu lehine anlamlı fark görülmüştür ($p< 0.05$). Sağ ayak lateral, sol ayak lateral ve cift ayak transvers denge skorlarında anlamlı farlılık görülmemektedir. Grup x ölçüm etkileşimi sonuçlarına göre çift ayak lateral denge skorlarında değerlerinde deney grubu lehine anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Sağ ayak lateral, sol ayak lateral ve cift ayak transvers denge skorlarında anlamlı farlılık görülmemektedir. Sonuç; Elde edilen sonuçlara göre fonksiyonel antrenman yöntemlerinin dinamik denge üzerinde etkisi sınırlı kalmaktadır. Ancak dövüş sporlarında dengenin ön planda olması fonksiyonel antrenmana ek olarak dengeye yönelik aktiviteler dahil edilmesi uygun olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Muay-thai, fonksiyonel antrenman, Dinamik denge

THE EFFECT OF FUNCTIONAL TRAINING ON DYNAMIC BALANCE IN ELITE MUAY-THAI

[1]Oğuzhan YÜKSEL, [2]Aydın ŞENTÜRK, [3]Mustafa Said ERZEYBEK, [4]Sinan AKIN

ABSTRACT

Aim; The purpose of this study is to determine the effect of functional training on dynamic balance. Materials and Methods; The research was conducted with a total of 27 volunteer participants, 12 of whom were in the control group and 15 of whom were in the experimental group. The age-average test group was 20.46 ± 1.8 years, the control group was 21.6 ± 1.1 years; height mean test group 178,4 ± 5,5 cm, control group 173,5 ± 4,4 cm; body weight test group was 71.4 ± 13.2 kg and control group was 76.9 ± 11.6 kg. The experimental group was subjected to 10-week routine training as well as functional training, routine training was applied to the control group during 10 weeks of functional training. Measurements were taken from both groups before and after the ten week period. Double leg in vertical position, lateral balance on right and left foot, transver double leg equilibrium values were recorded within 30 seconds. The dynamic balance values were evaluated with the EasyTech Libra seesaw balance board. Balance scores were used in evaluations. All tests were performed with visual feedback. values are recorded. Participants in the experimental group consisted of 10 hours of progressive earthquake bar, squat and bench press,

free bar squat, classical strength training for the lower and upper extremities with eight stations, plyometric bounce, 10 lu force station , the crossfit fran model was applied on a weekly basis. Participants in the experimental group were able to remove the classical force with eight stations, with a maximum repetition (1 MT) of 10% increase per week in the strength training they started with a 50% value. In addition to functional training, routine technical-tactical training was performed on days. Functional training was provided three days a week and routine technical training was given three days after the remaining days. Obtained data were evaluated by repeated measures Anova and Simple Effect test. Findings; Significant difference was found in the values of double leg lateral balance scores between the groups according to the obtained data ($p < 0.05$). There is no significant difference in transverse stability scores of right foot lateral, left foot lateral and double feet. Significant differences were found in the values of the dual leg lateral balance scores according to the group x measurement interaction results in favor of the experimental group. There is no significant difference in transverse stability scores of right foot lateral, left foot lateral and double feet. Result; According to the results obtained, the effect of functional training methods on dynamic balance is limited. However, in martial sports it is considered appropriate to incorporate balance activities in addition to functional training in which the balance is the frontal plane.

Keywords: Muay-thai, functional training, dynamic balance

AKTİF VE PASİF ISINMANIN ESNEKLİK, ANAEROBİK GÜÇ VE KUVVETE ETKİSİ

[1]serkan HAZAR, [2]Metin POLAT, [3]Çilem KAYA, [4]Güldane CANSU

[1]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi BESYO, [2]Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [3]Niğde Ömerhalisdemir Üniversitesi BESYO, [4]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi BESYO

ÖZET

Yapılan çalışmada bayanlara uygulanan iki farklı ısınma yönteminin kuvvet, esneklik ve anaerobik güç değerlerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya sağlıklı ve gönüllü 10 bayan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi alınmıştır. Katılımcılardan dinlenik, pasif ve aktif ısınma sonrası vücut sıcaklığı, el kavrama kuvveti, sırt kuvveti, bacak kuvveti, esneklik ve dikey sıçrama değerleri alınmıştır. Katılımcılara uygulanan testler farklı günlerde; ısınma olmaksızın, pasif ısınma olarak vücut sıcaklığı 38 derecenin üstüne yükselinceye kadar saunada bekletilerek ve aktif ısınma olarak koşu bandında vücut sıcaklığı 38 derecenin üstüne çıkıncaya kadar koşturularak yapılmıştır. Uygulamaların ardından ölçümler alınmıştır. İstatistiksel analizde SPSS 20.0 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerden, aktif ve pasif ısınma sonrasında el kavrama kuvveti, sırt kuvveti, bacak kuvveti ve anaerobik güç değerlerinde her iki ısınma yöntemi arasında fark olmadığı tespit edilirken esneklik değerlerinde aktif ısınmadaki değerlerin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan kuvvet ve esneklik değerlerinde aktif ısınmada elde edilen ölçümlerin pasif ısınma değerlerinden daha yüksek olmasına karşın ölçümler arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Isınma, performans, sporcu

EFFECT OF ACTIVE AND PASSIVE WARMUP ON FLEXIBILITY, ANAEROBIC POWER AND STRENGHT

[1]serkan HAZAR, [2]Metin POLAT, [3]Çilem KAYA, [4]Güldane CANSU

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the effect of two different warming methods applied to women on strength, flexibility and anaerobic power values. 10 healthy and voluntary physical education and sports college students women's were taken into the research. Body temperature, hand grip strength, back strength, leg strength, flexibility and vertical jump values were taken from the participants passive and active warm-up and resting state. Measurements was applied on different days; without warming, for passive warming waited in the sauna until body temperature rise 38 degrees and for active warming the participants runned the treadmill until rise body temperature 38 degree. From the obtained measurement, it was determined that there is no staticaly difference between the two warming methods in hand grip strength, back strength, leg strength and anaerobic power values, while flexibility values were found to be higher in active warming. On the other hand, it has been found that higher strenge and flexibility values of active warming condition but no statisticaly significant difference.

Keywords: Warmup, performance, athlete

18-30 YAŞ ARASI VOLEYBOLCULARDA SAĞ VE SOL BACAKLARININ DENGE AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Atakan ÇAĞLAYAN, [2]Bahar LAĞAP

[1]Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [2]Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu çalışma, 18-30 yaş voleybolcularda sağ ve sol bacaklarının denge açısından karşılaştırılması amacıyla yapıldı. Düzce Üniversitesinde öğrenim görenve erkek voleybol takımından oluşan 15 sporcuya uygulandı. Çalışmaya katılan sporcuların özelliklerinin ortalamaları boy, 1,90- kilo, 84 ve yaş ortalamaları 22.0' dır. Çalışmaya katılan sporcuların denge özelliklerini belirlemek amacıyla Y-balance (yıldız gezinme) testi uygulanmıştır. Sporculara test öncesi dinlenik bir şekilde katılmaları istenmiş olup uygulama esnasında ayakkabıları çıkartılıp çıplak ayakla yapılması ve yalnız uygulamaları istenmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen veriler, 18.0 SPSS paket programı ile analiz edildi. Araştırmaya katılan sporcuların homojen dağılım ilkesine uygun olmadıkları için non-parametrik test yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, sağ, sol ve ön y-balanceskorlama formülü ve sonucuna göre iki bacak arasında anlamlı bir farka rastlanılmamıştır.Bu sonuca göre sporcularının bacak farkları arasında denge farklarının olmadığını söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: vleybol, sağ ve sol bacak, denge

THE COMPRASION OF THE RIGHT AND LEFT LEGS OF 18-30 AGE VOLLEYBALL PLAYERS THE BALANCE

[1]Atakan ÇAĞLAYAN, [2]Bahar LAĞAP

ABSTRACT

This study was conducted to compare the balance of right and legs in 18-30 year old volleyballs. 15 athletes who were educated at Duzce University and composed of male volleyball team were applied.Theaverages of theath letes participating in thestudyare as follows: height, 1,90-pounds, 84 andaverageage of 22.0.The Y-balance test was used to determine the balance characteristic of theath letes participating in thes tudy. Athletes were asked to participate in the rest of the test beforethe test, shoes are evacuate during the applications and bare feet are required to be done and applications alone. Thedataobtained as a result of thestudywereanalyzedby 18.0 SPSS package program.Non-parametrictestswereperformedbecausetheathletesparticipating in thestudydid not fit thehomogeneousdistributionpattern.Accordingtotheanalysisresults, no significant difference was found between the two legs result to the right, left andf ront y-balancescoring Formula and the result. According to this esult, we can say that theathletes have no balance difference between the leg

Keywords: Volleybal, Right andLeftLegs, Balance

FİZİKSEL HAREKETLİLİK İÇEREN OYUNLARIN 11-14 YAŞ GRUBU ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞINA ETKİSİ

[1]Zekihan HAZAR, [2]MUHSİN HAZAR

[1]NİĞDE ÖMER HALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEK OKULU, [2]GAZİ ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

ÖZET

Bu araştırmada, fiziksel hareketlilik içeren oyunların 11-14 yaş grubu ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığına etkisi araştırılmıştır. Nicel Araştırma modelinin benimsendiği araştırmada Deneysel Desen yönteminden yararlanılmıştır. Araştırmanın evrenini 11-14 yaş grubundaki dijital oyun bağımlılığı olan öğrenciler oluştururken, örneklemini Ankara ili Kızılcahamam İmam Hatip Ortaokulu'nda öğrenim gören ve dijital oyun bağımlılığı belirlenen 29 kız, 51 erkek öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada ölçme aracı olarak kişisel bilgi formu ve araştırmacı tarafından geliştirilen dijital oyun bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. Verilerin toplanması sürecinde; öğrencilere uygulanan ön-test aynı zamanda ölçüt örnekleme aşaması olarak kabul edilerek, bağımlılık düzeyi yüksek olan (Ölçek toplam puanı 49 ve üzeri) öğrenciler tespit edilmiş ve yansız atama yöntemi ile kontrol (n=40) ve deney (n=40) grupları oluşturulmuştur. Yapılan 12 haftalık "fiziksel hareketlilik içeren oyun" eğitimi sonrasında, kontrol ve deney guruplarından son-test verileri toplanarak elde edilen veriler SPSS 20. Paket programında değerlendirilmiştir. Araştırma bulgularına göre; deney grubunun gerek alt boyutlarda, gerekse toplam bağımlılık ön test-son test puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu ve son-test puanlarının ön-test puanlarından düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kontrol grubunun bağımlılık son-test puanlarının ön-test puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Kontrol ve deney gruplarının bağımlılık son-test puanları incelendiğinde deney grubunun bağımlılık düzeyinin kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür. Deney ve Kontrol gruplarının bağımlılık ön-test/son-test puanlarının, dijital oyun oynama sürelerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Sonuç olarak; dijital oyun bağımlısı olan öğrencilerin, fiziksel hareketlilik içeren oyunlara yönelmeleri sonucunda bağımlılık düzeylerinin azaldığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Oyun, Dijital oyun, Bağımlılık, Çocuk, Oyun bağımlılığı

EFFECT OF GAMES INCLUDING PHYSICAL ACTIVITY ON DIGITAL GAME ADDICTION OF 11-14 AGE GROUP MIDDLE-SCHOOL STUDENTS

[1]Zekihan HAZAR, [2]MUHSİN HAZAR

ABSTRACT

In this study, it was investigated that effect of games including physical activity on digital game addiction of 11-14 age group middle-school students. Experimental Design method was used in the study in which was adopted Quantitative Research model. When 11-14 age group students who addicted digital games consisted of the population of the study, the sample of the study consisted of 29 girls and 51 boys who have studied Kızılcahamam İmam Hatip Middle-School in Ankara and reported digital game addiction. In the study, personal information form and digital game addiction scale that was developed by the researcher were used as measurement tools. During data collection period, by accepting applied pre-test to students as criterion sample process, students who have high addiction level (total scale score is 49 and above) were detected and control (n = 40) and experimental (n = 40) groups were created with unbiased assignment method. After the 12-weeks period "games including physical activity" training, the data which was collected from the control and experimental groups by taking post-test data was evaluated with SPSS 20 packaged software. According to research findings, it was found that there was a significant difference between pre-test and post-test of both sub-dimensions and total addiction scores and post-test scores were lower than pre-test scores. It was shown that post-test addiction scores were significantly higher than pre-test addiction scores in control group. When investigating post-test addiction scores of control and experiment groups, it was shown that addiction level of experimental group significantly decrease comparing control groupIt was also found that pre-test/post-test addiction scores of experimental and control groups showed significant differences regarding playing digital game duration. Therefore, it was concluded that addiction levels of students who are digital game addict decreased because of interesting games including physical activity.

Keywords: Game, Digital game, Addiction, Child, Game addiction

ÖZEL BEDEN EĞİTİMİ YAYGINLAŞTIRMA HAREKETİNDEN BİR KESİT SUNUMU: ÖZEL EĞİTİM VE REHABİLİTASYON MERKEZLERİNİN SPORTİF PROFİLİ

[1]Ekrem Levent İlhan

[1]Gazi üniversitesi- spor bilimleri fakültesi

ÖZET

Gelişmiş toplumlarda engellilere sunulan hizmetler sınır tanımamaktadır. Ülkemizde de son yıllarda çıkarılan kanun ve yönetmelikler engelli vatandaşlarımızın sosyal yaşamları, istihdamları ve eğitimleri gibi konularda geçmiş yıllara göre bazı olumlu gelişmeleri ortaya koymaktadır. Çıkarılan kanunlar tam manasıyla hayata geçirildiğinde tüm vatandaşların sosyal hayatında olumlu etkiler oluşturduğunda anlam ifade etmekte ve asıl hedefine ulaşmaktadır. Günümüzde özel gereksinimli bireylere en etkili yardım özel eğitimle sağlanmaktadır. Özel eğitimin yaygınlaştırılması sürecinde sayıları her geçen gün artan özel özel eğitim ve rehabilitasyon merkezleri, engelli çocuk nüfusunun önemli oranına hizmet vermektedir. Milli Eğitim Bakanlığı Özel Öğretim Kurumları Genel Müdürlüğü verilerine göre ülkemizde faal olarak hizmet vermekte olan 1975 ÖERM bulunmaktadır. Söz konusu kurumların eğitim portfolyosu içerisinde özel gereksinimli bireylere yönelik çok çeşitli uygulamalar yer almaktadır. Bu uygulamalardan birisi de beden eğitimi ve spor etkinlikleridir. Bu kurumların sunduğu hizmetlerin kalitesi, kurumun fiziki yapısı, eğitimcilerin niteliği, eğitim programlarının içeriği gibi faktörlere bağlıdır. Engelli bireyler için özenle desenlenmiş beden eğitimi ve spor etkinliklerinin, tüm gelişim yönlerini destekleyici özelliği göz önünde bulundurulduğunda, bu etkin mekanizmanın, söz konusu kurumlarda vazgeçilmez bir araç olarak kullanılması kaçınılmazdır. Bu sunum ile ülkemizde sayıları artan özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinin sportif profilinin 2006 yılında betimlenen bir araştırmanın bulguları ile 2017 yılında aynı yöntem ile gerçekleşen başka bir araştırmanın bulgularını karşılaştırarak gerek mevzuat yönünden gerekse mevcut durumun betimlenmesi yönünden niteliksel ve niceliksel bir sürecin görünümü ortaya koymaktır. Her iki araştırma da, geniş çaplı bir durumu, standartlar doğrultusunda değerlendirmeye imkan sağlayan betimsel araştırma modelinde desenlenmiştir. Bu amaç doğrultusunda kurumlar yönetmeliğinin bazı maddelerinden yola çıkarak kontrol listeleri oluşturulmuştur. Kontrol listeleri, söz konusu kurumların fiziki yapı, personel durumu ve sportif malzeme/etkinlik, açılarından incelenmesine dair maddelerden oluşmaktadır. Kontrol listeleri, 3 uzman görüşüne sunularak şekillendirilmiş ve tesadüfi örneklem yöntemine göre 1.araştırmada 9 ayrı ilde, toplam 104 kurumda uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinin %47'si bağımsız binada, %53'ü apartman yada iş hanı katında hizmet vermektedir. %68'inde oyun parkı vardır, %32'sinde yoktur. %88'inde oyun etkinlik odası vardır, %12'sinde yoktur. %37'sinde beden eğitimi salonu vardır, %63'ünde yoktur. %13'ünde beden eğitimi öğretmeni vardır, %87'sinde yoktur. Özel, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinin tamamında fizyoterapist mevcuttur. Yönetmelik kriterleri arasında olan, oyun parkı, oyun etkinlik odası ve beden eğitimi salonu gibi fiziksel ortamın, bazı kurumlarda olmadığı, isteğe bağlı olarak çalıştırılan beden eğitimi öğretmenlerin de %12 gibi çok küçük bir oranda istihdam edildiği görülmüştür. 2. araştırmada: 27 ayrı ildeki toplam 334 ÖERM kontrol listesi ile taranmıştır. Sonuç olarak kurumların bağımsız bir binada hizmet verme hususunda bir iyileşme olduğu, oyun bahçesi ve oyun etkinlik odaları oranında artış olduğu, kurumlarda istihdam edilen beden eğitimi öğretmeni sayısında da artış olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Özel eğitim, Sportif profil, Beden Eğitimi

ÖZEL BEDEN EĞİTİMİ YAYGINLAŞTIRMA HAREKETİNDEN BİR KESİT SUNUMU: ÖZEL EĞİTİM VE REHABİLİTASYON MERKEZLERİNİN SPORTİF PROFİLİ

[1]Ekrem Levent İlhan

ABSTRACT

Gelişmiş toplumlarda engellilere sunulan hizmetler sınır tanımamaktadır. Ülkemizde de son yıllarda çıkarılan kanun ve yönetmelikler engelli vatandaşlarımızın sosyal yaşamları, istihdamları ve eğitimleri gibi konularda geçmiş yıllara göre bazı olumlu gelişmeleri ortaya koymaktadır. Çıkarılan kanunlar tam manasıyla hayata

geçirildiğinde tüm vatandaşların sosyal hayatında olumlu etkiler oluşturduğunda anlam ifade etmekte ve asıl hedefine ulaşmaktadır. Günümüzde özel gereksinimli bireylere en etkili yardım özel eğitimle sağlanmaktadır. Özel eğitimin yaygınlaştırılması sürecinde sayıları her geçen gün artan özel özel eğitim ve rehabilitasyon merkezleri, engelli çocuk nüfusunun önemli oranına hizmet vermektedir. Milli Eğitim Bakanlığı Özel Öğretim Kurumları Genel Müdürlüğü verilerine göre ülkemizde faal olarak hizmet vermekte olan 1975 ÖERM bulunmaktadır. Söz konusu kurumların eğitim portfolyosu içerisinde özel gereksinimli bireylere yönelik çok çeşitli uygulamalar yer almaktadır. Bu uygulamalardan birisi de beden eğitimi ve spor etkinlikleridir. Bu kurumların sunduğu hizmetlerin kalitesi, kurumun fiziki yapısı, eğitimcilerin niteliği, eğitim programlarının içeriği gibi faktörlere bağlıdır. Engelli bireyler için özenle desenlenmiş beden eğitimi ve spor etkinliklerinin, tüm gelişim yönlerini destekleyici özelliği göz önünde bulundurulduğunda, bu etkin mekanizmanın, söz konusu kurumlarda vazgeçilmez bir araç olarak kullanılması kaçınılmazdır. Bu sunum ile ülkemizde sayıları artan özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinin sportif profilinin 2006 yılında betimlenen bir araştırmanın bulguları ile 2017 yılında aynı yöntem ile gerçekleşen başka bir araştırmanın bulgularını karşılaştırarak gerek mevzuat yönünden gerekse mevcut durumun betimlenmesi yönünden niteliksel ve niceliksel bir sürecin görünümü ortaya koymaktır. Her iki araştırma da, geniş çaplı bir durumu, standartlar doğrultusunda değerlendirmeye imkan sağlayan betimsel araştırma modelinde desenlenmiştir. Bu amaç doğrultusunda kurumlar yönetmeliğinin bazı maddelerinden yola çıkarak kontrol listeleri oluşturulmuştur. Kontrol listeleri, söz konusu kurumların fiziki yapı, personel durumu ve sportif malzeme/etkinlik, açılarından incelenmesine dair maddelerden oluşmaktadır. Kontrol listeleri, 3 uzman görüşüne sunularak şekillendirilmiş ve tesadüfi örneklem yöntemine göre 1.araştırmada 9 ayrı ilde, toplam 104 kurumda uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinin %47'si bağımsız binada, %53'ü apartman yada iş hanı katında hizmet vermektedir. %68'inde oyun parkı vardır, %32'sinde yoktur. %88'inde oyun etkinlik odası vardır, %12'sinde yoktur. %37'sinde beden eğitimi salonu vardır, %63'ünde yoktur. %13'ünde beden eğitimi öğretmeni vardır, %87'sinde yoktur. Özel, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinin tamamında fizyoterapist mevcuttur. Yönetmelik kriterleri arasında olan, oyun parkı, oyun etkinlik odası ve beden eğitimi salonu gibi fiziksel ortamın, bazı kurumlarda olmadığı, isteğe bağlı olarak çalıştırılan beden eğitimi öğretmenlerin de %12 gibi çok küçük bir oranda istihdam edildiği görülmüştür. 2. araştırmada: 27 ayrı ildeki toplam 334 ÖERM kontrol listesi ile taranmıştır. Sonuç olarak kurumların bağımsız bir binada hizmet verme hususunda bir iyileşme olduğu, oyun bahçesi ve oyun etkinlik odaları oranında artış olduğu, kurumlarda istihdam edilen beden eğitimi öğretmeni sayısında da artış olduğu görülmüştür.

Keywords: Özel eğitim, Sportif profil, Beden Eğitimi

TÜRK TOPLUMLARINDA ÇEVGEN/ÇÖĞEN/ÇEVGAN/POLO OYUNU

[1]Hediye İLGEN, [2] Taner BOZKUŞ, [3] Çağrı ÇELENK, [4]Hasip CANA, [5]Mustafa Karakuş, [6]Mehmet Ali Öztürk

[1]Bartın Üniversitesi, [2] Bartın Üniversitesi, [3] Erciyes Üniversitesi, [4]Sakarya Üniversitesi, [5]İskenderun Teknik Üniversitesi, [6]Iğdır Üniversitesi

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Türk toplumlarında çevgen/çöğen/çevgan/polo oyununun Türk spor tarihindeki önemini belirlemek ve oyunu kültür ve eğitim paralelinde değerlendirmektir. Bu amaçla Türk spor tarihi açısından büyük öneme sahip olan Türk Spor Tarihi, Çevgen/çöğen/çevgan/polo oyunu, Türk spor oyunları, Türklerde binicilik ve atın önemi gibi eserler incelenmiş, bu kaynaklarda geçen çöğen oyunu ilgili bilgilerden yararlanılmıştır. Tarama modelinde betimsel bir yaklaşım benimsenerek gerçekleştirilen bu araştırmada doküman incelemesi yöntemi kullanılmıştır. "Tarama araştırmaları, bir konuya ya da olaya ilişkin katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek, tutum vb. özelliklerinin belirlendiği, genellikle diğer araştırmalara göre daha büyük örneklemler üzerinde yapılan araştırmalardır. Araştırma verilerine ulaşabilmek için Türk Spor Tarihi, Oyun ve Spor, Türklerde Atın önemi gibi birçok eser araştırılıp doküman incelemesi yöntemiyle taranmıştır. Türkler, Türklüğün yüksek vasıflarından birisi olan atıcılık hünerini, at üzerindeki binicilik hüneriyle bütünleştirmiş, atı ile olan uyumlu birlikteliği ile çeviklik becerilerini cirit oyunuyla sergilemiştir. Binlerce yıl boyunca devam ederek günümüze kadar gelen ve su ciridi, menzil ciridi, düğün ciridi, deri ciridi, ilkbahar ciridi gibi çeşitleri ile hala memleketimizde oynanan cirit, folklorumuzun çok önemli bir kültürel değeri olarak kabul edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Çöğen, Çevgen, Çevgan, oyun

FUTBOL HAKEMLERİNİN SPORUN MEDYADA YANSIYIŞ BİÇİMLERİ HAKKINDAKİ GÖRÜŞLERİNİN BELİRLENMESİ

[1]Hüseyin ÖZTÜRK, [2] Zeynep Yılmaz Öztürk, [3] Kübra Çakallı

[1]Gaziantep Üniversitesi BESYO, [2] Gaziantep Üniversitesi Eğitim Fakültesi, [3] Gaziantep Üniversitesi BESYO

ÖZET

Bu Çalışma Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki Futbol Hakemlerinin Sporun Medyaya Yansıyış Biçimleri hakkındaki görüşlerini belirlemek amacı ile hazırlanmıştır. Araştırma verilerinin toplanması anket yöntemiyle elde edilmiştir. Anket formu iki bölümden oluşmaktadır birinci bölümde araştırmaya katılan hakemlerin kişisel bilgileri yer almaktadır, ikinci bölümde ise spor medyasının güvenilirliği ve inandırıcılığı, en çok tercih edilen kitle iletişim araçları, sporla ilgili haberlerin nasıl değerlendirildiği, ilgilenilen spor dallarına ilişkin sorular yer almaktadır. Araştırma için daha önce Yıldırım (2012) tarafından bilimsel çalışmada kullanılan anket sorularından yararlanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin SPSS 22.0 paket programından yararlanılarak istatistiksel analizleri yapılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde istatistikî yöntem olarak, frekans, yüzde, ortalama, standart sapma değerlerine bakılmıştır. Araştırma sonucunda, hakemlerin yüksek oranda erkeklerden oluştuğu 74 kişi %96.1, çoğunlukla 26-30 yaş aralığında oldukları 39 kişi %30 ve lisans mezunu 56 kişi %76.7 oldukları görülmektedir. çoğunlukla bazen spor gazetesi aldıkları 31 kişi %40.3, spor haber ve yorumları sürekli izledikleri 57 kişi %74., spor medyasının yayın anlayışından kısmen memnun oldukları 39 kişi %50.6, kısmen spor medyasındaki haberleri inandırıcı buldukları 49 kişi %63.6, yüksek kitle iletişim aracı olarak interneti tercih ettikleri 39 kişi %50.6, maç özetleri ve maç sonrası yorumlar izledikleri 37 kişi %48.1, medyada çıkan spor haberlerinin abartılı ve sansasyonel olduğunu 37 kişi %48.1, spor medyasının tarafsız yayın yaptığını düşünmedikleri 40%51.9, spor medyasını bilgi edinmek amacı ile izledikleri 39 kişi %50.6 ve spor medyasının fair-play anlayışına ve sporun gelişmesine kısmen olumlu etkisi olduğunu düşündükleri 34 kişi %44.2 sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Anahtar kelimeler: Futbol, Hakem, Spor, Medya.

DETERMINATION OF OPINIONS OF SOCCER REFEREES ABOUT THE FORMS OF REFLECTION IN SPORTS MEDIA

[1]Hüseyin ÖZTÜRK, [2] Zeynep Yılmaz Öztürk, [3] Kübra Çakallı

ABSTRACT

This study was prepared with the aim of determining the views of Football Referees in the Southeastern Anatolia Region on the Sports Modes. Collection of research data was obtained by questionnaire method. The questionnaire consists of two parts. The first part contains the personal information of the referees participating in the research. In the second part, the reliability and credibility of the sports media, the most preferred mass media, how the news about the sports are evaluated and the questions about the interested sports branches are included. Survey questions previously used by Yildirim (2012) for scientific research were used for the research. Statistical analyzes were performed by using the SPSS 22.0 package program. Frequency, percentage, mean, standard deviation values were examined statistically in the evaluation of the data. As a result of the research, it is seen that the referees consisted of 74.1% of the high-males males, 96.1% of them, 39 of them were in the age range of 26-30 years and 30% of them were 76.7%. 35.6% of the respondents said they were satisfied with sports media, 50.6% of them were partially satisfied with the sports media understanding, and 49.6% of the sports media reports were convincingly 63.6% 48.1% of those who prefer internet, 48.1% of those who have watched sports summaries and 48.1% of those who watched after the match, 48.1% of those who said that sports news is exaggerated and sensational in the media, 51.9% of those who do not think that sports media are impartial publishing, Thirty-nine people (50.6%) and 34 people (44.2%) thought that the sports media had a partially positive effect on the fair-play understanding and the development of sports.

Keywords: Key words: Football, Referee, Sport, Media.

SPORUN KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ İLE YARATICILIK ALANLARINA ETKİSİ

[1]Elif TOP, [1]Mustafa AKIL

[1]Usak Üniversitesi, [1]Usak Üniversitesi

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu çalışmada spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile yaratıcılık alanları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Araştırma, ilişkisel tarama modelinde olup, Spor Bilimleri Fakültesi ve diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerden 185 kız (%31.20) ve 408 erkek (%68.80) olmak üzere toplam 593 öğrenciden oluşan çalışma grubu ile yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu; Francis ve ark. (1992) tarafından geliştirilen, Karancı ve ark (2007) tarafından Türkçe uyarlanan "Eysenck Kişilik Anketi Gözden Geçirilmiş/Kısaltılmış Formu(EKA-GGK)" ile Yaratıcılık alanlarının değerlendirilmesi amacıyla Kaufman (2012) tarafından geliştirilen ve Şahin (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan "Kaufman Alanları Yaratıcılık Ölçeği (KAYÖ)" kullanılmıştır. Bulgular: Yapılan analizler sonucunda, KAYÖ İle EKA-GGK alt boyutları arasında, kişilik özellikleri ile sanat alt alanları açısından pozitif ilişki olup istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$). Kız ve erkeklerin yaratıcılık ve kişilik özellikleri karşılaştırmasında kız öğrencilerin nevrositizm puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Akademik yaratıcılık, bilimsel mekanik yaratıcılık, sanatsal yaratıcılık ve psikotizim alanlarında erkek öğrenciler daha yüksek puanlara sahipken, diğer alanlarda kız öğrencilerin daha yüksek puanlara sahip oldukları belirlenmiştir. Spor yapan ve yapmayan bireylerin yaratıcılık ve kişilik özellikleri karşılaştırıldığında spor yapan bireylerin dışa dönük yapılarının daha yüksek olduğu tespit edilirken ($p< 0.05$), diğer alanlarda farklılık bulunmamıştır ($p >0.05$). Bireysel ve takım sporcuları arasında ise yaratıcılık ve kişilik özellikleri arasında farklılık tespit edilememiştir ($p >0.05$). Sonuç: Sonuç olarak; kız öğrencilerin daha nevrotik oldukları, spor yapan bireylerin spor yapmayan bireylere göre daha dışadönük oldukları, akademik yaratıcılık, bilimsel mekanik yaratıcılık, sanatsal yaratıcılık ve psikotizim alanlarında erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek puanlara sahip oldukları söylenebilir. Ayrıca sporun bireyleri sosyalleştirerek dışadönük olmalarını sağladığından yaşam doyumlarını olumlu etkileyebilecek sosyal aktivitelere katılımının desteklenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Kişilik, Yaratıcılık

EFFECTS OF THE SPORTS ON THE PERSONALITY TRAITS AND THE DOMAINS OF CREATIVITY

[1]Elif TOP, [1]Mustafa AKIL

ABSTRACT

Background and aim: The present study aims to investigate the correlation between the personality traits of the university students who are engaged in sports and the ones who are not engaged in sports, and their domains of creativity. **Method:** The study has the relational screening model, and it was conducted on a total number of 593 students studying in the Faculty of Sports Sciences and in other departments, 185 of whom were females (31.20 %) and 408 (68.80 %) males. As the data collection tools, "Revised/Shortened Form Eysenck Personality Questionnaire (EPQ-RS)" and "Kaufman Domains of Creativity Scale" (K-DOCS) were used in the present study. **Results:** When the creativity and personality traits of the female and male students were compared, it was found out that the neuroticism points of female students were found to be higher comparing to the male students. While the male students had higher points in in the domains of Scholarly creativity, Mechanical/Scientific creativity, artistic and psychoticism, the female students were found to have scored higher points in the other domains. When the creativity and personality traits of the students who were engaged in sports and those of the students who were not engaged in sports were compared, the extroverted characteristics of the individuals engaged in sports were found to be more developed ($p<0.05$), while no difference was found in other domains ($p>0.05$). **Conclusions:** Consequently, it can be said that female students are more neurotic, that the individuals engaged in sports are more extroverted compared to the ones not engaged in sports, and that male students have higher points compared to the female students in the domains of Scholarly, Mechanical/Scientific, artistic and psychoticism. In addition, supporting the participation in the social activities that can positively affect the life satisfaction is recommended since the sports socializes individual and ensure that they are extroverted.

Keywords: Sports, Personality, Creativity

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ ÖĞRETMEN KİMLİĞİ İLE MESLEĞİ TERCİH ETME NEDENLERİ

[1]MELEK KOZAK, [2]ZEHRA CERTEL, [3]ZİYA BAHADIR, [4]BUSE ÇELİK

[1]Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Karaman- Türkiye, [2]Akdeniz Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Antalya- Türkiye, [3]Erciyes Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Kayseri- Türkiye, [4]Akdeniz Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Antalya- Türkiye.

ÖZET

Giriş: Eğitim sistemlerinde benimsenen yeni yaklaşımlar ve öğretim programları, öğretmen ve öğrenci rol değişimlerini beraberinde getirmiştir. Bunun doğal uzantısında öğretmen nitelikleri ve yeterlikleri de önem kazanmıştır. Dolayısıyla öğretmen adaylarının niteliklerinin üst düzeyde olmasının sağlanmasında, adayların öğretmenliği tercih nedenleri ve öğretmenlik kimliğinin belirlenmesi önem kazanmıştır. Amaç: Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi öğretmen adaylarının, meslek öncesi öğretmen kimliği ile öğretmenlik mesleğini tercih etme nedenlerini cinsiyet, öğrenim gördükleri sınıf düzeyi, genel akademik not ortalaması değişkenlerine göre incelemek ve beden eğitimi öğretmen adaylarının meslek öncesi öğretmen kimliği ile öğretmenlik mesleğini tercih etme nedenleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Yöntem: Çalışmanın araştırma gurubunu, Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda (n=167), Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda (n=101), Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde (n=97), olmak üzere toplam (n=365) beden eğitimi öğretmen adayı oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Övet (2006) tarafından geliştirilen "Öğretmenlik Mesleğini Tercih Etme Nedenleri Ölçeği", Arpacı ve Bardakçı (2015) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan "Meslek Öncesi Öğretmen Kimliği Ölçeği (MÖÖK)" ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Verilerin analizinde; veriler normal dağılım gösterdiği için ikili karşılaştırmalarda t-testi, çoklu karşılaştırmalarda ANOVA ve değişkenler arası ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Bulgular: Beden eğitimi öğretmen adaylarının mesleği tercih etme nedenleri puan ortalaması (X=3.34±.59) ve meslek öncesi öğretmen kimliği puan ortalaması (X=3.94±.78) orta düzeyin üzerinde bulunmuştur. Öğretmen adaylarının cinsiyetlerine göre, öğretmenlik mesleğinin tercih edilmesinde etkili olan "bilinç" alt boyutunda ve meslek öncesi öğretmen kimliğinde kadın öğretmen adayları lehine anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri sınıflara göre, öğretmenlik mesleğini tercih etme nedenleri ve meslek öncesi öğretmen kimliği bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Akademik başarıya göre incelendiğinde, öğretmenlik mesleğinin tercih edilmesinde etkili olan "ideal", ve "bilinç" alt boyutunda ve meslek öncesi öğretmen kimliğinde "güven", "katılım" ve ölçek toplamında, genel akademik not ortalaması yüksek olan öğretmen adayları lehine istatistiksel olarak anlamlı farlılıklar bulunmuştur. Beden eğitimi öğretmen adaylarının meslek öncesi öğretmen kimliği ile mesleği tercih etme nedenlerinde etkili olan"ideal" ve "bilinç" alt boyutlarında pozitif yönde ilişkiler tespit edilirken, "etkilenme" ve "güvence" alt boyutlarında negatif yönde ilişkiler tespit edilmiştir. Sonuç olarak, mesleği tercih etmede etkili olan içsel faktörlerin öğretmen kimliğini arttırdığını, dışsal faktörlerin ise öğretmenlik kimliğini azalttığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: beden eğitimi, öğretmen adayı, öğretmen kimliği, öğretmenlik mesleği

REASONS FOR SELECTING THE TEACHING PROFESSION WITH TEACHER IDENTITY OF PHYSICAL EDUCATION TEACHER CANDIDATES

[1]MELEK KOZAK, [2]ZEHRA CERTEL, [3]ZİYA BAHADIR, [4]BUSE ÇELİK

ABSTRACT

Introduction: New approaches and teaching programs adopted in education systems, teachers and students have brought about changes in the role. Teacher qualifications and competencies have also gained importance in the natural extension of this. Therefore, it has become important to determine the reasons for choosing teacher candidacy and the identity of the teacher in ensuring that the high level of the qualities of teacher candidates. Purpose: The aim of this study is to examine reasons for selecting the teaching profession with pre-service teacher identity of physical education teacher candidates in terms of grade point average, class and gender. Moreover, it is aimed to reveal the relationship among reasons for selecting the teaching profession with pre-service teacher

identity of physical education teacher candidates. Method: Sample of the this study consisted of 365 physical education teacher candidates (Erciyes University School of Physical Education and Sports= 167, Karamanoğlu Mehmetbey University School of Physical Education and Sports = 101, Gazi University Sports Science Faculty = 97). The data were collected used the “Personal Information Form,” the “Reasons for Preference for Teaching Profession Scale”developed by Övet (2006) the “Early Teacher İdentity Scale” developed by Arpacı and Bardakçı (2015). This desriptive study is a relational screening model of survey models. In the analysis of the data, since the data showed normal distribution, a t-test was used for paired comparison and ANOVA multiple comparison and the Pearson correlation coefficient was used for examining the relationship among variables. Result: According to results, found above the middle level the average of reasons for selecting the teaching profession of physical education (X=3.34±.59) and pre-service teacher identity (X=3.94±.78). İn terms of gender of the teacher candidates, there were significant differences in favor of female in teacher candidates in the "consciousness" sub-dimension effective in the preference of the teaching profession and in the sub-dimensions of "self-categorization", "confidence", "participation" in the pre-service teacher identity and in total scale. There was not statistically significant difference between the pre-service teacher identity and reasons for selecting the teaching profession according to class of the teacher candidates. When examined according to academic achievement, there were significant differences teacher candidates in the "consciousness" and "ideal" sub-dimension effective in the preference of the teaching profession and in the sub-dimensions of "confidence", "participation" and in total scale in the pre-service teacher. Significant positive relationship has been found among sub-dimensions in "ideal" and "consciousness" effect on the reasons for selecting the teaching profession and pre-service teacher identity while significant negative relationship has been found among sub-dimensions in "influence" and "assurance" effect on the reasons for selecting the teaching profession and pre-service teacher identity of physical education teacher candidates. As a result, it is seen that the internal factors that influence the preference of the profession increase the teacher identity and the external factors decrease the teacher identity.

Keywords: physical education, teacher candidate, teacher identity, teaching profession

ERCİYES ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN BİLİŞSEL ESNEKLİK VE HOŞGÖRÜ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]ZİYA BAHADIR, [2]ZEHRA CERTEL, [3]MELEK KOZAK, [4]BUSE ÇELİK

[1]Erciyes Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Kayseri- Türkiye, [2]Akdeniz Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Antalya- Türkiye, [3]Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Karaman- Türkiye, [4]Akdeniz Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Antalya- Türkiye

ÖZET

Giriş: Birey içinde bulunduğu durumda farklı davranışları seçip uygulayabilme hakkına sahiptir. Birey karar vermeden önce seçeneklerin farkında olma ve birden çok çözüm yolu üretebilmelidir. Bu durum, bilişsel esneklik kavramıyla ilgilidir (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esneklik, bireyin; alternatif yolların ve seçeneklerin farkında olması, yeni durumlara uyum sağlamada esnek olabilmesi ve esnek olabildiği durumlarda kendisini yetkin hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Martin ve Anderson, 1998; Martin, Anderson ve Thweatt, 1998; Martin ve Rubin, 1995; Bilgin, 2009). Yeni durumlara uyum sağlamada hoşgörü çok önemli yer tutmaktadır. Ates'e (1994) göre hoşgörü, bireysel ve toplumsal bağlamda başkalarına, başkalarının inanç ve düşüncelerine özgürlük tanınmasıdır.Okullar farklı kültür ve düşünce sistemlerini benimseyen, farklısosyo-ekonomik düzeylerden gelmiş bireylerden oluşmaktadır. Bu bağlamda öğrencilerin başarılı olabilmeleri için hem bilişsel esnekliğe hem de hoşgörüye sahip olması beklenir. Amaç: Bu çalışmanın amacı Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin bilişsel esneklik ve hoşgörü düzeylerini cinsiyet, öğrenim görülen bölüm ve sınıfa göre incelemek ve aynı zamanda bilişsel esneklik ile hoşgörü arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Yöntem: Araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Araştırmanın örneklemini 2018 yılında Erciyes Üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulunda beden eğitimi öğretmenliği, antrenörlük eğitimi, spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümlerinin 1. ve 4. Sınıflarında öğrenim gören 275 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada, Dennis ve VanderWal (2010) tarafından geliştirilen ve Türkçe versiyonunun güvenirlik ve geçerlik çalışmalarını Sapmaz ve Doğan (2013) tarafından yapılan "Bilişsel Esnelik Envanteri", Demirci (2017) tarafından geliştirilen "Hoşgörü Ölçeği" ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Sonuç: Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin cinsiyetlerine göre bilişsel esneklik ve hoşgörü düzeyleri arasında kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Öğrenim görülen bölüme göre, beden eğitimi öğretmenliği bölümündeki öğrencilerin alternatif boyutundaki puan ortalamaları, rekreasyon bölümü öğrencilerine göre yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıfa göre ise bilişsel esneklik ve hoşgörü düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bilişsel esneklik ve hoşgörü arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur (r=.320, p=.000; p< .01)

Anahtar Kelimeler: Bilişsel esneklik, alternatif, kontrol, hoşgörü,

REVIEWING COGNITIVE FLEXIBILITY AND TOLERANCE LEVELS OF STUDENTS OF SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS, ERCIYES UNIVERSITY

[1]ZİYA BAHADIR, [2]ZEHRA CERTEL, [3]MELEK KOZAK, [4]BUSE ÇELİK

ABSTRACT

Introduction: Individuals have the right to select and to show different behaviors depending on the situation. Before deciding, they should be aware of options and should be able to produce more than one solutions. This is related to the concept of cognitive flexibility (Martin and Anderson, 1998). Cognitive flexibility is defined as the ability to know alternatives and options, to be flexible for new situations and to feel competent in situations in which they become flexible (Martin and Anderson, 1998; Martin, Anderson and Thweatt, 1998; Martin and Rubin, 1995; Bilgin, 2009). In adaptation into new situations, tolerance plays a crucial role. According to Ates (1994); tolerance is to allow freedom to others and their beliefs and thoughts in individual and social terms. Schools are composed of individuals who come from different cultures, adopt different thinking systems and have different socio-economic levels. In this sense; students are expected to have both cognitive flexibility and tolerance in order to be

successful. Purpose: This study aimed at assessing cognitive flexibility and tolerance levels of students of School of Physical Education and Sports, Erciyes University in terms of sex, academic department and academic grade and exploring the correlation between cognitive flexibility and tolerance. Method: The study was designed in correlational screening model. The sample of the study was consisted of 275 1st and 4th grade-students who studied at departments of physical education teaching, training, sports management and recreation of School of Physical Education and Sports, Erciyes University in 2018. As data collection tools, "Cognitive Flexibility Inventory" -which was developed by Dennis and Vander Wal (2010) and Turkish validity and reliability tests of which were performed by Sapmaz and Doğan (2013)- was used and "Tolerance Scale" -which was developed by Demirci (2017)- was employed. Result: According to study results; there were statistically significant differences in terms of correlation between sex variable and flexibility and tolerance levels on behalf of female students. In terms of academic departments, average "alternative" subdimension score of those in the department of physical education teaching were found to be higher than those in the department of recreation. In terms of academic grades, no statistically significant difference existed in terms of cognitive flexibility and tolerance. It was identified that there was a positive correlation between cognitive flexibility and tolerance ($r=.320$, $p=.000$; $p< .01$)

Keywords: Cognitive flexibility, alternative, control, tolerance

BİREYSEL SPOR ANTRENÖRLERİNİN VE ANTRENÖR ADAYLARININ DOPİNG BİLGİ DÜZEYLERİ VE DÜŞÜNCELERİ

[1]BUSE ÇELİK, [2] ZEHRA CERTEL, [3] ZİYA BAHADIR, [4] MELEK KOZAK

[1,2]Akdeniz Üniversitesi-Spor Bilimleri Fakültesi, [3]Erciyes Üniversitesi-Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [4]Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi-Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Giriş Günümüzde giderek artan doping kullanımı sporcu sağlığını tehdit etmektedir. Doping konusunda uluslararası birlikteliği ve sporcuların eşit şartlarda mücadele etmelerini sağlamak için 1999 yılında Dünya Dopingle Mücadele Ajansı (WADA) kurulmuştur. Doping, sporcu ya da oyuncuların yarışma sırasında veya oyuna hazırlanırken spor ahlâkına yakışmayacak şekilde performanslarını yapay olarak artıracak ve sporcunun fiziksel ve psikolojik sağlığına zarar verecek madde veya başka olası yöntemleri kullanmasıdır (Gündoğdu ve ark., 2017). Antrenörlerin doping bilgi düzeyleri belirlenerek, onların doping konusunda bilinçlendirilmesi ve dolayısıyla sporculara doping hakkında doğru bilgi aktarımı sağlanarak sporcunun fiziksel ve psikolojik sağlığına zarar verecek madde veya başka olası yöntemleri kullanması engellenebilir. Amaç: Bu çalışmada, bireysel spor antrenörlerinin ve antrenör adaylarının doping bilgi düzeyleri ve düşüncelerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Araştırma betimsel tarama modelindedir. Araştırmanın örneklemini, 2017 yılında Antalya'da açılan 1. Kademe Okçuluk ve Vücut Geliştirme/Fitness Antrenörlük Kursuna katılan antrenör adayları (n=154) ile 2017 yılında Türkiye Muaythai Federasyonu tarafından Antalya'da yapılan Hakem-Antrenör Gelişim ve Vize Seminerine katılan antrenörler (n=171) olmak üzere 325 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Sargın (2007) tarafından geliştirilen "Dopingle İlgili Bilgi Düzeyi ve Düşünce Anketi" ile araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 18.0 istatistik programında değerlendirilmiş, verilerin analizde yüzde ve frekans değerleri ile ki-kare testi kullanılmıştır. Bulgular ve Sonuç: Antrenörlerin ve antrenör adaylarının tamamına yakını dopingin kesinlikle kullanılmaması gerektiğini, spor ahlakına aykırı ve haksız rekabete neden olduğunu ifade etmişlerdir. Antrenör adaylarının %36'sı sporcuların genellikle doping çeşitlerinden uyarıcıları, antrenörlerin %29'u sporcuların genellikle doping çeşitlerinin hepsini kullandıklarını belirtmişlerdir. Antrenör ve antrenör adayları sporcuların doping kullanmasındaki psikolojik sebebin aşırı kazanma hırsı olduğunu ve kullanan sporcuya 1-2 yıl yarışma cezası verilmesi gerektiğini ifade etmişlerdir. "Başarılı olmak için her yolu denerim düşüncesine sahip misiniz?", "Doping kullanımının fair play (centilmenlik) ruhuna zarar verdiğini düşünüyor musunuz?", "Sizce doping kullanılmaması (anti doping) konusunda devletin etkili bir politikası var mı?", "Çevrenizde doping yapan sporcu veya sporcular var mı?", "Sporda doping kullanımının başarıyı ve performansı olumlu etkileyeceğini düşünüyor musunuz?", "Sizce doping kullanımı serbest bırakılmalı mı?", "Gen dopingi olarak tabir edilen yöntem sizce doping sınıflamasına girmeli mi?", "Sporcu yakalanmadığı sürece ilaç (doping) kullanabilir" ve "Doping yaptığı belirlenen bir sporcuya ülkesi sahip çıkmalı" ifadelerine verdikleri cevaplarda antrenör ve antrenör adayları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < .05$; $p < .01$).

Anahtar Kelimeler: Bireysel spor, doping, antrenör, antrenör adayı

DOPİNG KNOWLEDGE LEVELS AND OPİNİONS OF TRAİNERS AND TRAİNER CANDİDATES WORKİNG WİTH ATHLETES İN İNDİVİDUAL SPORTS

[1]BUSE ÇELİK, [2] ZEHRA CERTEL, [3] ZİYA BAHADIR, [4] MELEK KOZAK

ABSTRACT

Introduction: Ever increasing doping usage threatens health of athletes. World Anti-Doping Agency (WADA) was found in 1999 to keep athletes compete on a level playing field and international cooperation on related topics. Doping is defined as unethical usage of substances or other possible procedures while competing or preparing for a competition which can be harmful for physical and psychological health of athletes and increase their performances artificially (Gündoğdu ve ark., 2017). When trainers are informed about doping, the usage of those physical and psychological harmful substances or other possible procedures can be prevented via correct information transfer. Purpose: In this study, it was aimed to examine doping knowledge levels and opinions of

trainers and trainer candidates working with athletes in individual sports. Method: Relational screening model was applied in this study. The population of this study comprised of 325 trainers and trainer candidates. 154 of them were trainer candidates taking Archery and Body Building/ Fitness coaching level I courses in Antalya in 2017 and the other 171 were trainers participating in Referee/ Trainer Development and Visa Seminar organized by Turkish Muaythai Federation in Antalya in 2017. Dopingle İlgili Bilgi Düzeyi ve Düşünce Anketi developed by Sargın (2007) and personal information form prepared by the researcher were used in order to collect data. SPSS 18.0 was used to analyze data, and percentage and frequency values and chi-square were used for analysis. Findings and Result: Almost each trainer and trainer candidate stated that doping should not be used, unethical and leads to unfair competition. 36% of trainer candidates said that athletes use stimulants which are a kind of doping and 29% of trainers said athletes generally use all kind of doping. Both trainers and trainer candidates stated that the psychological reason why athletes use doping is excessive passion to win and also they said if an athlete uses doping, he' she should be suspended 1-2 year from sports as a punishment. "Do you have any idea to try every way to be successful?", "Do you think that the use of doping harms the spirit of fair play?", "Is there an efective policy in the state, do not using doping (anti-doping)?", "Are there any athlete or athletes doping in your environment?", "Do you think the use of doping in sports will positively affect successful and performance?", "Should according to you be allowed to use doping?", "Should according to you the method called gene doping be included in the sizing doping class?", "The athlete may use doping as long as he' she not caught." and "Athletes the use of doping should protect to be by country." In their answers to the questions were significant differences between the trainer and trainer candidate ($p < .05$; $p < .01$).

Keywords: İndividual sports, doping, trainer, trainer candidate.

VOLEYBOLCULARA UYGULANAN ÜST EKSTREMİTE AKUT VİBRASYONUN VURUŞ İSABETİ VE HIZI ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Kerimhan Kaynak, [2]Metin Polat

[1]Erciyes Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [2]Erciyes Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu araştırmanın amacı elit voleybolculara üst ekstremiteye uygulanan akut vibrasyonun servis atışı ile smaç vuruşlarının hızı ve isabetleri üzerine etkilerinin incelenmesidir. Araştırmaya 18-23 yaş aralığında 15 elit erkek voleybolcu gönüllü olarak katılmıştır. Ölçümlere başlamadan önce sporculara 15 dk ısınma uygulandı. Araştırmaya katılan sporcuların paralel smaç, çapraz smaç ve tenis servis atışlarının isabet skorları ve hızları kaydedildi. Aktif 3 dk dinlenmenin ardından üst ekstremiteye akut vibrasyon uygulandı. Daha sonra 5 dk dinlenmenin ardından aynı vuruşların isabet skorları ve hızları tekrar kayıt edildi. İki ölçüm arasındaki farkın karşılaştırılması Paired Samples T test ile yapıldı. Anlamlılık düzeyi $p< 0,05$ olarak kabul edildi. Sporculara uygulanan akut vibrasyon antrenman programı sonrasında servis hızı, servis isabet skoru, çapraz smaç hızı, çapraz smaç isabet skoru ve paralel smaç hızı değerlerinde anlamlı bir artış gözlenirken ($p< 0,05$), paralel smaç isabet skorunda anlamlı bir değişim gözlenmedi ($p >0,05$). Sonuç olarak vibrasyon antrenmanlarının voleybolda oldukça önemli olan atış hızı ve isabet oranına olumlu etki yaparak performansa katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Tenis Servis, Performans, Akut Vibrasyon

THE STUDY OF THE EFFECTS OF UPPER EXTREMITY ACUTE VIBRATION APPLIED ON THE VOLLEYBALL PLAYERS' SHOOTING SUCCESS PERCENTAGE AND BALL VELOCITY

[1]Kerimhan Kaynak, [2]Metin Polat

ABSTRACT

This study aims at studying the effects of acute vibration applied to the upper extremity of elite volleyball players on the velocity and shooting of service and smashing. Volunteer 15 elite male volleyball players between the ages of 18-23 participated in the study. The players warmed up for 15 minutes before the measurements began. The shoot scores and velocity of parallel spike, power alley, and overhand serve of the players participating in the study were recorded. After active rest for 3 minutes, acute vibration was applied to the upper extremity. Later, after 5 minutes of rest, the shot scores and speeds of the same hitting were re-recorded. Paired Samples T test was used to compare the difference between the two measurements. Significance level was accepted as $p < 0,05$. While a significant increase was observed in the values of service speed, service shoot score, power alley speed, power alley hitting score, and parallel spike speed($p< 0,05$), a significant increase was not observed in the parallel spike shooting score ($p >0,05$). As a result, it is thought that vibration training can contribute to performance by positively affecting service speed and shoot rate, which is very important in volleyball.

Keywords: Overhand Serve, Performance, and Acute Vibration

ELİT VOLEYBOLCULARDA AKUT VİBRASYON UYGULAMALARININ ÇEVİKLİK VE İVMELENME ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

[1]Alpaslan Yılmaz, [2]Osman Dişçeken, [3]Mehmet Şerif Ökmen, [4]Asiye Melik Kızılin, [5]Yahya Polat

[1]Erciyes Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, **[2]Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi- Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu**, **[3]Erciyes Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu**, **[4]Erciyes Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu**, **[5]Erciyes Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu**

ÖZET

Bu araştırmanın amacı elit voleybolculara alt ekstremiteye uygulanan akut vibrasyon antrenmanının sürat ve çeviklik üzerine etkisinin incelenmesidir. Araştırmaya 16-23 yaş aralığında gönüllü 15 elit erkek voleybolcu katılmıştır. Araştırmaya katılan gönüllü gruba 20 dakikalık ısınmanın ardından altıgen testi ölçümü ve elektronik zamanlama sistemi kullanılarak 3 metre, 6 metre, 9 metre, 12 metre ve 15 metre koşu süreleri ölçümü yapıldı. Gönüllülere tam dinlenme prensibi uygulandıktan sonra, alt ekstremiteye akut vibrasyon antrenmanı uygulandı. Beş dk dinlenmeden sonra son test değerleri alındı. Gönüllülere her test için iki deneme hakkı verildi ve en iyi sonuç değerlendirmeye alındı. Veriler Paired Samples T testi ile karşılaştırıldı. Anlamlılık düzeyi $p< 0,05$ olarak kabul edildi. Voleybolculara uygulanan akut vibrasyon antrenman programı sonrasında 6 metre ilk ivmelenme, 9 metre ivmelenme, 12 metre maksimal hıza ulaşma, 15 metre sürat ve altıgen testleri sonuçlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken ($p< 0,05$), 3 metre çıkış çabukluğu değerlerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p >0,05$). Bu veriler, sporculara uygulanan akut vibrasyon antrenmanlarının kas performansını etkilemek suretiyle sporcuların çeviklik performanslarında değişim meydana getirdiğini düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akut vibrasyon, Voleybol, Çeviklik

THE EFFECT OF ACUTE VIBRATION TRAINING ON AGILITY AND ACCELERATION OF ELITE VOLLEYBALL PLAYERS

[1]Alpaslan Yılmaz, [2]Osman Dişçeken, [3]Mehmet Şerif Ökmen, [4]Asiye Melik Kızılin, [5]Yahya Polat

ABSTRACT

This study aims at studying the effect of acute vibration training applied on lower extremity on agility and acceleration of elite volleyball players. Volunteer 15 elite male volleyball players between the ages of 16-23 participated in the study. The hexagon test measurement was carried out on the volunteer group participating in the study after warm-up exercises for 20 minutes and running times measurement for 3 meters, 6 meters, 9 meters, 12 meters and 15 meters was carried out on them by using stopwatch. After the recovery principle was carried out on the volunteers, acute vibration training was applied to the lower extremity. After the recovery for five minutes, the post-test values were taken. The volunteers were given two rights of testing for each test and the best results were assessed. Data were compared with the Paired Samples T test. Significance level was accepted as $p < 0.05$. After the acute vibration training program applied on the volleyball players, a significant difference was detected in the results of the tests of 6-meter initial acceleration, 9-meter acceleration, reaching 12-meter maximal speed, 15-meter speed and hexagon tests ($p < 0.05$) while a significant difference was not detected in the values of starting speed for 3 meter ($p >0.05$). This data suggests that the acute vibration trainings applied on the players lead to changes in the agility performance of the players by influencing their muscle performance.

Keywords: Acute vibration, Volleyball, Agility

STABİL OLMAYAN ZEMİNDE YAPILAN KALİSTENİK EGZERSİZLERİN STATİK VE DİNAMİK DENGE ÜZERİNE ETKİSİ

[1]Akan Bayrakdar, [2]Merve Karaman, [3]Gökmen Kılınçarslan, [4]Harun Genç, [5]Yağmur Yıldız, [6]Erdal Zorba, [7]Metin Yaman

[1]Gazi Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi, [2]Gazi Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi, [3]Bingöl Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [4]Bingöl Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [5]Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi, [6]Gazi Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi, [7]Gazi Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu araştırma stabil olmayan zeminde yapılan kalistenik egzersizlerin statik denge ve dinamik denge üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 15 denek ve 15 kontrol grubu olmak üzere toplam 30 yüzücü çocuk katılmıştır. Araştırmaya katılan denek grubuna 8 hafta boyunca haftada 3 gün 60 dakika kalistenik egzersiz programı (bosuball, gymball, core roller, sağlık topu ile yapılan egzersizler) uygulanmıştır. Araştırmaya katılan denek ve kontrol grubundan boy, vücut ağırlığı ve denge ölçümleri alınmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 23 paket programı kullanılmıştır. Araştırmaya katılan gruplardan egzersiz öncesi ve egzersiz sonrasında ilk test ve son test ölçümleri alınmış ve paired sample t testi ile değerlendirilmiştir. Kontrol ve denek grubu son test ölçümlerine göre; statik çift ayak path length ve statik çift ayak area ölçümlerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır($p > 0,05$). Dinamik çift ayak PL, Dinamik Çift Ayak A ölçümlerinde $p < 0,01$ düzeyinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Dinamik sol ayak PL, Dinamik sol ayak A, Dinamik sağ ayak PL ve Dinamik sağ ayak A değerlerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Sonuç olarak; stabil olmayan zeminlerde yapılan kalistenik egzersizlerin deney gurubundaki katılımcıların denge özelliğinde olumlu gelişme gösterdiğini söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Stabil olmayan zemin, egzersiz, statik denge, dinamik denge.

EFFECT ON STATIC BALANCE AND DYNAMIC BALANCE OF CALISTHENIC EXERCISES ON NON-STABILIZED GROUND

[1]Akan Bayrakdar, [2]Merve Karaman, [3]Gökmen Kılınçarslan, [4]Harun Genç, [5]Yağmur Yıldız, [6]Erdal Zorba, [7]Metin Yaman

ABSTRACT

The aim of this study is to examine effect on static balance and dynamic balance of calisthenic exercises on non-stabilized ground. A total of 30 swimmers (15 experiment and 15 control group) participated in the study. The experiment groups participated in the study group, a calisthenic exercise program (bosuball, gymball, core roller, exercise with health ball) was applied for 3 days and 60 minutes a week for 8 weeks. The experiment groups and the control group participating in the study were taken height, body weight and balance measurements. In the analysis of the data was used SPSS 23 package program. Pre-test and post-test measurements were taken pre-exercise and post-exercise from groups participating in the study and measurements were evaluated by paired-sample t test. According to the post-test measurements of the control and experiment groups; There was no significant difference in static double foot pathlength and static double foot area measurements ($p>0,05$). Significant differences were found at the level of ($p <0.01$) in measurements dynamic double foot PL and dynamic double foot A. There was not significant differences in dynamic right foot PL values, dynamic right foot A, dynamic left foot PL and dynamic left foot A. As a result; the calisthenic exercises made on the non-stabilized ground can be said that show a positive development in the balance feature of the participants in the experiment group.

Keywords: non-stabilized ground, exercise, static balance, dynamic balance

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ÖĞRENİM GÖRDÜKLERİ BÖLÜMLERE GÖRE LİDERLİK DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

[1]Reşat SADIK, [2]Nurgül TEZCAN, [3]Savaş DUMAN, [4]Yavuz ÖNTÜRK

[1]Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [2] Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [3] Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [4] Düzce Üniversitesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesi beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile antrenörlük bölümleri öğrencilerinin liderlik özelliklerinin karşılaştırılmasıdır. Araştırma verilerinin toplanmasında anket yöntemi kullanılmıştır. Anket formları yüz yüze görüşülerek uygulanmıştır. Bu çalışmada Chelladuria ve Saleh'in geliştirdiği (1980), Tiryaki'ni Türkiye uyarlamasını yaptığı Spor İçin Liderlik Ölçeği; (SLÖ) Tercih edilen lider davranışı formu kullanılmıştır. (Tiryak,1980;Turan, 2010). Spor için Liderlik Ölçeği, kırk madde ve beş alt ölçekten oluşur. Bunlar; eğitim ve öğretim faktörü – EÖ (13 madde), demokratik davranış faktörü – DD (9 madde), otoriter davranış faktörü – OD (5 madde), sosyal destek faktörü – SD (8 madde) ve pozitif geribildirim faktörü – PG (5 madde), ayrıca bu beş faktörün, yol-hedef kuramıyla tutarlı olduğu belirtilmektedir. İstatistiksel hesaplamalar Spss (Version 20.0) programında yapılmıştır. Elde edilen verilerin frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Verilerin analizinde T testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) kullanılmıştır. Bu çalışmanın evrenini Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluştururken, örneklemini ise; Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü ile Antrenörlük bölümünde öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada elde edilen verilen değişkenler açısından incelenmiş ve aralarındaki ilişkiler, puan ortalamaları bulgular kısmında belirtilmiştir. Sonuç olarak araştırmaya katılan öğrencilerin yaş, cinsiyet ve sınıfları değişkenlerine göre liderlik yaklaşım düzeyleri arasında anlamlı bir farklılıklara rastlanılmamıştır ($p > 0,05$). Ancak araştırmaya katılan erkek katılımcıların liderlik düzeyi puan ortalamalarının erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Liderlik, Üniversite Öğrencileri

EXAMINATION OF LEADERSHIP BEHAVIORS ACCORDING TO THE DEPARTMENTS OF THE STUDENTS OF THE SCHOOL OF SPORTS SCIENCES STUDENTS

[1]Reşat SADIK, [2]Nurgül TEZCAN, [3]Savaş DUMAN, [4]Yavuz ÖNTÜRK

ABSTRACT

The aim of this study is to compare the leadership characteristics of students of physical education and sport teaching and coaching departments of the sport science faculty. Questionnaire method was used for collecting research data. Survey forms were applied face to face. In this study, Chelladurai and Saleh In (1980) Leadership Scale for Sports which makes the drinker to adapt Turkey The preferred leader behavior form is used (Tiryak,1980;Turan, 2010). The Leadership Scale for Sports consists of forty items and five subscales. These; education and training factor – ES (13 items), democratic behavior factor – DB (9 items), authoritarian behavior factor – OB (5 items), social support factor – SS (8 items), and positive feedback factor – PF (5 items), it is also stated that these five factors are consistent with path-target theory. Statistical calculations were done in Spss (Version 20.0) program. Frequency and percentage values of the obtained data were calculated. In the analysis of the data, T test and one way ANOVA (Anova) were used. While the students of Düzce University Sports Sciences Faculty constitute the universe of this study; Düzce University Faculty of Sports Sciences, Physical Education and Sports Teaching Department and the students who participated in the research and voluntarily participate in the Department of Coaching. The relationships between the results of the research and the mean scores were found in the findings. As a result, there were no significant differences between the levels of leadership attitudes according to the age, sex and classes of the students participating in the research ($p > 0,05$). However, it can be said that male participants in the survey had a higher average level of leadership level than male participants.

Keywords: Sports, Leadership, University Students

YÜKSEK ÖĞRETİM KURUMLARINDA ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN YAŞAM KALİTELERİNİN İNCELENMESİ

[1]Yavuz ÖNTÜRK, [2] Kürşat KARACABEY, [3] Selçuk ÖZDAĞ, [4] Savaş DUMAN , [5] Nurper ÖZBAR, [6] Yunus Emre ÜSTGÖRÜL

[1]Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [2] Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu , [3] TBMM. Ankara , [4] Adnan Menderes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu , [5] Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [6] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Marmaris Meslek Yüksekokulu

ÖZET

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin yaşam kalitelerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada öğrencilerin yaşam kalitelerini belirlemek amacıyla anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada Dünya Sağlık Örgütü'nün bireylerin çeşitli kültürlerde yaşam kalitesini ölçmek için geliştirdiği, (WHOQOL) 1993 yaşam kalitesi ölçeği kullanılmıştır. Anketin Türkçeye uyarlaması Eser ve Ark. (1999) tarafından yapılmış olup, 27 maddeyi kapsayan ve 5 li likert tipi bir ölçektir. Araştırmaya Düzce Üniversitesinin farklı bölümlerde örgün eğitim gören 200 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların anket sorularına verdikleri cevapların analizleri bilgisayar ortamında istatistik paket programı spss (20.0) kullanılarak yapılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde kullanılan testler demografik veriler için frekans aritmetik ortalama ve standart sapmaları alınmış olup, katılımcıların yaş, cinsiyet ve öğrenim gördükleri bölümler ile yaşam kaliteleri açısından farkları görebilmek için parametrik testlerden Anova (t-test) kullanılmıştır. Elde edilen veriler bulgular kısmında tablolar halinde yorumlamaları ile verilmiştir. Sonuç olarak araştırmada elde dilen veriler katılımcıların yaşam kaliteleri ile yaş, cinsiyet ve öğrenim gördükleri bölümler açısından anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Ancak erkek katılımcıların ve sosyal hizmetler bölümü öğrencilerinin yaşam kaliteleri diğer katılımcılara kıyasla anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Dolayısıyla erkeklerin ve sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Kalitesi, Üniversite Öğrencisi, Yüksek Öğretim Kurumu, Spor

EXAMINATION OF THE QUALITY OF LIFE OF THE STUDENTS STUDYING IN HIGH EDUCATION INSTITUTIONS

[1]Yavuz ÖNTÜRK, [2] Kürşat KARACABEY, [3] Selçuk ÖZDAĞ, [4] Savaş DUMAN , [5] Nurper ÖZBAR, [6] Yunus Emre ÜSTGÖRÜL

ABSTRACT

This study was conducted to examine the quality of life of university students in terms of some variables. Survey method was used to determine students' quality of life in the study. The WHOQOL 1993 quality of life scale, developed by the World Health Organization to measure the quality of life of individuals in various cultures, was used in the study. Adaptation of the questionnaire to the Turkic Eser and Ark. (1999), which is a measure of 5 li likert type covering 27 items. 200 students attending Düzce University studying in different departments participated in the research voluntarily. The answers of the participants to the questionnaires were analyzed using the statistical package program SPSS (20.0) in computer environment. For the demographic data, frequency arithmetic mean and standard deviations were used. Anova (t-test) was used for parametric tests to see the differences in age, gender and quality of life of the participants. The obtained data are given in table form with interpretations. As a result, the data obtained in the study did not reveal a significant difference in terms of the participants' quality of life, age, gender, and education. However, it is seen that the quality of life of male participants and social services students is significantly different from other participants. Therefore, it can be said that the lives of men and social work students are higher.

Keywords: Life Quality, University Student, High Education Institution, Sports

ÖZEL SPOR MERKEZİ ÜYELERİNİN SPORA KATILIM GÜDÜLERİ VE TÜKETİCİ TATMİNİ ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]Ercan POLAT, [2]Kadir YILDIZ, [3]H.Birol YALÇIN

[1]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [2]Manisa Celal Bayar Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi, [3]Abant İzzet Baysal Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Giriş Spora katılım güdüleri bireyi aktif olarak spor yapmaya iten güçler olarak ifade edilebilir. Bu güdüler içsel ve dışsal özellikleriyle şekillenmektedir. Güdülenmiş birey daha fazla spora katılım için kendini hazır hissedecektir. Tüketici tatmini oluşturmak için ise düzenli olarak tüketici beklentilerini ölçmek ve bu doğrultuda hizmetleri geliştirmeyi gerektirmektedir. Tatmin edilmiş tüketiciye sahip olan bir kurumun rakipleri ile rekabet edebilmesi daha kolaydır ve müşterilerin işletmeye sadık hale gelmesine katkı sağlar (Çatı ve Koçoğlu, 2008). Bu sebeple spora aktif katılan tüketicilerin tatmininde etkili olabilecek gerek bireysel ve gerekse çevresel faktörlerin araştırılması ve ilişkilerin incelenmesi önemlidir. Yöntem Araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma evreni örnek olarak alınan iki ayrı ilde bulunan özel spor merkezlerinin üyelerinden oluşmaktadır. Araştırma gurubu ise çalışma evreni içerisinden kazara örneklem yöntemiyle seçilen ve araştırmaya gönüllü katılan 284 kişiden oluşmuştur. Veriler anket yöntemiyle toplanmıştır. Anket kişisel bilgi formu, Sporda Güdülenme Ölçeği (Pelletier ve ark., 1995; Kazak, 2004) ve Spor Merkezlerinde Tüketici Tatmin Ölçeği (Katırcı ve Oyman, 2011) olmak üzere üç bölümden oluşmuştur. Verilerin toplanmasında eğitilmiş yardımcılar kullanılmıştır. Verilerin normallik sınamasında basıklık ve çarpıklık değerleri dikkate alınmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesi sebebiyle parametrik yöntemlerden karşılaştırma ve ilişki testleri kullanılmıştır. Bulgular Cinsiyet değişkenine göre ölçeklerin alt boyutları arası anlamlı farklılık yoktur. Eğitim durumu değişkenine göre ilköğretim ve lise mezunlarının spora katılım güdüsü ve tüketici tatmin algıları üniversite mezunlarından daha yüksektir. Spor yapma sıklığı değişkenine göre çok düzenli spor yapan katılımcıların diğer gruba göre spora katılım güdüleri daha yüksektir. Ancak tüketici tatmin algıları arasında fark yoktur. Spora katılım güdüsü ve tüketici tatmin algısı boyutları arasında ise anlamlı düşük düzey korelasyonlar bulunmuştur. Sonuç Araştırma bulguları göstermektedir ki bireylerin spora katılım güdüsü ve tüketici tatmin algıları birbirlerini anlamlı ve olumlu yönde paralel olarak etkilemektedir. Spora katılım güdüsü yükseldikçe tüketici tatmini artarken, tüketici tatmini arttıkça da spora katılım güdüsü yükselmektedir. Ancak bu etkileşim güçlü bir nitelik taşımamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Spora katılım, Güdü, Tüketici tatmini, Algı

ANALYSING THE RELATIONSHIP BETWEEN PARTICIPATION MOTIVATION OF SPORTS AND CONSUMER SATISFACTION PERCEPTION OF PRIVATE SPORTS CENTRES MEMBERS

[1]Ercan POLAT, [2]Kadir YILDIZ, [3]H.Birol YALÇIN

ABSTRACT

Introduction Perception of participation into sports can be expressed as the force pushing the individual to do sports. These motives are characterized by intrinsic and extrinsic features and motivated individuals feel ready to take part in more sports. As for consumer satisfaction, it is required to measure the expectations of consumers and develop services accordingly. The institution which owns motivated consumers can easily compete with its rivals and wins loyalty of consumers to their company (Çatı and Koçoğlu, 2008). Hence it is significant to study not only individual but also environmental factors influencing the satisfaction of consumers participated into the sports actively and analyse the relationships. Methodology In this study, relational screening model which belongs to general screening model was used in this study. Population of the study consisted of private sport centre members located in two cities. Participants selected by random sampling method among the members of the population and it comprised of 284 people participated into the study as volunteers. Survey including three parts which are namely Individual Information form, Sport Motivation Scale (Pelletier and et al., 1995; Kazak, 2004) and Consumer Satisfaction Scale for Sports Centers (Katırcı and Oyman, 2011) were used for gathering data. Trained assistants

have contributed to collect the data. In the test of normality, scores of kurtosis and skewness were considered. As the data showed normal distribution, comparison and relationship tests which are parametric methods were used in the study. Findings Regarding the gender variable, no meaningful difference among the sub dimensions of scales was found. Considering the variable of education status, participation motivation and consumer satisfaction perception of secondary and high school degrees are higher than graduates. As for the variable of frequency of doing sport, participation motivation of very frequent sport doers is higher than other categories. When participation motivation and consumer satisfaction perception are considered, meaningful low level correlations were found. Conclusion The findings reveal that participation motivation and consumer satisfaction perception of individuals affect each other meaningfully, positively and in the same direction. As the participation motivation of sports goes up, consumer satisfaction increases and as consumer satisfaction rises, participation motivation of sports increases. Nevertheless, this interaction doesn't possess strong features.

Keywords: Sport participation, Motive, Consumer satisfaction, Perception

ELİT KADIN TEKVANDOCULARIN REAKSİYON ZAMANLARININ İNCELENMESİ

[1]Ergün Çakır, [2]Gökhan İpekoğlu, [3]Kadir BAYNAZ, [4] Erkal Arslanoğlu

[1]Korucuk koyu trafo mah., [2] Kafkas Üniversitesi, [3] Korucuk koyu trafo mah. Sinop Üni.

ÖZET

Giriş: Tekvando fizyolojik, psikolojik ve zihinsel olarak çok zorlayıcı bir spor olmasıyla birlikte belirli hızda, denge, estetik, dayanıklılık, çabukluk, hareketlilik, patlayıcı kuvvet ile birlikte yüksek reaksiyon hızı, ani yön değiştirme ve tekmelerle karakterize özelliklerin ön plana çıktığı bir spordur. Tekvando aynı zamanda akla, reaksiyon hızına ve zarafete dayalı olarak gerçekleştirilen bir spor dalı olarak da tanımlanabilir. Tekvando gibi ses ve görsel konsantrasyonun ön planda olduğu spor dallarında, reaksiyon zamanı skorunun daha iyi (düşük) düşük olması, müsabaka sonucuna olumlu etki edebilmektedir. Tekvando sporunda önemli olan, karşıdan gelecek hareketi tahmin etmek ve harekete tepki gösterme durumlarının en kısa ve etkin şekilde yapılmasıdır. Bunun için, elit sporcuların üst düzey dikkat ve reaksiyon zamanına sahip olması gerekir. Amaç: Çalışmada elit seviyedeki kadın tekvandocuların reaksiyon zamanlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Metot: Bu doğrultuda araştırma, 2011 yılı içinde Ankara ili hazırlık kampında bulunan 14 üst düzey kadın tekvandocu ile yapılmıştır. Deneklerin sırasıyla yaş, boy, vücut ağırlığı ve antrenman yaşı değerleri, 21,71 ± 3,58 yıl, 166,07 ± 5,71 cm, 58 ± 7,52 kg ve 8,31 ± 5,8 yıldır. Görsel ve işitsel reaksiyon zamanı ölçüm değerleri New test 1000 Reaksiyon Cihazı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Bulgular: Sporcuların ortalama görsel reaksiyon zamanları sağ ve sol el sırasıyla 221,64 ± 35,22 msn ve 227,07 ± 28,02 msn, işitsel reaksiyon zamanı 194 ± 21,04 msn ile 196,5 ± 16,17 msn'dir. Sonuç: Çalışmamızda elit kadın tekvandocuların işitsel reaksiyon zamanı ortalama değerleri, görsel reaksiyon zamanı ortalamalarına göre daha düşüktür.

Anahtar Kelimeler: Tekvando, görsel reaksiyon zamanı, işitsel reaksiyon zamanı

İYİLİK HALİ YILDIZ MODELİNDE EGZERSİZİN POTANSİYEL ROLÜ

[1]Atakan YAZICI, [2]Murat KARAKAYA, [3]Akan BAYRAKDAR, [4]Erdal ZORBA

[1]Gazi Universitesi- Ankara/TÜRKİYE, [2]Gazi Universitesi- Ankara/TÜRKİYE, [3]Gazi Universitesi-Ankara/TÜRKİYE, [4]Gazi Universitesi- Ankara/TÜRKİYE

ÖZET

Amaç: Bu çalışmanın amacı Owen ve Owen(2012) tarafından uyarlama çalışması yapılmış olan iyilik hali yıldız modeli (İHYM) kavramında egzersizin ve İHYM boyutlarıyla olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Çalışmamızda literatür taramasından yararlanılmış olup, nitel araştırma tekniklerinden içerik analiz tekniği kullanılmıştır. Bu teknik yazılı veya görsel dokümanların derinlemesine çalışılmasına yardımcı olan etkin bir tekniktir (Ary, Razevieh, Sorensen, 2006; Frankel, Wallen, 2000; Patton, 2002). Tartışma: İlgili literatür incelendiğinde, Owen ve arkadaşları (2016) İHYM 5 boyutta ele almışlardır. Bunlar; Yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma, bilişsel, fiziksel, sosyal ve duygusal boyutları olarak ayırmışlardır. İlgili boyutlar incelendiğinde iyilik hali kavramında egzersizin etkisinin önemli olacağı düşünülmüş ve her bir boyut için ilişkilendirilmektedir. Literatürde yer alan çalışmalar birbirinden bağımsız olarak bu 5 boyut ve egzersiz ilişkileri incelendiğinde fiziksel boyutu için tam sağlıklı kapasitede sağlıklı olabilmenin şartlarından biri moderate yapılan egzersizler olduğu görüşü ortaya çıkmaktadır. Duygusal, sosyal ve bilişsel boyut üzerine baktığımız da grupla ve bireysel olarak yapılan egzersizin problem çözme becerisinden, sosyal fizik kaygıya, zihinsel dayanıklılıktan, duygusal zekâya kadar ciddi faydalar sağladığı yapılan çalışmalarda görülmektedir. Yaşamı anlamlandırma ve hedef odaklı olma boyutunda yaşam doyumunda egzersiz arasında doğrusal yönlü pozitif ilişkiye sahip olduğu da görülmüştür. Bu bağlamda egzersizin İHYM boyutları açısından ayrı ayrı incelediğimizde literatürde bu konulara özgü egzersiz ve aralarındaki ilişkiler ortaya konmuştur. Sonuç ve Öneriler: İHYM pratikte kullanılabilir özellikler gösterse de henüz kuramsal bir model olarak görülmekte ve İHYM' ne egzersizin katkılarını daha yakından anlayabilmek için yapılacak araştırmalar, egzersiz ve İHYM kavramlarının birlikte kullanılabilirliği konusunda fikir edinmemize yardımcı olacaktır.Bu sayede gelecekte yapılacak çalışmalarda İHYM açısından nicel ve nitel araştırma bulgularının sonuçları doğrultusunda egzersizin ve iyilik hali açısından yeri ve önemi belirlenebilir. Seçilmiş Kaynakça: Ary, D.,Jacobs, L., Razevieh, A., Sorensen, C. (2006). Introductiontoresearch in education. Belmont, CA: Wadsworth. Fraenkel, J. R.,Wallen, N. E. (2000). How to Design andEvaluateResearch in Education, Boston, MA: McGraw-Hill. Patton, M. Q. (2002). Qualitativeresearchandevaluationmethods. Sage, London. Owen, K. F.,Owen, W. D.(2012). İyilik Hali Yıldız Modelinin Uygulanması ve Değerlendirilmesi. Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi. 9:24-33.

Anahtar Kelimeler: wellness, iyilik hali, egzersiz, iyilik hali yıldız modeli

POTENTIAL ROLE OF EXERCISE IN WELLSTAR MODEL

[1]Atakan YAZICI, [2]Murat KARAKAYA, [3]Akan BAYRAKDAR, [4]Erdal ZORBA

ABSTRACT

Objective: The aim of this study was to examine the relationship between exercise and WELLSTAR model dimensions in the concept of WELLSTAR Model (WSM), which has been adapted by Owen and Owen (2012). Method: Having made use of lierature review, content analysis technique from qualitative research was used in our study. It is an effective technique that helps in the in-depth study of written or visual documents (Ary, Razevieh, Sorensen, 2006; Frankel, Wallen, 2000; Patton, 2002). Discussion: Having examined relevant literature, Owen et al. (2016) studied 5 dimensions of WSM. They classified them as dimensions of life interpretation and target orientation as well as cognitive, physical, social and emotional dimensions. When the relevant dimensions were examined, it was thought that the effect of exercise on the concept of well-being is important and related to each dimension. When the relationship between these five subscales and exercises were examined independently of each other in the literature, it was suggested for physical dimension that one of the conditions of being completely healthy is moderate exercises. When we look at the emotional, social, and cognitive dimensions, it is seen that group and individual exercises provide serious benefits for problem solving skills, social physical anxiety, mental toughness and emotional intelligence. A linear positive relationship between exercises and life satisfaction was also shown in the dimensions of life interpretation and goal orientation. In this context, when we examined

exercises separately in terms of WSM subscales, the literature showed specific relations with excercises. Conclusion and Recommendations: Although the WSM demonstrates practical features in practice, it is still considered to be a theoretical model, and future studies will enable us to better understand the contribution of exercise to the WSM, to form an opinion about the usability of these concepts together. Selected References: Ary, D.,Jacobs, L., Razevieh, A., Sorensen, C. (2006). Introductiontoresearch in education. Belmont, CA: Wadsworth. Fraenkel, J. R.,Wallen, N. E. (2000). How to Design andEvaluateResearch in Education, Boston, MA: McGraw-Hill. Patton, M. Q. (2002). Qualitativeresearchandevaluationmethods. Sage, London. Owen, K. F.,Owen, W. D.(2012). İyilik Hali Yıldız Modelinin Uygulanması ve Değerlendirilmesi. Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi. 9:24-33.

Keywords: wellness, well-beign, exercise, WELLSTAR model

SPORUN SANAL EVRİMİ: GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE E-SPOR KAVRAMI

[1]Deniz Dinçsoy, [2]Hamza KAYA BEŞLER, [3]Uğur SÖNMEZOĞLU

[1]PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ, [2]PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ, [3]PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı E-Spor kavramını tanımlayarak geçmişten günümüze olan değişimini ve gelişimini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda yerli ve yabancı ilgili alan yazın taranarak elde edilen bilgiler tartışılmaya çalışılmıştır. Yapılan araştırmalar sonucu E-Spor kavramının 1940'lara dayanan eski bir tarihe sahip olduğu görülmektedir. Literatüre bakıldığında tarih içerisinde E-Sporların genel olarak 5 Evrede incelendiği görülmektedir. Bunlar Erken Gelişim evresi,Büyüme aşaması,Gelişme aşaması,Olgunlaşma aşaması,İlerleme aşaması olarak ifade edilebilir (O.Hagan – Mangiron 2013). Günümüzde ise E-Spor teknolojik gelişmelerin etkisiyle de bambaşka bir boyut kazanarak adeta bir endüstri haline gelmiştir. Gelinen noktada E-Spor'ların, federasyonların kurulduğu, ulusal ve uluslararası müsabakaların düzenlendiği, yerel ve milli takımların kurulduğu görülmüştür. Ayrıca E-Sporun ekonomik olarak da büyük bir sektöre dönüştüğü belirtilebilir. 2016 yılı itibariyle E-Spor endüstrisinin değerinin 750 milyon dolara ulaştığı, sponsorluk ve reklam anlaşmalarının bu sektörün gelişiminde önemli bir pay oluşturduğu görülmüştür. Son olarak da E-Spor'un gerek izleyici sayısı gerek ise yapmış olduğu yatırımlarla beraber şu anda bazı spor branşlarını geride bıraktığı ifade edilebilir. Bu bilgiler ve E-Spor'un hala devam etmekte olan gelişimi göz önünde bulundurulduğunda bu sektörü tanıma ve anlama noktasında bu çalışmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: E-SPOR, SPOR ENDÜSTRİSİ, SPONSORLUK

SPORTS VIRTUAL EVOLUTION: PAST CONCEPTION E-SPORTS CONCEPT

[1]Deniz Dinçsoy, [2]Hamza KAYA BEŞLER, [3]Uğur SÖNMEZOĞLU

ABSTRACT

The purpose of this study is analyzing the change and development of E-sport from past to present by defining it. In line with this purpose the information acquired from the Turkish and foreign literature are supposed to discussed. Thanks to the researches carried out it is seen that the term E-sport has a past which dates back to 1940s. As observed in the literature, it is seen that the term E-sport is generally examined in 5 stages which are Early Development stage, Growth stage, Development stage, Drive to Maturity stage and Progression stage (O. Hagan-Mangiron 2013). Today, however E-sport has grown into an industry by gaining another dimension thanks to technological developments. At this stage, it has been seen that E-sports have federations created, national and international competitions organized, local and national teams formed. Besides, it may be stated that E-sport transformed into a great economical sector. By 2016, it has been observed that the value of the E-sport industry has been 750 million US dollars, sponsorships and advertising agreements played a significant role for the development of this sector. Lastly, it may be stated that E-sport has overtaken some sport branches now, both in terms of the number of spectators and the investment has been done. Regarding the information here and the on-going development of the E-sport, it is thought that this study is important to know and understand the E-sport sector.

Keywords: E-SPOR, SPORTS INDUSTRY, SPONSORSHIP

ANTRENÖRLERİN ROL ÇATIŞMASI İLE ROL BELİRSİZLİĞİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]Pınar Karacan Doğan, [2]Yakup Akyel

[1]Gazi Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Ankara- Türkiye., [2]Ahi Evran Üniversitesi- Eğitim Fakültesi- Kırşehir- Türkiye.

ÖZET

Bu araştırmada antrenörlerin rol çatışması ile rol belirsizliği arasındaki ilişkiyi tespit etmek ve antrenörlerin demografik özelliklerine göre rol çatışması ve rol belirsizliği arasında anlamlı farklılık olup olmadığını ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Bu amaç bağlamında yapılan araştırma ilişkisel tarama modeli niteliğindedir. Verilerin toplanmasında Doğan, Demir ve Türkmen (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Rol Çatışması Ölçeği" ile "Rol Belirsizliği Ölçeği" kullanılmıştır. Antrenörlerin rol çatışmaları ile rol belirsizlikleri arasındaki korelasyon ilişkisi incelendiğinde orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Araştırmada antrenörlerin cinsiyet, bölüm, hizmet yılı değişkenlerine göre rol çatışması ve rol belirsizlikleri arasında anlamlı farklılıkların olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Antrenör, Rol Çatışması, Rol Belirsizliği

INVESTIGATION OF THE RELATION BETWEEN ROLE CONFLICT AND ROL AMBIGUITY OF TRAINERS

[1]Pınar Karacan Doğan, [2]Yakup Akyel

ABSTRACT

In this study, it was aimed to determine the relationship between the role conflict of the trainers and the role ambiguity and to find out whether there is a significant difference between the role conflict and the role ambiguity according to the demographic characteristics of the trainers. In the context of this aim, the research has the nature of a relational screening model. The "Role Conflict Scale" and the "Role Ambiguity Scale" which were adapted to Turkish by Doğan, Demir and Turkmen (2016) were used in the collection of the data. It was revealed that there is a meaningful moderate positive correlation between the role conflicts of the trainers and their role ambiguities. In the study, it was determined that there was a significant difference between role conflicts and role ambiguities according to gender, department, years of service.

Keywords: Trainer, Role Conflict, Role Ambiguity

DOĞA SPORLARIYLA İLGİLENEN BİREYLERİN YAŞAM AMAÇLARI VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

[1]Kadir YILDIZ, [2]Pınar GÜZEL, [3]Ercan POLAT

[1]Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi- Halil Erdoğan Cd. Ahmet Bedevi Mah., [2]Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi- Halil Erdoğan Cd. Ahmet Bedevi Mah., [3]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu

ÖZET

Giriş: Yaşam amacı, bireylerin toplumsal süreçte çeşitli alanlara yönelik eğilimlerinin olması durumudur. Yaşam doyumu kavramı ise bireyin genel olarak kendini iyi hissetmesi olarak ifade edilmektedir (Aydıner, 2011). Dolayısıyla doğada yapılan aktivitelerin yaşam doyumu üzerinde önemli etkileri olabileceği düşünülebilir. Amaç: Bu araştırmada, doğa sporları yapan bireylerin yaşam doyumları ve yaşam amaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Metot: Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden betimsel ve ilişkisel tarama deseni ile yapılandırılmıştır. Araştırma grubu, Manisa ilinde doğa sporları etkinliklerine katılan 245 (82 Kadın, 163 Erkek) katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, Aydıner (2011) tarafından geliştirilen Yaşam Amacı Ölçeği ve Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Köker (1991) tarafından yapılan Yaşam Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin normallik sınamasında basıklık ve çarpıklık değerleri dikkate alınmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesi sebebiyle t test ve pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bulgular: Elde edilen verilerin analizi neticesinde doğa sporlarına katılan bireylerin yaşam doyum düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Independent t testi analiz sonuçlarına göre yaşam amaçları alt boyutlarından maddi kazanç boyutunda erkekler lehine; sosyal sorumluluk boyutunda ise kadınlar lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Kadın doğa sporcularının kişilerarası duyarlılık düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca katılımcıların yaşam doyumlarının, gelir ve yaşam amaçları ölçeği alt boyutlarından kişisel gelişim, fiziksel görünüm, sosyal sorumluluk ve bireysel farkındalık arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, günümüzde hızlı bir şekilde büyüyen kentleşme, bireylerin doğal ortamlara karşı ilgisini arttırmaktadır. İş yaşamının karşımıza çıkardığı stres ve baskı ortamı bireylerin yaşam amaçlarında ve hayata bakış açılarında farklılıklara yol açmaktadır. Yaşam doyumlarını sağlayan bireylerin katıldıkları etkinlik türüne göre yaşam amaçlarını şekillendirdikleri söylenebilir. References Aydıner, B. B. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya. Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Anahtar Kelimeler: Yaşam amaçları, yaşam doyumu, doğa sporlar

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFE GOALS AND LIFE SATISFACTION OF INDIVIDUALS ENGAGED IN OUTDOOR SPORTS

[1]Kadir YILDIZ, [2]Pınar GÜZEL, [3]Ercan POLAT

ABSTRACT

Introduction: The purpose of life is a state of a set of affections of individuals towards some certain fields within a societal process. Life satisfaction on the other hand is defined as a state of general wellbeing as expressed by individuals themselves. (Aydıner, 2011). Thus, outdoor activities are likely to have major positive important effects on life satisfaction. Aim: In this study we aimed to examine the relationship between life satisfaction and life of goals of individuals who engaged in outdoor and nature sports. Method: The research was structured with desriptive and relational research model. The research group is composed of 245 (82 Female, 163 Male) participants who participated in outdoor sports in Manisa. The Life Goal Scale developed by Aydıner (2011) and the Life Satisfaction Scale the Turkish reliability and validity of which was done by Köker (1991) were used as data collection tools in the survey. In the examination of the normality of the given data kurtosis and skewness values were used. Since the data showed normal distribution t test and pearson corelation analysis was done. Findings After the analysis of the given data, it was found out that life satisfaction level of the participants who

engaged in outdoor sports was high. According to the Independent t test results, among the life goals sub dimensions financial gain showed statistically meaningful differences for male participants, and social responsibility sub dimension showed statistically meaningful differences for female participants. Female athletes are likely to have higher levels of interpersonal sensitivity. Besides, a low positive correlation was found among personal development, physical appereance, social responsibility and individual awareness within the financial gain and social responsibility sub dimension of life satisfaction of the participants. As a result of the sharp increase in urbanization is major effect of increasing interest in nature of the individuals. The work stress and the pressure creates people look differently to Life goals and life satisfaction differ among individuals since the work stress and pressure differ from person to person. People who ensure their life satisfaction are likely to shape their life goals according to the activity type they engage in. References Aydıner, B. B. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya. Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Keywords: Life goals, life satisfaction, outdoor sports

SPOR EĞİTİMİ VEREN YÜKSEKÖĞRETİM KURUMLARINDA AKREDİTASYONUN ÖNEMİ

[1]Mustafa Önder ŞEKEROĞLU, [2]Bengü ŞEKEROĞLU, [3]Özgür DOĞAN

[1]Muş Alparslan Üniversitesi Külliyesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [2]Muş Alparslan Üniversitesi Külliyesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu, [3]İstanbul Gelişim Üniversitesi

ÖZET

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin yaşam kalitelerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada öğrencilerin yaşam kalitelerini belirlemek amacıyla anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada Dünya Sağlık Örgütü'nün bireylerin çeşitli kültürlerde yaşam kalitesini ölçmek için geliştirdiği, (WHOQOL) 1993 yaşam kalitesi ölçeği kullanılmıştır. Anketin Türkçeye uyarlaması Eser ve Ark. (1999) tarafından yapılmış olup, 27 maddeyi kapsayan ve 5 li likert tipi bir ölçektir. Araştırmaya Düzce Üniversitesinin farklı bölümlerde örgün eğitim gören 200 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların anket sorularına verdikleri cevapların analizleri bilgisayar ortamında istatistik paket programı spss (20.0) kullanılarak yapılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde kullanılan testler demografik veriler için frekans aritmetik ortalama ve standart sapmaları alınmış olup, katılımcıların yaş, cinsiyet ve öğrenim gördükleri bölümler ile yaşam kaliteleri açısından farkları görebilmek için parametrik testlerden Anova (t-test) kullanılmıştır. Elde edilen veriler bulgular kısmında tablolar halinde yorumlamaları ile verilmiştir. Sonuç olarak araştırmada elde dilen veriler katılımcıların yaşam kaliteleri ile yaş, cinsiyet ve öğrenim gördükleri bölümler açısından anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Ancak erkek katılımcıların ve sosyal hizmetler bölümü öğrencilerinin yaşam kaliteleri diğer katılımcılara kıyasla anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Dolayısıyla erkeklerin ve sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor Eğitimi, Akreditasyon, Yükseköğretim

THE IMPORTANCE OF ACCREDİTATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS GIVING SPORTS EDUCATION

[1]Mustafa Önder ŞEKEROĞLU, [2]Bengü ŞEKEROĞLU, [3]Özgür DOĞAN

ABSTRACT

This study was conducted to examine the quality of life of university students in terms of some variables**.**

Survey method was used to determine students' quality of life in the study. The WHOQOL 1993 quality of life scale, developed by the World Health Organization to measure the quality of life of individuals in various cultures, was used in the study. Adaptation of the questionnaire to the Turkic Eser and Ark. (1999), which is a measure of 5 li likert type covering 27 items. 200 students attending Düzce University studying in different departments participated in the research voluntarily. The answers of the participants to the questionnaires were analyzed using the statistical package program SPSS (20.0) in computer environment. For the demographic data, frequency arithmetic mean and standard deviations were used. Anova (t-test) was used for parametric tests to see the differences in age, gender and quality of life of the participants. The obtained data are given in table form with interpretations. As a result, the data obtained in the study did not reveal a significant difference in terms of the participants' quality of life, age, gender, and education. However, it is seen that the quality of life of male participants and social services students is significantly different from other participants. Therefore, it can be said that the lives of men and social work students are higher.

Keywords: Sports Education, Accreditation, Higher Education

ELİT SPORCULARDA DENGE VE ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİN İLİŞKİSİ

[1]Ahmet Gökhan Yazıcı, [2]Deniz Bedir, [3]Ozan Sever

[1]Atatürk Üniversitesi- Eğitim Fakültesi- Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, [2]Atatürk Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, [3]Atatürk Üniversitesi- Spor Bilimleri Fakültesi- Antrenörlük Eğitimi Bölümü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı elit düzeyde spor yapan sporcuların denge ve antropometrik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışmanın örneklemini çeşitli sporlardan 97 elit sporcu oluşturmaktadır. Denge ve antropometrik özellikler arasındaki ilişki, statik ve dinamik denge ölçümleri ile vücut kitle indeksi, vücut yağ yüzdesi, oturma boyu, bacak boyu, kol boyu, göğüs, kaburga, karın, kalça, femur, diz, calf çevre ölçümleri, omuz, göğüs, göğüs derinliği biliac, bitrochanteric, diz ve ayak bileği çaplarının ölçümleri elde edilerek yapılmıştır. Statik denge kaybının vücut ağırlığı, boy, kol boyu, oturma boyu, beden kitle indeksi, vücut yağ yüzdesi, tüm çevre ölçümleri ve göğüs derinliği, göğüs çapı, biilliak çapı ve bitorakanter çapı ölçümleri arttıkça arttığı ortaya çıkmıştır. Çap ölçümlerinde dinamik denge kaybı ile yalnızca göğüs çapı, göğüs derinliği ve ayak bileği çapı arasında düşük düzeyli pozitif bir ilişki söz konusudur. Her ne kadar bu ilişkiler orta düzeyde ve düşük düzeyde ortaya çıkmış olsa da genel olarak sporcuların boy, ağırlık, vücut yağı ve çevre ölçüm değerlerinin yüksek olmasının denge kaybı puanlarını arttığı söylenebilir. Esneklik, bacak boyu, omuz çapı, diz çapı değişkenlerinin hiçbiri denge kaybı testleri ile ilişki içerisinde değildir.

Anahtar Kelimeler: Statik Denge, Dinamik Denge, Antropometre, Elit Sporcu

RELATIONSHIP BETWEEN BALANCE AND ANTROPOMETRIC CHARACTERISTIC IN ELITE ATHLETES

[1]Ahmet Gökhan Yazıcı, [2]Deniz Bedir, [3]Ozan Sever

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between the balance and anthropometric characteristics of elite athletes. The sample of the study constitutes 97 elite athletes from various sports. The relationship between balance and anthropometric characteristics assessed by static and dynamic balance measures and body mass index, body fat percentage, sitting height, leg height, arm length, chest, rib, abdomen, hip, femur, knee, calf circumference measurements, chest depth, bi-iliac, bi-trochanter, knee and ankle diameters. Static balance loss was found to increase with body weight, height, arm length, sitting height, body mass index, body fat percentage, whole circumference measurements and chest depth, chest diameter, bi-iliac diameter and bi-trochanter diameter measurements. In diameter measurements, there is a low positive correlation only between the loss of dynamic balance and chest diameter, chest depth and the ankle diameter. Although these correlations appeared at moderate and low level, it can be said that the increasing of height, weight, body fat and circumference measurements increases the loss of balance scores. Flexibility, leg size, shoulder diameter, knee diameter variables are not related to balance loss tests.

Keywords: Static Balance, Dynamic Balance, Anthropometric Measurements, Elite Athletes

MERSİN ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN LİDERLİK ÖZELLİKLERİNİN BELİRLENMESİ

1Mehmet KUMARTAŞLI , 2ÖZERDİNÇ , 3A. Yavuz AKINCI

[1]Süleyman Demirel üniversitesi Spor Bilimleri FAKÜLTESİ , [2]Mersin Büyükşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Hizmetleri , [3]Süleyman Demirel üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Bu araştırmada; spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin liderlik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Mersin ilinde Çağ Üniversitesinde 2016-2017 eğitim-öğretim yılında gönüllü katılan üniversite öğrencilerine ölçek uygulanarak, veriler elde edilmiştir. Toplamda 100 gönüllü öğrenciden elde edilen bilgiler değerlendirilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS(Statistical Package for Social Sciences) for Windows 17.0 programı kullanılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (Sayı, Yüzde, Ortalama, Standart Sapma) kullanılmıştır. Hipotez testleri olarak t-testi, anova, korelasyon analizleri yapılmıştır. Çalışmada; spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinde liderlik özellikleri araştırılırken, öğrencilerin cinsiyet, öğrenim gördükleri okul, okuduğu bölüm, okuduğu sınıf, yaptıkları spor branşı, aktif spor yapma süresi, yaş aralığı, yaşadığı yer ve aile gelir seviyesi araştırmanın sonucu için önemli bulunmuştur. Araştırmaya gönüllü 100 öğrenci katılmıştır. Bunların % 62' si kadın, % 38' i Erkektir.Araştırmaya katılanların gelir durumlarfı incelendiğinde % 55 i 2000 ve üzerinde olduğu görülmüştür.Araştırmaya katılanların % 56' sı Büyükşehirde yaşamaktadır. Araştırmaya katılanların % 35 i 17-19 yaş arası ve % 26 sı 20-22 yaş arasıdır. Çalışma sonucunda, demografik değişkenlerin üniversite öğrencilerinde liderlik gelişimlerinde farklılıklar meydana getirdiği çok fazla görülmemiştir. Bu çalışma ile; üniversite öğrencilerinin liderlik düzeyleri belirlenmiş, spor aracılığı ile bu özelliklerin geliştirilebilmesi için çeşitli öneriler sunulmuştur. Ayrıca bu çalışma bu alanda yapılacak diğer çalışmalara da katkı sağlanması noktasında önemlidir

Anahtar Kelimeler: Eğitim, Spor, Liderlik.

REKREASYONEL FITNESS MERKEZLERİNİN ALGILANAN VE BEKLENEN HİZMET KALİTELERİNİN CİNSİYETLERE GÖRE İNCELENMESİ VE KARŞILAŞTIRILMASI (IĞDIR İLİ ÖRNEĞİ)

[1]Mehmet Ali ÖZTÜRK, [2]Özer SAĞLAM, [3]Bahtiyar BAKIR

[1]Iğdır Üniversitesi, [2]Iğdır Üniversitesi, [3]Gazi Üniversitesi

ÖZET

Amaç: Rekreasyonel hizmet veren fitness merkezlerinin hizmet kalitelerinin cinsiyetler bazında incelenmesi bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır. Metod: Çalışma Iğdır ilinde yer alan fitness merkezleri arasından 7 tanesi seçilerek gerçekleştirildi. Bu merkezlerden 3 tanesi yalnızca kadınlara hizmet verirken, 4 tanesi ise erkek müşteriler ağırlıklı olmak üzere hem kadınlara hem erkeklere hizmet vermektedir. Çalışmada kadın katılımcılar 137, erkek katılımcılar ise 223 olmak üzere toplam 360 kişi yer aldı. Fitness merkezlerinin hizmet kalitelerinin (algılanan ve beklenen) incelenebilmesi amacı ile "Hizmet Kalitesi Değerlendirme Ölçeği (HKDÖ)" kullanıldı. HKDÖnin Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenirliği Gürbüz tarafından yapılmıştır. Ölçek 34 soru ve 4 alt boyuttan (personel, program, tesis ve soyunma odaları) oluşmaktadır. Ölçeğe iç tutarlık analizi uygulanmış ve ölçeğin tümü için Cronbach's Alpha değeri 0,852, tüm alt boyutlarda ise Cronbach's Alpha değeri 0,536-0,863 arasında tespit edildi. Araştırmada yer alan katılımcıların hizmet kalitesi memnuniyet puanları (HKMP) dağılımları tanımlayıcı istatistik yapılarak elde edildi. HKMP algılanan hizmet kalitesi puanlarından, beklenen hizmet kalitesi puanları çıkarılarak (algılanan-beklenen = HKMP) bulundu. HKMPnın demografik verilerle birlikte istatistiksel olarak anlamlılığı, verilerin normal dağılmaması nedeniyle Mann Whitney-U ve Kruskal Wallis testleri kullanılarak tespit edildi. Çoklu gruplarda anlamlı farklılığın hangi grup/gruplardan kaynaklandığı çiftli karşılaştırma yapılarak belirlendi. Güven aralığı %95 ve anlam düzeyi $p< 0,05$ olarak kabul edildi. Bulgular: Tanımlayıcı istatistikler sonrasında katılımcıların HKMP, tüm alt boyutlarda negatif yönde (personel:-0,363, program:-0,647, tesis:-0,439 ve soyunma odaları: -0,715) çıkmıştır. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda evli-bekâr, çalışan-çalışmayan, yaş, eğitim ve gelir düzeylerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Üyelik süreleri (ÜS) grubunda personel ve tesis alt boyutlarında algılanan ve beklenen HKMPnda, program ve soyunma odaları alt boyutlarında algılanan HKMPnda $p< 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilirken, haftalık katılım sıklığı (HKS) grubunda ise personel alt boyutunda beklenen HKMPnda $p< 0,05$ düzeyinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Gerçekleştirilen çiftli karşılaştırmalar ÜS grubu için farklılığın 3 grup arasında gerçekleştiğini göstermiştir (2 veya daha az ve 3-6 ay süre ile fitness merkezlerine üye olanların algılanan ve beklenen HKMP 2 yıl ve daha fazla sürede üye olanlara göre daha düşüktür). HKS grubu için ise farklılığın 2 grup arasında gerçekleştiği görülmüştür (haftada 1-2 kez fitness merkezlerine giden üyelerin personel alt boyutu beklenen HKMPnın haftada 3-4 kez giden üyelere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir). Sonuç: İstatistiksel verilere göre sonuç olarak katılımcıların fitness merkezlerinden bekledikleri hizmet kalitesi, algıladıkları hizmet kalitesine oranla daha yüksek bulunmuştur ve dolayısıyla bu merkezlerin katılımcıların beklentilerini yeterli derecede karşılayamadıkları yorumu getirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Rekreason, hizmet kalitesi, fitness merkezleri

YERLİ TURİSTLERİN NEVŞEHİR –KOZAKLI BÖLGELERİNDEKİ TERMAL KAPLICA TERCİHLERİNDEKİ FAKTÖRLERİN VE BÖLGEDEKİ REKREATİF ETKİNLİKLERİN YETERLİLİK DURUMLARININ İNCELENMESİ

[1]Mustafa Karakuş, [2]Abdusselam Köse, [3]Nazmi Sarıtaş

[1]Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu, [2]Uşak üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [3]Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu çalışma ülkemiz ekonomisi açısından önemli bir yere sahip olan Nevşehir- kozaklı bölgesindeki Yerli turistlerin termal kaplıca tercihlerindeki faktörlerin ve rekreatif etkinliklerinin yeterlilik durumlarının belirlenmesini amaçlamıştır. Basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen 421 ziyaretçi ile yüz yüze anket çalışmalarından veriler oluşturulmuştur. Anket Formu, katılımcıların demografik bilgileri, Kozaklıda tatil yapmalarını etki eden faktörler, tercih nedenleri, sunulan sağlık, terapi ve alternatif olanaklarını içeren 17 sorudan oluşmuştur. Araştırmada elde edilen veriler, SPSS istatistik programına yüklenmiş ve her türlü analiz bu program aracılığı ile yapılmıştır. İstatistiki analizler için, Çapraz tablo, frekans analizleri ve Ki-kare testleri uygulanmıştr. Çalışmamızda, Kozaklı termal bölgesi İç Anadolu Bölgesinden yoğun talep gördüğü, buraya gelen turistlerin cinsiyet değişkenine göre erkeklerin, medeni durum değişkenine göre de evli çiftlerin çoğunlukta olduğu tespit edilmiştir. Bu gölgeye gelen yerli turistlerin çoğunluğunun dinlenme, tedavi ve eğlence amacıyla geldiği tespit edilmiştir. Ancak bu bölgedeki termal tesislerin sunmuş olduğu alternatif (rekreatif) olanakların bireylerin bölgeyi tercih etmesinde önemli bir etken olmadığı görülmüştür. Sonuç olarak, modern termal turizm işletmeciliğinin bir gereği olan rekreatif faaliyetlerin Kozaklı termal bölgesinde yetersiz olduğu ve tesislerdeki diğer imkanlarla tam bir bütünleşme sağlanamadığı ortadadır. Ancak çeşitli uluslararası standartları içinde barındıran kalite yönetimi uygulamaları ile bu bölgede imkanların gelişeceği ve bireylerin zamanlarını rekreatif etkinliklere katılarak daha etkili değerlendirebileceği sonucu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Termal, Rekreasyon, Rekreatif etkinlik, sağlık

ÇOCUKLUK OBEZİTESİ

[1]*Mustafa GÜMÜŞ*

[1]Bülent Ecevit Üniversitesi- Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Obezite Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından yaygın ve önemli bir halk sağlığı sorunu olarak vurgulamaktadır. Özellikle de çocukluk çağında alarm düzeyine ulaştığını belirtmiştir. Araştırmanın amacı obezitenin çocukluk ve adölesan dönemden başlayan, varlığını ileri yaşlarda devam ettiren bir sorun olması, obezitenin önlenmesi ve kontrolüne yöneliktir. Bu araştırma hedeflediği yaş gurubu ve ulaştığı katılımcı sayısı ile ülkemizde en büyük örneklem büyüklüğüne ulaşan çalışma olma özelliğine sahiptir. Ayrıca obezite yönünden risk gruplarını belirlemek ve obezitenin neden olduğu hastalıklara bağlı gelecekte ortaya çıkacak hastalık yükünün azaltılmasına da, obezitenin olumsuz ekonomik etkileri dikkate alındığında, çalışma ile riskli çocuklara gerekli müdahale edildiğinde ulusal sağlık harcamalarında obeziteye bağlı yükün azaltılmasını sağlayacak ve ülke ekonomisine de olumlu katkı sağlayacaktır. Bu çalışmada çocuklarda zayıflık, bodurluk, şişmanlık vb görülme sıklığı ile sebepleri irdelenmiştir. Çalışma, obezite sıklığının belirlenmesi amacıyla Mayıs-2017'de Zonguldak İlinde 123 ortaokulda 5, 6 ve 7. sınıfta eğitimlerine devam eden 9-14 yaş grubu 16880 çocuk üzerinde gerçekleştirilmiş, kesitsel tipteki bir çalışmadır. Çalışmada boy ölçümleri Seca Mekanik Boy Ölçer ile, bel çevresi Seca bel ölçer ile vücut ağırlığı TANITA MC 780 ST ile, kan basıncı ve nabız ölçümleri OMRON Çocuk Kan Basıncı Ölçer ile, biyoimpedans yöntemine dayalı vücut kompozisyonu (yağ oranı, yağsız kütle ağırlığı, vücut kitle indeksi, toplam vücut sıvı oranı, bazal metabolizma hızı, impedans, yaklaşık kas kütlesi, protein miktarı, iç yağlanma oranları, hücre içi ve dışı sıvı miktarları) TANITA MC 780 ST ile değerlendirilmiştir. Tanımlayıcı veriler "aritmetik ortalama±standart sapma" ve frekans dağılımları ile gösterilmiş, niteliksel verilerin gruplar arasında karşılaştırılmasında Ki-kare testi kullanılmış, analiz sonuçları %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Araştırmaya katılan çocuklarda obezite varlığının değerlendirilmesinde Dünya Sağlık Örgütü tarafından 5-19 yaş çocuklar için belirlenen referans değerleri kullanılmıştır. Aileleri tarafından çalışmaya katılmasına onay verilen 16880 katılımcının ortalama yaşı 11.23±1.04, ortalama boyu 148.89±9.09 cm, ortalama vücut ağırlığı 45.04±12.96 kg, ortalama VKİ 20.04±4.33 olarak tespit edildi. 8261'i (%49) erkek, 8619'u (%51) kızdı , %25'i kırsal (n=4230), %75'i (n=12650) kentsel alanda yaşamaktaydı. Çalışmaya katılanların %46'sı Z skoruna göre VKİ yönünden normal iken, %22.8'i riskli kilolu, %15.1'i kilolu, %2.3'ü aşırı şişman, %10.8'i riskli zayıf, %2.5', zayıf, %0.4'ü aşırı zayıftır. Bu kapsamda araştırmaya katılan çocukların %54'ünün vücut ağırlığı yönünden düzenli izlemlere ihtiyacı vardır. Araştırma ile elde edilen sonuçlar birçok çalışmaya ve bu çalışmanın ulusal bir eylem planı haline gelmesine ışık tutacak ve okul çocuklarında büyümenin izlenmesi, büyüme referans değerlerinin geliştirilmesi vb. uzun dönem hedeflerimizi gerçekleştirmek için de zemin oluşturacaktır.

Anahtar Kelimeler: Çocukluk obezitesi, obezite, egzersiz

CHILDHOOD OBESITY

[1]*Mustafa GÜMÜŞ*

ABSTRACT

Obesity is emphasized by the World Health Organization (WHO) as a common and important public health problem. Especially in childhood, it is stated that reached to risk level. The aim of the study is to prevent obesity and control obesity is a problem that starts from childhood and adolescence period and continues its existence at an older age. This research has the characteristic of being the study which reaches the largest sample size in our country with the age group targeted and the number of participants reached. The frequency and causes of weakness, stunting, obesity, etc. seen in children in our study were examined. The study was a cross-sectional study conducted on 16880 children aged 9-14 years who continued their education in 5th, 6th and 7th grades in 123 secondary schools in Zonguldak Province in May-2017 to determine the obesity frequency. Reference values determined for children 5-19 years of age by the World Health Organization were used to assess obesity in children participating in the study. While 46% of the participants were normal in terms of BMI according to Z score, 22.8% were risky overweight, 15.1% were overweight, 2.3% were obese, 10.8% were risky thinness, 2.5% thinness, 0.4% were severe thinness. In this context, 54% of the children participating in the research need regular monitoring in terms

of body weight. The results of the research will lead to a number of studies and to make this work a national action plan and to monitor growth in school children, development of growth reference values, and so on. It will also form the basis for achieving our long-term goals. The results of the research will guide many studies and become a national task, and will focus on growth in school children, development of growth reference values, and so on. It will also form the basis for achieving our long-term goals.

Keywords: Childhood obesity, obesity, exercise

KADIN VE ERKEK FUTBOLCULARIN AÇIK BECERİ ÇABUKLUK (REAKTİF ÇABUKLUK) PERFORMANSLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Ahmet ALPTEKİN, [2]Halit EGESOY, [3]Bülent AĞBUĞA

[1]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, **[2]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi**, **[3]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi**

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, kadın ve erkek futbolcuların açık beceri çabukluk (RÇ) performanslarının karşılaştırılmasıdır. Araştırmaya, Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 39 kadın (XYAŞ = 20.23 ± 2.79 yıl, XBOY = 1.63 ± 0.05 m, XVK = 57.31 ± 5.00 kg) ve 66 erkek (XYAŞ = 20.50 ± 1.35 yıl, XBOY = 1.77 ± 0.06 m, XVK = 70.82 ± 6.32 kg) futbolcu katılmıştır. Futbolcuların görsel uyarana tepki çabukluğunun ölçümü açık beceri çabukluk test sistemiyle gerçekleştirilmiştir. Test öncesinde denekler 10 dk koşu, alt ekstremitelere yönelik dinamik germe ve dikey sıçrama egzersizleri gerçekleştirmiştir. Isınmayı takiben Açık Beceri Çabukluk Test Sistemi (RÇTS) ile deneklerin açık beceri çabukluk performans değerleri alınarak hareket zamanı, sprint zamanı ve çabukluk zamanı (toplam zaman) dereceleri kaydedilmiştir. Her bir denek testi 3 kez yapmış, en iyi dereceleri değerlendirmeye alınmıştır. Açık beceri çabukluk verilerine ait tanımlayıcı istatistik değerleri hesaplanmıştır. Varyansların homojenliği Levene testiyle analiz edilmiştir. Kadın ve erkek futbolcuların ölçülen açık beceri çabukluk değerleri arasında farkın olup olmadığını belirlemek için bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir. Deneklerin açık beceri çabukluk performans değerlerinden hareket zamanı (p=.349), sprint zamanı (p=.933) ve çabukluk zamanı (p=.473) verilerinin tümünde varyansların homojen olduğu görülmüştür (p< .05). Sonuç olarak; hareket zamanı (t.05;103 = -3.67; p=.000), sprint zamanı (t.05;103 = -3.11; p=.002) ve çabukluk zamanının (t.05;103 = -4.39; p=.000) her üçünde de kadın ve erkek futbolcular arasında anlamlı fark bulunmuştur. Erkek futbolcuların hareket zamanı, sprint zamanı, çabukluk zamanı değerlerinin kadın futbolculardan daha iyi olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Reaktif çabukluk test sistemi, Hareket zamanı, Sprint zamanı, Çabukluk zamanı, Futbol, Cinsiyet.

COMPARISON OF OPEN SKILL AGILITY (REACTIVE AGILITY) PERFORMANCES OF FEMALE AND MALE FOOTBALL PLAYERS

[1]Ahmet ALPTEKİN, [2]Halit EGESOY, [3]Bülent AĞBUĞA

ABSTRACT

The purpose of this study is to comparison of open skill agility (RA) performances of female and male football players. Thirty-nine female (XAGE = 20.23 ± 2.79 years, XHEIGHT = 1.63 ± 0.05 m, XBM = 57.31 ± 5.00 kg) and sixty-six male football players (XAGE = 20.50 ± 1.35 years, XHEIGHT = 1.77 ± 0.06 m, XBM = 70.82 ± 6.32 kg) who are studying in Pamukkale University, Faculty of Sport Sciences participated in this research. An open-skill agility test protocol used in the measurement of reactive agility performances of participants. Before the test, the subjects performed 10 minutes of running, dynamic stretching and vertical jump exercises for the lower limbs. Following the warmup, the subjects' open skill agility performance values which included the movement time, the sprint time and the agility time (total time) were recorded with open skill agility test system (RATS). Each subject performed the test three times and the best values were evaluated. Desriptive statistical values of open skill agility data were calculated. The homogeneity of the variances was analyzed by the Levene test. The t test for independent groups was used to determine whether there was any difference between the open skill agility values measured of female and male football players. Significance level was accepted as 0.05. It has been seen that the variance is homogeneous over all of the data of open skill agility performance values in movement time (p=.349), sprint time (p=.933) and agility time (p=.473). The result showed that there were significant differences between female and male football players' movement time (t.05;103 = -3.67; p=.000), sprint time (t.05;103 = -3.11; p=.002) and agility time values (t.05;103 = -4.39; p=.000). It was found that male football players' movement time, sprint time and agility time had better performance scores than female football players.

Keywords: Reactive agility test system, Movement time, Sprint time, Agility time, Football, Gender.

CROSS-CULTURAL VALIDATION OF THE NOMINATION SCALE FOR IDENTIFYING FOOTBALL TALENT (NSIFT) TO TURKISH CONTEXT

[1]*Ender ŞENEL,* [2]*Juan Carlos Pastor-Vicedo,* [3]*Mevlüt YILDIZ,* [4]*Alejandro Prieto-Ayuso*

ABSTRACT

This study aimed to test the cross-cultural validation of NSIFT to Turkish context. The original scale was developed by Prieto-Ayuso, Pastor-Vicedo, and Contreras-Jordán (2017) in the Spanish context. It was followed the indications of Beaton, Bombardier, Guillemin, and Ferraz (2000) regarding cross-cultural validation. The 5 Turkish coaches who participated in this study belonged to different amateur youth teams in Turkey evaluated their players according to the recommendations of the NSIFT authors. The coaches evaluated their players according to 13-item NSIFT. The fit indices of the Turkish form were tested to identify whether it was suitable for Turkish context. The data collected from the coaches were analyzed in AMOS by using confirmatory factor analysis (CFA). The results showed that NSIFT had good fit indices, which indicated that the scale was proper to use for football talent identification of young Turkish players.

Keywords: Soccer, gifted, selection

DÜZENLİ OLARAK FUTBOL ANTRENMANI YAPAN ÖĞRENCİLER İLE HİÇBİR SPORTİF FAALİYETTE BULUNMAYAN 12 YAŞ ERKEK ÖĞRENCİLERİN AEROBİK GÜÇLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

[1]Gökhan Korkmaz, [2]Ayşegül Yapıcı

[1]Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, [2]Pamukkale University Faculty of Sports Science

ÖZET

Bu araştırma, düzenli olarak futbol antrenmanı yapan öğrencilerle hiçbir sportif faaliyette bulunmayan (sedanter) 12 yaş erkek öğrencilerin aerobik güçlerinin karşılaştırılması için yapılmıştır. Maksimal oksijen tüketiminin belirlenmesinde kullanılan BP (Bruce Protokolü) oksijen analizörü kullanılarak belirlenen VO2maks değerlerine bakılmıştır. Çalışmaya; sağlıklı, düzenli olarak futbol antrenmanı yapan ve yapmayan, yaşları 12 yıl olan 16 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Seçilen sporcuların 8' i en az 6 aydır futbol antrenmanı yapan; 8' i hiçbir sportif aktivite de bulunmayan öğrencilerden oluşturulmuştur. İki grup arasındaki aerobik kapasite özellikleri incelenmiştir. Çalışmaya Denizlispor Futbol Okulunda antrenman yapan 8 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Diğer grup, gönüllü olarak katılan 8 sedanter öğrencilerden oluşturulmuştur. Çalışma sonucu Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak yapılan istatistiksel inceleme sonucu antrenmanlı sporcuların VO2max değerlerinin (Z= .532, p= .94) KAH değerlerinin (Z= .60, p= .86) ve sedanterlerin VO2maks değerlerinin, (Z= .66, p= .77) KAH değerlerinin (Z= .40, p= .99) normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Varyansların homojenliğinin belirlenmesi için yapılan Levene's test sonucu ise hem KAHmaks değerlerinin (F= .39, p=.53) hem de VO2max değerlerinin (Z= .09, p= .76) varyanslarının homojen dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bağımsız gruplarda T test kullanılarak yapılan istatistiksel inceleme sonucu antrenmanlıların sedanterlere oranla anlamlı şekilde yüksek VO2maks değerleri olduğu tespit edilmiştir ($p< 0.05$). Antrenmanlı ve sedanter bireylerden elde edilen KAHmaks değerleri arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p >0.05$).

Anahtar Kelimeler: VO2maks, Aerobik Güç, Bruce protokolü, Futbol

COMPARISON OF AEROBIC POWER OF 12-YEAR-OLD MALE STUDENTS WHO HAVE REGULAR FOOTBALL TRAINING AND NO SPORTING ACTIVITIES

[1]Gökhan Korkmaz, [2]Ayşegül Yapıcı

ABSTRACT

This research was conducted to compare the aerobic power of 12-year-old boys who did not perform any sporting activities regularly with soccer-training students. The VO2max values determined using the BP (Bruce Protocol) oxygen analyzer used to determine the maximal oxygen consumption were examined. 16 athletes aged 12 years who voluntarily participated in healthy, regular soccer practice and did not participate. 8 of the selected athletes have been doing soccer training for at least 6 months; 8 were formed by students who did not have any sporting activities. The aerobic capacity characteristics between the two groups were examined. 8 athletes trained in the Denizlispor Football School participated voluntarily. The other group was formed from 8 sedantary students who participated voluntarily. Statistical analysis using the end result of the Kolmogorov-Smirnov test showed that the HR values ($Z = .60$, $p = .86$); VO2max values ($Z= .532$, $p= .94$) and the VO2max values of sedanters ($Z = .66$, $p = .77$) were found to have normal distribution of heart rate values ($Z = .40$, $p = .99$). Levene's test results for determining the homogeneity of the variances revealed that the variances of both the HRmax values ($F = .39$, $p = .53$) and VO2max values ($Z = .09$, $p = .76$) were homogeneous. In the independent groups, it was determined that the statistical examination using T test was significantly higher VO2max values than the sedentary ($p < 0.05$). No significant difference was found between HR max values obtained from training and sedantary individuals ($p > 0.05$).

Keywords: VO2maks, Aerobic Power, Bruce Protocol, Soccer

SPOR BİLİMLERİ VE HUKUK FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

[1]Özgür Özdemir, [2] İlkay Orhan, [3] Burak Nazlı, [4]Soner ÖZDEMİR

[1]Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültes-i Dumlupınar Bulvarı- Kampüs- Konyaaltı-Antalya, [2] Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültes-i Dumlupınar Bulvarı- Kampüs- Konyaaltı-Antalya, [3] Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dumlupınar Bulvarı- Kampüs- Konyaaltı-Antalya, [4] Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Saldırganlık, başkalarını incitme ya da onlara zarar verme niyetiyle yapılan her türlü davranış ya da eylem olarak bir tanımlanır. Amaç:Bu çalışmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi ile Hukuk Fakültesi öğrencileri arasındaki bölüm ve cinsiyet değişkeni göz önüne alınarak saldırganlık düzeylerini karşılaştırmak ve saldırganlığı beş ayrı alt boyutta incelemektir. Yöntem:Çalışmaya Akdeniz Üniversitesinde öğrenimini sürdüren Spor Bilimlerinden 90, Hukuk Fakültesinden 92 olmak üzere toplam 182 öğrenci katılmıştır. Katılımcılara Buss ve Perry tarafından geliştirilen saldırganlık ölçeği anketi uygulanmıştır. İstatistik yöntemi olarak, tanımlayıcı istatistikleri yapılmış ve gruplar arasındaki farklılık için bağımsız iki örnek arasındaki t testleri uygulanmıştır. Bu analizler için IBM SPSS Statics 21.00 versiyonu istatistik yazılımı kullanılmış ve $p< 0.05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir. Bulgular: Araştırmaya katılan kadın ve erkeklerin cinsiyete dayalı olarak saldırganlık puanları puanları incelendiğinde, fiziksel saldırganlık puanı, kadınlarda 21.48±5.87, erkeklerde 25.74±6.67, sözel saldırganlık puanı, kadınlarda 14.02±3.37, erkeklerde 16.35±3.64, öfke puanı, kadınlarda 22.77±4.37, erkeklerde 25.29±4.76, düşmanlık puanı kadınlarda 19.00±4.69, erkeklerde 22.12±4.78 ve dolaylı saldırganlık puanı ise kadınlarda 15.18±3.88, erkeklerde 17.22±4.01 olduğu gözlemlenmiştir. Böylece erkekler daha yüksek puanlara sahip olmalarına karşın istatistiki olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Araştırmaya katılan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile Hukuk Fakültesi öğrencilerinin bölümlere ilişkin saldırganlık puanları karşılaştırıldığında, fiziksel saldırganlık ($p=0.012$), öfke ($p=0.001$), düşmanlık ($p=0.002$) ve dolaylı saldırganlık ($p=0.025$) puanlarında anlamlı fark bulunmuş ancak sözel saldırganlık ($p=0.074$) puanları arasında fark gözlemlenmemiştir. Sonuç: Cinsiyet değişkenine göre saldırganlığın alt boyutlarında anlamlı bir fark görülmemiştir. Bölüm değişkenine göre ise Spor Bilimleri öğrencilerinin fiziksel saldırganlık, öfke, düşmanlık ve dolaylı saldırganlık puanlarının Hukuk Fakültesi öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuş ancak sözel saldırganlık puanı Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde yüksek olmasına karşın anlamlı fark oluşturmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: saldırganlık,spor, hukuk, öfke, düşmanlık

THE EXAMINATION OF AGGRESSION LEVEL FOR SPORT SCIENCES AND LAW SCHOOL STUDENTS

[1]Özgür Özdemir, [2] İlkay Orhan, [3] Burak Nazlı, [4]Soner ÖZDEMİR

ABSTRACT

Aggression is defined as behaviour or action with the intention of hurting or damaging others.

Objectives:

The purpose of this research is to compare aggression level amongst Sport Sciences and Law School students with the consideration of departments and genders and is to analyse aggression in five sub-dimensions.

Method: There were 90 students from Sport Sciences School, 92 students from Law School and in total, 182 students took part in this research. Aggression scale survey, developed by Buss and Perry, was used. Descriptive statistics were done and t-test between two independent examples for the discrepancy in groups was applied as statistical method. IBM SPSS Statics 21.00 was required and it was accepted at $p< 0.05$ level.

Results: When the scores of aggression (based on genders) were examined, it was seen that physical aggression score was 21.48±5.87 for females and 25.74±6.67 for males, verbal aggression score was 14.02±3.37 for females and 16.35±3.64 for males, anger score was 22.77±4.37 for females and 25.29±4.76 for males, hostility score was 19.00±4.69 for females and 22.12±4.78 for males, indirect aggression score was 15.18±3.88 for females and 17.22±4.01 for males. Although males had the higher scores, there were not any significant difference in terms of statistics.

When it comes to the aggression score comparison based on departments between Sport Sciences and Law School students, there were significant difference in physical aggression score (p=0.012), anger score (p=0.001), hostility score (p=0.002) and indirect aggression score (p=0.025) but there were not any significant difference in verbal aggression score (p=0.074).

Result: There were not any significant differences in sub-dimensions of aggression according to gender variable. With regard to the departments, it was found that the scores of Sport Sciences students for physical aggression, anger, hostility and indirect aggression were significantly higher than Law School students but it was realised that athough verbal aggression scores were high in Sport Sciences students, this did not make any significant difference.

Keywords: aggression, sports, law, anger, hostility

İLKÖĞRETİM VE LİSE DÜZEYİNDEKİ ÖĞRENCİLERİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNE İLİŞKİN TUTUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ: (NİĞDE İLİ ÖRNEĞİ)

[1]Burak Doğan , [2]Ercan POLAT, [3]Zekihan Hazar

[1]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi , [2]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi , [3]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi

ÖZET

Giriş ve Amaç Beden eğitimi ve spor dersi öğrencilerin fert ve toplum önünde sağlıklı, mutlu, iyi ahlaklı ve dengeli bir kişilik olmalarına yardım eder (Başoğlu, 1995). Eğitim-öğretim basamaklarında beden eğitimi ve spor dersinin beden eğitimi öğretmenleri tarafından öğrencilere aktarılması ve gelişime katkıda bulunması başlı başına bir sistematik örüntüden oluşmaktadır. Öğrencilerin bu sisteme ilişkin ilgi ve tutumları dersin amacına ulaşmasında büyük önem arz etmektedir. Tutum ise kişinin belli bir nesneyi değerlendirirken beğenme ve beğenmeme derecesini gösteren psikolojik bir yatkınlık olarak tanımlamışlardır (Bohner ve Schwarz, 2001). Eğitim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları bireysel ve toplumsal ilerlemelere katkı sağlayacağı için önem arz etmektedir. Dolayısıyla bu araştırma ilköğretim ve lise düzeyindeki öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarını ve bazı değişkenler arasındaki etkileşimlerini tespit etmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Yöntem İlişkisel tarama modeline dayanarak çözümlenen bu çalışmanın araştırma grubu, Niğde ilindeki bir İlköğretim Okulu'nda öğrenim gören 192, ve bir anadolu lisesi'nde öğrenim gören 232 olmak üzere toplam 424 öğrenciden oluşmaktadır. 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. Anketler yüz yüze yöntemle araştırmacılar tarafından dağıtılmıştır. Verilere tanımlayıcı istatistikler ve normallik dağılım testi yapılmıştır. Parametrik test kararı verilerek bağımlı ve bağımsız değişkenler arası ilişki ve farklılıkları incelemek için Bağımsız Örneklemler T testi ve Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Bulgular ve Sonuç Elde edilen bulgular incelendiğinde Beden Eğitimi ve Spor dersine ilişkin toplam puan ortalaması nötr puan grubu olan 53,37 (ss=18,48) olarak belirlenmiştir. Cinsiyete göre kız öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor dersine ilişkin tutum puan ortalamaları anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin kademelerine göre lisede öğrenim gören öğrencilerin tutumlarının puan ortalamalarının ilköğretim öğrencilerinden anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır. Öğrencilerin sınıf seviyeleri ve yaşları ile Beden Eğitimi ve Spor dersine ilişkin tutum puanları arasında zayıf düzey pozitif bir ilişki bulunmuştur. Yani öğrencinin olgunluk seviyesi arttıkça bu derse karşı olumlu yönde tutumunun arttığı söylenebilir. Elde edilen bulguların dikkatle incelenmesi alan açısından faydalı olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi ve spor dersi, tutum

ASSESSING THE ATTITUDES OF PRIMARY, SECONDARY AND HIGH SCHOOL STUDENTS TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SUBJECT: (NIğDE SAMPLE)

[1]Burak Doğan , [2]Ercan POLAT, [3]Zekihan Hazar

ABSTRACT

Introduction and Aim Education which is required for individuals to be accepted as a social being and to conform the standards of living covers all of the learning gained by accident or on purpose. Physical education and sport starting from childhood to puberty depends on the curriculum. During this period students' psychosocial, social, physical and psychomotor growth is considered. Physical education and sport contributes the students to be healthy, happy, ethical and well-balanced person in their society (Başoğlu, 1995). The transfer of the physical education teachers' knowledge to students and its contribution to growth of the students consists of a completely systematically pattern. Attitude is defined as a psychological aptitude showing the degree of love assessing an object (Bohner and 2001).Students attitudes to physical education and sport subject is significant for contributing personal and social development. Therefore, this study is done to determine the attitudes of primary, secondary

and high school students to physical education and sport subject and the relationship between some variables. Method In this study relational screening model was used for analysing the data. Participants of the study consist of totally 424 students, 192 students from a Primary and Secondary school and 232 students from an Anatolian High School in Niğde. “Physical Education and Sport Attitudes Scale” which was developed by Demirhan and Altay (2001) including 12 positive and 12 negative items was used. The lowest score which is supposed to be collected is 24 and the highest score is 120. Surveys are distributed by the researcher in person. For data analysis, desriptive analysis and normal distribution test were applied. As a result of these applications, parametric test was determined and T test and Pearson Correlation analysis were used to analyse the relationships and differences between dependent and independent variables. Results Considering the findings of the study, it is determined that the average total score of Physical Education and Sport subject is 53,37 (ss=18,48) which belongs to neutral score group. When gender is taken into account, average attitudes score of female students to Physical Education and Sport Subject is meaningfully higher. As for the level of the students, average attitudes score of high school is meaningfully high. Weak positive relation is found between the grades and ages of students and their attitudes to Physical Education and Sport. As their levels and ages increase, their attitudes to Physical Education and Sport are affected positively although this effect is weak.

Keywords: physical education and sports lesson, attitude

SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİ VE SPOR MERKEZİ ÜYELERİNİN SPORA KATILIM MOTİVASYONLARININ BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

[1]Ercan POLAT, [2]serkan hazar, [3]Yağmur EKER

[1]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi BESYO, [2]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi BESYO, [3]Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi BESYO

ÖZET

Sporcuların spora katılım güdülerinin incelenmesi bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubu 283 gönüllü katılımcıdan oluşmuştur. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ile birlikte, Gill ve ark. tarafından (1983) tarafından geliştirilen Türk popülâsyonu için Oyar ve ark. (2001) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan Spora Katılım Güdüsü Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda kadınların spora katılım güdüsünün anlamlı olarak erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Lisanslı olmayan sporcuların lisanslı olan sporculara göre spora katılım güdülerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Eğitim düzeyi üniversite olan sporcuların lisede okuyan sporculara göre spora katılım güdüsü düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Bireyin yaptığı branş düzeyi ile spora katılım güdüsü alt ölçekleri arasında anlamlı ilişki bulunmazken yaş düzeyi ile spora katılım güdüsü alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: Motivasyon, Spor, Sporcu

INVESTIGATION OF SPORTS PARTICIPATION MOTIVATIONS OF SOME VARIABLES ON SPORTS SCHOLL STUDENTS AND SPORTS CENTER MEMBERS

[1]Ercan POLAT, [2]serkan hazar, [3]Yağmur EKER

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the motives of sportsmen to participate in the sport. The sample group of the study consisted of 283 volunteer participants. As a data collection tool, together with the personal information form, Spor Participation Motivation Scale that were developed by Gill et al. (1983) and, the validity and reliability study conducted by Oyar et al. (2001) for the Turkish population was used. As a result of tdhe conducted statistical analysis was determined the women's sports participation motives significantly higher than men and non-licensed athletes participation of sports motives have been found to higher than licensed athletes. On the other hand tdhe üniversity students spofts participation motives was higher than high school students. There was no significant relationship between individual's sports branch and sports participation motive tdhe subscales of data collection tool. However, there was a significant relationship between age level and participation motivation subscales.

Keywords: Motivation, Sports, Athlete

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU İLE EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SALDIRGANLIK DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

[1]ERCAN POLAT, [2]SERKAN HAZAR, [3]ZEKİHAN HAZAR

[1]NİĞDE ÖMERHALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU, [2]NİĞDE ÖMERHALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU, [3]NİĞDE ÖMERHALİSDEMİR ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda 2016-2017 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin incelenmesidir. Nicel araştırma modelinin benimsendiği araştırmada ilişkisel tarama deseninden yararlanılmıştır. Bu kapsamda araştırmaya 104 kadın ve 109 erkek olmak üzere toplam 213 kişi katılmıştır. Çalışmada katılımcıların saldırganlık düzeylerini belirlemek için Can(2002) tarafından Türkçeye uyarlanan "Buss Perry Saldırganlık Ölçeği" uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 20. programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde demografik özelliklerin belirlenmesinde frekans dağılımı, iki bağımsız değişken ile saldırganlık tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek için T testi, ikiden fazla değişken ile saldırganlık tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek için ise ANOVA testleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre bireylerin saldırganlık düzeyleri ile cinsiyet, sınıf düzeyi, yaptığı spor türü arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yaş, öğrenim gördüğü bölüm, spor yapıp yapmama, spor yapma sıklığı ve spor yapma süresi değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Erkek bireylerin fiziksel saldırganlık alt boyutunda kadın bireylerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrenim gördükleri bölüm ile saldırganlık ilişkisine bakıldığında BESYO'da öğrenim gören öğrencilerin fiziksel saldırganlık alt boyutunda Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Birinci sınıf öğrencilerinin öfke ve düşmanlık alt boyutlarında diğer sınıf düzeylerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spor yapan öğrencilerden de takım sporu yapan öğrencilerin bütün alt boyutlarda bireysel spor yapan öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak; saldırganlık davranışının çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterdiği ancak özellikle spor yapan katılımcılar ile yapmayanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın bulunmaması alan yazında yer alan çeşitli kuramlarla çelişmesi bakımından oldukça dikkat çekicidir.

Anahtar Kelimeler: Saldırganlık, spor, eğitim, beden eğitimi

EVALUATION OF DIFFERENT VARIABLES OF AGRESSION LEVELS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCHOOL AND EDUCATIONAL FACULTY STUDENTS

[1]ERCAN POLAT, [2]SERKAN HAZAR, [3]ZEKİHAN HAZAR

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the aggressiveness of the students who are studying at the Faculty of Education and the School of Physical Education and Sports. In this research, which adopted the quantitative research model, the relational search pattern was used. In this context, a total of 213 people, 104 female and 109 male, participated in the survey. The "Buss Perry Aggression Scale" was adapted by Can (2002) to determine the level of aggression of participants in the study. SPSS 20 program was used in the analysis of the data. In the analysis of the data, T test was used to examine the difference between two independent variables and aggression attitudes, ANOVA tests were used to examine the difference between aggressive attitudes and multiple variables. According to the findings, it was determined that there is a significant relationship between the aggressiveness levels of the individuals and gender, class level, and type of sport that they made. It was seen that there was no meaningful relationship between age, the part of education, whether or not doing sports, the frequency of doing sports and the duration of sports. It has been determined that male individuals are higher in physical aggression subscale than female individuals. When the relationship between the department where they are educated and the aggressiveness is examined, it is determined that the students who are studying at the BESYO are higher than the students who are educated at the

Faculty of Education in the physical aggression sub-dimension. It was found that first grade students had higher levels of anger and hostility subscales than other class levels. It is determined that the students who play sports are higher than the students who play sports in all sub dimensions of sports students. As a result; the fact that aggression behaviors differ according to various variables, but the fact that there is not a statistically significant difference between participants who do sports and those who do not, is quite striking in contradiction with various theories in the field.

Keywords: Agression, sport, education, physical education

"BEYİN MOLASI" UYGULAMALARININ BÜTÜNSEL GELİŞİM ÜZERİNE ETKİLERİ: NEVŞEHİR ÖRNEĞİ

[1]Fatma SAÇLI UZUNÖZ, [2] Abdulkadir UZUNÖZ

[1]Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi- Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, [2] Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi- Eğitim Fakültesi

ÖZET

Hareketsizlik ve sağlıksız beslenmeyle birlikte ortaya çıkan, çağın en önemli sorunlarından biri olan obezite, tek başına bir sorun olmaktan çıkmakta, beraberinde pek çok sorunu getirmektedir. Bu bağlamda, evde ve okulda sağlıklı ve sürdürülebilir bir yaşam tarzına geçişte teknolojiyi kullanarak çocuk ve gençlere daha aktif bir yaşam alışkanlığının kazandırılabileceği ve çok yönlü gelişimin desteklenebileceği görüşü etkin olmaya başlamıştır. Özellikle teknolojiyi kullanarak, sınıf içinde öğrenme zamanını hareketli videolar aracılığıyla üst düzeye çıkarmaya dönük değişim gerektiren yenilikçi uygulamalar giderek yaygınlık kazanmaktadır. Değişim için gerekli stratejilerin oluşturulmasında, disiplinler arası bir yaklaşım sergilenmesi gerektiğini ifade eden Edginton ve diğ. (2011), Okul-Aile-Üniversite-Milli Eğitim Müdürlüğü-Sivil Toplum Örgütleri-Siyasi-İdari ve Yerel Yönetimler gibi tüm paydaşların işbirliği içerisinde çalışmalarının önemini vurgulamaktadırlar. Buradan hareketle, uluslararası bir proje kapsamında Nevşehir ilinde bir yıl boyunca tüm ilk ve ortaokullarda "Beyin Molası" videoları uygulanmış ve okulların buna ilişkin görüş ve düşünceleri yazılı olarak elde edilmiştir. Merkez ile birlikte sekiz ilçede yapılan eğitimlere her okulu temsilen bir müdür ve bir öğretmen katılmıştır. Düzenli bir şekilde uygulamaları yapan 83 okul; matematik, müzik, yabancı dil, sosyal bilgiler, beden eğitimi, din kültürü ve ahlak bilgisi gibi farklı alanlarda 289 öğretmen, farklı düzeylerde 384 sınıf ve 6931 öğrenci (%60 ilkokul, %40 ortaokul) hafta içi her gün, günde bir defa derse başlamadan, ders sırasında ya da ders bitiminde 3-5 dakikalık beyin molası videolarıyla fiziksel aktiviteye katılım yönünden teşvik edilmiştir. Araştırma sonunda, beyin molası uygulamasının etkilerine dair okul müdürü, öğretmen ve öğrenci görüşlerini yansıtan okul raporları alınmıştır. Öğretmen ve okul müdürleri tarafından uygulamanın en çok üç, dört, beş ve altıncı sınıf düzeyinde etkili ve verimli olduğu belirtilmiştir. Uygulamanın çocukların çok yönlü gelişimi üzerine olumlu etkileri olduğu, en çok sırasıyla; hareket kültürü kazandırma, sosyal gelişim, bütünsel sağlık, fiziksel gelişim, işbirliği becerileri, bilişsel gelişim, duygusal gelişim, iletişim becerileri, yaratıcılık, düşünme becerileri ve ahlak gelişimi üzerinde olumlu etkisi olduğu ortaya konulmuştur. Sonuç olarak, işbirliğine dayalı disiplinler-arası yaklaşımla yapılan "beyin molası" uygulamaları yoluyla çocuklarda bütünsel gelişimin desteklendiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Teknoloji, beyin molası, işbirliği, bütünsel gelişim

THE EFFECTS OF "BRAIN- BREAK" APPLICATIONS ON HOLISTIC DEVELOPMENT: THE CASE OF NEVŞEHIR

[1]Fatma SAÇLI UZUNÖZ, [2] Abdulkadir UZUNÖZ

ABSTRACT

< p >Obesity, which is one of the most important problems of the ages that emerged with inactivity and unhealthy eating, is not a problem alone, also brings with it a lot of problems. For this reason, the idea of supporting holistic development has begun to be effective in order to achieve an active healthy and sustainable lifestyle for children and young people at home and at school by using technology. Especially, innovative applications that require change, using technology, to increase learning time in the classroom through physical activity videos are becoming increasingly widespread. Edginton et al. (2011) states that an interdisciplinary approach should be demonstrated in the formulation of strategies for change and also emphasizes the importance of co-operation of all stakeholders such as School-Family-University-National Education Directorate-Civil Society Organizations-Political-Administrative and Local Governments. In this context, within the scope of an international project, "Brain-break" videos were applied to all primary and secondary schools in Nevsehir during a year and the opinions and thoughts of the schools were obtained in written form. One principal and one coordinator teacher from each school, representing of their schools, participated in meetings at surrounding districts of Nevsehir. Once a day, every weekday, 3-5 minute brain-break videos were actively used by 83 schools before, during or after the classes. A

total 289 teacher from different area such as mat, music, language, social sciences, physical education, religious culture and ethics, ect. used brain- break videos in their classes. 384 classrooms at different levels were activated physically. A total of 6931 students (60% primary, 40% elementary) were physically active at their schools. When asked to the principals and teachers, the most effective levels for using brain breaks were considered as third, fourth, fifth and sixth one. According to the results, the principals, teachers and students involved in the study expressed their ideas about the effects of these applications on student developments in different domains. The most positive effects were considered as having movement culture, social development, holistic health, physical development, collaboration skills, cognitive development, emotional development, communication skills, creativity, critical thinking skills, and ethical development respectively. We can say that a holistic development in children can be obtained by using brain-break applications in the context of a collaborative interdisciplinary approach.< /p >

Keywords: Technology, brain- break, cooperation, holistic development

ELİT VOLEYBOLCULARDA AKUT VİBRASYON UYGULAMALARININ ÇEVİKLİK VE İVMELENME ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

[1]Alpaslan Yılmaz, [2]Osman Dişçeken, [3]M. Şerif Ökmen, [4]A. Melik Kızılin, [5]Yahya Polat

[1]Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu , [2]Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi- 2000 Evler Mah. Zübeyde Hanım Cad. 50300 NEVŞEHİR., [3]Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu , [4]Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu , [5]Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

Bu araştırmanın amacı elit voleybolculara alt ekstremiteye uygulanan akut vibrasyon antrenmanının sürat ve çabukluk üzerine etkisinin incelenmesidir. Araştırmaya 16-22 yaş aralığında gönüllü 15 elit erkek voleybolcu katılmıştır. Araştırmaya katılan gönüllü gruba 20 dakikalık ısınmanın ardından altıgen testi ölçümü ve elektronik zamanlama sistemi kullanılarak 3 metre, 6 metre, 9 metre, 12 metre ve 15 metre koşu süreleri ölçümü yapıldı. Gönüllülere tam dinlenme prensibi uygulandıktan sonra, alt ekstremiteye akut vibrasyon antrenmanı uygulandı. Beş dk dinlenmeden sonra son test değerleri alındı. Gönüllülere her test için iki deneme hakkı verildi ve en iyi sonuç değerlendirmeye alındı. Veriler Paired Samples T testi ile karşılaştırıldı. Anlamlılık düzeyi $p< 0,05$ olarak kabul edildi. Voleybolculara uygulanan akut vibrasyon antrenman programı sonrasında 6 metre ilk ivmelenme, 9 metre ivmelenme, 12 ve 15 metre maksimal hıza ulaşma ve altıgen çeviklik testleri sonuçlarında anlamlı bir farklılık tespit edilirken ($p< 0,05$), 3 metre çıkış çabukluğu değerlerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p >0,05$).

Anahtar Kelimeler: Akut vibrasyon, Voleybol, Çeviklik, İvmelenme.

THE EFFECT OF ACUTE VIBRATION TRAINING ON AGILITY AND ACCELERATION OF ELITE VOLLEYBALL PLAYERS

[1]Alpaslan Yılmaz, [2]Osman Dişçeken, [3]M. Şerif Ökmen, [4]A. Melik Kızılin, [5]Yahya Polat

ABSTRACT

This study aims at studying the effect of acute vibration training applied on lower extremity on agility and acceleration of elite volleyball players. Volunteer 15 elite male volleyball players between the ages of 16-23 participated in the study. The hexagon test measurement was carried out on the volunteer group participating in the study after warm-up exercises for 20 minutes and running times measurement for 3 meters, 6 meters, 9 meters, 12 meters and 15 meters was carried out on them by using stopwatch. After the recovery principle was carried out on the volunteers, acute vibration training was applied to the lower extremity. After the recovery for five minutes, the post-test values were taken. The volunteers were given two rights of testing for each test and the best results were assessed. Data were compared with the Paired Samples T test. Significance level was accepted as $p < 0.05$. After the acute vibration training program applied on the volleyball players, a significant difference was detected in the results of the tests of 6-meter initial acceleration, 9-meter acceleration, reaching 12 and 15- meter maximal speed and hexagon tests ($p < 0.05$) while a significant difference was not detected in the values of starting speed for 3 meter ($p >0.05$). This data suggests that the acute vibration trainings applied on the players lead to changes in the agility performance of the players by influencing their muscle performance.

Keywords: Acute vibration, Volleyball, Agility, Acceleration

OTİZMLİ ÇOCUĞU OLAN ANNE VE BABALARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ İLE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ VE YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

[1]Gökçe Gürbüz, [2]Mehmet Akif Ziyagil, [3]Nevzat Demirci, [4]Erkan Gülgösteren

[1,2,3,4]Mersin Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, & [2]Giresun Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET

Amaç: Otizmli olan çocukların anne ve babaları onların bakımı ve eğitimi görevlerini daha etkin yapabilmesi için sağlık ve fiziksel uygunluk düzeylerinin artırmalıdır. Böylece, bu çalışma otizmli çocuğu olan anne ve babaların demografik özellikleri ile fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi araştırmayı hedeflemektedir.

Metot: Adana il merkezinde otizmli çocuğu sahip olan 96 ve olmayan 50 ebeveyne Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği kısa formu Türkçe versiyonu anketi ile Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketleri uygulanmıştır. Verilerin normal dağılım göstermemesi sebebiyle, grupların karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi ve grup içi değişkenleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Spearman sıralı korelasyon katsayıları hesaplanmıştır.

Bulgular: Babaların aksine büyük çoğunluğu sedentar olan engelli çocuğu olan annelerinin fiziksel özellikleri ile psikolojik iyilik hallerinin sağlıklı çocuğu olan annelerden anlamlı düzeyde daha düşüktür. Engelli çocuğu olan babaların fiziksel aktivite düzeyi fiziksel sağlık ile ilişkilidir. Benzer ilişkiye sağlıklı çocukları olan babalarda rastlanmamaktadır. Engelli çocuğu olan babalarının fiziksel aktivite düzeyi, onların fiziksel sağlığı ile anlamlı düzeyde ilişkilidir. Benzer ilişki sağlıklı çocuğu olan babalarda görülmemektedir. Engelli çocuğu olan annelerin fiziksel aktivite düzeyi; genel sağlık, fiziksel sağlık ile fiziksel, psikolojik, çevre ve sosyal iyilik durumlarıyla anlamlı düzeyde ilişkilidir. Sağlıklı çocukları olan annelerin fiziksel aktivite düzeyi ise, genel sağlık ile çevre ve sosyal iyilik hali ile ilişkilidir.

Sonuç: Engelli çocuğu olan annelerin daha düşük seviyedeki fiziksel özellikleri ve psikolojik iyilik hali ile sağlık çocuğu olan annelerden daha çok strese maruz kaldığı sonucuna varılabilir. Diğer gruplara kıyasla daha düşük oranda fiziksel aktiviteye katılan otizmli çocuk sahibi annelerin fiziksel aktivite düzeyi artıkça yaşam kalitelerinin arttığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Otizm, anne-baba, yaşam kalitesi, fiziksel aktivite

THE RELATIONSHIP AMONG THE QUALITY OF LIFE, EDUCATION AND PHYSICAL ACTIVITY LEVELS IN MOTHERS AND FATHERS OF CHILDREN WITH AUTISTIC SPECTRUM DISORDERS

[1]Gökçe Gürbüz, [2]Mehmet Akif Ziyagil, [3]Nevzat Demirci, [4]Erkan Gülgösteren

ABSTRACT

Aim: It is known that parents with autism spectrum disorder (OSD) children were exposed higher stress at a significant level while they were expecting to fulfill their required physical, mental and social tasks such as diagnosis, treatment, care and education of this disease. Parents with high levels of physical activity and quality of life may be more effective in supporting the care and education of their children. Thus, this study aims to investigate the relationships among the physical activity level, quality of life and education level in mothers and fathers with children whose were with autistic spectrum disorder.

Method: Data were collected from 96 parents with autistic children and 50 parents with healthy children in Adana city center, Turkish version of Physical Activity Stages of Change Questionnaire (PASCQ) classifying participants at pre-contemplation, contemplation, preparation, action and maintenance stages was used. In addition, World Health Organization's Quality of Life Questionnaire including physical, spiritual, social and environmental sub dimensions are applied as a survey to the parents. A Mann Whitney U tests were used for comparisons between mothers and fathers with and without OSD children due to not observing normal distribution. Also, Spearman rank order correlations coefficients were calculated among variables of quality of life, physical activity and education levels in each group.

Results: The results of this study showed that there was no significant difference between fathers with and without disabled children in the means of health-related quality of life subscales, the physical characteristics and physical activity level while mothers with disabled children had a lower physical characteristics and mental wellness than mothers with healthy children.

The vast majority of mothers with OSD children had also a lower regular physical activity level. The physical activity level of fathers with OSD children was significantly correlated with physical wellness. Similar relationship was not observed in fathers with healthy children.

The physical activity level of mothers with OSD children was significantly correlated with general health status, physical, mental, environmental and social wellness. On the other hand, the physical activity level of mothers with healthy children was well correlated with general health status, environmental and social wellness.

Conclusion: It can be concluded that mothers with OSD children might be exposed to higher stress with their lower physical characteristics and mental wellness the mothers with healthy children. The quality of the life was increased when the lower participation rate of mothers with disabled children in regular physical activity was raised compared to other groups.

Keywords: Autism, mother, father, life quality, physical activity

FARKLI YAŞ GRUPLARINDAKİ ERKEK VE KIZ ÇOCUKLARIN VÜCUT KÜTLE İNDEKSİ VE DERİ KIVRIMIKALINLIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİ

[1]Kenan Sivrikaya, [2]Mehmet Akif Ziyagil, [3]Mehmet Çebi

[1]Aydın Üniversitesi, [2] Mersin Üniversitesi & Giresun Üniversitesi [3]Ondokuz Mayıs Üniversitesi

ÖZET

Amaç: Küresel olarak, çocuklukta aşırı kiloluk ve obezite prevalansı artmaktadır. Çocuklarınvücut kompozisyonunun değerlendirilmesinde vücut kütle indeksi (VKİ) ana kriter olarakyaygın şekilde kullanılmaktadır. Bu çalışma amacı, düzenli fiziksel ve sportif etkinliklerekatılan ve sedentar 7-14 yaşları arasındaki erkek ve kız çocuklarda aşırı kiloluk ve obeziteyaygınlığı ile beden kütle indeksi ve toplam deri kıvrımı kalınlığı değeri (TDKK) arasındakiilişkinin düzeyini araştırmaktır.

Metot: Veriler, 2014 yılında şehir merkezinde eğitim gören 8 ile 14 yaşları arasındaki 389erkek ve 295 kız olmak üzere toplam 684 çocuktan toplanmıştır. Erkek ve kız çocuklarındaher yaş grubunda, VKİ persentil değeri 5'ten küçük olduğunda zayıf, 5 ile 84.9 arası normal,85-94.9 arası aşırı kilolu ve 95 üstü obez olarak sınıflandırılmıştır. Holtain skinfold kaliper ile subskapula, triseps, biseps, suprailiak ve karından alınan 5 ölçümtoplamı Toplam Deri Kıvrımı Kalınlığı (TDKK) vücut yağ oranının değerlendirilmesindekullanılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermemesi sebebi ile değişkenlerin arasındakiilişkilerin belirlenmesinde Spearmann sıralı korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Her iki cinste yaş gruplarına göre FA ve sedanter çocuklar arasında VKİ ile TDKKdeğerleri arasındaki ilişki değişmektedir. Sedanter erkeklerde 9 ve 11 yaşlarında VKİ ileTDKK değerleri arasındaki ilişki en yüksek seviyede iken 12 ve 14 yaşlarında en düşükdüzeydedir. FA erkeklerde 9 ve 10 yaşlarında VKİ ile TDKK değerleri arasında yüksekseviyede ilişki varken 12 ve 14 yaşta bu ilişki en düşük seviyededir. FA kız çocuklarda 9, 10ve 11 yaşlarında VKİ ile TDKK değerleri arasındaki ilişki en yüksek seviyede iken 12 ve 13yaşlarında en düşük düzeydedir. Sedanter kız çocuklarda 8 yaştan 14 yaşa doğru VKİ ileTDKK değerleri arasında ilişki hafif artış eğilimindedir.

Sonuç: Sedanterlere kıyasla düzenli fiziksel aktivite yapan çocuklarda VKİ ile TDKKarasındaki ilişki eğilimi daha yüksektir. Bu eğilim farklı yaşlardaki boy artışlarına bağlı olarakdeğişmektedir. Vücut yağ oranının değerlendirilmesinde, erkek ve kız çocukların fizikselaktivite düzeyine bağlı VKİ ve TDKK değişimli olarak kullanılabilir**.**

Anahtar Kelimeler: VKİ, toplam deri kıvrımı kalınlığı, obezite, çocuklar.

RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDEX AND TOTAL SKINFOLD THICKNESS OF BOYS AND GIRLS INDIFFERENT AGE GROUPS

[1]Kenan Sivrikaya, [2]Mehmet Akif Ziyagil, [3]Mehmet Çebi

ABSTRACT

Aim: Globally, the prevalence of overweight and obesity in childhood is increasing. Bodymass index (BMI) is widely used as a main criterion in evaluating the body composition ofchildren. The aim of this study is to determine the prevalence of overweight/obesity and thelevel of association between body mass index and total skinfold thickness (TST) including 5skinfolds in physically active (PA) and sedentary boys and girls in different age groups.

Method: The data were collected from a total of 684 children including 389 male and 295female primary and secondary school students aged 8 to 14 years old in the year of 2014. Forboys and girls, BMI is classified as thin when the percentile values are smaller than 5, normalbetween 5 and 84.9, overweight between 85-94.9, and obese over 95. Sum of 5 skinfoldsincluding sub-scapula, triceps, biceps, suprailiac and abdominal measurements were measuredby Holtain Caliper to evaluate body fatness as TST. Owing to not existing normal distributionof data, Spearman rank order analysis was used to determine the relationships between BMIand skinfold thickness.

Results: In both boys and girls, the relationships between BMI and 5 TST values werechanging according to age groups and physical activity level. In sedentary boys, therelationship between BMI and TST at 9 and 11 years old was at the highest level whereas itwas the lowest level at 12 and 14 years old. In PA boys, there was a high level relationshipbetween BMI and TST at 9 and 10 years, and this relationship was the lowest at 12

and 14years. In PA girls, the relationship between BMI and TST at the ages of 9, 10, and 11 yearswas at the highest level while it was the lowest at 12 and 13 years old. In sedentary girls, therelationship between BMI and TST from 8 years old to 14 years old tends to increase slightly.

Conclusion: PA children have a higher tendency of relationship between BMI and TSTcompared to sedentary children. This tendency is decreasing due to increases in body heightin different ages. In the assessment of body fatness, BMI can be used as an alternative to TSTin selected ages of girls and boys depending on physical activity level.

Keywords: BMI, total skinfolds thickness, obesity, children.

TÜRKİYE'DE ENGELLİLERDE SPORUN GELİŞİM SÜRECİ (DAVETLİ KONUŞMACI)

[1]Hüseyin KIRIMOĞLU

[1]Muş Alparslan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Engellilik insanoğlunun yaşamının başlaması ile günümüze kadar olan süreçte hep var olan bir kavramdır. Hangi zaman, hangi koşul ve hangi şartlarda olursa olsun. İnsanoğlu bu kavramı hayatının bir parçası olarak kabul etmiş ve modern zamanlara gelinceye kadar engele ve engelliye bakış açısı ve davranışları birçok değişimden geçmiştir. İlk çağlarda insanların yaşam şekilleri, beslenme şartları, ağır işler, barınma olanakları, hastalıklar ve yetersiz tedavi gibi durumlardan kaynaklı doğum ve doğum sırasında oluşan engellilik nedenlerinin yanında sonradan oluşan engellilik nedenleri de yaygındır.

Selçuklu ve Osmanlıda engellilik bedensel bir farklılık olarak düşünülürdü, yoksullar ve fakirler için şifahaneler, aşevleri; zihinsel engelliler için müzik ile tedavi yöntemleri uygulanırdı. Vakıfların desteğiyle, camiler eğitim ve sağlık hizmetlerinin verildiği, fakirlerin doyurulduğu, zihinsel engellilerin yaşadığı ve barındığı bir yaşam merkezine dönüşmüştü. Osmanlı döneminde bedensel ve zihinsel engellilik insanları normal gelişim gösteren insanlardan soyutlayan ve farklılaştıran bir özellik değildi, bireyi tanımlayan sıfattı. Osmanlıda kör, aksak, sağır, topal lakaplarıyla anılan birçok idareci vardır. Bu lakaplar kişileri aşağılamak için söylenmemiştir. Engellilerde yaşamın içinde yer alıyorlardı. Saraylarda padişahların en yakınlarında dilsizler önemli görevleri vardı. Dilsizler Osmanlı İşaret Dili olarak adlandırılan bir iletişim yöntemi kullanıyorlardı ve gece karanlıkta kullandıkları işaret dilini, dokunarak desteklediklerini bilinmektedir (Yerasimos ve Berthier,2002:29; Pektaş ve Yurga, 2016: 37).

Osmanlı döneminde üstün yetenekli ve zekalı çocukların eğitimine yönelik kurulan ''Enderun'' dünyadaki ilk düzenli, sistemli eğitim ve istihtam örneğidir. Bunun yanında İstanbul'da 1889 yılında Ticaret mektebin bünyesinde işitme ve görme engelli çocuklar için okul açılmış ve 1919 yılında kapatılmıştır. Cumhuriyetin ilanı ile birlikte, Ülkemizde ki özel eğitim hizmetlerindeki gelişim diğer ülkelere benzer bir sıra ile gitmiştir. 1921 yılı, İzmir'de özel bir dernek tarafından ' Sağır-dilsiz ve Körler Okulu' kurulmuş, 1924 yılında Sağlık Bakanlığına devredilmiştir. Sağlık Bakanlığına devredilmesinin sebebi toplumun genelinde bu çocukların hasta ve eğitilemez oldukları ile ilgili yaygın bir görüş olmasıydı. Bu anlayış 1950 yılına kadar devam etti. 1950 yılında Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığında, Milli Eğitim Bakanlığına devredilmiş ve özel gereksinimli çocukları eğitilebileceği düşüncesi hayata geçirilmiştir. Ancak izleyecekleri bir eğitim programı oluşturulmamıştır. Bunun yanında 1950' li yıllara yaklaşırken Üstün yetenekli ve Zekalı çocukların eğitimi için yasa çıkarıldığı ve eğitimlerinin güvence altına alındığı görülmektedir. Cumhuriyet döneminde özel gereksinimli çocukların eğitimlerinin 1950'den sonra bir hız ve ivme kazandığını görüyoruz (Akçamete, 2012: 48; Dönmez, 2015: 31; Çitil, 2013: 10).

1957 yılında 6972 sayılı ''Korunmaya Muhtaç Çocuklar Hakkında Kanun'' yürürlüğe girmiş ve 22. Maddesi gereği özel gereksinimliolanar için Milli Eğitim Bakanlığınca gerekli olan önlemlerin alınması güvenceye alınmıştır. 1961 Anayasa'sı 48. Madde '' herkes sosyal güvenlik hakkına sahiptir'' ve 50. Madde '' devlet durumları sebebi ileözel eğitim ihtiyacı olanları topluma yararlı kılacak tedbirler alır'' hükümleri bulunmaktaydı. 1960'lı yıllar özel gereksinimli çocukların eğitimi için yasal önlemlerin devam ettiği yıllardır. Yine bu dönemde 222 sayılı '' İlköğretim ve Eğitim Kanunu'' 12. Maddesi1973 yılında 1739 sayılı Milli Eğitim Temel Kanunu yürürlüğe girmiştir. Kanunda 6. Madde ''fertler eğitimleri süresince istedikleri gibi istidat ve kabiliyetleri ölçüsünde ve doğrultusunda çeşitli programlara veya okullara yöneltilerek yerleştirilirler'' Madde 7 '' temel eğitim görmek her Türk vatandaşının hakkıdır'' Madde 8 '' eğitim, kadın, erkek, herkese fırsat ve imkâneşitliği tanır'' Madde 9 '' fertlerin genel ve mesleki eğitimlerinin hayat boyunca devam etmesi esastır'' maddeleri ile özel gereksinimli bireylerin eğitimleri güvence altına alınmıştır.

1982 Anayasasında da özel gereksinimli bireylere yer verilmiş, 2. Maddesi gereği

''Türkiye Cumhuriyeti'nin sosyal bir hukuk devleti olduğu belirtildikten sonra, herkesin yaşama, maddi ve manevi varlığını geliştirme hakkına sahip olduğu'' belirtilmiştir. Daha sonra 1983 yılın çıkartılan 2916 sayılı ''Özel Eğitime Muhtaç Çocuklar Kanunu'' çıkarılmış bu kanunda da özel gereksinimli bireylerin eğitimi, yerleştirilmeleri, izlenmeleri ile ilgili bölümler yer almıştır. Yine bu tarihte 2828 sayılı Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Kanunu ile okula başlayacak çocukların eğitim ve öğretimleri Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda gerçekleştirilir hükmüne bağlanmış ve kanunla birlikte bedensel, zihinsel, sosyal ve duygusal problemleri olan çocukları koruma altına almıştır. 1986 yılına gelindiğinde 3308 sayılı Çıraklık ve Mesleki Eğitim Kanunu, 39. Madde. 1987 yılında 3360 sayılı İl Özel İdaresi Kanunu çıkartılmıştır. Özel eğitimi de bünyesine alan bu kanun ilköğretimin sağlanması için gerektiğinde gezici okulları ve buna yönelik personelin oluşturulması temel alınmıştır. 1982 Anayasası'nın 41., 42.,49., 50., 60., ve 61. Maddeleri ile '' ailenin korunması, eğitim ve öğrenim hakkı, sosyal güvenlik hakkı konularında herkesin eşit olduğu ifade edilmiştir. 61. Maddede.

1990'lı yıllar özel gereksinimli çocukların eğitimi ile ilgili önemli gelişmelerin olduğu yıllardır. 1991 yılında 1. Özel Eğitim Konseyinde kaynaştırma programlarının yaygınlaştırılması her engellinin eğitim alanında uzman kişiler tarafından ve her öğrenci için bireysel olarak programlanması ve sürekli olarak izlenmesi kararı alınmıştır. 1992 yılına gelindiğinde 3797 sayılı kanun ile Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü kurulmuştur. 1996 yılında başbakanlığa bağlı Özürlüler İdaresi Başkanlığının kurulmasına ilişkin yetki kanunu çıkartılmıştır. Başkanlığın kurulmasına ilişkin 571 sayılı kanun hükmünde kararname kabul edilmiştir. Yine bu yetki kanunu çerçevesinde 573 sayılı ' Özel Eğitim Hakkında Kanun Hükmünde Kararname' düzenlenip 1997 yılında kabul edilmiştir. 573 sayılı kararnamenin amacı ise; özel gereksinimli bireylerin Türk Milli Eğitimin genel amaçları ve ilkeleri doğrultusunda genel ve mesleki eğitimlerini alma haklarını kullanabilmelerin sağlamaktı. 2005 yılında da ' engelliliğin önlenmesi, engellilerin sağlık, rehabilitasyon, eğitim, sosyal güvenlik ve bakım ilişkin sorunlarının çözümü için gerekli düzenlemelerin yapılması amacı ile 5378 sayılı ' Engelliler ve Bazı Kanun ve Kanun Hükmünde Kararnamelerde Değişiklik Yapılması Hakkında Kanun' çıkarılmıştır. 2014 yılında 1739 sayılı Milli Eğitim Temel Kanunu, Milli Eğitimin Temel İlkeleri Bölümünde yer alan 'Genellik ve Eşitlik İlkesi' hükmü değiştirilerek dil, ırk, cinsiyet ibaresinden sonra engellilik ibaresi eklenmiş, eğitimkurumlarının ayrım gözetmeksizin herkese açık olduğu ifade edilmiştir (Akçamete, 2012: 48; Dönmez, 2015: 31; Çitil, 2013: 10; Bağatur, 2016:17).

Ülkemiz içinde yapılan bu gelişimler sürerken Dünya da da paralel olarak gelişmeler devam etmiş ve alınan ortak kararlarda 1945 yılında Birleşmiş Milletler Örgütüne katılarak, Türkiye Cumhuriyeti Devleti de yer almıştır.

İnsanların eşitliği, temel özgürlüklerin korunması ve insan haklarına saygı ilkeleri doğrultusunda kurulan Birleşmiş Milletler (BM) ve bağlı birçok organda engelli bireylere yönelik çalışmalar yürütülmektedir. Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Organizasyonu (UNESCO); özel eğitim ile ilgili yapılan ve yapılacak faaliyetleri yürütmekle, Dünya Sağlık Örgütü (WHO); sağlık ve engelliliğin önlenmesi konusunda teknik destek vermekle, Birleşmiş Milletler Çocuk Fonu (UNICEF); çocuklar için hazırlanan programlara destek sağlamakla, Uluslararası Çalışma Örgütü (ILO); iş piyasasına engellilerin erişimini, çalışma standartları aracılığıyla ekonomik bütünleşmenin sağlanması konularında destek sağlamakla sorumludurlar.

Ülkemiz açısından yetersizliğe sahip bireylere yönelik uygulamalar için politika belirleme, yasal mevzuatı ve kurumsal yapıyı oluşturma faaliyetlerinin 1990'lı yılların ikinci yarısından itibaren yoğunlaştığı bildirilmektedir (Şişman, 2011). Bu duruma paralel olarak, genel eğitimin ayrılmaz bir parçası sayılan beden eğitimi ve sporun (Yetim, 2010), yetersizliğe sahip bireylerin genel eğitimleri içerisinde, beden eğitimi ve spor faaliyetleri, rekreasyon ve fiziksel aktivite programlarının zengin bir biçimde yer alması gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır. Çünkü, amaçlı ve anlamlı biçimde düzenlenen hareket eğitimi programları, yetersizliğe sahip bireylerin tüm gelişim yönlerini etkilediği (İlhan, 2009) ve engeli olan bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan geliştirdiği ve de toplum içine kaynaşmalarını kolaylaştırdığı (Savucu &Biçer , 2009) ifade edilmektedir.

Yurt dışındaki tarih süreç açısından değerlendirildiğinde, uyarlanmış fiziksel etkinlere ilişkin araştırma ve öğretim uygulamalarının tarihçesi dört evrede incelenebilir. Bunlar; Kültür Fizik ve Öğretim, Uyarlanmış Spor ve Korektifler (düzelticiler), Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Uyarlanmış Fiziksel Aktivitedir (Wessel ve Dummer, 1999). 1900-1920 arasındaki dönemde Kültür Fizik ve Öğretim programının önleyici ve düzeltici bir doğası olduğu ve ders konuları fiziksel engelleri ve sağlık sorunları olan çocuklar için hijyen ve düzeltici faaliyetleri içerdiği ifade edilmektedir. 1920-1950 arasındaki dönemde ders içeriklerinde değişiklikler yapılmış, tıp (medikal) yönelimli bir beden eğitimden, uyarlanmış ve düzeltici/teröpatik beden eğitimine doğru bir değişim yaşanmıştır (Wessel ve Dummer, 1999). Fakat hala 1960'ların ortalarına gelinceye kadar, ABD'de çok az sayıda üniversitede kaliteli Uyarlanmış BedenEğitimi programları var olduğu, bunların büyük çoğunluğu da yalnızca fiziksel yetersizliği olan bireylere yönelik beden eğitimi ve spora odaklandığı (Winnick, 1986) ifade edilmektedir.

Ancak bu dönemlerde Barsch (1965), Frostigand Home (1964), Kephart (1960) gibi bilim insanlarının çalışmaları sayesinde dikkatler diğer türlerde yetersizlikleri (algısal-motor gelişim problemler, zihinsel yetersizlikler, öğrenme güçlükleri, duygusal davranışsal bozukluklar gibi) olan bireylere doğru kaydırmaya başladı. Özel gereksinimleri olan bireylere yönelik beden eğitimi derslerini verebilecek öğretmenlerin hazırlanabileceği program modellerinin oluşturulması için 1969'da 15 farklı üniversiteye devlet tarafından ekonomik yardım sağlandığı (Aktaran Winnick, 1986) aktarılmaktadır.

1950-1980 arasındaki dönem ise, ABD de özel eğitime ilişkin yasaların değişimiyle birlikte "kaynaştırma" etrafında şekillenmiştir. Bu zaman diliminde teröpatik jimnastik ve uyarlanmış spordan uyarlanmış beden eğitimine geçiş yapıldı (Wessel ve Dummer, 1999). 1970li yıllarda henüz hiçbir ülkede engeli olan çocukların beden eğitimi dersi almalarını gerektiren yasa bulunmamaktaydı (Hutzler ve Sherill, 2007). AAHPERD'in bir alt dalı olan Uyarlanmış Beden Eğitimi Çalışma Kolu (AdaptedPhysicalEducationTask Force) uyarlanmış beden eğitimi uzmanlarının sahip olması gereken yeterlilikleri ortaya koydu (Winnick, 1986). Bu dönemde lisans programında yapılan değişiklikler ile lisans öğrencilerine 100 saat yetersizliği olan bireylerle çalışma önkoşulu konuldu, özel eğitim ve Beden eğitimi lisans programlarında çift anadal yapma olanağı sağlandı. 1980lerden sonra, "Uyarlanmış Fiziksel Aktivite" döneminde engelleri olan bireylerin kaynaştırılmasını desteklemek amacı ile

Beden Eğitimi lisans öğrencilerinin ders programlarına, içinde labartuvar bileşeni de olan özel gereksinimli çocuklar yönelik beden eğitimi ve fiziksel aktivitelerin seçimi ve uygulanmasını içeren dersler de eklendi. 1990lı yıllardaki en büyük değişim, lisans ve yüksek lisans programlarında uyarlanmış beden eğitiminden, uyarlanmış fiziksel aktiviteye geçiştir (Wessel ve Dummer, 1999).

Kaynaklar

1. Yerasimos, S. ve Berthier, A. (2002). Albertus Bobovius ya da Santuri Ali Ufki Bey'in Anıları Topkapı Sarayı'nda Yaşam. (Çev. Ali Berktay). İstanbul: Kitap Yayınevi, İstanbul.
2. Pektaş, S. ve Yurga, C. (2016). Özel Eğitimde Oyun ve Müzik Etkinlikleri, Turkish Journal of Arts and Social Sciences, 2(2), 33-38.
3. Akçamete, G. A. (2012). Özel Gereksinimli Olan Çocuklar. Genel Eğitim Okullarında Özel Gereksinimli Olan Öğrenciler ve Özel Eğitim. A.G. Akçamete (editör). (dördüncü baskı), s. 31-76. Ankara: Kök Yayıncılık.
4. Çitil, M. (2013). Özel Gereksinimli Bireylerin Tarihsel Serüveni. Yasalar ve Özel Eğitim. Ankara: Vize Yayıncılık
5. Dönmez, N.B. ve Şahin, S. (2015). Özel Gereksinimli Çocukların Değerlendirilmesi. Özel Gereksinimli Çocuklar ve Özel Eğitim N. Baykoç (editör), (üçüncü baskı). Ankara: Eğiten Kitap.
6. Bağatur, J. I. (2016). Sorularla Özel Eğitim Hukuku. Ankara: Eğiten Kitap
7. İlhan, L. (2008). Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi ve Sporun Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi. Kastamonu Eğitim Dergisi.16(1), 315-324.
8. Şişman, Y. (2011). Türkiye'de Özürlülere Yönelik asal Düzenlemeler. İktisat ve İçtimaiyat Enstitüsü, Sosyal Siyaset Konferansları (60), 169.
9. Savucu, Y. Ve Biçer, S.Y. (2009). Zihinsel Engellilerde Fiziksel Aktivitenin Önemi. Türkiye Klinikleri, Journal of Sports Sciences, 1(2), 117-122
10. Wessel, J.A. ve Dummer, G. M. (1999). History of Teaching and Research in Adapted Physical Activity. 100. Years of Kinesiology: History, Research and Reflections, 73-102
11. Hutzler, Y. Ve Sherill, C. (2007). Defining Adapted Physical Activity: İnternational Perspectives. Adapted Physical Activity Quarterly, 24(1), 1-20.
12. Winnick, P.J. (1986). Histaory of Adapted Physical Education: Priorities in profesional preparation. Adapted Physical Activity Quarterly,3, 112-117.

TÜRKİYE'DE ENGELLİLERDE BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİ UYGULAMALARI VE YAŞANAN PROBLEMLER (DAVETLİ KONUŞMACI)

[1]*Atike YILMAZ*

[1]Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi, Sağlık Yüksekokulu

1. Tanılama

Engelli bireylerin tanılama sürecinde sağlık kuruluşları, rehberlik ve araştırma merkezleri, aile, üniversiteler bir ekip halinde çalışmaktadırlar (Eripek, 2009:1; Yıldız, 2014:62). Tanılamada özellikle; erken yaşta olması çocuğun eğitim imkânlarından daha çabuk yararlanmasını sağlayacaktır. Zihinsel, dil, motor ve sosyal-duygusal gelişimleri göz önüne alınacak şekilde yapılmasına, aile, uzmanlar ve okul işbirliği içinde çalışmasına, tanılama yapılan çocuğun görüşlerinin alınmasına, tanılamada yapılan değerlendirmelerde farklı ölçme araçlarından ve farklı disiplinlerde yer alan uzmanların bulunması gereklidir.

Yapılan tıbbi tanılama çocuğun eğitimi için gerekenlerin yapılması aşamasında yeterli değildir. Çünkü her çocuğun yetersizlikten etkilenme düzeyi ve eğitim gereksinimleri farklılık gösterir. Çocuğun yaşına uygun olarak toplumdan beklenen rollerini gerçekleştirip gerçekleştiremediği veya ne düzeyde gerçekleştirdiği ve bu doğrultuda çocuğun ihtiyaçlarının belirlenmesi için eğitsel değerlendirmeye gereksinim duyulmaktadır. Eğitsel değerlendirmede bireyin tüm gelişim aşamaları ve disiplin alanlarındaki ihtiyaçları belirlenmekte ve yönlendirmeler yapılmaktadır. Tanılama sürecinde a) sosyal-duygusal ve uyumsal değerlendirmeler için testler, davranış dereceleme ölçekleri, klinik görüşmeler, gözlemler, bilişsel süreçleri ölçen testlerin olduğu psikolojik değerlendirmedir. b) anne-baba, çocuk, öğretmen görüşmeleri, c) başarı testlerini içeren eğitsel değerlendirmeler ve sınıf gözlemleri, d) işitme, görme ve fiziksel incelemelere yönelik testlerdir. Türkiye'de bu testler Rehberlik Araştırma Merkezleri (RAM) aracılığıyla gerçekleştirilerek çocuğun, sınıflama ve yerleştirilmesi ile sonuçlandırılır.

Bu değerlendirme süreçlerinde kurul uzmanlardan oluşmaktadır (özel eğitim öğretmeni, çocuk gelişim uzmanı, rehber öğretmenler ve psikolojik danışmanlar) ayrıca gerektiğinde diğer bilim alanlarından uzman görüşü de alınarak çocuğun değerlendirmeler ile birlikte gelişim alanlarında nelere ihtiyaç duyduğu, güçlü yönleri ve destek alanlarının profili çıkartılır ve yönlendirme yapılır. Yönlendirme için Özel Eğitim Değerlendirme Kurul Kararı Raporu ile birlikte eğitim planı (BEP) da hazırlanır. Bütün bu süreçlerde çocuğun velisi ile de bilgilendirme ve iletişim halinde olunur (Yıldız, 2014:32; Dönmez ve Şahin, 2015:59; Avcıoğlu, 2014:283). Bu raporda yer alan BEP planı ile çocuk destek eğitim alacağı yer ve kurumda başlar. Her sene bu eğitsel değerlendirme raporu çocuğun tekrar değerlendirilmesi ile yenilenir.

2. Beden Eğitimi ve Spor Ders Uygulamaları

Türkiye'de Özel Eğitim ilkokullarında 3 saat, ortaokullarında 2 saat, özel eğitim mesleki eğitim okullarında 2 saat, işitme engelliler ilkokullarında 3 saat, ortaokullarda 2 saat, görme engelliler ilkokullarında 4 saat, ortaokullarında 2 saat olmak üzere haftalık ders çizelgelerinde oyun ve fiziki etkinlikler ve beden eğitimi dersleri bulunmaktadır. (MEB, 2016). Bununla beraber kaynaştırma eğitimindeki özel gereksinimli çocuklar, ilkokul 1.- 4. sınıflarda Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersi, Ortaokul ve lise düzeyinde ise Beden Eğitimi Dersi bulunmaktadır. Bu derslerin içerikleri 2017 yılında Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından erken çocukluk döneminden başlayarak okul öncesi özel eğitim programları ile Özel Eğitim Uygulama Merkezi I. Kademe, Özel Eğitim Uygulama Merkezi II. Kademe, Özel Eğitim İş Uygulama Merkezi III. Kademede yer alan derslere yönelik hazırlanan öğretim programları ve görme engelliler ilkokullarında uygulanmakta olan "Oyun-Fiziki Etkinlikler ve Bağımsız Hareket", görme engelliler ortaokullarında uygulanmakta olan "Beden Eğitimi-Spor ve Bağımsız Hareket" ile görme engelli öğrencilerin devam ettiği özel eğitim meslekî eğitim merkezlerinde uygulanmakta olan "Beden Eğitimi-Spor ve Bağımsız Hareket" derslerinin taslak öğretim programları yayınlanarak akademik çevrelerin ve diğer ilgililerin görüşlerine sunulmuştur.

Erken çocukluk ve okul öncesi dönemde psiko- motor alan gelişiminde öğrenme alanlarında; kavrama, el becerileri, hareket, denge ve nesne kontrolü üzerine odaklanırken, orta-ağır zihisel ve OSB tanılı bireylerde 1. Kademede hareket becerileri, hareket kavramları, aktif ve sağlıklı hayat. 2. Kademede öğrenme alanları olarak; hareket becerileri, hareket kavramları, spor dallarına hazırlayıcı etkinlik ve oyunlar, aktif ve sağlıklı hayat. 3. Kademe öğrenme alanlarında hareket becerileri, hareket kavramları, spor dallarına hazırlayıcı etkinlik ve oyunlar, aktif ve sağlıklı hayat ve ek olarak hayat becerileri (bireysel ve sosyal beceriler) alanlarına katkı sağlayacak biçimde düzenlemeler yapılmıştır (MEB, 2017). Ancak Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezlerinin bünyesinde yapılan eğitimlerde bu dersler mevcut değildir.

Milli Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından 19.10.2017 tarihinde yayınlanan kaynaştırma/bütünleştirme yolu ile eğitim uygulamaları genelgesinde okullarda alınması gerekli tedbirler ile ilgili bölümü 9. Maddesi gereği ‘’Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin derslere ve ders dışı sportif, sosyal ve kültürel etkinliklere etkin olarak katılımlarının sağlanması yönünde gerekli tedbirler okul yönetimince alınacaktır’’ denmiştir (MEB, 2017). Bu bağlamda da kaynaştırma öğrencilerinin hem destek eğitim aldıkları kurumlar tarafından hem de eğitim aldıkları okullar tarafından ilgi, ihtiyaç ve yeteneklerinin ortaya çıkarılması açısından önemlidir.

3. Çözüm Önerileri ve Sonuç

• Tanılama sürecinde beden eğitimi öğretmenlerinin yer alması RAM’de yapılan eğitsel değerlendirmelerde kaba motor becerilerin doğru bir biçimde değerlendirilmesinde yardımcı olacaktır.

• Öğrencilerin BEP lerine uygun BÖP planlarının düzenli hazırlanması; hareket beceri basamaklarının öğretiminde eğitimcilere kolaylık sağlayacaktır.

• Üniversitelerde alana özgü özel eğitim uygulamalarının zorunlu olması; eğitim alanında çalışacak öğretmen adaylarının uygulama yapmalarına fırsat verilmesi açısından önemlidir

• Engel türlerine yönelik ayrı düzenlenmiş ders içeriklerinin yanında kaynaştırma eğitimine yönelik derslerin konulması; engel tür ve düzeylerine yönelik uygulanacak olan öğretim yöntemlerinin öğrenilmesi açısından önemlidir.

• Özel gereksinimli çocukların ilgi, ihtiyaç ve yeteneklerinin erken dönemde fark edilmesi, engelli sporlarının alt yapılarının oluşması ve bu spor branşlarının desteklenmesi açısından da önemlidir.

Kaynaklar

1. Yerasimos, S. ve Berthier, A. (2002). Albertus Bobovius ya da Santuri Ali Ufki Bey’in Anıları Topkapı Sarayı’nda Yaşam. (Çev. Ali Berktay). İstanbul: Kitap Yayınevi, İstanbul.
2. Pektaş, S. ve Yurga, C. (2016). Özel Eğitimde Oyun ve Müzik Etkinlikleri, Turkish Journal of Arts and Social Sciences, 2(2), 33-38.
3. Akçamete, G. A. (2012). Özel Gereksinimli Olan Çocuklar. Genel Eğitim Okullarında Özel Gereksinimli Olan Öğrenciler ve Özel Eğitim. A.G. Akçamete (editör). (dördüncü baskı), s. 31-76. Ankara: Kök Yayıncılık.
4. Çitil, M. (2013). Özel Gereksinimli Bireylerin Tarihsel Serüveni. Yasalar ve Özel Eğitim. Ankara: Vize Yayıncılık
5. Dönmez, N.B. ve Şahin, S. (2015). Özel Gereksinimli Çocukların Değerlendirilmesi. Özel Gereksinimli Çocuklar ve Özel Eğitim N. Baykoç (editör), (üçüncü baskı). Ankara: Eğiten Kitap.
6. Bağatur, J. I. (2016). Sorularla Özel Eğitim Hukuku. Ankara: Eğiten Kitap
7. İlhan, L. (2008). Eğitilebilir Zihinsel Engelli Çocuklarda Beden Eğitimi ve Sporun Sosyalleşme Düzeylerine Etkisi. Kastamonu Eğitim Dergisi.16(1), 315-324.
8. Şişman, Y. (2011). Türkiye’de Özürlülere Yönelik asal Düzenlemeler. İktisat ve İçtimaiyat Enstitüsü, Sosyal Siyaset Konferansları (60), 169.
9. Savucu, Y. Ve Biçer, S.Y. (2009). Zihinsel Engellilerde Fiziksel Aktivitenin Önemi. Türkiye Klinikleri, Journal of Sports Sciences, 1(2), 117-122
10. Wessel, J.A. ve Dummer, G. M. (1999). History of Teaching and Research in Adapted Physical Activity. 100. Years of Kinesiology: History, Research and Reflections, 73-102
11. Hutzler, Y. Ve Sherill, C. (2007). Defining Adapted Physical Activity: İnternational Perspectives. Adapted Physical Activity Quarterly, 24(1), 1-20.
12. Winnick, P.J. (1986). Histaory of Adapted Physical Education: Priorities in profesional preparation. Adapted Physical Activity Quarterly,3, 112-117.

TÜRK MİLLETİNİ TANIMLAYAN DEĞERLERİN BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN GÖRÜŞLERİNE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ

[1]Fikret ALINCAK, [2]Uğur ABAKAY

[1,2] Gaziantep Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ÖZET

İnsanlar içerisinde yaşamış oldukları toplumun önemli bir öğesi olmakla birlikte sürekli olarak toplumla iç içedir. Kişinin içerisinde bulunduğu toplumun değerlerini sahip çıkması ve yaşatması toplumla bütünleşmesini de sağlamaktadır. Geçmişinden arınan bir milletin geleceğinden asla söz edilemez. Dolayısıyla Türk milletini diğer toplumlardan ayıran en önemli özellik milli manevi duygularına sahip çıkmak ve inancıdır. Hiç şüphesiz Türk milletinin devlet, millet, vatan, bayrak ve dil'i vazgeçilmez unsurlarıdır. Bu çalışmanın amacı beden eğitimi öğretmenlerinin, Türk milletini tanımlayan değerler ile ilgili görüşlerini ortaya konulmasıdır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen açık uçlu sorular beden eğitimi öğretmenlerine sunulmuştur. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olan mülakat yöntemi kullanılarak, Gaziantep ve Kilis İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda görev yapmakta olan 20 beden eğitimi öğretmeninden elde edilen veriler, içerik analizi yöntemi ile çözümlenmiştir. Araştırma sonucunda beden eğitimi öğretmenlerinin, tek devlet, millet, vatan, bayrak, dil ve bağımsızlık değerlerimize genel anlamda vurguladıkları gözlemlenmiştir. Araştırmaya katılan öğretmenler Türk gençliğinin kültürel özelliklerine sahip çıkamadığını ifade ederken, geleceğin büyük Türkiye'si için insanlarımızın milli ve manevi duygularına sahip çıkmaları gerektiğini söylemişlerdir. Ayrıca beden eğitimi öğretmenleri, son günlerde yaşanan terör olaylarına karşı insanlarımızın bir bütün olarak birlikte hareket etmeleri ve yeri geldiğinde bu ülke için canlarını da kanlarına da seve seve feda edecekleri sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Türk milleti, Beden eğitimi öğretmeni, Değerler.

EVALUATION OF TURKISH NATIONAL DEFINITION VALUES ACCORDING TO VIEWS OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

[1]Fikret ALINCAK, [2]Uğur ABAKAY

ABSTRACT

People are constantly involved in society with an important element of society they have lived in. It also enables the society to integrate with the society in order to preserve and preserve the values of the society it is in. Never can speak of the future of a nation removed from its past Therefore, the most important feature that distinguishes the Turkish nation from other societies is to take on the national spiritual feelings and to be faithful. Undoubtedly, the state, nation, homeland, flag and language of the Turkish nation are indispensable elements. The purpose of this study is to reveal the views of the physical education teachers about the values of the Turkish nation. The open-ended questions developed by the researcher as data collection tool in the research were presented to physical education teachers. The data obtained from 20 physical education teachers working in schools affiliated to Gaziantep and Kilis Provincial Directorate of National Education were analyzed by content analysis method using interview method which is one of the qualitative research methods in the research. As a result of the research, it has been observed that the physical education teachers emphasize to the values of one state, nation, homeland, flag, language and independence in general terms. Teachers participating in the survey said that while could not have the cultural characteristics of Turkish youth, to our great people have said that Turkey's future should come out with their national and spiritual feelings. In addition, physical education teachers have come to the conclusion that our people will act together as a whole against terrorist incidents that have been happening in recent days and that when they come, their lives for this country will also be fed to their blood.

Keywords: Turkish nation, Physical education teacher, Values.

ÖZEL OKULLARDA GÖREV YAPAN BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN PERFORMANS DEĞERLENDİRMEYE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

[1]Fikret ALINCAK, [2]Mehmet Ali ÖZTÜRK, [3]Uğur ABAKAY, [4]Ahmet YIKILMAZ

[1,3] Gaziantep Üniversitesi, [2]Iğdır Üniversitesi, [4]Bitlis Eren Üniversitesi,

ÖZET

Bu çalışmanın amacı özel okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin performans değerlendirme ile ilgili görüşlerinin ortaya konulmasıdır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen açık uçlu sorular özel okullarda görev yapan beden eğitimi öğretmenlerine sunulmuştur. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olan mülakat yöntemi kullanılarak, Gaziantep İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı özel okullarda görev yapmakta olan 10 beden eğitimi öğretmeninden elde edilen veriler, içerik analizi yöntemi ile çözümlenmiştir. Araştırma sonucunda beden eğitimi öğretmenlerinin, performanslarının değerlendirilmesinin hangi sebeple yapıldığı hakkında kendilerine bilgi verilmediği görülmektedir. Bunun yanında araştırma grubu performanslarının değerlendirilmesi ile ilgili sonuçlar hakkında bilgi verilmediği ifade edilmektedir. Dolayısıyla beden eğitimi öğretmenlerine eksikliklerini görme ve gidermeye yönelik bir geri dönüt verilmediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan öğretmenler kendileri ile ilgili performans değerlendirmesinin objektif bir biçimde yapılması yönünde öneride bulunmuşlardır.

Anahtar Kelimeler: Özel okul, performans değerlendirme, beden eğitimi öğretmeni.

EVALUATION OF THE OPINIONS OF THE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS WHO WORK IN PRIVATE SCHOOLS ABOUT THE PERFORMANCE EVALUATION

[1]Fikret ALINCAK, [2]Mehmet Ali ÖZTÜRK, *[3]Uğur ABAKAY, [4]Ahmet YIKILMAZ*

ABSTRACT

The aim of this study is to show the performance evaluation opinions of the physical education teachers who work in private schools. Developed open-ended questions by the researcher as a data collection tool were presented to physical education teachers working in private schools. The data obtained from 10 physical education teachers working in private schools affiliated to Gaziantep Provincial Directorate for National Education were analyzed by content analysis method using interview method which is one of qualitative research methods in the research. As a result of the research, it is seen that the physical education teachers are not informed about the reasons for the evaluation of their performances. Beside that, it is stated about the results of the evaluation of the performance of the research group are not given information.Thus, the result show that, there is no feedback was given to the physical education teachers to see and overcome their deficiencies. In addition, the teachers who participated in the research suggested that performance evaluation about them should be done in an objective way.

Keywords: Private school, performance evaluation, physical education teacher.

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN SINIF YÖNETİMİNDE YAŞADIĞI SORUNLAR VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

[1]*Fikret ALINCAK*

[1] Gaziantep Üniversitesi

ÖZET

Bu çalışmanın amacı beden eğitimi öğretmenlerinin sınıf yönetiminde yaşadığı sorunları belirlemek ve çözüm önerileri ile ilgili görüşlerini ortaya koymaktır. Araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin; sınıf yönetiminde ne tür sorunlarla karşılaştıkları, ders esnasında karşılaşmış olduğu davranışların sıklığı, etkili bir sınıf yönetimi için yapılması gerekenler ve sınıf yönetiminde sorunların çözümüne ilişkin önerilerinin neler olduğu belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen açık uçlu sorular beden eğitimi öğretmenlerine sunulmuştur. Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olan mülakat yöntemi kullanılarak, Gaziantep İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda görev yapmakta olan 15 beden eğitimi öğretmeninden elde edilen veriler, içerik analizi yöntemi ile çözümlenmiştir. Araştırma sonucunda beden eğitimi öğretmenleri derste en çok karşılaştıkları sorunlar arasında, öğrencilerin derse ilgisiz olduğunu, derste çok konuştuklarını ve fiziki yetersizliğin olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan öğretmenler derste karşılaşmış olduğu davranış sıklığı hakkında; öğrencilerin derse hazırlıksız gelmesi, davranış bozuklukları, iletişim problemleriyle karşılaştıklarını söylemişlerdir. Ayrıca araştırma grubu etkili bir sınıf yönetimi için, farklı etkinlikler yapılması gerektiğini, öğrencinin daha aktif olması gerektiğini, dersin daha verimli hale getirilmesi ve öğrenciye zaman zaman görev ve sorumluluk verilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Araştırma grubunun sınıf yönetiminde karşılaşılan sorunların çözümüne ilişkin; veli-okul işbirliği, derse ve öğretmene değer verilmesi gerektiği, öğrencinin derse yönelik teşvik edilmesi gerektiği ve ders ile ilgili araç-gereçlerin temin edilmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi, öğretmen, sınıf yönetimi.

PROBLEMS OF LIVING IN CLASSROOM MANAGEMENT OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS AND SOLUTION PROPOSALS

[1]*Fikret ALINCAK*

ABSTRACT

The purpose of this study is to identify the problems faced by physical education teachers in classroom management and to express their views on the solution proposal. In the study, physical education teachers; the problems encountered in classroom management, the frequency of behaviors they encountered during the course, what needs to be done for effective classroom management, and the suggestions for solving problems in classroom management. The open-ended questions developed by the researcher as data collection tool in the research were presented to physical education teachers. The data obtained from 15 physical education teachers working in schools affiliated to the Gaziantep Provincial Directorate of National Education were analyzed by content analysis method using the interview method which is one of the qualitative research methods in the research. As a result of the research, the physical education teachers indicated that the students most frequently encountered problems in the study, that the students were not interested in the course, that they had a lot of talk and physical inadequacy. The teachers who participated in the study were about the frequency of behavior that they faced; students were told that they were coming to school without preparation, behavioral disorders, communication problemsIn addition, the research group stated that for effective classroom management, different activities should be done, the student should be more active, the lesson should be made more efficient and the student should be given responsibility and responsibility from time to time. For the solution of the problems encountered in the classroom management of the research group; parent-school cooperation, the importance of teaching and teaching should be given, the student should be encouraged towards the lesson, and the tools and equipment related to the course should be provided.

Keywords: Physical Education, Teacher, Classroom Management.