

IV. SPOR

BİLİMLERİ
KONGRESİ

BİLDİRİ
ÖZETLERİ

1-3 KASIM 1996



- H. Ü. SPOR BİLİMLERİ VE TEKNOLOJİSİ YO.
- SPOR BİLİMLERİ DERNEĞİ
- T.C. BAŞBAKANLIK GENÇLİK VE SPOR GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
- TÜRKİYE MİLLİ OLİMPİYAT KOMİTESİ

IV.SPOR

BİLİMLERİ KONGRESİ

BİLDİRİ ÖZETLERİ

ev: 2182328

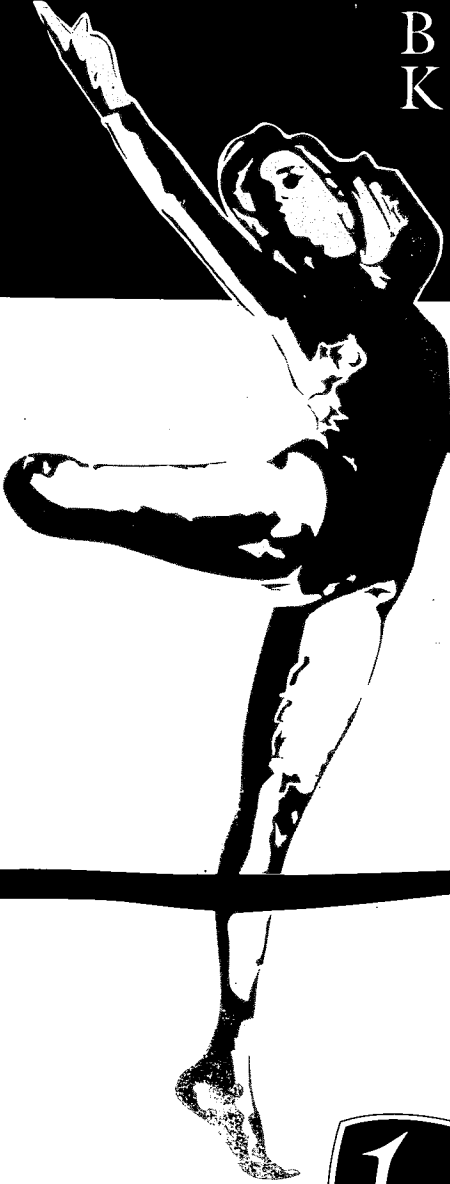
IV. SPOR

BİLİMLERİ
KONGRESİ

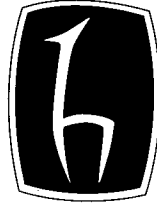
BİLDİRİ

ÖZETLERİ

1-3 KASIM 1996



G. H. H. H.



- H. Ü. SPOR BİLİMLERİ VE TEKNOLOJİSİ YO.
- SPOR BİLİMLERİ DERNEĞİ
- T.C. BAŞBAKANLIK GENÇLİK VE SPOR GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
- TÜRKİYE MİLLİ OLİMPİYAT KOMİTESİ

IV. SPOR



BİLİMLERİ KONGRESİ

Bu Bildiri Özet Kitapçığı
Gestetner Bilar Bilgi Araçları Tic. A.Ş.
tarafından bastırılmıştır.

ONUR KURULU

Prof. Dr. Süleyman SAĞLAM
Hacettepe Üniversitesi Rektörü

Doç. Dr. Caner AÇIKADA
Spor Bilimleri Derneği Başkanı

Doç. Dr. Gazanfer DOĞU
T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürü

Sinan ERDEM
Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Başkanı

ORGANİZASYON KOMİTESİ

Asaf ÖZKARA • Ayda KARACA
Barbaros ÇELENK • Cem DİNÇ
Cevdet TINAZCI • Emine ÇAĞLAR
Filiz MAY • Hüseyin COŞKUN
Rüştü ŞAHİN • Sündüs PAKER
Utku ERDENER • Zeki DURSUN

BİLİM KOMİTESİ

Doç. Dr. Caner AÇIKADA
Yrd. Doç. Dr. Gıyasettin DEMİRHAN
Yrd. Doç. Dr. Yavuz TAŞKIRAN
Yrd. Doç. Dr. Ziya KORUÇ
Alpan CİNEMRE
Alper AŞCI
Figen ALTAY
Tahir HAZIR
Tennur YERLİSU

KONGRE SEKRETERİ

H. Hüsrev TURNAGÖL



ANA SPONSORLAR

MARS INCORPORATED
COCA COLA
ERKLER İNŞAAT

DESTEKLEYEN KURULUŞLAR

ROCHE A.Ş.
FRİK SPOR-İLAÇLARI (WEIDER)
ABBOTT LABORATUVARLARI A.Ş.
GESTETNER, BİLAR BİLGİ ARAÇLARI TİC. A.Ş.
MAKTAŞ
HAKS (ISOSTAR)
TEKNOTİP TIBBİ TEKNOLOJİK ÜRÜNLER DİŞ TİC. A.Ş.
SPORTS INTERNATIONAL
ETİ BİSKÜVİLERİ
ATLANTIS İLETİŞİM TASARIMI

IV. SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ PROGRAMI 1-3 KASIM 1996

1 KASIM 1996

M SALONU

08.30-09.00: KAYIT
09.00-10.00: AÇILIŞ
10.00-10.30: ARA

OTURUM BAŞKANI: PROF. DR. EMİN ERGEN

10.30-11.15: KLAUS HEINEMANN (ALM)
SPORUN SOSYOLOJİK PERSPEKTİFİ
11.15-12.00: ADNAN ORHUN
SPOR VE FELSEFE
12.00-12.45: RUHİ SARIALP
SPOR HEKİMİ OLARAK İBN-İ SİNA'NIN DOĞU VE BATTYA ETKİSİ
12.45-13.15: ÖĞLE YEMEĞİ
13.15-13.50: DİA GÖSTERİSİ
13.50-14.00: MARS (BİRNUR AHUNBAY)

OTURUM BAŞKANI: PROF. DR. GÜLGÜN K. ERSOY

14.00-14.45: SALLY POPPIT (İNG)
ENERJİ DENGESİNİN SAĞLANMASI ←
14.45-15.30: RON MAUGHAN (İNG)
FİZİKSEL AKTİVİTE İÇİN DİYET ←
15.30-15.45: ARA

OTURUM BAŞKANI: PROF. DR. NECATİ AKGÜN

15.45-16.30: RON MAUGHAN (İNG)
ANTRENMAN VE YARIŞMADA DEHİDRATASYON VE REHİDRATASYON ←
16.30-17.15: K. DE MEIRLEIR (BEL)
METABOLİK SENDROM RİSKLERİNİN AZALTILMASI
17.15-17.30: ARA

OTURUM BAŞKANI: PROF. DR. KEMAL TAMER

17.30-18.00: GÜLGÜN K. ERSOY
TÜRK SPORCULARININ BESLENME BİLGİ VE ALIŞKANLIKLARI ← h
18.00-18.30: SÜNDÜS PAKER
TÜRK SPORCULARININ VİTAMİN VE MİNERAL TÜKETİMLERİ ← h
18.30-19.00: HÜSREV TURNAGÖL
TÜRK SPORCULARININ SIVI TÜKETİMLERİ ← h
19.00-19.15: ARA
19.15-20.00: SPOR FOTOĞRAFLARI YARIŞMA ÖDÜL TÖRENİ
20.00-22.00: KOKTEYL

2 KASIM 1996

M SALONU

OTURUM BAŞKANI: DOÇ. DR. CETİN İSLEYEN

- 9.00-9.10: YAMANER, F., BULUT, A. TAŞKIRAN, C., GÜLLÜ, A.
*KIRKPINARDA GÜREŞEN YAĞLI GÜREŞÇİLERİN FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK
PARAMETRELERİN ÖLÇÜLMESİ VE DEĞERLENDİRİLMESİ*
- 9.10-9.20: TUTKUN, E., İMAMOĞLU, O., AĞAR, E., AĞAOĞLU, S., TAŞMEKTEPLİGİL, Y., BAĞIRICI, F.
*ÜNİVERSİTELER ARASI I. LİG HENTBOL MÜSABAKALARINDA İLK ÜÇ DERECEYE
GİRENLER İLE GİREMEYENLERDE VİTAL KAPASİTE DEĞERLERİNİN BAŞARIYA
ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI*
- 9.20-9.30: TUTKUN, E., İMAMOĞLU, O., AĞAR, E., AĞAOĞLU, S., TAŞMEKTEPLİGİL, Y.
ÜNİVERSİTE I. LİG HENTBOLCULARIN VİTAL KAPASİTE DEĞERLERİ
- 9.30-9.40: YAMANER, F., TAŞKIRAN, C., GÜLLÜ, A., GÜLLÜ, E.
*MALATYA I. AMATÖR KÜMEDE ŞAMPİYON OLAN FUTBOL TAKIMLARININ FİZİKSEL
FİZYOLOJİK PERFORMANSLARININ ÖLÇÜLEREK MEVKİLERİNE GÖRE MUKAYESESİ
VE DEĞERLENDİRİLMESİ*
- 9.40-9.50: MÜNİROĞLU, S., DUYGULU, A., AKALIN, C., BALLI, V.
*1995-96 FUTBOL SEZONUNDA III. LİGDE ŞAMPİYON TAKIMIN MEVKİLERE GÖRE
FİZİKSEL ÖZELLİKLERİN İNCELENMESİ*
- 9.50-10.10: TARTIŞMA
- 10.10-10.30: ARA

OTURUM BAŞKANI: PROF. DR. FİKRET DURUSOY

- 10.30-11.15: PROF. DR. SCOTT POWERS (USA)
EGZERSİZE BAĞLI HİPOKSEMİ
- 11.15-12.00: PROF. DR. JANA PARIZKOVA (ÇEK)
ÇOCUKLARDA SPONTAN FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZİN ETKİSİ
- 12.00-12.45: PROF. DR. SCOTT POWERS (USA)
EGZERSİZ VE ANTIOKSİDANT SAVUNMA
- 12.45-14.00: ÖĞLE YEMEĞİ

OTURUM BAŞKANI: DOÇ. DR. GÜL TİRYAKI

- 14.00-14.10: ŞENER, O., TAMER, K.
*FARKLI ANTRENMAN PROGRAMLARININ ADÖLÖSAN ÇAĞINDAKİ ERKEK
ÖĞRENCİLERİN MAKSİMUM OKSİJEN TÜKETİMİ VE VÜCUT KOMPOZİSYONU
ÜZERİNE ETKİLERİ*
- 14.10-14.20: YAVAŞ, M., TOKER, H.F., GÜLTEKİN, O., APAYDIN, A.
HALK DANSI ÇALIŞMALARININ MAKSİMAL OKSİJEN ALMA KAPASİTESİNE ETKİSİ
- 14.20-14.30: ERVERDİ, F., HEKİM, N.
SPORCULARDA AKUT EGZERSİZİN PLAZMA LİPİT STATÜSÜ ÜZERİNE ETKİSİ
- 14.30-14.40: SUNAN, E., PEKER, İ., ÇİLOĞLU, F., BİRCAN, R.
KAFEİNİN AEROBİK EGZERSİZLERDE AMİLİZE ETKİSİ
- 14.40-14.50: DEMİREL, H., NAITO, H., POWERS, S.K.
*DAYANIKLILIK ANTRENMANI İLE RATLARIN İSKELET KASI MYOZİN AĞIR
ZİNCİRİNİN HIZLIDAN YAVAŞ İZOFORMA DOĞRU DÖNÜŞÜMÜ.*
- 14.50-15.10: TARTIŞMA
- 15.10-15.30: ARA

OTURUM BAŞKANI: YRD. DOC. DR. YAVUZ TAŞKIRAN

- 15.30-15.40: TINAZCI, C., HAZIR, T., ÇELENK, B.
HACETTEPE ARALI SIĞIRAMA TESTİNİN (HAST) GÜVENİRLİK VE GEÇERLİLİK ÇALIŞMASI
- 15.40-15.50: BAĞIRGAN, T.
KUVVET ANTRENMANLARININ YÖNLENDİRİLMESİNDE YÜKLENME YEĞİNLİĞİNİN (ŞİDDETİNİN) LOGARİTMİK OLARAK BİÇİMLENDİRİLMESİ.
- 15.50-16.00: BAĞIRGAN, T.
ANTRENMANIN YÖNLENDİRİLMESİNDE Z DÖNÜŞÜMÜNÜN ÖLÇÜT OLARAK KULLANIMI.
- 16.00-16.10: YÜKSEL, C., AŞCI, A., AÇIKADA, C.
400 m. KOŞUSUNUN VİRAJ BÖLÜMLERİNDEKİ KOŞU MEKANİĞİNİN İNCELENMESİ
- 16.10-16.30: TARTIŞMA
- 16.30-17.00: ARA

OTURUM BAŞKANI: PROF. DR. SEDAT MURATLI

- 17.00-17.10: ÇİNGİLLİOĞLU, F.Ç., SEVİM, Y., KOÇYİĞİT, F., SEV, N.
ÇABUK KUVVET İSTASYONU ÇALIŞMALARININ 16-18 YAŞ ERKEK HENTBOLCULARDA BAZI TEKNO-MOTORİK ÖZELLİKLERİ İLE VÜCUT KOMPOZİSYON ÜZERİNE ETKİSİ.
- 17.10-17.20: AVLUK, A.I., KOÇYİĞİT, F., SEVİMLİ, D., SEV, N.
FÜTBOLCULARDA HAZIRLIK SEZONU ANTRENMANLARININ BAZI MOTORİK ÖZELLİKLERİ İLE VÜCUT KOMPOZİSYONU ÜZERİNE ETKİSİ.
- 17.20-17.30: KOÇYİĞİT, F., AVLUK, A.I., SEVİMLİ, D., SEV, N.
FÜTBOLCULARDA HAZIRLIK SEZONU ANTRENMANLARININ ANTRENMAN YAŞINA GÖRE BAZI MOTORİK ÖZELLİKLERİ İLE VÜCUT KOMPOZİSYONU ÜZERİNE ETKİSİ
- 17.30-17.40: TAŞKIRAN, Y.
DEPLASMANLI BAYANLAR LİGİNDE OYNAYAN TÜRK VE YABANCI HENTBOLCULARIN BAZI FİZİKSEL DİNAMOMETRİK VE MOTORSAL TEST ÖLÇÜMLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI.
- 17.40-18.00: TARTIŞMA
- 18.00-18.10: ARA

- 18.10-18.45: POSTER BİLDİRİLERİN TARTIŞILMASI (M SALONU ÖNÜ POSTER BİLDİRİ ALANI)
- ŞEN, H., TURGUT, A.
DEĞİŞİK VÜCUT SEGMENTLERİNDE İNTENSİV KUVVET ÇALIŞMALARININ SPORTİF OLAN VE OLMAYAN BİREYLERDEKİ ETKİLERİ.
 - TAVACIOĞLU, L., PINAR, S., ÖZER, K.
BENHKE SOMATOGRAM TEKNİĞİNİN 7-10 YAŞ KIZ VE ERKEK ÇOCUKLARINA UYARLANMASI
 - ÖZKARA, A., TURNAGÖL, H., HAZIR, T., CİNEMRE, A., YERLİSU, T., AŞCI, A.
GENÇLERBİRLİĞİ ALTYAPI FUTBOL YAZ OKULUNA KATILAN ÇOCUKLARIN 2 AYLIK DÖNEMDE VÜCUT KOMPOZİSYONU VE BAZI PERFORMANS ÖZELLİKLERİNDEKİ GELİŞİMİN İNCELENMESİ.
 - ERSÖZ, G., KOZ, M., SUNAY, H., GÜNDÜZ, N.
ERKEK VOLEYBOL OYUNCULARININ SEZON ÖNCESİ, SEZON ORTASI VE SEZON SONU FİZİKSEL UYGUNLUK DÜZEYİ PARAMETRELERİNDEKİ DEĞİŞİMLER.
 - GULIYEVA, S.
THE INCIDENCE AND TREATMENT OF ARRHYTHMIA IN YOUNG ATHLETES.
 - MOĞULKOÇ, R., BALTACI, A.K., KELEŞTİMUR, H., KOÇ, S., BİNGÖLBALLI, A.
16 YAŞ GRUBU SPORCU GENÇ KIZLARDA MAXVO₂ VE BAZI SOLUNUM PARAMETRELERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA.
 - ERSÖZ, G., KOZ, M., GÜNDÜZ, M.
SUBMAKSİMAL EGZERSİZ TESTLERİNİN ANTRENE ERKEK SPORCULARDA KARŞILAŞTIRILMASI.

- ALTAY, F., AGOPYAN, A., ÖZER, K., HAZER, T., ERMAN, A., PINAR, S., ERKUT, O.
MİNİKLER KATEGORISİNDEKİ (6 - 8 YAŞ) SPORİF RİTMİK CİMNASTİKÇİLERİN MOTORİK VE MORFOLOJİK ÖZELLİKLERİNE İLİŞKİN TÜRKİYE NÖRMLERİNİN SAPTANMASINA YÖNELİK ÖN ÇALIŞMA.
- ÇAÇLAR, A.H., HAZİR, M., GÖKMEN, A., ERKAN, U., GÜNEŞ, Z., HANER, B., KÜÇÜK, M.
KÜREK MİLLİ TAKIMI GENEL PROFİLİ
- YORULMAZLAR, M., KEPEOĞLU, A.
TAKİM SPORLARINDA KAPTANLARIN LİDERLİK ÖZELLİKLERİ.
- ÇAMLIYER, H., ÇAMLIYER, H.
KORUNMAYA MUHTAÇ ERGENLERDE DÜZENLİ YAPILAN SPORUN DUYGUSAL VE SOSYAL UYUM DÜZENLERİNE ETKİLERİ.
- ATALAY, A., AY, S.M.
YÖNETİM VE ANTRENÖR TEMELİNDE MOTİVASYON.
- AŞCI, F.H.
KENDİNİ FİZİKSEL ALGILAMA ENVANTERİNİN GÜVENİLİRLİĞİNİN GENÇ ERKEK MİLLİ BASKETBOL OYUNCULARINDA TEST EDİLMESİ -ÖN ÇALIŞMA-
- BİLGİLİ, A.
SPOR SOSYOLOJİSİ ÖĞRETİMİNİN BUGÜNÜ.
- SUNAY, Y., SUNAY, H.
ANKARA İLİNDE ÖĞRENİM GÖREN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN CİNSİYET DEĞİŞKENİNE GÖRE BEDEN EĞİTİMİ DERSİNDEN BEKLENTİLERİ.
- SUNAY, H.
TÜRKİYE'DE ANTRENÖR EĞİTİM PROGRAMLARININ ETKİNLİĞİ.
- İMAMOĞLU, A.F., KOÇAK, M., SUNAY, H.
TÜRKİYE, ALMANYA, AVUSTURYA, İNGİLTERE VE İSKOÇYA FUTBOL ANTRENÖR EĞİTİM PROGRAMLARININ KARŞILAŞTIRMALI OLARAK İNCELENMESİ.
- NAITO, H., DEMİREL, H.
DAYANIKLILIK ANTRENMANININ FARKLI YAŞLARDAKİ RATLARIN PLANTARİS KASI HISTOKİMYASAL ÖZELLİKLERİ ÜZERİNE ETKİSİ.

20.00-23.00: AKŞAM YEMEĞİ

- KASIM 1996

R SALONU

OTURUM BAŞKANI: PROF. DR. GÜLGÜN K. ERSOY

9.00-9.10: ASLAN, C., GÖNÜL, B., DİNÇER, S., KAPLAN, B.

C VİTAMİNİ YÜKLENMESİNİN GÜREŞÇİLERİN KAN LAKTİK ASİT, GLİKOZ, SERUM DEMİR, TOTAL DEMİR BAĞLAMA KAPASİTESİ VE MAX VO2 DÜZEYLERİNE ETKİSİ.

9.10-9.20: ERVERDİ, F., HEKİM, N.

SPORCULARDA C VİTAMİNİ ALIMININ VE AKUT EGZERSİZİN PLAZMA LİPİT DEĞERLERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI.

9.20-9.30: BALTAÇI, A.K., MOĞULKOÇ, R., ÜSTÜNDAĞ, B., KOÇ, S., BİNGÖLBALI, A.

SPORCU GENÇ KIZLARDA PLAZMA PROTEİNLERİ VE SERUM, ÇİNKO, KALSİYUM, FOSFOR DÜZEYLERİ.

9.30-9.40: PAKER, S.H.

AKTİF BAYAN SPORCULARIN BESLENME PROFİLİ.

9.40-9.50: ZİYANUR, G.

ANTRENÖRLERİN BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİ

9.50-10.10: TARTIŞMA

10.10-10.30: ARA

10.30-12.45: M SALONUNDA DAVETLİ KONUŞMACILARIN PROGRAMI

12.45-14.00: ÖĞLE YEMEĞİ

OTURUM BAŞKANI: DOÇ. DR. İBRAHİM YILDIRAN

14.00-14.20: TÜRKMEN, M., İMAMOĞLU, O.

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE TÜRKLERDE GELENEKSEL ATLI SPORLAR.

14.20-14.40: SÖMMEZ, S.

ESKİ HARFLİ TÜRKÇE SPOR DERGİLERİ.

14.40-15.00: YERLİSU, T.

ANTİK ÇAĞDA VE TÜRK KÜLTÜRLERİNDE SPORTİF AKTİVİTELERDE ÖDÜLENDİRME.

15.00-15.20: ERDEMLİ, A.

YARIŞMAK.

15.20-15.40: TARTIŞMA

15.40-15.50: ARA

OTURUM BAŞKANI: DOÇ. DR. ŞEFİK TIRYAKI

15.50-16.00: ARSLAN, C., KOÇ, S.

YARIŞMALAR ÖNCESİ BAYAN VE ERKEK SPORCULARIN HEYECAN DURUMLARININ ÖLÇÜLMESİ VE KARŞILAŞTIRILMASI.

16.00-16.10: ÇAĞLAR, E., KORUÇ, Z.

KAYGININ KALP ATIM HIZI ÜZERİNE ETKİSİ.

16.10-16.20: KORUÇ, Z.

FARKLI REAKSİYON ZAMANI VE KAYGI ÖLÇÜMLERİNİN ZAMAN İÇİNDEKİ DEĞİŞİMLERİ.

16.20-16.30: ÇİÇEK, M., NALÇACI, E., KALAYCIOĞLU, C., BAYAR, E.

ELİT ATICILARDA ATICILIK PERFORMANSI İLE BİLİŞSEL İŞLEVLER ARASINDAKİ İLİŞKİ.

16.30-16.45: TARTIŞMA

16.45-17.00: ARA

OTURUM BAŞKANI: DR. ADNAN ORHUN

17.00-17.10: ATALAY, A., AYCA, B., ÇİLOĞLU, F., KESİM, Ü.

FÜTBOL BRANŞINI SEÇEN ÖĞRENCİLERİN SOSYO-EKONOMİK VE KÜLTÜREL DURUMLARINA İLİŞKİN BİR ARAŞTIRMA.

17.10-17.20: DEMİRHAN, G., AÇIKADA, C., ALTAY, F.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENİ NİTELİKLERİNİN ÖĞRENCİLER GÖZÜYLE DEĞERLENDİRİLMESİ.

17.20-17.30: DEMİRHAN, G.

SPORDA BECERİ ÖĞRENİMİNDE ÖĞRENCİ MERKEZLİ YÖNTEMİN ERİŞİ VE KALICILIĞA ETKİSİ.

17.30-17.50: TARTIŞMA

17.50-18.10: ARA

18.10-18.45: POSTER BİLDİRİLERİN TARTIŞILMASI (M SALONU ÖNÜ POSTER BİLDİRİSİ ALANI).

20.00-23.00: AKŞAM YEMEĞİ

2 KASIM 1996
S SALONU

OTURUM BAŞKANI: DR. HAYDAR DEMİREL

- 9.00-9.10: ERMAN, A., TATAR, O., YILDIZ, F., HİNDİSTAN, İ.E.
7-13 YAŞ GRUBU TENİŞÇİLERİN ANTROPOMETRİK PROFİLLERİNİN İNCELENMESİ
- 9.10-9.20: AĞAOĞLU, S., TAŞMEKTEPLİĞİL, Y., TUTKUN, E., İMAMOĞLU, E., BAĞIRICI, F., CON, M.
ÜNİVERSİTELİ GÜREŞ, FUTBOL VE VOLEYBOLCULARIN BAZI FİZYOLOJİK VE ANTROPOMETRİK DEĞERLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI.
- 9.20-9.30: KUTLU, M., OCAK, Y., ÜNVEREN, A.
AVRUPA ŞAMPİYONASINA KATILAN YILDIZ BOKSÖRLERİN FİZİKSEL PROFİLLERİ VE VÜCUT KOMPOZİSYONLARI (15-18 YAŞ).
- 9.30-9.40: KUTLAY, S. A., İŞLEĞEN, C., KARAMIZRAK, O., DURUSOY, F.
VÜCUT GELİŞTİRME SPORU (BODY BUILDING) YAPAN SPORCULARIN FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK PROFİLLERİ.
- 9.40-10.00: TARTIŞMA
- 10.00-10.30: ARA
- 10.30-12.45: M SALONUNDA DAVETLİ KONUŞMACILARIN PROGRAMI

12.45-14.00: ÖĞLE YEMEĞİ

OTURUM BAŞKANI: DOÇ. DR. FAİK İMAMOĞLU

- 14.00-14.15: KEPEOĞLU, A., SERARSLAN, M.Z.
SPOR KLÜBÜ YÖNETİMİNDE SİSTEM YAKLAŞIMI.
- 14.15-14.30: MUNGAY, S., ATALAY, A.
SPOR FAALİYETLERİNİN EKONOMİK FAALİYETLERLE İLİŞKİSİ.
- 14.30-14.45: AKDENK, M.
TÜRKİYE'DE GENÇLİK VE SPORDA MAKRO VE MİKRO PLANLAMA ÇALIŞMALARI.
- 14.45-15.05: TARTIŞMA
- 15.05-15.30: ARA

OTURUM BAŞKANI: PROF. DR. ZAFER HASCELİK

- 15.30-15.40: BEYAZ, M., KAYSERİLIOĞLU, A., METİN, G., ÜNAL, M., DİNÇ, C., YAZICI, A.
TÜRKİYE PROFESYONEL İ. LİGİ FUTBOL TAKIMI OYUNCULARI İLE FUTBOL HAKEMLERİNİN FİZYOLOJİK PROFİLLERİ VE EGZERSİZE OLAN YANITLARININ KARŞILAŞTIRILMASI.
- 15.40-15.50: GÖKBEN, A., ÇAĞLAR, A.H., ERKAN, U., GÜNEŞ, Z., HAZİR, M., KUŞCU, O., UFUK, P.
HENTBOL GENÇ MİLLİ TAKIMI GENEL PROFİLİ
- 15.50-16.00: AKGÜN, N., DURUSOY, F., ERTAL, A., İŞLEĞEN, Ç., KARAMIZRAK, O., BARIN, E., ELMACI, S., ERDİNÇ, T., GÜRPINAR, D., ÖZGÜRBÜZ, C.
EGE BÖLGESİ PROFESYONEL FUTBOL KLÜPLERİ FUTBOLCULARININ 1986-1995 YILLARINDAKİ FİZİKSEL ÖZELLİKLERİ VE BULGULARI.
- 16.10-16.20: ARSLAN, C., TEL, M.
TAEKWONDO SPORU YAPAN ELİT DÜZEYDEKİ SPORCULARDA GÖRÜLEN SAKATLIKLAR VE NEDENLERİNİN ARAŞTIRILMASI.
- 16.10-16.30: TARTIŞMA
- 16.30-17.00: ARA

OTURUM BAŞKANI: PROF. DR. PERİHAN ASLAN

- 17.00-17.10: GÜNGÖR, A.O., ERGEN, E., PAKER, S.
GENÇ YÜZÜCÜLERİN ALDIKLARI VE HARCADIKLARI ENERJİ DENGESİ İLE BESLENME DURUMLARININ BELİRLENMESİ. ← k
- 17.10-17.20: ÖZBAŞ, N., PAKER, S., ERGEN, E.
BAYAN CİMNASTİKÇİLERLE SPOR YAPMAYANLARIN BESLENME DURUMLARININ SAPTANMASI VE KARŞILAŞTIRILMASI. ← k
- 17.20-17.30: PAKER, S.
AMATÖR VE PROFESYONEL (I. LİG) FUTBOLCULARIN BESLENME DURUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI. ← k
- 17.30-17.40: TURNAGÖL, H.H., DURSUN, Z., YERLİSU, T., TÜRKER, F.
ELİT RİTMİK CİMNASTİKÇİLERİN YAŞ GRUPLARINA GÖRE GIDA TÜKETİMLERİ VE VÜCUT KOMPOZİSYONLARI İLE BAZI SPORTİF ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ. ← k
- 17.40-18.00: TARTIŞMA
- 18.00-18.10: ARA
- 18.10-18.45: POSTER BİLDİRİLERİN TARTIŞILMASI (M SALONU ÖNÜ POSTER BİLDİRİ ALANI)
- 20.00-23.00: AKŞAM YEMEĞİ

3 KASIM 1996

M SALONU

OTURUM BAŞKANI: DOÇ. DR. MUZAFFER ÇOLAKOĞLU

- 9.00-9.10: EMLEK, Y., ACAR, M.F., ACARBAY, Ş., ÇEÇEN, A., SELAMOĞLU, S., İŞLEĞEN, Ç.
PROFESYONEL FUTBOLCULARDA DİZ EKSTANSÖR VE FLEKSÖR KASLARININ İZOKİNETİK KUVVETİ İLE SÜRAT KOŞULARI TEST SONUÇLARI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ.
- 9.10-9.20: SAVRANBAŞI, R., KARAMIZRAK, O., TURGAY, F.
GREKOROMEN MİLLİ TAKIM GÜREŞÇİLERİNİN ANTRENMAN VE MÜSABAKA KOŞULLARINDA KAN LAKTAT DÜZEYLERİ VE TEKNİK VERİMLİLİKLERİ.
- 9.20-9.30: ÇOLAK, R., AÇIKADA, C.
ANAEROBİK EŞİK YARI MARATON KOŞU İLİŞKİSİ.
- 9.30-9.40: ŞAHİN, R., GÜVEN, Ö., KORUÇ, Z.
HENTBOLDA KALECİLERLE SAHA OYUNCULARININ REAKSİYON ZAMANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI.
- 9.40-9.50: EROĞLU, İ., AÇIKADA, C., TINAZCI, C., ASÇI, A.
OKÇULUK BAYAN MİLLİ TAKIMININ ANTRENMAN ORTAMINDA KALP ATIM HIZI, LAKTİK ASİT, ATIŞ SÜRESİNİN ATIŞ PUANI ÜZERİNE ETKİLERİ.
- 9.50-10.10: TARTIŞMA
- 10.10-10.30: ARA

OTURUM BAŞKANI: DOÇ. DR. CANER AÇIKADA

- 10.30-11.15: YITZHAK WEINSTEIN
ÇOCUK VE YETİŞKİNLERDE LAKTAT ÖLÇÜMÜ VE METODOLOJİK SORUNLAR.
- 11.15-12.00: B. MELECH
ELİT SPORDA SPOR BİLİMLERİNİN YERİ.

12.00-12.45: R. BARTLETT
SPOR BİYOMEKANİĞİNDE GÜNCEL KONULAR.

12.45-14.00: ÖĞLE YEMEĞİ

OTURUM BAŞKANI: PROF. DR. NEVİN ERGUN

14.00-14.10: KUTER, M., ERTÜRK, E., İMAMOĞLU, S., MURATLI, S., KORUGAN, Ü.,
*GENÇ BASKETBOLCULARDA ERGOBİSİKLETTE YAPILAN BİR ÇALIŞMADA KAN ŞEKERİ VE =
İNSÜLİN DÜZEYİNİN SEYRİ.*

14.10-14.20: DÖNMEZ, N., TURGUT, A., HEKİM, N.
*10-13 YAŞLARI ARASINDAKİ ELİT BAYAN YÜZÜCÜLERDE ÜREME HORMONLARININ
İNCELENMESİ.*

14.20-14.30: TURGUT, A., YALÇINER, M., ÇAĞLAR, P., HEKİM, N., ŞEN, H., ULUĞ, İ.
*MESAFE VE SPRINT KOŞUCULARIN BİSİKLET ERGOMETRESİ EGZERSİZİNDE ACTH
(ADRENOKORTİKOTROP HORMON) VE KORTİZOL HORMONUN CEVAPLARI.*

14.30-14.40: SUNA, N., PEKER, İ., ÇİLOĞLU, F., BİRCAN, R.
MAKSİMAL AEROBİK EGZERSİZE PROLAKTİN VE KORTİZOL SEVİYELERİNDE DEĞİŞİMLER.

14.40-14.50: ÇOLAKOĞLU, S., ÇOLAKOĞLU, M., KIRKALI, G., ÖRMEN, M., AKAN, P.
*E VİTAMİNİ DESTEĞİNİN SUBMAKSİMAL EGZERSİZDE OKSİDAN STRESS VE DAYANIKLILIK
ÜZERİNE ETKİLERİ.*

14.50-15.10: TARTIŞMA

15.10-15.30: ARA

OTURUM BAŞKANI: DOÇ. DR. FEHMİ TUNCEL

15.30-15.40: KUTER, M., ERTÜRK, E., İMAMOĞLU, S., MURATLI, S., KORUGAN, Ü.,
*GENÇ BASKETBOLCULARDA ERGOBİSİKLETTE YAPILAN BİR ÇALIŞMADA SERUM KORTİZOL
DÜZEYİNİN SEYRİ.*

15.40-15.50: TURGUT, A., YALÇINER, M., ÇAĞLAR, P., HEKİM, N., ŞEN, H., ULUĞ, İ.,
*MAKSİMAL EGZERSİZ YÜKLEMELERİNDE SPRINT VE MESAFE KOŞUCULARININ LAKTAT,
PRÜVAT, FFA (FREE FAT ACID) VE GLİSEROL CEVAPLARININ İNCELENMESİ.*

15.50-16.00: EROL, S., KORKMAZ, N., GÜLTEKİN, O., ÇOLAKOĞLU, M., KOPARAN, S., BALAK, İ., ACAR, Z.A.
*AVRUPA KUPASI ÇİM KAYAĞI MÜSABAKALARI SONRASI LAKTAT (LA) KONSANTRASYONLARI
İLE PERFORMANS İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ.*

16.00-16.10: KARADENİZLİ, İ., PEKER, İ., PAŞAOĞLU, A.,
*DÜZENLİ SPOR YAPAN KIZ ÇOCUKLARLA SPOR YAPMAYANLARIN OYUN ÖNCESİ VE SONRASI
KAN PARAMETRELERİNİN DEĞİŞİMİ.*

16.10-16.30: TARTIŞMA

16.30-17.00: ARA

OTURUM BAŞKANI: PROF. DR. GÜLDEN PEKCAN

17.00-17.10: ERMAN, A., ÖZER, K., TATAR, M.
*GENÇ KROS KOŞUCULARIN BEDEN KOMPOZİSYONLARININ FARKLI REGRESYON FORMÜLLERİ
İLE İNCELENMESİ.*

17.10-17.20: ÖZER, K., ODABAŞI, İ., HAVACIOĞLU, L., KINAR, Ş.
MINİK CİMNASTİKÇİLERDE AĞIRLIĞIN KESTİRİLMESİ VE İDEAL AĞIRLIK.

17.20-17.30: KUTLU, M., TEL, M., AĞAOĞLU, S.A., ONAY, M., AYDOST, M.

TÜRK TAEKWONDO MİLLİ TAKIM DÜZEYİ SPORCULARIN FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK PROFİLLERİ.
17.30-17.40: KOPARAN, S., KORKMAZ, H.N., EROL, S., GÜLTEKİN, O., BALAK, İ., EROL, G.F.
BURSA İLİ YÜZÜCÜLERİNİN ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ.

- 17.40-18.00: TARTIŞMA
18.00-18.15: ARA
18.15-19.00: M SALONUNDA BİLİM ÖDÜLLERİ TÖRENİ VE KAPANIŞ PROGRAMI.
19.00-21.00: AKŞAM YEMEĞİ.

3 KASIM 1996 **R SALONU**

OTURUM BAŞKANI: PROF. DR. KAMİL ÖZER

- 9.00-9.10: KORKMAZ, H.N., EROL, S., KOPARAN, Ş., GÜLTEKİN, O., ERCAN, İ., EROL, G.F.
BURSA İLİ YÜZÜCÜLERİNİN ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLERİNİN PERFORMANSLA OLAN İLİŞKİSİ.
9.10-9.20: ZÜLKADİROĞLU, Z., ÖZTÜRK, F., KOÇYİĞİT, F., İNCE, G., OLARU, A.M., SANRI, M.
5-6 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARDA 12 HAFTALIK CİMNASTİK VE YÜZME ÇALIŞMALARININ ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİ ÜZERİNE ETKİSİ.
9.20-9.30: KORKMAZ, F., TOKER, H.F., APAYDIN, A.
BURSA YÖRESİ ELİT MASA TENİSÇİLERİN SOMATOTİPLERİNE GÖRE DAYANIKLILIK VE ÇABUKLUKLARININ İNCELENMESİ.
9.30-9.50: TARTIŞMA
9.50-10.30: ARA

10.30-12.45: M SALONUNDA DAVETLİ KONUŞMACILARIN PROGRAMI

12.45-14.00: ÖĞLE YEMEĞİ

OTURUM BAŞKANI: PROF. DR. SÜLEYMAN CETİN ÖZOĞLU

- 14.00-14.10: ARSLAN, C., BİNGÖLBALI, A.
FUTBOL SEYİRCİSİNİ FANATİK OLMAYA YÖNELTEN MOTİVASYONEL VE PSİKOLOJİK ETKENLER.
14.10-14.20: AŞÇI, F.H., KIN, A., KOŞAR, N.
8 HAFTALIK AEROBİK VE STEP ETKİNLİĞİNE KATILIMIN FİZİKSEL ALGILAMA VE BEDEN İMGESİNDEN HOŞNUT OLMA ÜZERİNE ETKİSİ.
14.20-14.30: İNEL, S.
İNSANLARIN KENDİNİ İFADE ETMESİNDE SPORUN ROLÜ.
14.30-14.40: İMAMOĞLU, O., AKDENK, M., TAŞMEKTEPLİGİLLER, Y., TAT, H., AĞAOĞLU, S.A.
ÜNİVERSİTELİ SPORCULARDA KİŞİSEL VE SOSYAL UYUMLARDA CİNSİYETİN ROLÜ.
14.40-15.00: TARTIŞMA
15.00-15.30: ARA

OTURUM BAŞKANI: YRD. DOC. DR. ZİYA KORUÇ

- 15.30-15.40: BAĞIRGAN, T.
SPOR BİLİMLERİNDE ULUSAL KİMLİK SORUNU.
15.40-15.50: BAYAR, P., KORUÇ, Z., DUYGULU, A.
SÖZLÜ VE MADDİ ÖDÜLLERİN PERFORMANS ÜZERİNE ETKİSİ.
15.50-16.00: AŞÇI, F.H.
GENÇ ERKEK MİLLİ BASKETBOL OYUNCULARININ KENDİNİ FİZİKSEL ALGILAMA VE BEDEN İMGELERİNDEN HOŞNUT OLMA PROFİLLERİ.
16.00-16.20: TARTIŞMA
16.20-16.50: ARA

18.15-19.00: M SALONUNDA BİLİM ÖDÜLLERİ TÖRENİ VE KAPANIŞ PROGRAMI.

19.00-21.00: AKŞAM YEMEĞİ

3 KASIM 1996

S SALONU

OTURUM BAŞKANI: DOÇ. DR. HASAN KASAP

9.00-9.10: PEHLİVAN, Z.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN OKUDUKLARI BÖLÜME, DERSLERE, ÖĞRETİM ELEMANLARINA VE ARKADAŞLARINA YÖNELİK TUTUMLARININ AKADEMİK BAŞARIYLA KARŞILAŞTIRILMASI.

9.10-9.20: DEMİRHAN, G., ALTAY, F.

LİSE BİRİNCİ SINIF ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSLERİNE KARŞI TUTUMLARI.

9.20-9.30: TIRYAKI, Ş., ERTEN, Ç.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜNE ÖĞRENCİ SEÇİMİNDE ADAYLARA UYGULANAN ÖZEL YETENEK SINAVININ YORDAMA GEÇERLİĞİNE İLİŞKİN BİR ÇALIŞMA (ÖN RAPOR).

9.30-9.40: MİRZEOĞLU, N., MİRZEOĞLU, D., ÇETİNKANAT, C., ERDOĞAN, S.

ÖZEL VE DEVLET OKULLARINDA ÇALIŞAN BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN İŞ DOYUMU DÜZEYLERİ.

9.40-10.00: TARTIŞMA

10.00-10.30: ARA

10.30-12.45: M SALONUNDA DAVETLİ KONUŞMACILARIN PROGRAMI.

12.45-14.00: ÖĞLE YEMEĞİ

OTURUM BAŞKANI: ÜMİT KESİM

14.00-14.10: AKDENK, M.

SPOR TESİSLERİ DIZAYNI VE İŞLETMECİLİĞİ BAKIMINDAN SYDNEY 2000 OLİMPİYAT FARKI İLE İSTANBUL 2004 OLİMPİYAT ALANI PLANLAMASININ KARŞILAŞTIRILMASI.

14.10-14.20: AKDENK, M.

ULUSLARARASI GENÇLİK, RAPOR VE REKREASYON BİLİMLERİ ARAŞTIRMA MERKEZLERİ, ELEMAN VE PROJE DEĞİŞİMLERİ.

14.20-14.30: YAMANER, F., TAŞKIRAN, C., ERBAYSAL, E.

İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN FAALİYETLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ.

14.30-14.50: TARTIŞMA

14.50-15.30: ARA

OTURUM BAŞKANI: PROF. DR. TUNÇ ALP KALYON

15.30-15.40: BALTACI, A.K., MOĞULKOÇ, R., ÜSTÜNDAĞ, B., KOÇ, S., HALİFEOĞLU, İ.İ., VAR, A.

ATLETİZM VE BASKETBOL SPORU YAPAN GENÇ KIZLARDA BAZI HEMOTOLOJİK PARAMETRELERİN DEĞERLENDİRİLMESİ.

15.40-15.50: ÖZTÜRK, F., ZÜLKADİROĞLU, Z., İNCE, G.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMLERİ İLE YÜKSEKOKULLARINA DEVAM EDEN ÖĞRENCİLERİN SİGARA İÇME ALIŞKANLIKLARI.

- 15.50-16.00: ERGEN, E., ALPAR, R., OSUNLUK, H.
ZİHİNSEL ÖZÜRLÜLERE UYGULANILAN MOTOR TESTLERİN TEKRAR EDİLEBİLİRLİĞİ
- 16.00-16.10: EJDER, S., ERGEN, E., TINAZCI, C.
*BASKETBOLCULARDA AYAK BİLEĞİ SAKATLIKLARI VE REHABİLİTASYONDA KULLANILAN
BANDAĞLARIN SIÇRAMA YÜKSEKLİĞİNE ETKİSİ.*
- 16.10-16.20: ÜLKAR, B., ERGEN, E., TUNCER, S.
KALÇA ABDUKTOR VE ADDUKTOR KUVVETLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ.
- 16.20-16.40: TARTIŞMA
- 16.40-18.15: ARA
- 18.15-19.00: M SALONUNDA BİLİM ÖDÜLLERİ TÖRENİ VE KAPANIŞ PROGRAMI.
- 19.00-21.00: AKŞAM YEMEĞİ.

KIRKPINARDA GÜREŞEN YAĞLI GÜREŞÇİLERİN FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK PARAMETRELERİN ÖLÇÜLMESİ VE DEĞERLENDİRMESİ

YAMANER, F., BULUT, A., TAŞKIRAN, C.,
GÜLLÜ, A.

Bu çalışmanın amacı yağlı güreşçilerin fiziksel ve fizyolojik karakterlerinin belirlenmesi ve minder güreşçileri ile karşılaştırılmasıdır. Çalışmaya 1995 yılında Kırkpınar Güreşlerinde boylarında dereceye giren 30 yağlı güreşçi katıldı. Denekler üzerinde; boy, yaş, kilo, vücut yağ yüzdesi, istirahat kalp atım sayısı, istirahat sistolik ve diastolik kan basıncı, pençe kuvveti, sırt kuvveti, eseklik ve dikey sıçrama (anaerobik güç) ölçümleri yapıldı. Yağlı güreşçilerin fiziksel ve fizyolojik karakterleri minder güreşçileri ile karşılaştırıldığında kilolar ve anaerobik güçte fazla çıkarken diğer parametrelerde benzer değerler bulunmuştur.

Bu çalışmada gösteriyor ki yağlı güreşçilerin fiziksel ve fizyolojik özellikleri minder güreşçileri ile paralelliktedir.

ÜNİVERSİTELER ARASI 1. LİG HENTBOL MÜSABAKALARINDA İLK ÜÇ DERECEYE GİRENLERLE GİREMİYENLERDE VİTAL KAPASİTE DEĞERLERİNİN BAŞARIYA ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

TUTKUN, E.*; İMAMOĞLU, O.*; AĞAR, E.**; AĞAOĞLU, S.*; TAŞMEKTEPLİĞİL, Y.*;
BAĞIRICI, F.**

Bu çalışmanın amacı 1995-96 yılında üniversite 1. lig Türkiye Hentbol Şampiyonası'nda mücadele eden hentbolculardan ilk üç dereceye girenlerle (1, 2, 3) ilk üçe giremeyenlerin (4, 5, 6, 7) vital kapasite (ml) değerlerinin başarıda ayırt edici bir özellik olup olmadığının araştırılmasıdır.

Bu çalışma ilk üçe giren 34 bayan (yaşı 20.74 ± 2.00 yıl, boy 168.34 ± 5.10 cm, vücut ağırlığı 60.29 ± 6.28 kg ve dereceye giremeyen 58 bayan (yaş 20.38 ± 1.48 yıl, boy 168.34 ± 5.10 cm, vücut ağırlığı 59.72 ± 6.58 kg) olmak üzere toplam 92 bayan hentbolcu, erkeklerde ilk üçe giren 30 hentbolcu (yaş 22.37 ± 2.97 yıl, boy 185.57 ± 6.89 cm, vücut ağırlığı 82.53 ± 9.92 kg) ile dereceye giremeyen 64 hentbolcu (yaş 21.22 ± 1.64 yıl, boy 182.53 ± 6.16 cm, vücut ağırlığı 77.23 ± 7.67 kg) olmak üzere toplam 94 sporcu denek üzerinde yapılmıştır. Data analizinde Man Witney-U Testi uygulandı.

İlk üçe giren bayan hentbolcularda vital kapasite $4188.24 + 584.29$ ml giremeyenlerde 3966.24 ± 584.29 ml olarak tesbit edildi ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulundu ($P < 0.05$). Boy ve vücut ağırlığı arasında ise önemli bir fark bulunamadı ($P > 0.05$).

İlk üçe giren erkek hentbolcularda vital kapasite 5930.67 ± 878.67 ml iken dereceye giremeyenlerde 5735.94 ± 816.92 ml olarak tesbit edildi ve istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamadı ($P > 0.05$), yine boy ve vücut ağırlıkları arasında anlamlı farklılık bulunamadı ($P > 0.05$).

Bu çalışma sonucuna göre ilk üçe girenlerle giremeyenlerin vital kapasite değerleri bayanlar arasında başarıyı etkileyici bir faktör olarak bulunurken erkekler arasında böyle bir etkisi olmadığı veya başka nedenlerle bu etkinin ortadan kalktığı söylenebilir.

* M.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

** M.Ü. Fizyoloji Ana Bilim Dalı

ÜNİVERSİTE 1. LİG HENTBOLCÜLERİN VİTAL KAPASİTE DEĞERLERİ

TUTKUN, E.*, İMAMOĞLU, O.*, AĞAR, E.**, AĞAOĞLU, S.*, TAŞMEKTEPLİGİL, Y.*

Değişik spor branşlarında görev yapan elit oyuncuların solunum parametrelili sıkça çalışılan bir konudur. Ancak Türkiye 1. Lig Hentbol takımlarında görev yapan oyuncuların solunum parametrelili geniş örneklerde detaylı olarak çalışılmıştır.

Bu çalışmada 1995-96 yılında Üniversite 1. Lig Türkiye Hentbol Şampiyonası'nda mücadele eden hentbolcülerin vital kapasite (ml) değerleri tespit edildi. Bu çalışmada 92 bayan yaşı 20.48 ± 1.73 yıl, boy $168+0.88$ cm, vücut ağırlığı 60.13 ± 6.57 kg. 94 erkek elit hentbolcülerin (ort. \pm SD) yaşı 21.67 ± 2.27 yıl, boy 183.45 ± 6.51 cm, vücut ağırlıklı 78.93 ± 8.76 kg olarak tespit edildi.

Data analizinde SPSS istatistik programı kullanılmıştır. Bayan hentbolcülerde vital kapasite 4070.43 ± 582.59 ml, erkeklerde ise 5798.09 ± 837.35 ml olarak tespit edilmiştir.

Bayan ve erkek oyuncuların vital kapasite değerlerinin bu anlamlı farklılıkları onların anatomik yapısından kaynaklanmaktadır. Bu oyuncuların oynadıkları mevki itibariyle solunum parametrelili daha geniş gruplara karşılaştırılmasının yapılması hentbolde başarıya ulaşmaya yardımcı bir faktör olabilir.

* O.M.Ü. Fizyoloji Ana Bilim Dalı
** O.M.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

MALATYA 1. AMATÖR KÜMEDE ŞAMPİYON OLAN FUTBOL TAKIMLARININ FİZİKSEL FİZYOLOJİK PERFORMANSLARININ ÖLÇÜLEREK MEVKİLERİNE GÖRE MUKAYESESİ VE DEĞERLENDİRİLMESİ

**YAMANER, F., TAŞKIRAN, C., GÜLLÜ, A.,
GÜLLÜ, E.**

Bu çalışmanın amacı, Malatya 1. Amatör Kümede şampiyon olarak yükselme gruplarından 3. Profesyonel Lig'ine çıkmak için mücadele eden Pütürge Belediye Spor ile Malatya Belediye Spolu futbolcuların mevkilerine göre fiziksel ve fizyolojik parametrelerini ölçerek birbirleri ile mukayese etmektir. Bu amaç doğrultusunda izlenen yöntemde, planlama evresinde literatür taraması yapıp gerekli kaynaklar toplanmıştır. Daha sonra futbolcuların fiziksel ve fizyolojik kapasitelerini ölçmek için; yaş, boy ve kilo (Y.B.K.); istirahat kalp atım sayısı (İ.K.A.S); sistolik kan basıncı (S.K.B.); diastolik kan basıncı (D.K.B.); vücut yağ yüzdesi (V.Y.Y.); aerobik güç (A.G.); anaerobik güç (An.G.); 50 m. sürat (S); esneklik (ES) pençe kuvvetleri (PK), reaksiyon zamanı (RZ) testlerinden oluşan ölçüm metodları uygulanmış ve mevkilerine göre mukayeseleri yapılmıştır. Ölçümlerde elde edilen her bir fizyolojik değişken ($p<0.05$) anlamlılık seviyesinde istatistiksel olarak değerlendirilmiştir. Sonuç olarak Pütürge Belediyespor ve Malatya Belediyesporlu kalecilerin Y, İ.K.A.S., A.G., S., P.K., RZ. arasında istatistiksel olarak ($p<0.05$) anlamlı bir fark bulunmuştur. Geriye kalan fizyolojik parametrelerinde ise istatistiksel olarak ($p>0.05$) anlamlı bir fark bulunmamıştır.

1995-1996 FUTBOL SEZONUNDA III. LİG'DE ŞAMPİYON OLAN BİR FUTBOL TAKIMINDAKİ FUTBOLCULARIN OYNADIKLARI MEVKİLERE GÖRE FİZİKSEL ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

MÜNİBOĞLU, S.*; DUYGULU, A.*; BALCI, V.*; AKALIN, C.*

Bu çalışma 1995-1996 sezonunda Profesyonel Futbol III. Liginde şampiyon olan takımın futbolcuları üzerinde gerçekleştirildi. Araştırmaya çeşitli mevkilerde oynayan 18 futbolcu dahil edildi. Bu futbolcular, yaş 22,3 (yıl), boy 1.72 (m), ağırlıkları 72.8 (kg) ortalama değerlerindedi. 18 futbolcu defans, orta saha ve forvet bloklarından eşit sayıda seçildi. Araştırmada; Durarak Uzun Atlama, Dikey Sıçrama, Beceri-Çabukluk, 10 m-30 m. Sürat, Dayanıklılık ve Vücut Yağ Yüzdesi testleri gerçekleştirildi. Değişik mevkilerde oynayan futbolcuların test değerleri ortalamaları arasındaki farklar istatistiksel olarak incelendi. Sonuçlar bu mevkilerde oynayan futbolcuların özelliklerine göre tartışıldı.

* Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

FARKLI ANTRENMAN PROGRAMLARININ ADOLESAN ÇAĞINDAKİ ERKEK ÖĞRENCİLERİN MAKSİMUM OKSİJEN TÜKETİMİ VE VÜCUT KOMPOZİSYONU ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

ŞENEL Ö.*, TAMER K.*

Bu çalışmanın amacı 8 haftalık interval ve devamlı koşu antrenmanlarının adolesan çağı erkek öğrencilerin maksimum oksijen tüketimi (max VO₂) ve vücut kompozisyonu üzerindeki etkilerini tesbit etmektir. Çalışmaya 14-16 yaş grubu toplam 43 antrenmansız erkek öğrenci gönüllü olarak katıldılar. Denekler rassal olarak kontrol (n=15) interval (n=14) ve devamlı kan grubu (n=14) olarak 3 gruba ayrıldılar. Deneklerin fizyolojik parametreleri standardize edilmiş alan ve laboratuvar testleri ile belirlendi. Devamlı koşu grubundaki denekler haftada 3 gün toplam 4.8 km. mesafeyi maksimum kalp atım sayılarının % 80 şiddetli ile koştu. Interval gruptaki denekler ise aynı mesafeyi dört set şeklinde (her set 1,2 km) maksimum kalp atım sayılarının % 90 şiddeti ile koştu. Setler arasında 1:1 oranında aktif dinlenme verildi. Kontrol grubu deneklerine hiçbir egzersiz rejimi uygulanmadı. İstatistiksel analizler paired T. test ve Anova ile yapıldı. 8 haftalık antrenman programları sonucunda, VO₂ max artışları tüm gruplarda anlamlı bulundu (p<0.05). Artışlar sırasıyla kontrol grubunda % 9.9, devamlı koşu grubunda % 18.1, interval grupta ise % 24.1 olarak belirlendi. Gruplar arası varyans analizi sonuçlarına göre en yüksek VO₂ max gelişimi interval antrenman grubunda görüldü (p<0.05). Kontrol grubunun aksine hem interval hem de devamlı antrenman grubu deneklerin vücut yağ yüzdelerinde anlamlı azalmalar görüldü. Bu azalmalar devamlı grupta % 9.6 interval grupta ise % 13.1 olarak belirlendi. Ayrıca tüm gruplarda yağsız vücut ağırlığı anlamlı şekilde artış gösterdi (p<0.05).

* G.Ü. B.E.S.Y.O.

HALK DANSI ÇALIŞMALARININ MAKSİMAL OKSİJEN ALMA KAPASİTESİNE ETKİSİ

YAVAŞ, M.*, TOKER H.F.*, GÜLTEKİN, O.*, APAYDIN, A.*

Bu çalışmada halk dansı çalışmalarının maksimal oksijen alım kapasitesine olan etkisi araştırıldı. Çalışma kapsamına, yaş ortalaması 20.2 ± 1.7 olan 30 kız öğrenci alındı. Halk dansı çalışmaları, haftada 2 gün 90'ar dakika olmak üzere 3 ay süreyle yaptırıldı. Çalışmalara Gaziantep yöresi halk danslarından Leylim, Dokuzlu, Oğuzlu ve Çibikli oyunları ile Elazığ yöresi halk danslarından Nuri, Tamzara ve Delilo oyunları ile sınırlandırıldı. Üç aylık halk dansı çalışmaları sırasında periyodik olarak yaptığımız SHUTTLE RUN testlerinde saptanmış bulgular, eşleştirilmiş "t" testi ile istatistiksel olarak değerlendirildi. Çalışma sonucunda, halk dansı çalışmalarının maksimal oksijen alabilme kapasiteleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu saptandı ($p < 0.05$).

SPORCULARDA AKUT EGZERSİZİN PLAZMA LİPİD STATÜSÜ ÜZERİNE ETKİSİ

ERYERDİ, P.*; HEKİM, N.**

Bu çalışmada düzenli antrenman programı uygulayan sporcularda akut egzersize bağlı plazma lipid oranlarındaki değişikliğin incelenmesi amaçlandı. Çalışmamıza 9 erkek sporcu katıldı. Sporcuların 4 ü kürekçi, 3 ü futbolcu, 2 si atletdir. Yaşları 21.2 - 24.4 arasında değişmekte olup ortalama yaş 22.1dir. Araştırma grubu oluşturulmasında deneklerin son üç ayda herhangi bir vitamin almamış olmasına, antibiyotik tedavisi görmemiş olmalarına, sigara içmemelerine ve herhangi bir genel sağlık problemlerinin bulunmamasına dikkat edildi. Deneklerin ilk olarak Max VO₂ kapasiteleri Astrand Yöntemi ile tespit edildi. Bu işlemden önce venöz kan alındı (5 cc). Denekler 1 saat süreyle %75 Max VO₂ ile 50-60 rpm ile bisiklet ergometresine tabii tutuldu. Bu işlem sırasında Polar Accurex II tipi heart rate monitörü ile bireylerin kalp atışları kontrol edildi. Bisiklet ergometresini takiben yeniden hemen venöz kan alındı. Alınan kan örneklerinde trigliserit (TG), total kolesterol (TK), yüksek dansiteli lipoprotein (HDL) analizleri yapıldı ve düşük dansiteli lipoprotein (LDL) değeri hesaplandı. Test Dupont Otoanalizöründe enzimatik yöntemle yapıldı. Dağılımın nonparametrik olması ve denek sayısı göz önüne alınarak Wilcoxon Testi kullanıldı. Araştırmada elde edilen bulgulara göre TK, HDL değerleri istatistiksel olarak anlamlı artış gösterdi. (p<0.01), (p<0.05). Diğer parametrelerde de artışlar gözlemlendi ancak bunlar istatistiksel olarak anlamlı bulunmadı. Bu çalışma sonucunda akut egzersize bağlı olarak sporcularda plazma lipid değerlerinin anlamlı olarak etkilenebilecekleri gösterildi.

* M.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Biokimya Uzmanı Pakize Tarzi Lab.

KAFEİNİN AEROBİK EGZERSİZLERDE AMİLAZA ETKİSİ

SUNAN E.* PEKER I.* ÇİLOĞLU F.* BİRCAN R.**

Kafein ve theophyllin gibi maddeler fosfodiesteraz enzimini inhibe ettiklerinden 3'-5 c.A.M.P.'nin daha uzun süre ortamda kalmasını ve dolayısıyla daha fazla amilaz ve lipaz sentezleneceği düşünülebilir. Yapılan bu çalışmada kafeinin amilaz sentezi üzerine etkisi araştırılmıştır. Kullanılan denekler M.Ü. B.E. ve S.Y.' da öğrenim gören 19-30 yaşları arasında on erkek milli sporcudan oluşmuştur. Sonuç olarak kafein verilmeden önce ortalama amilaz değeri egzersizden önce 56.80 IU/L ve egzersizden sonra 56.60 IU/L olarak tespit edilmiştir. Kafein verildikten sonrada ortalama amilaz değeri egzersizden önce 14.49 IU/L ve egzersizden sonra 11.85 IU/L olarak saptanmıştır. Yapılan bu araştırmada sonuç olarak amilaz düzeyinde kafeinden evvel ve sonra anlamlı bir değişim bulunamamıştır.

* M.Ü. B.E.S.Y.O.

** GENLAB Tıbbi Tahlil ve Arş. Lab.

DAYANIKLILIK ANTRENMANI İLE SIÇANLARIN İSKELET KASI MYOZIN AĞIR ZİNCİRİ İZOFORMLARININ HIZLIDAN YAVAŞA DOĞRU DÖNÜŞÜMÜ

DEMİREL, H.*¹, NAITO, H.**², POWERS, S.K.³

Bu çalışma, dayanıklılık antrenmanının iskelet kasi myosin ağır zinciri izoformu üzerine etkisini araştırmak amacı ile yapıldı. Dört aylık dişi Sprague-Dawley türü ratlar kontrol ya da üç farklı günlük koşu süresinin (30/gün, 60 dk/gün ve 90 dak./gün) uygulandığı antrenman gruplarından birisine alındılar. Her 3 antrenman grubuna da relatif antrenman yoğunluğunun % 70-75 VO_2Max 'da tutulabilmesini sağlamak amacı ile giderek artan hız ve eğimde 10 haftalık (4 gün/hafta) treadmill koşu programı uygulandı. Son hafta sırasında ulaşılan hız 30 m/dk ve eğim % 18 idi. On haftanın sonunda ratların plantaris (PLN), external digitorum longus (EDL) ve soleus (SOL) kasları çıkartıldı ve aerobik kapasitedeki gelimeyi gözlemek için citrate synthase (CS) enzim aktivitesi ölçüldü. Myozin ağır zincir (MHC) izoform dağılımı SDS-PAGE metodu ile birbirinden ayrılan MHC izoformlarının analizi ile hesaplandı. Sonuç olarak, CS aktivitesi, ölçülen üç kas grubunda da egzersizle birlikte artma gösterdi. Bu artış PLN kasında her üç antrenman grubunda da görülürken ($p<0.05$), SOL kasında 60 dak ve 90 dk. gruplarında, EDL kasında ise yalnızca 90 dak. koşu grubunda kontrol grubuna göre anlamlı ölçüde farklı idi ($p<0.05$). MHC izoform analizi, özellikle 90 dak koşu grubunda PLN ve EDL kaslarında IIb MHC izoformunun anlamlı olarak azaldığını, buna karşılık IIx MHC izoformunun anlamlı olarak arttığını gösterdi ($p<0.05$). Genel olarak MHC izoformunun yaklaşık % 90'ının tip I'den oluşturduğu SOL kasında ise tip I MHC, 90 dakikalık koşu grubunda anlamlı derecede artış gösterdi ($p<0.05$). Bu çalışma, yukarıda uygulanan dayanıklılık antrenmanının siçanların sözü edilen iskelet kasları MHC izoformunda hızlıdan yavaş doğru bir dönüşüme yol açtığını göstermektedir.

* H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu

** Juntendo Üniversitesi, Sağlık ve Spor Bilimleri Yüksekokulu, Japonya.

§ Florida Üniversitesi, Egzersiz Bilimleri ve Fizyoloji Merkezi, A.B.D.

HACETTEPE ARALI SIÇRAMA TESTİNİN (HAST) GÜVENİRLİK ve GEÇERLİLİK ÇALIŞMASI

TINAZCI, C.*; HAZIR, T.*; ÇELENK, B.*

Bu çalışmanın amacı; aralı maksimal yüklenmeler sırasında (5x15 sn yüklenme ve yüklenmeler arasında 60 sn. pasif toparlanma) meydana gelecek olan fizyolojik ve mekanik değişikliklerin belirlenmesi amacı ile kullanılması düşünülen Hacettepe Aralı Sıçrama Testinin (HAST) Güvenirliğinin ve Geçerliğinin çalışmasıdır.

Denekler HAST'nin güvenirlığının test edilmesi amacıyla 3 kez teste alınmışlardır. Denekler HAST'ni bir mat üzerinde gerçekleştirmişlerdir (Bosco Test aleti). Deneklerin elleri test boyunca belde tutulmuştur. Test sırasında, deneğe takılmış olan telemetre yardımı ile denekten her yüklenme öncesi dinlenik kalp atım hızı ve yüklenmeden sonraki kalp atım hızları alınmıştır. Üç farklı denek grubu güvenirlilik çalışmasına katılmışlardır. Bu gruplardan ikisi Elit Erkek (n=14) ve Bayan Voleybolcularından (n=8) oluşmaktadır. Deneklerin yaş, boy ve vücut ağırlığı ortalaması sırasıyla ($x=18.07\pm1.21$, 20 ± 1.31 , $x=189.7\pm99-172.7\pm2.72$, $x=74.248$ 0.64 ± 5.6) Spor Bilimleri öğrencilerinin (n=12) ise ($x=23.9\pm0.50$, $x=174\pm4.9$ $x=70.6\pm2.9$) Geçerlik çalışması iki aşamada gerçekleştirilmiştir. 1 aşamada sporcular önceden iki gruba ayrılarak 1 gün 1. grup HAST'ni gerçekleştiren ikinci grup 1 dk. tekrarlı sıçrama testini gerçekleştirmişlerdir. İkinci aşamada ise gruplar değişerek aynı testlere girmişlerdir. Denekler bu testi aynımalsı üzerinde gerçekleştirmişlerdir. Fakat burada denekler sıçrama hareketini 1 dk boyunca maksimum ile devam ettirmişlerdir. Test sonunda 0.15, 15,30, 30-45 ve 45-60 sn güç çıkışı değerleri elde edilmiştir. Bu çalışmaya sadece elit erkek voleybolcular katılmışlardır (n=14). Geçerlilik çalışması sırasında deneklerin kulak memelerinden testin başında sonunda, testten 3.5 ve 8 dk. sonra kan alınmıştır. Bu kan örnekleri alındıktan hemen sonra YSİ sport lesici 1500 aletinde laktal konsantrasyonlarının belirlenmesi (mmol/lit) için test edilmiştir. Çalışmanın güvenirlilik aşamasındaki bulgular incelendiği zaman her üç grup içinde farklı zamanlardaki ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Yine aynı şekilde çalışmanın geçerlik aşamasında ise iki test arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Verilerin analizi, SPSS paket programında, Tekrarlı ölçümlerde varyans analizi (MANOVA, Repeated Measures Anova) gruplar arasındaki farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için Tukey Testi, Farklı günlerdeki ölçümler arasındaki ilişkiye bakmak için Pearson-Product Moment Korelasyon analizi ve değerlerin normal dağılım gösterip göstermediklerini kontrol etmek için ise Kolmogorov-Simitnov testleri kullanılmıştır.

Sonuç olarak HAST'nin Güvenirliliği ve Geçerliğinin yüksek bir test olup gerek laboratuvar koşullarında, gerekse saha testi olarak anaerobik uygunluğun değerlendirilmesinde kullanılabilecek bir testtir.

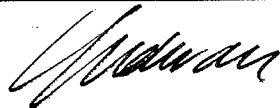
* H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu

KUVVET ANTRENMANLARININ YÖNLENDİRİLMESİNDE YÜKLENME YEĞİNLİĞİNİN (ŞİDDETİNİN) LOGARİTMİK OLARAK BİÇİMLENDİRİLMESİ

BAĞIRGAN, T.

Antrenman yüklenmesinde önemli bir sorun yüklenme yeğİnliğinin niteliğidir. Yükleme yeğinliği antrenman uygulamasında en üst verim düzeyine bağlı olarak çalışmanın amacına bağlı olarak doğrusal (linear) biçimde % yüzsedel olarak değerlendirilmektedir. Buna karşın verim düzeyindeki artışların verim üst düzeyi arttığa doğrusal olarak gerçekleşmemekte de özellikle logaritmik olarak biçimlenmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada yükleme yeğinliğinin kuvvet antrenmanında en üst değere (maximal'e) bağlı olarak logaritmik mi yoksa doğrusal olarak mı yönlendirilmesi sorunu araştırılmıştır. Bu çalışmada üst düzey sporculardan oluşan 12 kişilik bir denek grubu logaritmik olarak saptanan yüzsdelere 12 kişilik kontrol grubu ise doğrusal olarak saptanan yüzsdelere ile 8 hafta süreli haftada 3 gün uygulanan ve kapsamları eşit olan bir antrenman programı uygulamıştır. Logaritmik olarak saptanan yüzsdelere çalışan gruptaki kuvvet artışı doğrusal olarak saptanan gruba göre anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$).

Bu bağlamda üst düzey sporcularda kuvvet antrenmanlarında verim gelişimi için yüklenme yeğinliğinin doğrusal %'ler yerine logaritmik olarak saptanan yüzsdelere ile uygulanmasına bu çalışmanın varĐısı olarak daha uygun görölmektedir.



ANTRENMANIN YÖNLENDİRİLMESİNDE Z DÖNÜŞÜMÜNÜN ÖLÇÜT OLARAK KULLANIMI

BAGIRGAN, T.

Antrenman süreci içerisinde verim yetisinin güçlü ya da zayıf yönlerinin tanınması ve antrenman başarısının saptanması zorunluluktur. Antrenman yönlendirmesi belli ölçütlere (norm) göre yapılmaktadır. Bu ölçütler özellikle de takım sporlarında farklı ölçümler (zaman, kg, metre vb.) ile saptanmaktadır. Bu durum verim tanısı ve yönlendirilmesini zorlaştırmaktadır. Bu açıdan verim tanısı için bütün ölçütlerin özdeş bir biçimde nitelendirilmesi gereklidir. Bu bağlamda da Z dönüşümü özdeş bir biçimde karşılaştırma olanaklarını sağlamaktadır. Bu çalışmada 4 erkek basketbol (n=60), 4 erkek hentbol (n=70), 1 bayan basketbol takımı (n=14), 3 bayan hentbol takımı (n=45), verim yetkileri ayrımlaştırılarak istatistik normlar oluşturulmuş ve dayanıklılık ölçütü olarak mekik koşusu alınmıştır. Bu değerler (EB= 118+12, EH= 116+14 KB= 65+10 KH=75+8) olarak bulunmuştur. Bu değerler Z dönüşümü ile SBT erkek öğrencilerinin (n=120) mekik koşuları 112+16 ile bayan öğrencilerinin (n=20) mekik koşuları= 80+18 temel olarak karşılaştırılmıştır. Bu bağlamda takım sporcularının süreklilik (dayanıklılık) yetisinin yetersiz olduğu bu çalışmanın vargısını oluşturmaktadır.

400 METRE KOŞUSUNUN VİRAJ BÖLÜMLERİNDEKİ KOŞU MEKANİĞİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEL, C.*; AŞCI, A.**; AÇIKADA, C.**

25-26 Mayıs 1996 tarihlerinde İzmir Atatürk Stadı'nda yapılan çalışmada 6 bayan, 10 erkek 400 metre koşucusunun yarışmaları sırasında 4. kulvarın 80±7 m ve 280±7. metrelerini görebilecek şekilde yerleştirilen kameralar ile koşucuların 59-54. metreleri ve 259-294. metrelerindeki bir tam fuleleri kaydedilecek şekilde çekimler yapılmıştır. Bununla birlikte matematiksel işlemde kullanılacak olması nedeniyle sporcuların boy ve ağırlıkları yarışmadan önce kaydedilmiştir. Kaydedilen bu görüntüler daha sonra incelenecek görüntünün başlangıcı ve sonu belirlenerek görüntü analizörü sayesinde bilgisayara aktarılmıştır. Görüntülerin analizi 18 antropometrik nokta işaretlenerek yapılmıştır. Bunlar; sağ ve sol ayak ucu, ayak topuğu, ayak bileği, diz, kalça, omuz, dirsek, el bileği, çene ve alın'dır.

Bir tam fulenin izlenebilmesi için, 16-19 kare işaretlendi. Her görüntü için sabit bir nokta belirlendi ve bu noktalara daha önceleri koordinatları verilmiş kalibrasyon kafesinin 6 noktası ilave edildi. Bütün bunların matematiksel modele dönüşme için direk doğrusal tranformasyon metodu uygulanmıştır. Bu çalışmada Fule frekansı (FF1, FF2), fule uzunluğu (FU1, FU2), vücut ağırlık merkezi yatay hızı (YH1, YH2), vücut ağırlık merkezi dikey hızı 5DH1, DH2), kalçanın yatayda yer değiştirmesi (KYD1, KYD2), kalçanın açısız hızı (KAH1, KAH2), destek mesafesi (DM1, DM2), itiş mesafesi (İM1, İM2), destekte tibianın yatayla yaptığı açı (DX1, DX2), itişte tibianın yatayla yaptığı açı (İX1, İX2), değişkenleri incelenmeye alınmıştır. Verilerin analizi SPSS istatistik programı kullanılarak bağımlı gruplarda t testi ile yapılmış ve anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

- Bu çalışma sonucunda erkeklerin ve bayanların FU ve FF larında bir azalma meydana geldiği fakat bu azalmanın anlamlı olmadığı, bayan sprinterlerde YH1 YH2'yi etkilemekte fakat erkeklerde YH1 YH2'yi etkilememektedir.

- Bayan ve erkeklerde performansın belirleyicisinin YH1 olduğu ($r = -.8550$, $p < 0.05$), YH1 azaldıkça derece artmaktadır. Bu çalışmada YH2'nin performansın belirleyicisi olmadığı görülmektedir.

- Yine bayanlarda ve erkeklerde yorgunluğa bağlı olarak İM'de bir azalma görülmekte fakat bu 400 metre performansını etkilememektedir.

- Bayanlarda YH2'yi etkileyen faktörün DX2 olduğu, erkeklerde ise YH1'i etkileyen faktörün İX1 olduğu görülmektedir. Buradan hareketle bayan sprinterlerin 2. bölümdeki YH'larındaki düşüşün bir sebebi de DX2 olmaktadır. Erkeklerde ise YH azaldıkça İX de azalmaktadır. Böylelikle erkeklerde 1. bölümdeki İX, YH'nin performansla ilişkili olmasından dolayı önem kazanmaktadır.

- Bayan ve erkeklerde sporcuların DH'ları incelendiğinde sporcuların 2. bölümde dikeydeki hızlarının arttığını ve bunun sonucunda YH'nin azalmasına neden olduğu görülmektedir.

* Beden Eğitimi Öğretmeni, Ankara.

** H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Y.O., Beştepe.

ÇABUK KUVVET İSTASYON ÇALIŞMASININ 16-18 YAŞ ERKEK HENTBOLCULARDA BAZI TEKNO MOTORİK ÖZELLİKLERİYLE VÜCUT KOMPOZİSYONU ÜZERİNE ETKİSİ

ÇINGİLİOĞLU, F.Ç.*, SEVİM, Y.**, KOÇYİĞİT, F.***,
SEV, N.***

Bu çalışma, gelişim dönemindeki hentbolcularda çabuk kuvvet istasyonu çalışmasının bazı motorik-teknomotorik ve vücut kompozisyonu üzerinde incelemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmamızda 14 erkek hentbolcu (yaş $x : 16.71 + 0.69$ boy $x : 180.90 + 0.0526$ -ağırlık $x : 7.76 + 6.28$) yer almıştır. Deney grubuna 8 hafta süreyle haftada 3 gün çabuk kuvvete yönelik istasyon çalışması uygulanmıştır. Kontrol grubu bu süre içerisinde kendi kulüp hentbol antrenmanlarını sürdürmüşlerdir. Bu gruba ek olarak özel bir antrenman metodu uygulanmıştır. Çalışma öncesi ve sonrası her iki gruba motorik testlerden el sıkma kuvveti, bacak kuvveti, dikey sıçrama kuvveti 20 m sürat, durarak uzun atlama tekno-motorik testlerden çift el sağlık topu atma, tek el sağlık topu atma, 2 m'den 20 hentbol topu atış testi uygulanmış ve vücut yağ yüzdeleri (VY %) ile yağ harici vücut kitleleri (YHVK) ölçülmüştür. Sonuçta deney grubunun sağ el pençe kuvveti, sol el pençe kuvvetinde, bacak kuvvetinde, dikey sıçrama kuvvetinde, 20 m. sürat testinde durarak uzun atlama, çift el sağlık topu atma, tek el sağlık topu atma ölçümlerinde ve 2 m'den 20 hentbol topu atma testinde anlamlı düzeyde gelişme görülmüştür. Bunun yanında kontrol grubunda yalnızca 20 m. sürat ve 2 m'den 20 hentbol topu atma testinde anlamlı düzeyde gelişme saptanmıştır. Çalışma sonunda deney grubunun VY % de istatistiki yönden azalma görülmüş YHVK de her iki grupta da anlamlı düzeyde değişme saptanmıştır.

* Borsa Lisesi Beden Eğitimi Öğretmeni, Adana.
** Gazi Üniv. B.E.S.Y.O., Ankara.
*** Çukurova Üniv. B.E.S.Y.O., Adana

FUTBOLCULARDA HAZIRLIK SEZONU ANTRENMANLARININ BAZI MOTORİK ÖZELLİKLERİ İLE VÜCUT KOMPOZİSYONU ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

AVLUK, A.İ.*; KOÇYİĞİT, F.*; SEVİMLİ, D.*; SEV, N.*

Çalışmamız bir grup profesyonel futbolcuda hazırlık sezonunda yapılan antrenmanların ilk hafta ve dört haftalık süre itibarıyla bazı motorik özellikler ile vücut kompozisyonunu ne yönde etilediğini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmamızda 3. lig takımlarından Osmaniyesporda futbol oynayan 34 sporcu (yaş x: 25.55±4.8) denek yer aldı. Denek grubuna hazırlık sezonu çalışmaları Nevşehir-Ürgüp yöresinde 36 gün süreyle yapıldı. Motorik özelliklerden temel sürat, dikey sıçrama, el kavrama kuvveti, bacak kuvveti, sırt kuvveti, relatif kuvvet, genel dayanıklılık ve esneklik parametreleri hazırlık sezonu öncesi, ortası ve sonunda ölçüldü. Ölçtüğümüz parametrelerin hepsinde anlamlı düzeyde gelişim saptandı. ($p>0.05$). Sürat ölçümlerinde hazırlık sezonunun ilk bölümünde anlamlı fark görülürken, ikinci bölümde istatistiki açıdan anlamlı düzeyde gelişim görülmedi. Diğer motorik özelliklerin hepsinde hem birinci, hem ikinci bölümde anlamlı düzeyde fark elde edildi, ancak bu fark yüzde itibarıyla hemen her parametrede birinci bölümde ikinci bölüme göre daha yüksek düzeyde gelişim elde edildi.

* Çukurova Üniv. B.E.S.Y.O., Adana.

FUTBOLCULARDA HAZIRLIK SEZONU ANTRENMANLARININ ANTRENMAN YAŞINA GÖRE BAZI MOTORİK ÖZELLİKLERİ İLE VÜCUT KOMPOZİSYONU ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

KOÇYİĞİT, F*, AVLUK, İ*, SEVİMLİ, D*, SEV, N.*

Çalışma 3. lig düzeyinde bazı profesyonel futbolcularda yapılan aynı özellikteki hazırlık sezonu çalışmalarının motorik özellikleri ile vücut kompozisyonunu antrenman yaşına göre farklı düzeyde etkileyip etkilemediğini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmamız antrenman yaşı 4-9 yıl olan 18 kişi (A grubu), yaş (x: 20.22±1.78) ile antrenman yaşı 10-18 yıl olan 16 kişi (B grubu), (yaş x: 25.81 ±4.14) toplam 34 profesyonel futbolcu üzerinde yapıldı. Çalışma 36 gün süreyle sürdürüldü. Motorik özelliklerden temel sürat, dikey sıçrama kuvveti, el kavrama kuvveti, bacak kuvveti, sırt kuvveti, relatif kuvveti, genel dayanıklılık ve esneklik motorik özellikleri ile vücut kompozisyonu, (vücut yağ yüzdesi, yağ harici vücut kitlesi) vücut kompozisyonu parametreleri çalışmanın başlangıcında, 18. gününde ve son gününde ölçüldü. 30 metre temel süratte antrenman yaşı 4-9 yıl arası olan gruptan görülmesine karşın ikinci bölümde anlamlı düzeyde gelişme görülmedi. B grubunda ise, her iki bölümde de anlamlı düzeyde gelişme görüldü. Dikey sıçramada, el kavrama kuvvetinde, bacak kuvvetinde, sırt kuvvetinde, relatif kuvvette de her iki grupta anlamlı düzeyde gelişme görülürken yüzde itibariyle A grubundaki gelişmenin daha yüksek olduğu saptandı. Vücut kompozisyonu parametrelerinden, vücut yağ yüzdesinde azalma, A grubunda ilk bölümde istatistikî yönden anlamlı her iki grupta çalışma sonunda yine istatistikî yönden anlamlı düzeyde azalma oldu. Yağ harici vücut kitlesinde B grubunda ilk bölümde anlamlı düzeyde azalma görülürken yine çalışma sonunda her iki grupta da anlamlı düzeyde azalma ortaya çıktı. Grup B'deki azalma yüzde itibariyle daha yüksek çıktı.

DEPLASMANLI BAYANLAR LİGİNDE OYNAYAN TÜRK VE YABANCI HENTBOLCULARIN BAZI FİZİKSEL, DİNAMOMETRİK VE MOTORSAL TEST ÖLÇÜMLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

TAŞKIRAN, Y.

Bu çalışmanın amacı, deplasmanlı bayanlar liginde oynayan Türk ve yabancı bayan hentbolcuların bazı fiziksel, dinamometrik ve motorsal test ölçümlerinin karşılaştırılmasıdır. Play Off karşılaşmalarına katılan 12 Türk (Yaş: 21.33 ± 3.55) ve 7 yabancı (Yaş: 23.00 ± 1.73) hentbolcunun el sıkma, bacak ve sırt kuvvetleri ile dikey sıçrama, durarak uzun atlama, 30 m. sprint ve esneklik için otur-eriş testi değerleri araştırılmıştır. Bu çalışmadaki ölçümler, Play-Off maçlarının oynandığı spor salonunda yapılmıştır. Çalışmanın sonunda, boy ($p<0.05$), sağ el sıkma kuvveti ($p<0.05$), durarak uzun atlama ($p<0.05$) ve vücut yağ oranı ($p<0.05$) değerleri arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Diğer parametrelerde ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çalışmanın istatistiksel değerlendirmeleri Ege Üniversitesi Bilgisayar Araştırma ve Uygulama Merkezi'nde yapılmış, metod olarak Mann-Whitney Confidence interval and Test kullanılmıştır.

C VİTAMİNİ YÜKLEMESİNİN GÜREŞÇİLERİNE KAN LAKTİK ASİT, GLİKOZ, SERUM DEMİR, TOTAL DEMİR BAĞLAMA KAPASİTESİ VE MAX VO₂ DÜZEYLERİNE ETKİSİ

ARSLAN, C.*, GÖNÜL, B.**, DİNÇER, S.**, KAPLAN, B.**

Ankara bölgesi aktif güreşçilerinden oluşan 14 denek üzerinde bir ay süreyle C vitamini yüklemesi yapılarak etkisi araştırıldı. Güreşçilerin yarısına (7) daha iyi karşılaştırma yapılabilmesi için C vitamini verildi, diğer yarısına (7) ise verilmedi. Vitaminli gruba (G₁) bir ay süreyle günde 1g/24 st C vitamini verildi. (Roche firmasının Redoxon C Efervesan Tableti sabah ve akşam 500 mg, 100 ml suda eritilerek içilmek tarzında kullanıldı) ve vitaminsiz gruba (G₂) hiç bir şey verilmedi.

Güreşçilerin günlük yaşantılarında ve takımlarında normal olarak günlük takip ettikleri antrenman programlarında bir değişiklik yapmamaları istenmiştir. Güreşçilerin araştırma süresince çalışmayı olumsuz yönde etkileyecek herhangi bir ilaç ya da benzeri maddeleri kullanmamaları özellikle hatırlatılmıştır ve testeler sabah aç karnına uygulanmıştır. C vitamini verilmeden önce ve sonra her iki grup üzerinde kan askorbik asit, laktik asit, serum demir, total demir bağlama kapasitesi, glikoz, kalp atımı, Max VO₂ düzeyleri ölçüldü. Bunun yanında C vitaminin (askorbik asit) idrarda atılımı da gözlenmiş, deneklere C vitamini verilmeden ve verildikten sonra idrarda askorbik asit atılımı ölçülmüştür.

Bir ay boyunca C vitamini alan grupta (G₁), kan askorbik asit düzeyinde anlamlı artışlar meydana gelmiştir. (p<0.01). Vitaminli grup güreşçilerde (G₁), kan glikoz oranında ön test ve son test sonuçlarına göre istatistiki (p<0.05) yönden anlamlı bir yükselme olurken, vitamin verilmeyen grupta (G₂) anlamlı sonuç çıkmamıştır. Yine C vitamini verilen (G₁) ve verilmeyen güreşçilerin (G₂), laktik asit, Serum demir, total demir bağlama kapasitesi (TDBK), kalp atımı ve maksimum VO₂'de istatistiksel olarak anlamlı (P>0.05) olmayan hafif sayısal değişimlere gözlenmiştir.

Bu sonuçlara göre 30 gün süreyle günde 1 gr. C vitamini alınmasının güreşçilerde, laktik asit, serum demir, TDBK, kalp atımı ve Max VO₂ değerlerinde istatistiki (p<0.05) yönden anlamlı artışlar meydana getirmemiştir. İdrar yoluyla askorbik asit atılımı vitaminli güreşçi grubunda (G₁) 20 mg/100 ml düzeyinde, vitamin verilmeyen grupta (G₂) ise 10 mg/100 ml düzeyinde olduğu gözlenmiştir.

* Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
** G.Ü. Tıp Fak. Fizyoloji Ana Bilim Dalı

SPORCULARDA C VİTAMİNİ ALIMININ VE AKUT EGZERSİZİN PLAZMA LİPİD DEĞERLERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

ERVERDİ, F.* HEKİM, N.**

Bu çalışmada ilk etapta 21 gün süre ile C vitamini kullanan sporcuların plazma lipid değerlerindeki değişiklik, ikinci etapda ise yine aynı grupta akut egzersizin plazma lipid değerlerindeki değişikliğin gözlenmesi amaçlandı. Çalışmamıza M.Ü. BESYO öğrencilerinden aktif sporla uğraşan 9 birey katıldı. Sporcuların 4 ü kürekçi, 3 ü futbolcu, 2 si atletidir. Yaşları 21.2-24.4 arasında değişmekte olup ortalama yaş 22.1 dir. Araştırma grubu oluşturulmasında deneklerin son üç ayda herhangi bir vitamin almamış olmasına ve antibiyotik tedavisi görmemiş olmalarına, sigara içmemelerine ve herhangi bir genel sağlık problemlerinin bulunmamasına dikkat edildi. Deneklerin venöz kanlarının alınmasını takiben (5 cc), 21 gün süre ile günde 2 g C vitamini almaları önerildi. Bu işlemlerde Roche firmasının Redoxan efervesan tabletleri kullanılıp bireylerin tabletleri 12 saat ara ile günde 2 defa almaları sağlandı. 21 gün sonra araştırma grubunun tekrar venöz kanları alındı. Venöz kan alımını takiben bireylerin Monark 814 E bisiklet ergometresi ile Astrand Metodu kullanılarak Max Vo₂ kapasiteleri hesaplandı. Daha sonra bireyler % 75 Max VO₂ ile 1 saat süreyle, 50-60 rpm düzeyinde bisiklet ergometresine tabii tutuldu. 1 saatlik egzersizden hemen sonra tekrar venöz kan örnekleri alındı. Alınan kan örneklerinde trigliserit (TG), total kolesterol (TK), yüksek dansiteli lipoprotein (HDL) analizleri yapıldı ve düşük dansiteli lipoprotein (LDL) değerleri hesaplandı. Test Dupont otoanalizöründe enzimatik yöntemle yapıldı. Dağılımın nonparametrik olması ve denek sayısı göz önüne alınarak Wilcoxon Testi kullanıldı. TG, TK akut egzersize bağlı olarak HDL ise hem akut egzersize hemde C vitamini alımına bağlı olarak istatistiksel olarak anlamlı artış gösterdi. (p<0.05), (p<0.01), (p<0.05), (p<0.05). Bu çalışma sonunda C vitamini alımının plazma HDL düzeyini anlamlı olarak yükselttiği ve 21 gün süre ile C vitamini alan bireylerde akut egzersize bağlı olarak plazma TG, TK ve HDL düzeylerinde anlamlı artış olduğu bulundu. LDL ise anlamlı bir değişiklik bulunmadı.

* M.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
** Pakize Tarz; Lab. Biyokimya Uzmanı

SPORCU GENÇ KIZLARDA PLAZMA PROTEİNLERİ VE SERUM ÇİNKO, KALSİYUM, FOSFOR DÜZEYLERİ

BAĞIACI, A.K.*, MOĞULKOÇ, R.*, ÜSTÜNDAĞ, B.**,
KOÇ, S.***, BİNGÖLBAĞI, A.***

Çalışma boy ve ağırlık yönünden aralarında farklılık bulunmayan 16 yaş grubu genç kızlarda, atletizm ve basketbol sporunun bazı biokimyasal parametreleri nasıl etkilediğinin belirlenebilmesi amacıyla planlandı. 12 kişilik kontrol ile 5 yıldır aktif spor yapan 18 kişilik atletizm, 12 kişilik basketbol gruplarından oluşan toplam 42 denek üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, deneklerin serum+çinko, kalsiyum, fosfor, total protein, albumin, globulin düzeyleri tayin edilerek aradaki farklılıklar mukayese edildi.

Serum çinko değerlerinin karşılaştırılması sonucu gruplar arasında herhangi bir farklılığa rastlanılmadı. Kalsiyum düzeyleri kontrol grubuna oranla atletizm ($p<0.05$) ve basketbol ($p<0.005$) sporu yapanlarda daha yüksek bulunurken, aynı şekilde basketbolcuların bu değerinin atletizm spor yapanlara göre $p<0.05$ seviyesinde farklı olduğu gözlemlendi. Buna paralel olarak fosfor tayinlerinin karşılaştırılması sonucunda, basketbolcuların bu değerlerinin atletizm ve kontrol grubuna göre önemlilik gösterdiği tesbit edildi ($p<0.05$). Globulin seviyeleri gruplar arasında farklılık göstermezken, total protein yönünden sadece basketbolcularla kontrol grubu arasında farklılık olduğu ($p<0.05$) ortaya konuldu. Albumin değerleri basketbol grubunda, kontrol ve atletizm grubuna göre daha yüksek olarak bulundu ($p<0.01$). Bu parametreyle ilgili diğer karşılaştırmalarda farklılık olmadığı tesbit edildi.

Çalışmanın sonucunda sporun genç kızlarda kalsiyum düzeylerini artırdığı ortaya konulurken, özellikle basketbol sporunun; kalsiyum, fosfor, total protein ve albumin düzeylerini, atletizm sporuna göre önemli oranda etkileyebileceği kanaatine varıldı.

* Fırat Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Bilim Dalı
** Fırat Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyokimya Ana Bilim Dalı
*** Fırat Üniversitesi Fen-Ed. Fak. Beden Eğitimi ve Spor Böl.

I VE II. KADEME ANTRENÖR ADAYLARININ SPORCU BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

GÜNEŞ, Z.

Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor Eğitimi Daire Başkanlığı'nca düzenlenen I. ve II. kade- me antrenörlük kurslarına katılan, 12 değişik spor branşından, yaş ortalamaları 28.52 ± 8.16 olan, 77 kadın ve 335 erkek, toplam 412 antrenör adayının sporcu beslenme bilgi düzeyleri bir anket for- mu yardımı ile araştırılmıştır. Araştırmaya katılanlara kursun başlangıcında 10 soruluk bir test uy- gulanmıştır. Anket formuna verilen doğru yanıt sayısının oranı % 48.3 olarak belirlenmiştir. Aday- ların eğitim düzeylerinin ankete verilen doğru yanıt oranını etkilediği belirlenmiştir. Sporcuların fa- al oldukları dönemlerde, konu ile ilgili eğitim almaları başarılarını olumlu yönde etkileyecektir.

AKTİF BAYAN SPORCULARIN BESLENME PROFİLİ

PAKER, S.

Bu çalışma farklı spor dallarındaki aktif bayan sporcuların beslenme durumlarının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Orta-uzun mesafe koşucusu 8, voleybolcu 11, eskrimci 7 ve cimnastikçi 11 olmak üzere antrenman yaşı en az 3.5 yıl olan 37 sporcu çalışma kapsamına alınmıştır. Beslenme durumlarının belirlenmesinde 3 günlük (2 antrenman, 1 dinlenme) gıda tüketimi uygulanmıştır. Her spor dalındaki sporcuların sonuçları ayrı ayrı RDA değerleriyle karşılaştırılmıştır.

Sonuçta özellikle bayan sporcular için önemli olan demir minerali alımı tüm sporcularda, kalsiyum ise voleybol ve cimnastikcelerde önerilenden düşük bulunmuştur. Enerji metabolizmasında önemli rol oynayan B grubu vitaminlerinden niasin, tiamin ve riboflavin alımlarında da yetersizlikler belirlenmiştir.

Çalışma verimini ve sağlığı olumsuz etkileyen demir ve kalsiyum minerallerinin özellikle bayan sporcularda yetersiz alımının üzerinde titizlikle durulması gerektiği düşünülmektedir.

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE TÜRKLERDE GELENEKSEL ATLI SPORLAR

TÜRKMEN, M., İMAMOĞLU, O.

Bu araştırmada Orta Asya Türk toplumlarında ve Türkiye'de tarihi süreç içinde unutulmuş atlı sporlarla günümüze kadar gelen geleneksel atlı sporları tesbit etmek amaçlanmıştır, bu bağlamda Orta Asya Türk toplumlarında belirlenen 28 adet atlı sporları tesbit etmek amaçlanmıştır, bu bağlamda Orta Asya Türk toplumlarında belirlenen 28 adet atlı sporlardan; Kız Börü, Kız Uynak, Cılanaç ve Öpkö Çarpışu, Yar Sekiru, Seyis Yarış, Er ve Ayal Sayış, Tay Yarış, Kunan ve Aygır Çabuğ günümüzde yapılmazken; Sürükleme At Yarış, Normal At Yarış, Bayge, Alaman ve Bala Bayge, Canbı Atmay 1 ve 2, Cırğa Tartuğ, Kız ve Kelin Kovuv, Kız ve Kelin Yarış, Kümüş Alu, Oğdarış (er ve ayel), Kök Börü (Ulak Tartış- Buzkaçi) ve Yorga Salış halen yapılmakta; Anadolu Türk Devletlerinde ve Türkiye'de ise; 14 atlı spor belirlenmiştir. Atlı avcılık, Cündilik ve hünerleri, Çevgen (polo), Mızrak oyunu, Ok atışları (Kabağa, altına, elmaya ve ateşe), Şeşper atma, Post kapma, Cop, Çıplak Yarış, Papağa (Ödüle veya tavuğa), at sürme ve Sağmen yarış günümüz Türkiye'sinde yapılmazken; Cirit, Dörtmal ve Rahfan kısmen de olsa yapılmaktadır.

ESKİ HARFLİ TÜRKÇE SPOR DERGİLERİ

SÖNMEZ, S.

Eski Harfli Türkçe Spor Dergileri konulu bildirimizde, Latin Alfabesi'ne geçmeden önce Osmanlıca olarak yayımlanan, Futbol, Terbile ve Oyun, İdman, Sipahi, Spor Alemi, Türkiye İdman Mecmuası, Şa Şa Şa ve Gol dergileri tanıtılacaktır.

Türkiye'de sporun kökleşmesinde, halka tanıtılıp sevdirmesinde ve teorik tartışmaların başlatılmasında önemli bir görev üstelenen bu dergilerin ilki 1911 yılında Burhan Felek tarafından yayımlanan Futbol dergisidir. Bu dergiyi, Selim Sırrı'nın yayımladığı Terbiye ve Oyun Dergisi takip etmiştir.

Bu bildirin amacı, Türk Spor Tarihi'nde önemli bir yere sahip olan Eski Harfli Türkçe spor dergilerini, yazarları ve içerikleri ile tanıtır ve unutuldukları tozlu kütüphane raflarından çıkarıp ilgililerin dikkatine sunmaktadır.

ANTİK ÇAĞDA VE TÜRK KÜLTÜRLERİNDE SPORTİF AKTİVİTELERDE ÖDÜLLENDİRME

YERLİSU, T.

Eski çağlardan günümüze kadar spor, değişik amaçlar ve ihtiyaçlarla yapılagelmiştir. Ancak günümüzde spor, ülkelerin uluslararası platformda kendilerini en iyi şekilde kanıtlayabilecekleri olgu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sporun gelişmesini sağlayabilmek amacıyla, başından beri sporcuları teşvik etmede bir takım ödellendirme yöntemleri uygulanmıştır. Yapılan çalışmalarda ödüllendirmenin cezalandırmaya göre performans üzerinde daha fazla olumlu etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

Ödül sözle, yazıyla, değerli bir nesne ya da ünvan vermekle de olabilir. Bu amaçla sporcuların ödüllendirilmeleri sıklıkla uygulanmıştır.

Sporun bugünkü anlamda kabul edilmesinde Eski Yunanlıların rolü oldukça önemlidir. Ancak sportif faaliyetler Türk kavimleri de dahil olmak üzere diğer kavimlerlerde de uygulanmaktaydı.

Bu çalışmanın amacı; Antik çağda Eski Yunanda ve Türk kültürlerinde uygulanan sportif aktiviteler ve ödüllendirme yöntemleri konusunda bir değerlendirme yapmaktır. Çalışmanın sonucunda; günümüzde sportif yarışmalrada uygulanan ödüllendirme konusu sadece olimpiyatların kurucusu olarak bilinen Yunanlılara özgü bir olay değil, aynı zamanda eski Türk uluslarında da uygulandığını söylemek mümkündür.

YARIŞMAK

ERDEMLİ, A.

Yarışmak insanın bir özelliği. Canlılar dünyasında yarışmanın söz konusu olduğu bir başka bağlam yok. Hayvanlarda, özellikle yüksek organizmalı hayvanlar arasında yarışa benzer davranışlara rastlamaktayız. Örneğin çiftleşme mevsiminde, eş seçimi sırasında yapılan güç gösterileri; avlanma, beslenme sırasında güçlü olanların öncelik kazanmasını sağlayan çekişmeler gibi, fakat bunların hiç biri yarışma değildir.

Yarışma bir bilinç ve istek olayıdır. İnsana özgü niteliklerle bezenmiş bulunan yarışmayı, güç bakımından üstün olanın ortaya çıktığı kaba ilkel bir çekişme olarak gören anlayışlara insanlık tarihi boyunca, değişik toplumlarda rastlamaktayız. Bir insan olayı olarak yarışmanın taşıdığı hümanist nitelikler gözardı edildiği zaman, yaşamayı önemli ve anlamlı kılan değerler yitirilmeye başlanmış demektir. Günümüzde, sporda değişik kılıklar altında ortaya çıkan böyle bir profanlaşmaya ve onun sonuçlarına rahatsız edecek bir sıklıkta tanık olmaktayız. Yarışma, özel ve üstün bir insanlık ülküsünün işlenmesi gereken olimpiyat oyunlarında bile, giderek güçlükler arası bir çekişmeye, üstünlük kanıtlamaya, üstünlük olduğunu göstermeye dönüşmektedir.

İnsan yaşamasının her alanında bir biçimde görülebilecek olan yarışma nedir? İnsana yaraşır düzeyde bir yarışma nasıl olur? Bir spor olayı olarak yarışma nasıldır ve işlevi nedir? gibi soruları ele almanın ve yarışma üstüne aydınlanmanın gerekli olduğu kanısındayım.

YARIŞMALAR ÖNCESİ BAYAN VE ERKEK SPORCULARIN HEYECAN DURUMARININ ÖLÇÜLMESİ VE KARŞILAŞTIRILMASI

ARSLAN, C.*, KOÇ, S.**

Bu çalışma bayan ve erkek sporcuların yarışmalar öncesi heyecan durumlarının tesbit edilmesi ve spor branşları (Hentbol, Voleybol, Futbol, Basketbol, Atletizm) arasında bir farklılık olup olmadığını araştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya Elazığ ve Kars illerinde yapılan Hentbol, Voleybol, Basketbol, Futbol ve Atletizm branşlarında Liseler Arası Grup ve Türkiye Şampiyonlarına katılan yaşları 17-19 arasında değişen 60 erkek, 30 bayan olmak üzere toplam 90 sporcu katılmıştır.

Araştırmaya katılan sporculara yarışma öncesi heyecan durumlarının tespit etmede etkili bir test tekniği olan; Martnes'in (1982) hazırladığı Sport Competitive Anxiety (SCAT) testi uygulanmıştır. Sporculara yarışma öncesi dağıtılarak test uygulandı. Sonuçlar 30 skor üzerinden değerlendirilip, sonuçlar kendi aralarında yüzde (%) olarak belirtilmiştir.

Erkek (Hentbol, Voleybol, Futbol) ve bayan (Basketbol, Atletizm) sporcuların yaptıkları spor branşları arasında istatistiki yönden anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < 0.05$). Genellikle bireysel stresi fazla olan spor dalarında (Futbol, Atletizm) yarışma öncesi heyecan, diğer spor dallarına (Hentbol, Voleybol, Basketbol) oranla istatistiksel yönden anlamlı farklılıklar arz etmektedir. Erkek ve bayanlar arasında ise yarışma heyecanı yönünden anlamlı bir sonuç çıkmamıştır ($p > 0.05$).

Sonuç olarak yarışma öncesi bayan ve erkek sporcular arasında cinsiyet farklılığının dışında en önemli etkenlerin, sporcunun psikolojik durumu, çevre durumu, antrenmansızlık, ortam, ilk defa katılma durumu, deplasman da olma vb. gibi diğer bir çok faktörler de yarış öncesi heyecanında etken olduğu söylenebilir. Bunun yanında spor branşları arasında da yarışma öncesi kaygı ve heyecan durumları farklılıklar arz etmektedir.

* Fırat Üniversitesi Fen-Ed. Fak. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Elazığ.

** Endüstri Meslek Lisesi, Elazığ.

KAYGININ KALP ATIM HIZI ÜZERİNE ETKİSİ

CAĞLAR, E.*, KORUÇ, Z.*

Bu çalışmanın amacı; müsabaka öncesi meydana gelen kaygı ile fizyolojik bir değişken olan kalp atım hızı (KAH) arasındaki ilişkiyi incelemek ve kaygının KAH üzerine etkisini araştırmaktır. Yaş ortalamaları 15 ± 1.2 olan 12 genç bayan yüzücü çalışmaya denek olarak alınmışlardır. Deneklere önce Eysenck Kişilik Envanteri verilmiştir. Bu envanterin değerlendirilmesi sonucu dışadönük olan 12 denek çalışmaya alınmışlardır. Antrenman döneminde akşam antrenmanı sonrası Spielberg Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri (STAI) uygulanmış ve kalp atım hızı ölçer araç takılmıştır. Araç sporcuda sabaha kadar takılı kalmıştır ve sporcu akşam yatığında ve sabah uyandığında araç düğmesine basarak yatış ve kalkış saatlerini belirtir işaret koşmuş ve aracı çıkarmıştır. Tüm bu işlemler antrenman döneminde bir kez daha tekrarlanmıştır. Aynı işlemler müsabakadan bir gün önce akşam uygulanmıştır. Müsabaka sabahı tekrar STAI verilmiştir. elde edilen verilerin istatistiksel analizi, SPSS paket programında, Tekrarlı Ölçümlerde Varyans Analizi, Tukey testi, Pearson basit korelasyon tekniği kullanılarak yapılmıştır. İstatistiksel analizler sonucu, antrenman dönemi ve müsabaka öncesi dönemdeki kalp atım hızı değerleri arasında anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$). Ayrıca antrenman dönemi ve müsabaka öncesi dönemde sürekli kaygı puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Yine aynı dönemlere ait durumluk kaygı puanları arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Fakat bu farklılık, müsabaka öncesi dönemdeki durumluk kaygı puanlarından değil, antrenman döneminde ikinci kez ölçülendurumluk kaygı puanlarından kaynaklanmaktadır. Antrenman döneminde ölçülen gecelik kalp atım hızı değerleri ile aynı dönemde ölçülen sürekli ve durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$). Müsabaka öncesi dönemde ölçülen gecelik kalp atım hızı değerleri ile aynı dönemde ölçülen sürekli ve durumluk kaygı puanları arasında da anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$). elde edilen bulgular fiziksel stresten bağımsız olarak, duygusal boyutlu kaygının fizyolojik göstergelerinden olan kalp atım hızının tek başına kaygının psikolojik ölçümleri ile anlamlılışkililer vermediğini göstermektedir.

* H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu

FARKLI REAKSİYON ZAMANI VE KAYGI ÖLÇÜMLERİNİN ZAMAN İÇİNDEKİ DEĞİŞİMLERİ

KORUÇ, Z."

Antrenman dönemi ve müsabaka öncesi reaksiyon zamanları ve kaygı değerleri arasındaki değişimleri gözleyebilmek amacı ile yapılan bu çalışmaya Milli Genç Kız Basketbol takımının Avrupa Challenge Kupası ilk ve çeyrek final eleme grupları öncesinde, iki antrenman bir müsabaka öncesi ölçümlerde yeralan ayrı ayrı sekiz ve oniki bayan basketbolcu ile Milli Bayan Okçuluk Takımının 1996 Avrupa Grand Prix iki antrenman ve bir müsabaka öncesi ölçümlerine katılan beş bayan okçudan oluşmaktadır (Basketbolcu bayanların yaşları $X_1 = 16.37 \pm 0.91$; $X_2 = 15.38 \pm 4.84$; Okçu bayanların yaşları $X = 22.8 \pm 3.96$). Araştırma grubunun reaksiyon zamanlarını test etmek amacıyla $1/1000$ sn. hassasiyette ölçüm yapan Reaksiyon Çubuğu ve New Test 1000 aracının işitsel ve görsel reaksiyon ölçer parçaları ile sporcuların kaygılarını ölçmek üzere Spilberger Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Veriler takımın kendi içlerindeki değişimlerin gözlemek amacıyla MANOVA testi uygulanarak analiz edilmiştir. Elde edilen bulgular basketbol takımının ilk müsabaka ölçümlerinde sadece sürekli kaygı puanlarında anlamlı farklılık göstermiştir ($F = 4.15$; $P = .035$). Basketbol takımının çeyrek final müsabakalarında ise hiç bir ölçüm arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p > .05$). Okçuluk milli takımının ölçümlerinde ise sadece görsel reaksiyon zaman değerleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur ($F = 10.68$; $P = .006$). Buna karşın basketbol takımının her iki müsabaka öncesinde de takımda yer alan yedi sporcusunun ortak değerleri arasındaki değişime bakıldığında görsel reaksiyon zamanında ($F = 5.09$; $P = .001$) ve sürekli kaygı puanlarında ise anlamlı farklılık ($F = 3.81$; $P = .031$) bulunmuştur. Elde edilen bulgular okçular için görsel reaksiyon zamanında müsabaka yaklaştıkça başlangıç ölçümlerine göre artma olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde genç bayan basketbolcularda ise görsel ve işitsel reaksiyon zamanlarında benzeri bir sonuç gözlenmektedir.

ELİT ATICILARDA ATICILIK PERFORMANSI İLE BİLİŞSEL İŞLEVLER ARASINDAKİ İLİŞKİ*

ÇİÇEK, M.*, NALÇACI, E.*, KALAYCIOĞLU, C.*, BAYAR, P.**

Sunulan araştırma atıcılık performansı ile bazı bilişsel görevlerdeki performans arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak üzere planlandı.

Çalışma en az iki yıl havalı tabanca ve tüfek atıcılık takımında yer almış, 18-22 yaşları arasında 15 sağlıklı erkek sporcu alındı. El tercihi 13 soruluk el tercihi anketi ile belirlendi. Sporculara uzaysal yakın bellek testi, Wiskonsin Kart Eşleştirme Testi (WKET) ve ipuçlu görsel dikkat testi uygulandı. Testlerin tümünün uygulanması ve incelenmesi bilgisayarda gerçekleştirildi, deneklerden bilgisayar faresi kullanarak yanıt vermeleri istendi. Sporcuların atıcılık performansları, bir yıl boyunca katıldıkları yarışmalardaki skor ortalamaları alınarak hesaplandı.

Atıcılık performansı ile uzaysal bellek ve WKET sonuçları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadı. İpuçlu görsel dikkat testinde bilgisayar ekranının sağ tarafını gösteren yanlış ipucu sonrası, 100 ms. latent periyodla sol tarafta beliren uyarana verilen yanıtın reaksiyon zamanı ile atıcılık performansı arasında ters bir ilişki gözlemlendi ($r = -0.6$)³, $F(1,29) = 8.81$, $p = 0.011$).

Bulgular, ipuçlu görsel dikkat testinin elit atıcılarda atıcılık yeteneğine oldukça duyarlı olduğunu düşündürmüştür.

* Bu araştırma Devlet Planlama Teşkilatı 94K120230 nolu projesince desteklenmiştir.

* Ankara Üniv. Tıp Fak. Fizyoloji Ana Bilim Dalı
** Ankara Üniv. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

FUTBOL BRANŞINI SEÇEN ÖĞRENCİLERİN SOSYO-EKONOMİK VE KÜLTÜREL DURUMLARINA İLİŞKİN BİR ARAŞTIRMA

ATALAY, A., AYCA, B., ÇILOĞLU, F., KESİM, Ü.

Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Futbol branşında öğrenim gören öğrencilerden rastgele seçilen 100 kişiye yaş, cinsiyet, medeni durumu, gelir durumu, kaç yıldır futbol oynadığı, amatör veya profesyonel olup olmadıkları, futbolu seçmelerindeki neden ve ailevi eğitim durumunu soran bir anket uygulandı. Bu anketin amacı futbol branşını seçen öğrencilerin sosyo-kültürel ve ekonomik durumları hakkındaki bilgi sahibi olmak ve ilerdeki çalışmalarında diğer branşları seçen öğrencilerle karşılaştırmaktır. Bu anketin sonuçlarına göre, öğrencilerin % 38'i 17-20, % 57'si 21-25, % 5'i 26-30 yaş grubunda olup, % 11'i kız, % 89'u erkekti. Bunlardan % 2'si evli olup, % 98'i bekar, % 43'ünün yıllık geliri 100 milyonun altında olup çoğunluğu oluşturmaktadırlar. Bu öğrencinin % 81'i amatör, % 19'u profesyonel olarak faaliyet göstermektedir. Futbolda sosyalizasyonda aile fertlerinin etkisi az olup, diğer etkenlerin ağır bastığı görülmüştür. Futbolu seçmelerindeki en önemli neden % 52'lik bir oranla futbolu sosyal bir mobilizasyon aracı olarak görmeleridir.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENİ NİTELİKLERİNİN ÖĞRENCİ GÖZÜYLE DEĞERLENDİRİLMESİ

DEMİRHAN, G., AÇIKADA, C., ALTAY, F.

Araştırmanın temel amacı, 12-14 yaş grubundaki ortaokul öğrencilerin beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin hangi niteliklere sahip olması gerektiği ve kendi öğretmenlerinde bunlardan hangi önemli üç tanesinin bulunduğu saptanmasıdır. Çalışma için 24 öğretmen niteliği belirlenmiş ve birinci anket 1'den 5'e kadar olan ve kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, kesinlikle katılıyorum şeklinde düzenlenmiştir. İkinci anket ise yine 24 nitelikten oluşmuş ve öğrencilerden, kendi öğretmenlerinde bulunan en önemli üç özelliği belirtmeleri istenmiştir. Öğrencilerden alınan yanıtlara göre beden eğitimi öğretmeninde bulunması gerekli en önemli 5 özellik; kendine güveni olması 3.92, mesleki bilgi ve becerilerde yeterli olması 3.83, iyi bir disiplin anlayışına sahip olması 3.71, iyi görgü ve alışkanlığa sahip olması 3.71 ve ders işlerken sportmen olması 3.66, şeklinde sıralanmaktadır. Bulgulara göre ideal bir beden eğitimi öğretmenin en önemli üç niteliği; öğrencileri her konuda anlaması % 31.24, mesleki bilgi ve becerileri yeterli olması % 23.85 ve espri anlayışına sahip olması % 22.88, şeklinde sıralanmaktadır.

SPORDA BECERİ ÖĞRENİMİNDE ÖĞRENCİ MERKEZLİ YÖNTEMİN ERİŞİ VE KALICILIĞA ETKİSİ

DEMİRHAN, G.,

Bu araştırmada, sporda beceri öğreniminde, öğrenci merkezli yöntemin erişimi ve kalıcılığa etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışma, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu'nda, 1993-94 öğretim yılında, Doğa Sporları dersi alan 21 kişilik deney ve 20 kişilik kontrol grubu üzerinde yürütülmüştür. Araştırma, Doğa sporları dersi yürüyüş ve kampçılık üniteleri; bilişsel alanın bilgi, kavrama ve uygulama; duyuşsal alanın alma, tepkide bulunma ve değer verme; devinişsel alanın algılama, kuruluş, klavuzlanmış etkinlik ve karmaşık dışavuruk etkinlik düzeyleri ile kalıcılığın ölçüldüğü bir aylık süre ile sınırlandırılmıştır. Deney deseni, öntest-işlem-sontest-kalıcılık testi şeklindedir. Araştırma bulguları; bilişsel alan için çoktan seçmeli test, duyuşsal alan için tutum ölçeği, devinişsel alan için derceleme ölçekleriyle toplanmıştır. Denenceler "t" testiyle sınanmış ve anlamlılık düzeyi 0.05 alınmıştır. Araştırma bulgularına göre, bütün düzeylerin erişiminde öğrenci merkezli yöntemle ders işlenen deney grubu lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Kalıcılıkta ise bilişsel alanın bilgi ve kavrama düzeyleri ile duyuşsal alanda gruplar arasındaki fark anlamlı değildir. Diğer düzeylerde ise deney grubu lehine anlamlı farklılık bulunmuştur.

7-13 YAŞ GRUBU TENİSÇİLERİN ANTROPOMETRİK PROFİLLERİNİN İNCELENMESİ

ERMAN, A., TATAR, O., YILDIZ, F., HİNDİSTAN, İ.E.

Bu çalışmada, 49 elit tenisçinin antropometrik profilleri ve el kavrama kuvveti incelenmiştir. Ayrıca tüm antropometrik parametreler, el kavrama kuvveti ve başarı arasındaki ilişki saptanmıştır.

Çalışmamıza 17 bayan (yaş; 10.12 ± 1.26 , boy; 137.4 ± 9.46 ağırlık; 34.38 ± 6), 32 erkek (yaş; 9.5 ± 0.74 , boy; 137.19 ± 7.76 , ağırlık; 32.59 ± 5.28) tenisçi katılmıştır.

Tenisçilerin, ölçülmüş antropometrik parametreleri (oturma yüksekliği, kulaç uzunluğu, triseps dk (deri kıvrımı), biceps dk, subskapula dk, suprailliak dk, kalf dk, humerus çapı, femur çapı, omuz ç. (çevresi), göğüs ç., biceps ç., önkol ç., el bileği ç., bel ç., karın ç., kalça ç., uyluk ç., diz ç., kalf ç., ayak bileği ç., biakromial çap, bitrokanterek çap.), hesaplanmış antropometrik parametreleri (4 dk toplamı (triseps, biceps, subskapula ve suprailliak)), bel ve karın ortalaması, BMI, kol kas alanı, cormique indeks, END, MES, EKT, boy-kulaç, yağ %, yağsız vücut kitlesi, bacak ve el kavrama kuvvetleri saptanmıştır.

Ölçülmüş antropometrik parametreler ile el kavrama kuvveti (Bayan; boy $r= 0.60$, ağırlık $r= 0.38$, biceps çevresi $r= 0.32$, önkol çevresi $r= 0.38$, el bileği çevresi $r= 0.53$, Erkeker; boy $r= 0.51$, ağırlık $r= 0.52$, biceps çevresi $r= 0.49$, önkol çevresi $r= 0.62$, el bileği çevresi $r= 0.46$), hesaplanmış antropometrik parametreler ile el kavrama kuvveti (B; kol kas alanı; $r= 0.63$, mezarorfı $r= 0.31$, % yağ $r= 0.16$, yağsız vücut kitlesi $r= 0.51$, E; kol kas alanı; $r= 0.55$, mezarorfı $r= 0.02$, % yağ $r= 0.25$, yağsız vücut kitlesi $r= 0.54$), ölçülmüş antropometrik parametreler ile başarı, hesaplanmış antropometrik parametreler ile başarı ve el kavrama kuvveti ile başarı arasındaki ilişki incelenmiştir.

Ayrıca, ayrıntılı antropometrik incelemede ise bayan ve erkek tenisçilerin BMI ve yağ % si parametreleri 3 kategoriye ayrılarak şişmanlık düzeyleri (şişman, orta ve zayıf) ile başarı arasındaki ilişki de incelenmiştir.

ÜNİVERSİTELİ GÜREŞ, FUTBOL VE VOLEYBOLCULARIN BAZI FİZYOLOJİK VE ANTROPOMETRİK DEĞERLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

AGAĞLU, S., TAŞMEKTEPLİGİL, Y.*, TUTKUN, E.*,
İMAMOĞLU, O.*, BAĞIRICI, F.*, ÇON, M.*

Bu çalışmanın amacı üniversiteli güreş, futbol ve voleybolcuların fizyolojik ve antropometrik özellikleri arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığını tesbit etmektir.

Bu çalışmaya üst seviyede (spor yapma süresi en az 6 yıl) Beden Eğitimi ve Spor Bölümünden spor yapan 20 güreş (ort. yaş 22.71±3.27 yıl; boy 1.73±0.07 m; vücut ağırlığı 74.71±13.56) 20 futbolcu (ort. yaş 23.46±2.53 yıl; boy 1.78±0.05 m; vücut ağırlığı 72.07±5.96) ve 20 voleybolcu (ort. yaş 22.20±3.27 yıl; boy 1.73±0.07 m; vücut ağırlığı 73.70±8.24 kg) denek olarak alınmıştır.

SPSS istatistik programında varyans analizi yapılmış ve "t" testi ile gruplar arasındaki farka bakılmıştır.

Branşlar arası vücut deri kıvrımı ve yağ yüzdesi, solunum kapasite değerleri, çevre çap ve uzunluk ölçümlerinden; güreş ve futbol arasında boyun çevresi, güreş ve voleybolda ekstansiyonda biceps çevresi, bacak uzunluğu (cm) arasında farklılık bulunurken ($p<0.05$), diğer ölçümler arasında istatistiksel bir anlamlılık bulunamadı ($p>0.05$). Motorsal test ölçümlerinde; esneklik, mekik, 100 m., 12 dak. (cooper koşu) testlerinde branşlar arasında bir anlamlılık bulunamazken ($p>0.05$) güreş-futbol ve güreş voleybol arasında şınav, voleybol-futbol, voleybol-güreş arasında dikey sıçrama testlerinde anlamlılık tesbit edildi ($p<0.05$).

Voleybolcuların; anaerobik gücü bacak uzunluğu, futbol ve güreşçilerden, güreşçilerin; kol gücü ve boyun çevresi voleybol ve futbolculardan fazla bulunurken bu branşların diğer motorsal test ölçümleri, solunum kapasite ve kalp atım sayısı değerleri arasında önemli bir fark bulunamadı.

* O.M.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Samsun.

** O.M.Ü. Fizyoloji Ana Bilim Dalı, Samsun.

AVRUPA ŞAMPİYONASINA KATILAN YILDIZ BOKSÖRLERİN FİZİKSEL PROFİLLERİ VE VÜCUT KOMPOZİSYONLARI (15-17 YAŞ)

KUTLU, M.,* OCAK, Y., ÜNVEREN, A.*

Bu çalışmanın amacı; ilk kez düzenlenen Yıldızlar Avrupa Boks Şampiyonası'na katılan Türk ve çeşitli yabancı ülkelere ait boksörlerin fiziksel özelliklerini (yaş, boy, vücut ağırlığı, vücut yağ oranı, pençe kuvveti, reaksiyon zamanı ve bacak kuvveti) karakterize etmektir.

Çalışma, 16-23 Ekim tarihleri arasında Elazığ'da müsabaka öncesi kamp merkezlerinde gerçekleştirildi. Yaşları 15-17 arasında değişen boksörler (N:36), ölçümlere gönüllü olarak katılan milli sporculardı. Ölçümleri alınan boksörlerden beşi Avrupa Şampiyonu, altısı Avrupa ikincisi ve üçü'de Avrupa üçüncüsü olmuşlardır. Vücut kompozisyonu belirlenmesinde Skinfold tekniği kullanıldı. Reaksiyon zamanları ses ve ışığa karşı ayak ve el için alındı. Bel-bacak kuvvetlerinin ölçümünde ise bacak dinamometresi kullanıldı.

Boksörlerin yaş ortalamaları 15.91 ± 73 , boy ortalamaları 174.8 ± 8.38 cm, vücut ağırlığı ortalamaları 63.81 ± 12.62 kg, vücut yağ yüzdesi ortalamaları 9.14 ± 5.13 , sağ el pençe kuvveti ortalamaları 47.81 ± 8.89 kg, sol el pençe kuvveti ortalamaları 46.94 ± 8.05 kg ve bacak kuvveti ortalamaları 104.91 ± 23.69 kg idi. Ayrıca Türk boksörlerinin (N:9) sese karşı el reaksiyon zamanı ortalamaları 22.11 ± 2.32 1/100 sn, sese karşı ayak reaksiyon zamanı ortalamaları 26.22 ± 2.11 1/100 sn olarak bulundu.

Türk ve yabancı boksörlerin ölçülen özelliklerinin "t" testi istatistiği ile yapılan karşılaştırılmasına göre; grupların yaş (Türk grubu 16.77 ± 44 , Yabancı grup 15.63 ± 56) ve vücut yağ yüzdesi özelliklerinde (Türk grubu 6.47 ± 2.82 , Yabancı grup 10.03 ± 5.45) anlamlı farklılık bulundu ($p < 0.05$). Grupların boy, vücut ağırlığı, sağ-sol pençe kuvvetleri ve bacak kuvvetlerinde istatistiki olarak anlamlı farklılık yoktur ($p > 0.05$).

Avrupa şampiyonasına katılan yıldız boksörlerle, Türk Milli Takım düzeyi yıldız güreşçilerin (15-16 yaş) ölçülen özellikleri karşılaştırıldığında; yaş, vücut ağırlığı ve vücut yağ yüzdesi değerlerinde benzer özelliklere sahip oldukları görüldü. Boksörlerin boy ortalamaları (174.8 ± 8.38 cm) ve pençe kuvveti ortalamaları (47.38 ± 8.47 kg), güreşçilerin boy ortalamaları (167.4 ± 9.24 cm) ve pençe kuvveti ortalamalarından (33.67 ± 7.42 kg) anlamlı olarak daha yüksekti ($p < 0.05$).

* F.Ü. Fen-Ed. Fak. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Elazığ.

VÜCUT GELİŞTİRME SPORU (BODY BUILDİNG) YAPAN SPORCULARIN FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK PROFİLLERİ

KUTLAY, Ş.A.*, İŞLEGEN, Ç.**, KARAMIZRAK, O.**, DURUSOY, F.**

Vücut geliştirme sporunu 4.7 yıldan beri haftada 5 antrenman şeklinde yapan (n= 20, 23.9 ± 4.4 yaşında; 176.3 ± 5.0 cm boy ve 76.9 ± 9.0 kg vücut ağırlığında) denekler, aerobik kapasite, vücut yağ oranı ve yağsız vücut kütlesi, kuvvet, somatotip, karaciğer fonksiyon testleri (SGOT ve SGPT), total kolesterol, trigliserid, HDL-K, LDL-K, açlık kan şekeri, ürik asit, kan basıncı parametreleri yönünden ölçülüp değerlendirildiler.

Vücut yağ oranı yüzdesiyle, total kolesterol arasında $p < 0.05$, LDL-K arasında $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı bir ilişki saptandı. Ayrıca deneklerin somatotip ölçüm parametrelerinden endomorfi ile total kolesterol ve LDL-K arasında $p < 0.01$ oranında ilişki saptandı.

Deneklerin aerobik kapasiteleri düştü (MaxVo2 36.3 ± 6.3 ml/dk/kg), yağ oranları VG sporu yapanlar için olumsuz olarak biraz yüksek düzeyde (11.8 ± 2.4) bulundu. Yağsız vücut kütlesi (67.6 ± 6.9 kg) yönünden denekler diğer spor branşı sporcularıyla karşılaştırıldıklarında elit düzeyde VG sporu yapanlar üzerinde yapılan araştırma verilerine göre biraz düşük düzeydeydiler. Deneklerin el kavrama statik kuvvetleri normal (sağ el: 53.5 ± 4.9 kg, sol el: 52.8 ± 5.4 kg), sırt ekstansör kaslarının statik kuvveti (174.5 ± 27.4 kg) ise normal değerlerin biraz üzerinde bulundu. Somatotip ölçüm parametreleri yönünden (endomorfi 2.8 ± 1.0 , mezomorfi 6.2 ± 1.4 , ektomorfi 2.0 ± 0.9) VG sporu yapan sporcular üzerinde yapılan diğer çalışmalarda elde edilen değerlere yakın-

Karaciğer fonksiyon testleri (SGOT ve SGPT) yönünden iki denegin değerleri normal sınırların üzerindeydi. Deneklerin ortalama total kolesterol değerleri (182.7 ± 46.3 mg/dl) normal sınırlar içerisindeydi. Yedi sporcunun total kolesterol değerleri normal sınırların üzerindeydi. Trigliserid değerleri dört sporcuda normal değerlerin üzerindeydi. Ancak HDL-K değerleri (60.1 ± 10.5 mg/dl) Türkiye ortalamasının beklenmedik şekilde çok üzerindeydi. Açlık kan şekeri yönünden bir sporcunun ölçüm sonuçları normal değerlerin biraz üzerindeydi. Plazma ürik asit değerleri, o dönemde yüksek protein diyeti yapan bir sporcuda normal değerlerin biraz üzerinde çıktı. Deneklerin kan basıncı ölçüm sonuçları sağlık standartları normlarına göre ortalama düzeyin altındaydı. LDL-K ve Karaciğer fonksiyon testleri değerlerinin yüksek çıkmasının nedeni deneklerin anabolik steroid (AS) kullanıyor olmaları ve proteinden aşırı zengin diyet izlemeleri neden olarak düşünüldü.

* Dokuz Eylül Üniversitesi, Beden Eğitimi Öğretmeni.

** Ege Üniversitesi Spor Hekimliği Ana Bilim Dalı.

SPOR KULÜBÜ YÖNETİMİNDE SİSTEM YAKLAŞIMI

KEPEOĞLU, A., SERARSLAN, M.Z.

Bu çalışma; Spor Kulübü Yönetimini Sistem Yaklaşımı Kavramına göre incelemeyi amaçlamaktadır.

Sistem kavramı, hem organizma gibi bir yapı bütünlüğünü hem de problem çözme gibi bir süreci içermektedir. Bu yüzden yönetim bilimlerinde sistem denildiğinde organizasyon, sistem yaklaşımı denildiğinde çözümlenme (Analiz)'ye dayanan bir yönetim süreci kastedilmektedir.

Spor kulübü yönetimleri sistem yaklaşımına göre şu alt başlıklarda analiz edilmişlerdir:

- 1- Spor kulübü yönetiminde sistem ve alt sistem kavramı
- 2- Spor kulübü yönetiminde kapalı ve açık sistem kavramı
- 3- Spor kulübü yönetiminde çevre kavramı
- 4- Spor kulübü yönetiminde sistemin sınırları kavramı
- 5- Spor kulübü yönetiminde entropi ve negatif entropi kavramı
- 6- Spor kulübü yönetiminde değişkenler ve parametreler kavramı
- 7- Spor kulübü yönetiminde dengeli durum ve dinamik denge kavramı
- 8- Spor kulübü yönetiminde girdi çıktı ve geri besleme kavramı
- 9- Spor kulübü yönetiminde değişik girdi ve çıktı ilişkisi kavramı

Sistem yaklaşımı spor kulübü yöneticilerine bir çok fayda sağlamaktadır. Başlıcaları şunlardır; Spor kulübü yöneticisi, görevini sadece kendi fonksiyonları açısından yorumlamaktan kurtulup sistemin bağlı olduğu üst ve alt sistemlerin şartlarını da dikkate alabilecektir. Spor kulübü yöneticileri sistem içi ve dış çevre faktörlerini karşılaştırarak spor kulübü organizasyonunu buna uymasını sağlayacaktır.

SPOR FAALİYETLERİNİN EKONOMİK FAALİYETLERLE İLİŞKİSİ

MUNGAY*, S., ATALAY, A.*

Spor ülkemizde önemli bir endüstri haline gelmiştir. Bu bildiride spor sektörünün tanımı ve kapsamı tartışıldıktan sonra spor medyası ve spor sektörü arasındaki ilişkiler, spor turizmi ve spor sektörü arasındaki ilişkiler, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü 1995 yılı İstanbul ili yatırım programı verileri ışığında spor tesisleri ve spor sektörü arasındaki ilişkiler ve spor giysileri üreten ve ithal eden firmaların genel özellikleri ve karşılaştıkları sorunlardan yola çıkılarak, spor giysileri ve spor sektörü arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Bu bilgilerin spor sektörü ve genel olarak spor ekonomisi konusunda bir yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

TÜRKİYE'DE GENÇLİK VE SPORDA MAKRO VE MİKRO PLANLAMA ÇALIŞMALARI

AKDENK, M.

Türkiye'de Gençlik ve Sporda Makro ve Mikro Planlama Çalışmaları adlı araştırmada mevcut ve gelecekte olması gereken Gençlik ve Spor Planlarının ele alınarak incelenmesi amaçlanmıştır. Yöntem kısmında; 1923'ten günümüze Hükümet Programları; 1963'ten bu yana Kalkınma Planları incelenmiştir. Bulgular kısmında; Türkiye'deki mevcut kalkınma planlarının yetersizliği yanında; Gençlik ve Sporda Makro ve Mikro Planlar açıklanmış; 1996-2010 arasındaki 15 yıllık bir Altın Gençlik ve Spor Planı anlatılmıştır. Sonuç kısmında; Almanya ve Avusturya gibi süper gelişmiş ülkelerde olduğu üzere, 15 yıllık bir dönemin sonunda Gençlik ve Sporda Gelişmiş; Kalkınmışlık Planına (Corporate Plane) geçecek bir Türkiye'nin gelecekteki arka planının fotoğrafları, panoraması ortaya konulmaktadır.

TÜRKİYE PROFESYONEL BİRİNCİ LİĞİ FUTBOL TAKIMI OYUNCULARI İLE FUTBOL HAKEMLERİNİN FİZYOLOJİK PROFİLLERİ VE EGZERSİZE OLAN YANITLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

BEYAZ, M.*, KAYSERİLİOĞLU, A.*, METİN, G.**, ÜNAL, M.*,
DİNÇ, C.*, YAZICI, A.

Futbol oyunu içinde sporcular ve hakemler 90 dakika veya daha fazla süre boyunca devamlı hareket halinde bulunmaktadırlar. Yapılan egzersiz türü açısından futbolcular daha çok intermitant egzersiz yaparlarken hakemler sürekli hareket halinde bulunmaktadırlar. Hakemlerin pozisyonlara yakın olmaları müsabakada performansları açısından hayati önem taşımaktadır. Bu yüzden kronolojik olarak genelde daha yaşlı olan hakemlerin kondisyon düzeyleri çok önemlidir. Bu çalışmada Türkiye Profesyonel Birinci Liginde hakemlik yapan elit hakem (n=13) ile yine aynı ligde mücadele eden hakemlerin yaş grubuna nispeten yakın (n=13) futbolcu grubu ile elit bir futbol takımının tüm oyuncularını (n=13) kendi aralarında değerlendirilme alındı.

Değerlendirmeye Spor Fizyoloji Araştırma ve Uygulama Merkezine başvuran 13 hakem (yaş ort.= 36.2, boy. ort = 179.6, kilo ort. = 74.3), 13 hakem yaş grubuna yakın futbolcu (yaş ort. = 30.6, boy ort. = 178.7, kilo ort. = 77.5) ve 13 futbolcudan oluşan elit bir futbol takımının (yaş ort. = 24.6, boy ort.= 178.4, kilo ort. = 74.4) oyuncuları alındı. Hakem ve futbolcuların antropometrik ölçümleri alındıktan sonra istirahat, elektrokardiyografileri, spirometrik ölçümleri ve hematolojik testleri yapıldı. Egzersize mani bir durumu saptanmayan, bireyler Bruce protokolüne uygun olarak egzersiz testine alındılar. Bireylerin henoglobinin hematokrit hematokrit, FVC, FEV1, istirahat kalp hızı, toplam nabız dönemi 3. dakika nabızı, dayanıklılık zamanı, Bruce protokolünün her kademe sonundaki nabızları ve elektrokardiyografik olarak elde edilen QRS vektöryel açıları değerlendirilmeye alındı. Elde edilen bulgular student's t testi kullanılarak her grup kendi aralarında değerlendirildi.

Yapılan değerlendirme sonucunda hakem grubu ile nispeten yakın yaşta futbolcu grubuyla ve elit futbol takımı oyuncuları arasında istatistiksel bir farklılık saptanmadı. Elit futbolcu grubu ile hakemlerin yaş grubuna yakın futbolcu grubunun karşılaştırılmasında egzersiz testinin üçüncü kademe ve dördüncü kademe sonundaki kalp hızları istatistiksel olarak ($p<0.02$) elit bir takımın futbolcu grubunda yüksek olarak bulundu.

Bu bilgiler ışığında Profesyonel Birinci Futbol Ligi hakemlerinin fizyolojik profilleri ve egzersize olan yanıtları iyi düzeyde bulunmuştur. Hakem grubuna yakın yaşta futbolcu grubu ile elit futbol takımı oyuncularında egzersize olan yanıtta görülen farklılık nispeten yaşlı oyuncuların koşu ekonomilerinin iyi oluşuna bağlanmıştır.

* I.Ü. Tıp Fakültesi Spor Fizyolojisi Araştırma ve Uygulama Merkezi.
** I.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Fizyoloji Ana Bilim Dalı.

HENTBOL GENÇ MİLLİ TAKIMI GENEL PROFİLİ

GÖKMEN, A., CAĞLAR, A.H., ERKAN, U., GÜNEŞ, Z.,
HAZİR, M., KUŞÇU, Ö., UFUK, P.

1996 yılı haziran ayı içinde SESAM'a başvuran Hentbol Erkek Genç Milli Takımının 23 sporcusuna hem milli takım düzeyinde normlar elde etmek ve hem de hentbolcuların performansını direk veya dolay olarak etkileyebilecek verileri elde etmek amacıyla: genel sistemik fizik muayene, EKG çekimi, kan-idrar-gaita tetkiki, fiziksel ve fizyolojik test ve ölçümler, psikolojik testler ve beslenme bilgi düzeyi değerlendirmesi yapılmıştır.

SESAM standart formları (Sporcu Sağlığı Bilgi ve Muayene Formu) kullanılarak yapılan genel sistemik, ortopedik ve biomekanik muayenede en fazla kas-iskelet sistemi'ne ait problemler saptanmış; EKG'ler normal olarak değerlendirilmiş; idrar tetkikleri sonucu 1 sopcuda üriner sistem enfeksiyonu bulgularına rastlanmış; gaitada makroskobik ve mikroskobik incelemeler sonucunda bir sporcuda barsak parazitine rastlanmıştır. Hemogloblin konsantrasyonu ortalaması $x = 15.24 (\pm 0.84)$ g/dl bulunmuştur.

Hentbolcularını mezo endomorfik özellik gösterdiği belirlenmiş; yaş ortalaması $x = 19.5$ boy uzunluğu ortalaması $x = 185.7 \pm 6.44$ cm., vücut ağırlığı ortalaması $x = 81.8 \pm 6.6$ kg. vücut yağ yüzdesi ortalaması $x = 13.66 (\pm 2.95)$ yağsız vücut kitlesi ortalaması $x = 70.52 (\pm 4.85)$ kg, squat sıçrama yüksekliği ortalaması $x = 34.2 (\pm 4.9)$ cm, aktif sıçrama yüksekliği ortalaması $x = 38 (\pm 5.5)$ cm, dikey sıçrama testi anaerobik güç ortalaması $x = 135.39 (\pm 14.49)$ kgm/sn, 5x30 metre sprint ortalaması değerlerinin ortalaması $x = 4.2 (\pm 0.2)$ sn, en hızlı 30 metre sprint süresi ortalaması $x = 4.09 (\pm 0.09)$ sn, en yavaş 30 metre sprint süresi ortalaması $x = 4.23 (\pm 0.13)$ sn, 20 metre mekik koşu testi sonucu tahmini VO2 max ortalaması $x = 51.9 (\pm 3.4)$ ml/kg/dk, zorunlu vital kapasite ortalaması $x = 6.51 (\pm 0.63)$ L olarak tesbit edilmiştir.

Psikolojik testler sonucunda: reaksiyon zamanı ortalaması $x = 155.62 (\pm 20.97)$ msn, konsantrasyonla ilgili işaretleme test değerleri ortalaması $x = 316.41 (\pm 59.91)$ sn, el-göz koordinasyonu test değerleri ortalaması $x = 155.62 (\pm 20.97)$ sn olarak tesbit edilmiştir.

Sporcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri "SESAM Sporcu Beslenme Değerlendirme Formu" ile değerlendirilmiş ve sporcu beslenmesi konusunda eğitim almaları gerektiği saptanmıştır.

EGE BÖLGESİ PROFESYONEL FUTBOL KULÜPLERİ FUTBOLCULARI'NIN 1986-1995 YILLARINDAKİ FİZİKSEL ÖZELLİKLERİ VE MUAYENE BULGULARI

AKGÜN, N., DURUSOY, F., ERTAL, A., İŞLEGEN, Ç., KARAMIZRAK, O.,
BARIN, E., ELMACI, S., ERDİNÇ, T., GÜRPINAR, D., ÖZGÜRBÜZ, C.

Bu çalışmada, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Bilim Dalı'na 1986-1995 yılları arasında başvuran Ege Bölgesi 1., 2., ve 3. Lig profesyonel futbol takımları oyuncularının resmi sözleşmelerine yönelik yıllık olağan muayeneleri sonucu belirlenen fiziksel özellikleri ve bulgularının dökümü çıkarılıp, bu sonuçların ligler arası ve yıllar arası karşılaştırmaları hedeflenmiştir. Buna göre; 1. ligde 588, 2. ligde 1438, 3. ligde ise 1812 olmak üzere toplam 3838 futbolcunun rutin muayeneleri yapılmış, yaş, boy, vücut ağırlığı, dinlenmede kalp atım hızı, sistolik/diastolik kan basınçları, hematokrit ve hemoglobün değerleri saptanıp dış, kulak-burun-boğaz, göz elektrokardiyografi, akciğer mikrofildi ve bazı ortopedik bulguları sınıflandırılmıştır. Muayenesi yapılan oyuncuların yarısından fazlasında çeşitli dış bulguları, % 30'a yakınında septum deviasyon, % 28'inde değişik düzeylerde demir eksikliği saptanmıştır. Değişik ligler birbiriyle karşılaştırıldığında, 1. lig futbolcularının daha yapılı oldukları gözlenmiş; demir yetmezliği oranının 1. ligden 3. lige doğru arttığı belirlenmiştir. Nicel parametreler arasındaki korelasyon katsayıları da hesaplanmış ve bunlar beklentileri destekler nitelikte bulunmuştur. Söz konusu değerler ve bulgular metodoloji, sağlık politikası ve sosyo-ekonomik kriterler açısından tartışılmıştır.

TAEKWONDO SPORU YAPAN ELİT DÜZEYDEKİ SPORCULARDA GÖRÜLEN SAKATLIKLAR VE NEDENLERİNİN ARAŞTIRILMASI

ARSLAN, C.*, TEL, M.*

Bu çalışma, Taekwondo sporunda görülen sakatlanma nedenlerinin araştırılması amacı ile yapılmıştır. Çalışma elit düzeyde spor yapan ve yaş ortalamaları 21.37 olan, 15 bayan ve 65 erkekten oluşan toplam 80 sporcuya konu ile ilgili hazırlanan anket uygulanmıştır. Araştırmaya katılan bütün denekler 21 sorudan oluşan anketi gönüllü olarak doldurmuşlardır.

Spor yaşantıları boyunca % 53.3'ü sakatlık geçirdiklerini, % 43.7'sinin hiçbir sakatlığa maruz kalmadıklarını, sakatlanmaların % 36.7'si antrenmanlarda, % 58.3'ü ise yarışma esnasında meydana geldiğini belirtmişlerdir. Antrenmanlarda sakatlanmaya neden olan faktörleri başında % 26.8'i antrenman yaptığım arkadaşımın bilinçsiz hareketi ile % 24'i ise koruyucu malzeme kullanılmaması, müsabakalarda sakatlanmaya ortam hazırlayan faktörlerden birinci sırayı % 30.4 ile rakibin kural dışı teknik uygulamasından kaynaklandığını, sakatlanma sonucu 1-3 hafta (% 38.3) arasında spordan uzak kaldıklarını belirtmişlerdir. Taekwondocuların en çok sakatlandıkları vücut bölgelelerinden; % 40 ile ayak ve ayak bileği bölgesi, % 13.7 ile el ve el bileği bölgesi % 5.5'i ile yüz ve baş bölgesinden çeşitli düzeylerde sakatlanmaya maruz kaldıkları anlaşılmıştır. Sporcuların sakatlıkları sonucu konulan teşhis; % 43.8 ile ezilme, % 25 burkulma, % 15 kırık, % 8.7 ile çıkıklar oluşturmuştur. Taekwondo yarışmalarındaki yaralanmalar sonucunda ilk tedavinin sağlık ekibi tarafından yapıldığına dair görüşler çoğunluktadır. Yaralanmalarda ilk tedavinin % 29.2 ile hekim, % 9.8 ile antrenör, % 6.9 ile sağlık memuru, % 5'i de kendi kendine müdahale ettiklerini belirtmişlerdir.

Yapılan bu araştırma sonucuna göre; Taekwondocuların spor yaşantıları boyunca diğer sporlara oranla fazla sakatlanmaya maruz kalmadıkları görülmektedir. Yapılan tekniklerin belirli kurallar içinde bilinçli olarak uygulandığında bu sakatlanma oranlarının azalma göstereceği sporcular tarafından beyan edilmektedir. Sporcuları en çok sakatlanmaya sebebiyet veren nedenlerin başında bilinçsiz yapılan teknikler ve bu sırada hakemlerin geç karar vermeleri olarak görülmektedir. Sakatlığa meyil vermemek için yarışmalar öncesi iyi bir ısınma ve koruyucu malzemeler kullanmaya özen göstermelidir.

* Firat Üniversitesi Fen-Ed. Fak. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Elazığ.

GENÇ YÜZÜCÜLERİN ALDIKLARI VE HARCADIKLARI ENERJİ DENGESİ İLE BESLENME DURUMLARININ BELİRLENMESİ

GÜNGÖR, A.O.*, ERGEN, E.**, PAKEL, S.***

Bu çalışmanın amacı, genç erkek yüzücülerin beslenme durumlarının saptanması, günlük alınan ve harcanan enerji dengesinin belirlenmesidir. Araştırmaya yaşları 15.09 ± 1.3 , boyları 167.60 ± 8.07 cm, vücut ağırlıkları 57.46 ± 14.03 kg olan 11 erkek yüzücü katılmıştır. Beslenme durumlarının belirlenmesinde 3 günlük gıda tüketimi uygulanmış ve aynı günlerdeki fiziksel aktiviteleri kayıt yöntemiyle alınmıştır. İstatistiksel yöntem olarak Wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek testi kullanılmıştır.

Değerlendirmede günlük alınan enerji (2956 ± 658) ile harcanan enerji (3155 ± 728) arasında fark bulunamamıştır ($p > .05$). Günlük enerjinin besin öğelerine dağılım dengesinde karbonhidrat %53.27 ile önerilenden düşük, protein %16.54 ile yaş aktivite düzeyine göre önerilenlere uygun, yağ alımları ise üst sınırdadır bulunmuştur. Diyetle mikro besin öğeleri alımlarında A vitamini düşük, diğerlerinin ise yeterli olduğu belirlenmiştir. Denek sayısının fazla olduğu benzer çalışmaların yapılması genç yüzücülerin beslenme profilleri hakkında daha belirgin sonuçların alınmasını sağlayacaktır.

* Milli Eğitim Bakanlığı
** Ankara Üniv. Spor Hekimliği.
*** H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu.

BAYAN CİMNASTİKÇİLERLE SPOR YAPMAYANLARIN BESLENME DURUMLARININ SAPTANMASI VE KARŞILAŞTIRILMASI

ÖZBAŞ, N.*, PAKER,**, ERGEN, E.***

Bu çalışma aktif cimnastikçilerle, spor yapmayan bayanların beslenme durumlarını saptamak ve karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya cimnastikçiler ve spor yapmayanlardan sırasıyla yaşları, 13.36 ± 2.29 , 14.00 ± 2.09 , boyları 154.00 ± 11.87 , 158.18 ± 10.30 cm vücut ağırlıkları 38.27 ± 8.63 kg olan her gruptan 11 denek alınmıştır. Beslenme durumlarının belirlenmesinden 3 gün süresince tükettikleri besinleri kaydettikleri gıda tüketim formu kullanılmış ve sonuçlar bilgisayar diyet analizi programında değerlendirilmiştir.

Değerlendirme sonucunda, her iki grubun günlük total enerji alımında istatistiksel olarak fark bulunurken ($p < 0.05$), vücut ağırlığının kilogramın başına enerji alımlarında, enerji veren besin öğeleri ile vitamin ve mineral alımları arasında fark bulunamamıştır ($p > 0.05$). Her iki grupta da kalsiyum, demir ve B grubu vitaminlerinde yetersizlik belirlenmiştir.

Aktif cimnastikçilerle spor yapmayanların beslenme durumları arasında fark bulunmazken gelişme dönemindeki bayanlar için önemli olan demir ve kalsiyum alımları ile genel olarak beslenme durumlarının üzerinde özenle durulması gerektiği düşünülmektedir.

* Milli Eğitim Bakanlığı.

** H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu.

*** Ankara Üniv. Spor Hekimliği Ana Bilim Dalı.

AMATÖR VE PROFESYONEL (1. LİG) FUTBOLCULARIN BESLENME DURUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

PAKER, S.

Bu çalışma Ankara bölgesi amatör ve 1. ligde futbol oynayan sporcuların beslenme durumlarının karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya amatör ve profesyonel futbolculardan sırasıyla boyları 175.75 ± 5.42 , 173.52 ± 5.73 , vücut ağırlıkları 74.06 ± 6.94 , 61.87 ± 8.69 ve yaşları 18.37 ± 3.68 , 22.43 ± 2.82 olan 16 sporcu alınmıştır.

Beslenme durumlarının belirlenmesinde sporcuların 3 gün süresince (2 antrenman, 1 dinlenme) tükettikleri besinleri kaydettikleri gıda tüketim formu kullanılmış ve sonuçlar diyet analizi bilgisayar programında değerlendirilmiştir. Gruplar arasında diyetle kalsiyum, niasin, A vitamini, vücut ağırlıklarının kilogramı başına protein, yağ alımları ile ($p < 0.01$) karbonhidrat ve C vitamini alımlarında istatistiksel olarak fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Alınan enerjinin enerji veren besin öğelerine dağılımı her iki grupta dengeli iken, amatör küme futbolcularında niasin ve C vitamini alımı, her iki grupta da tiamin alımı yetersiz bulunmuştur.

Enerji metabolizmasında önemli rol üstlenen B grubu vitamin alımının düşük, karbonhidrat alımının ise uygun olması diyetle basit şeker tüketiminin fazla olabileceğini düşündürmektedir. Sporcuların özellikle vitamin ve mineral alımlarının üzerinde durulması gerektiği sonucuna varılmıştır.

ELİT RİTMİK CİMNASTİKÇİLERİN YAŞ GRUPLARINA GÖRE GIDA TÜKETİMLERİ VE VÜCUT KOMPOZİSYONLARI İLE BAZI SPORTİF ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

TURNAGÖL, H.H.*, DURSUN, Z.*, YERLİSU, T.*, TÜRKER, F.*

Bu çalışma; elit ritmik cimnastikçilerin yaşa bağlı olarak gıda tüketimlerinde, vücut kompozisyonlarında ve bazı sprotif özelliklerinde oluşan değişiklikleri belirlemek amacıyla 18 bayan ritmik cimnastikçi üzerinde yapılmıştır. Denekler yaşlarına göre; 9.5 yaşın üzeri (n=9; 10.58±1.01) olacak şekilde 2 gruba ayrılmıştır. Çalışmada cimnastikçilerin vücut kompozisyonları (deri kıvrım kalınlıkları, çap ölçümleri, çevre ölçümleri, vücut yağ ölçümleri, somatotipleri) ile esneklikleri ve sıçrama özellikleri (Bosco) test edilmiştir. Ayrıca, test döneminden önceki 3 gün boyunca sporcuların gıda tüketimi de toplanmıştır. Her 2 yaş grubu arasındaki farklılıklar ise varyans analizi ile incelenmiştir. Esneklik ölçümlerinden otur-eriş testi, ayakta öne esneme ve arkaya doğru esneme testleri büyük yaş grubunda anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur (p<0.05). Gıda tüketimleri ise, 9.5 yaşın altındaki grup kalori, karbonhidrat, protein, kalsiyum, demir, tiamin, riboflavin değerleri açısından büyük yaş grubundan istatistiksel açıdan daha fazla bulunmuştur (p<0.05). RDA değerlerine göre ise her iki yaş grubunun da yetersiz beslendiği belirlenmiştir. Ancak yaş grubu arttıkça diyetteki yetersizlikte çoğalmaktadır.

* H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu.

PROFESYONEL FUTBOLCULARDA DİZ EKSTANSÖR VE FLEKSÖR KASLARININ İZOKİNETİK KUVVETİ İLE SÜRAT KOŞULARI TEST SONUÇLARI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

EMLEK, Y., ACAR, M.F.*, ACARBAY, Ş.**, ÇEÇEN, A.**,
SELAMOĞLU, Ş.**, İŞLEĞEN, Ç.**

Bu araştırmanın amacı İzmir'de profesyonel 1., 2. ve 3. ligde oynayan 18 futbolcunun diz ekstansör/fleksör kaslarının izokinetik kuvvetinin sürat testleri ile ilişkisini araştırmaktır. Diz ekstansör/fleksör kaslarının izokinetik kuvveti CYBEX 340 ile 60°/sn, 180°/sn, 300°/sn'lik hızlarda her iki bacak için test edildi. Elde edilen sonuçlar kuvvet özelliğinin; sürat ile ilişkilendirilmesi için 300°/sn lik hızda test endürans yönünden uygun olarak düşünülen 30 tekrarla uygulanarak, 60 m. sürat koşu testinin ilk ve ikinci 30 metrelerindeki dereceler ile karşılaştırıldı. Ayrıca sağ ve sol bacaklar arasındaki farklar da incelendi. Endürans yüzdesi yüksek olan sporcuların ikinci 30 metre'lik koşu evresinde ivmelenmelerinin yüksek olduğu gözlenmiştir. Tüm sporcuların fleksiyon/ekstansiyon güç oranları incelenerek özellikle 300°/sn'lik hızda % 65-70 civarında F/E oranına sahip sporcuların sürat koşu değerlerinin (P<0.05) düzeyinde anlamlı olarak daha iyi oldukları görüldü.

* Ege Üniv. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
** G.S.I.M. İzmir Sporcu Sağlık Merkezi.
*** Ege Üniv. Spor Hekimliği Bilim Dalı.

GREKO-ROMEN MİLLİ TAKIM GÜREŞÇİLERİNİN ANTRENMAN ve MÜSABAKA KOŞULLARINDA KAN LAKTAT DÜZEYLERİ ve TEKNİK VERİMLİLİKLERİ

SAVRANBAŞI, R.*, KARAMIZRAK, O.**, TURGAY, F.***

Bu çalışmanın amacı, Türk Greko-Romen Milli Takımı'nın 1993 Dünya Şampiyonası (Stockholm) öncesi son hazırlık dönemindeki antrenman maçlarını takiben kan laktat düzeylerini değerlendirmek ve bu düzeyleri bir şampiyona müsabakası sonrası ulaşılan kan laktat konsantrasyonlarıyla karşılaştırmaktır. Ayrıca, bu parametrelerin teknik verimlilikle ilişkisini araştırmak da hedeflendi. Şampiyonadan bir hafta önce takımın 9 üyesinde, birbirinden 30 dk. ara ile yapılan iki adet antrenman maçından 5 ve 30 dk. sonra kulak memesi kan örneklerindeki laktat konsantrasyonları belirlendi. Bunun için Dr. Lange Mini & Laktat Analizörü güreş mahallinde kullanıldı. Benzer örnekleme, Dünya Şampiyonası'ndaki bir müsabaka sonrasında tekrarlandı. Güreş tekniklerinin denemesi, elde edilen puanlar ve bu denemelerin verimliliği FILA video kasetleri izlenerek analiz edildi. Müsabakadan 5 dk sonra ulaşılan kan laktat konsantrasyonları (14.9 ± 4.1 mM), ilk (11.9 ± 2.1 mM) ve ikinci (11.3 ± 3.3 mM) antrenman maçlarında 5 dk sonra ulaşılan düzeylerden, ilk değer için anlamlı olmak üzere ($p < 0.05$) yüksekti. Müsabakanın 30 dk sonrasındaki ortalama kan laktik asid konsantrasyonları (6.6 ± 3.8 mM), ilk (5.5 ± 1.2 mM) ve ikinci (4.4 ± 2.0 mM) antrenman maçlarından 30 dk sonra elde edilen değerlerden yüksek bulundu ($p > 0.05$). İkinci antrenman maçından 30 dk. sonraki kan laktat düzeyleri, 5 dk. sonraki değerle orantılı şekilde yükseliyordu ($r = 0.87$, $p < 0.01$). Aynı ilişki, laktattaki toparlanma yüzdesiyle de gözlemlendi ($r = 0.79$, $p < 0.01$). Benzer ilişkiler, müsabaka koşullarında laktat toparlanma yüzdesiyle, 5. dk ($r = -0.78$, $p < 0.05$) ve 30 dk ($r = -0.97$, $p < 0.01$) kan laktat düzeyleri arasında da bulundu. Müsabaka sonrası laktat toparlanma yüzdesiyle ikinci antrenman maçından 30 dk sonraki laktat düzeyleri arasında gözlenen ters yöndeki ilişki ($r = -0.75$, $p < 0.05$), müsabakada ulaşılabilecek düzeyi öngörmede böyle bir antrenman maçının gerekliliğini ortaya koydu. Teknik denemelerin verimliliği her iki rakip tarafından elde edilen puanlarla korelasyon gösterdi ($p < 0.01$), ancak teknik puanlarla hiçbir evredeki kan laktat düzeyleri arasında bir ilişki gözlemlenmedi. Sonuç olarak, kan laktat yanıtının analiz edilebilmesi için, üst üste en az iki antrenman maçı yapılması gerektiği; ayrıca karşılaştırılabilir düzeylere varılabilmesi için de güreş yüklenmelerinin müsabaka koşullarındakine yaklaşması gerektiği düşünüldü.

ANAEROBİK EŞİK YARIMARATON KOŞUSU İLİŞKİSİ

ÇOLAK, R., AÇIKADA, C.

Anaerobik eşik (AE) noktasındaki ve yarımaraatondaki parametreleri incelemek amacıyla 6 atletin (Yaş 29.8 ± 4.6 yıl antrenman yaşı 12.66 ± 1.63 yıl, dinlenik kalp atım hızı 64.1 ± 5.7 vuru/dk bazal laktat $1,76 \pm 0.58$ mmol/L laktat) koşu pistinde ölçülen ve belirli laktat seviyelerindeki (2, 2.5, 3, 3.5, 4.4, 5, 5.6 mmol/L laktat) koşu ve kalp atım hızları (KAH) ile yarımaraatunun ilk bölümü (10 km) ikinci bölümü (11 100 m) ve toplam koşunun (21 100 m) koşu ve kalp atım hızları incelendi.

AE ölçümü için "Accuspor laktat analizörü ve "Polar Sport Testler Heart Rate monitor"ü kullanıldı. AE testi 3 dk. dinlenme aralıklarıyla temposu giderek artan, koşu hızı kalp atımlarının yükseltilmesiyle belirlenen 4-6 x 5 dk koşusu şeklinde yapılmıştır. Dinlenme aralığının 2. dakikasında kulak memesinden alınan kan örneğiyle her yüklenme sonundaki tam kan laktik asit değerleri bulundu. Koşulan mesafelerden hız hesaplanarak her denek için hız-laktat, KAH-Laktat eğrilerinde 4 mmol/L laktatta denk düşen hız ve KAH değerleri AE noktası olarak belirlendi. 1996 Trabzon ve Bursa yarımaraatonlarındaki koşu hızları ve KAH değerleri belirlendi.

AE'deki koşu hızıyla (5.11 m/sn) yarışmadaki koşu hızı (5.04 m/sn) arasındaki fark anlamlı bulunmadı ($p < 0.05$). Yarışın 1. bölümü (5.21 m/sn) ile AE'deki koşu hızı (5.11 m/sn) arasındaki fark anlamlı bulunmadı ($p > 0.05$). Yarışın 2. bölümü (4.89 m/sn) ile AE'deki koşu hızı (5.11 m/sn) arasında fark anlamlı bulundu ($p < 0.05$). AE'deki koşu hızıyla yarışmadaki koşu hızı arasında ilişki bulunamamıştır. ($r = 0.526$), ($p > 0.05$) AE'deki koşu hızıyla 1. bölümdeki koşu hızı arasında ilişki bulunamamıştır. ($r = 0.644$), ($p > 0.05$). AE'deki koşu hızıyla 2 bölümdeki koşu hızı arasındaki ilişki bulunamamıştır ($r = 0.5865$), ($p > 0.05$). Yarımaraaton koşu hızı 2.5 mmol/L laktattaki koşu hızından hızlı 4.5 mmol/L laktattaki koşu hızından yavaş koşulmuştur. 1. bölümdeki koşu hızı 4 mmol/L laktat ve üzerindeki koşu hızında 2. bölüm ise 4 mmol/L laktattaki koşu hızından yavaş 2 mmol/L laktattaki koşu hızından hızlı koşulmuştur. AE'deki KAH (163 vuru/dak) ile yarımaraaton (171.9 vuru/dak) koşunun 1. bölümü (172 vuru/dak) ve 2 bölümündeki (171.66 vuru/dak) KAH değerleri karşılaştırıldığında fark anlamlı bulundu ($p < 0.05$). AE'deki KAH ile yarımaraaton KAH ($r = 0.9766$) 1. bölüm KAH ($r = 0.9296$) 2. bölüm KAH ($r = 0.9924$ ($p < 0.05$)) arasındaki yüksek ilişki bulunmuştur. İkinci bölümdeki koşu hızı (4.89 m/sn) yarımaraaton (5.04 m/sn) ve 1. bölümdeki koşu hızından (5.21 m/sn) düşüktür. ($P < 0.05$). İkinci bölümdeki KAH ortalaması (171.66) yarımaraaton (171.9) ve 1. bölümdeki KAH ortalaması (172) arasında fark yoktur ($p > 0.05$).

Yarımaraaton koşusunda performansı yarışın 1. bölümünün AE seviyesi ve üzerindeki koşu hızında ve yüksek KAH da koşulması sonucu fizyolojik stress altında kalınması ve 2. bölümde bu stresin değişmemesi sonucu yorgunluğun meydana gelmesi koşu hızının düşmesini etkilemektedir. Koşunun 1. ve 2. bölümde AE seviyesinin üzerindeki KAH'da koşulmasının nedeni eğim farklılıkları 1. bölümde biriken laktik asit, dahidratasyon ve termorulatif cevaplar olabilir.

HENTBOLDA KALECİLERLE SAHA OYUNCULARININ REAKSİYON ZAMANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

ŞAHİN, R.*, GÜVEN, Ö.**, KORUÇ, Z.*

Hentbolda kalecilerin reaksiyon zamanları (görsel, işitsel ve dokunsal) ile saha oyuncularının reaksiyon zamanları arasında fark olup olmadığını araştırmak amacıyla yapılan bu çalışmaya, yaş ortalamaları 24.20 ± 4.50 olan 132 erkek hentbolcu denek olarak katılmıştır. Görsel ve işitsel reaksiyon zamanı ölçümleri Newtest 1000 aracı ile, dokunsal reaksiyon zamanı ölçümleri ise T.K.K. reaksiyon ölçer çubuk aracılığı ile yapılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler, çoklu ANOVA ve pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği ve "t-testi" ile analiz edilmiştir. İstatistiksel analizler sonucunda kalecilerle sağ kanat oyuncuları ve orta oyun kurucuları hariç diğer pozisyonlarda oynayan oyuncularında, dokunsal reaksiyon zamanlarında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ($p < 0.01$). Hentbolcular, oynadıkları pozisyonlara göre değerlendirildiğinde kalecilerin ve pivotların görsel, işitsel ve dokunsal RZ'ları arasında anlamlı ilişki ($p < 0.01$, $p < 0.05$) bulunurken, sol oyun kurucu, sağ oyun kurucu ve sol kanat oyuncularının sadece işitsel ve görsel RZ'ları arasında anlamlı ilişki ($p < 0.01$, $p < 0.05$) bulunmuştur. Sonuç olarak kaleciler ile saha oyuncuları arasında dokunsal RZ'ları açısından anlamlı bir fark bulunurken, işitsel ve görsel RZ'ları açısından kaleciler ile diğer saha oyuncuları arasında fark bulunamamıştır. Bu sonuç kalecilerin dokunsal RZ açısından diğer saha oyuncularından daha iyi olduğunu göstermektedir.

* H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu.

** Gazi Üniv. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

OKÇULUK BAYAN MİLLİ TAKIMININ ANTRENMAN ORTAMINDA KALP ATIM HIZI, LAKTİK ASİT, ATIŞ SÜRESİ'NİN ATIŞ PUANI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

EROĞLU, İ.*, AÇIKADA, C.**; TINAZCI, C.**; AŞCI, A.**

Okçuluk bayan milli takımından alınan beş denek üzerinde yapılan bu çalışmanın amacı; deneklerin antrenman ortamında kalp Atım (KAH), Laktikasit (LA), ve serilerin atılış süresi değerlerini ve bu değerlerin seri puanı üzerindeki etkilerini araştırmaktır. Sadece 70 m. de atılan altışar okçuluk altı seri atışları üzerinde alınan ölçümlerde KAH değerini ölçmek için Polar Sport Tester Heart Rate Monitor, Laktat değerlerini ölçmek için Accusport Boehringer Mannheim Laktat analizörü kullanılmıştır. Genel olarak bayan milli takımının atışlar sırasında KAH'nın $118.31 + 16.13$ vru/dk. ve aralarda alınan KAH'nın $98.93 + 7.95$ vuru/dk. LA'in $1.61 + 0.51$ puanının 60 puan üzerinden $51.52 + 4.05$ olarak bulunmuştur. Çalışmada alınan sonuçlara göre SERİ-KAH ve ARA-KAH değerlerinde seriler arasında farklılık olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). Değişkenler arası ilişkilerde SERİ-KAH ile SERİ-PUAN'ı, ARA-KAH ile LA arasında ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$). Bununla birlikte ARA-KAH ile Seri PUAN'ı ve LA arasında da ilişki olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$).

Atış ve puan tutma heyecanına bağlı olarak KAH değerlerinde değişimler gözlenmiştir. Genel olarak çalışmaya katılan sporcuların ARA-KAH değerleri ile SERİ-KAH değerleri arasında .82'lik bir ilişki gözlenmiştir. Bu sonuca göre sporcuların seri aralarında KAH'nı düşürücü aktivitelerde bulunmaları faydalı olabilir. SERİ-KAH ile SERİ-PUAN'ı arasında görülen .48'lik ilişki sporcuların yarışma için gerekli olan canlılık düzeylerini korumalarını sağladığını düşündürmektedir.

Psikolojik, fizyolojik, çevresel ve mekanik etmenlerden kolaylıkla etkilenebilen okçuluk sporunda performansın gelişebilmesi için çok yönlü bir çalışma yapılmalıdır.

* H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Mezunu.

** H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu.

GENÇ BASKETBOLCULARDA ERGOBİSİKLETTE YAPILAN BİR ÇALIŞMADA KAN ŞEKERİ VE İNSÜLİNİN DÜZEYİNİN SEYRİ

KUTER, M.* ERTÜRK, E.** İMAMOĞLU, S.** MURATLI,
S.*** KORUGAN, Ü.****

Bu çalışmada ergobisiklette yapılan süresel açıdan basketbola benzetilmiş bir yüklenme sırasında genç basketbolcuların kan şekeri ve insülin düzeylerinin seyri araştırıldı.

Çalışmamıza 10 genç basketbolcu katıldı. (Yaş x : $17.5 + 1$ yıl; boy uzunluğu x : $190 + 3.5$ cm, Vücut ağırlığı x : $78.6 + 8.8$ kg; vücut yağ oranı/si x : 10.9 ± 1.1)

Öncelikle yapılan bir ön çalışma ile deneklerin $\max VO_2$ 'leri belirlenip, o değerlere göre her denegin relatif egzersiz şiddetleri hesaplandı. Ve bunlara göre ergometrik bisiklet üzerinde arasında 15 dakikalık dinlenme süresi bulunan iki tane 20 dk.lık çalışmayı kapsayan bir egzersiz protokol dizayn edildi.

Deneklere testin 2.5 saat önce 600 kcal standart bir kahvaltı verildi. Ayrıca her test öncesi 30 dakikalık bir standart stretch programı ile sporculara standart bir ısınma yaptırıldı. Ardından bisiklet ergometresi ile 2x20 dakikalık ana çalışmaya geçildi. Deneklerin ısınma öncesi, ısınma sonrası, birinci devre sonu, devre arası sonu, ikinci devre sonu ve 15 dakikalık dinlenme sonrası kan şekeri ve insülin düzeyleri ölçüldü.

Sonuçlar uyguladığımız egzersiz protokolünün genç basketbolcularda kan şekeri ve insülin düzeylerinin etkilendiğini göstermiştir.

* Tofaş Spor Kulübü
** Uludağ Üniv. Endokrinoloji Ana Bilim Dalı.
*** Akdeniz Üniv. Bed. Eğt. ve Spor Yüksekokulu.
**** İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fak. Endokrinoloji Ana Bilim Dalı.

10 - 13 YAŞLARI ARASINDAKİ ELİT BAYAN YÜZÜCÜLERDE ÜREME HORMANLARININ İNCELENMESİ

DÖNMEZ, N.*, TURGUT, A.**, HEKİM, N.***

Araştırmamızı; 10-13 yaş premenarş spor yapmamış, premenarş yüzücü, menarş spor yapmamış ve menarş yüzücü kızlardan oluşan 40 kişilik 4 denek grubu oluşturdu. Bu gruplarda fiziksel parametrelerin (yaş, boy, kilo, vücut % yağ, max VO₂) ve üreme hormonlarının (östradiol (E2), lüteinizan hormon (LH), folikül stimulan hormon (FSH)) farklı olup olmadığı, yüzme sporunun hormonal bir dengesizliğe neden olup olmadığı araştırıldı. E2, LH ve FSH ölçüm değerleri premenarş gruplarda maxVO₂ tespitinin ertesi günü alınmaya başlanan 24 saatlik idrar örnekleriyle belirlendi. Menarş durumundaki gruplarda ise E2, LH, FSH ölçüm değerleri menstrual siksulun foliküller fazında max VO₂ tespitinin ertesi günü alınmaya başlanan 24 saatlik idrar örnekleri ile belirlendi. Elde edilen ölçüm bulgularının istatistiksel analizi "t testi" kullanılarak yapıldı. Yüzücülerin fiziksel parametrelerinden sadece max VO₂ değerleri kendi kontrol gruplarına göre anlamlılık gösterdi (p<0.05) ve yüzücülerin max VO₂ değerlerinin daha yüksek olduğu tespit edildi. E2, LH ve FSH ise spor yapmayanlarda ve yüzücülerde istatistiksel açıdan anlamlı bulunamadı. Sonuç olarak 10-13 yaşları arasında spor yapmayan ve yüzücü kız grupları ile yapılan bu araştırmada, gruplar arasında fiziksel ve hormonal adaptasyonlarda farklılığın olmadığı, yüzmenin bu yaştaki sporcular üzerinde olumsuz bir etki yaratmadığı herhangi bir hormonal dengesizliğe neden olmadığı tespit edildi.

* Marmara Üniv. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

** Akdeniz Üniv. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

*** Pakize Tarzi Tıbbi Tahlil Laboratuvarı.

MESAFE VE SPRINT KOŞUCULARIN BİSİKLET ERGOMETRESİ EGZERSİZİNDE ACHT (ADRENOCORTİCOTROPHORMON) VE CORTİSOL HORMONU CEVAPLARI

TURGUT, A.*; YALÇINER, M.*; ÇAĞLAR, P.**; HEKİM, N.***; ŞEN, H.****,
ULUG, İ.*****

Araştırmada; Sprinter (SPR; nş 9, yaş 20.7 ± 0.9) ve uzun mesafe koşan (MES; n = 9, yaş 20.2 ± 1.2) erkek atletlerden iki grup oluşturuldu. araştırmaya katılan deneklerin Astrand protokolüne göre maksimal iş yükleri bulundu. Daha sonra Monark Ergo 814 F marka bisiklet ergomterisinde egzersize karşı gelene kadar (egzersizi bırakıncaya kadar) çalıştırıldılar. Her iki grubun kan örnekleri intravenöz kan olarak egzersiz öncesi (E.Ö.), egzersiz sonrası (E.S.) ve dinlenme (D.) anında alındı. ACTH ve cortisol hormonu cevaplarına bakıldı. Elde edilen değerler tablodadır.

		E.Ö.	E.S.	D
Cortisol	SPR	11.75 ± 2.9	21.675 ± 7.8	20.475 ± 17.4
mmol/Lt	MES	14.5 ± 4.7	16.325 ± 2.8	17.4 ± 20.4
ACTH	SPR	23.05 ± 19.7	68.5 ± 43.7	59.75 ± 28.8
pg/ml	MES	4.25 ± 1.7	33.75 ± 38.5	83.45 ± 72.7

Bu çalışmanın amacı; Sprint ve uzun mesafe koşan atletlerin maksimal iş yüklerinde egzersize ACTH ve cortisol hormonu cevaplarını tanımayaya çalışmaktır. Elde edilen bulgularda istatistiki açıdan her iki grup arasında %95 ($P < 0.05$) anlamlılık seviyesinde fark bulunamadı.

* Akdeniz Üniv. Öğretim Üyesi
** Akdeniz Üniv. Lisans Öğrencisi
*** Pakize Tarzi Biyokimya Lab.
**** Beden Eğitimi Öğretmeni.
***** Marmara Üniv. Öğretim Üyesi

MAKSİMAL AEROBİK EGZERSİZDE PROLAKTİN VE CORTİSOL SEVİYELERİNDE DEĞİŞİMLER

SUNA N.* PEKER I.* ÇİLOĞLU P.* BİRCAN R.**

Bazı hormon düzeylerinin egzersizin yarattığı stressten dolayı yükseldiği görülmüştür. Bu çalışmada maksimal aerobik gücü test eden shuttle-run testi kullanılarak cortisol ve prolaktin düzeylerinde olabilecek değişimlerin gözlemlenmesi amaçlanmıştır. Denekler M.Ü.B.E. ve S.Y.' de öğrenim gören 19-30 yaşları arasında 9 milli erkek sporcudan oluşmuştur. Prolaktin ortalama değeri egzersizden önce 1823.11 ng/dlt ve egzersizden sonra 2438.22 ng/dlt olarak tespit edilmiştir. Cortisol ortalama değeri de egzersizden önce 251.11 ug/mlt ve egzersizden sonra 357.77 ug/mlt Çalışmanın sonunda bütün deneklerde hem prolaktin hem de cortisol da anlamlı yükselmeler gözlemlenmiştir.

* M.Ü. B.E.S.Y.O.

*** GENLAB Tıbbi Tahlil ve Araştırma Lab.

E VİTAMİNİ DESTEĞİNİN SUBMAKSİMAL EGZERSİZDE OKSİDAN STRES VE DAYANIKLILIK ÜZERİNE ETKİLERİ

ÇOLAKOĞLU, S.* ÇOLAKOĞLU, M.** KIRKALI*, G.,
ÖRMEN, M., AKAN, P.

Bu çalışmada, E vitamininin anaerobik eşik civarında koşulan standart egzersizde, yorgunluğun geciktirilmesindeki etkisi plazma laktat konsantrasyonları (PLa) temel alınarak, oksidasyon mekanizmaları üzerindeki etkisi sülfhidril grupları (RSH), ve lipid peroksidasyon ürünleri (MDA) incelenerek değerlendirildi. Araştırmaya katılan yaşları 19.8 ± 1.3 olan 8 subelit gönüllü sporcuda; istirahat ve standart koşu egzersizi programı sonrasında; sırasıyla; 1) Herhangi bir ilaç kullanmadan, 2) 1 haftalık plasebo kullanımından sonra, 3) 1 haftalık 1000 UI/gün dozunda E vitamini kullanımı sonrasında PLa, serum E vitamini, RSH ve MDA konsantrasyonları çalışıldı. Bir haftalık 1000 Wgün dozunda E vitamini desteğinin, serum E vitamini düzeyini % 75.9 oranında artırdığı gözlemlendi. Plasebo kullanımının çalışılan hiçbir parametre üzerine anlamlı etkisi görülmedi. Egzersizin, E vitamini kullanımı öncesinde serum MDA düzeyini anlamlı şekilde artırdığı ($p < 0.05$); ancak, E vitamini kullanımı sonrasında bu artış oranında anlamlı bir azalma olduğu saptandı ($p < 0.05$). Egzersizin ve E vitamini kullanımının, serum RSH düzeyine anlamlı bir etkisi olmadığı gözlemlendi. E vitamini kullanımı ile standart koşu egzersizi sonrasında PLa düzeyinin 4.7 ± 0.7 mM'dan 4.3 ± 1.5 mM'a azalmasına ve serum E vitamini düzeyi ile PLa konsantrasyonları arasında negatif korelasyon saptanmasına rağmen, bu fark ve ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildi.

* Dokuz Eylül Üniv. Tıp Fak. Biyokimya.
** Celal Bayar Üniversitesi B.E.S.Y.O.

GENÇ BASKETBÖLCULARDA ERGÖBİSİKLETTE YAPILAN BİR ÇALIŞMADA SERUM KORTİSOL DÜZEYİNİN SEYRİ

KUTER, M.*, ERTÜRK, E.**, İMAMOĞLU, S.**,
MURATLI, S.***, KORUGAN, Ü.****

Çalışmada ergobisiklette yapılan bir yüklenme sırasında genç basketbolcuların serum kortisol düzeylerinin seyri araştırıldı. Bu çalışma 10 genç basketbolcu üzerinde yapıldı. (Yaş x : 17.5 + 1 yıl; boy uzunluğu x : 190 + 3.5 cm, Vücut ağırlığı x : 78.6 + 8.8 kg; vücut yağ oranı %'si x : 10.9 + 1.1)

Yapılan bir ön çalışma ile deneklerin max VO2'ler bilerlendi. Bu Max VO2 değerlerine göre her denegin relatif egzersizi şiddetleri hesaplandı ve bunlara göre ergometrik bisiklet üzerinde bir egzersiz protokolu dizayn edildi.

Deneklere testen 2.5 saat önce 600 kcal standart bir kahvaltı verildi.

Ayrıca her test öncesi 30 dakikalık bir standart strech programı ile sporculara standart bir ısınma yaptırıldı.

Ardından 20 dakikalık bisiklet ergometresi ile ana çalışmaya geçildi.

Deneklerin ısınma öncesi, ısınma sonrası, çalışma sonra 1 ve 15 dakikalık dinlenme sonrası serum kortisol düzeyleri ölçüldü. Sonuçları uyguladığımız egzersiz protokolunun genç basketbolcularda serum kortisol düzeyini etkilediğini göstermiştir.

* Tofaş Spor Kulübü
** Uludağ Üniv. Endokrinoloji.
*** Akdeniz Üniv. Bed. Eğt. ve Spor Yüksekokulu.
**** I.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fak. Endokrinoloji

MAKSİMAL EGZERSİZ YÜKLEMELERİNDE SPRİNT VE MESAFE KOŞUCULARININ LAKTAT, PRUVAT, FFA (FREE FAT ACİD) VE GLİSEROL CEVAPLARININ İNCELENMESİ

TURGUT, A.*; YALÇINER, M.*; ÇAĞLAR, P.**; HEKİM, N.***,
ŞEN, H.****, ULUG, İ.*****

Bu çalışmanın amacı, sprint ve uzun mesafe koşan atletlerin maksimal iş yüklerinde egzersize laktat, pruvat, FFA ve gliserol cevaplarını tanımaya çalışmaktır.

Araştırmada; sprinter (SPR; n=9, yaş: 20.7 ± 0.9) ve uzun mesafe (MES; n = 9, 20.2 ± 1.2) koşan erkek atletlerden iki grup oluşturuldu. Araştırmaya katılan deneklerin Astrand protokolüne göre maksimal yükleri bulundu. Daha sonra monark Ergo 814 F marka bisiklet ergometrisinde egzersize karşı gelene kadar (egzersizi bırakıncaya kadar) çalıştırıldılar. Her iki grubun kan örnekleri int-ravenöz kan olarak egzersiz öncesi (E.Ö.), egzersiz sonrası (E.S.) ve dinlenme (D.) anında alındı. Laktat, pruvat, FFA ve gliserol cevaplarına bakıldı. Elde edilen değerler istatistiki olarak değerlendirildi ve t testi ile karşılaştırıldı. Elde edilen değerler tablodadır. Elde edilen bulgularda istatistiki açıdan her iki grup arasında %95 anlamlılık seviyesinde laktat, pruvat ve gliserol cevaplarında fark bulunamadı. FFA cevaplarında ise her iki grup arasında E.S. ve D değerlerinde anlamlı fark bulundu (p<0.05).

		E.Ö.	E.S.	D.
Laktat	SPR	2.087 ± 3.6	12.237 ± 14.5	3.693 ± 6.5
Mmol /Lt	MES	2.233 ± 8.3	9.948 ± 22.7	5.300 ± 27.3
Pruvat	SPR	0.056 ± 0.0	0.098 ± 0.1	0.065 ± 0.1
Mmol/Lt	MES	0.063 ± 0.1	0.074 ± 0.1	0.057 ± 0.0
FFA	SPR	280.75 ± 15.3	318.5 ± 18.1	244.5 ± 12.0
mEg/Lt	MES	367.25 ± 19.2	589.5 ± 19.9	791.25 ± 55.4
Gliserol	SPR	5.15 ± 2.7	5.75 ± 4.3	4.063 ± 0.7
Mg/Lt	MES	6.3 ± 3.5	8.1 ± 4.5	10.675 ± 7.3

* Akdeniz Üniv. Öğretim Üyesi.
** Akdeniz Üniv. Lisans Öğrencisi.
*** Pakize Tarzi Biyokimya Lab.
**** Beden Eğitimi Öğretmeni.
***** Marmara Üniv. Öğretim Üyesi

AVRUPA KUPASI ÇİM KAYAĞI MÜSABAKALARI SONRASI LAKTAT (LA) KONSANTRASYONLARI İLE PERFORMANS İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

EROL, S.* KORKMAZ, N.* GULTEKİN, O.* ÇOLAKOĞLU, M.**
KOPARAN, Ş.* BALAK, İ.*** ACAR, Z.A.*

24-27 Mayıs 1995 tarihleri arasında Bursa Demirtaş Çim Kayağı pistinde yapılan Avrupa Çim Kayağı Şampiyonası Süper G yarışlarında yaş; 23 ± 1.6 (n = 11), boy; 177 ± 3 cm (n = 11), kilo; 72 ± 3 kg (n = 11) grubu erkek sporcuların 2. iniş sonrası plazma laktat (la) konsantrasyonları incelendi. Kan örnekleri müsabakadan hemen sonra (5 dakika içinde) parmak ucundan alındı.

Grubun müsabaka sonrası performans zamanları ve plazma laktat konsantrasyonlarındaki ilişkiler araştırıldı. Grubun plazma laktat konsantrasyonu ortalama 11 ± 6 mM toplam performans zamanı ise ortalama 123.6 ± 1 sn. olarak tesbit edildi.

Yapılan istatistikle değerlendirme sonunda plazma laktat konsantrasyonları ile performans zamanları arasında $p < 0.05$ kuvvetli bir ilişki bulundu.

Bunun sonucu Çim Kayağı Yarışı esnasında yüksek bir laktat birikiminin olduğunu yarış esnasında depolanan asidin artışına tolerans gösteren sporcuların daha başarılı olduğunu söyleyebiliriz.

* Uludağ Üniv. Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü.
** Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
*** Uludağ Üniv. Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği Bölümü.

DÜZENLİ SPOR YAPAN KIZ ÇOCUKLARLA SPOR YAPMAYANLARIN OYUN ÖNCESİ VE SONRASI KAN PARAMETRELERİNİN DEĞİŞİMİ

KARADENİZLİ, İ., PEKER İ., PASAOĞLU, A.***

Çalışmamızda, 12-14 yaşlarında spor yapan (hentbol) ve yapmayan kız çocuklarında kan parametrelerinin oyundaki değişimleri ve bu değişimlerin, deneklerin fiziksel özellikleri, max oksijen tüketim kapasiteleri, kalp-kan dolaşımı fonksiyonları ile ilgili olup olmadığı araştırılmıştır.

Bu hedef doğrultusunda, her iki gruba da kendi aralarında 2 x 20 dk. =40 dakikalık hentbol maçı yaptırılmıştır. 10 dakika (ara) dinlenme süresi verilmiştir. Gruplar 11 kişiden oluşmaktadır.

* Fiziksel özellikler için, yaş, boy, ağırlık standartlara uygun olarak ölçülmüştür.

* Kan parametrelerini ölçmek için, deneklerden oyun öncesi ve sonrasında yaklaşık (5 dakika içinde) 9-10 ml. venöz kan örneği alınmıştır.

* Max oksijen kan tüketim kapasitelerini ölçmek için; Shuttle Run testi uygulanmıştır. Bu test, aerobik güç ve aynı zamanda da kardiyovasküler dayanıklılık testi olup, hentbolcular için de ideal bir testtir.

* Kalp-kan dolaşımı fonksiyonlarını ölçmek için, kalp-kan dolaşımı fonksiyon testi uygulanmıştır.

Bütün ölçülen değerler birbirleri ile karşılaştırılmıştır. Çıkan sonuçlar literatürler ve araştırmalar ile desteklenmiştir.

Tüm bu çalışmaların sonunda, hematokrit-transferin, lökosit-laktat, max VO₂-kalp / kan dolaşımı fonksiyonlarının hem kendi içlerinde hem de tüm parametreler içinde birbirlerine bağlı olarak genel bir sonuç ortaya çıkardıkları görülmüştür. Spor yapan ve spor yapmayan çocuklar arasında ölçülen tüm parametreler arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmamıştır (p>0.05).

* İnci Karadenizli, M.Ü. Bed. Eğt. ve Spor Y.O. Antrenörlük Böl. Hareket ve Antrenman Bilgisi A.B.D.

** Doç. Dr. İsmail Peker, M.Ü. Bed. Eğt. ve Spor Y.O. Antrenörlük Böl. Spor Sağlık A.B.D.

*** Yrd. Doç. Dr. Abdullah Paşaoğlu, M.Ü. Bed. Eğt. ve Spor Y.O. Öğretmenlik Bölümü.

GENÇ KROS KOŞUCULARININ BEDEN KOMPOZİSYONLARININ FARKLI REGRESYON FORMÜLLERİ İLE İNCELENMESİ

ERMAN, A., ÖZER, K., TATAR, N.

Bu çalışmada yaşa göre düzenlenmiş 11 farklı regresyon formülü kullanılarak puberte sonrası bayan ve erkek kros country koşucularında % yağ değerleri arasındaki anlamlı ilişki incelenmiştir. Deri kıvrımı ve BIA (Bioelektrik impedans) ölçümleri, Dünya liseler (ISF cross country) kır koşusuna katılan 59 bayan ve 48 erkekten, antrenman öncesi ve yemekten en az 1 saat sonra alınmıştır. Kır koşucularının ortalama yaşları birbirine benzerdi (bayanlarda 15.79 ± 0.97 ; erkeklerde 16.46 ± 0.70). Ancak erkekler bayanlardan daha uzun (erkekler 174.18 ± 6.32 cm.; bayanlar 164.42 ± 6.19 cm.) ve ağırdı (erkekler 60.77 ± 6.36 kg; bayanlar 50.94 ± 6.13 kg). Hesaplanmış % vücut yağı değerleri, bayanlarda % 15.4 ± 2.5 ile % 25.23 ± 3.09 arasında ve erkeklerde % 6.2 ± 1.43 ile % 19.84 ± 2.55 arasında değişmiştir. Her iki sporcu grubunda da yaşa bağlı deri kıvrımı (Triceps ve subscapular) ve BIA denklemi (Deurenberg ve arkadaşları 1991) en düşük ve en yüksek yüzde yağ değerlerini ortaya çıkartmıştır.

Sonuçlarımız, puberte sonrası sporcuların % vücut yağını hesaplarken alan teknikleri kullanımı konusunda dikkatli olmak gerektiğini göstermiştir. Kanaatimizce bu grupta kullanılacak en uygun teknik ve regresyon denklemi Slouter ve arkadaşlarının (1988) yaşa bağlı, cinsiyete özgü deri kıvrım denklemidir.

* Celal Bayar Öğretim Görevlisi

MINİK CIMNASTİKÇİLERDE AĞIRLIĞIN KESTİRİLMESİ VE İDEAL AĞIRLIK

ÖZER K.*, ODABAŞ İ.** TAVACIOĞLU L.***, PINAR S.**

Artistik cimnastik, ritmik cimnastik, artistik patinaj, kule ve trampelen atlama gibi beceri sporlarında gerek performans gerekse estetik görünüm açısından, sopruların belirli bir beden formunda olmaları gerekmektedir. Bu spor branşlarında antrenman sonucunda belirli bir beden formu kazanılmakla birlikte temelde bu formun kazanılması büyük ölçüde kalıtsal özelliklere bağlıdır. Saydığımız spor dallarında elit sporcuların yaptıkları hareketlere uygun beden yapılarını taşıdıkları bilinmektedir. Beceri sporlarına yönlendirilmede de başlangıçta uygun bedensel özelliklere aranmaktadır. Birçok çalışmada da küçük yaş sporcularının elit sporcularla benzer özelliklere sahip bedensel yapıya sahip olduğu saptanmıştır. Spor bilimcilerinin sporcuların morfolojik değerlendirmelerini yaparken dayandıkları en önemli ölçütler % yaş ve beden kütle indeksidir (ağırlık/boy²). Ancak, sporcunun olması gereken optimal ağırlığının tayininde bu ölçütler yeterli olmayabilir. Çünkü beden değişik çevre ve iskelet genişlikleri bireyden bireye farklılık gösterebilir ve ağırlık da bu çevre ve iskelet genişliklerine göre değişebilir. Bu yüzden normallerde olduğu gibi soprularda da optimal ağırlığın belirlenmesi için boy uzunluğu, çevre ölçüleri ve iskelet genişliklerine uygun ağırlıkların derecelendirilmesi ve formüle edilmesi gereği vardır.

Yedi-on yaş cimnastikçilerin ağırlıklarını kestirmek ve ideal ağırlıklarının belirlenmesi için bir prediksyon eşitliği geliştirmek amacıyla minikler kategorisi cimnastik yarışmalarına katılan 7-10 yaşları arasında 423 kız ve 488 erkek soprucunun antropometrik ölçümleri (12 çevre, 2 genişlik, 5 deri kıvrım kalınlığı, boy ve ağırlık) yapılmıştır. Kız ve erkeklerde ağırlık ile diğer antropometrik ölçüm değerleri çoklu regresyon ile incelenmiştir. Küçük cimnastikçilerin aktüel ağırlıklarını kestirmek için çevre ölçüleri ile boy ve frame size tekniği ile genişlikler kullanılarak regresyon eşitlikleri geliştirilmiştir. Cimnastik branşında bu yaş gruplarındaki ideal % yağ değerleri ve BMI indeksleri dikkate alınarak seçilen kız ve erkek cimnastikçiler için ideal ağırlıklarının belirlenmesi için her iki cinste de 7-8 ve 9-10 yaşları için regresyon eşitlikleri geliştirilmiştir.

* A.Ü. B.E.S.Y.O.

** M.Ü. B.E.Y.O.

*** I.T.Ü. B.E.S.B.

TÜRK TAEKWONDO MİLLİ TAKIM DÜZEYİ SPORCULARININ FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK PROFİLLERİ

KUTLU, M.* , TEL, M.* , AĞAOĞLU, S.A.*,
ONAY, M.*** , AYDOĞU, L.***

Bu çalışmanın amacı; Türk Taekwondo Milli Takım düzeyi sporcularının seçilen bazı fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin ölçülmesi, analiz edilmesiydi. Elde edilen bulgular Milli Takıma girenler ve girmeyenler olarak daha önce yapılmış sporcu ve sporcu olmayanlara ait yapılmış bazı araştırma bulgularıyla karşılaştırıldı.

Denekler; 1995 yılında bölgelerini temsilen Grup ve Türkiye Şampiyonası'nda dereceye giren ve Milli Takım kampına davet edilen 25 erkek Taekwondo'cuydu. Bunlardan 7'si Milli Takıma girme başarısı gösterdi. 18 değişik fiziksel ve fizyolojik parametresi ölçülerek analiz edildi. Elde edilen bulguların kamp sonunda Milli Takıma giren ve girmeyen sporcular arasında karşılaştırılmasında "t" testi istatistiği kullanıldı. Sonuçların analizinde 0.05 anlamlılık seviyesi esas alındı.

Taekwondo'culara ait elde edilen araştırma bulguları aşağıdaki gibidir: Tüm grubun spor yaşı ortalama değerleri 10.80 ± 3.06 , yaş ortalaması 22.42.9, boy ortalaması 177.4 ± 0.5 , kilo ortalaması $66.6 \text{ kg} \pm 11.1$, vücut yağ oranları 7.66 dinlenik nabız ortalaması 58.96 ± 6.08 , sistolik kan basıncı ortalaması 110.40 ± 8.88 , diastolik kan basıncı ortalaması 66.40 ± 10.36 , aerobik güç ortalama değeri 49.89 ± 2.98 , anaerobik güç ortalama değeri 133.81 ± 9.72 , otur-eriş esneklik testi 34.44 ± 5.31 , pençe kuvveti sağ el $47.30 \pm 5.84 \text{ kg}$, sol el $46.17 \text{ kg} \pm 5.66$, bacak kuvveti $151.46 \text{ kg} \pm 25.31$, sırt kuvveti $151.74 \text{ kg} \pm 23.71$, vital kapasite ortalama değeri 4.73 ± 0.55 , zorlu ekspirasyon vital kapasite ortalama değeri 4.84 ± 0.63 , zorlu ekspirasyon volümü 4.26 ± 0.43 , olarak bulunmuştur.

* Fırat Üniv. Fen-Ed. Fak. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü.

** 19 Mayıs Üniv. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü.

*** Gazi Üniv. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

BURSA İLİ YÜZÜCÜLERİNİN ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

KOPARAN, S.* , KORICMAZ, (FAHİL), N.* EROL, S.* , GÜLTEKİN, O.* ,
BALAK, L.** , EROL (GAYRET), P.**

Bu çalışmaya elit düzeyde yaşları 15-17 arasında değişen (16 ± 0.77) toplam $n=11$ erkek yüzücü gönüllü olarak katıldı. Yüzücülerin boyları 175 ± 0.68 cm, kilo 66.4 ± 9.28 kg olarak saptandı.

Yüzücülerin antropometrik ölçümleri incelendiğinde omuz kol çevresi, omuz genişliği arasında ($r= 6820$ $p<.05$) ($r= 8166$ $p<.05$) dirsek uzunluğu ile boy arasında ($r= 7364$ $p<.05$), alt bacak çevre, üst bacak uzunluğu ile boy ve kilo arasında (sırasıyla $r= 81$ $p<.05$, $r= 76$ $p<.05$, $r= 087$ $p<.05$, $r= 7273$ $p<.05$), ayrıca kol uzunluğu ile boy ve kilo arasında ($r= 84$ $p<.05$, $r= 7528$ $p<.05$), uyluk çevre genişliği ve ayak numarası ile kilo arasında ($r= 7396$ $p<.05$, $r= 77$ $p<.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Bununla birlikte omuz genişliği ile ön kol çevre, alt bacak çevre arasında ($r= 8903$ $p<.05$, $r= 6861$ $p<.05$), üst kol çevre ile dirsek uzunluğu arasında ($r= 8628$ $p<.05$), alt bacak uzunluğu ile üst bacak arasında ($r= 9332$ $p<.05$), alt bacak çevre ile omuz genişliği ön kol çevre ve dirsek uzunluğu arasında ($r= 6861$ $p<.05$, $r= 7591$ $p<.05$, $r= 80$ $p<.05$) üst bacak ile alt bacak uzunluğu arasında ($r= 9332$ $p<.05$), kol uzunluğu, dirsek uzunluğu ve üst bacak uzunluğu arasında ($r= 7744$ $p<.05$, $r= 8039$ $p<.05$), uyluk çevre ile ön kol çevre, dirsek uzunluğu, alt bacak çevre arasında ($r= 6996$ $p<.05$, $r= 6893$ $p<.05$, $r= 8025$ $p<.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

* Uludağ Üniv. Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü.

** Uludağ Üniv. Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği Bölümü.

*** Beden Eğitimi Öğretmeni, Bursa.

BURSA İLİ YÜZÜCÜLERİNİN ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLERİNİN PERFORMANSLA OLAN İLİŞKİSİ

KORKMAZ, N.*, EROL, S.*, KOPARAN, Ş.*, GÜLTEKİN, O.*,
ERCAN, İ**, EROL (GAYRET), F.***

Bu çalışmaya yaşları 15-17 arasında değişen (16 ± 0.77) toplam $n=11$ yüzücü gönüllü olarak katıldı. Yüzücülerin boyları 175 ± 0.68 cm, kilo 66.4 ± 9.28 kg olarak saptandı.

Bu çalışmada yüzücülerin antropometrik ölçümleri ile performansları arasında ilişki incelendi. Buna göre üst kol çevre uzunluğu ile 100 m kurbağalama stil yüzme ($r= .72, p<.05$), 200 m kurbağ stil yüzme ($r= .76, p<.05$), dirsek uzunluğu alt bacak çevre ile 200 m. kurbağa stil yüzme ($r= 0.68 p<.05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır.

Ayrıca yüzücülerin günlük, haftalık, aylık antreman saatleri, antreman mesafeleri ile performansları arasındaki ilişki incelendi. Buna göre günlük antrenman mesafesi ile serbest stil 100 m yüzmeye arasında ($r= .69, p<.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Bu araştırma sonucunda yüzücülerin antropometrik özellikleri ile antrenman programlarının içeriğinin performanslarını etkilediğini söyleyebiliriz.

* Uludağ Üniv. Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü.

** Uludağ Üniv. Tıp Fakültesi Bioistatistik Ana Bilim Dalı.

*** Beden Eğitimi Öğretmeni, Bursa.

5-6 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARINDA 12 HAFTALIK CİMNASTİK VE YÜZME ÇALIŞMALARININ ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

ZÜLKADİROĞLU, Z.* ÖZTÜRK, F.*, KOÇYİĞİT, F.*,
İNCE, G.*, OLARU, A.M.*, SANRI, M.*

Bu araştırma, cimnastik ve yüzme çalışmalarının, 5-6 yaş grubu çocukların antropometrik özellikleri üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Deneklerin yaş ortalamaları ($x= 5.26$ yıl ± 0.44), boy ortalamaları $x= 1.09$ m. (± 0.05), vücut ağırlığı ortalamaları $x= 19.22$ kg. (± 3.24) olarak tespit edilmiştir. Çalışmaya, cimnastik grubunda 20 denek (6 erkek, 14 kız), yüzme grubunda 20 denek (9 erkek, 11 kız), kontrol grubunda 20 denek (10 erkek, 10 kız) olmak üzere toplam 60 denek katılmıştır.

Bu çalışmada antropometrik özellikleri belirlemek için; 1. Çevre ölçümleri (Fleksiyonda biceps çevresi, göğüs çevresi, uyluk çevresi, baldır çevresi, el bileği çevresi), 2. vücut yağ yüzdesi (Deri kıvrım ölçümleri: biceps, triseps, subskapula, suprailiak 2) 3. Uzunluk ölçümleri (kulaç uzunluğu, el ayası uzunluğu) kullanılmıştır.

Çocukların çalışma sonrası ortalama antropometrik özelliklerinden göğüs çevresi, kulaç uzunluğu, el ayası uzunluğu değerleri her üç grupta da çalışma öncesi ortalama değerlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermiştir. Uyluk çevresi ve baldır çevresi antropometrik değerleri arasında her üç grupta da anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Fleksiyonda biceps çevresi, el bileği çevresi çalışma sonrası antropometrik değerleri, cimnastik grubunda çalışma öncesi değerlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermiştir. Yüzme grubunda ise sadece el bileği çevresi çalışma sonrası değerleri daha yüksek bulunarak istatistiksel açıdan anlamlı çıkmıştır. Vücut yağ yüzde değerlerinde ise sadece kontrol grubunda 12 hafta sonunda artış gözlenerek istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu görülmüştür.

İstatistiksel analizler, SPSSX paket programında T-test groups (gruplararası T-test), statistics all yöntemleri ile yapılmıştır.

* Ç.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

BURSA YÖRESİ ELİT MASA TENİSÇİLERİNİN SOMATOTİPLERİNE GÖRE DAYANIKLILIK VE ÇABUKLUK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

KORKMAZ, F.*, TOKER, H.F.*, APAYDIN, A.*

Bu çalışmada, Bursa yöresinde elit düzeyde (1. Lig, Süper Lig, yıldız ve genç milli) masa tenisi oynayan sporcuların somatotiplerini belirledik. Çalışmamıza kulüp ve okullarda masa tenisi oynayan 21 erkek masa tenişi katıldı.

Çalışmamıza katılan masa tenisçilerin somatotiplerini belirlemek için; dünya standartlarında geçerliliğini koruyan Heath-carter değerlendirme formunu kullandık. Çabukluk ölçümü için; 10 x 5 m çabukluk testi, dayanıklılık ölçümü için; Shuttle Run mekik testini uyguladık.

Masa tenisçilerin 12 tanesi mezomorfik-ektomorf (1.7-3.1-4.2), 6 tanesi dengeli-mezomorf (2.7-5-2.6), 3 tanesi de dengeli-ektomorf (2-2.3-3.6) yapıdaydı.

Elde ettiğimiz somatotiplerin gruplar arası dayanıklılık ve çabukluk özelliklerinin değerlendirilmesinde Kruskal-Wallis testi uyguladık.

Dayanıklılık ve çabukluk özelliklerinin ölçümleri sonucunda, mezomorfik-ektomorf, dengeli, mezomorf ve dengeli ektomorf yapıdaki sporcular arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulamadık ($p>0.05$).

* U.Ü. Eğitim Fak. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Bursa.

FUTBOL SEYİRCİSİNİ FANATİK OLMAYA YÖNELTEN MOTİVASYONEL VE PSİKOLOJİK ETKENLER

ARSLAN, C.*, BİNGÖLBAĞI, A.**

Bu araştırma futbol seyircilerinin fanatik sayılabilecek davranışlara iten motivasyonel ve psikolojik etmenlerin araştırılması amacıyla Elazığspor taraftarına uygulanmıştır. Araştırma; futbol maçlarında fanatik sayılabilecek tarzda hareket eden 160 denek üzerinde uygulandı. Konu ile ilgili hazırlanan anket soruları uygulandı. Futbol maçlarına gitmeyi en çok il merkezinde oturan kişilerin (% 73.2) tercihi, % 53.7'sinin lise mezunu oldukları, mesleklerinin % 33.1 ile serbest meslek, % 26.9 ile işçi, % 16.8 ile memur, % 14.4 ile öğrenci ve % 8.7'si de işsiz kişiler olduğu belirtilmiştir. Deneklerin % 46.3'nün mutlu bir çocukluk, % 41.9'unun mutlu bir gençlik dönemi geçirmedikleri anlaşılmıştır. Yine seyircilerin yaşamalarını en çok etkileyen olayların ekonomik (% 32.5), işsizlik (% 23.8) ve toplumda ezilme hissi (% 13.1) olarak sıralandığı tesbit edilmiştir. Bu insanların eşlerine ve çevrelerine göre sessiz ve sakin (% 707) insanlar olduğu da çıkan sonuçlar arasındadır. Yine deneklerin % 20.6'sının başından sporla ilgili adli bir olay geçtiği belirtilmiştir. Maç esnasında küfür etmeyi % 19.4'ünün bir deşarj yolu olarak kullandıklarını, hakemin kendi takımları aleyhine vermiş olduğu karara küfrettikleri ve mümkünse, sahaya inip hakemi dövmek istediklerini, tezerrahüta katılan seyircilerin % 74.4'ü kendilerinde büyük rahatlama hissettiklerini belirtmişlerdir.

Yine çevrelerinde sınırlı olarak tanınan insanların karşıt takım taraftarını düşman olarak gördüğü ortaya çıkmıştır. Hakemlerin kendi takımları aleyhine en çok tepki gösteren grubun başlarından ekonomik sorunlar geçiren grup olduğu ve tepkileri küfrederek gösterdikleri görülmektedir. Mutlu bir çocukluk ve gençlik geçiren kişilerin maç esnasında bağırıp küfretmeyi hatalı bir davranış (% 53.8) olarak gördükleri, alınan yeniliğiden sonra o gece uyuyamadığı (% 62.5) ve acısını da ailelerinden (% 18.7) çıkarma yolunu seçtikleri anlaşılmıştır.

Bu araştırma sonucunda; seyircileri fanatik sayılabilecek hareketlere yönelten psikolojik ve motivasyonel sebeplerin başında; toplumda ezilmişlik hissi, işsizlik ve ekonomik sorunların yanında gelir düzeyi iyi durumda olup da deşarj yolu arayan kişiler tarafından gerçekleştirildiği görülmektedir.

* Fırat Üniv. Fen-Ed. Fak. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Elazığ.

** Doğu Kent İlköğretim Okulu, Elazığ.

8 HAFTALIK AEROBİK VE STEP ETKİNLİĞİNE KATILIMIN FİZİKSEL ALGILAMA VE BEDEN İMGESİNDEN HOŞNUT OLMA ÜZERİNE ETKİSİ

AŞCI, F.H.*, KİN, A.*, KOŞAR, N.*

Bu çalışmanın amacı, 8 haftalık aerobik ve step egzersiz programına katılımın üniversiteli bayan öğrencilerin kendilerini fiziksel algılama ve beden imgelerinden hoşnut olma düzeylerine etkisinin araştırılmasıdır. Bu araştırmanın deneklerini Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde okuyan rastgele seçilmiş 45 gönüllü bayan öğrenci oluşturmuştur. Benzer kendini algılama puanlarına sahip 45 bayan denek, kontrol, aerobik ve step grubu olmak üzere 3 gruba rastgele olarak ayrılmıştır. 8 haftalık uygulamaya başlamadan önce ve sonra her 3 gruptaki deneklere "Kendini Fiziksel Algılama Envanteri" ve "Berscheid, Bohrchar ve Walster Beden İmgesi Anketi" öntest ve sontest olarak uygulanmıştır. Yapılan 2 x 3 (Süre x Grup) tekrarlı ölçümlerde çok yönlü varyans analiz sonucuna göre, fiziksel algılamanın 5 alt boyutunda ve ortalama beden imgesinden hoşnut olma düzeyinde gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark yok iken ölçümler arasında fiziksel algılamanın sırasıyla; genel fiziksel yeterlilik (F= 2.06, p<.01), sportif yeterlilik (F= 8.89, p<.01), vücut çekiciliği (F= 6.44, p<.01), fiziksel kondüsyon (F= 5.88, p<.05), kuvvet (F= 11.50, p<.01) istatistiksel yönden anlamlı fark vardır. Ayrıca 2 x 3 tekrarlı ölçümlerde çok yönlü varyans analiz sonucu, Grup x Süre etkileşiminin kendini fiziksel algılamanın vücut çekiciliği (F= .18, p<.05) alt boyutu için istatistiksel yönden anlamlı olduğunu da göstermiştir.

* ÖDTÜ Beden Eğitimi ve Spor Bölümü.

İNSANLARIN KENDİLERİNİ İFADE ETMESİNDE SPORUN ROLÜ

İNEL S.*

Geleneksel toplum ve topluluklarda kimlik ve soru ya da sorun değildi. Törelere, geleneklere ve göreneklere bireylerin kimliğini belirliyordu. Ama sanayi-kent toplumlarında insanlar gitgide yalnızlaşma ve yabancılaşma yaşamaktadırlar, bu da toplumsal yaşamı dayanılmaz bir noktaya sürüklemektedir. Modern yaşam biçiminin karakteristik özelliği bireyi ön plana çıkarmaktır; modern birey rekabetçidir, kendini sürekli diğerleriyle karşılaştırır ve kıskançtır. Bunlar kolektivizmin olamama sorunlarıdır. Sosyo-ekonomik değişimleri gerçekleştiremeyen bireyler ve gruplar "biz" ve "onlar" duygusuyla zayıflık ve korkudan kaynaklanan tepkilerini kimlik arayışlarıyla "onlara" karşı barikat olarak dikerler, böylelikle kimlik açıklıklarını gidermeye çalışırlar. Günümüz modern toplumlarında bireylerin sosyal bağlamda kendilerini tanımlama veya çeşitli gruplara aidiyetin bireyi ne ölçüde tanımladığı bu tanımda kişiye özgü payın ne olduğu, bir bildiride çözümlenmeye çalışılacaktır. Bireylerin spora bağlanmaları; bir örgüte üye olup çevre edinme isteği, hareket dürtüsü, kendini ölçme ve değerlendirme isteği, saldırganlık duygusunu körelten isteği ve herhangi bir hayal kırıklığı ya da başarısızlığı gidermek için daha gerçekçi görünmektedir. Toplumsal yaşamda kendini kanıtlayamamış, ortaya koyamamış bir çok insan sportif etkinlikler yoluyla kendine uygun düşen bir yaşamı "taraf" ya da "ulusal kimlik" in spor alanından yansımasıyla bulabilecektir. Güvensizliğini, sıkıntılarını ve bunalımlarını psikolojik de olsa spor kimliğiyle aşma uğraşısına girecektir.

ÜNİVERSİTELİ SPORCULARDA KİŞİSEL VE SOSYAL UYUMLARDA CİNSİYETİN ROLÜ

İMAMOĞLU, O., AKDENK, M., TAŞMEKTEPELİGİLLER, Y.,
TAT, H. AĞAOĞLU, S.A.

Hacettepe kişilik envanteri (HKE) kullanılarak sporcuların kişisel ve sosyal uyumlarında cinsiyetin rolü araştırılmıştır.

Bu amaçla üniversitede okuyan elit seviyede spor yapan spor geçmişleri, en az 6 yıl yaş ortalamaları, 19 ± 05 olan 22 bayan (7 hentbol ve 15 basketbolcu) ve yaş ortalamaları; 20 ± 09 olan 22 erkek (7 voleybol ve 15 futbolcu) sporcu denek olarak alınmıştır.

İstatistiksel işlem olarak "t" testi kullanılmış ve .05 düzeyinde anlamlılığa bakılmıştır.

HKE'nin alt ölçeklerinde kişisel uyumlar arasında cinsiyetin rolü yok iken ($p > .05$) sosyal uyumlar arasında etkili olduğu bulunmuştur. ($P < .05$).

Kişisel uyumun alt ölçeklerinde, kendini gerçekleştirme, duygusal kararlılık ve psikotik belirtilerde anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p > .05$) nevrotik eğilimlerde farklılık bulunmuştur. ($P < .05$).

Sosyal uyumun alt ölçeklerinde; aile ilişkileri ve sosyal ilişkilerde fark yok iken ($P > .05$) sosyal normlar ve antisosyal eğilimler arasında farklılık bulunmuştur. ($P < .05$).

HKE'de tüm ölçeklerde bayan sporcuların erkek sporculardan daha fazla puan aldıkları cinsiyetin rolünün kişisel uyumda değil sosyal uyumda daha etkili olduğu bulundu. Özellikle nevrotik eğilimler sosyal normlar ve antisosyal eğilimlerde bayanların daha yüksek ortalamaya sahip oldukları gözlenmiştir.

SPOR BİLİMLERİNDE ULUSAL KİMLİK SORUNU

BAGIRGAN, T.

Spor bilimlerinin 1980'li yıllarla birlikte ivmelenerek geliştiği çeşitli yazarlarca belirtilmektedir. Günümüzde bu gelişme düzensiz bir biçimde yönlendirilen karmaşık bir yapı olgusu görünümündedir. Bu karmaşık yapı içerisinde spor bilimlerine yön veren düşünce yapılaşmalarında anlayışlara bağlı olarak çok sayıda değişik bakış açısı ve bunun doğal sonucu olarak da farklı kurumlaşma anlayışları ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda ulusal bir spor bilimi anlayışı oluşturulmamakta çoğun başka ülke gerçeklerinden yola çıkarak oluşturulmuş düşünce ve kurum anlayışları ulusal bir spor kültürü birikiminin yetersiz ya da yeterince geliştirilememiş olmasından dolayı gelenek oluşturmayacak bir köksüzlük içerisinde ulusal bir spor bilimleri kimliğini oluşturma sürecinde olumsuz bir biçimde etkilemektedir. Bu durum spor kültürümüzün kimliksiz bir yapıda yönlensesini, doğal olarak da kimliksiz bir spor bilimi anlayışını ve kurumlaşmasını ortaya çıkarmaktadır. Bu açıdan bu çalışmada spor bilimlerine ulusal bir kimlik kazandırma süreci ve ulusal bir spor bilimleri kimliğinin evrensel spor bilimi anlayışları ile bağlantı olarak oluşturulması sürecinin sorunları ve olanakları ulusal bir spor bilimlerinin geleceğine ilişkin öngörüler ile incelenerek tartışılmıştır.

SÖZLÜ VE MADDİ ÖDÜLLERİN PERFORMANS ÜZERİNE ETKİSİ

BAYAR, P.*, KORUÇ, Z.**, DUYGULU, A.*

Motivasyonun performans üzerine etkisini test etmek amacı ile yapılan bu çalışmaya yaşları 21.033 ± 3.478 olan 16 kız, 15 erkek toplam 31 spor okulu öğrencisi katılmıştır. Denekler spor salonunda kurulan 20 m mekik koşusu parkurunda kendi en iyilerini yapmaları istenerek koşturulmuş ve elde ettikleri değerler eşlenerek iki deney (sözlü özendirici ve maddi ödül), bir kontrol grubuna ayrılmışlardır. Aynı saha koşullarında üç gün aradan sonra her grup için ayrı ayrı 20 m mekik koşusu yaptırılmıştır. Elde edilen verilere gruplar arasındaki ön test, son test farklarını saptamak amacı ile 3x2 lik tekrarlı ölçümlerde ANOVA yapılmıştır. ($F= 4.13$; $P= 0.027$) ve anlamlı sonuç bulunmuştur ($p<.05$). Tukey testi sonucunda farklılığın kontrol grubundan gelmekte olduğu saptanmıştır. Her grubun ön test ve son test değerleri arasındaki farklılıkları test etmek amacı ile eşleştirilmiş t testi uygulanmıştır. Sözlü özendiricilerde $t= 3.48$, maddi ödüllerde $t= 5.31$ son test lehine anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<.01$). Elde edilen bulgular maddi ödüllerin sözlü ödüllere göre daha fazla etkili olduğunu göstermektedir. Kontrol grubunda ise anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>.05$).

* Ankara Üniv. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

** Hacettepe Üniv. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu.

GENÇ ERKEK MİLLİ BASKETBOL OYUNCULARININ KENDİNİ FİZİKSEL ALGILAMA VE BEDEN İMGELERİNDEN HOŞNUT OLMA PROFİLLERİ

ASCI F.H.*

Bu araştırmanın amacı, genç erkek milli basketbol oyuncularının kendini fiziksel algılama (physical selfperception) ve beden imgelerinden hoşnut olma (body image satisfaction) düzeylerini belirlenmesi ve kendini fiziksel algılama ve beden imgesinden hoşnut olma düzeyi arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. "Kendini Fiziksel Algılama Envanteri" ve "Berscheid, Bohrchar ve Walster Beden İmgesi Anketi" 1995-1996 sezonunda Genç Milli Takım kampına katılan toplam 32 erkek basketbol oyuncusuna uygulanmıştır. Genç erkek milli takım basketbol oyuncularının kendilerini fiziksel algılama düzeyleri 18.75 ± 2.75 (sportif yeterlilik) ile 15.69 ± 2.49 (genel fiziksel yeterlilik) arasındadır. Basketbol oyuncularının ortalama beden imgesinden hoşnut olma düzeyi $3.89 \pm .49$ olarak bulunmuştur. Bunun yanısıra, basketbol oyuncularının en hoşnut oldukları beden parçası, spor yeteneği ($4.31 \pm .64$) iken en az hoşnut oldukları kilo (3.34 ± 1.23)'dur. Ayrıca beden imgesi ile fiziksel algılama arasındaki ilişkiyi test etmek için yapılan Pearson Çarpımlar Moment Korelasyon sonucuna göre, beden imgesi ile fiziksel algılamanın vücut çekiciliği alt ölçeği arasında istatistiksel yönden anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .35, p < .05$).

* ODTÜ Beden Eğitimi ve Spor Bölümü.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN OKUDUKLARI BÖLÜME, DERSLERE, ÖĞRETİM ELEMANLARINA VE ARKADAŞLARINA YÖNELİK TUTUMLARININ AKADEMİK BAŞARILARIYLA KARŞILAŞTIRILMASI

PEHLİVAN, Z.

Bu araştırma, Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü'nde okuyan öğrencilerin; okudukları bölüme, derslerine, öğretim elemanlarına ve arkadaşlarına yönelik tutumları ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi ve düzeyini ortaya çıkarmak ve eğitim programına yönelik öneriler geliştirmek amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür. Araştırmaya bütün sınıflardan toplam 138 öğrenci katılmıştır (N: 176, n: 138). Öğrencilerin tutumlarına yönelik veriler; faktör analizi tekniği ile araştırmacı tarafından geliştirilen, güvenilirlik katsayısı $a = 0.92$ olan ve 84 maddeden oluşan "tutum ölçeği" ile, öğrencilerin akademik başarı düzeyleri ise anket formu ve arşiv taramasıyla elde edilmiştir. Elde edilen veriler SPSS paket program yardımıyla bilgisayar ortamında analiz edilmiş, istatistikî teknik olarak da %, X ve ss, t testi ve F testi kullanılmış ve anlamlılık düzeyi ise 0.05 olarak alınmıştır.

Araştırma bulgularına göre; araştırmaya katılan öğrencilerin bölüme yönelik tutum ortalaması X: 3.7 ± 1.4 , derslere yönelik X: 3.1 ± 0.6 , öğretim elemanlarına yönelik X: 2.8 ± 0.6 ve arkadaşlarına yönelik X: 3.08 ± 0.5 olarak bulunmuştur. Bir alt dönemden dersi kalan öğrencilerin derslere yönelik tutum ortalamaları olumsuz yönde $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bölümdeki başarı düzeyi, orta öğretim başarı puanı ve ÖSS puanı arttıkça tutum ortalamaları da buna bağlı olarak anlamlı biçimde arttığı, öğrencilerin sürekli oturdukları il durumuna göre de öğretim elemanlarına yönelik tutum ortalamalarında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur. Ayrıca, 1 ve 4. sınıfta okuyan öğrencilerin arkadaşlarına yönelik tutumları ile, merkezi ve mahalli sistemle alınan öğrencilerin öğretim elemanlarına yönelik tutumları da yine $p < 0.05$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu bulgulara dayalı olarak, öğrencilerin en düşük düzeyde tutum geliştirdikleri öğretim elemanlarının tutum ve davranışlarının yeniden gözden geçirilmesini, arkadaşlık ilişkilerini kuvvetlendirmek için de değişik sosyal etkinliklerin gerçekleştirilmesini, öğrencilere yönelik eşit, anlayışlı ve sevecen tavırlar içerisinde olunmasını, okutulan derslerin yeniden gözden geçirilerek ihtiyaçlara göre düzenlenmesini önermekteyiz.

* Fırat Üniv. Fen-Ed. Fak. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Elazığ.

LİSE BİRİNCİ SINIF ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE KARŞI TUTUMLARI

DEMİRHAN, G., ALTAY, F.

Çalışmanın amacı, lise birinci sınıfta okuyan öğrencilerin beden eğitimi dersine karşı tutumlarını ölçen bir ölçek geliştirmektir. Araştırmaya Ankara'daki 10 lisede öğrenim gören 1054 öğrenci katılmıştır. Ölçeğin geliştirilmesi için öncelikle 60 soruluk bir anket hazırlanmış ve öğrencilere beden eğitimi öğretmenleri gözetiminde uygulanmıştır. Toplanan bulgulara öncelikle temel bileşenler analizi uygulanmış ve birinci faktör yükü 0.40 ve üzerinde olan maddeler ölçeğe seçilmiştir. Maddelerin ayırtediciliğini ölçmek için ilgili maddelere "t" testi yapılmış ve seçilen bütün maddeler anlamlı çıkmıştır ($p < 0.01$). Ölçekteki maddelerin iç tutarlılığı için hesaplanan Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.88 bulunmuştur. Bir başka güvenilirlik göstergesi olan ölçeğin 107 kişiye 17 gün arayla uygulanmasıyla elde edilen ilişki katsayısı 0.98'dir. Öğrencilerin beden eğitimi dersi notları ile ölçekten aldıkları puanlar arasındaki ilişki katsayısı ise 0.60 bulunmuştur. Ölçeğe seçilen madde sayısı 32'tür. Maddelerin 19'u olumlu, 16'i ise olumsuzdur.

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR BÖLÜMÜNE ÖĞRENCİ SEÇİMİNDE ADAYLARA UYGULANAN ÖZEL YETENEK SINAVININ YORDAMA GEÇERLİĞİNE İLİŞKİN BİR ÇALIŞMA (ÖN RAPOR)

TİRYAKI, Ş., ERTEN, Ç.

Bu araştırma Mersin Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü'ne öğrenci seçiminde uygulanan özel yetenek sınavının yordama geçerliğini incelemek için düzenlenmiştir. Araştırmanın örneklemini bölümde 1 nci, 2 nci ve 3 ncü sınıflarda eğitim-öğretim gören 150 öğrenci oluşturmaktadır. Bölüme girmek için başvuran adaylara uygulanan özel yetenek sınavında ölçülen çeşitli devinimsel ve eşgüdümsel becerilerin bölüme kabul edilen öğrencilerin okul başarısını (genel, uygulamalı ve kuramsal alan dersleri)' ni denli yordadıkları ve hangi ölçümlerin daha yordayıcı olduklarını anlamak için verilere regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarında genel başarıyı (uygulamalı ve kuramsal alan derslerin ortalaması) yordamada birinci derecede OÖBP'nin (orta öğretim başarı puanı), ikinci derecede eşgüdüm ölçümünün, üçüncü derecede 30 metre sürat koşusundaki performansın etkili olduğu görülmüştür. Ancak, genel başarıyla sürat arasındaki ilişki olumlu olması beklenirken olumsuz çıkmıştır. Sürat arttıkça genel başarının düştüğü gözlenmektedir. Uygulamalı derslerdeki başarıda OÖBP birinci etken, dik sıçrama ikinci etken olarak çıkmıştır, üçüncü derecede anlamlı olan bir etken yoktur. Kuramsal derslerdeki başarıda OÖBP puanı yine birinci etkindir. İkinci etken sürat olup üçüncü etken eşgüdüm ölçümüdür. Sürat, genel başarıda olduğu gibi kuramsal derslerdeki başarıda da ters çalışan bir etken olarak gözlenmektedir.

ÖZEL VE DEVLET OKULLARINDA ÇALIŞAN BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN İŞ DOYUMU DÜZEYLERİ

MİRZEOĞLU, N.*; MİRZEOĞLU, D.*; ÇETİNKANAT, Ç.**; ERDOĞAN, Ş.*

Bu çalışmanın amacı, Ankara'daki devlet ve özel orta öğrenim kurumlarında çalışan Beden Eğitimi öğretmenlerinin iş doyumlarını ya da doyumsuzluklarını incelemektir. Bu amaçla, Ankara ilindeki okullardan tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen 7 özel okuldan 11 bayan 21 erkek; 8 devlet okulundan 12 bayan 12 erkek olmak üzere toplam 56 Beden Eğitimi öğretmeni bu çalışmanın denek grubunu oluşturmuştur. Bu çalışmada veri toplama aracı olarak, İş Doyumu Ölçeği (İDÖ) kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde t-test istatistiksel yöntemi kullanılmıştır. Yönetim biçimi alt boyutunda devlet ve özel okullarında çalışan bayan beden eğitimi öğretmenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamazken, erkek öğretmenlerin puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<.05$). Devlet ve özel okullarda çalışan hem bayan hem de erkek öğretmenlerin, çalışma olanakları alt boyutu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<.05$). Gelişme ve yükselme olanakları alt boyutunda ise, bayan beden eğitimi öğretmenleri arasında anlamlı fark bulunamazken, erkek öğretmenlerin puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<.05$). Devlet ve özel okullarda çalışan hem bayan hem de erkek beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel ortam alt boyutundaki puanları arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Ücret ve personel alt boyutunda devlet ve özel okullarda çalışan hem bayan hem de erkek beden eğitimi öğretmenlerinin puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<.05$).

Sonuç olarak, özel okullarda çalışan beden eğitimi öğretmenlerinin iş doyum düzeylerinin, devlet okullarında çalışan beden eğitimi öğretmenlerine göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

* A.İ.B.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

** A.İ.B.Ü. Eğitim Fakültesi

SPOR TESİSLERİ DİZAYNI VE İŞLETMECİLİĞİ BAKIMINDAN SYDNEY 2000 OLİMPİYAT FARKI İLE İSTANBUL 2004 OLİMPİYAT ALANI PLANLAMASININ KARŞILAŞTIRILMASI

AKDENK, M.

Bu alan incelenmesinin amaç kısmında; Türkiye ve Avusturalya'daki bazı üniversitelerin Spor tesisleri dizaynı ve işletmeciliği alanındaki programlarının incelenmesi; Sydney'deki 2000 olimpiyatlarının yapılacağı park ile İstanbul'un 2004 olimpiyatları için koyduğu adaylık çerçevesinde Olimpiyat alanlarının ele alınıp araştırılması hedef olarak alınmıştır. Yöntem kısmında; ilgili dökümanlar Türkiye, Avusturalya olarak yerinde incelenmiş, alan araştırmaları yapılmıştır. Türkiye'den Hacettepe, İ.T.Ü. ve Yüzüncü Yıl Üniversiteleri'nin Spor Tesisleri Dizaynı ve İşletmeciliği bakımından programları incelenirken; Avusturalya'da Victoria teknoloji Üniversitesi'nin Spor Tesisleri Dizaynı ve İşletmeciliği Programı üzerinde Melbourne'de yerinde inceleme yapılmıştır. Bulgular kısmında: Sydney 2000 Olimpiyat Oyunları'nın 1930-2000 arasındaki 70 yıllık planlamanın başarısı olarak kazanılmasının yanında: İstanbul 2004 Olimpiyat Oyunları'nın kazanabilmesi için Uluslararası kurallar ortaya konulmuştur. Bunların dışında Türkiye Üniversitelerindeki Beden Eğitimi ve Spor Bölümleriyle Yüksekokullarının Programlarında yapması gerekli ders ve program değişiklikleri ortaya konulmuştur. Sonuç kısmında: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nden alınan altı aylık araştırma izniyle yapılan bu çalışmanın Avustralya bölümünde üniversiteler, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları, Spor Akademileri, Avusturalya Spor Enstitüsü, Avustralya Olimpiyat Komitesi, Avustralya Spor Vakfı ve Eyalet Spor Birimleri ve bilim adamlarının nasıl işbirliği içerisinde çalıştıkları incelenmiştir. Türkiye'de de buna benzer çalışmaların yapılması gerekliliği ve modeli belirtilmiştir.

ULUSLARARASI GENÇLİK, SPOR VE REKREASYON BİLİMLERİ ARAŞTIRMA MERKEZLERİ, ELEMAN VE PROJE DEĞİŞİMİ

AKDENK, M.,

“Uluslararası Gençlik, Spor ve Rekresyon Bilimleri Araştırma Merkezleri, Enstitüleri, eleman ve Proje Değişimi” isimli incelemede; Türkiye, Almanya, İngiltere ve Avustralya gibi ülkelerle; Avrupa Pasifik, Amerika gibi kıtalar ve Avrupa Konseyi Asya ve Pasifik Konseyi gibi birimlerdeki gençlik, spor, rekreasyon ve Oyunla İlgili Araştırma Merkezleri, Enstitüleri ve Üniversitelerin bir sistem bütünlüğünde ele alınması amaçlanmaktadır. Yöntem olarak, ilgili kaynaklar taranmış, araştırmacıların belirtilen ülkelerdeki eğitim, gezi tecrübelerinden yararlanmışlardır. Türkiye'nin gelişmiş ülkeler seviyesine Gençlik ve Spor Bilimlerinde çıkabilmesindeki mevzuat, sistem metot ve planlamalar araştırılmıştır. Bulgular kısmında: Gelişmiş ülkelerin mevzuat, ekonomik örgütlenme ve kurumsallaşma bazındaki tüm sorunlarını çözdükleri; Gençlik ve Spor Bilimlerinde Hükümet ve Hükümet Dışı Araştırma Merkezleri ve Enstitülerini kurdukları ve Türkiye gibi hızla kalkınan ve lider olmak isteyen bir ülkenin de belirtilen sorunlarının çözülmesi gerektiği konuları vurgulanmıştır. Sonuç olarak; mevzuat, Planlama sorunlarının çözülmesiyle; Ülkemizde hem devlet, hem de özel sektör olarak; Gençlik ve Spor Bilimlerinde hem alan hem de toplum olarak duyulacak huzur, zamanında gençlik ve sporda yapılacak yönlendirmelerle; Türkiye'de Uluslararası Eleman ve Proje Değişmelerine katılması konusunda belirli ipuçları verilmektedir.

İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ BEDEN EĞİTİM VE SPOR BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN FAALİYETLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

YAMANER, F., TAŞKIRAN, C., ERBAYSAL, E.

Bu araştırmanın amacını, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerinin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini tespit etmek, serbest zamanlarında katıldıkları ve katılmak istedikleri etkinliklerini ortaya koymak, maddi durumlarının ve ailelerin eğitim durumlarının bu etkinliklerini nasıl etkilediğini belirlemek oluşturmuştur. Bu amaç doğrultusunda izlenen yöntemde, planlama evresinde, literatür taraması yapıp gerekli kaynaklar toplanmıştır. Daha sonra evren ve örneklem oluşturulmuş, örneklem grubuna 21 sorudan oluşan anket uygulanmıştır. Ankette öğrencilerin genel nitelikleri yanında sporla ilgilenme düzeyleri, serbest zaman etkinliklerine katılma düzeyleri ve etkinliklere ilişkin görüşlerini, ortaya koyacak sorulara yer verilmiştir. Ankette elde edilen bu bulgular yüzde olarak belirtilerek tablollaştırılmış ve yorumlanmıştır. Sonuç olarak İnönü Üniversitesi E.F. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerin serbest zaman faaliyetlerini programlı olarak değerlendiremediği etkinliklere katılmada pasif etkinlikleri tercih ettikleri, ailelerinin eğitim düzeylerinin ve çevrelerinin etkinliklere katılışlarında tercihlerini etkilediği sonucuna varılmıştır.

ATLETİZM VE BASKETBOL SPORU YAPAN GENÇ KIZLARDA BAZI HEMATOLOJİK PARAMETRELERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

BALTAÇI, A.K.*, MOĞULKOÇ, R., ÜSTÜNDAĞ, B.** , KOÇ, S.***, HALİFOĞLU, İ.** , VAR, A.**

Araştırma, 16 yaş grubu genç kızlarda atletizm ve basketbol sporunun, hematolojik parametreler üzerindeki etkisinin ortaya konulabilmesi amacıyla planlandı. Aralarında boy ve ağırlık yönünden farklılık bulunmayan 12 kişilik kontrol grubu ile 5 yıldır aktif spor yapan 18 kişilik atletizm, 12 kişilik basketbol olmak üzere toplam 42 denek üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, bütün bireylerin kan örnekleri alınarak hematolojik parametreleri tayin edildi.

Eritrosit değerlerinde, atletizm ve kontrol grubu arasında farklılık bulunmazken, basketbol sporu yapanlarda hem kontrol, hem de atletizm grubuna göre bu parametrenin $p<0.05$ düzeyinde daha anlamlı olduğu gözlemlendi. Basketbolcularda hemoglobinin değeri daha yüksek olmakla beraber istatistikî yönden gruplar arasında önemli bir farklılık tesbit edilemedi. Hematokrit değerleri, benzer şekilde basketbol sporu yapanlarda kontrol grubuna göre $p<0.01$, atletizm grubuna göre $p<0.05$ seviyesinde önemli bulundu. Bu parametrede atletizm ve kontrol grubu arasında farklılık olmadığı belirlendi. Lökosit düzeyleri kontrol grubuna oranla atletizm ($p<0.005$) ve basketbol ($p<0.001$) sporu yapanlarda daha yüksek bulunurken, spor grupları arasındaki farklılığın önemsiz olduğu gözlemlendi. MCV (ortalama tek eritrosit hacmi)'nin atletizm ve basketbol sporu yapanlarda sırasıyla $p<0.001$ ve $p<0.005$ seviyesinde kontrol grubuna göre daha anlamlı olduğu tesbit edilirken, MHC (ortalama hemoglobin miktarı), kontrol grubuna göre basketbolcularda daha yüksek olarak bulundu ($p<0.05$). Bahsedilen parametrelerin diğer mukayeselerinde farklılık ortaya konulamadı. MCHC (ortalama eritrosit (%)) hemoglobinin konsantrasyonu parametresinin karşılaştırılması sonucu, atletizm ($p<0.01$) ve basketbol ($p<0.001$) sporu yapanlarda bu değer kontrol grubuna göre daha önemli olduğu gözlemlendi. Buna paralel olarak MCHC değerinin atletizm grubuna oranla basketbolcularda yüksek bulunduğu belirlendi ($p<0.005$). Retikülosit seviyeleri kontrol grubunda basketbol sporuna göre $p<0.05$ düzeyinde anlamlılık gösterirken, diğer karşılaştırmalarda herhangi bir farklılık tesbit edilemedi. Trombosit parametresinin karşılaştırılması sonucunda spor gruplarının, kontrol grubuna göre $p<0.005$ seviyesinde daha yüksek değerlere sahip bulunduğu görüldü.

Sonuç olarak eritrosit, hematokrit ve MCHC değerlerinin basketbol sporunda, atletizm sporuna göre daha yüksek olduğu ortaya konulurken, sporun genç kızlarda hematolojik parametreleri önemli bir şekilde değiştirebileceği kanısına varıldı.

* Fırat Üniv. Tıp Fakültesi Fizyoloji Ana Bilim Dalı.

** Fırat Üniv. Tıp Fakültesi Biyokimya Ana Bilim Dalı.

*** Fırat Üniv. Fen-Ed. Fak. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Elazığ.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMLERİ İLE YÜKSEKOKULLARINA DEVAM EDEN ÖĞRENCİLERİN SİGARA İÇME ALIŞKANLIKLARI

ÖZTÜRK, F.*; ZULKADİROĞLU, Z.*; İNCE, G.*

Bu araştırma, Beden Eğitimi Bölüm ve Yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin sigara içme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya Çukurova, Akdeniz, Hacettepe, Niğde, Mersin, Atatürk ve Ege Üniversiteleri'nden 192'si kız, 461'i erkek olmak üzere toplam 653 öğrenci katılmıştır. Deneklerin yaş ortalamaları 21.95 yıl (± 2.52), vücut ağırlığı ortalamaları 66.54 kg (± 9.83), boy ortalamaları 174.27 cm (± 8.31) olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada, deneklerin sigara içme alışkanlıklarının belirlenmesi ile ilgili 17 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır. Araştırmaya katılan 653 kişiden 247'sinin (% 37.8) sigara içtiği, 397'sinin (% 60.8) sigara içmediği, 9 kişinin (% 1.4) ise bu soruyu yanıtsız bıraktığı tespit edilmiştir. Sigara içme süreleri, miktarları, cinsleri ve nedenleri ile ilgili bilgilerin istatistik analizleri, ortalamaları ve standart sapmaları statistica bilgisayar programında hesaplanmıştır.

* Ç.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

ZİHİNSEL ÖZÜRLÜLERE UYGULANAN MOTOR TESTLERİN TEKRAR EDİLEBİLİRLİĞİ

ERGEN, E., ALPAR, R., OSUNLUK, H.

Zihinsel özürli bireylerin dikkat sürelerinin kısa olmasının, motivasyon eksikliklerinin ve öğrenme güçlüklerinin, bu bireylere uygulanan motor testlerin teraredilebilirliği üzerindeki etkisinin incelendiği bu çalışmada; Ankara ili S.H.Ç.E.K. Saray bakım ve Rehabilitasyon Merkezi'nde koruma ve bakım altında bulunan 19'u öğretilabilir kız (19,684+0.602), 20'si eğtilebilir kız (20+0.589), 21'i öğretilabilir erkek (21.524+0.64), 21'i eğtilebilir erkek (21.857+0.464) olmak üzere toplam 81 zihinsel özürli birey denek olarak kullanılmıştır.

Deney grubuna flamingo denge, çeviklik, otur-eriş, modifiye mekik, şnav ve 6 dakika koşu testleri 10'ar dakika ara ile 5'er tekrar yaptırılmıştır. Elde edilen veriler üç etkenli ve bir etken üzerinde tekrarlamamın olduğu tekrarlı ölçümlerde varyans analizi ile incelenmiştir.

Uygulanan tüm testlerde genel olarak 6 dakikada koşu testi hariç, testin tekrarları arasında ve genellikle ilk üç tekrar arasında ortaya çıkan gelişme yönünde bir farklılık görülürken, 6 dakika koşu testinde olumsuz yönde bir farklılık bulunmuştur ($p>0.05$).

Testlerin tekrarlarından elde edilen ölçümlerdeki değişmeye cinsiyetin ve zihinsel özür derecesinin etkisi incelendiğinde, cinsiyet gruplarına göre farklılık gözlenmezken ($p>0.05$).

Eğitilebilir kız, öğretilabilir kız, eğtilebilir erkek ve öğretilabilir erkek gruplarına göre hem cinsiyet hem de zihinsel özür derecesinin testin tekrarlarında elde edilen verilere etkisi incelendiğinde, flamingo denge, şnav, modifiye mekik testlerinde gruplar arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmazken ($p>0.05$). çeviklik, otur-eriş ve 6 dakika koşu testlerinde gruplar arasında farklılık olduğu gözlenmiştir ($p<0.05$).

Çalışmada, genel olarak 6 dakika koşu testi hariç ilk üç tekrar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve gelişme yönünde bir farklılık bulunması nedeni ile, zihinsel özürli bireylere uygulanan motor testlerin üç tekrar yapılması ve elde edilen ölçümlerden en iyi skorun kullanılması gerektiği sonucuna varılmıştır.

BASKETBOLCULARDA AYAK BİLEĞİ SAKATLIKARI ve REHABİLİTASYONDA KULLANILAN BANDAJLARIN SIÇRAMA YÜKSEKLİĞİNE ETKİSİ

EJDER, S.*, ERGEN, E.**, TİNAZCI, C.***

Bu çalışmanın amacı gerek rehabilitasyonda kullanılan gerekse sakatlığı önlemek amacıyla kullanılan yapışkan bandajın (typleme) sıçrama yüksekliğine etkisini araştırmaktır.

Bu çalışmaya Ankara ilköğretim okulu ya da eski ismiyle Bahçelievler ortaokulunda okumakta olan basketbol ve voleybolcu 20 aktif bayan sporcu (yaş 14.05±0.7 (yıl), boy 168.25±7.3 (cm), vücut ağırlığı 53±6.7 (kg) katılmıştır.

Araştırma grubundaki bireyler karışık şekilde ölçümlere katılmıştır. Ölçümler 1 hafta içinde aynı saatlerde yapılmaya özen gösterilmiştir. Denekler ilk önce aktif ısınma yapmışlardır.

Bandajlı Bosco sıçrama testi için denekler Ek 1'de görülen bardajlama tekniği ile typleme yapılmıştır. Sıçrama ayağına yapışkan bu bardajlama işleminden sonra denekler tek ayak üzerinde maton üzerine ve eller belde sabitlenmiş durumda üç kez sıçratıldı ve ortalama alındı. Bandajsız Bosco sıçrama testi aynı normlarda yapıldı ve üç sonucun ortalaması alındı.

Bandajlı Metrik pano testi için denekler ilkönce Tekkol sıfırlama ile ilk yükseklik alındıktan sonra tebeşir ile parmaklar boyandı. Tek ayak sıçrama yaptırılarak pano üzerindeki iz ile sıfırlama noktası arasındaki fark sıçrama yüksekliği olarak kaydedildi ve 3 ölçümün ortalaması alındı. Bu işlem bandajsız olarak tekrar edildi.

Bandajlı Adımlayarak Metrik Pano testi, metrik panoya tekniği ile yapıldı. Ölçümler diğer ölçümler gibi 3 kez alındı ve ortalamaları kaydedildi. Bu işlem bandajsız olarak tekrar edildi.

Test sonuçlarına bakıldığında bandajlı Bosco sıçrama testi ile bandajsız Bosco sıçrama testi arasında sıçrama yüksekliği istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur ($t= 2.32= p<0.05$). Bunun sonucu olarak Bandaj, Bosco sıçrama testini olumsuz yönde etkilemektedir.

Metrik Pano sıçrama testi sonuçlarına bakıldığında bandajlı ayak bileği ile bandajlanmamış ayak bileği sıçrama yüksekliği arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur. ($t= 2.22, p<0.05$). Bandaj, Metrik Pano sıçrama testini olumsuz yönde etkilemektedir.

Adımlayarak Metrik Pano sıçrama testi sonuçlarına bakıldığında bandajlı ayak bileği ile bandajlanmamış ayak bileği sıçrama yüksekliği arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmuştur. ($t= 3.32, p<0.05$). Bandaj, adımlayarak Metrik Pano sıçrama testini olumsuz yönde etkilemektedir.

* H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu.

** Ankara Üniv. Spor Hekimliği B.A.

*** H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu.

KALÇA ABDUKTOR VE ADDUKTOR KUVVETLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

ÜLKAR, B.*, ERGEN, E.*, TUNGER, S.**

Kalça eklemi vücudun altı ve üst kısımlarını birbirine bağlamakla çok önemli bir görev üstlenmektedir. Ancak bu eklemi ilgilendiren, özellikle abduktor ve adduktor kasları hakkında yapılmış çok az sayıda çalışma vardır.

Kasık sakatlıklarına yol açan kas zorlanmalarında adduktor kaslar başı çekmektedir. Kasık sakatlıkları ise pek çok sportif aktivitede sıklıkla görülmektedir. Kas sakatlıklarında 'agonist-antagonist' kuvvetlerinden birisindeki defisit, bu grubun daha fazla stres altında kalması ve daha çok sakatlanmasına yol açmaktadır. Bunun tespit edilmesi ve önlemlerin önceden alınması büyük önem taşımaktadır. Hamstring ve quadriceps sakatlıklarında, bu kaslar arasındaki oran değerlendirilmekte ve tedavide yönlendirici olmaktadır. Abduktor ve adduktorlar arasındaki benzer orantıyı tedavide yönlendirici olmaktadır. Abduktor ve adduktorlar arasındaki benzer orantıyı ve defisitleri tanımlamada yardımcı olacak pratik ama güvenilir bir yöntem saptayabilmek için "Nicholas Manual Muscle Tester" el dinamometresi bu dinamometreyi sabitleyecek bir koltuk sistemi kullanılarak yapılan düzeneğe ("Modifiye Nicholas MMT"), ve CYBEX 6000 dinamometre ile izokinetik ($60^{\circ} \cdot \text{sn}^{-1}$, $120^{\circ} \cdot \text{sn}^{-1}$ açısal hızlarda) ve izometrik kalça abduktor ve adduktor kuvvetleri ölçülmüştür. Çalışmaya yaşları 18-23 arasında olan (ortalaması 19.44 ± 1.42) 25 sağlıklı, daha önce kalça eklemine ve kaslarını ilgilendiren sakatlık geçirmemiş genç erkek katılmıştır.

Kullanılan üç yöntemin ölçüm sonuçları bire bir anlamlı ilişki göstermemiştir. Ancak antagonist oranlarına bakıldığında Nicholas MMT dışındaki yöntemlerin kendi içlerinde istatistiksel olarak anlamlı ilişkileri olduğu görülmüştür ($p < 0.05$). Bu da bize defisitleri objektif olarak saptayamasak da tedavi ve takipte bu yöntemlerden yararlanabileceğimizi göstermektedir. Kas fonksiyonlarının, dinamik ve spora özgü hareket kalıpları içinde değerlendirilme ve ölçümü yapılacak kas grupları için uygun pozisyonda ekstremite stabilizasyon sağlanması özellikle üzerinde durulması gereken noktalaradır.

* A.Ü. Tıp Fakültesi Spor Hekimliği B.D.

** A.Ü. Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon A.B.D.

DEĞİŞİK VÜCUT SEGMENTLERİNDE İNTENSİF KUVVET ÇALIŞMALARININ SPORTİF OLAN VE OLMAYAN BİREYLERDEKİ ETKİLERİ

ŞEN, H.*, TURGUT, A.**

Araştırmamızda, orta yaş spor yapmış-bırakmış (n=10, yaş = 39.5±5.02) ve hiç spor yapmamış (n= 10, yaş 39±3.52) erkek denek grupları oluşturuldu. Bu grupların el kavrama ve bacak kuvvetini geliştirmek için istasyonlar tespit edilerek 4 hafta, haftada 3 gün intensif interval kuvvet antrenman programı hazırlandı ve her iki denek grubu üzerinde uygulandı. Her iki denek grubunun el kavrama ve bacak kuvveti ilk ölçüme alındıktan sonra haftalık çalışma periyotları sonunda da ölçüldü. Her iki grupta da belirli bir kuvvet artışı tespit edildi. Sonuç olarak; spor yapmış-bırakmış grubun el kavrama ve bacak kuvvetlerindeki gelişimi hiç spor yapmamış grubun el kavrama ve bacak kuvvetlerindeki gelişiminden daha büyük olduğu tespit edildi.

* Fenerbahçe Genç Kız Voleybol Antrenörü.

** Akdeniz Üniv. Bed. Eğt. Spor Yüksekokulu.

BEHNKE SOMATOGRAM TEKNİĞİNİN 7-10 YAŞ KIZ VE ERKEK ÇOCUKLARINA UYARLANMASI

TAVACIOĞLU, L.*, PINAR, S.**, ÖZER, K.***

Kinantropometride somatogram (Body Profile) uygulanması, sürekli antrenman, hastalık, büyüme ve gelime, yaşlanma süreçlerinde kassal ve kassal olmayan beden ölçülerinin relatif proporsiyonunun incelenmesini içerir. Bu yöntem, değişik spor branşlarındaki sporcularını ve aynı branştaki farklı işlevlerde bulunan sporcuların arasındaki yapısal farklılıkları ve sporcunun proporsiyonel durumunu değerlendirmeye yardımcı olur. Sporcunun somatogram tekniği ile değerlendirilmesi sonucunda, geliştirilmesi gereken kas kitlesi ya da azaltılması gereken, inaktif fazla ağırlığa neden olan, çevre ölçüleri belirlenir.

Çalışmamızda Behnke'nin yetişkin bayan ve erkekler için geliştirmiş olduğu somatogram tekniğinde hesaplanmış olan çevre ölçüleri katsayıları 7-10 yaş kız ve erkekler için cimnastik yarışmalarına katılan 423 kız ve 488 erkek çocuğu üzerinde yapılan antropometrik ölçümler değerlendirilerek bu yaş gruplarına özgü çevre katsayıları hesaplanmıştır. Hesaplanan katsayılarda 8.55 yaşta, 124.2 cm boy ve 24.1 kg ağırlığında kızlar, 8.58 yaşta 124.7 cm boy ve 24.7 kg ağırlığında erkek çocuklar dikkate alınmıştır. Bu değerler minik cimnastikçiler için daha önce yayınlanmış olan antropometrik normların 50. persentillerine uymaktadır. Boylarına göre maksimal-minimum ve ortalama çevrelere sahip kız ve erkekler için somatogram grafikleri verilmiştir.

Pearson korelasyon analizinde boy ve ağırlık arasında kızlarda $R= 0.823$, erkeklerde $R= 0.895$, çevre ölçülerinde de kızlarda omuz çevresi ile ağırlık arasında $R= 0.808$, erkeklerde kalça çevresi ile ağırlık arasında $R= 0.912$ yüksek ilişkiler saptanmıştır ($p<0.001$).

* İstanbul Teknik Üniv. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü.

** Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

*** Akdeniz Üniv. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

GENÇLERBİRLİĞİ ALT YAPI FUTBOL YAZ OKULUNA KATILAN ÇOCUKLARIN 2 AYLIK DÖNEMDE VÜCUT KOMPOZİSYONU VE BAZI PERFORMANS ÖZELLİKLERİNDEKİ GELİŞİMİN İNCELENMESİ

ÖZKARA, A.*, TURNAGÖL, H., HAZİR, T., CİNEMRE, A.,
YERLİSU, T., AŞCI, A.

Bu çalışma; Temmuz ve Ağustos 1996 tarihleri arasında Gençlerbirliği Futbol Yaz Okulu'na katılan ve ilk kez haftada 3 kez antrenman yapan toplam 128 erkek çocuğun vücut kompozisyonlarındaki ve bazı performans özelliklerinde gelişme olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Çocuklar yaşlarına göre gruplara ayrılmış olan 700 kişilik bir gruptan, her yaş grubunu yansıtacak şekilde rastgele olarak seçilmiştir. Buna göre deney grubu; 10 yaş (n=19), 11 yaş (n= 29), 12 yaş (n= 30), 13 yaş (n= 29), 14 yaş (n=21) şeklinde oluşmuştur. Yaş gruplarına göre 2 aylık dönemde vücut kompozisyonu ve bazı performans kriterlerinde farklılık olup oluşmadığı iki eş arasındaki farkın önemlilik testi ile belirlenmiştir. İlginç olarak 10 yaş grubunda sadece otur eriş (esneklik testi) ile bosco squat sıçrama ($p<0.05$) dışında önemli bir farklılık bulunamazken, 11 yaş grubunda kilo, otur eriş, bosco squat ve counter active sıçramalar ile vücuttaki yağda (kg) anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p< 0.05$). 12 yaş grubunda ise; kilo, otur eriş, bosco squat ile 30 m sprint koşusu ile BMI, ponderal indeks, yağ (kg) ve LBW (kg) anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). 13 yaş grubundaki çocukların 2 aylık antrenman dönemi sonrasında ağırlıkları ve boyları ile birlikte otur eriş esnekli değerleri, bosco squat, counter active sonuçları, yağ (kg), LBW (kg) sonuçlarında önemli farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$). En büyük grubunda ise (14 yaş); ağırlık ile boy ile birlikte, deri kıvrım kalınlıklarından suprailiac2 ve otur eriş, 10 m. sprint, 30 m. sprint ve vücut yağ (kg) değerlerinde önemli farklılık bulunmuştur ($p< 0.05$). Sonuç olarak; 2 aylık bir futbol yaz okulunda 10-14 yaş grubundaki çocuklar arasında yaş arttıkça performansta daha anlamlı farklılıklar oluştuğunu ileri sürmek olası gibi görünmektedir.

* H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu.

ERKEK VOLEYBOL OYUNCULARININ SEZON ÖNCESİ, SEZON ORTASI VE SEZON SONU FİZİKSEL UYGUNLUK DÜZEYİ PARAMETRELERİNDEKİ DEĞİŞMELER

ERSOZ, G.*, KOZ, M.*, SUNAY, H.*, GÜNDÜZ, N.*

Voleybol gibi takım oyunlarında teknik-taktik beceri, antropometrik özellikler ve fiziksel performans kapasitesi tüm takımın başarısına katkıda bulunan önemli faktörlerdir. Pek çok takım oyununda olduğu gibi voleybolda da, sezon öncesi hazırlık döneminde fiziksel uygunluk düzeyini geliştirilmesi yönelik antrenmanlar yapılırken, teknik-taktik çalışmalara ve hazırlık maçlarına daha az zaman ayrılmaktadır. Yarış ya da maç döneminde ise oyuncular teknik-taktik çalışmalar ve maçlara yoğunlaştıklarından, fiziksel uygunluk düzeyinin geliştirilmesine ayrılan zaman azalabilmektedir. Bu nedenle sezon öncesi çalışmalar ile ulaşılan fiziksel uygunluk düzeyinin tüm sezon boyunca korunması takım başarısı için oldukça önemlidir.

Bu noktadan hareketle, bu çalışmada, bir sezondaki 4 farklı dönemde yapılan yoğunluğu ve türü farklı çalışmaların erkek voleybol oyuncularının fiziksel uygunluk düzeyi parametrelerindeki değişimlere etkisinin araştırılması planlandı. Çalışma 9 erkek voleybol oyuncusu ile gerçekleştirildi. Antrenmanlar 4 grup altında planlandı. a) Sezon öncesi hazırlık dönemi (6 hafta), b) Maç sezonunun 1. yarısı (8 hafta), c) Ara dönem (4 hafta), d) Maç sezonunun 2. yarısı (8 hafta). Çalışmada belirtilen antrenman programlarının sonunda olacak şekilde toplam 4 kez ölçümler yapıldı: Sıçrama testi olarak semisquat pozisyonda maksimal vertikal sonat sıçraması ve ters hareketle sıçrama (counter movement jump), oksijen tüketimi (VO2 max), vücut yağ oranı, hız, alt gövde ve hamstring esnekliği.

Alt gövde-hamstring esnekliğinin ve her iki sıçrama türünün 2., 3. ve 4. ölçümlerde 1. ölçüme göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulundu ($P < 0.05$). Hızın ise, 2. ve 3. ölçümlerde 1. ölçümden anlamlı şekilde farklı olduğu ($P \leq 0.05$), diğer parametrelerdeki değişimlerin ise, istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptandı ($P > 0.05$).

Mevcut çalışmanın ana sonucu erkek voleybol oyuncularının sezona yeterli aerobik kapasite ile girdikleri ve bunun maç sezonu boyunca korunabildiği, buna karşın esnekli ve sıçrama yetilerini geliştirmek amacıyla sezon öncesi dönemde yapılan antrenmanların yetersiz olduğu, bu yetiklerdeki eksikliğin sezon içinde kapatılabildiğidir.

* Ankara Üniv. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

THE INCIDENCE AND TREATMENT OF ARRHYTHMIA IN YOUNG ATHLETES

GULIYEVA, S.

Extrasystolic arrhythmia is often observed in young athletes without apparent cardiac pathology or any other diseases which may cause disturbances of heart rhythm.

528 young athletes of both sexes (age 12-16 years) were observed and in 18 of them (age 14-16 years) we diagnosed frequent ventricular (13 cases) or supraventricular extrasystoles, including bi-and trigeminy. All the patients did not feel the arrhythmia and had no any complaints.

The survey included clinical observation, ECG, 24 hour ECG- monitoring, EchoCG, programmed electrical stimulation through the gullet, test PWS-170.

The patients with arrhythmia were treated with Allapinin (antiarrhythmic drug of IC class) during 7 days. The clinical effectiveness of the drug was observed in 15 (83.3 %) patients, whose daily amount of extrasystoles had halved or much more decreased or arrhythmia disappeared at the end of the course of treatment. 6 athletes had no recidivation of arrhythmia during 1 year after treatment. The effectiveness of Allapinin was more persistent in young healthy athletes than in older ones.

16 YAŞ GRUBU SPORCU GENÇ KIZLARDA MAXVO₂ VE BAZI SOLUNUM PARAMETRELERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

MOĞULKOC, R.*, BALTACI, A.K.*, KELEŞTİMUR, H.*, KOÇ, S.**; BİNGÖLBAĞI, A.**

Atletizm ve basketbol sporunun; 16 yaş grubu genç kızlarda bazı solunum parametreleri ile MaxVO₂'ünü nasıl etkilediğinin ortaya konulabilmesi amacıyla planlanan çalışma, 12 kişilik kontrol ile 5 yıldır aktif spor yapar 18 kişilik atletizm, 12 kişilik basketbolcu olmak üzere toplam 42 birey üzerinde gerçekleştirildi. Boy, yaş ve ağırlık yönünden aralarında istatistiki olarak farklılık spirometrede kuru sistemle tayin edildi.

MaxVO₂'ünün basketbol ve atletizm sporu yapanlarda kontrol grubuna göre $p < 0.005$ düzeyinde yüksek olduğu gözlemlendi. FVC parametresi kontrol grubuna oranla atletizm sporu yapanlarda $p < 0.005$ basketbol sporu yapanlarda $p < 0.01$ parametresi ise benzer şekilde atletizm sporu yapanlarda $p < 0.05$, basketbol sporu yapanlardaysa $p < 0.005$ seviyesinde anlamlı bulundu. FEV₁(%) değerlerinde gruplar arası farklılık tesbit edilemezken, Maksimal istemli solunum volümü kontrol grubuna göre atletizm sporu yapanlarda ($p < 0.05$) ve basketbolcularda ($p < 0.005$) istatistiki olarak farklı bulundu. Spor gruplarının kendi aralarındaki değerlendirilmesinde bahsedilen parametreler arasında anlamlı bir farklılık gözlenmedi.

Sonuç olarak, atletizm ve basketbol sporunun 16 yaş grubu genç kızlarda MaxVO₂'ü ile bazı solunum parametrelerini olumlu yönde etkilediği ortaya konuldu.

* Fırat Üniv. Tıp Fakültesi.

** Fırat Üniv. Fen-Ed. Fak. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü.

SUBMAKSİMAL EGZERSİZ TESTLERİNİN ANTRENE ERKEK SPORCULARDA KARŞILAŞTIRILMASI

ERSÖZ, G.* , KOZ, M.* , GÜNDOZ, N.*

Aerobik kapasite fiziksel uygunluğun en önemli göstergesidir ve maksimal oksijen tüketim hızı (Maksimum VO₂ = VO₂ max.) ölçülerek belirlenir. VO₂ max. direkt ve indirekt yöntemlerle ölçülebilmektedir. VO₂ max.ın direkt yöntemlerle ölçümü daha pahalı olması, uzun sürmesi ve riskli olması nedenleri ile, submaksimal egzersiz testi verilerinden maksimal oksijen tüketiminin hesaplanabildiği pekçok indirekt yöntem geliştirilmiştir. Bunlara iki örnek; Astrand-Rhyming Protokolü ve Fox Denklemi'dir. Bu çalışmada anteren erkek sporcuların VO₂ max. ölçümünde bu iki yöntemin sonuçları karşılaştırıldı. Sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde iki yöntem arasında anlamlı bir fark gözlenmedi. Sonuçlar Astrand'ın fiziksel uygunluk sınıflamasına göre mutlak değerler açısından sınıflandığında çok düşük, düşük, orta ve çok yüksek grupları arasında, relatif değerlere göre sınıflandırıldığında ise çok düşük ve çok yüksek grupları arasında anlamlı farklılık (p<0.01) gözlemlendi. Her iki ölçüm yönteminin de ortalama fiziksel uygunluk düzeyine sahip bireylerde rahatlıkla kullanılabileceği, Astrand-Rhyming yönteminin ise iki cinsde de uygulanabilirliği ve farklı fiziksel uygunluk düzeylerinde yük ayarlama imkanı vermesi nedenleri ile çok yüksek ve çok düşük fiziksel uygunluk düzeyine sahip gruplarda seçilebileceği sonuçlarına varıldı.

* Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

MINİKLER KATEGORİSİNDEKİ (6-8) YAŞ SPORTİF RİTMİK CİMNASTİKÇİLERİN MOTORİK VE MORFOLOJİK ÖZELLİKLERİNE İLİŞKİN TÜRKİYE NORMLARININ SAPTANMASINA YÖNELİK ÖN ÇALIŞMA

ALTAY, F.*, AGOPYAN, A.**, ÖZER, K.***, HAZER, T., ERMAN, A.***,
PINAR, S.**, ERKUT, O.**

Sportif ritmik cimnastik, alet ve vücut tekniğinin yanı sıra, koordinatif ve kondisyonel özelliklerin kompleks bir şekilde sunulmasını gerektiren bir spor dalı olma niteliği taşımaktadır. Bu bağlamda, uygun morfolojik ve motorik özelliklere sahip çocukların seçimi ve sistemli bir antrenman programının yürütülmesi, antrenörler açısından ilerki periyotlarda sporunun geliştirilmesi yönünden avantaj sağlamaktadır. Yurt dışında yapılan uygulamalarda da, yeteneklerin araştırılması ve geliştirilmesine ilişkin çeşitli modeller oluşturulmaktadır. Amaç, salon, malzeme, antrenör olanakları ile 10 yıl gibi uzun bir sürede elit bir cimnastikçinin yetiştirilebilmesi için uygun bir zeminin oluşturulmasıdır. Uzun süreli ve maddi açıdan da oldukça yüklü bir yatırım gerektiği cimnastik sporunda, yetenek seçimi ve geliştirilmesi ilişkin oluşturulacak iyi bir model başarıya ulaşmada gerekli olan sürenin ekonomik olarak kullanılması olanak tanıyacaktır.

Bu yaklaşım tarzı içerisinde, branşa özgü yetenek seçiminin ve geliştirilmesi ilişkin bir araştırma projesinin uygulanmaya konması amaçlanmıştır. Yetenek seçimine ve geliştirilmesine yönelik bu araştırma projesinde öncelikle sportif ritmik cimnastığe özgü motorik ve morfolojik özelliklere ilişkin normların oluşturulması hedeflenmiştir. Bu amaçla her yıl aynı ölçümlerin yapılması planlanmaktadır. Böylece sporcuların gerek fiziksel, gerekse motorik özellikleri açısından gelişimlerinin incelenmesi ve bir normun oluşturulması hedeflenmektedir. Ayrıca, yıl içerisinde sporcuların yarışmalarda gösterecekleri performanslarıyla, morfolojik ve motorik özelliklere ilişkin elde edilen verilerin karşılaştırılması yapılacaktır. Burada amaç, performans kriter olarak belirlenen sporunun aletlerde ve toplamda elde ettiği notlarla, motorik ve morfolojik özelliklere ilişkin değişkenler arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak araştırılması planlanmaktadır.

Bu araştırma projemiz içerisinde yer alan motorik ve morfolojik özelliklerin test edilebilmesi amacıyla Cimnastik Federasyonu'nun yarışma programı dahilinde Minikler Test Yarışması düzenlenmiştir. Yarışmaya 6-8 yaşları arasındaki toplam 72 lisanslı sportif ritmik cimnastikçi katılmıştır. Yarışma esnekli, sürat, patlayıcı kuvvet, beceri koordinasyon reaksiyon zamanına yönelik 11 parametredir oluşan testler uygulanmıştır. Tüm sporcular için genel değerlendirme bilgisayar programı ile yapılmıştır. Her istasyonda sporunun yapmış olduğu derece "t skoru" olarak nitelendirilen ve sporcuların yaptıkları farklı birimlerden (sn, derece, ml/sn, watt gibi) oluşan derecelerin standarde edilmesiyle tüm parametrelerdeki değerler belli bir puana çevrilmiştir. Tüm istasyonlarda aynı uygulama yapıp, her sporcu için tüm motor testlerde oluşan puanların toplanmasıyla oluşan "Toplam Puan" yarışmanın sonucunu belirlemiştir.

Ayrıca, boy, deri kıvrım kalınlıkları, çap, çevre ve ağırlık ölçümlerini içeren toplam 33 antropometrik ölçüm yapılmıştır. Böylece, morfolojik özelliklerin belirleyicileri olan vücut kompozisyonu, somatotip, boy ve ağırlığın ilişkilendirildiği yapı indexlerine ait sonuçlar elde edilmiştir. Araştırma projemizde yarışmacılar 6-7 ve 8 yaş olmak üzere 3 grup üzerinden değerlendirilme alınarak, bu yaş grubundaki Türk sportif ritmik cimnastikçilerinin motorik ve morfolojik özelliklerine ilişkin değerleri elde edilmiştir.

Yaptığımız Anova testi sonrasında 6-7 ve 8 yaş grupları arasındaki cimnastikçilerin gerek motorik gerekse morfolojik özellikleri arasında anlamlı bir farklılığı olduğu belirlendi ($p < 0.05$). Yapılan korelasyon analizi sonrasında ise, yaş ilerledikçe fiziksel özelliklerin performansla ilişkisinin daha çok parametreyle ilişki olduğu tespit edildi. İlk altı dereceye alan cimnastikçilerin morfolojik özellikleri ile motorik özellikleri arasında anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edildi ($p < 0.05$).

* H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknoloji Yüksekokulu.

** Marmara Üniv. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

*** Akdeniz Üniv. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

KÜREK MİLLİ TAKIMI GENEL PROFİLİ

ÇAĞLAR, A.H., HAZIR, M., GÖKMEN, A., ERKAN, U.
GÜNEŞ, Z., HANER, B., KÜÇÜK, M.

1996 yılı Ocak ayı içinde Fethiye'de Kürek Milli Takımı kampında bulunan 20 erkek (yaş $x=18.83\pm 2.66$ yıl) ve 9 bayan (yaş $x=16.25\pm 0.96$ yıl) olmak üzere toplam 29 sporcuya genel sistemik fizik muayene, EKG çekimi, kan-idrar-gaita tetkiki, zorlu vital kapasite ölçümü ve beslenme bilgi düzeyi değerlendirmesi yapılmıştır. Ayrıca antrenör tarafından belirlenen 16 sporcuya (n=12 erkek, n=4 bayan) psikolojik testler, fiziksel ve fizyolojik test ve ölçümler de yapılmıştır.

Sağlık muayenesi ve laboratuvar testleri sonucunda, bütün sporcularda çeşitli sağlık problemleri tesbit edilmiştir. SESAM standart formları (Sporcu Sağlığı Bilgi ve Muayene Formu) kullanılarak yapılan genel sistemik fizik muayenede en fazla kas-iskelet sistemine ait problemler saptanmış; 1 erkek sporcunun EKG sinde muayene ile uyumlu aritmi belirlenmiş; tam idrar tetkikleri sonucunda 1 bayan sporcuda üriner sistem enfeksiyonu bulgularına rastlanmıştır; gaita makroskobik ve mikroskobik incelemesi sonucu 3 erkek sporcuda barsak parazitine rastlanmıştır. Hemogloblin konsantrasyonu ortalaması; erkeklerde $x=13.2 (\pm 1.2)$ g/dl, bayanlarda $x=11.8 (\pm 0.2)$ g/dl bulunmuştur. Zorlu vital kapasite ortalamaları erkek sporcularda $x=6.88 (\pm 0.6)$ L, bayan sporcularda $x=4.84 (\pm 0.33)$ L olarak tesbit edilmiştir.

Fiziksel ve fizyolojik test ve ölçümler sonucunda: erkek sporcuların mezo-endomorfik, bayan sporcuların endo-ektomorfik özellik gösterdiği belirlenmiştir; boy ortalamaları erkek sporcularda $x=185.83 (\pm 6.9)$ cm, bayan sporcularda $x=172.25 (\pm 4.35)$ cm; vücut ağırlık ortalamaları erkek sporcularda $x=80.8 (\pm 11.42)$ kg, bayan sporcularda $x=64.25 (\pm 4.57)$ kg; vücut yağ yüzdesi ortalamaları erkek sporcularda $x=13.66 (\pm 4.39)$, bayan sporcularda $x=26.02 (\pm 2.25)$; yağsız vücut kitlesi ortalamaları erkek sporcularda $x=69.41 (\pm 8.12)$ kg, bayan sporcularda $x=47.3 (\pm 3.14)$ kg; squat sıçrama ortalamaları erkek sporcularda $x=32.89 (\pm 3.57)$ cm, bayan sporcularda $x=21.2 (\pm 4.83)$ cm; aktif sıçrama ortalamaları erkek sporcularda $x=36.23 (\pm 3.67)$ cm, bayan sporcularda $x=23.2 (\pm 3.48)$ cm; çoklu sıçrama testi toplam güç ortalamaları erkek sporcularda (n=6) $x=182.95 (\pm 28.87)$ watt bayan sporcularında (n=2) $x=139.23 (\pm 5.02)$ watt olarak tesbit edilmiştir.

Psikolojik testler sonucunda: reaksiyon zamanı ortalamaları erkek sporcularında $x=178.64 (\pm 28.9)$ ms, bayan sporcularında $x=185 (\pm 21.21)$ ms; konsantrasyonla ilgili işaretleme test değerleri ortalamaları erkek sporcularında $x=329.59 (\pm 73.59)$ sn, bayan sporcularında $x=310.1 (\pm 22.79)$ sn olarak tesbit edilmiştir.

Sporcuların beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeyleri "SESAM Sporcu Beslenme Değerlendirme Formu" ile değerlendirilmiş ve sporcu beslenmesi konusunda eğitim almaları gerektiği saptanmıştır.

Sonuç olarak; elit sporcu değerlendirme ve takiplerinin mümkün olduğunca detaylandırılması, hem antrenman planlamaları hem de sporcu sağlığı açısından gerekli olduğu şeklinde düşünülmektedir.

G.S.G.M. Spor Eğitimi Sağlık ve Araştırma Merkezi (SESAM), Ankara.

TAKIM SPORLARINDA KAPTANLARIN LİDERLİK ÖZELLİKLERİ

YORULMAZLAR, M., KEPEOĞLU, A.

Bu çalışmada; genel olarak liderlik ve liderlik tarzları hakkında bilgi verildikten sonra spor kulüplerinde takım içersinde görevlendirilen kaptanların (liderlerin) ne gibi liderlik özellikleri taşıması gerektiği incelenmiştir.

Takım kaptanı deyince, çok büyük sorumluluk yüklenen, başarı ve başarısızlığın temsilcisi, soprcu grubu ile yönetim arasında bir köprü durumunda olan kişilik ve soprtif özellikleri üst düzeyde olması gereken grup lideri aklımıza gelmektedir. Bu nedenle bu kişilerin çok iyi analiz edilip uygun bir şekilde seçilmeli ve takımın başına getirilmelidir.

Genel kabul görmüş liderik tarzlarının (otokratik, demokratik ve liberal) takım kaptanlarının liderlik süreçleri (serbest zaman dönemi, antrenman dönemi, müsabaka dönemi, transfer dönemi) ile karşılaştırılmış ve bu sürecin her aşaması için sergilemesi gereken liderlik tarzı sürecin dört aşamasının şartları da dikkate alınarak tespit edilmiştir. Bu aşamaların sonunda takım kaptanlarının liderlik tarzını belirleyen ilk aşamasının göreve getiriliş biçimi olduğu, bu sebeple bu çalışmada şu anki mevcut takım kaptanlarının içinde bulunduğu durumları ile takım kaptanlarında bulunması gereken kriterler ele alınıp araştırma konusu yapılmıştır.

KORUNMAYA MUHTAÇ ERGENLERDE DÜZENLİ YAPILAN SPORUN DUYGUSAL VE SOSYAL UYUM DÜZEYLERİNE ETKİLERİ

ÇAMLIYER, H.* ÇAMLIYER, H.*

Korunmaya muhtaç çocuk ve gençlerin eğitiminde ana hedef, bu kesimin topluma kazandırılmasıdır. Kişisel ve sosyal gelişmesi tehlikede olan çocuk ve gençlerin, toplumsal hedefler doğrultusunda her yönden gelişmiş insan olarak topluma katılması temel amaçtır.

Bu araştırmada amaç, korunmaya muhtaç ergenlerde, iyi organize edilmiş ve sürekli yapılan spor etkinliklerinin, etkilerinin araştırılmasıdır. Burada 12-18 yaşları arasındaki erkek deneklere 6 ay süreyle düzenli spor yaptırılmıştır. Deneklere bir sosyal uyum envanteri uygulanarak; a) sosyal uyum, b) Aile çevresine uyum, c) Sağlıkla ilgili uyum, d) Duygusal yaşamla ilgili uyum düzeyleri öntest, sönstest sonuçlarına göre karşılaştırılmıştır.

* Ç.B.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Manisa.

YÖNETİM ve ANTRENÖR TEMELİNDE MOTİVASYON

ATALAY, A. AY, S.M.

Bu bildiride önce grup kavramı üzerinde durulmakta, spor gruplarını diğer gruplardan ayıran özellikler incelenmektedir. Spor gruplarında motivasyonun önemine dikkat çekilmekte ve bu bağlamda kısaca motivasyonun ne olduğu ve motivasyonun oluşturulmasında yönetime düşen görevin ne olduğu tartışılmaktadır. Burada özellikle Herzberg'in geliştirdiği "Hijyen kuramının özellikle yönetim açısından sporcu motivasyonuna etkisi incelendikten sonra motivasyonda antrenörün işlevi ele alınmaktadır. Motivasyonu sağlamada antrenörün dikkat etmesi gereken üç unsur yani 1) Bilgisel otorite, 2) McClelland'ın sınıflamasında yer alan "başarma ihtiyacı"nın akıllıca kullanılması, 3) Bunun nasıl takviye edileceği tartışılmaktadır. Tüm bu görüşlerin ışığında Efes pilsen basketbol takımı, yüzyüze görüşmeler yapılan ünlü bir voleybol kız takımı ve İstanbul Güreş İhtisas Kulübü sporcu motivasyonu açısından örnek olay olarak ele alınmaktadır.

KENDİNİ FİZİKSEL ALGILAMA ENVANTERİNİN GÜVENİRLİĞİNİN GENÇ ERKEK MİLLİ BASKETBOL OYUNCULARINDA TEST EDİLMESİ -ÖN ÇALIŞMA-

ASÇI, F.H.*

Bu çalışmanın amacı, "Kendini Fiziksel Algılama Envanteri"nin (Physical Self-Perception Profile) güvenilirliğinin Genç Millî Erkek Basketbol Oyuncuları'nda test edilmesidir. "Kendini Fiziksel Algılama Envanteri", kişinin sportif yeterliliğini, fiziksel kondüsyonunu, vücut çekiciliğini, kuvvetini ve genel fiziksel yeterliliğini algılama düzeyini ölçen 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Aracın güvenilirliği 1995-1996 sezonunda Genç Millî Basketbol Takım Kampı'na katılan 32 erkek basketbol oyuncusu üzerinde yapılmıştır. Aracın iç tutarlılık katsayısı 42 (genel fiziksel yeterlilik) ile .71 (vücut çekiciliği) arasındadır. Yapılan zero order ve parsiyal korelasyon analizi, aracın hiyerarşik yapısını desteklemektedir. Sonuç olarak, araç Genç Millî Erkek Basketbolcular için güvenilirdir.

* ODTÜ Beden Eğt. ve Spor Bölümü.

SPOR SOSYOLOJİSİ ÖĞRETİMİNİN BUGÜNÜ

BİLGİLİ, A.

Son yıllarda üniversitelerimizin sayısının hızla artmasına paralel olarak Beden Eğitimi ve Spor bölümleri)/Yüksekokulları da artmaktadır. Bu hızlı yaygınlaşma karşısında öğretim elemanı temin etmek bugün için bir problem olarak görünmektedir. Bu bağlamda lisans eğitiminden yetişmeyen ve bir zorunluluk olarak farklı lisans çıkışı öğretim elemanlarınca okutulan "Spor sosyolojisi" derisi ayrı bir önem arz etmektedir.

Üniversitelerimizin Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde/ Yüksekokullarında okutulan Spor Sosyolojisi öğretiminin bugünkü durumunu ve sorunlarını belirlemek amacıyla 15 Nisan-20 Haziran 1996 tarihleri arasında üniversitelerimizdeki ilgili bölüm ve yüksekokulları kapsayan bir çalışma yapılmıştır. Evren birimlerinin geniş bir alana yayılışı nedeni ile çalışma "postayla anket uygulama" tekniği ile gerçekleştirilmiştir. Üniversitelerimizdeki 26 bölümün/yüksekokulun katıldığı çalışma spor sosyolojisi öğretimi ve sorunları yanında yüksekokulların/bölümlerin çevrelerindeki spor kulüpleri ile ilişkilerini de içermektedir.

İşte bildirimizde bu çalışma çerçevesinde Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde/Yüksekokullarında spor sosyolojisi öğretiminin mevcut durumu, sorunları ve çevresindeki spor kulüpleri ile ilişkileri ele alınacaktır. Spor sosyolojisi öğretiminin daha sağlam temellere oturtulması doğrultusunda geliştirilen öneriler tartışmaya açılacaktır.

Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyoloji Bölümü Başkanı.

ANKARA İLİNDE ÖĞRENİM GÖREN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN CİNSİYET DEĞİŞKENİNE GÖRE BEDEN EĞİTİMİ DERSİNDEN BEKLENTİLERİ

SUNAY, Y.*, SUNAY, H.**

Bu çalışmanın amacı, lise öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre beden eğitimi dersinden beklentilerini belirlemektir. Çalışmaya Ankara İl Merkezinde eğitim-öğretim veren 6 liseden (2 özel, 4 resmi) toplam 1052 öğrenci (564 erkek, 488 kız) katılmıştır. Öğrencilere liselerde uygulanan beden eğitimi dersinden beklentilerinin belirlenmesine yönelik bir anket uygulanmıştır. Anketten elde edilen veriler, frekans ve yüzdelerle açıklanmış ve yorumlanmıştır. Cinsiyet değerlerine göre yapılan karşılaştırmalarda x^2 (kay kare) testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için ise 0.05 anlamlılık düzeyi seçilmiştir. Araştırma sonucunda, lise öğrencilerinin beden eğitimi dersinde fiziksel, sosyal, estetik, kişilik gelişimi, güçlü ve zayıf yönlerin tanınması ile yaşam boyu spor yapma alışkanlığının kazanılması ve spor araç gereçlerinden yararlanılması yönünde beklentilerin bulunduğu belirlenmiştir. Ancak bu beklentilerin cinsiyet değişkenine göre farklılık arzettiği, kız öğrencilerin beklentileri, estetik ve ritmik nitelikler yönünde ağır basarken, erkek öğrencilerde fiziksel ve kişiliğin geliştirilmesi ön planda yer almıştır.

* MEB 100 Yıl Anadolu Kız Meslek Lisesi.

** Ankara Üniv. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

TÜRKİYE'DE ANTRENÖR EĞİTİM PROGRAMLARININ ETKİNLİĞİ

SUNAY, H.*

Bu araştırmanın amacı, Türkiye'de antrenör eğitim programlarının etkinliğini tespit etmek ve geleceğe dönük geliştirme önerilerini belirlemektir. Araştırmanın amacını gerçekleştirmek üzere toplanan veriler iki yoldan elde edilmiştir. İlk olarak konu ile ilgili literatür taranmış daha sonra Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü (GSGM) tarafından 1987-1994 yıllarında çıkartılan antrenör eğitim yönetmeliğine göre yetiştirilmiş antrenörlerin, antrenör eğitim programlarının etkinliğine ilişkin görüş ve önerilerinin belirlendiği bir anket uygulanmıştır. Araştırmaya, 24 spor branşından 286 antrenör katılmıştır. Sonuç olarak, antrenörlerin GSGM tarafından uygulanan antrenör eğitim programlarının amaçlarını farklı şekilde algıladıkları ve programdan beklentilerinin farklı olduğu ortaya çıkmış, programların, fiziksel olanaklar ile süre bakımından yetersiz kaldığı belirlenmiştir. Ayrıca antrenörler, programda yer alan Spor Anatomisi, Spor Sosyolojisi derslerini programlarda gereksiz, muhteva bakımından da yarırsız bulurlarken, Beceri Öğretimi, Antrenörlük uygulaması, Bitirme tezi (Seminer) ve Türk Dili Diksiyon gibi derslerin, programda yer almasına olumlu yaklaşmışlardır. Öte yandan, antrenörlerin azımsanmayacak bir bölümü, programda yer alan öğretici kadro ve günlük ders çizelgelerinden hoşnut olmadığını belirtmiştir. Bu sonuçlar, GSGM tarafından uygulanan antrenör eğitim programlarının etkinliği açısından tartışılmış ve programların etkinlikle yürütülebilmesi için bazı öneriler verilmiştir.

* Ankara Üniv. B.E.S.Y.O.

TÜRKİYE, ALMANYA, AVUSTURYA, İNGİLTERE VE İSKOÇYA FUTBOL ANTRENÖR EĞİTİM PROGRAMLARININ KARŞILAŞTIRMALI OLARAK İNCELENMESİ

İMAMOĞLU, A.F.*, KOÇAK, M.*, SUNAY, H..**

Bu çalışmada, Türkiye ile Almanya, Avusturya, İngiltere ve İskoçya futbol antrenör eğitimi programları karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Karşılaştırma, incelenen söz konusu ülkelerin futbol antrenör eğitimi programları ile ilgili olarak, kategoriler, kursların süresi, katılma koşulları, konuların seçimi, değerlendirme ve düzenleyen birimler gibi unsurlar yönünde gerçekleştirilmiştir. Karşılaştırılan ülkelerin, futbol antrenörü yetiştirme programlarına ilişkin tespit edilen unsurlar açısından aralarında az da olsa bazı farklılıklar görülmektedir. Bu farklılıklar, özellikle ülkelerin uyguladıkları antrenör kademelerinde programların uygulama sürelerinde ve konuların seçiminde yoğunlaşmaktadır. Sonuçta, incelenen ülkelerin, futbol antrenör eğitim programlarında göze çarpan, başta çocuk ve gençlere danışmanlık eğitimi olmak üzere, kursların süresi, konuların seçimi ve kursları düzenleyen birimlere ilişkin uygulamaların ülkemiz futbol antrenör eğitiminde değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmıştır.

* Gazi Üniv. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

** Ankara Üniv. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

DAYANIKLILIK ANTRENMANININ FARKLI YAŞLARDAKİ RATLARIN PLANTARİS KASI HİSTOKİMYASAL ÖZELLİKLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

NATTO, H.*¹, DEMİREL, H.**²

Bu çalışmanın amacı iskelet kasının dayanıklılık antrenmanına uyumunun ilerleyen yaşla birlikte değişip değişmediğinin histokimyasal olarak incelenmesidir. Üç farklı yaş grubuna ait (10, 29 ve 65 hafta) dişi Fisher 344 türü ratlar random olarak kontrol veya antrenman gruplarına atandılar (her grup için, N=6). Antrenman grubundaki ratlar 8 haftalık treadmill koşu programına (5 gün/hafta, 30 m/dk. hız ve % 8 eğim) alındılar. Antrenman döneminin sonunda plantaris kasından alınan ardışık kesitler 3 farklı tip kas lifini (FOG, hızlı-oksidatif-glikolitik; FG, hızlı-glikolitik; ve SO, yavaş-oksidatif) ayırtetmek için myozin ATPase ve succinate dehydrogenase metodu ile boyandılar. Kas kılcal damarları, kesitlerin alkalen fosfatase ile boyanması yoluyla hesaplandı. FOG lif yüzdesi tüm antrenman gruplarında kendi yaş grubu kontrollerine göre anlamlı olarak fazla idi ($p<0.05$). Antrenman grupları içerisinde, 10 hafta yaş grubuna ait üç farklı tip kas lif alanı ve 29 hafta yaş grubu FG lif alanı kendi yaşlarındaki kontrol gruplarına göre anlamlı olarak fazla idi ($p<0.05$). 10 hafta yaş grubunun tüm kas lif çeşitlerinde ve 29 hafta yaş grubunun yalnızca FOG kas lifinde liflerle temas halindeki kılcal damar (CC) ortalama sayısı yaş grubu kontrollerine göre anlamlı olarak fazla idi ($p<0.05$). 18 haftalık antrenman grubunun FG lifleri diffüzyon mesafesi (lif alanı/CC) kendi yaş kontrol grubundan anlamlı olarak azdı ($p<0.05$).

Sonuç olarak, dayanıklılık antrenmanı rat plantaris kasındaki FOG lifi yüzdesinin her üç yaş grubunda da artmasına yol açarken kas lif alanı ve kılcal damar temini açısından dayanıklılık antrenmanına cevap farklı yaşlarda farklılıklar göstermektedir.

* Sağlık ve Spor Bilimleri Yüksekokulu, Juntendo Üniversitesi, Japonya.

** H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu.

§ Florida Üniversitesi, A.B.D.

E. M. M. M.

