

75
TÜRKİYE CUMHURİYETİ'NİN YETMİŞBEŞ YILI



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ VE TEKNOLOJİSİ YÜKSEKOKULU
SPOR BİLİMLERİ DERNEĞİ

BİLDİRİ ÖZETLERİ

Abstracts



5

ULUSLARARASI

SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ

5 - 7 KASIM 1998 ANKARA / TÜRKİYE

INTERNATIONAL
Sport Sciences Congress
November 5-7, 1998 Ankara - Turkey



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ VE TEKNOLOJİSİ YÜKSEKOKULU
SPOR BİLİMLERİ DERNEĞİ

HACETTEPE UNIVERSITY
SCHOOL OF SPORT SCIENCES & TECHNOLOGY
SPORT SCIENCES ASSOCIATION

0632 Beytepe - ANKARA • Tel: (312) 299 21 67

Uluslararası- *International*
**5. SPOR
BİLİMLERİ
KONGRESİ**

*5th Sport Sciences
Congress*

**HACETTEPE
ÜNİVERSİTESİ**
Hacettepe University

**SPOR BİLİMLERİ VE
TEKNOLOJİSİ
YÜKSEKOKULU**

*School of Sport
Sciences & Tekhnology*
Sport Sciences Association

**BİLDİRİ
ÖZETLERİ
ABSTRACTS**

Doç.Dr. İbrahim YILDIRAN
Gazi Üniversitesi
Bed. Eğit. ve Spor Yüksekokulu
Bed. Eğit. ve Spor Öğr. Böl.Bşk.

DESTEKLEYEN VE HİMAYE EDEN KURULUŞLAR

T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü
Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi

ANA SPONSORLARThe Mars logo is written in a bold, italicized, sans-serif font with a double underline.The Coca-Cola logo is written in its classic, flowing script font.The Pınar logo consists of the word "PINAR" in a bold, blocky, sans-serif font, with the tagline "yaşam pınarım" in a smaller, lowercase, sans-serif font below it.

5.SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ
5 - 7 Kasım 1998
ANKARA

H.Ü.
Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu

TEKNİK HAZIRLIK
ONAY AJANS
425 04 04 - 418 13 13 - Ankara

SPORT SCIENCES CONGRESS
5-7 November 1998
ANKARA

H.Ü.
School Sport Sciences and Technology

TEKNİK HAZIRLIK
ONAY AJANS
425 04 04 - 418 13 13 - Ankara

ONUR KURULU BAŞKANI
Süleyman SAĞLAM
(Hacettepe Üniversitesi Rektörü)

ONUR KURULU ÜYELERİ
Yücel SEĞKİNER
Spordan Sorumlu Devlet Bakanı

Sinan ERDEM
Türk Milli Olimpiyat Komitesi Başkanı

Süleyman SAĞLAM
Hacettepe Üniversitesi Rektörü

Tevfik SARP KAYA
Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürü

Perihan ARSLAN
Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı

KONGRE ORGANİZASYONU GENEL BAŞKANI
Caner AÇIKADA

SEKRETER
Yavuz TAŞKIRAN

BİLİM KOMİTESİ

Caner AÇIKADA (Başkan)	Melih SALMAN
A. Haydar DEMİREL	Nedim ÇETİN
Emin ERGEN	Nefise BULGU
Gazanfer DOĞU	Serdar ARITAN
Gıyasettin DEMİRHAN	Şefik TIRYAKI
Gülgün ERSOY	T. Alp KALYON
H. Hüsrev TURNAGÖL	Tahir HAZIR
Hasan KASAP	Tennur YERLİSU
Kemal TAMER	Ümit KESİM
M. Nedim DORAL	Ziya KORÇ

BİLİM JÜRİSİ ÜYELERİ

A. Murat ZERGEROĞLU	Muzaffer ÇOLAKOĞLU
A. Seda SARACALOĞLU	Nedtim ÇETİN
Adnan ORHUN	Nefise BULGU
Atilla ERDEMLİ	Nevin ERGUN
Caner AÇIKADA	Nurullah CANDAN
Cevdet TINAZCI	Rüştü GÜNER
Emin ERGEN	S. Sadi KURDAK
Faik İMAMOĞLU	Sedat MURATLI
Fatma SAĞLAM	Suat KARAKÜÇÜK
Fethi TUNCEL	Şefik TIRYAKI
Gazanfer DOĞU	Şeref ÇİÇEK
Gıyasettin DEMİRHAN	Tunç Alp KALYON
Gülgün ERSOY	Tahir HAZIR
Hatice ÇAMLIYER	Tennur YERLİSU
H. Hüsrev TURNAGÖL	Ümit KESİM
Hasan KASAP	Yusuf CAN
İbrahim YILDIRAN	Zafer HAŞÇELİK
Kamil ÖZER	Ziya KORUÇ
Melih SALMAN	Ziyanur GÜNEŞ

ORGANİZASYON KOMİTESİ

H.Hüsrev TURNAGÖL	Murat ÇİLLİ
Nefise BULGU	Cevdet TINAZCI
Sevil BAŞOĞLU	Cem DİNÇ
Alpan CİNEMRE	Tahir HAZIR
Emine Dolu ÇAĞLAR	Ayda KARACA
	Tennur YERLİSU

SOSYAL KOMİTE

Rüştü ŞAHİN	Zeki DURSUN
Asaf ÖZKARA	Filiz MAY
Figen ALTAY	Barbaros ÇELENK
Utku ERDENER	Hüseyin COŞKUN
Alper AŞÇI	Numan ALPAY
	Manolya KÜÇÜKER

KONGRE AKTİVİTELERİ

KURS I:

Spor Biyomekaniği Gelişim Kursu
3-4 Kasım 1998,
H.Ü. Merkez Kampüsü S Salonu
Kurs Sekreteri: Cevdet Tınazcı

KURS II:

Spor Pedagojisi Gelişim Kursu
3-4 Kasım 1998
H.Ü. Merkez Kampüsü R Salonu
Kurs Sekreteri: Rüştü Şahin

BESLENME VE SAĞLIK SEMPOZYUMU: KARBONHİDRATLAR

5 - 6 Kasım 1998
H.Ü. Merkez Kampüsü M Salonu
(Sempozyum 5 Kasım Öğleden Sonraki
ilk oturumla başlayıp 6 Kasım öğlen
oturumunda bitecektir)
*Bu sempozyum Hacettepe Üniversitesi
Sağlık Teknolojisi Yüksekokulu Beslenme
ve Diyetetik Bölümü İşbirliği ile
düzenlenmektedir.*
Başkan: Perihan ARSLAN
Caner AÇIKADA

BİLİM KOMİTESİ

Türkan K. MERDOL
Güliden PEKCAN
Sulvia CHARTRON
Sevil BAŞOĞLU

ORGANİZASYON KOMİTESİ

Sevil BAŞOĞLU
H.Hüsrev TURNAGÖL
Marlene ANSTETT

5th SPORT SCIENCES CONGRESS ACTIVITIES

COURSE I:

Sport Biomechanics
November 3,4 1998
Hacettepe University, Congress Centre
S Hall
Course Secretary: Cevdet Tınazcı

COURSE II:

Sport Pedagogy
November 3,4, 1998
Hacettepe University Congress Centre
R Hall
Course Secretary: Rüştü Şahin

NUTRITION AND HEALTH SYMPOSIUM: CARBOHYDRATES

November 5,6 1998
Hacettepe University, Congress Centre
M Hall
*This Symposium will be held
cooperated with Hacettepe University
School of Health Technology,
Nutrition&Dietetic Department*
Chair : Perihan ARSLAN
Caner AÇIKADA

SCIENTIFIC COMMITTEE:

Türkan K. MERDOL
Güliden PEKCAN
Sulvia CHARTRON
Sevil BAŞOĞLU

ORGANIZATION COMMITTEE

Sevil BAŞOĞLU
H.Hüsrev TURNAGÖL
Marlene ANSTETT

SOSYAL PROGRAM

Dia Gösterisi

“Anadolu'dan Görüntüler”

Necmettin Kûlahçı

Tarih : 5 Kasım 1998

Saat : 09.30

Yer : M Salonu

Resepsiyonlar:

Açılış Kokteyli

Tarih : 05 Kasım 1998

Saat : 20.00-22.00

Yer : Ankara Palas

Türk Gecesi

Tarih : 06 Kasım 1998

Saat : 20.00 - 24.00

Yer : Hotel Sürmeli

Şehir Turları

Tarih : 6 Kasım 1998

Saat : 14.00

Atakule

Ankara Kalesi

Anadolu Medeniyetleri Müzesi

Tarih : 7 Kasım 1998

Saat : 14.00

Anıtkabir

Etnoğrafya Müzesi

Roma Hamamı

Geziler

Kapadokya Gezisi

Tarih : 8 Kasım 1998

Hareket Yeri ve Saati:

Hotel Star Gap 06:15

Hotel Sürmeli 06:30

Safranbolu Gezisi

Tarih : 8 Kasım 1998

Hareket Yeri ve Saati:

Hotel Star Gap: 06.15

Hotel Sürmeli: 06.30

SOCIAL PROGRAM

Slide Show

“Glimpses of Anatolia” Necmettin K ulahçı

Date : November 5 th 1998

Time : 13.20- 13.40

Place : M Hall

Receptions:

“Welcome Reception”

Date : November 5th, 1998

Time : 20.00 - 22.00

Place : Ankara Palas

“Turkish Night”

Date : November 6th, 1998

Time : 20.00 - 24.00

Place : Hotel Sürmeli

Sight Seeing

Date : November 6th, 1998

Time : 14.00

Atakule Tower

Castle of Ankara

Museum of Anatolian Civilisations

Date : November 7th, 1998,

Time : 14.00

Mausoleum of Atatürk

Museum of Ethnographia

Roman Bath

Daily Trips:

Cappadocia Trip

Date : November 8th, 1998

Departure Time:

Hotel Star Gap 06.15

Hotel Sürmeli 06.30

Safranbolu Trip:

Date : November 8th, 1998

Departure Time:

Hotel Star Gap 06.15

Hotel Sürmeli 06.30

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

Kongre Komiteleri / Congress Committees	3
Kongre Aktiviteleri / Congress Activities	5
Kongre Sosyal Programı / Congress Social Programme	6
Program / Programme	9
Bildiri Özetleri / Abstracts	46
5 Kasım M Salonu Bildirileri/5th November M Hall Presentations	47
5 Kasım R Salonu Bildirileri/5th November R Hall Presentations	59
5 Kasım S Salonu Bildirileri/5th November S Hall Presentations	73
6 Kasım M Salonu Bildirileri/6th November M Hall Presentations	83
6 Kasım R Salonu Bildirileri/6th November R Hall Presentations	95
6 Kasım S Salonu Bildirileri/6th November S Hall Presentations	122
7 Kasım M Salonu Bildirileri/7th November M Hall Presentations	161
7 Kasım R Salonu Bildirileri/7th November R Hall Presentations	174
7 Kasım S Salonu Bildirileri/7th November S Hall Presentations	195
Poster Bildiriler / Poster Abstracts	236
Selim Sırrı Tarcan Genç Spor Araştırmacıları Poster Bildiri Özetleri	
Young Sport Researcher Selim Sırrı Tarcan Poster Abstracts	272

Uluslararası- International

5. SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ

*5th Sport Sciences
Congress*

**HACETTEPE
ÜNİVERSİTESİ**
Hacettepe University

**SPOR BİLİMLERİ VE
TEKNOLOJİSİ
YÜKSEKOKULU**

*School of Sport
Sciences & Tekhnology*

Sport Sciences Association

**PROGRAM
PROGRAMME**

5 KASIM 1998 PERŞEMBE M SALONU

9.00 KAYIT

9.00-9.30 AÇILIŞ KONUŞMALARI

9.30-10.00 ARA

1. OTURUM:

Oturum Başkanı E. Ergen

10.00-10.45 21.yy.'da Spor Bilimlerinin Gelişimi

R.Singer

10.45-11.15 ARA

2. OTURUM:

Oturum Başkanı Ü. Kesim

11.15-12.00 Spor ve Medya

G.Weingarten

12.00-12.45 Türkiye'de Spor Bilimlerinin Gelişimi

C.Açıkada

12.45-13.45 ÖĞLE YEMEĞİ

3. OTURUM:

Oturum Başkanı T. Merdol

13.45-14.30 Karbonhidratların Yapısı ve Biyokimyası

S.Başoğlu

14.30-15.15 Türk Toplumunun Beslenme ve Sağlık Durumu: Karbonhidrat Tüketimi

P.Arslan,G.Pekcan

15.15-16.00 Karbonhidratlar ve Kan Şekerinin Kontrolü

I.MacDonald

16.00-16.30 ARA

4. OTURUM:

Oturum Başkanı G. Pekcan

16.30-17.15 Karbonhidratlar ve Kan Lipitleri

I.MacDonald

17.15-18.00 Karbonhidratlar, İştah ve Davranış

T.Merdol, M.Aksoy

NOVEMBER 5 1998 THURSDAY M HALL

- 9.00 REGISTRATION
9.00-9.30 OPENING CEREMONY
9.30-10.00 BREAK

1. SESSION:

Chairman E. Ergen

- 10.00-10.45 New Horizons and Developments in Sport Sciences in the 21st Century
R.Singer
10.45-11.15 **BREAK**

2. SESSION:

Chairman Ü. Kesim

- 11.15-12.00 Sports and Media
G. Weingarten
12.00-12.45 Development of Sport Sciences in Turkey
C.Açıkada
12.45-13.45 **LUNCH**

3. SESSION:

Chairman T. Merdol

- 13.45-14.30 What are Carbohydrates. Structural and Metabolic Biochemistry
S.Baçoğlu
14.30-15.15 Health Status and Nutritional Habits of the Turkish Population
P.Arslan, G.Pekcan
15.15-16.00 Carbohydrate and Blood Glucose Control
I. Mac Donald
16.00-16.30 **BREAK**

4. SESSION:

Chairman G. Pekcan

- 16.30-17.15 Carbohydrates and Blood Lipids
I. Mac Donald
17.15-18.00 Carbohydrates. Mood. Appetite. Behavior and Intellectual Performance
T.Merdol / M. Aksoy

5 KASIM 1998 PERŞEMBE R SALONU

12.45-13.45 **ÖĞLE YEMEĞİ**

1. OTURUM:

Oturum Başkanı K. Özer

13.45-14.30 21. Y.Y. da Beden Eğitimi Öğretmeni Yetiştirmede

Yeni Gelişmeler ve Beklentiler

S.Capel

14.30-15.15 Çocuk, Spor ve Eğitim

E. Ergen

15.15-16.00 Okul Beden Eğitimi Programında Sağlık ve Etik konular

M. Waring

16.00-16.30 **ARA**

2. OTURUM:

Oturum Başkanı H. Kasap

16.30-16.40 Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Derslerinin İşlenişine Bakışları

S. Kirazcı, S.Koçak, Ş.Çiçek

16.40-16.50 Türkiye'de Beden Eğitimi Öğretmeni Profili: Demografik Nitelikler,

Çalışma Ortamları Ve Alışkanlıklar

Ş.Çiçek, S.Koçak, S.Kirazcı

16.50-17.00 Spor Okulları Öğretmen Davranışlarını Gözleme Ölçeği

G.Demirhan

17.00-17.15 **TARTIŞMA**

3. OTURUM:

Oturum Başkanı A. Orhun

17.15-17.25 Spor Bilimlerinde Nasıl Bir Etik?

Z.Koruç

17.25-17.35 Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği

Z. Pehlivan

17.35-17.45 Beden Eğit. ve Spor Alanında Eğitim Veren Bir
Yüksekokulda Ders Veren Öğretim Elemanlarının
Sınıf İçi Öğretmenlik Davranışlarına İlişkin Öğrenci
Görüşlerinin Değerlendirilmesi

H.Sunay, G.Ersöz, Y.Bulca

17.45-18.00 **TARTIŞMA**

NOVEMBER 5 1998 THURSDAY R HALL

12.45-13.45 **LUNCH**

1. SESSION:

Chairman K. Özer

13.45-14.30 Trends and Expectations of Physical Education Teacher
Training in the 21st. Century.

S. Capel

14.30-15.15 Child, Sport and Education

E. Ergen

15.15-16.00 Health and Moral Issues in the School Physical Education Curriculum

M. Waring

16.00-16.30 **BREAK**

2. SESSION:

Chairman H. Kasap

16.30-16.40 The Way Physical Education Teachers Conduct the Physical
Education Classes

S. Kirazcı, S. Koçak, Ş. Çiçek

16.40-16.50 Physical Education Teacher Profile in Turkey: Demographic Characteristics,
Working Atmosphere and Habits

Ş. Çiçek, S. Koçak, S. Kirazcı

16.50-17.00 Observation Scale of The Teacher Behavior in Sports School

G. Demirhan

17.00-17.15 **DISCUSSION**

3. SESSION:

Chairman A. Orhun

17.15-17.25 How Sport Ethic in Sport Sciences?

Z. Koruç

17.25-17.35 An Attitude Scale for A Physical Education Course

Z. Pehlivan

17.35-17.45 The Evaluation of Students View Related to Teaching Capacity of
Teachers How to Teach at School of Physical Education and Sports

H. Sunay, G. Ersöz, Y. Bulca

17.45-18.00 **DISCUSSION**

5 KASIM 1998 PERŞEMBE S SALONU

12.45-13.45 ÖÖLE YEMEĞİ

1. OTURUM:

Oturum Başkanı Z. Haşçelik

13.45-14.30 Hareket Analizinde Yeni Gelişmeler

G.Ariel

14.30-15.15 Spor Sakatlıklarının Anlaşılmasında Biyomekaniğin Rolü

R.Bartlett

15.15-16.00 Kas ve Yağ Doku Kompleksinin Mühendislik Modeli

S.Artan

16.00-16.30 **ARA**

2. OTURUM:

Oturum Başkanı F. Tuncel

16.30-16.40 Dicle Üniversitesi Erkek Hentbol Takımının Fiziksel ve Motorik Özelliklerinin Sedanterler ile Karşılaştırılması

Y. Tuygur, M.A. Ziyagil

16.40-16.50 Diyarbakır Spor ve Trabzonspor Profesyonel Takımlarının Fiziksel Özellikleri ve Sürat Yeteneklerinin Kıyaslanması

N.Şiro, M.A. Ziyagil

16.50-17.00 Türk Yıldız Bayan Milli Takım Oyuncularının Postür ve Antropometrik Profilleri

S. Karakuş, F.Kılınç

17.00-17.15 **TARTIşMA**

3. OTURUM:

Oturum Başkanı K. Tamer

17.15-17.25 Türkiye Bayanlar 1. Lig Basketbol Takımlarının Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin Tesbit Edilmesi

G.Şahin, E.Erol

17.25-17.35 Kırkpınar Güreşçilerine Ait Bazı Antropometrik Ölçümler

O.Taşkınalp, A. Yılmaz, E. Uluçam, ve Ark.

17.35-17.45 Profesyonel Futbolcularla Amatör Futbolcuların Bazı Antropometrik ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması

S.A.Ağaoğlu, M.Çebi

17.45-18.00 **TARTIşMA**

NOVEMBER 5 1998 THURSDAY S HALL

12.45-13.45 **LUNCH**

1. SESSION:

Chairman Z. Hasçelik

13.45-14.30 New Trends and Development in Motion Analysis

G. Ariel

14.30-15.15 The Role of Biomechanics in Understanding Sports Injuries

R. Bartlett

15.15-16.00 Engineering Modeling of Muscle and Fat Tissue Complex

S. Arıtan

16.00-16.30 **BREAK**

2. SESSION:

Chairman F. Tuncel

16.30-16.40 Comparison of Physical Characteristics and Motor Capacities of Male Handball Players with Sedantary Groups in Dicle University

Y. Tuygur, M.A. Ziyagil

16.40-16.50 Comparison of Physical Characteristics and Speed Performance of Players Between Diyarbakırspor and Trabzonspor Professional Soccer Teams

N.Şiro, M.A. Ziyagil

16.50-17.00 The Postural Anthropometric Profiles of The Turkish Star Female National Tem Players

S. Karakuş, F.Kılınc

17.00-17.15 **DISCUSSION**

3. SESSION:

Chairman K. Tamer

17.15-17.25 The Analyze of Physical and Physiological Parameters of 1st Basketball League of Women in Turkey

G.Şahin, E.Erol

17.25-17.35 Some Anthropometric Measurements of Kırkpınar Wrestlers

O.Taşkınalp, A. Yılmaz, E. Uluçam, ve Ark.

17.35-17.45 Comparison of Anthropometric and Physiological Parameters in Professional and Amateur Soccer Players

S.A. Ağaoğlu, M.Çebi

17.45-18.00 **DISCUSSION**

6 KASIM 1998 CUMA M SALONU

KARBONHİDRATLAR VE SAĞLIK SEMPOZYUMU

5. OTURUM:

Oturum Başkanı G. Ersoy

9.15-10.00 Karbonhidratlar ve Fiziksel Performans

S. Sheriffe

10.00-10.45 Karbonhidratlar ve Ağız Sağlığı

M. Duggal

10.45-11.15 **ARA**

6. OTURUM:

Oturum Başkanı P. Arslan

11.15-12.00 Şişmanlığın Önlenmesinde Dengeli Bir Diyet

I. MacDonald

12.00-12.45 Genel tartışma

12.45-13.45 **ÖĞLE YEMEĞİ**

7. OTURUM:

Oturum Başkanı R. Güner

13.45-14.30 Beslenme ve Futbolda Performans

S. Sheriffe

14.30-15.15 Beslenmeye Bağlı Antioksidantlar ve Sağlık

S. Powers

15.15-16.00 Sporcularda Beslenme ve Gastrointestinal Sistem

H. Turnagöl

16.00-16.30 **ARA**

8. OTURUM:

Oturum Başkanı C. Açıkada

PANEL:

Türkiye'de Spor Bilimleri' nin Gelişimine Multidisipliner Yaklaşım-1

16.30-16.50 Türkiye'de Spor Hekimliği'nin Gelişimi

T. A. Kalyon

16.50-17.10 Türkiye'de Sporcu Beslenmesinin Gelişimi

G. Ersoy

17.10-17.30 Kinantropometri ve Yöntem Sorunları

K. Özer

17.30-17.50 Spor Biyokimyasının Gelişimi, Metodolojik ve Literatür Problemleri

O. Karamızrak

17.50-18.10 **TARTIŞMA**

NOVEMBER 6 1998 FRIDAY M HALL

CARBONHYDRATES AND HEALTH SYMPOSIUM

5. SESSION:

Chairman G. Ersoy

- 9.15-10.00 Carbohydrates and Physical Performance
S. Sheriffe
- 10.00-10.45 Carbohydrates and Oral Health
M. Duggal
- 10.45-11.15 **BREAK**

6. SESSION:

Chairman P. Arslan

- 11.15-12.00 A Balanced Diet in the Prevention of Obesity
I. Mac Donald
- 12.00-12.45 General Discussion. Conclusion of the Chair
- 13.20-13.40 Slide Show "Glimpses of Anatolia"
Necmettin Külahçı
- 12.45-13.45 **LUNCH**

7. SESSION:

Chairman . R. Güner

- 13.45-14.30 Nutrition for soccer performance
S. Sheriffe
- 14.30-15.15 Nutritional Antioxidants and Health
S. Powers
- 15.15-16.00 Nutrition and Gastrointestinal System in Athletes
H. Turnagöl
- 16.00-16.30 **BREAK**

8. SESSION:

Chairman C. Açıkada

PANEL:

Multidisciplinary Approach to the Development of Sport Sciences-1

- 16.30-16.50 Development of Sport Medicine
T. A. Kalyon
- 16.50-17.10 Development of Sports Nutrition
G. Ersoy
- 17.10-17.30 Kinanthropometry and Methodological Problems
K. Özer
- 17.30-17.50 Development of Sport Biochemistry and Problems of
Literature and Methodology
O. Karamızrak
- 17.50-18.10 **DISCUSSION**

9. OTURUM:**Oturum Başkanı T.A. Kalyon**

- 18.10-18.20 Patella Femoral Ağrı Sendromunun Sıçrama Üzerine Etkileri
H. Yücel, R. Güner, B. Kunduracıoğlu, ve Ark.
- 18.20-18.30 2. European Wu-Shu Cup Championships'ında Sporcularda Oluşan Travmalar, Yapılan Müdahaleler ve Değerlendirilmesi
Y. Kaya
- 18.30-18.40 Basketbolcularda Görülen Kronik Ayak Bileği İstabilitesinin İzokinetik Kuvvet, Sıçrama ve Ayak Bileği ROM Üzerine Etkileri
H. Demir
- 18.40-18.55 **TARTIŞMA**

6 KASIM 1998 CUMA R SALONU

4. OTURUM:**Oturum Başkanı G. Tiryaki**

- 8.30-9.15 Performans Spor, Sporun Toplumda Yaygınlaştırılmasında Fırsat Eşitliği
N. Çetin
- 9.15-9.25 14-16 Yaş Grubu Bayan Voleybolcularda Dairesel Kuvvet Antrenmanın Düzenlenmesi
M. Yoruç, B. Çotuk
- 9.25-9.35 Form Antrenmanının Maksimal Kuvvet ve Bazı Antropometrik Özellikler Üzerindeki Etkisi
C. Polat, C. Açıkkada, T. Hazır
- 9.35-9.45 Futbol ve Hentbol Oyuncularının Kolesterol Değerlerinin Sezona Hazırlık Devresi Antrenmanlarıyla İlişkisi
İ. Tokgöz, K. Sarpyener, O. Karamızrak
- 9.45-10.00 **TARTIŞMA**

5. OTURUM:**Oturum Başkanı N. Candan**

- 10.00-10.10 Elit Basketbolcularda Üst Ekstremit Eklemlerinin ROM' u, İzometrik Kuvvet ve Serbest Atış Arasındaki İlişkiler
C. Şen, B.D. Yücel
- 10.10-10.20 Esnetme Uygulamanın 30 Metre Sürat Üzerindeki Etkisi
O. Demirci, A. Apaydın, R. Arabacı
- 10.20-10.30 Elit Basketbolcularda Scapula Tipleri ve Hareketlerinin Omuz Eklemi Hareketlerine Etkisi
C. Şen, B., D. Yücel
- 10.30-10.45 **TARTIŞMA**
- 10.45-11.15 **ARA**

9. SESSION:**Chairman T.A. Kalyon**

- 18.10-18.20 Patella Femoral Ağrı Sendromunun Sıçrama Üzerine Etkileri
H.Yücel, R.Güner, B.Kunduracıoğlu, ve Ark.
- 18.20-18.30 The Traumas That the Sportsmen Had in 2nd European
Whu-Shu Cup Championships and the Treatments and Value Judgements
Y. Kaya
- 18.30-18.40 The Effects of Chronic Ankle Instability on the Isokinetic Muscle
Strength, Jump Ability and Ankle Range of Motion in Basketball Players
H. Demir
- 18.40-18.55 **DISCUSSION**

NOVEMBER 6 1998 FRIDAY**R HALL****4. SESSION:****Chairman G. Tiryaki**

- 8.30-9.15 Equal Opportunity in Competitive Sport and Wider
Practicing of Sport in Society
N. Çetin
- 9.15-9.25 Establishment of A Circuit Training For Strength in the
14-16 Years Group of Female Volleyball Players
M.Yoruç, B. Çotuk
- 9.25-9.35 The Effects of Form Training on Maximal Strength and on
Some Anthropometric Values
C.Polat, C. Açıkkada, T. Hazır
- 9.35-9.45 The Relationship Between the Cholesterol Level and the
Preparation Exercises before the Season Among Football and
Handball Players
İ.Toksöz, K..Sarpıyener, O. Karamızrak
- 9.45-10.00 **DISCUSSION**

5. SESSION:**Chairman N. Candan**

- 10.00-10.10 The Relationships Among Range of Motion, Isometric Strength of
Upper Extremity and Free Throw in Elite Basketball Players
C.Şen, B.,D. Yücel
- 10.10-10.20 The Effect of Flexibility Methods on 30 m Speed
O. Demirci, A. Apaydın, R. Arabacı
- 10.20-10.30 The Effects of the Scapular Types and Movements on the
Movements of the Shoulder Joint in Elite Basketball Players
C.Şen, B.,D. Yücel
- 10.30-10.45 **DISCUSSION**
- 10.45-11.15 **BREAK**

6. OTURUM:**Oturum Başkanı R. Varol**

- 11.15-12.00 Dünyada ve Türkiye'de Spor Bilimleri ve Spor Hekimliği Açısından Yaklaşımlar
Ç.İşleyen
- 12.00-12.10 1. ve 2. Lig Futbol Takımlarında Sporcuların Kullandıkları İlaçlar
R. Güner
- 12.10-12.20 Sporcuların Steroid Profillerinin İncelenmesi
D.Özer, S.Önel, O.Karadağ, ve Ark
- 12.20-12.30 Elit Futbolcu ve Taekwon-Docularda Q Açısı Değerleri
O. İmamoğlu, M.A.Ziyagil, M.Çebi, ve Ark
- 12.30-12.45 **TARTIŞMA**
- 12.45-13.45 **YEMEK**

7. OTURUM:**Oturum Başkanı Z. Koruç**

- 13.45-14.30 Antrenör Eğitiminde Spor Psikolojisinin Yeri ve Değeri
L.Hardy
- 14.30-15.15 Coach' luk Psikolojisi
Ş. Tiryaki
- 15.15-16.00 Uygulamalı Danışmanlıkta Bazı Mitler
L.Hardy
- 16.00-16.30 **ARA**

8. OTURUM:**Oturum Başkanı Ş. Tiryaki**

- 16.30-17.15 Beceri Kazanımında Başlıca Bilişsel Süreçler ve İçsel ve Dışsal Ritimli Hareketlerde Uzmanlaşma
R.Singer
- 17.15-17.25 Top Oyunlarında Vuruş Tekniği Seçimini Belirleyen Önel ve Nesnel Etkenlerin Hürtop Modelinde Araştırılması
B.Çotuk, C.Karagözoğlu
- 17.25-17.35 Kalıp ve Seri Uygulamaların Tenis Öğrenimi Üzerine Etkisinin İncelenmesi
K.A.Erman, A.Güvenç, M.Cenit, ve Ark.
- 17.35-17.45 Elit ve Elit Olmayan Futbol Oyuncularının Karar Verme Performanslarının Karar Hızı ve Verilen Kararın Doğruluğu Açısından Karşılaştırılması
H.Egesoy, H.Çamlıyer, N.Eniseler
- 17.45-18.00 **TARTIŞMA**

9. OTURUM:**Oturum Başkanı F. Öztürk**

- 18.10-18.20 Spor Eğitiminin Bireylerin Başarı Gereksinmesi ve Sürekli Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi: Boylamsal Bir Çalışma
Ş.Tiryaki, S.Tiryaki, Z.Koruç

6. SESSION:**Chairman R. Varol**

- 11.15-12.00 Sports Science and Sports Medicine Reserches Related to Soccer in The World and Turkey
Ç.İşleyen
- 12.00-12.10 The Use of Medicaments in First League Soccer Players
R. Güner
- 12.10-12.20 Investigation of Steroid Profiles of Athletes
D.Özer, S.Önol, O.Karadağ, ve Ark
- 12.20-12.30 The Value of Q Angle Between Elite Soccer Player and Taekwondo
O. İmamaoğlu, M.A.Ziyagil, M.Çebi, ve Ark
- 12.30-12.45 **DISCUSSION**
- 12.45-13.45 **LUNCH**

7. SESSION:**Chairman Z. Koruç**

- 13.45-14.30 The Place and Value of Sport Psychology in Coach Education
L. Hardy
- 14.30-15.15 Psychology of Coaches
Ş. Tiryaki
- 15.15-16.00 Some Myths from Applied Consultancy Work
L. Hardy
- 16.00-16.30 **BREAK**

8. SESSION:**Chairman Ş. Tiryaki**

- 16.30-17.15 Major Cognitive Processes in Skill Acquisition and the Realization of Expertise in Self-Paced and Externally-Paced Events
R.Singer
- 17.15-17.25 Investigation of Subjective and Objective Factors Determining Shot Technique in the Freeball Model
B.Çotuk, C.Karagözoğlu
- 17.25-17.35 Investigation of Block and Serial Practice Effects upon Tennis Learning
K.A.Erman, A.Güvenç, M.Cenit, ve Ark.
- 17.35-17.45 Comparison of the Elite and Non-Elite Soccer Players in terms of Accuracy and Speed of Decision Making Performance
H.Egesoy, H.Çamlıyer, N.Eniseler,
- 17.45-18.00 **DISCUSSION**

9. SESSION:**Chairman F. Öztürk**

- 18.10-18.20 The Effect of Sport Education on the Need Achievement and the Level of Trait Anxiety of Individuals: A Longitudinal Study
Ş.Tiryaki, S.Tiryaki, Z.Koruç

- 18.20-18.30 Öğrencilerin (13-15 yaş) Saldırganlığı Üzerine Karate
Antrenman Programının (12 hafta) Etkisinin İncelenmesi
M.Sahebzamani
- 18.30-18.40 CSAI-2'nin Türkiye Uyarlaması
Z.Koruç
- 18.40-18.55 **TARTIŞMA**

6 KASIM 1998 CUMA S SALONU

4. OTURUM:

Oturum Başkanı H. Çamlıyer

- 8.30-8.40 Top Oyunlarında Beden Kısıtlamasının Tarihsel Süreci
B.Çotuk, M. Yoruç
- 8.40-8.50 19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı'nın Tarihsel Geri Planı
Ö.Güven
- 8.50-9.00 Öğrencilerin 19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı
Hakkındaki Düşünceleri
F. Öztürk, G.İnce, P.Bilir,
- 9.00-9.15 **TARTIŞMA**

5. OTURUM:

Oturum Başkanı N. Bulgu

- 9.15-9.25 Sportif Olayı Teşvik Eden Yerel Kitle Haberleşme Araçlarının
Edirne'de Etkinliği
H.Koç
- 9.25-9.35 Kitle İletişim Araçlarından Yazılı Basının Kullanmış Olduğu
Üslubun Sporcu ve Seyirci Saldırganlığı Açısından İncelenmesi
V.Küçük, M.Acet
- 9.35-9.45 Spor Kültür ve Modern Endüstri Dünyası
R.Kale, E.Kara
- 9.45-10.00 **TARTIŞMA**

6. OTURUM:

Oturum Başkanı A. Erdemli

- 10.00-10.10 Sporda Psikolojik Güç ve Performans
E.Konter
- 10.10-10.20 Sporda Kaos
B.Çotuk
- 10.20-10.30 Amatör Futbolcularda Toplumsal Cinsiyet
N.Bulgu
- 10.30-10.45 **TARTIŞMA**
- 10.45-11.15 **ARA**

- 18.20-18.30 Examination of the Effects of Karate Training Program (12 week) on Aggression of Students (13-15 years old)
M.Sahebzamani
- 18.30-18.40 Adaptation of CSAI-2 to The Turkish Population
Z.Koruç
- 18.40-18.55 **DISCUSSION**

NOVEMBER 6 1998 FRIDAY S HALL

4. SESSION:

Chairman H. Çamlıyer

- 8.30-8.40 The Historical Process of Body Restriction in Ball Games
B.Çotuk, M. Yoruç
- 8.40-8.50 Historical Background of 19 May Youth and Sport Feast
Ö.Güven
- 8.50-9.00 What Students Think about the "May 19th Youth and Sport Celebration"
F. Öztürk, G.İnce, P.Bilir
- 9.00-9.15 **DISCUSSION**

5. SESSION:

Chairman N. Bulgu

- 9.15-9.25 The Activity of Mass Media Which Encourage the Sport Activities in Edirne
H.Koç
- 9.25-9.35 The Examination of the Style of the Press in terms of the Hooliganism of Sportsmen and Onlookers
V.Küçük, M.Acet
- 9.35-9.45 Sports, Culture and Modern Industrial World
R.Kale, E.Kara
- 9.45-10.00 **DISCUSSION**

6. SESSION:

Chairman A. Erdemli

- 10.00-10.10 Physiological Toughness (Power) and Performance in Sport
E.Konter
- 10.10-10.20 Chaos in Sport
B.Çotuk
- 10.20-10.30 Gender in Amateur Football Players
N.Bulgu
- 10.30-10.45 **DISCUSSION**
- 10.45-11.15 **BREAK**

7. OTURUM:**Oturum Başkanı H. Demirel**

- 11.15-11.25 Sedanter Bayanlarda 12 Haftalık Aerobik ve Ağırlık İlaveli Aerobik Egzersizin Kan Basıncı, Kalp Atım Sayısı ve Kan Parametreleri Üzerine Etkisi
O. İmamoğlu, P. Altun, E. Tutkun
- 11.25-11.35 Kreatinin Düz ve Slalom Koşu Hızına Etkisi
A. Özkara, R. Güner, B. Kunduracıoğlu
- 11.35-11.45 Kreatinin Aralı Egzersizlerde Koşu Hızına Etkisi
R. Güner, B. Kunduracıoğlu, A. Özkara
- 11.45-12.00 **TARTIŞMA**

8. OTURUM:**Oturum Başkanı S. Ç. Özoğlu**

- 12.00-12.10 Fiziksel Etkinlik Programına Katılımın Kaygı ve Kendini Fiziksel Algılama Düzeyine Etkisi
F.H. Aşçı
- 12.10-12.20 Erkek Hentbolcülerde Kendini Fiziksel Algılama ve Kaygı Düzeyi
E. Çağlar
- 12.20-12.30 Spor Yapan ve Yapmayan Özürlülerde Benlik Algısı ve Beden İmgesi
B. Erdem, S. Kirazcı, S. Koçak
- 12.30-12.45 **TARTIŞMA**
- 12.45-13.45 **ÖĞLE YEMEĞİ**

9. OTURUM:**Oturum Başkanı G. Doğu**

- 13.45-14.30 Sporda Demokrasi ve İnsan Hakları
A. Erdemli
- 14.30-15.15 Estetik Eğitim ve Spor
A. Orhun
- 15.15-16.00 Vücutumdaki Giz
A. İnam
- 16.00-16.30 **ARA**

10. OTURUM:**Oturum Başkanı E. Zorba**

- 16.30-16.40 Türkiye'de Profesyonel Futbolcuların Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentileri Üzerine Bir Araştırma
H. Sunay, S. Müniroğlu, K. Tanılkan
- 16.40-16.50 Elit Sporcularda Sosyal Çevrenin Spora Yönelmeye Etkisi
E. Kılıçgil, M.F. Gezgın, F. Gürbüz, ve Ark.
- 16.50-17.00 1997-98 Eğitim Yılında Beden Eğitimi ve Spor Bl. Seçme Sınavlarına Giren Öğrencilerin Sosyal, Kültürel, Ailesel ve Sporla İlgili Özellikleri
Z.Ş. Aygül, F. Ateş, N.H. Korkmaz, ve Ark.
- 17.00-17.15 **TARTIŞMA**

7. SESSION:**Chairman H. Demirel**

11.15-11.25 The Effect of 12 Weeks Aerobic Exercise and Weightlifting Added Aerobic Exercise on Blood Pressure, Heart Rates and Blood Parameters in Sedentary Women

O.İmamoğlu, P.Altun, E.Tutkun

11.25-11.35 Effects of Creatine Supplementation on Sprint Performance in Straight and Slalom Running

A.Özkara, R.Güner, B.Kunduracioğlu

11.35-11.45 Effects of Creatine Supplementation on Sprint Performance in High Intensity Intermittent Running

*R.Güner, B.Kunduracioğlu, A.Özkara*11.45-12.00 **DISCUSSION****8. SESSION:****Chairman S. Ç. Özoğlu**

12.00-12.10 The Effects of Physical Activity Program on the Anxiety and Physical Self Perception

F.H.Aşçı

12.10-12.20 Physical Self Perception and Anxiety Levels of the Male Handball Players

E.Çağlar

12.20-12.30 Self- Concept and Body Image of Physically Active and Non-active Disabled Adults

*B.Erdem, S.Kirazcı, S.Koçak*12.30-12.45 **DISCUSSION**12.45-13.45 **LUNCH****9. SESSION:****Chairman G. Doğu**

13.45-14.30 Sport and Basic Human Rights

A. Erdemli

14.30-15.15 Aesthetics. Education and Sport

A. Orhun

15.15-16.00 Secret in my body

*A. İnam*16.00-16.30 **BREAK****10. SESSION:****Chairman E. Zorba**

16.30-16.40 A Research on the Reasons and Expectations of Professional Football Players' Tendencies to Sport in Turkey

H.Sunay, S.Müniroğlu, K.Tanıkan

16.40-16.50 The Effect of Social Environment to the Inclination towards Sport in Elite Athletes

E.Kılıçgöl, M.F.Gezgin, F.Gürbüz, ve Ark.

16.50-17.00 Social, Cultural, Familial, Sports Related Characteristics of Students Entering in Qualification Exam of Physical Education and Sports Department in 1997-1998

*Z.Ş.Avgül, F.Ateş, N.H.Korkmaz, ve Ark.*17.00-17.15 **DISCUSSION**

11. OTURUM:**Oturum Başkanı S. Başoğlu**

- 17.15-17.25 Ankara'da Yaz Okullarına Devam Eden Çocuk ve Gençlerde Beslenme Durumu
A.Hasbay, B.Nursal, G. Ersoy, ve Ark
- 17.25-17.35 Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Beslenme Alışkanlıkları ve Koroner Kalp Hastalıkları Risk Faktörleri Yönünden Değerlendirilmesi
A.Hasbay, İ. Türel, G.Ersoy
- 17.35-17.45 1998 Dünya Kupası Bir Grup Eleme Maçı Öncesi Ümit Millî Takımın Beslenme Profillerinin İncelenmesi
N. H. Korkmaz, E.Şeker, A.Apaydın ve Ark
- 17.45-18.00 **TARTIŞMA**

12. OTURUM:**Oturum Başkanı H. Turnagöl**

- 18.00-18.10 Uluslararası ve Klasman Türk Futbol Orta ve Yan Hakemlerin Fiziksel Uygunluk ve Antropometrik Özelliklerinin Belirlenmesi
E.Zorba, G.Doğu, M.A.Ziyagil
- 18.10-18.20 Türkiye Profesyonel Liginde Bulunan Kulübün Alt Yapı Futbolcularının Bazı Fiziksel Ve Motorik Özelliklerinin İncelenmesi
S.Erol, M.Doğan, Ş.Koparan, ve Ark.
- 18.20-18.30 Farklı Kategorilerdeki Basketbolcuların Somatotip ve Beden Bileşimi Özellikleri Yönünden Karşılaştırılması
İ.Duyar, T.Gültekin, B.Özener
- 18.30-18.45 **TARTIŞMA**

7 KASIM 1998 CUMARTESİ

M SALONU

10. OTURUM:**Oturum Başkanı Ç. İşleğen**

- 8.30-9.15 1998 Dünya Futbol Şampiyonası'nın Değerlendirilmesi
W.Winkler
- 9.15-10.00 İtalya'da Antrenör Eğitimine İlişkin Sorunlar ve Çözüm Yolları
A.Madelle
- 10.00-10.45 Antrenman Biliminde Yeni Eğilimler
Y.Verkhoshansky
- 10.45-11.15 **ARA**

11. OTURUM:**Oturum Başkanı M. F. Acar**

- 11.15-12.00 Geçmişten Günümüze Elit Sporcularda Desteğin Gelişimi
M.Faina
- 12.00-12.45 Futbol Oyun Analizinde Yeni Eğilimler
W.Winkler
- 12.45-13.45 **ÖĞLE YEMEĞİ**

11. SESSION:**Chairman S. Başoğlu**

- 17.15-17.25 Nutritional Status of Children and Adolescents Attending to Summer Schools in Ankara
A.Hasbay, B.Nursal, G. Ersoy, ve Ark
- 17.25-17.35 Evaluation of University Students with Regard to Healthy Nutritional Habits and Coronary Heart Disease Risk Factors
A.Hasbay, İ. Türel, G.Ersoy
- 17.35-17.45 Nutrition Profile Study of Turkish National Team Before an Elimination Match
N. H. Korkmaz, E.Şeker, A.Apaydın, ev Ark

17.45-18.00

DISCUSSION**12. SESSION:****Chairman H. Turnagöl**

- 18.00-18.10 Determination of the Physical Fitness Anthropometric Values of Turkish International and Classman Referees and Linesman
E.Zorba, G.Doğu, M.A.Ziyagil
- 18.10-18.20 Study of Some Physical and Motor Characteristic of a First Division Professional League Soccer Team
S.Erol, M.Doğan, Ş.Koparan, ve Ark.
- 18.20-18.30 Somatotype and Body Composition Characteristics of the Basketball Players in Different Competitive Levels
İ.Duyar, T.Gültekin, B.Özener
- 18.30-18.45 **DISCUSSION**

NOVEMBER 7 1998 SATURDAY**M HALL****10. SESSION:****Chairman Ç. İşleğen**

- 8.30-9.15 Match Analysis of Holland and Brazil National Teams in 1998 Soccer World Cup Semi final in France
W. Winkler
- 9.15-10.00 Coaching Education and Problems in Italy
A. Madelle
- 10.00-10.45 New Trends in Training Sciences
Y. Verkhoshansky
- 10.45-11.15 **BREAK**

11. SESSION:**Chairman M. F. Acar**

- 11.15-12.00 The O2 Kinetics Measurement: Is there some Perspectives in Evaluating Top Athletes
M. Faina
- 12.00-12.45 New Trends in Soccer Notation
W.Winkler
- 12.45-13.45 **LUNCH**

12. OTURUM:**Oturum Başkanı C. Açıkada**

- 13.45-14.30 İnsan Kas Düzeneğinin Reaktif Yeteneği ve Bunun Şok Metoduyla Geliştirilmesi
Y.Verkhoshansky
- 14.30-15.15 Antrenör Eğitimi Modeli: USA deneyimi
K.Partlow
- 15.15-16.00 Fiziksel Uygunluk, Vücut Kompozisyonu ve Sağlık
W.Mechelen
- 16.00-16.30 **ARA**

13. OTURUM:**Oturum Başkanı H. Kasap****PANEL:****Türkiye'de Spor Bilimlerinin Gelişimine Multidisipliner Yaklaşım-2**

- 16.30-16.50 Türkiye'de Spor Psikolojisinin Gelişimi
Z.Koruç
- 16.50-17.10 Türkiye'de Spor Eğitiminin Gelişimi
G.Demirhan
- 17.10-17.30 Türkiye'de Spor Yönetiminin Gelişimi ve Yöntem Sorunları
Ü.Kesim
- 17.30-18.00 **TARTIŞMA**

14. OTURUM:**Oturum Başkanı S. Kurdak**

- 18.00-18.10 Sigara İçen Genç Erkeklerde Göreceli Artan Maksimal Egzersize Kalp Solunum Sistemi Yanıtı
Z. Pündük, H.Gür
- 18.10-18.20 Elit Profesyonel Futbolcularda Ekokardiografik Değişiklikler
B.Akova, D.Yeşilbursa, H.Gür, ve Ark
- 18.20-18.30 Elit Atletlerde Sol Ventrikülün Diastolik Fonksiyonlarının Ekokardiyografik Olarak Değerlendirmesi
C.Görgün, T.Kocahan, M.Zoghi,
- 18.30-18.40 Kısa Dönem Egzersizin Sıçan İç Organlarında Isı Şoku Proteini 72 Üzerine Etkisi
A.M. Zergeroğlu, A.H. Demirel, S. Powers
- 18.40-18.55 **TARTIŞMA**
- 19.00 **KAPANIŞ TÖRENİ**

7 KASIM 1998 CUMARTESİ

R SALONU

10. OTURUM:**Oturum Başkanı O. Karamızrak**

- 8.30-9.15 Doping Analizi
D. Özer

12. SESSION:**Chairman C. Açıkkada**

13.45-14.30 Reactive Ability of the Human Working Apparatus and Shock
Method of Its Developing

Y. Verkhoshansky

14.30-15.15 Coaching Education in the USA and the role that
ASEP and Human Kinetics Play

K. Partlow

15.15-16.00 Fitness, Fatness and Health

W.Mechelen

16.00-16.30 **BREAK**

13. SESSION:**Chairman H. Kasap****PANEL:*****Multidisciplinary Approach to the Development of Sport Sciences-2******Moderator: H.KASAP***

16.30-16.50 Development of Sport Psychology in Turkey

Z. Koruç

16.50-17.10 Development of Sport Education in Turkey

G. Demirhan

17.10-17.30 Development of Sport Management and Methodological Problems in Turkey

Ü. Kesim

17.30-18.00 **DISCUSSION**

14. SESSION:**Chairman S. Kurdak**

18.00-18.10 Cardio-Pulmonary System Response to Incremental Maximal
Exercise in Young Sedentary Male Smokers

Z. Pündük, H.Gür

18.10-18.20 Echocardiographic Changes in Elite Professional Soccer Players

B.Akova, D.YeŞilbursa, H.Gür, ve Ark

18.20-18.30 Echocardiographic Determination of Left Ventricular
Functions of Veteran Athletes

C.Görgün, T.Kocahan, M.Zoghi, .

18.30-18.40 The Effects Of Short Term Exercise on Heat Shock Protein 72
Expression in Rat Internal Organs

A.M. Zergeroğlu, A.H. Demirel, S. Powers

18.30-18.45 **DISCUSSION**

19.00 **CLOSING CEREMONY**

NOVEMBER 7 1998 SATURDAY R HALL

10. SESSION:**Chairman O. Karamızrak**

8.30-9.15 Doping Analysis

D. Özer

- 9.15-10.00 Doping Kontrol
N. Başçı
- 10.00-10.45 Spor Travmatolojisi: Spordaki Yeri, Amaçlar ve Geleceği
M.N.Doral
- 10.45-11.15 **ARA**

11. OTURUM:**Oturum Başkanı H. Gür**

- 11.15-12.00 Fiziksel Aktivite ve Sağlık
W.Mechelen
- 12.00-12.45 Yaşlanma, Egzersiz ve İskelet Kası
S.Powers
- 12.45-13.45 **ÖĞLE YEMEĞİ**

12 OTURUM:**Oturum Başkanı E. Ergen**

- 13.45-14.30 Elit Sporcularda Fizyolojik Bulgular
M.Faina
- 14.30-15.15 Egzersiz ve Stress Proteinleri
A.H.Demirel
- 15.15-16.00 Menstrüel Siklüs, Fiziksel Aktivite ve Performans
H.Gür
- 16.00-16.30 **ARA**

13. OTURUM:**Oturum Başkanı N. Ergun**

- 16.30-16.40 Bioener Kullanımının Sporcuların Kan Profiline ve Zayıflamaya Etkisi
Ş.Onur, A.Kazancı, Z.Güneş, ve Ark
- 16.40-16.50 Allerjik Astımlı Çocuklarda Egzersiz ile Egzersiz + Bronkodilatatör Kullanımının Solunum Kapasitelerine Etkisi
G.İnce, T.Sarpel, D.Altıntaş, ve Ark
- 16.50-17.00 14-35 Yaş Arasındaki Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyi
Y.Albayrak, A.Pehlivan
- 17.00-17.15 **TARTIŞMA**

14. OTURUM:**Oturum Başkanı H. Demirel**

- 17.15-17.25 Spor Okulu Aktivitelerinin 7-14 Yaş Grubu Erkek Çocuklarda Seçilmiş Parametreler Üzerine Etkileri
C.Akalin
- 17.25-17.35 Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA) Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması
A.Karaca, E.Ergen, Z.Koruç
- 17.35-17.45 Elit Atlerde QT Dispersiyonu
M.Zoghi, T.Kocahan, C.Gürgün,
- 17.45-18.00 **TARTIŞMA**

- 9.15-10.00 Doping Control
N. Başçı
- 10.00-10.45 Sport Traumatology : Objectives. future and place in Sport
M.N. Doral
- 10.45-11.15 **BREAK**
- 11. SESSION:**
Chairman H. Gür
- 11.15-12.00 Physical Activity and Health
W. Mechelen
- 12.00-12.45 Aging. Exercise and Skeletal Muscle
S. Powers
- 12.45-13.45 **LUNCH**
- 12 SESSION:**
Chairman E. Ergen
- 13.45-14.30 From Functional Model to Physiological and Biomechanical Evaluation in Cycling
M.Faina
- 14.30-15.15 Exercise and Stress Proteins
A. H. Demirel
- 15.15-16.00 Menstrual Cycle. Physical Activity and Performance
H. Gür
- 16.00-16.30 **BREAK**
- 13. SESSION:**
Chairman N. Ergun
- 16.30-16.40 The Effect of Bioener use to Blood Profile and Weight Loss on Athletes
Ş.Onur, A.Kazancı, Z.Güneş, ve Ark
- 16.40-16.50 The Effect of Using Exercise and Exercise+Bronchodilatator on Pulmonary Capacity of Allergy Related Asthmatic Children
G.İnce, T.Sarpel, D.Altıntaş, ve Ark
- 16.50-17.00 Physical Activity Levels of the Young and Young-Adults Living in İstanbul
Y.Albayrak, A.Pehlivan
- 17.00-17.15 **DISCUSSION**
- 14. SESSION:**
Chairman H. Demirel
- 17.15-17.25 Effects of Sports School Activities on Selected Parameters of Male Children Between The Ages 7 and 14
C.Akalan
- 17.25-17.35 The Reliability and the Validity of the Physical Activity Assessment Questionnaire (PAAQ)
A.Karaca, E.Ergen, Z.Koruç
- 17.35-17.45 QT Dispersion of Veteran Elite Athletes
M.Zoghi, T.Kocahan, C.Gürgün,
- 17.45-18.00 **DISCUSSION**

15. OTURUM:**Oturum Başkanı G. Demirhan**

- 18.10-18.20 Öznel Gözlem Sistemleri İçin Bir Değerlendirme Yöntemi
S.Nikleva
- 18.20-18.30 Lise Öğrenimi Gören Sporcu Öğrencilerin Kaygı Durumları
İle Sportif Başarı Arasındaki İlişkinin Araştırılması
N.Vurgun, H.Çamlıyer, N.Gündüz, ve Ark.
- 18.30-18.40 Sovyetler Sonrası Kırgızistan'ın Spor Bilimleri ve Yüksek
Beden Eğitiminin Durumu
A.Mamytov
- 18.40-18.55 **TARTIŞMA**

7.KASIM 1998 CUMARTESİ

S SALONU

13. OTURUM:**Oturum Başkanı M.A. Ziyagil**

- 8.30-8.40 Anaerobik Güç ve Kapasite ile Vücut Kompozisyonu Arasındaki
ilişkinin İncelenmesi
H.Karatosun, S.Muratlı, A.Erman, H.Yaman
- 8.40-8.50 I. ve II. Lig Bayan Basketbol Takım Oyuncularının Bazı Anaerobik
Güç Parametrelerinin Karşılaştırılması
H.K.Gücü, M.F.Acar, M.Z.Özkol, F.Çatıkkaş
- 8.50-9.00 Wingate Testinde Relatif Yük Uygulama Zamanının Belirlenmesi
A.Güvenç, A.Erman
- 9.00-9.15 **TARTIŞMA**

14. OTURUM:**Oturum Başkanı Dr. A.M. Zergeroğlu**

- 9.15-9.25 Sedanter Kadınlarda E Vitamini ve Ostrojenin Kas Performansı ve
Egzersiz Sonrası Oluşan Antioksidan Duruma Olan Etkisi
B.Akova, H.Gür, E.S.Gür, ve ark.
- 9.25-9.35 Antrene Farelere Bir Saatlik Egzersizin İnce Barsak, Böbrek ve
Kas Dokusunda Lipid Peroksidasyonuna ve Antioksidan Enzimlere Etkisi
İ.Şemin, B.M.Kayatekin, S.Gönenç, ve Ark.
- 9.35-9.45 Pozitif ve Negatif Eğitimde Yapılan Maksimal Egzersiz Sırasında
ve Sonrasında Oluşan Metabolik Değişikliklerin Diürenal Görünümü
Z.Pündük, H.Gür
- 9.45-10.00 **TARTIŞMA**

15. OTURUM:**Oturum Başkanı F. Korkmaz**

- 10.00-10.10 Dansçılarda Bazı Metabolik ve Kardiyovasküler Cevapların
Telemetrik Yöntemle İzlenmesi
F.Ünver, R.Güner, E.Ergen, ve Ark.

15. SESSION:**Chairman G. Demirhan**

- 18.10-18.20 A Method for Assessing Subjective Judging Systems
S.Nikleva
- 18.20-18.30 An Investigation on the Relationship Between Anxiety and Athletic Performance in High School Students
N.Vurgun, H.Çamlıyer, N.Gündüz, ve Ark.
- 18.30-18.40 Prospects of Sport Sciences and Higher Physical Education in the Post-Soviet Kyrgysztan
A.Mamytov

- 18.40-18.55 **DISCUSSION**
NOVEMBER 7.1998 SATURDAY
S HALL

13. SESSION:**Chairman M.A. Ziyagil**

- 8.30-8.40 Examination of the Relation Between Body Composition and the Results of Anaerobic Power and Capacity
H.Karatosun, S.Muratlı, A.Erman, H.Yaman
- 8.40-8.50 A Comparison of Some Anaerobic Power Parameters of the First and Second League Female Basketball Players
H.K.Güçü, M.F.Acar, M.Z.Özko, F.Çatıkkaş
- 8.50-9.00 Determination of the Timing of Relative Load Application on the Wingate Anaerobic Test
A.Güvenç, A.Erman
- 9.00-9.15 **DISCUSSION**

14. SESSION:**Chairman A.M. Zergeroğlu**

- 9.15-9.25 The Effect of Vitamin E and Estrogen on Post Exercise Blood Antioxidant Status and Muscular Performance in Sedantary Women
B.Akova, H.Gür, E.S.Gür, ve ark.
- 9.25-9.35 Lipid Peroxidation and Antioxidant Enzyme Levels of Intestinal, Renal and Muscle Tissues After a 60 min. Exercise in Trained Mice
İ.Şemin, B.M.Kayatekin, S.Gönenç, ve Ark.
- 9.35-9.45 Diurnal View of Metabolic changes During and After The Maximal Cycling Exercise Performed on Positive and Negative Slopes
Z.Pündük, H.Gür
- 9.45-10.00 **DISCUSSION**

15. SESSION:**Chairman F. Korkmaz**

- 10.00-10.10 Metabolic and Cardiovascular Responses in Dancers Using Telemetric Methods
F.Ünver, R. Güner, E. Ergen, ve Ark.

- 10.10-10.20 Laktat Eşiği Sonrası Kullanılan Enerji Miktarı İle Anaerobik Kapasite Arasındaki İlişki
Y.Yıldız, T.Aydın, S.Akkurt, Ü.Genç, ve Ark.
- 10.20-10.30 Tükrük Klorür ve Laktik Asid Ölçüm Yöntemleri ile Değişik Yükleme Yöntemlerinin Değerlendirilmesi
H.S.Karatosun, H.Yaman
- 10.30-10.45 **TARTIŞMA**
- 10.45-11.15 **ARA**

16. OTURUM:**Oturum Başkanı A. Tezbaşaran**

- 11.15-11.25 H.Ü.Spor Bil. Tek. Yüksekokuluna Girişte Yapılan Sınavların Geçerlik Çalışması
S. Gelbal, G.Demirhan
- 11.25-11.35 1997-98 Eğitim Yılında Beden Eğitimi ve Spor Bl. Seçme Sınavlarına Giren Öğrencilerin Kaygı Düzeyleri ve Başarıya Olan Etkisi
Z.Ş.Aygül, F.Ateş, N.H.Korkmaz,
- 11.35-11.45 Ç.Ü. BESYO Özel Yetenek Sınavına Katılan Adayların Durumluk Kaygı Düzeyleri
F. Öztürk, Z.Zülkadiroğlu, G.İnce,
- 11.45-12.00 **TARTIŞMA**

17. OTURUM:**Oturum Başkanı N. Çetin**

- 12.00-12.10 Sprint Başarısı: Multi-Eklemler İzokinetik Kas Kuvveti ve Takoz Çıkış Diz Açısının Etkileri
H.Gür, Z.Pündük, F.Toker ve ark.
- 12.10-12.20 Hakem ve Yardımcı Hekemlerin Futbol Müsabakası Boyunca Hareket Şekillerinin Karşılaştırmalı Olarak Analizi
N.Eniseler, R.Kaya, F.Özcan ve Ark.
- 12.20-12.30 2 ve 3 Boyutlu Hareket Analizinde Farklı Kamera Açılarının Karşılaştırılması
C.Tınazcı, M.Çilli
- 12.30-12.45 **TARTIŞMA**
- 12.45-13.45 **YEMEK**

18. OTURUM:**Oturum Başkanı İ. Yıldırım**

- 13.45-14.55 Türkiye'de İlköğretimde Beden Eğitimi Programlarının Öğretimi ve Yeniden Değerlendirilmesi
M.Akdenk, M.Kabadayı
- 13.55-14.05 Engelliler ve Spor Öğretmenlerinin Karşılaştırmalı Hizmet İçi Eğitim Çalışmaları:Türkiye, Almanya ve Avustralya Örneği
M.Akdenk, M.Konar, Y.S.Ağaoğlu, ve Ark.
- 14.05-14.15 Somatotip Özellikleri ile Kendini Fiziksel Algılama, Benlik Kavramı ve Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
F.H.Aşçı, A.Kin, Ş.N.Koşar
- 14.15-14.30 **TARTIŞMA**

- 10.10-10.20 Correlation Between Used Energy After Lactate Threshold and Anaerobic Capacity
Y.Yıldız, T.Aydın, S.Akkurt, Ü.Genç, ve Ark.
- 10.20-10.30 The Evaluation of Different Exercise Methods by Using Salivary Chloride and Plasma Lactate Measurements
H.S.Karatosun, H.Yaman
- 10.30-10.45 **DISCUSSION**
- 10.45-11.15 **BREAK**
- 16. SESSION:**
Chairman A. Tezbaşaran
- 11.15-11.25 The Validity Study of Hacettepe University the School of Sport Sciences and Technology (SSST) Entrance Examination
S. Gelbal, G.Demirhan
- 11.25-11.35 Anxiety Levels and Their Effects on Success of the Students in the Qualification Exam of Physical Education and Sports Department
Z.Ş.Avgül, F.Ateş, N.H.Korkmaz,
- 11.35-11.45 State Anxiety Levels of Student Candidates in Ability Examination in the Department of Physical Education at Çukurova University
F. Öztürk, Z.Zülkadıroğlu, G.İnce,
- 17. SESSION:**
Chairman N. Çetin
- 12.00-12.10 Sprint Performance: The Effects of Block Start Knee Angle and Multi-joint Isokinetic Muscle Strength
H.Gür, Z.Pündük, F.Toker ve ark.
- 12.10-12.20 The Comparative Analyses of the Referees and His Assistants' Modes of Motion during a Football Match
N.Eniseler, R.Kaya, F.Özcan ve Ark.
- 12.20-12.30 Contrasting Different Angles During 2 and 3 Dimension Motion Analyses
C.Tınazcı, M.Çilli
- 12.30-12.45 **DISCUSSION**
- 12.45-13.45 **LUNCH**
- 18. SESSION:**
Chairman İ. Yıldırım
- 13.45-13.55 Teaching Methods and Reassessment of Physical Education Programs in Primary Education in Turkey
M.Akdenk, M.Kabadayı
- 13.55-14.05 Disabled and Sports Teachers Comparative Educational Studies in Service: Exempling of Turkey, Germany and Australia
M.Akdenk, M.Konar, Y.S.Ağaoğlu, ve Ark.
- 14.05-14.15 Analyses of Relationship Among Somatotype Physical self Perception, Self Concept and Anxiety
F.H.Aşçı, A.Kin, Ş.N.Koşar
- 14.15-14.30 **DISCUSSION**

19. OTURUM:**Oturum Başkanı Ş. Tiryaki**

- 14.30-14.40 Dumlupınar Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Sınavlarına Katılan Adayların Postür ve Biomotorik Özelliklerinin Başarı Düzeyine Etkileri
S. Karakuş, F.Kılınç
- 14.40-14.50 Dicle Ü.Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Özel Yetenek Sınavında Erkek ve Bayan Adayların Yapısal Özelliklerive Başarıları Arasındaki İlişki
Ş.Ayyıldız, M.A.Ziyagil
- 14.50-15.00 Dicle Ü.Beden Eğ. ve Spor Böl. Özel Yetenek Sınavında Coğrafi Bölge, Spor Branşı ve Yapısal Faktörlerin Başarıya Etkisi
N. Tuygur, M.A.Ziyagil

15.00-15.15 TARTIŞMA**20. OTURUM:****Oturum Başkanı S. Muratlı**

- 15.15-15.25 Testesteron Hormonunun Sprinter ve Dayanıklılık Sporcuları İle Sporcu Olmayan Öğrencilerde Karşılaştırılması
N.Rahnama, E.Bambaichi
- 15.25-15.35 Hipnotik Telkinin Genel Yorgunluk ve Kan Glukoz-Laktat LDH-L Metabolizması Üzerine Etkileri
Y.Kaya
- 15.35-15.45 Günlük Egzersiz Süresinin Sıçan Adrenal Dokusundaki Stres Proteinleri Üzerine Etkisi:
HSP72 ve HSP73' nın Doza Bağlı Artışı
A.H.Demirel, S.Powers,N.Tümer

15.45-16.00 TARTIŞMA**16.00-16.30 ARA****21. OTURUM:****Oturum Başkanı F. İmamoğlu**

- 16.30-16.40 Sportif Organizasyonların Planlanmasında Proje Yönetim Tekniklerinin Kullanımı
V.Balci, S.Karaküçük
- 16.40-16.50 Takım ve Bireysel Spor Antrenörlerinin İş Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılması
H.Çoknaz
- 16.50-17.00 GSGM Merkez Örgütü Yöneticilerinin İş Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi
N.Mirzeoğlu, G.Doğu, D. Mirzeoğlu
- 17.00-17.15 **TARTIŞMA**

19. SESSION:**Chairman Ş. Tiryaki**

- 14.30-14.40 The Effects of The Postural and Biomotoric Characteristics of Candidates Participating in the Exams of The Department of Physical Education and Sports at Dumlupınar University to The Level of Success
S. Karkuş, F.Kılınc
- 14.40-14.50 Relationship between Anthropometric Characteristics and Physical Performance During Entrance Examination of Physical Education and Sport Department at Dicle University
Ş.Ayyıldız, M.A.Ziyagil
- 14.50-15.00 Effects of Physical and Physiological Factors on Success during Entrance Examination of Physical Education and Sport Department
N. Tuvgur, M.A.Ziyagil
- 15.00-15.15 **DISCUSSION**

20. SESSION:**Chairman S. Muratlı**

- 15.15-15.25 A Comparative Study on Level of Testosteron (T) Hormone; Between Sprint and endurance Athletes Versus Non- Athletes
N.Rahnama, E.Bambaichi
- 15.25-15.35 The Effect of Hipnotization on General Weariness and Blood Glucose Lactate LDH-L Metabolism
Y.Kaya
- 15.35-15.45 The Effects Of Daily Exercise Duration On Adrenal Stress Proteins in Rats: Dose Dependent Induction in HSP72/73
A.H.Demirel, S.Powers, N.Tümer
- 15.45-16.00 **DISCUSSION**
- 16.00-16.30 **BREAK**

21. SESSION:**Chairman F. İmamoğlu**

- 16.30-16.40 Use of Project Management Techniques in Planning Sport Events Organization
V.Balci, S.Karaküçük
- 16.40-16.50 Comparison of the Job Satisfaction Levels between Individual and Team Sport Coaches
H.Çoknaz
- 16.50-17.00 Study of job Satisfaction Levels of Administrator at the Central Office of the General Directorate of Youth and Sport
N.Mirzeoğlu, G.Doğu, D. Mirzeoğlu
- 17.00-17.15 **DISCUSSION**

22. OTURUM:**Oturum Başkanı S. Karaküçük**

- 17.15-17.25 Hacettepe Üniversitesi'nde Eğitim Gören ve Seçmeli Beden Eğitimi Spor Dersi Alan Öğrencilerin Ders Hakkındaki Görüşleri
S.Salman, M.N. Salman
- 17.25-17.35 Adana İli Spor Ortamının Değerlendirilmesi
F.Öztürk, E.Durusoy, C.Türkeri
- 17.35-17.45 Üniversitelerde Sağlık, Kültür ve Spor Dairelerinin ve Mevcut Durumu ve Beklentiler
N.Mirzeoğlu, A.Yetim
- 17.45-17.55 Spor Endüstrisi ve Sporda Pazarlama
S.Terekli, H. Katırcı
- 17.55-18.10 **TARTIŞMA**

22. SESSION:

Chairman S. Karaküçük

- 17.15-17.25 The Opinions of the Students Educated in Hacettepe University and Have Elective Sports Lessons
S.Salman, M.N. Salman
- 17.25-17.35 Evaluation of Conditions of Sports in Adana Surroundings
F.Öztürk, E.Durusoy, C.Türkeri
- 17.35-17.45 Present Situation at the Health, Culture and Sport Department of Universities and Expectations
N.Mirzeoğlu, A. Yetim
- 17.45-17.55 Sports Industry and Sport Marketing
S.Terekli, H. Katırcı
- 17.55-18.10 **DISCUSSION**

7 KASIM 1998**SABAH**

POSTERLERİN ASILMA SAATI 8.00-13.00

**POSTER BİLDİRİ SAHİPLERİNİN ,
POSTERLERİNİ KENDİLERİNE BELİRTİLEN ALANLARA ASARAK
BELİRTİLEN SAATLERDE ÇALIŞMALARININ TARTIŞMASINI YAPMAK
ÜZERE POSTERLERİNİN ÖNÜNDE BULUNMALARI GEREKMEKTEDİR.**

POSTER BİLDİRİLERİN TARTIŞMA SAATLERİ**9.00-10.00**

- 1 18. Bayanlar Avrupa Şampiyonasına Katılan Türk ve İtalyan Milli Takımlarının Bazı Fiziksel Fizyolojik ve Biyomotor Özelliklerinin İncelenmesi.
Y.Afyon, F. Kılıç, M. Acet, A. Ersoy
- 2 İnterval Wingate Test: İzotonik Diz Kas Kuvvet Özellikleri İle Olan İlişkisi
F. Ateş, H. Gür, Z. Pündük, B. Akova, S. Küçüköğlü,
- 3 Junior Atletlerde Wingate Testi Sonrası Laktat Cevabının Güvenirliliği
C.Ş. Bediz, Y. Weinstein, B. Falk, R. Dotan, A.K. Baltacı
- 4 İki Farklı Egzersiz Tipinde Mesafe Koşucularının Kan Laktat, Amonyak, Fosfat Düzeyleri ve Tükenme Zamanlarının Karşılaştırılması
M.L. İnce, G. Tiryaki, N. Koşar, D. İnal

10.00-11.00

- 5 Antrenmansız Üniversite Öğrencilerinde Somatotip Antropometrik ve Fiziksel Etkenler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
M.Nikbakht
- 6 İş Ortamında Fiziksel Sakatlanmalar ve Düzeltici Egzersizler
A. Habibi
- 7 Futbolcuların Doping Kullanımı İle İlgili Tecrübe ve Bilgi Düzeyleri
M. Karakılıç, S. Koçak

11.00-12.00

- 8 Sporda Anemizm: Malezyalı Elit Sporcularda Shar'iah Perspektifinden Bir Örnek Olay Çalışması
A.H.B.H. Omar
- 9 Genç Bayan Voleybolcularda Grup Bütünlüğü, Tercih Edilen Liderlik ve Algılanan Yeterlik
R. Faria, A.M. Fonseca
- 10 Bayan Futbolcularda Kaygı ve Kendini Fiziksel Algılama Düzeyi
F.H. Aşçı, A. Kin
- 11 İlkokul ve Ortaokul Çocuklarının Kendini Algılamada Cinsiyet Farklılıkları
S. Kirazcı, M.T. Kirazcı, D.M.A. Fazey

NOVEMBER 7 1998

POSTER PRESENTATION HOURS: 8.00-13.00

POSTER PRESENTATION DISCUSSION HOURS:
POSTER PRESENTERS ARE ASKED TO BE READY IN FRONT OF THEIR POSTERS
DURING THE HOURS FOR DISCUSSION

9.00-1.00

- 1 The Examination of Some Physical, Physiological and Biomotoric Characteristics of Turkish and Italian National Teams Attending Young Females of the 18th Europe Championships
Y.Afyon, F. Kılıç, M. Acet, A. Ersoy
- 2 Interval Wingate Test: The Relationship with Isokinetic Strength Characteristics of Knee Muscle
F. Ateş, H. Gür, Z. Pündük, B. Akova, S. Küçüköğlü,
- 3 Reliability of Peak Lactate Response Following Wingate Anaerobic Test in Junior Athletes
C.Ş. Bediz, Y. Weinstein, B. Falk, R. Dotan, A.K. Baltacı
- 4 A Comparison of Blood Lactate, Ammonia, Phosphate Levels and Exhaustion Time of Distance Runners at Two Different Exercise Modalities
M.L. İnce, G. Tiryaki, N. Koşar, D. Önal

10.00-11.00

- 5 The Relation Between Somatotype Anthropometric and Physical Fitness Factors in Untrained University Students
M.Nikbakht
- 6 Corrective Exercise and Physical Injuries At Work
A. Habibi
- 7 Experience and Knowledge Level of Football Players About Drug Use in Sport
M. Karakılıç, S. Koçak

11.00-12.00

- 8 Animism in Sport: a Case Study From the Shar'iah Perspective on Elite Malaysian Muslim Athletes
A.H.B.H. Omar
- 9 Perceived Competence, Preferred Leadership and Group Cohesion in Female Young Volleyball
R. Faria, A.M. Fonseca
- 10 Anxiety and Physical Self Perception Levels of Female Soccer Players
F.H. Aşçı, A. Kin
- 11 Sex Differences in Self Perceived Competence at Elementary and Secondary School Children
S. Kirazcı, M.T. Kirazcı, D.M.A. Fazey

12.00-13.00

12. Vücut Koordinasyonu: Matosinhos (Portekiz) İki Mahallesindeki Birinci Sınıf Çocuklarla İle İlgili Çalışma
P.B. Gomes
13. Türkiye' deki Profesyonel Futbol Müsabakalarının Oynandığı Statların Yapısının Belirlenmesi Üzerine Bir İnceleme
G. Doğu, S. Müniroğlu
14. Sedanter ve Aktif Yaşlı Bayanlarda Dominant El Fonksiyonlarının Değerlendirilmesi
F. Nazem, H. Koozechian, K.H. Irandoust

BU GRUP POSTERLER SAAT 13.00' DA POSTER SAHİPLERİNCE KALDIRILACAKTIR

ARA
(ÖĞLEDEN SONRA)

POSTERLERİN ASILMA SAAATİ 13.30-18.30
POSTER BİLDİRİLERİN TARTIŞMA SAATLERİ

14.00-15.00

15. Farklı Sporsal Etkinlik Düzeylerinde Görülebilen Mide Barsak Yakınmaları
H. Yaman
16. 10 haftalık Fiziksel Etkinlik Programına Katılımın Fiziksel Uygunluğa Etkisi
Ş.N. Koşar, A. Kin, F.H. Aşçı
17. Ölü Sezonda Etkif Olan ve Olmayan Profesyonel Sporcuların Vücut Kompozisyonlarının Karşılaştırılması
N. Ergün, T. Kocahan, Ç. İşleyen, O. Karamızrak
18. Görme Özürlü Bireylerde Fiziksel Aktivitenin Baecke Aktivite Ölçeği ile Değerlendirilmesi
S. Uzun, B. Çotuk, Y. Tatar, B. Sirmen

15.00-16.00

19. Genç ve Yıldız Hentbol Milli Takımında Bulunan Erkek Sporcuların Kaygı Düzeylerinin Zaman İçindeki Değişimleri
E. Çağlar
20. Öğrenci Bakış Açısından, Beden Eğitimi Programı Eğitim Durumları Anketi
H. Koozechian
21. Okuldaki Serbest Zaman Periyotları Sırasında Fiziksel Aktivitelere Olan İlgileri
A. Marques, P.B. Gomes

12.00-13.00

- 12 Body Coordination: Study with Children From First Grade in Two Parishes in Matosinhos (Portugal)
P.B. Gomes
- 13 A Study on Determination of Structures of Stadiums Where Professional Football Matches Take Place in Turkey
G. Doğu, S. Müniroğlu
- 14 Assessment of Dominant Hand Function in Ageing Women of active and Sedentary
F. Nazem, H. Koozechian, K.H. Irandoust

POSTER PRESENTERS ARE ASKED TO TAKE
AWAY THERE POSTERS AT 13:00 HOURS

BREAK

POSTER PRESENTATION HOURS 13:30-18:30
POSTER PRESENTATION DISCUSSION HOURS

14.00-15.00

- 15 Gastrointestinal Symptoms in Different Sportive Activities
H. Yaman
- 16 Effects of 10 Weeks of Physical Activity Program on Physical Fitness
Ş.N. Koşar, A. Kin, F.H. Aşçı
- 17 Body Composition Differences Between Male Athletes Who Exercised Regularly and Did No Exercise in Pre-season
N. Ergün, T. Kocahan, Ç. İşleyen, O. Karamızrak
- 18 Assessment of Physical activity of Visual Handicapped by Baecke Physical Activity Questionnaire
S. Uzun, B. Çotuk, Y. Tatar, B Sirmen

15.00-16.00

- 19 Temporal Changes of Anxiety Level of the Male Players in The Youth and Junior Handball National Tem
E. Çağlar
- 20 A Survey of Education Situation of Physical Education Program From Students Point of View
H. Koozechian
- 21 The Students' Interest Regarding Physical Activities During Leisure Periods at School
A. Marques, P.B. Gomes

- 22 Spor Pedagojisinde Araştırma Yöntemleri' nin Gelişiminin Uygulamalı ve Kavramsal Görünümü
F. Konukman, G. Demirhan

16.00-17.00

- 23 İran' ın Rasht Kentindeki Özel ve Devlet Okullarındaki Erkek Öğrencilerin Kuvvet Sporsal Etkinlik Koşullarına İlişkin Karşılaştırmalı Anket Çalışması
M. Akbar, M. Ahmadi
- 24 Türk Bayan Futbolcularının Fiziksel ve Fizyolojik Karakteristiklerinin Belirlenmesi
A.T. Atalay, F. Korkusuz, G.T. Sönmez, S. Koçak
- 25 9-12 Yaş Grubu Sportif Ritmik Cimnastikçilerin Sezon Öncesi ve Sonrası Aerobik Kapasiteleri ile Hematolojik Değerlerinin Karşılaştırılması
Y. Bulca, G. Ersöz, F. Altay, H.H. Turnagöl

17.00-18.00

- 26 Esneklik Ölçümlerinde İki Farklı Ölçüm Aracının Değerlendirilmesi
F. Altay, A. Agopyan, A. Aşçı
- 27 İzotonik ve İzokinetik Antrenman Programlarının Güç Etkisinin Karşılaştırılması
F. Gürsel, G.T. Sönmez, G. Doğu
- 28 1998 Tarihi Kırkpınar Güreşleri' ne Katılan 12' si Başpehlivan Adayı ve Karışık Boylardaki 52 Güreşçinin Vücut Yağ Yüzdeleri ve Bazı Fiziksel Parametreleri
İ. Toksöz, M. Çakıroğlu
- 29 Elit Sporcularda Sıvı ve Meşrubat Tüketimi
H. Turnagöl, C. Açıkada, Y. Taşkıran, M. Çilli

- 22 Practical and Conceptual Overview of Development of Research Methodologies in Sport Pedagogy.
F. Konukman, G. Demirhan

16.00-17.00

- 23 A Comparative Survey of Conditions of Sport Facilities and Man-Power in Boys' Public and Private High Schools in City of Rasht-I.R. Iran
M. Akbar, M. Ahmadi
- 24 Determination of the Selected Physical and Physiological Characteristics of the Turkish Female Soccer Players
A.T. Atalay, F. Korkusuz, G.T. Sönmez, S. Koçak
- 25 The Effects of Rhythmic Gymnastics Training on Endurance Capacity and Haematological Parameters in 9-12 Years Old Girls
Y. Bulca, G. Ersöz, F. Altay, H.H. Turnagöl

17.00-18.00

- 26 Evaluation of The Two Different Devices in Order to Measure flexibility
F. Altay, A. Agopyan, A. Aşçı
- 27 Comparison of The Effects of Isokinetic and Isotonic Training Programs on Power
F. Gürsel, G.T. Sönmez, G. Doğu
- 28 52 Wrestlers Body Fat rates and Some Physical Parameters and the Different Height of 12 Head Wrestlers Candidates That Join in 1998 Kırkpınar Wrestling
I. Toksöz, M. Çakıroğlu
- 29 Fluid and Beverage Intake of Elite Athletes in Turkey
H. Turnagöl, C. Açıkkada, Y. Taşkiran, M. Çilli

Uluslararası- International

5. SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ

*5th Sport Sciences
Congress*

**HACETTEPE
ÜNİVERSİTESİ**
Hacettepe University

**SPOR BİLİMLERİ VE
TEKNOLOJİSİ
YÜKSEKOKULU**

*School of Sport
Sciences & Tekhnology*

Sport Sciences Association

**BİLDİRİ
ÖZETLERİ
ABSTRACTS**



Invited Speaker

NEW HORIZONS AND DEVELOPMENTS IN SPORT SCIENCES IN THE 21st CENTURY

Robert N. Singer

University of Florida USA

The 1960s and 1970s were exciting years for the identity of the sport sciences and the realization of the significance of exercise, nutrition, and a healthy lifestyle. Contributions to science and society have continued at an accelerated pace ever since. Sport and exercise scientists and practitioners are attaining recognition, but not only for their contributions to the excellence that world-class athletes demonstrate. Perhaps more importantly, surfacing is the role we play in enriching the lives of all people, from the young to the elderly, the able to the disabled, the serious recreationist to the would-be sedentary.

So, what of the future? A special 1997 issue of Newsweek was oriented to speculating about the 21st Century, and what we might expect to happen. As to demographics, many countries will be more populated and people will live longer than ever. Medical breakthroughs will continue to occur rapidly, not only as to care and treatment, but especially with regard to understanding genetic blueprints and gene modifications associated with health and behavior. People will desire more situations that allow for fast and furious fun involving such things as virtual reality experiences. The internet will provide infotopia (information availability of all types and in a variety of formats) as well as a marketplace for entrepreneurs. People will become more self centered and self serving versus being other-centered and caoncted with causes. Of course,

these speculations cannot hold for all countries and cultures, but rather for the more affluent ones. However, as standards of living and economies improve, even at different rates in various countries, ultimately entertainment and involvement in non-work-related activities become possible and sought after.

Where and how will the sport and exercise sciences fit in? As with any science, there will be achievements, obstacles, and opportunities. Those who represent our specialization (or related specializations) optimistic, and energetic. Scientific accomplishments and professional services should continue, and even increase. With the advancement of science and education. in the exercise and sport sciences, knowledge building will be enhanced, specialist academic training more sophisticated, and public interests served more completely and thoroughly.

Any projection on the future of the sport and exercise sciences should include discussion on the (1) changing substance of the field, (2) major scientific orientations and contributions, (3) nature of the academic preparation of specialists, (4) professional services that can be offered legitimately, and (5) potential contributions to society. Accordingly, we can expect (1) the , expanded development of technology and instrumentation, (2) more interdisciplinary research, (3) better approaches to help highly-skilled athletes become even more skilled, and (4) more effective communication to the public alternative beneficial spot and exercise activities, individual self -fulfillment, and healthy life styles.

- The unique aspect of our field is the medium of movement.

- The integration of science and practice benefits society tremendously

- Our major potential contributions to society are associated with:

- (1) the entertainment value of sport (facilitating expert sport performance which in turn is appreciated by fans and spectators)

- (2) the health of everyone, and

- (3) the quality of life — through purposeful movement, fitness, and the acquisition of skills.

We will be major players in the 21st Century, as the game plan we have and will put together will interest and even excite a broad spectrum of people in all parts of the world.

Davetli Konuşmacı
Invited Speaker

TÜRKİYE'DE SPOR BİLİMLERİNİN GELİŞİMİ

CANER AÇIKADA

Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri
ve Teknolojisi Yüksekokulu,
Beytepe, 06532 Ankara, Türkiye.

Türkiye'de spor bilimlerinin ilk adımı 1932 yılında Gazi Terbiye Pedagoji Enstitüsü'nün kurulması ve beden eğitimi öğretmenliği programının başlamasıyla atılır. Bu yıldan başlayarak değişik evreler geçiren beden eğitimi öğretmenliği programları ve spor bilimleri; 1970' li yıllarda Spor Akademilerinin kurulmasıyla bugünkü anladığımız anlamda Spor Bilimlerinin en önemli ve belirgin alt yapısını kazanır. 1982 yılına gelinceye kadar, diğer bilim dallarında gözlenen kürsü kavramı spor bilimlerinde gelişmemiştir. 1982 yılında. Yüksek Öğretim Kurulu'nun (YÖK) kurulmasıyla spor bilimlerinde ilk kez "spor eğitimi" ve "beden eğitimi" olmak üzere iki anabilim dalı kabul edilir. Spor Bilimleri bugünkü yapısına 1990 yılında Hacettepe Üniversitesi'nin YÖK tarafından kabul edilen Sporda Psikososyal Alanlar, Sporcu Sağlığı, Spor Eğitimi, Spor Organizasyonu ve Yönetimi ve Antrenman ve Hareket Bilimleri Anabilim Dallarınıyla kavuşur.

Beden Eğitimi'nden Spor Bilimlerine geçiş; dünyadaki benzerleri gibi çok yönlü etkileşimin sonucudur. Bu etkileşimlerin başında, Spor Bilimleri'nin dünyadaki gelişimine paralel olarak etkilenmesidir. İkinci temel etken; hareket ve sporun, klasik beden eğitimi kalıpları içerisinde incelenmesinin zorlaşması ve multidisipliner bir yapı içerisinde ele alınmasının zorlanması olduğu söylenebilir. Üçüncü temel etkense; meslek alanları olarak spor eğitimi veren kurumlardan, beden eğitimi öğretmenliği dışında: antrenörlük, yöneticilik. spor bilimlerinin özel alanlarında uzman gereksinimidir.

Hakemli nitelemesi yapılabilecek yayımlar incelendiği zaman; 1966 ile 1992 yılları arasında yukarıda sayılan alanların toplamında 684 eser bulunurken, 1992 ile 1996 yılları arasında 444 eser yayınlandığı görülmektedir. 1992 yılı öncesinde en çok yayın yapılan alan Sporcu Sağlığı olurken (% 67.5); en az çalışmanın Spor Eğitimi veya Beden Eğitimi olduğu (% 1.9) görülmektedir. Buna karşılık 1992' den sonraki evredeyse; en çok çalışılan alanın Antrenman ve Hareket Bilimleri olduğu (% 34.4) gözlenirken, en az çalışılan alanın ise Spor Organizasyonu ve Yönetimi alanı olduğu (% 11) görülmektedir. Son yıllarda meydana gelen hızlı artışın; sayıları artan spor eğitimi veren üniversite sayısının artmasına ve spor bilimlerinin farklı alanlarının eskiye oranla daha belirginleşmiş ve tanımlanmış olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

THE DEVELOPMENT OF SPORT SCIENCES IN TURKEY

CANER AÇIKADA

Hacettepe University, School of
Sport Sciences and Technology,
Beytepe, 06532 Ankara, Turkey

The first step in the development of sport sciences in Turkey was taken by the establishment of physical education teacher training programme in Gazi Pedagogical Institute in 1932. Starting from this year, the prog-

rammes of physical education and sport sciences have changed different stages, but in 1970's by the establishment of the sport academies, the present foundations of the sport sciences have been established. Until 1982 the establishment of sport sciences as a scientific domain as it was observed in other science areas was not established. By the establishment of Higher Education Commission (YÖK) in 1982, first time two Main Science Areas (ABD), Physical Education and Sport Education were established as part of sport sciences. However, the present ABD of the sport sciences were established in 1990 by the establishment of Hacettepe University's ABDs as Psychosocial Areas in Sport, Sport Health, Sport Education, Sport Organization and Management, and Training and Movement Sciences.

Leading to sport sciences from physical education has been influenced by many factors as in the world. One of the major factors is the influence of the sport science itself that the parallel developments have taken place in Turkey as well. The second factor is the multidisciplinary nature of movement and sport were no longer could be examined and studied within the narrow limits of physical

education. The third influencing factor is the need of new professional specialists in the areas of coaching, sport management, sport specialists in certain areas apart from physical education teachers from higher education institutions.

When the total number of refereed articles and works were examined, it was observed that 648 of them were appeared in related journals between 1966 and 1992. On the other hand 444 articles and works appeared between 1992 and 1996. While the majority of the articles and the works (67.5 %) were related to Sport Health Area, the least number of work was (1.9 %) in the area of Sport Education or Physical Education between the years of 1966 and 1992. After 1992 it was observed that the majority of the articles were in the area of Training and Movement Sciences (34.4 %) and the least articles appeared in Sport Organization and Management (11 %). This rapid increase in the refereed articles and works may be devoted to the rapid increase in the number of higher education institutions, and better definition and identification of the ABD in comparison to before 1990.

Davetli Konuşmacı Invited Speaker

TÜRKİYE'DE BESLENME DURUMU

Prof. Dr. Perihan ARSLAN
Prof. Dr. Gülden PEKCAN

Ülkemizin temel besini ekmek ve tahıl ürünleridir. Günlük tüketilen ekmek miktarı ortalama 300-600 gramdır. Günlük tüketilen enerjinin %44'ü ekmekten, %58'i ise ekmek ve diğer tahıl ürünlerinden sağlanmaktadır. Bulgur, pirinç, makarna ve mısır tüketilen diğer tahıl ürünleridir. Türkiye genelinde besinlerin tüketim düzeyinde ekmek, et ve ürünleri kurubaklagiller dışında yerleşim birimlerine göre önemli farklılıklar gözlenmemektedir. Yıllar içerisinde besin tüketim eğilimi incelendiğinde ekmek, süt-yoğurt et, taze sebze ve meyve tüketiminin azaldığı; kurubaklagil yumurta ve şeker tüketiminin ise arttığı söylenebilir. Şeker ve tatlı tüketimindeki artış ise reklamlardan kaynaklanmış olabilir. Genelde toplam yağ tüketim miktarında önemli farklılık olmamasına rağmen bitkisel sıvı yağ tüketim miktarının katı yağa oranla arttığı gözlenmektedir. Süt ve ürünleri tüketimi genelde yetersizdir ve yıllara göre tüketim düzeyi azalmıştır. Ayrıca besin tüketim düzeyi yönünden yerleşim birimleri (kırsal, kentsel) bölgeler ve de-

ğişik sosyo-ekonomik gruplardaki aileler arasında büyük farklılıklar bulunmaktadır. Bunun temel nedenlerinin başında gelir dağılımındaki dengesizlik gelmektedir.

Enerji ve besin öğeleri yönünden beslenme durumu incelendiğinde ortalama kişi başına enerji tüketimi 2083-2291 k.kal' dir ve enerjiyi yetersiz oranda tüketen aile oranı düşüktür. Toplam protein tüketimi kişi başına yeterli düzeydedir. Proteinin çoğu bitkisel kaynaklıdır. Kalsiyum (%13-26) , vitamin A (%3-31) ve riboflavini (%34-40) yetersiz tüketenlerin oranı oldukça yüksektir. Özellikle süt ve ürünlerinin yetersiz düzeyde tüketilmesi kalsiyum ve riboflavin yetersizliğinin temel sonucudur. Ülkemizde demiri yetersiz tüketenlerin oranı düşük olmasına karşın, demir yetersizliği anemisi görülme oranı çok yüksektir.

Belenmeye Bağlı Sağlık Sorunları

Kronik enerji yetersizliği: Ülkemizde yetişkinlerde kronik enerji yetersizliği önemli bir sorun oluşturmamaktadır. 1993 Türkiye Demografik ve Sağlık Araştırması (TDSA) verilerine göre beden kitle indeksine (BKİ: kg/m²) göre kadınların sadece %2.3'ünün beden kitle indeksleri kronik enerji yetersizliği göstergesi olan 18.5'in altındadır. **Protein -enerji malnutrisyonu (PEM):** Son 10 yılda görülme sıklığı düşmesine rağmen okul öncesi çocuklarda protein-enerji yetersizliği önemli bir sorundur. Genelde büyüme geriliği bebek 6 aylık olduktan sonra başlamakta ve 18-24 ayda en yüksek düzeye ulaşmaktadır. 1993-TDSA verilerine göre yaşa göre ağırlık (underweight), yaşa göre boy (stunting) ve boya göre ağırlık (wasted) yönünden yetersizlik sırasıyla %10.4, %20.5 ve %2.9'dur. Prevalans (stunting) kentsel (%16.1), kırsal (%27.1) ve bölgesel (Doğu : %37.7, Batı: %10.3) olarak önemli farklılık göstermektedir.

Sorunun temel nedenleri olarak ek besinlere erken başlanması , annenin eğitim düzeyinin yetersizliği, anne çalışırken bebeğe bakan kişinin bilgisizliği, bebeğin ailenin kaçınıcı çocuğu oluşu, çocuklar arası doğum aralığı, ailedeki çocuk sayısı aile kalabalıklığı v.b. sayılabilir.

Düşük doğum aralığı (LWB); Düşük doğum ağırlığı (< 2500 g) ile doğan bebek oranı ortalama %10 olarak tahmin edilmektedir.

Demir yetersizliği anemisi (kansızlık): Sorun çocuk ve doğurganlık çağındaki kadınlarda büyük önem taşımaktadır. Okul öncesi çağıdaki çocukların, gebe ve emzikli kadınların yaklaşık yarısının ve okul çocuklarının üçte birinin demir yetersizliği sorunu bulunmaktadır. Sorunun temel nedeni demirin vücutta kullanım oranı düşük olan bitkisel kaynaklı besinlerden sağlanması, diyetle demirin emilimini etkileyen etmenlerin varlığı, sık gebelikler, C vitamini yeterli düzeyde tüketilmemesi, çevre sağlığının yetersizliğine bağlı parazit varlığı, yemeklerle birlikte çay tüketilmesi, pıka gibi nedenlerdir.

İyot yetersizliği: Önemli bir halk sağlığı sorunudur. Ülke genelinde 1988 yılında yapılan tarama sonucu %30.5 oranında guatr prevalansı saptanmıştır. 6-12 yaş grubu okul çocuklarında prevalans %30.3'dür. Yetersizliğin önlenmesinde kesin çözüm olan iyotlu tuzun kullanılma oranı ise %24.2'dir

Raşitizm: Çocukların güneşe çıkarılması ve kalsiyum içeren süt ve ürünlerinin yetersiz tüketimine bağlı olarak raşitizm görülme oranı %7.9-10.0'dur.

Vitamin yetersizlikleri : 7-17 yaş grubu çocuklar üzerinde yürütülen bir çalışmada kanda vitamin A, B ve B6 yetersizlikleri saptanmıştır. Gebe kadınlarda yapılan bir çalışmada ise B2, B6, B12 ve folik asit vitaminleri ile demir, çinko, kalsiyum minerallerinin kandaki düzeyleri yetersiz bulunmuştur.

Diş çürükleri: Okul çocuklarında yapılan çalışmalar %43-85 oranında okul dış çürüğü prevalansı olduğunu göstermektedir. DMF indeksi 13-19 yaş grubu çocuklarda 2.94 ± 1.82 ($x \pm S$) olarak saptanmıştır.

Diyete bağlı kronik hastalıklar: Şişmanlık kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet ve kanser önemli kronik hastalıklardır.

Şişmanlık: Yetişkinlerde önemli bir halk sorunu olan kalp-damar hastalıkları hipertansiyon, diyabet ve bazı kanser türlerinin temel nedeni şişmanlıktır. TDSA-1993 verilerine göre

re kadınların %32'si hafif şişman (BKI= 25-30 kg/m²), ve %18.7 si ise şişman (BKI=< 30 kg/m²) olarak bulunmuştur. Yapılan bir başka çalışmada ise hafif şişmanlık ve şişmanlık prevalansı sırasıyla erkeklerde % 37.9 ve % 9.6 kadınlarda ise %32.4 ve % 23.6 oranında saptanmıştır. Erkeklerin %13.4'ünün bel-kalça oranı 1.0'in üzerinde kadınların ise %46.1'inin 0.8 üzerinde bulunmuştur. Bu oranın saptanması kronik hastalıkların görülme sıklığı yönünden önem taşımaktadır.

Şişmanlık oluşumunun temel nedenleri, yüksek enerjili diyetlerin tüketilmesi, sedanter yaşam şekli, sık gebelikler, sosyo-kültürel etmenlerdir. Çocukluk çağı şişmanlıkları da yetişkin şişmanlığının nedeni olabilmektedir. Yapılan iki çalışma sonucunda okul öncesi çağda yaşa göre ağırlığa ve BKI'ne (> 90 persentil) göre şişmanlık oranı sırasıyla %12 ve %28 olarak saptanmıştır. Diğer bir çalışmada ise erkek çocukların %19.4'ünün 75-95 , persentiller arasında , %6.1 'inin ise 95. persentilin üstünde olduğu bulunmuştur. Kız çocuklarında bu oranlar sırasıyla %18.4 ve %7.4 dür.

Kardiyovasküler hastalıklar: Ülkemizde tüm ölümlerin ilk sırasında, %43 oranında görülmektedir Kardiyovasküler hastalıklar için kan lipitlerinin artışı önemli bir risk etmenidir. Ülkemizde yürütülen iki epidemiyolojik çalışma olan TEKHARF ve Türk Kalp Çalışması sonucunda en az 8 milyon insanın kan kolesterol düzeyi 200 mg/dl üzerinde saptanmıştır. Ayrıca trigliseritler yüksek HDL düzeyi ise düşük bulunmuştur. Bireylerin %8.5'inin kolesterolü (>250 mg/dl), %16.6'sının ise trigliseritleri (>200 mg/dl) yüksek saptanmıştır. Ayrıca kolesterolün fiziksel aktivite arttırıldıkça düştüğü ve beden kitle indeksi arttıkça yükseldiği, sigara içme ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Yaşam şekli önemli bir etmen olarak vurgulanmaktadır.

Hipertansiyon: Yapılan çalışmalar da kan basıncı yüksekliği (160/95 mg Hg) oranının %11-43 arasında görüldüğünü göstermektedir.

Kanser: Ülkemizde yetişkinlerde ikinci sırada ölüm nedenidir. Tüm ölümlerin %11'i

kansere bağlı görülmektedir. Erkeklerde akciğer (%29.5), mide (%8.3), mesane (%7.) ve kolon (%2.8), kadınlarda meme (%23.5), mide (%7.7), over (%5.6) ve serviks (%3.8) kanseri sık görülen kanser türleridir.

Sigara içme kanserden ölümlerde önemlidir. Ülkemizde 15 yaş üzeri nüfusun erkeklerde %62.8, kadınlarda %24.3 oranında sigara içtiği saptanmıştır. Yaşam ve beslenme şekli (fazla yağ tüketimi vb.) kanser türlerinde risk etmenidir.

Diabet: Sedenter yaşam, şişmanlık diyet şekli, stres, kentleşme, sosyo-ekonomik durum risk etmenleridir. Genel popülasyonun %2.08'inde diabet görülmektedir. İnsüline bağımlı olmayan diabet %1.81 ve insüline bağlı diabet 0.27-0.5 oranında görülmektedir.

Sonuç ve öneriler: Ülkede besin ve beslenme plan ve politikalarının oluşturulması; halka sürekli ve etkin beslenme eğitiminin verilmesi besin zenginleştirilmesi, en az 5-10 yıl aralıklarla beslenme araştırmalarının yapılarak beslenme durumunun saptanması ve yeni plan ve politikaların belirlenmesi beslenme sorunlarının çözümünde önem taşır.

Karbohidratlar ve Tüketimi

Karbohidratlar vücuda enerji sağlayan besin öğelerindedir. Organizmanın harcadığı enerjinin çoğunluğu karbohidratlarla karşılanır.

Ayrıca

- Beyin dokusu enerji için karbohidratları kullanır.
- Ağır fiziksel aktivite için karbohidratlar daha elverişli enerji kaynağıdır.
- Antiketojeniktirler
- Su ve elektrolitlerin dengesini sağlarlar. Sodyumun (Na) barsaklardan, kana emilmesinde yardımcıdır.
- Proteinin enerji için kullanımını önleyerek proteine olan gereksinmeyi azaltırlar.
- Bileşik karbohidratlar adı altında önemli fizyolojik işlevleri vardır. Mukopolisakkaritler ve mukoidler dokuların esas öğeleridir. Bir kısmı darbelere direnci artırır (hyalürinik asit). Bir kısmı da (hepanin) karaciğer, dalak ve büyük arter duvarları, pankreas ve kanda bulu-

nur ve pıhtılaşmayı önler.

• Sindirim enzimlerinin etkilemediği polisakkaritler (lignin, seluloz, hemiseluloz) barsak hareketlerini artırarak atıkların "dışkı" olarak atılmasını sağlarlar. Yüksek posa mineral emilimini engellediği için dikkat edilmelidir. Diğer taraftan gerektiği kadar posa, kan glikoz düzeyi regüle eder, ayrıca kan lipidlerinin de azalmasına ya da normal değerlerden olmasında rol oynar.

Besinlerimiz İçindeki Karbonhidratlar

• Sakkaroz; diğer adıyla çay şekeri %99.9 sakkaroz içerir.

• Fruktoz, meyve şekeridir. Meyvelerin %8-15'i fruktozdur. Ayrıca balda %41 oranlarında glikoz, früktoz, pekmezde %60 oranında glikoz-früktoz bulunmaktadır. Früktoz sebzelerde de %2 ile %6 arasında bulunur.

• Polisakkaritlerden nişasta çoğunlukla tahıllarda %50-995 arasındadır. Tahıllar ayrıca %4-5'e varan değerlerde şeker de içermektedir. Diyet lifi %2-8 arasında değişmektedir. Nişasta bitki tane tohumlarında depo edilmiş granüler halindedir. Amiloz ve amilopektin tanelerde bulunur. Amiloz, buğday nişastasının %15-20'sini, amilopektin %80-85'ni kapsar. Kompleks karbohidratlar ve posadan zengin diyetlerin Tip 1 ve Tip 2 Diabetes Mellitus'da açlık ve posaprandial kan glikozu toleransını düzenler. Soluble-çözünür posanın jel oluşturma özelliği nedeniyle intraluminal jeller barsaktan geçiş zamanının ve besinlerin emilim hızını yavaşlatır. Posanın oluşturduğu fibroz tabaka CHO'ları enzim aktivitelerinden korur. Suda çözünür posa türlerinin güçlü bir hpokolesterolemik etkisi vardır. Serum kolesterolünün düşmesi safra taşları oluşumunu, ateroskleroza ve iskemik kalp hastalığı riskini azaltır. Pektin, hiper kolesterolemiyi %4-19 azaltmaktadır. Posa, enerji yoğunluğunu azaltarak şişmanlığı önler. Çözünür posa, kolonik bakteriler tarafından fermente edilir ve hepatik kolesterol sentezini inhibe edebilen ürünlerin (asetat, propiyonat, bütirat, SYA gibi) oluşumu sağlar ki bunlar barsak epitel dokusu yapımında önemlidir.

1974 ve 1984 ulusal düzeyde yapılan

araştırmalarda Türk toplumunun günlük enerji gereksinmesinin %64 ve %62'ni karbohidratlardan sağlanmaktadır. Bu değer 1994 Devlet İstatistik Enstitüsünce yapılan tüketim harcamaları konulu çalışmanın değerlendirilmesi sonucunda %59 olarak belirlenmiştir (Tablo 1). Tahıl ve tahıl ürünlerinden sağlanan karbohidrat 1974'de %67, 1984'de %57 iken bu oran 1994'de %66'dır. Diğer bir tanımla 1994 yılında nişasta içerikli karbohidrat tüketiminde artış söz konusu olmuştur. Diğer taraftan süt karbohidratı yani laktoz t-

ketimi %0.9 ve %0.6'dan 1994'de %1'e yk-selmiştir.

Sebze ve meyve karbohidratının tüketimi de 1974'de %10-7.2, 1984'de %7-5.7, 1994'de %9-%9'dur.

Besinlerin karbohidrat tüketimlerine ilişkin dağılımları bölgelere göre de incelenecektir. Türkiye'de yapılan çeşitli araştırmaların verileri karbohidrat tüketimi, enerji ve karbohidrat tüketiminin sağlık ilişkileri açısından değerlendirilmesi yapılarak özetlenecektir.

TABLO 1: Karbohidrat Tüketim

Türkiye			
Tüketilen Karbohidrat	1974	1984	1994
Günlük Enerjinin g/gün	%64 461.4	%62 498.8	%59
Ekmek (g/gün)	401.6	359.5	
CHO %	52.9	43.0	%66
Tahıl rinleri (g/gün)	91.4	92.5	
CHO %	15.0	14.0	
St-Yoğurt (g/gn)	78.7	69.0	
CHO %	0.8	0.56	%1
Peynik (g/gn)	23.7	69.0	
CHO %	0.07	0.06	
Sebzeler (g/gn)	321.7	236	
CHO %	10.4	7.0	%9
Meyveler (g/gn)	221.5	173.0	%9
CHO %	7.2	5.2	
şeker ve şekerli Besinler %	13.4	28.2	15.0

Invited Speaker**CARBOHYDRATE AND
GLUCOSE CONTROL**

Ian Macdonald MD, DSc, PhD

Emeritus Professor, University of
London UK

There are many factors which affect the blood glucose and insulin responses to the ingestion of carbohydrate, even in healthy individuals. These include not only the amount, but the type of dietary carbohydrate and the nature of the carbohydrate-containing food as well as the accompanying dietary constituents.

This has given rise to the "glycaemic index" concept and the advantages and disadvantages of this will be considered, especially in the context of diabetic therapy.

The failure to find any evidence that a

high consumption of dietary carbohydrate, especially sucrose, promotes the onset of diabetes will be discussed, especially in the light of the current views on national nutrition policy that advises that at least 50 % dietary energy should come from carbohydrate.

Finally, the current views on the amount and type of carbohydrate that can be recommended to those with insulin dependent and non-insulin dependent diabetes will be considered, especially the possible risks of a high carbohydrate diet in those who are overweight and have non-insulin dependent diabetes.

Invited Speaker**THE EFFECTS OF
DIETARY
CORBOHYDRATES
AND
BLOOD LIPIDS**

Ian Macdonald MD, Dsc- PhD.

Emeritus Professor University of
London UK

The main thrust of all modern dietary advice is to limit the fat content of the diet to no more than 30-35 % of the energy intake which means that the carbohydrate content of the diet has to increase.

Post-prandial lipaemia, especially triglycerides, following the ingestion of fat, is a risk factor for cardiovascular disease and this would not occur with a high carbohydrate meal. (Carbohydrate, when consumed with the fat, lowers the blood triglyceride levels because of the release of insulin.) On the other hand, a high carbohydrate intake reduces the level of the beneficial plasma HDL cholesterol,

which is considered to be an important factor in the cause of cardiovascular disease.

Other factors need to be taken into consideration when advising one diet or the other. These include physical activity (people in China and rural Japan have high carbohydrate diets but low rates of heart disease), Low fat diets tend to reduce body weight, dietary fat is associated with certain cancers and probably the most important variant, the genetic make up of the individual. It is recognised that certain individuals should be advised not to consume a high carbohydrate diet.

Davetli Konuşmacı
*Invited Speaker***KARBONHİDRATLAR,
İŞTAH, AÇLIK VE
TOKLUK****Prof. Dr. Meral Aksoy**

Açlık, iştah ve tokluk çeşitli etkilerin altında karışık organik ve psikolojik bir olaydır. Besin alımını etkileyen bir çok faktör arasında en başta hipotalamustaki açlık ve tokluk merkezi gelir. Bunu beslenme davranışlarını oluşturan bütün sinir sisteminin fonksiyonları tanımlar. Hipotalamustaki merkezler birbirleriyle ters görevler yaparak, biri hipervajiyeye, diğeri de afajiyeye yol açarlar. Hipotalamus aynı zamanda beslenme davranışında yeri olan enerji yerleşiminide kontrol eder. Ayrıca spesifik organların (karaciğer, adipoz gibi) yeme davranışı ve karbonhidratlarla ilişkisi vardır. Transmitter diye tanımladığımız ve yeme davranışının düzelmesinde rol alan ve ön madde kullanılarak sentezlenen kimyasal maddeler vardır. Bunlar içinde karbonhidratlar tüketimiyle yakından ilişkili olan ve triptofandan sentezlenen serotonin bulunmaktadır. Beyin serotonin düzeyine göre beyin karbonhidratlı veya proteinli yiyeceklere yönelir. Trozin veya fenilalaninden sentezlenen norepinefrin veya dopamin transmitterinin etkisi ise, motor aktiviteyi arttırmak, kişiyi daha canlı yapmaktır. Histaminden sentezlenen histidin besin alımını artırırken, asetilkolin besin alımını inhibe eder. Beslenme beyin gelişimini, değişimi ve davranışı transmitterlerle beraber hormonlar yoluyla da etkiler. Bu değişim ve gelişim transit veya kalıcı olabilir. Buna bağlı olarak bazı besin öğeleri hastalıkların tedavisinde kullanılmaktadır. Öğünlerde tüketilen diyete göre beyin nörokimyası değişmektedir. Doğru besin alımı alışkanlıkları öğrenilmediği zaman bu yapı kalıcı olmakta ve düzeltilmesi çok güçleşmektedir.

Davetli Konuşmacı
Invited Speaker

KARBONHİDRATLAR VE DAVRANIŞ

Prof. Dr. Türkan Kutluay Merdol

İnsanın tüm yaşamı sergilediği iyi ya da kötü davranışlar üzerine kurulmuş olmasına karşın, davranışların nedeni ve kimyası üzerine yapılan çalışmalar çok fazla gündemde kalmıyor. Oysa, vücutta pek çok olayı kontrol eden hormon dengesizliği ve enzim yetersizliklerinde, nörotransmitterlerin ya da besin öğelerinin azlığı ya da çokluğunda davranışlarımız etkilenmektedir. Yetersiz besin alımı, besinallerjileri, metabolik bozukluklar, sosyal, psikolojik yada fizyolojik travmalar vücutta bu sayılan maddelerin dengelerini bozulmasına yol açabilmekte sonuçta davranışlarımız olumlu yada olumsuz bir şekilde etkilenmektedir. Örneğin folik asit, pertotenik asit, thiamin, B6 vitamini, B12 vitamini gibi vitaminlerin, demir, magnezyum, kalsiyum, çinko ve selenyum gibi minerallerin ve triptofan amino asidinin yetmezliğinde bilişsel bozukluklar agresif davranışlar, anksiyete ve hatta depresyon görülmektedir. Alkol ve bazı besinlerde bulunan kafein, tramin, histamin, beta feniletilamin, karnosin gibi maddelerin da sinir sistemi, dolayısı ile davranış üzerine etkili olduğu bildirilmektedir. Karbonhidratlar ve davranış ilişkisi üzerinde de çok çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Rafine şeker tüketiminin arttığı durumlarda adrenalin düzeyinin da arttığı bu durumda çocuklarda hiperaktif davranış oluşumuna neden olduğu üzerinde çeşitli görüşler vardır. Fazla karbonhidratlar tüketildiğinde seratonin nörotransmitteri bağlı olarak uyku hali, gevşeme, rahatlama olduğu, ancak bu durumun devam etmesi halinde de kişide depresif davranışlar olduğu bildirilmektedir. Bu bildiride bu hususlar tartışılmaktadır.



Invited Speaker**TRENDS AND
EXPECTATIONS
OF PE TEACHER
TRAINING IN
THE 21ST CENTURY**

Susan Capel

Canterbury Christ Church University
College, Canterbury, England

In England and Wales systematic initial teacher training was introduced at the beginning of the 19th Century. Since then the principle of initial teacher training has not been seriously challenged. However, there has been much debate about the most effective arrangements for initial teacher training. Debate has been generated as a result of a number of factors, including changes in society and in education. However, in recent years in England and Wales much of the debate about effective arrangements for initial teacher training has been generated as a result of the political agenda.

In order to look at trends and expectations of initial teacher training into the 21st Century this paper begins with a brief overview of developments in initial teacher training, focusing particularly on the last decade. It

then considers initial teacher training as it is at the end of the 1990's. The paper then considers trends for the end of the 20th Century and beginning of the 21st Century. These trends include a continuing/increasing focus on: accountability; training rather than education; value for money; traditional authority and national identity, which translate into increasing emphasis on: school-based initial teacher training; standards/competencies; and less freedom of operation.

In order to manage these trends in initial teacher training providers need to consider not only how they operate within the requirements for initial teacher training, as laid down by the Government, but also to take the initiative and state what they believe initial teacher training should be trying to achieve and how this should be achieved. The next section of the paper considers some of the expectations of PE and some of the skills which PE teachers need in the 21st Century, including how PE teachers develop a physically educated population. It then looks at the expectations of PE initial teacher training in order to prepare newly qualified teachers to meet the expectations for PE in the 21st Century.

Davetli Konuşmacı Invited Speaker

ÇOCUK - SPOR VE EĞİTİM

Emin Ergen

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor
Hekimliği Anabilim Dalı
Sihhiye - ANKARA

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) tanımladığı şekilde sağlık "**fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak iş görebilir durumda olmak**"tır. Fiziksel yönden sağlıklı olmanın ön koşulu kabul edilen UYGUNLUK DÜZEYİ, düzenli olarak egzersizlere katılmakla elde edilebilmektedir. Bu katılımın uygun planlanmasıyla birlikte ruhsal ve sosyal yönden tamamlanan program bireyin sağlıklı olmasını sağlayacaktır. Önemli olan bu programın YAŞAM BİÇİMİ'ne dönüştürülebilmesidir. Önceleri yetişkinlerde sedanter yaşama bağlı olarak ortaya çıkan kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi için yapılan çalışmalarda geliştirilen yöntemler günümüzde genç yaşta bireyleri tehdit eden risk faktörlerine kadar uzanmış bulunmaktadır. Fiziksel aktivite gerekliliği uzun zamandan beri kabul edilen bir sorundur ve çeşitli yaş ve cinsten bireylere yönelik öneriler uzman kuruluşlarca açıklanmıştır. Son yayınlananlardan birisi olan Amerikan Ulusal Spor ve Beden Eğitimi Derneğinin bildirgesinde (13 Mayıs 1998) ilkökul çocuklarının günde en azından 60 dakika fiziksel

aktiviteye katılması, bunlar arasında 10-15 dakikanın yüksek şiddette yüklenmeler şeklinde olması, aktivitelerin tekdüze olmaktan ziyade çeşitlilik göstermesi gerektiği vurgulanmaktadır. Doğasında aktif olma özelliği gösteren çocukların bu çeşitlilikle öğrenme süreçlerinin de olumlu yönde etkileneceğine, inaktiviteyi öğrenmek yerine aktiviteyi öğrenen çocuğun bu tür yaşam biçimini tercih etme olasılığının yüksek olacağına dikkat çekilmektedir. Gittikçe artan inaktivite tehlikesine çare olarak Kronik Hastalıkları Önleme ve Sağlık Geliştirme Merkezi tarafından önerilen paket içinde 1) beden eğitimi ve, 2) sağlıklı eğitimi yetiştireceklerinin 3) okul dışı aktivite programlarının geliştirilmesine, 4) yetişkinlerin, gençler için oluşturulan programlara katılmalarının sağlanmasına, 5) uzman personel eğitimine, 6) çocuk ve ergenlik dönemindekiler için sağlık sistemi geliştirilmesine, 7) toplumun çeşitli kesimlerine yönelik programların paralel olarak uygulanması için çalışmalar yapılmasına, 8) fiziksel aktivite programlarının sürekli olarak değerlendirilmesi ve geliştirilmesine ve 9) programların yürütüleceği tesislerin oluşturulmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Eğitim çerçevesinden bakıldığında, beden (ve spor) eğitiminin yerinin aktif yaşam biçimini desteklemede önemli olduğu kabul edilmektedir. Ancak eğitimin amaçları doğrultusunda hedefe yönelik uygulamaların belkide yeniden analiz edilmesi gerekmektedir. Çünkü eğitim boyutuyla hedeflenen noktaya okuluçi uygulamalarla ulaşmak mümkün görünmemektedir. Öte yandan okuldışı uygulamaların planlanmasındaki ve yerine getirilmesindeki zorluklar da ortadadır. Telama (1988) okuluçi uygulamalarda bazı becerilerin geliştirilmesinin hedeflenmesi ve bunların gelişiminin "**ev ödevi**" şeklinde verilebileceği üzerinde durmaktadır. Ancak okuldışı veya okuluçi etkinliklerin yarışma sporları yönüne kaymasının tehlikelerinden söz ederek takıma girememe başarısızlıklarının yükleyeceği olumsuz psikolojik sorunlara dikkat çekmektedir. Başarıya koşullandırılmış (yarışma türü) etkinlikler biyolojik, psikolojik ve sosyal yönden olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir. Aktif yaşam biçimi alışkanlığı edinerek sağlığın korunması ve üretkenliğin devamında önemli olan çocuğun beden eğitimi ve spora katılımı konusu ülkemiz için detaylı inceleme ve araştırma

gerektiren alanlardan birisidir. Bu bağlamda yapılması gereken çalışmalar arasında 1) toplumumuzun çeşitli kesimlerinden (kız ve erkek) çocukların sağlık, beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının saptanması, 2) sağlık ve beden (spor) eğitimi yetişeklerinin değerlendirilmesi, 3) ulusal ölçekte geliştirilen programlara gelecek nesillerin sağlıklı ve üretken olmalarına katkıda bulunulması sayılabilir.

CHILD-SPORTS AND EDUCATION

Emin Ergen

Ankara University Medical Faculty
Sports Medicine Department
Sihhiye - Ankara

Health, according to the World Health Organization (WHO) refers to such qualities as physical, mental, emotional, and social health; and it is not limited to the mere absence of disease and infirmity. It means total FITNESS. One of the ways in which the fitness is achieved is the participation to physical activities. Proper planning of participation to physical activities results a balanced interrelation of health components. The overall target of these plans is to emphasize on gaining regular exercise habit. The research projects studying adult cardiovascular diseases due to sedentary lifestyle, has extended towards youngsters threatened by risk factors at very early ages. Expert groups have announced the need and the means of exercise participation for different age and sex groups. National Association of Sports & Physical Education has released a statement of physical activity guidelines for pre-adolescent children on 13th of May, 1998. Among the recommendations are the following; 1) elementary school children are encouraged to be physically active at least 60 minutes, up to several hours per day. 2) Some of the child's activity each day should be in periods lasting 10-15 minutes or more and include moderate to vigorous activity. 3) A variety of activities of various levels of intensity is recommended. It has also pointed out that children develop skills through involvement in physical activity and only by devoting time to these skills they become a regular part of a healthy lifestyle. Inactive children and youth who are not given opportunities to be active are

much likely to be sedentary as adults than children and youth who are active. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion has published guidelines for schools and community programs to promote and encourage enjoyable physical activity and social environments. These are 1) developing physical and 2) health education curriculum are 3) extra-curricular/mental activity programs, 4) involvement of parents and guardians on physical activity instruction and programs for young people, 5) personnel training, 6) health services for children and adolescents, 7) appropriate community sports and recreation programs that are attractive to young people, 8) regular evaluation of physical activity instruction, 9) programs and 10) facilities. From the educational point of view, physical education can be defined as an educational process that has its aim the improvement of performance through the medium of physical activities and concerned with the acquisition of motor skills and maintenance of fitness for optimal health. In our society, several factors are limiting the participation to physical activities of young generation at the desired and recommended level. It seems that through physical education lessons the needs are not satisfied properly. On the other hand, opportunities for the participation to extracurricular activities are limited due to insufficient infrastructural resources. Telma (1988) has proposed an instructional method such as assigning, the children as a sort of "home-work" of practicing skills when there is insufficient time during lessons. But, outside the school, extreme achievement pressures are placed on children's sport, either by organizations, parents, or instructors, both the child and instructor are driven to situations of conflict that are not favourable to the child's development. Analysing 1) the participation rate of children to both intra and extramural activities, their nutritional, physical fitness and health status, 2) analysing and developing physical education curricula and 3) developing a national scale program for encouraging the participation to physical activities are considered some major topics to be handled for a healthier and more productive next generation of our nation.

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSELERİNİN İŞLENİŞİNE BAKIŞLARI

Sadettin Kirazcı, Settar Koçak ve
Şeref Çiçek

Orta Doğu Üniversitesi, Beden
Eğitimi ve Spor Bölümü, 06530
Ankara Türkiye

Amaç: Bu çalışmanın amacı beden eğitimi (BE) öğretmenlerinin BE derslerini işleyişleri ile ilgili olarak derslerin planlanması, uygulanması ve değerlendirilmesine ilişkin bulguları ortaya koymaktır.

Yöntem: Derslerin işlenişine ile ilgili verileri saptamak amacıyla posta yoluyla 40 şıktan oluşan 11 soruluk bir anket Türkiye'nin her iline yollanmış ve 680 BE öğretmeni ankete cevap vermiştir.

Bulgular: Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) BE ders program kitabının yıllık plan hazırlamada yardımcı (%56,4) ve esnek (%34,2); ünite planı hazırlamada yardımcı (%37,8) ve esnek (%23,3); yöntem ve teknik belirlemede yardımcı (%39,6) ve esnek (%26,3); yardımcı kaynak ve gereçleri bulmada yardımcı (%25,8) ve esnek (%19,4); başarıyı belirleme ve ölçütleri belirlemede yardımcı (%34,5) ve esnek (%27,1) olduğu belirtilmiştir. Aynı şekilde derslerin işleme yöntemi ele alındığında

da düz anlatım bazen (%23,5); emir komut her zaman (%27,9); alıştırma her zaman (%26,2); eşli çalışma genellikle (%21,6); kendini kontrol etme bazen (%20,6); soru cevap bazen (%21,3); problem çözme bazen (%15,2) sıklığında kullanıldığı belirtilmiştir. Değerlendirme biçimi olarak uygulamalı sınav ortalama %50, sınıf içi katılım ve okul takımında görev almak %22, sözlü sınav %16, yazılı sınav %12, ve ödevlerin %10 oranında etkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca öğretmenlerden %77'si MEB kitaplarına ihtiyaç duyduklarında ulaşamadıklarını belirtmişlerdir.

Sonuçlar: Bu çalışmanın bulguları BE derslerinin planlanmasında MEB ders program kitabının genellikle yardımcı ve esnek bulunduğunu, ve derslerin uygulanmasında emir komut ve alıştırma yöntemlerinin en sık başvurulan yöntemler olduğunu buna karşılık soru cevap ve problem çözme yöntemlerinin çok az kullanıldığını ortaya koymuştur. Ayrıca değerlendirmeye yönelik olarak en çok uygulamalı sınavın en az ise ödevlerin etkili olduğu ortaya konmuştur.

THE WAY PHYSICAL EDUCATION TEACHERS CONDUCT THE PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Sadettin Kirazcı, Settar Koçak ve
Şeref Çiçek

Orta Doğu Üniversitesi, Beden
Eğitimi ve Spor Bölümü, 06530
Ankara Türkiye

Purpose: The purpose of this study was to gather data related to the way the Turkish physical education (PE) teachers conduct (plan, apply and evaluate) the PE classes.

Method: An 11 item questionnaire was used to collect data for this study. The questionnaire was posted to all Turkish cities and 680 PE teachers responded back.

Results: With regard to the planning the lesson, the frequency of the PE teachers who indicated that the PE curriculum guideline book published by the Ministry of National Edu-

cation (MoNE) was helpful and flexible (56.4%, 34.2%) with respect to annual planning; (37.8%, 23.3%) daily planning; (39.6%, 26.3%) deciding the methods; (25.8%, 19.4%) finding course materials and (34.5%, 27.1 %) deciding the appropriate evaluation criteria and methods. With regard to the teaching methods used 23.5% indicated that they were using instruction 'sometimes'; 27.9% were using command style and 26.2% were using practice 'always'; 21.6% were using reciprocal style 'usually'; 21.3% were using question & answer 'sometimes' 15.2% were using problem solving sometimes. The mean

distribution of the grading strategy used were 50 % practical exam, 22% class & school team participation, 16% oral exam, 12% written exam and 10% homework.

Conclusion: The PE curriculum guideline book of the MoNE was found to be helpful and flexible by the teachers in order to plan the PE courses. During the classes, command and practice teaching styles were widely used but the question & answer and problem solving styles were rarely used by the teachers. Finally, it was also found that practical exams played major role in the grading the progress of the students.

TÜRKİYE'DE BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ PROFİLİ: DEMOGRAFİK NİTELİKLER, ÇALIŞMA ORTAMLARI VE ALİŞKANLIKLAR

Şeref Çiçek, Sadettin Kirazcı,
Settar Koçak

Orta Doğu Üniversitesi, Beden
Eğitimi ve Spor Bölümü, 06530
Ankara Türkiye

Amaç: Bu çalışmanın amacı Türkiye'de ilköğretimin ikinci kademesi ve liselerde görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin demografik nitelikleri, çalışma ortamları ve alışkanlıklarına ilişkin bulguları ortaya koymaktır.

Yöntem: Çalışmaya Türkiye genelinde toplam 722 (244 bayan, 478 erkek) beden eğitimi öğretmeni katıldı. Öğretmenlerden 21 sorudan oluşan anketi cevaplamaları istendi.

Bulgular: Çalışmaya katılan öğretmenlerin yaş ortalaması $32,8 \pm 7,3$ yıl ve ortalama hizmet süresi $8,5 \pm 6,9$ yıldır. Öğretmenlerin %46,3'ü alanla ilgili bir hizmet içi eğitim programına katıldıkları ve %69,2'si de hizmet içi eğitime ihtiyaç duyduklarını buldu. Çalışma ortamıyla ilgili temel bulgularda sınıf mevcudu ortalaması $38,8 \pm 9,2$ öğrenci iken tesislerin yetersizliğini 511 (%74) öğretmen ve malzeme

eksikliğini de 376 (%56) öğretmen tarafından belirtildi. Öğretmenlerin haftalık ders yükü $2,0 \pm 7,2$ ve ders dışı faaliyetlere harcanan süre 9,3 saat olarak bulunurken 611 (%95) öğretmen okul takımı çalıştırdığını belirtti. Alışkanlıklarla ilgili sorulara öğretmenlerin %25'i haftada en az birkaç kez alkol aldığı, %50,2'si sigara içtiği, %75'i kendisini olması gereken %5-10 oranında daha fazla kilolu bulunduğu şeklinde cevap verdi.

Sonuçlar: Elde edilen bulgulara dayanarak beden eğitimi dersinin mevcut çalışma ortamında amaçlarına ulaşmasının güç olduğu belirtilebilir. Sonuçlar beden eğitimi derslerinin kalabalık sınıflarda ve yetersiz malzemenin tesislerde yapıldığını ve öğretmenlerin ders içi ve ders dışı öğretim yüklerinin fazla olduğunu ortaya koydu.

PHYSICAL EDUCATION TEACHER PROFILE IN TURKEY: DEMOGRAPHIC CHARACTERISTICS, WORKING ATMOSPHERE AND HABITS Şeref Çiçek, Sadettin Kirazcı, Settar Koçak

Orta Doğu Üniversitesi, Beden
Eğitimi ve Spor Bölümü, 06530
Ankara Türkiye

Purpose: The purpose of this study was to determine demographic characteristics, working atmosphere and habits of physical education teachers (PE) at elementary and secondary schools in Türkiye.

Method: From various cities of Türkiye 722 (244 female, 478 male) PE teachers participated in this study. A 21 item questionnaire was used to collect data from PE teachers.

Results: The mean age of PE teachers was $x=32.8\pm 7.3$ years old and average teaching year was $x=8.5\pm 6.9$ years. Of the 46.3% subjects reported that they participated in-service training program while 69.2% indicated the need for an in-service training. With regard to working atmosphere the average size of class was $x=38.83\pm 9.2$. Moreover, considering adequacy of facilities and teaching materials, 511 PE teachers (24%) reported inadequacy of facilities while 376 (54%) PE teachers indicated lack of teaching materials. Average weekly work load was 22 ± 7.2 hours and average spending hours on extracurricu-

lar activities was $x=9,3$ hours/week in the schools. Almost all of the participants (95%) were coaching the school teams. Related to their habits, 25% of them were drinking at least one or two times a week, 50.2% were smoking cigarette and 75% of the teachers perceived themselves 5-10% fatter than their normal weight.

Conclusions: The results of this study indicated that majority of the teachers were working in crowded classes without adequate materials and facilities. Therefore, reaching the objectives of the PE seems very difficult under current conditions.

SPOR OKULLARI ÖĞRETMEN DAVRANIŞLARINI GÖZLEME ÖLÇEĞİ

Giyasettin Demirhan

Hacettepe Üniversitesi Spor
Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu

AMAÇ: Çalışmanın amacı, spor okullarında çalışan öğretim elemanlarının ders içi ve ders dışı davranışlarını gözlemek amacıyla bir ölçek geliştirmektir.

YÖNTEM: Spor okulları programlarında yer alan kuramsal ve uygulamalı derslerdeki öğretmen davranışlarının öğrenciler tarafından nasıl algılandığını saptamaya yönelik yapılan ölçek geliştirme çalışması her iki ders grubu için ayrı ayrı ve iki bölümlü olarak ele alınmıştır. Ölçeklerin birincisi ders işleminin basamaklarında yer alan öğretmen davranışları, ikincisi ise genel öğretmen davranışlarından oluşmaktadır. Deneme ölçeklerinin hazırlanmasında değişik üniversitelerde kullanılan ölçekler ve konuyla ilgili kuramsal çalışmalar ile alan araştırmalarından yararlanılmıştır. Hazırlanan ölçek maddeleri konu alanı ve eğitim bilimleri uzmanlarına incelenilerek son şekille-

ri verilmiş ve 1993 yılından bu yana her ders için ayrı ayrı Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu'nda değişik zamanlarda uygulanmıştır. Uygulama zamanları, öğrenci tepkileri ve öğretim elemanlarının eleştirileri de dikkate alınarak yapılan düzenlemeler sonucu son şekli verilen ölçekler, 1997-98 öğretim yılında, Mersin Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü ile Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu öğrencileri üzerinde iki uygulamalı, iki kuramsal derste uygulanarak son şekilleri verilmiştir. Uygulama yapılan derslerde çalışmaya katılan öğrenci sayısı 26-31 kişi arasında değişmektedir. Verilerin çözümlenmesinde, Cronbach Alpha katsayısına ve test-tekrar test korelasyonuna bakılmıştır. Manidarlık düzeyi 0.05 alınmıştır.

BULGULAR: Verilerin çözümlenmesi sonucu, Alpha katsayılarının .70-.98, test-tekrar test korelasyonlarının ise .72-.87 arasında değiştiği görülmüştür. Kuramsal alan için geliştirilen ölçeğin ders içi davranışlar boyutunda 33, genel davranışlar boyutunda 18 madde, uygulamalı dersler için geliştirilen ölçeğin ders içi davranışlar boyutunda 34, genel davranışlar boyutunda 21 madde yer almaktadır.

SONUÇ: Bulgulara göre kuramsal ve uygulamalı ders ölçeklerinin gerek geçerlik-güvenirlik boyutu, gerekse kullanılabilirlik boyutlarıyla önerilebilir nitelikte olduğu söylenebilir.

OBSERVATION SCALE OF THE TEACHER BEHAVIORS IN SPORT SCHOOL

Giyasettin Demirhan

Hacettepe University School of Sport
Sciences & Teknoloji Beytepe-Ankara

OBJECTIVES: The aim of the this study is to observable inner and outer activities of

the sports school teacher in order to develop a scale.

METHODS: The study of developing a scale, for determining how the behaviors of the instructor in the theoretical and practical courses in the sport school programs are perceived by the students; is handled separately for each course in two parts. In the first scale, there exist the instructor's behaviors in the course procedure; and the second is composed of general behaviors of the instructors. For the preparation of test scales, other university's scales that are being used, the theoretical studies about the subject and the field searches have been made used of. The prepared scale articles, as being checked by the experts of educational science and as being giving the last form, have been applied to each course in the Hacettepe University, School of Sport Sciences and Technology since 1993. In the application period, the last forms of scales that have been arranged according to the student reactions and the critics of the instructors. And these scales have

been applied both to the students of Mersin University, Physical Education Department and METU Physical Education Department in two practical and two theoretical courses in the 1997-98 school years being given the last forms. In the practical courses the number of the students was varying between 26-31. In the analysis of the data, Alpha coefficient and the test-retest coefficient have been searched. Significance level is taken as 0.05.

RESULTS: As a result of the analysis of the datas, the Alpha coefficients varied between 0.70-0.98 and the test-retest coefficients varied between 0.72-0.87. In the inner course behavior stage of the developed scale for the theoretical field there are 33, in the general behaviors stage there are 18 items and in the inner course behavior stage of the developed scale for the practical field there are 34, in the general behavior stage there are 21 items.

CONCLUSION: According to the results, we can say that the theoretical and the practical course scales can be suggested both by their validity-reliability and usability qualities.

SPOR BİLİMLERİNDE NASIL BİR ETİK?

Ziya Koroç

Hacettepe Üniversitesi
Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu

Etik bir felsefe alanıdır, özellikle ahlak felsefesinin konu alanlarından. Uygulamada alanın ya da profesyonelliğin bir parçası olarak ele alınmaktadır. Etik yürütülen uygulamalarda kullanılan örtülü bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bu değerler kimi zaman açıkça belirtilen formal etik kodlardır ya da uygulayıcıların yaşamında kesin biçimde bulunabilir. Özetle profesyonel uygulamalarda etiğin önemi, paylaşılan değerlerin önemi ve etik kodların gelişimi tartışılacaktır.

HOW SPORT ETHICS IN SPORT SCIENCES?

Ziya KORUNÇ

Hacettepe University Sport Sciences
and Technology School 06350
Beytepe/Ankara.

Ethics is a branch of philosophy under moral. When applied to a particular profession or field, ethics is useful in uncovering the values that drive practice. These values are sometimes clearly expressed in formal codes of ethics or they may find expression in the lives of the practitioners. This presentations wil deal with the importance of ethics to professional practice the importance of shared values, and the development of codes of ethics.

BEDEN EĞİTİMİ DERSİ TUTUM ÖLÇEĞİ

Zekai PEHLİVAN

Mersin Üniversitesi, Fen-Edebiyat
Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor
Bölümü, - MERSİN

AMAÇ: İlk ve ortaöğretim öğrencilerinin "Beden Eğitimi" dersine yönelik tutumlarını ölçebilecek "likert tipi" standart bir "Tutum Ölçeği" geliştirmektir.

YÖNTEM: Yaş ortalaması 15 ± 1.7 olan 223'ü ilk ve 371'i ortaöğretim, toplam 594 öğrenci üzerinde 67 tutum maddesini içeren geçici ölçek, deneklere uygulanarak veriler toplanmıştır. Toplanan veriler, SPSS istatistik paket programında "madde-toplam korelasyonu" ile "faktör analizi" yöntemleri birlikte kullanılarak, 22 tutum maddesinin ayırt edicilik ve ilişki düzeylerine bakılmış; 1. faktör yükleri .64'den, korelasyon ilişkisi anlamlı ve .60'dan yüksek düzeyde bulunan tutum maddeleri standart ölçeğe alınmıştır.

BULGULAR: 22 tutum maddesi 2 faktör (bilişsel ve duyuşsal) yükü altında toplanmıştır. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 110, en düşük 22 dir. Elde edilen ölçeğin puan ortalaması 85.4 ± 17.1 ve ölçeğin alfa güvenilirlik katsayısı (Cronbah Alpha) 0.9466 olarak bulunmuştur. Ölçeğin yüksek iç tutarlılık katsayısına

sahip olması, "kapsam geçerliği"nin dolaylı bir kanıtıdır. Ayrıca, yapılan faktör analizi, ölçeğin yapı geçerliğinin kanıtını da vermektedir. Buna ek olarak, "ölçüt bağıntılı geçerlik" için çalışma ayrıca yapılacaktır.

SONUÇ : Spor eğitiminde tutumların bilinmesi, eğitimin niteliğini artıracığından, beden eğitimi dersine yönelik tutumların ölçülmesinde bu ölçeğin, standart bir tutum ölçeği olarak kullanılması ve spor bilim literatürüne kazandırılmış olması önem taşımaktadır.

AN AT TUDE SCALE FOR A PHYSICAL EDUCATION COURSE

OBJECTIVE: To develop a standart "Likert Type" attitude scale to measure the attitudes of elementary and high school student towards physical education course.

METHOD: Data are collected with a 67 item attitude scale given to total of 594 students, 223 from elementary school (6th, 7th and 8th grades) and 371 from high school with an average age 15 ± 1.7 . Collected data was analyzed with a combination of "item-total correlation" and "factor analysis" by SPSS by means of differentiation and relation of items. Finally standard scale was formed from 22 items which had factor scores higher than 0.64 on the first factor group and significant correlation scores higher than 0.60.

RESULTS: Twenty two items were classified under two factors (cognitive and affective). The highest score that can be presumably obtained from the scale is 110 and the lowest is 22. The mean score of the scale is 85 ± 17.1 and reliability score (Cronbah Alpha) is 0.9466. The fact that the scale has a high reliability score proves that it has high "content validity". Besides, the results of factor analysis prove that the scale also has "construct validity". Furthermore, "criterion-referenced validity" will also be tested.

CONCLUSIONS: In sports education, knowing the attitudes increases the quality of education, that's why, it is very important to introduce this scale as a standard attitude scale to measure attitudes towards physical education courses.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ALANINDA EĞİTİM VEREN BİR YÜKSEKOKULDA ÖĞRETİM ELEMANLARININ SINIF İÇİ ÖĞRETMENLİK DAVRANIŞLARINA İLİŞKİN ÖĞRENCİ GÖRÜŞLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Hakan SUNAY*, Gülfem ERSÖZ*,
Yeşim BULCA*

Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve
Spor Yüksekokulu Tandoğan Ankara

AMAÇ: Beden Eğitimi ve Spor alanında eğitim veren Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğretim elemanlarının 1996-97 öğretim yılı sınıf içi öğretmenlik davranışlarına ilişkin öğrenci görüşlerini belirlemektir.

YÖNTEM: Araştırma verileri 1996-97 öğretim yılı güz ve bahar yarıyıllarında ders veren öğretim elemanlarının, sınıf içi öğretmenlik davranışlarının saptanmasına yönelik 1, 2, ve 3. sınıf öğrencilerinden gözlem formu yoluyla elde edilmiştir. Gözlem formlarının güvenilirlik çalışması güz ve bahar yarıyıllarında olmak üzere iki defa yapılmıştır. Araştırmaya 1, 2 ve 3. sınıflardan 86 öğrenci ile her iki yarıyıldaki yüksekokulda, öğretim görevi yapan uygulamalı dersler için 10, teorik dersler için ise 28, toplam 38 öğretim elemanı katılmıştır. Ayrıca araştırmada sınıfa ve yarıyıllara göre ders

ve dersleri veren öğretim elemanlarının sınıf içi öğretmenlik davranışlarına ilişkin davranış puanları arasındaki farklılıkları tespit etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için $p < 0.05$ anlamlılık düzeyi seçilmiştir.

BULGULAR VE SONUÇLAR: Araştırmanın sonucunda, öğrenci gözlemlerine göre A.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda görevli öğretim elemanlarının sınıf içi öğretmenlik davranışlarına ilişkin puan ortalamalarının yüksek ve birbirleri arasındaki puan farkının önemli olmadığı saptanmıştır. Ancak, güz yarıyılı 1. sınıf programında yer alan teorik dersler arasında Biyoloji, 2. sınıf programında yer alan Mesleki İngilizce ve Eğitim Psikolojisi, 3. sınıf programında yer alan Sporcu Beslenmesi ve bahar yarıyılı programında yer alan Biyofizik dersi ile uygulamalı dersler arasında. Güz yarıyılında Basketbol bahar yarıyılında ise Halk Oyunları derslerini vermek üzere görevli öğretim elemanlarının sınıf içi öğretmenlik davranışlarına ilişkin gözlem puan ortalamaları, öğrenci gözlemlerine göre düşük olduğu saptanmıştır. Söz konusu derslerin öğretim elemanlarının diğer yüksek öğretim kurumlarından gelen eğitimciler olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor, Sınıf İçi Öğretmenlik Davranışları

**THE EVALUATION OF STUDENTS
VIEW RELATED TO TEACHING
CAPACITY OF TEACHERS HOW
TO TEACH AT SCHOOL OF
PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS
Hakan SUNAY*, Gülfem ERSÖZ*,
Yeşim BULCA***

Ankara University, School of
Physical Education and Sport

OBJECTIVE: The purpose of this study was to determine the ideas of students related with the behaviours of instructors in class

at A.U. School of Physical Education and Sports in 1996-97 academic year.

METHODS: The data of this study has been possessed by the observation forms of the first, second and third year students, according to the behaviours of instructors in class in the first and second terms of 1996-97, 86 students among the first second and third year of the school, 38 instructors, 28 for theoretical, and 10 for practical lessons in 1996-97 academic year have taken part in the research. The data of the observation forms has been explained by frequency, percentage and diagrams. In order to compare the differences of the instructors' manner grades one way ANOVA was selected. For the statistical significance $p < 0.05$ level has been

selected.

FINDINGS AND CONCLUSION: As a result of the research, it is understood according to the students' observations that the difference among the grade rates connected with the instruction, manners of the instructor in class at AU School of Physical Education is insignificant. However, biology, among the theoretical subjects in the first year program; (English for Specific Purpose) and Educational Psychology in the second year program; and Biophysics in the third year program; Basketball and Folklore subjects are relatively low related to the students observations. These instructors are the ones coming from other education institutions.

Key Words: Physical Education and Sports, The Behaviours of Instructors In The Classroom.



DICLE ÜNİVERSİTESİ ERKEK HENTBOL TAKIMININ FİZİKSEL VE MOTORİK ÖZELLİKLERİNİN SEDANTERLER İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Yasemin Tuygur*, Mehmet Akif Ziyagil**

- * Dicle Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü -
DİYARBAKIR
- ** OMÜ, Amasya Eğitim Fakültesi,
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü -
AMASYA

AMAÇ: Çalışmamızın amacı, 1997 yılı Dicle Üniversitesi Erkek Hentbol Takımının fiziksel ve motorik özelliklerinin kontrol grubu ile karşılaştırılmasıdır.

YÖNTEM: Dicle Üniversitesi Erkek Hentbol Takımından (n=15) ve kontrol grubu olarak spor yapmayan (n=15) aday bu çalışmaya denek olarak katılmıştır. Yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, skinfold ölçümleri, uzunluk ölçümleri, çap ve çevre ölçümleri, dikey sıçrama ve yüksek çıkışlı 20 metre sürat ölçümleri yapıldı. 20 metre sürat testinde ilk 10 metresi ve 2.nci 10 metresi newtest fotesel kronometre ile kapalı spor salonunda ölçüldü. Dicle Üniversitesi Erkek Hentbol Takımı ile kontrol grubunun karşılaştırılmasında t-testi analizi kullanıldı. Değerler aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum olarak sunuldu.

BULGULAR: Bu çalışmanın sonuçları Dicle Üniversitesi Erkek Hentbol Takımı Oyuncuları ve kontrol grubu arasında boy uzunluğu, vücut ağırlığı, somatotip, anaerobik güç ve sürat performansı açısından istatistiksel farklılığın olmadığını ve dolayısıyla hentbolcülerin fiziksel uygunluk düzeylerinin düşük olduğunu göstermiştir.

SONUÇLAR: Yetenekli hentbolcülerin seçiminde fiziksel özellikler ve motor kapasitesinin arzulanan düzeyde olup olmadığının belirlenmesi önemli kriterler olarak gözükmektedir.

COMPARISON OF PHYSICAL CHARACTERISTICS AND MOTOR CAPACITIES OF MALE HANDBALL PLAYERS WITH SEDENTARY GROUPS IN DICLE UNIVERSITY

Yasemin Tuygur*, Mehmet Akif Ziyagil**

OBJECTIVES: The aim of this study is to compare physical characteristics and motor capacities of male handball players of Dicle University with control groups in 1997.

METHODS: Fifteen male handball players and fifteen controls from Dicle University served as subjects in this research. Age, height, weight, skinfold, length measurements, somatotype, vertical jump and 20 meters sprint test with high take off were performed. Sprint times were determined for both first 10 meters and second 10 meters by newtest photocell system in sport hall. Values were presented as means, standard deviation, minimum and maximum. To determine the significance of differences between groups, t-test analyzes were used.

RESULTS: According to the results of this study there were no significance difference between the male handball players of Dicle University and control groups in the mean of age, height, weight, skinfold, length measurements, somatotype, anaerobic power, and 20 meters sprint performance.

CONCLUSION: It appears that determination of the physical characteristics and motor performance level of handball players seems to be important in the selection of talented handball players.

DİYARBAKIRSPOR VE TRABZONSPOR PROFOSYONEL FUTBOL TAKIMLARININ FİZİKSEL ÖZELLİKLERİNİ VE SÜRAT YETENEKLERİNİN KIYASLANMASI

Nurettin ŞÜRO*
Mehmek Akif ZİYAGİL**

- * Dicle Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü-
DİYARBAKIR
- ** OMÜ, Amasya Eğitim Fakültesi,
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü-
AMASYA

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı Diyarbakır spor ve Trabzonspor profesyonel futbol takımlarının fiziksel özellikleri ve sürat performanslarının kıyaslamak ve oyun mevkilerine göre yapılan ölçümleri değerlendirmektir.

YÖNTEM: 1997-1998 sezonunun başında Diyarbakırspor'da oynayan 25.05 yıl yaş ortalamalı 20 futbolcu bu çalışmaya denek olarak katılmıştır. Kıyaslama için, Ziyagil ve arkadaşları tarafından (1997) Trabzonspor profesyonel futbol takımı için bildirilen değerler kullanılmıştır. Boy, vücut ağırlığı, skinfold ölçümleri ve yüksek çıkışlı 20 m sürat ölçümleri yapıldı. 20metre sürat testinde ilk on metresi ve 2. on metresi newtest fotosel konometre ile çim sahada ölçüldü. Diyarbakırspor ve Trabzonspor futbol takımlarının karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi kullanıldı. Farklılığın hangi gruptan kaynaklan-

dığı saptanması için korelasyon katsayıları hesaplandı.

BULGULAR: Bu çalışmanın sonuçları fiziksel bakımdan, Diyarbakırspor Trabzonspor'dan hafif kısa boylu, Düşük vücut ağırlığına ve yüksek vücut yağ oranına sahip gözükmektedir. Yaş ve spor deneyimi ifade eden antrenman yaşı açısından Diyarbakırspor ve Trabzonspor birbirine benzer bulunmuştur. Futbolda maksimum eforla yapılan 10 ve 20 metre gibi deparlar da, Trabzonspor Diyarbakırspor'dan daha hızlıdır.

SONUÇLAR: İki takım arasındaki sürat farkı Trabzonspor ve Diyarbakırsporun buldukları liglerin ve bu liglerdeki başarılarının farkını kısmen açıklayabilir. Birinci ligteki futbolcuların fiziksel özelliklerine ve sürat yeteneğine ikinci lig oyuncularının hangi oranda sahip olduğunun belirlenmesi futbolda yeteneğin tahmininde önemli kriterler olarak gözükmektedir.

COMPARISON OF PHYSICAL CHARACTERISTICS AND SPEED PERFORMANCE OF PLAYERS BETWEEN DİYARBAKIRSPOR AND TRABZONSPOR PROFESSIONAL SOCCER TEAMS

Nurettin ŞÜRO*
Mehmek Akif ZİYAGİL**

OBJECTIVES: The aim of this study is to compare physical characteristics and speed performance of soccer players between Diyarbakırspor and Trabzonspor professional soccer teams. A comparison was also made according to playing position in the structure and speed of players.

METHODS: In the beginning of 1997-1998 season this study was conducted on 20 Diyarbakırspor soccer player with mean age 25.05 years. Data reported by Ziyagil and coworkers (1997) on Trabzonspor professional soccer team was used for comparison. Height, weight,

skinfold measurements and 20 meters sprint test with high take off were performed on grass field. Sprint times were determined for both first and second 10 meters by newest photocell system. Determination of differences between Diyarbakırspor and Trabzonspor professional soccer teams, t-test analyze was used. An analysis of variance (one-way ANOVA) was utilized to test the significance of differences among with respect playing position. To determine the source of differences, Duncan test was employed. Correlation coefficients between speed ability and body structure were obtained by SPSS program.

RESULTS: Result of this study showed that Diyarbakırspor had little short height, low body weight and high body fat than Trabzonspor. No significant difference in playing experience was observed between two teams. In 10 and 20 meters sprints with maximum effort Trabzonspor was faster than Diyarbakırspor.

CONCLUSION: Physical and speed differences between teams may partly explain playing level. It appears that understanding of the performance level of top level players in the team is important factor of the assessment of their soccer talent.

TÜRK YILDIZ BAYAN MİLLİ TAKIM OYUNCULARININ POSTÜR VE ANTROPOMETRİK PROFİLLERİ

Seydi KARAKUŞ* Fatih KILINÇ* *

D.P.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü
KÜTAHYA

Amaç: Türk Yıldız Bayan Milli Basketbol takımına ait postür ve antropometrik profillerini ve daha sonraki yıllarda gelişim düzeyini takip edebilmek için verilerin oluşturulması amaçlandı.

Materyal Metod: Çalışmamızda Yıldız Bayan Milli Basketbol takımında bulunan 13 bayan basketbolcu araştırma kapsamına alındı. Olguların anterior, lateral ve posterior postür analizleri yapıldı. Analizlerde baş, omuz, vertebral colon, diz bölgeleri incelendi. Antropometrik ölçümlerden extiremite ve vücudun değişik bölgelerinden; uzunluk, çevre, genişlik, ve yağ ölçümleri alındı. Ölçümlerde postür analizi için Postür Analizitörü, antropometrik ölçümlerde Aptamil marka, mesura ve Holtain marka antropometrik set kullanıldı. SPSS istatistik programı ile alınan ölçümlerin Aritmetik ortalaması ve standart sapmaları tespit

edildi.

Bulgular: Postür analizinde; 1 olguda başın sağa kayma yaptığı, 6 olguda başın anteriora kayma yaptığı, 9 olguda dominant taraf omuz düşüklüğü, 1 olguda genu valgum, 7 olguda genu varum, 4 olguda genu recurvatum, 3 olguda lateral standart postür ve 2 olguda standart postür olduğu belirlendi. Antropometrik ölçümlerde gövde, üst ve alt extiremiteye ait uzunluk, çevre, genişlik ve yağ ölçümleri tespit edildi.

Tartışma ve Sonuç; Daha sonra yapılacak çalışmalarda kullanılmak üzere Türk Yıldız Bayan Milli Basketbolcularının postür ve antropometrik değerlerinin önemli olduğu sonucuna varıldı.

THE POSTURAL AND ANTHROPOMETRIC PROFILES OF THE TURKISH STAR FEMALE NATIONAL TEAM PLAYERS

Seydi KARAKUŞ* Fatih KILINÇ* *

The Department of Physical Education
and Sports at D.P.U. Kutahya

PURPOSE: To get data which belong to the postural and anthropometric profiles of the Turkish star female national basketball team and to keep track of the progress level.

METHOD: In this study, 13 female basketball players in the star female national basketball team got included. Anterior, lateral and posterior posture analysis of the players was performed. Head., shoulder vertebral colon and the area of knee were examined in the analysis. Extiremite from anthropometric measurement and measures of length, circumference, width and fat from various parts of body were taken. A posture analyzer to posture analysis, a measurer of Aptamil, a brand, to anthropometric measurement, and an anthropometric set of Holtain, a brand,

were used. SPSS, a statistical program were used to calculate the arithmetic mean and standard deviation of the measures taken.

RESULTS: In the posture analysis it was determined that one player's head was askew to the right, that 6 players, head were askew to anterior, that there was dominant shoulder droopiness to one side at 9 players, that there was genu valgum at one, that there was genu varum at 7, that there was genu recurvatum at 4, that there was lateral standard

posture at 3 , and that there was standard posture at 2. The measures of length, circumference, width, and fat belonging to trunk, upper and lower extremite were determined at anthropometric measurement.

CONCLUSIONS: It is reached that the postural and anthropometric measures of the Turkish star female national basketball players are important to be used for studies ahead.

TÜRKİYE BAYANLAR 1. LİG BASKETBOL TAKIMLARININ FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK PARAMETRELERİNİN TESBİT EDİLMESİ

Gamze Şahin*, Emre Erol**

* Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi

** Ankara Gazi Üniversitesi

Bu çalışmanın amacı Türkiye 1. Lig Bayan Basketbol Takımlarının fiziksel ve fizyolojik parametrelerini tesbit ederek ortaya koymayı, daha önce elde edilen normlarla ve yabancı oyuncularla karşılaştırıp uluslararası seviyemizin yorumlamasını yapmayı amaçlamıştır.

Denekler, 1996-97 Türkiye Bayan Basketbol 1. Liginde mücadele eden sporcuların tamamından oluşmuştur. Çalışmada sporcuların yaş, boy, ağırlık, istirahat kalp atım sayısı, esneklik, maks VO_2 , 30 m sprint, yatay sıçrama, dikey sıçrama, anaerobik güç, vücut yağ yüzdesi, yağsız vücut ağırlığı, sağ ve sol el pençe kuvvet ölçümleri yapılmıştır. Verilerin istatistiksel analiz sonucunda 1996-97 Türkiye Bayan Basketbol 1. Liginde mücadele eden takımların ortalama yaşları 19.86 ± 1.66 yıl; ortalama boyları 176.30 ± 2.15 cm; ortalama ağırlıkları 64.93 ± 2.60 kg; ortalama istira-

hat kalp atım sayıları $66,37 \pm 4.31$ atım/dk; ortalama esneklikleri 49.01 ± 4.40 cm; ortalama maks VO_2 ları 42.77 ± 4.69 ml. kg/dk; ortalama 30 m sprint'leri 4.95 ± 0.23 sn; ortalama dikey sıçramaları 40 ± 0.3 cm; ortalama yatay sıçramaları 187.82 ± 9.25 cm; ortalama anaerobik güçleri 90.52 ± 3.41 kg.m/sn; ortalama vücut yağ yüzdesi 14.30 ± 1.84 gr/ml; ortalama yağsız vücut ağırlığı 55.63 ± 2.22 kg; ortalama sağ el pençe kuvveti 26.25 ± 1.66 kg ve ortalama sol el pençe kuvveti 24.54 ± 1.71 kg olarak bulunmuştur.

Sonuçta literatür ve daha önce yapılan çalışmalarla karşılaştırılarak, deneklerin dikey sıçrama, yatay sıçrama, anaerobik güç, 30 m sprint ve pençe kuvveti değerleri elit düzeyde spor yapan gruplara göre yetersiz olarak tesbit edilmiştir. Buna karşın maks VO_2 , esneklik ve vücut yağ yüzde değerleri literatür değerlerine göre iyi çıkmıştır.

THE ANALYSE OF PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL PARAMETERS OF 1. BASKETBALL LEAGUE OF WOMEN IN TURKEY

Gamze Şahin*, Emre Erol**

The purpose of this study were to identify the selected physical and physiological parameters of Turkish Women Basketball I. League players and to compare these findings with the related norms of the other nations players.

Subjects were 112 women basketball players from 11 different team of Turkish Women Basketball I. League. The measured parameters were age, height, weight, resting heart rate, flexibility, VO_2 max, 30 m sprint, horizontal jump, vertical jump, anaerobic power, body fat percent, lean body weight, right and left hand grip strengths. Statistically, mean and standard deviations of each parameter were calculated. The mean age was

19.86±1.66 year; the mean height was 176.30±2.15 cm; the mean weight was 64.93±2.60 kg; the mean resting heart rate was 66,37±4.31 beat/min; the mean flexibility was 49.01 ±4,40 cm; the mean $\dot{V}O_2$ max was 42.77±4.69 ml. kg/dk; the mean 30 m sprint was 4.95±0.23 sec; the mean vertical jump was 40±0.3 cm; the mean horizontal jump was 187.82±9.25 cm; the mean anaerobic power was 90.52±3.41 kg.m/sec; the mean body fat percent was 14.30±1.84 gr/ml; the

mean lean body weight was 55.63±2.22 kg; the mean right hand grip strength was 26.25 ±1.66 kg ; the mean left hand grip strength was 24.54±1.71 kg . As a result, vertical jump, horizontal jump, anaerobic power, 30 m sprint and grip strengths of the subjects were lower, $\dot{V}O_2$ max, flexibility and body fat percentages were similar or better as compared to the findings and norms of other researches.

KIRKPINAR GÜREŞÇİLERİNE AİT BAZI ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER

O. Taşkınıalp*, A. Yılmaz*, E. Uluçam*,
M. Yaprak**, S. Çıkmaz*

* T.Ü.Tıp Fakültesi Anatomi A.B.D.

** Fizyoloji A.B.D.

Kırkpınar güreşçilerinin genel profilini oluşturmak amacı ile gerçekleştirdiğimiz bu çalışmada, bireylerin aksiyal iskeletlerinin çevrelerini bularak, bunların boy uzunluğuna olan oranlarını tespit ettik.

Çalışma 1998 yılında Edirne Kırkpınar Güreşlerine katılan ve değişik kategorilerde güreşen 56 güreşçi üzerinde gerçekleştirildi. Ölçümlerimizde Antropometri tekniklerinden olan somatometri prensiplerinden faydalandık Çevre ölçümlerinde esnemeyen bez mezur, boy ölçümlerinde ise duvara monte sabit metre kullanıldı. Bu yöntemler kullanılırken, Yüzeysel Anatomi'deki buluş noktalarından faydalanıldı.

Çalışmamızda güreşçilerin baş çevresi / boy uzunluğu oranı % 33 . 84 (1/3), boyun çevresi / boy uzunluğu oranı % 24.56 (1/4), göğüs çevresi / boy uzunluğu oranı % 57.78, karın çevresi/ boy uzunluğu oranı % 53.17, kalça çevresi / boy uzunluğu oranı % 60.03 olarak bulunmuştur.

Bu veriler normal, sağlıklı ve sporla ilişkisi olmayan Türk İnsanı üzerinde gerçekleştirilen ça-

lışmayla kıyaslandığında baş ve kalçaya ait oranlar büyük yakınlık gösterdiğini, buna karşılık boyun, göğüs ve karın'a ait oranlarda ise güreşçiler lehinde büyük farklılık görülmüştür.

Buna göre güreşçilerin ağır fiziki çalışmaları sonucu kaslarının aşırı gelişmesi, aksiyal iskeletlerinin kas yapısının fazla olduğu bölümlerinin fazla gelişmesine yol açmaktadır. Bu da fiziki görünüşlerini boy uzunluğu artmasına rağmen daha kalın göstermektedir.

Sonuç olarak yapılan bu çalışmada, güreşçilerin somototiplerinin endomorfiye uygun olduğu ortaya çıkmaktadır.

SOME ANTHROPOMETRIC MEASUREMENTS OF KIRKPINAR WRESTLERS

O. Taşkınıalp*, A. Yılmaz*, E. Uluçam*,
M. Yaprak**, S. Çıkmaz*

Trakya University Medical Faculty

Departments of Anatomy* and Physiology**

OBJECTIVES: In this study we aimed to determined the circumferences of axial skeleton and rates of circumferences to height on Kırkpınar wrestlers.

METHODS: This study was performed with 56 wrestlers in Kırkpınar Wrest Games 1998. Circumferences were measured with nonelastic cloth meter and heights with meter fixed to wall. We used finding points of surface anatomy.

RESULTS: The rate of head circumference / height was found % 33.84, neck circumference / height % 24.56, chest circumference / height % 57.78, abdomen circumference /height % 53.17 and hip circumference / height % 60.03.

We compared these rates with the rates of normal, healthy but not sportsman Turkish men. There were no statistically differences between the rates of head circumference / height and hip circumference / height. But, the rates of neck circumference / height, chest circumference / height and abdomen circumference / height were statistically higher in wrestlers.

The results show that the muscles of axial skeleton of wrestlers were hypertrophied because of heavy exercises. This situation makes

PROFOSYONEL FUTBOLCULARLA AMATÖR FUTBOLCULARIN BAZI ANTROPOMETRİK VE FIZYOLOJİK ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

S. Ahmet Ağaoğlu, Mehmet Çebi

O.M.Ü. Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve
Spor Yüksekokulu - SAMSUN

Bu çalışmada 1997-1998 sezonu Türkiye 1. ve 3. profesyonel liglerinde mücadele eden üç profesyonel takım ile Samsun 1. Amatör liginde şampiyon olan takımların bazı antropometrik ve fizyolojik özelliklerinin belirlenmesi ve bu özelliklerin birbirleriyle karşılaştırılması amaçlandı.

Çalışmada deneklerin yaş, boy, vücut ağırlığı, 20 m. sürat, akciğer, vital kapasitesi, pençe kuvveti ve antropometrik ölçümleri yapıldı. Elde edilen veriler varyans analizi (ANOVA) metodu ile karşılaştırılarak $P<0.01$ ve $P<0.05$ istatistiksel anlamlılık seviyesine göre değerlendirildi.

Yapılan ölçümler sonucunda profesyonel futbolcularla amatör futbolcuların yaş, kilo, sistolik kan basıncı, pençe kuvvetleri, vital kapasiteleri, sağ uyluk çevresi, sağ diz çap, değişkenleri arasında $P<0.05$ anlamlılık seviyesinde, istirahat kalp atımı, oksijen saturasyonu 20 m. koşu, anaerobik güç, sol uyluk çev-

resi, sol ayak bilek çapı sağ diz çapı, değişkenleri arasında $p<0.01$ seviyesinde istatistiksel olarak anlamlı bulundu.

COMPARASION OF ANTROPOMETRIC AND PHYSIOLOGICAL PARAMETRES IN PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS AND AMATEUR SOCCER PLAYERS

S. Ahmet Ağaoğlu, Mehmet Çebi

The purpose of this study is to compare of antropometric and physiological parameters of players at professional (one team th leaque and two team in 3th leauge) and amateur leauge (two champion team) in Samsun.

In this study: Age, height, weight, rest of heart beat, sistolic and diastolic blood pressure, anaerobic power, 20 m. sprint, grip strenght vital capasity, oxygen saturation, diameter and circumference of subjects were tested.

Each variables of two group (professional and amateur) has been statistically compared by using ANOVA at $P<0.05$ and $P<0.01$ significant level.

There were singificant diffrences ($P<0.05$) between the age, weight, sistolic blood pressure, grip strenght, vital capasity, right thigt circumference, right kne diameter of players in professional and amateur.

There were significant diffrences ($P<0.01$) between the oxygen saturation, 20 m. sprint, anaerobic power, lefthingt circumference, left ankle diameter of players in professional and amateur leauge.



Invited Speaker

CARBOHYDRATE AND PHYSICAL PERFORMANCE

Professor S. Sheriffe

University of Aberdeen, Scotland

An adequate supply of carbohydrate (CHO) is essential when hard physical exercise has to be performed, and this is of particular importance for men and women involved in sport. When carbohydrate is not available to the muscles, fat is the major fuel used, and only low intensity exercise can be performed. There is also evidence that muscle injuries are more likely to occur when the carbohydrate stores are depleted. These two factors make it essential that an adequate supply of carbohydrate is provided by the diet if peak performance is to be achieved and effective, injury-free training is to be carried out.

In prolonged hard exercise such as marathon running, the active muscles can use carbohydrate at a rate of more than 4 grams per minute, and the existing stores will be very quickly depleted, leading to fatigue. If the stores are not completely filled before

exercise begins, fatigue will occur even earlier. Repeated short sprints will also place high demands on the muscle glycogen store, most of which can be converted to lactic acid within a few minutes. A high carbohydrate diet is therefore essential to ensure that the muscle and liver glycogen stores are refilled between training sessions and prior to competition. Carbohydrate supplies about 45% of the energy in the typical Western diet: this amounts to about 200 - 300 grams per day for the average sedentary individual, and is the amount that is necessary to get through normal daily activities. In an hour of hard training or match practice, up to 200 g of carbohydrate can be used, and sufficient CHO must be supplied by the diet to replace the amount used. Replacement of the glycogen stores is an essential part of the recovery process: if the muscle glycogen content is not replaced, the next practice session is much harder and the quality of training must be reduced.

Replacement of carbohydrate should begin as soon as possible after exercise with carbohydrate foods that are convenient and appealing, and at least 50-100 g of CHO should be consumed within the first two hours of recovery. Thereafter, the diet should supply about 5-10 grams of CHO per kg body mass, including a mixture of different carbohydrate-rich foods. High carbohydrate foods - such as rice, potatoes, pasta and bread - should be the focus of the meal, and high carbohydrate snacks may be eaten between or instead of meals to ensure an appropriate energy intake and an adequate carbohydrate supply.

For the last few days prior to competition, a reduction in the training load and the consumption of a high CHO diet are recommended: this will maximise the body's carbohydrate stores, and should ensure optimum performance, not only in endurance activities, but also in events involving short-duration high intensity exercise and in field games involving multiple sprints.

Invited Speaker**A BALANCED DIET IN
THE
PREVENTION OF
OBESITY**

Ian Macdonald MD DSc PhD

Emeritus Professork, University of
London, UK

Though there is a large genetic component underlying obesity, environmental factors, especially diet, are equally important. In quantifying obesity the Body Mass Index and the waist/hip ratio are valuable measures of predicting the pathological outcome of being overweight.

Whereas at one time it was considered that dietary carbohydrates were "fattening" this is now known not to be so, when compared with the fat in our food. Not only are they metabolised less efficiently than fat, carbohydrates also satisfy hunger better than fat. Overweight people have more fat in their diet than those of normal weight.

Contrary to belief, there is no scientific evidence that sugar is more or less "fattening" than any other carbohydrate or that sweet foods lead to increased food intake.

Those persons who are diabetic or who have non-insulin dependent diabetes, who have coronary artery disease, who have had a stroke or who have a family history of cardiovascular diseases should seek advice before consuming high carbohydrate diets.

The frequency of eating also seems to affect body weight in that snacking or nibbling is associated with a lower body weight than when most of the daily food intake is consumed at one sitting.

Invited Speaker**NUTRITION FOR
SOCCER
PERFORMANCE****S. SHERIFFE**RJ Maughan University Medical
School, Aberdeen

Good nutrition will not compensate for a shortage of skill, speed, stamina or motivation, but an inadequate diet will not allow the soccer player to realise his potential. A diet that does not meet the player's nutritional requirements will limit performance in both training and competition.

Soccer is an endurance sport consisting of moderate activity levels interspersed with intermittent high intensity bursts. The major causes of fatigue in exercise of this type and duration are depletion of substrate stores, especially muscle glycogen, and problems associated with thermoregulation and fluid balance. In hard exercise, the active muscles will use carbohydrate at a high rate, and the existing stores will be quickly depleted. The

stores should be completely filled before exercise begins to reduce the risk of premature fatigue. A high carbohydrate diet during periods of hard training is essential to ensure that the muscle and liver glycogen stores are refilled between training sessions. In an hour of hard training or match practice, more than 200 g of carbohydrate can be used. Replacement of the glycogen stores is an essential part of the recovery process: if the glycogen is not replaced, the next practice session is much harder and the quality must be reduced. The carbohydrate content of the diet should be increased to meet the individual requirements: this may mean a daily intake of 400-500 g or even more during periods of hard training. A variety of different carbohydrate foods, including both simple sugars and complex carbohydrates, should be included in the diet. Replacement of carbohydrate should begin as soon as possible after exercise, and 50-100 g of carbohydrate should be eaten in the first hour if possible. This may be best in liquid form. Hard exercise also leads to high rates of metabolic heat production, and even when the weather is cold, significant sweat loss will occur leading to a degree of dehydration which will impair exercise performance. Fluid intake before and during training and competition will provide water to reduce the degree of dehydration and can also supply carbohydrate to supplement the body's limited carbohydrate stores. Dilute carbohydrate-electrolyte drinks are most effective for rehydration, and should be taken frequently in hot weather training and competition. The optimum formulation will vary between individuals and will also depend on cli-

matic conditions. Players should be encouraged to experiment with fluid intake during training to identify the type of drink and the amount and frequency of drinks that best meets their needs. The players requirements for other nutrients, including protein, vitamins and minerals is likely to be increased during periods of training or frequent match play, but the needs will generally be met if a varied diet is eaten in sufficient quantity to meet the energy demand. Supplements will not normally be necessary, but it must be recognised that deficiencies may occur, however infrequently.

Players should be prepared for competition by ensuring adequate rest together with a high carbohydrate diet for 2-4 days prior to major games. The pre-game meal should normally be consumed about 3-4 hours before the game, and should focus on ensuring

provision of carbohydrates and fluids. If there has been insufficient time to rest and recover since the last game, as may happen in tournament situations, then it is important to provide extra carbohydrate at this time. Fluids should be consumed shortly before the game if large sweat losses are anticipated and drinks should be taken when possible during the game itself as well as at half time.

Not all players eat a diet that will allow them to maximise the benefits of training or to make best use of their skills in competition, and Federations, clubs, and players must all work together to find ways of improving this situation. Educational programmes should be aimed at players and management, but catering staff and those who purchase and prepare food for the players should also be aware of their nutritional goals.

Invited Speaker**NUTRITIONAL
ANTIOXIDANTS AND
ENDURANCE
PERFORMANCE****Scott K., Powers**

Department of Exercise and Sport
Sciences and Center for Exercise
Science, University of Florida,
Gainesville, Florida, USA

Scientific interest in the use of nutritional antioxidants as an ergogenic aid in endurance sports has grown in recent years. Much of this interest has been fueled by reports indicating that exercise-induced production of free radicals and other reactive oxygen species (ROS) contribute to skeletal muscle fatigue. Indeed, there is convincing evidence that ROS directly contribute to muscle dysfunction in both physiological (e.g. strenuous muscular exercise) and pathophysiological conditions (e.g. ischemia - reperfusion, sepsis, etc.) These reports have prompted numerous investigations into the effects of nut-

ritional antioxidants (i.e. vitamins E., C., beta carotene, coenzyme Q10, and minerals) on athletic performance. Unfortunately, many of these studies lack scientific rigor and fail to improve our understanding of the impact of nutritional antioxidants on exercise performance. Nonetheless, the current literature suggests that a well-planned program of nutritional antioxidants can reduce exercise-induced oxidative stress in some tissues. However, to date, there is not convincing evidence that most nutritional antioxidants improve athletic performance in endurance events. Clearly, there is a need for additional research in this area.

KİNANTROPOMETRİ VE YÖNTEM SORUNLARI

Kamil Özer

Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antalya

Kinantropometri nedir? Eski çalışmaların ve bilgilerin yeni bir isim altında toplanması ya da devingen insan üzerindeki çalışmalarda yeni bir kavram mıdır? Aşağıda açıklanan iki neden, "Kinantropometri'nin" seçilmesinin yerindeliğini sergiliyor. Bunlardan birincisi, antropometriden çok ayrı bir bilim dalı olmakla birlikte, Evren'in en önemli canlı varlığı olan insanın ve devinmelerinin (hareketlerinin) üzerinde yoğunlaşması, ayrıca etimolojik olarak bu imajı da verebilmesidir. Bu bağlamda Kinantropometrist, insanı pek çok yönden ölçüp değerlendirerek, fizik yönünden karakteristiğinin farklılığını arama çalışmaları ile uğraşır. Bu uğraşı bireysel kerekeristik ve nitelikler ile yetinmez, bunların toplum içindeki ve toplumlar taşıdığı anlam içinde insan biyolojisi ve fiziki antropolojiyi birlikte içermektedir.

Kinantropometrik çalışmalar çok kolay görünebilir. Ancak belirli standartlara ve prensiplere uyulmadığında anlamsız sonuçlarla karşılaşmak her zaman olasıdır. Öncelikle kinantropometriyle uğraşan araştırmacıların ölçme yaptıkları konu ile genel ve özel bilgiye sahip olmaları gerek-

mektedir. İnsan bedeninde sayısız antropometrik nokta vardır ve bu noktalar arasında sayısız ölçüm yapılabilir. Kinantropometride araştırmaların geçerli ve güvenilirliği, Ölçümlerde teknik yeterlilik, detaylı ölçüm protokolleri, etkin raporlama, kararsız analitik manevralardan arındırılmış teorik değerlendirmeye bağlıdır.

Anahtar Kelimeler: Kinantropometri, antropometri, yöntem

KINANTHROPOMETRY AND METHODOLOGICAL PROBLEMS

What is the Kinantropometry? Is it collecting old studies or information to give a new name? Or is it a new concept of studies about man in motion? Following two reason that display appropriateness of choosing "Kinanthropometry". "Firstly; although as a scientific domain it is not too different from anthropometry, it is emphasize over motion of human. In addition, it can imply this etymological image. From this point of view; Kinanthropometrist measure and evaluate many aspects of human and investigate the physical characteristics differentiate of human. This pursuit not only includes individual characteristics and equality but also comprises these characteristics and quality in the population and between populations with respect to time and place differentiation. Secondly due to the meaning Kinanthropometry contain both human biology and physical anthropology.

Kinanthropometric studies can be seen so simple. But if specific rules are not applied, meaningless results may be obtained everytime. Investigators, who are studying with kinanthropometry, have to have specific and general knowledge about measurement topics. Unlimited anthropometric landmarks exist on human body and so many measurements can be done between these points. The confidence and validity of investigation related about kinanthropometry is dependent as follows; Technical sufficiency in measurement detailed and clear measurement protocols, effective report technique, theoretical evaluation without undecided analytical manoeuvres.

Key Words: Kinanthropometry, antropometri, methodology.

Davetli Konuşmacı
Invited Speaker

EGZERSİZ
BİYOKİMYASININ
GELİŞİMİ,
KAYNAK VE
YÖNTEMLERE İLİŞKİN
SORUNLAR

Doç. Dr. Oğuz Karamızrak

EÜTF Spor Hekimliği Anabilim
Dalı, - İZMİR

Egzersiz biyokimyası gerek bazı mekanizmaların doğrudan açıklanması, gerekse dolaylı olarak egzersiz fizyolojisi konularındaki araştırmaların desteklenmesi için bir araç olmaktadır. Bu bilim alanı hem yarışmaya yönelik, hem rekreatif, hem de bazı patolojik veya rehabilitatif koşullarda değişik egzersiz şiddet ve sürelerinde gerçekleşen metabolik olayların mekanizma, kapsam ve kontrollerini, tarif edebilen sistemler için in vitro ve in vivo ortamlarda incelemektedir.

Bu çeşitlilik içerisinde burada öncelikle son yıllarda dünya literatüründeki ilgi alanları sınıflandırılıp bazı konularda gelişim yönleri verilecek ve ülkemizde bu alanda yapılagelmiş çalışmalar Spor Hekimliği Dergisi örneğinde (1966-1998) 11'er yıllık dilimler şeklinde irdelenip karşılaştırılacaktır. Daha sonra konuya ilişkin kaynakların en önemlileri ve

bunlara ulaşma yollarının bazıları sayılacak, biyokimyasal yöntemlerin seçimi için izlenebilecek yollar önerilecektir. Son olarak da Türkiye'deki spor bilimleri ve spor hekimliği kurumlarının sınırlı olanaklarını en rantabl şekilde kullanabilmek için, diğer ilgi alanlarında da uygulanabilecek bir yayın, dergi ve cihaz envanterinin bugünden başlayarak çıkarılması için yapılabilecekler sayılacaktır.

Dünya literatürüne baktığımızda egzersize ilişkin biyokimyasal parametrelerin en çok şu alanlarda gruplandığını görmekteyiz: Aminyo asitler ve protein metabolizması, antioksidan sistem, bioritmin etkisi, demir metabolizması, diabet ve diğer metabolik hastalıklarda egzersiz, diyet ve beslenmenin egzersize etkisi, endokrin parametreler, enzim çalışmaları, ergojenik maddeler, fosfajen metabolizması, glükoz ve karbonhidrat metabolizması, immün sistem, iz elemntler, kemik metabolizması, laktat metabolizması ve kinetiği, lipid metabolizması, medikal taramalar, performans testleri, sıvı-elektrolit ve asit-baz dengeleri ile sair parametreler. Solunum fonksiyonlarına ve rehabilitasyona yönelik çalışmalar bu gruplarla içiçedir.

Spor Hekimliği Dergisi egzersiz biyokimyasına yönelik olarak 1966-76 döneminde ikisi kolesterol, biri hematoloji diğeri ise doping parametreleri üzerine toplam dört özgün makale yayınlamış, 1977-1987 döneminde beslenme üzerine sekiz, doping maddeleri tesbit yöntemleri üzerine dört, laktat üzerine iki, enzimler üzerine bir özgün makale şeklinde toplam 15 makaleye aracı olmuştur. Son 11 yılı kapsayan dönemde hem toplam makale sayısı 45'e çıkmış, hem de ilgili alanları çeşitlenmiştir. Hematolojik konularda 17, laktat metabolizmasında sekiz, lipid metabolizmasında altı, antioksidan sistem hematüri/proteinüri ve beslenme üzerine üçer; diabet eser elementler ve hormonlar üzerine ikişer, enzimler üzerine de bir çalışma şeklinde. Görüldüğü

üzere makale sayıları üçe katlanırken konular da çeşitlenmiş, ancak gene de dünya literatüründe adı geçen ilgi alanlarının yarısına değinilmemiştir. Başka yayın organları da mutlaka kullanılmış olsa da yılda ortalama olarak yapılan dört yayınlı benzer konularda Index Medicus'a kayıtlı yıllık 1000'in üzerindeki makale içinde payımız çok düşük kalmaktadır.

Konuya ilişkin belli başlı dergi isimleri verilmiştir. Bu kaynaklara ulaşmanın en genel yolu Index Medicus kataloglarında veya Internet ortamında (www.healthgate.com) adresli Healthgate ve (www.ncbi.nlm.nih.gov) adresli PubMed üzerinden ulaşılabilecek Medline veri bankalarında hem "exercise" hem de "exertion" gibi geniş veri tabanlarını düzenli olarak taramak; eğer alan daraltılmak isteniyorsa, hedeflenen ikinci anahtar sözcüğü girmektedir. Spor bilimlerine yönelik Alman kökenli Spolit CD'leri de diğer bir seçenektir.

Özellikle değişik örneklerde enzim aktivitelerinin ve metabolit miktarlarının belirlenmesine yönelik yöntemlerin seçilmesinde o konuda yetkin çalışmaları bulunan araştırmacılara ait en az iki değişik yöntemden faydalanıp şartlara uygun olan kullanılmalı, gerekirse modifikasyonu yapılmalıdır. Bu da uzman bir biyokimyacının desteğini gerektirecektir. Bu şekilde yapılan çalışmaların yöntemleri de makalede en ince ayrıntısına kadar verilmelidir. İleride bu konularda global bir standardizasyona gidilmesi elde edilen sonuçların daha kıyaslanabilir olmasını sağlayacaktır.

Spor Bilimleri'nin 1990 yılında yapılan I. Ulusal Sempozyumu'ndaki konuşmamın metnini bu vesile ile tekrar inceledim. O tarihte 1983-1989 yılları arasındaki literatürü kapsayan taramamın ortaya koyduğu konuların bugün hala güncelliklerini korumaları ilgi çekiciydi. Tabii ki bu konular bazı boyutlarında derinlik kazanırken, diğerlerinde tıkanmıştı. Değişmeyen şey ise bilimsel araştırmalar yapılırken, izlenecek stratejilerdir. Çoğu zaman yanlış hipotezlerin reddine yönelik çalışmalar gerçekleştirip bunların sonucunda kendisine uygulanacak testlere daha dayanıklı teoriler oluşturmak gerçeğe daha fazla yaklaştıracaktır. Bu araştırmalar planlanırken incelenecek sistemler kendilerini doğrudan etkileyecek faktörlerle birlikte tanımlanmalı, bunların ölçüm ve değerlendirilmeleri multidisipliner ve entegral bir çalışma içerisinde gerçekleştirilmelidir.

Yapılacak araştırmalara ülkemiz bazında kaynak olmaları için şimdiye kadar yayınlanmış çalışmaların gerçekleştirildikleri kurumlar temel alınarak bir envanterinin çıkarılması, çalışmalarda kullanılacak cihazların hangi kurumlarda ve ne durumda bulduklarının belirlenmesi ve hangi dergilere en yakın nelerde ulaşılabildiğinin saptanması ve bütün bu bilgilerin Internet ortamı içinde paylaşılması bulunduğumuz anlamlı yılla birlikte artık daha rasyonel ve organize bir şekilde bilim üretmemize katkıda bulunacaktır.

PATELLO FEMORAL AĞRI SENDROMUNUN SIÇRAMA ÜZERİNE ETKİLERİ

H.Yücel, R. Güner,
B.Kunduracıoğlu, E.Ergen,

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi
Spor Hekimliği Bilim Dalı, Sıhhiye, Ankara

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı patello-femoral ağrı sendromunun sıçrama üzerine olan etkilerini incelemek ve sportif rehabilitasyon programının sıçrama performansını ne derece etkilediğini araştırmaktır.

YÖNTEM: Çalışmaya patello-femoral ağrı sendromlu, 18 amatör erkek sporcu alınmıştır. Bu bireylerin sağ ve sol ve her iki alt extremité sıçrama sırasındaki yükseklik ve güç değerleri kaydedilmiştir. Test programı "squat", "countermovement" ve 15 saniyelik çoklu sıçramalardan oluşmuştur. Daha sonra hastalar 3 hafta boyunca haftada 5 gün sportif rehabilitasyon programına alınmıştır. Rehabilitasyon periodunun bitiminde sıçrama testleri tekrarlanmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizi iki eş arasındaki farkın önemlilik testi ile yapılmıştır.

BULGULAR: Sportif rehabilitasyon sonrasında rehabilitasyon öncesine oranla sıçrama performanslarında istatistiksel olarak anlamlı bir artış saptanmıştır ($p<0.05$). Ayrıca re-

habilitasyon sonrası sıçrama sırasındaki ön diz ağrısında belirgin olarak azalmıştır ($p<0.05$)

SONUÇLAR: Bu çalışmada elde edilen bulgulara göre 3 haftalık sportif rehabilitasyon sonrası kas kuvvetinin artması ve ön diz ağrısının azalmış olması sıçrama performansını belirgin şekilde artırabilmektedir.

INFLUENCE OF PATELİOFEMORAL PAIN SYNDROME ON JUMPING PERFORMANCE

H.Yücel, R. Güner,
B.Kunduracıoğlu, E.Ergen,
Ankara University, Medical Faculty
Department of Sports Medicine

OBJECTIVES: The purpose of this study was to investigate the effects of patello femoral pain syndrome on jumping and effects of sportive rehabilitation program on the jumping performance.

METHODS: Eighteen male amateur athletes, who had patellofemoral pain, participated in this study. Jump heights and powers of the right, left and bilateral lower extremities were recorded. The testing programme consisted of squat, countermovement and 15 seconds rebound jump tests. Then each subject got sportive rehabilitation programme 5 days/week for 3 weeks period. After the rehabilitation period jumping test were repeated. The significance of the differences was analysed using paired t test.

RESULTS: A significant increase in jumping performance was found after the sportive rehabilitation programme ($p<0.05$). And also anterior knee pain during the jumping activity was significantly lower after the sportive rehabilitation program ($p<0.05$).

CONCLUSION: The findings of this investigation suggest that muscle strength improved and anterior knee pain decreasing after the three weeks sportive rehabilitation program improve jumping performance

2. EUROPEAN WU-SHU CUP CHAMPIONSHIPS'SINDA SPORCULARDA OLUŞAN TRAVMALAR, YAPILAN MÜDAHALELER VE DEĞERLENDİRİLMESİ

Yalçın Kaya

Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve
Spor Yüksekokulu Kampus/Konya

AMAÇ: Henüz federasyonu bulunmayan Kung fu sporunda görülen sakatlıklar hakkında sonuçlar elde ederek bilimsel temellerle kamuoyunun bir kanaate sahip olmasına katkıda bulunmaktır.

METOD: Bu çalışmanın materyalini, yarışmaya katılan 72 erkek sporcu oluşturmaktadır. Sporcular, yarışma boyunca görevli hekime ait masadan takip edilerek, hekimin yapmış olduğu müdahalelerle birlikte kaydedilmiştir. Daha sonra, yarışma boyunca yapılan video çekimlerinin kasetleri izlenerek oluş pozisyonlarıyla birlikte incelenip değerlendirilmiştir.

BULGULAR: Yarışmaya katılan 72 sporcudan 31'i travma geçirmiş bu oran popülasyon içi %43.5 olarak belirlenmiştir. Travmaların bölgelere göre dağılımları incelendiğinde; en fazla travmanın baş bölgesinde olduğu %27.5, bunu %22.5 ile ayak bileği ve ayak bölgesindeki travmalar, %20 ile diz-tibia, %10 kalça ve uyluk bölgesi, %7.5 kol ve dirsek bölgesi, % 5 el bileği ve elin izlendiği belirlenmiştir. Ekstremitelere göre travma dağılım oranı ise; %47.5 üst ekstremitelerde,

%52.5 alt ekstremitelerde olduğu belirlenmiştir. Yinne en fazla travmanın %70 kontratak, %30 atak teknikleri sırasında olduğu tespit edilmiştir Müsabaka başına düşen travma oranı 0.85 ve sporcu adedine düşen travma oranı ise 0.43 olarak belirlenmiş daha sonra bu sonuçlar değerlendirilmiştir.

SONUÇ: Benzer karakteristik özelliklere sahip ve olimpik olan Taekwondo branşı ile Kung fu mukayese edildiğinde çok fazla farkın olmadığı kanaati hakim olmaktadır. Yeterince koruyucu malzeme ile yapılabilirliği kanaati oluşmaktadır.

THE TRAUMAS THAT THE SPORTSMEN HAD IN 2ND EUROPEAN WU-CUP CHAMPIONSHIPS AND THE TREATMENTS AND VALUEJUDGEMENTS

Yalçın Kaya

OBJECTIVES: The traumas of the sportsmen of wu-shu will be studied

METHODS: The Material of this study include 72 man sportsmen who joint the competition. Dunny the competition the Sportsmen were obserued From the table which belongs to doctor on duty. The doctors interruption jere recorded, the video records where watched jwith the position.

RESULTS: According to the observation belonging to the body, part 31 of the sportsmen had trauma This range was statect as %43.5 for the popülation. When the traumas were observed according to the body part %27.5 of the trauma is on the head of the body part and this is followed %22.5 traumas on the ankle and foot, %20 anke-tibia, %10 hipfemur, %7.5 arm and cubiti part, %5 wrist and hand. According to the exremites the trauma range is %30 attack tecniques. The trauma range peraocompetition is 0.85, and trauma per sportsman is 0.43 and later this results were taken in to consideration.

CONCLUSION: It was man, there are no difference between an olympic sport Taekwondo and wu-shu. By precuating, it is possible to spiel this sport.

BASKETBOLCULARDA GÖRÜLEN KRONİK AYAK BİLEĞİ İNSTABİLİTESİNİN İZOKİNETİK KUVVET, SIÇRAMA VE AYAK BİLEĞİ ROM ÜZERİNE OLAN ETKİLERİ

H. Demir

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi
Spor Hekimliği Anabilim Dalı,
Sihhiye-Ankara.

AMAÇ: Bu çalışma tekrarlayan ayak bileği distorsiyonu geçiren basketbolcularda oluşan kronik ayak bileği instabilitesinin sporcunun izokinetik kas kuvveti, ayak bileği eklemler hareket açıklığı (ROM) ve sıçrama üzerine olan etkilerini incelemek amacı ile planlanmıştır.

YÖNTEM: Çalışmaya yaş ortalaması 19.1 ± 1.0 olan 15 erkek basketbolcu katılmıştır. Kronik ayak bileği instabilitesi tanısı konulmuş sporcuların izokinetik kas kuvveti ölçümü Cybex 6000 ile yapılmıştır. Stabil ve instabil taraf plantar fleksiyon/dorsi fleksiyon, eversiyon/inversiyon ölçümleri Cybex 6000 kullanım kılavuzundaki tespit edilmiş hızlarla yapılmıştır. Sıçrama, tek bacak sıçrama olarak Bosco test aleti ile ölçülmüştür. Bu alet ile stabil ve instabil taraf, tek bacak countermovement sıçrama ve 15 sn. devamlı sıçrama testleri yapılmıştır. Ayak bileği ROM ölçümü de goniometrik olarak yapılmıştır. Stabil ve instabil taraflardan elde edilen verilerin istatistiksel analizi iki eş arasındaki farkın önemlilik testi ile yapılmıştır.

BULGULAR: Deneklerin instabil ve stabil

taraf izokinetik kas kuvveti ölçümlerinde, ayak bileği ROM ve sıçrama ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

SONUÇLAR: Literatürde tam bir görüş birliği olmayan bu konuda, bizim çalışmamızda kronik ayak bileği instabilitesinin bireylerin baldır kas kuvveti, sıçrama ve ROM üzerine olan olumsuz etkileri sağlam taraf ile karşılaştırıldığında anlamlı bulunmamıştır.

THE EFFECTS OF CHRONIC ANKLE INSTABILITY ON THE ISOKINETIC MUSCLE STRENGTH, JUMP ABILITY AND ANKLE RANGE OF MOTION IN BASKETBALL PLAYERS

H. Demi

Ankara University School Of Medicine
Department Of Sports Medicine

OBJECTIVES: We studied the influence of chronic ankle instability on isokinetic muscle strength, ankle range of motion and jump ability.

METHOD: 15 male basketball players who mean age 19.1 ± 1.0 participated in the investigation. Isokinetic muscle strength was measured with Cybex 6000. The Cybex was arranged according to the described guidelines in the user's manual for measurement of ankle plantar flexion/dorsi flexion, eversion/inversion. One leg jump ability measured Bosco ergo jump meter. Stable and instable side one leg countermovement jump and 15 seconds repetitive hopping were examined. Stable and instable side ankle range of motion was examined with a goniometer. All comparisons were calculated using paired t-tests.

RESULTS: There is no statistical difference in measurement of isokinetic muscle strength in stable and instable side, and measurement of ankle range of motion and jump ability ($p > 0.05$).

CONCLUSION: There is no exact idea on this subject. In our study, we couldn't find any difference in muscle strength of calf, jump ability and ankle range of motion in instable and stable ankle of people who has chronic ankle instability.



6 KASIM

**R SALONU
BİLDİRİLERİ**

6th November

***R Hall
Presentations***

Davetli Konuşmacı Invited Speaker

PERFORMANS SPORU, SPORUN TOPLUMDA YAYGINLAŞTIRILMASI VE FIRSAT EŞİTLİĞİ

Doç. Dr. H., N. ÇETİN

Mevcut yapıdaki genel problemler. Devlet planlama teşkilatı (DPT) beş yıllık kalkınma planlarındaki icra planlarının uygulanabilirliği.

Üniversite Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulları, bölümlerinin sporun toplumda yaygınlaştırılmasındaki etkinliği?

Özel salonların, fitness stüdyolarının ekonomik boyutu, yada faydaları.

SPORUN TEORİDEKİ UYGULAMA ALANLARI

- Gençlik ve Spor genel Müdürlüğü bünyesinde
- Okullarda
- İşçi kesiminde
- Silahlı kuvvetlerde
- Belediyelerin kontrollerinde
- Emniyette
- Köylerde
- Ceza evlerinde

Sporun toplumda yaygınlaştırılmasında özellikle ilgili bürokratik yada kuruluşların davranışmaları, çözüm önerileri

- Millî Eğitim Bakanlığı

- Sağlık Bakanlığı
- Genel Kurmay
- Çalışma Bakanlığı
- Emniyet Genel Müdürlüğü
- Spordan Sorumlu Devlet Bakanlığı
- Adalet Bakanlığı
- Üniversiteler
- Belediyeler.

PERFORMANS SPORU, SPORUN TOPLUMDA YAYGINLAŞTIRILMASI VE FIRSAT EŞİTLİĞİ

Sporun disiplini içerisinde insan hareketi, kondisyon, koordinasyon ve motorik beceriler boyutlarıyla ele alındığında performans seviyesinin belirlenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Yarışma ve kazanma duygusu bunu destekler. Global içeriğinde gerekli şartlar:

- Kalıtsal yapı (genetik)
- Cinsiyet
- Yaşına uygun gelişme
- Spor branşına uygun seçim
- Kişisel istek
- Saha araç gereç kullanımı

gibi tespitlerle birlikte motorik yapıyı kullanabilme en yüksek performansı hedeflemeye yöneliktir. Teknik ve taktiğin önemi tartışılmaz.

Performans sporuna yönelik bir antrenman sistemi;

- Aletlerin yetiştirileceği kadroyu
- İdeal normları, yani dünya çapında bir performans için hedef kriterlerini
- En uygun sporcuların seçimini
- Bu sporcular için orta ve uzun vadeli bir performans prognozunu
- Eğitim amaçlı, antrenman ve müsabaka yapısını
- Rejenerasyona yöntem getirilmesini
- Uygun antrenman ve teşhis malzemelerini
- Antrenörlerin, sporcuların ve görevlilerin eğitimlerinin sistematik olarak sürdürülmesini (TSCHIENE) kapsar.

SPORUN TOPLUMDA YAGINLAŞTIRILMASINDA

- Amatör ve
- Profesyonel spor

Kavramları ele alındığında, yaygınlaştırılmayla ilgili sorumlu birimlerin etkinlikleri, ve etki alanları uygulamadaki problemlerin tespiti, çözüm yolları

- Yönetim

- Personel
- Saha ve tesisler
- Malzeme, araç gereçler
- Kitle iletişim araçları
- Ulaşım araçları
- Ekonomik faktörler.
- Eğitim. vs.

gibi temel faktörler.

PERFORMANCE SPORTS PREVALANCE OF SPORTS IN SOCIETY AND CHANCE EQUALITY

Doç. Dr. H., N. ÇETİN

It's felt the need of determination of performance level considering the discipline of sports in the dimension of personal movements, condition coordination and motor skills. It is supported by competition and by the sense of victory. Required conditions in global content is aimed at using motoric structure to a high performance within the items of

- genetics
- sex
- appropriate age development
- choice of suitable sports branch
- personal demand
- usage of field equipment

Importance of the technique and tactics cannot be discussed.

Exercise systems inclined towards performance sports consists of

- training of the permanent staff
- Ideal norms, in other words target criterion for the world wide performance
- choice of the most suitable sports men
- for these sportsmen medium or long period prognosis?
- training aimed, exercise and competition content
- regeneration methods
- suitable training and recognition equipments

the systematic education of trainers, sportsmen and people in charge.

PREVALANCE OF SPORTS IN SOCIETY

- Amateur and
- Professional sports

If we take these concepts into consideration responsible units dealt with widespread activities and effect areas, problem solution.

- Administration
- Permanent Staff
- Field and facilities
- Materials, Equipment
- Mass Media
- Transportation
- Economic factors
- Education etc.

are the main factors.

General problems in the strength of the unit. Practicing of a five-year Development Plan on the subject of execution made by governmental Planning Association

The efficiency of University Physical Education Departments and Sports Academy in prevalence of sports in society.

Private saloons, fitness studios economic dimension or their advantages.

SPORTS PRACTICE AREAS IN THEORY

- In the youth and Sports general monogement
- In schools
- Worker's society
- The army
- In the control of municipality
- Security services
- In rural areas
- In imprisonment

The cooperation between bureaucratic organization in the prevalence of sports in society, problem solutions.

- Ministry of Education
- Ministry of Health
- General Staff Chief
- Ministry of Labour
- General Security Management
- Ministry of Sports
- Ministry of Justice
- Universities
- Municipalities.

14-16 YAŞ GRUBU BAYAN VOLEYBOLCULARDA DAİRESEL KUVVET ANTRENMANIN DÜZELENMESİ

M. Yoruç, B. Çotuk

Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve
Spor Yüksekokulu Anadoluhisarı - İstanbul

AMAÇ: Genç bayan voleybolcuların patlayıcı kuvvet ve kuvvette devamlılık özelliklerini geliştirmeye yönelik bir dairesel antrenman programı düzenleyerek, dört haftalık bir antrenman dönemi sonrasında voleybola özgü kuvvet gelişimini izlemek.

YÖNTEM: 14-16 yaş grubunda 12 bayan sporcuya dört hafta boyunca, haftada bir kez dairesel, üç kez de teknik ve taktik antrenman yaptırılmıştır. Dairesel antrenmanda voleybola özgü kas gruplarını çalıştıran 10 farklı egzersiz uygulanmıştır. Toplam iki set uygulanan dairesel çalışmanın her egzersizi için 30 sn. yüklenme, 90 sn. dinlenme süresi ayrılmıştır. Dinlenme süresinin ilk 60 sn. sinde toplam nabız adedi ölçülmüştür. Tüm sporcuların her egzersizdeki hareket ve nabız sayıları tablo şeklinde gösterilerek, sporcularla gösterdikleri gelişme tartışılmıştır. Antrenman dö-

nemi öncesi ve sonrası voleybola yönelik bir kondisyon testi uygulanmıştır.

BULGULAR: Dairesel antrenman ile sporcuların patlayıcı kuvvet ve kuvvette devamlılık alanlarında hızlı bir gelişme gösterdikleri gözlenmiştir. Genç sporcuların kuvvet ve nabız gelişimlerini kendilerinin de izlemeleri, çalışma motivasyonlarını önemli derecede arttıran bir husus olmuştur. "Dinlenme süresinin ilk 60. sn.deki toplam nabız sayısının", "hareket sayısına" orantılanmasıyla, her hareketin kalp-dolaşım sistemi üzerinde oluşturduğu yüklenme anlamlı bir şekilde belirlenmiştir.

SONUÇLAR: Dairesel kuvvet çalışmalarının genç bayan sporcularda spor branşına yönelik ve didaktik bir iletişim şeklinde yapılması antrenman motivasyonunu arttıran önemli bir faktördür. Bulgularımız, dairesel çalışmadaki hareketlerin ayrıca kalp-dolaşım sistemi üzerinde oluşturdukları yüklenmeye göre farklı değerlendirilmeleri gerektiğini göstermektedir.

ESTABLISHMENT OF A CIRCUIT TRAINING FOR STRENGTHENING THE 14-16 YEAR GROUP OF FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS

M. Yoruç, B. Çotuk

OBJECTIVES: We aimed to evaluate the development of volleyball-specific strength of young female players after for week of circuit training designed for enhancement of explosive strength and endurance of strength.

METHODS: Twelve young female volleyball players (age group 14-16 years) performed circuit training for four weeks. One day of the week was reserved for circuit, three other days for technical and tactical training. Circuit training consisted of 10 different exer-

cises for volleyball specific muscle groups. About of exercise lasted 30 seconds with a 90 seconds rest period there after. In the first 60 seconds of the rest period total pulse number was counted. One training session consisted of two rounds of circuit. For each exercise a graphical account of the results was drawn and discussed with the players. A volleyball specific condition test was performed before and after the training period.

RESULTS: We found that circuit training improved explosive strength and endurance rapidly. Insight into their strength development and pulse dynamics enhanced training motivation of the players to a great extent.

The ratio of " 1 minute total resting pulse number" to " exercise number of the bout" , approved to be significant indicator for differentiating exercise patterns according to their cardiocirculatory impact.

CONCLUSION: Circuit training performed sports specific and in a manner of didactic communication with young female players enhances training motivation. Our results also show that exercise of a particular circuit should be differentiated according to their cardiocirculatory impact.

FORM ANTRENMANININ MAKSİMAL KUVVET VE BAZI ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

C.Polat*, C. Açıkkada**, T. Hazır**

* Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi
ve Spor Yüksekokulu

** Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri
ve Teknolojisi Yüksekokulu

ÖZET

Amaç: Form antrenmanının maksimal kuvvet ve bazı antropometrik özellikler üzerindeki etkilerini incelemektedir.

Yöntem: Çalışmaya Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda okuyan 31 erkek öğrenci denek olarak katılmıştır. Denekler raslantı usulü kontrol grubu (n=10, $Y=-21.36\pm 1.57$). A denek grubu (n= 10, $Y=21.20\pm 2.39$) ve B denek grubu (n=11, $Y=20.50\pm 1.51$) olmak üzere 3 gruba ayrılmıştır. Çalışma 8 haftalık temel kuvvet antrenmanı ve 3 haftalık form antrenmanı olmak üzere 11 haftayı kapsamaktadır. Temel kuvvet antrenmanı A ve B grubuna aynı şekilde uygulanmıştır. Temel kuvvet antrenmanı sonrası A grubu şiddetin sabit, sıklığın azaltıldığı, B grubu sıklığın sabit, şiddetin azaltıldığı form antrenmanına tabi tutulmuşlardır. Deneklerin maksimal kuvvetleri ağırlık kaldırma yöntemiyle yapılırken, antropometrik çevre ölçümleri ise mezüre ile yapılmıştır. Gruplar arasındaki farklar tek yönlü varyans analizi ile, fark bulunduğu farkın hangi grup veya gruplardan kaynaklandığı Turkey testi ile, antrenman etkileri ön test - son test modeline göre "eşlenmiş iki örnek test" ile araştırılmıştır. İstatistiksel işlemlerde 0.05 yanılma düzeyi kullanılmıştır.

Bulgular: 8 Haftalık Temel kuvvet antrenmanı sonrası benç pres, biceps kürü, hamstring körl, quadriseps krl, maksimal uyluk çevresi, qlutcal katlantı çevresi, ekstansiyonda maksimal uyluk çevresi, fleksiyonda maksimal uyluk çevresi değerler ile öncesi değerler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$). A grubu form antrenman öncesi ve sonrası benç pres ve biceps krl değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülürken, diğer değerlerin bulunduğu, B grubu form antrenman öncesi ve sonrası benç pres ve biceps körl değerler arasında istatistiksel olarak anlamlı gelişme olduğu ve diğer değişkenlerde ise istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Sonuçlar: İki farklı form antrenmanının temel kuvvet antrenmanında ortaya çıkan değerleri korudukları, bu anlamda her iki antrenman biçimininde etkilerinin istatistiksel olarak aynı olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Anahtar Kelimeler: Form Antrenmanı, Antrenman Şiddeti, Antrenman sıklığı, Antropometri, Maksimal Kuvvet.

THE EFFECTS OF FORM TRAINING ON MAXIMAL STRENGTH AND ON SOME ANTHROPOMETRIC VALUES

C.Polat*, C. Açıkkada**, T. Hazır**

This study aimed to investigate the effects of form training on maximal strength and on some anthropometric values.

31 randomly selected male students of the School of Physical Education and Sports at Anadolu University participated in the study. These subjects were divided into three groups as; a control group (n=10), experimental group A (n=10) and experiential group B (n=11). The study continued for a total of eleven weeks-eight weeks for basic strength training and three weeks for tapering. Throughout this period groups A and B were taken into a set of training programs, whereas control group was only involved in for the basic test measurements with the experimental groups. The set system in maximal strength training was taken as the base in the process of designing the basic training period. After the basic training program had been completed, experiential group A was continued to train with the intensity but decreased frequency, whereas group B kept frequency and decreased the intensity level of the training. Subject's maximal strengths were determined by performing one repetition maximum and circumference measurements were taken by a measuring tape. The differences between groups were studied through the one-way studied through a Turkey test and finally the effects of trainings were studied through a "paired two subject test" which was designed relative to the pre-post test models.

At the end of the basic maximal strength training period some statistically meaningful differences ($p < 0.05$) were found in the measures of both group A and B student's bench presses, Biceps Curl, Hamstring Curls, Quadriceps Curls Maximal Strengths-Maximal Biceps Circumferences in Extension and Maximal Biceps Circumferences in Flexion, Circumferences of Gluteal Folds and Maximal thigh Circumferences, these differences were considered to be related to subjects neurogenic and myogenic development processes.

The results at the end of groups A's and B's peaking periods before and after the form training period indicated that the values gained after the maximal strength training remained unchanged and there is statistically meaningful development ($p < 0.05$) on the subjects bench presses and biceps curls.

In conclusion, it was shown that the two form trainings have kept the subjects form graphics occurred at the end of the basic strength training as the same. To sum, in the light of these findings it is shown that there is not any statistically significant difference between the groups A and B ($p > 0.05$).

Key Words: Tapering, Basic Training, Training Intensity, Training Frequency, Anthropometry, Maximal Strength.

FUTBOL VE HENTBOL OYUNCULARININ KOLESTOROL DEĞERLERİNİN SEZONA HAZIRLIK DEVRESİ ANTRENMANLARIYLA İLİŞKİSİ

İ. TOKSÖZ, K.SARPYENER,
O. KARAMIZRAK

Trakya Üniversitesi Beden Eğitimi
ve Spor Yüksekokulu Edirne

AMAÇ: Futbol ve hentbol branşlarındaki sporcular için antrenman biliminde en önemli bölümü oluşturan " sezona hazırlık devresi " antrenmanlarının; serum kolestrollerinle ilişkisini açıklığa kavuşturmak.

YÖNTEM: Uygulama sporlarından Futbol grubunda yaş ortalamaları 22 ± 3.8 olan onbir futbolcu, yaş ortalamaları 19.1 ± 11 olan 9 hentbolcu ve yaş ortalamaları 21.9 ± 1.9 olan kontrol grubundaki on deneğin tamamı gönüllü olarak bu çalışmaya katıldı. Deneysel gruba alınan sporcuların egzersiz için uygunlukları, Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Bilim Dalında yapılan klinik kontroller ve eforlu E.K.G. ve kan basıncı gibi ölçümlerle belirlenmiştir. Hentbol I ve Futbol I olarak isimlendirdiğimiz temelde Aerop dayanıklılık antrenman programında 6 hafta katılmıştır. Testlerin tamamı sabah aç karnına ve saat

9.00-1.00 arasında tamamlanmıştır. Verilerin istatistiksel analizi E.Ü.Bilgisayar Araştırma ve Uygulama Merkezinde Oneway varyans analizi kullanılarak yapılmıştır.

BULGULAR: Futbol ve Hentbol grupların kontrol gruplarına göre PWC 170 verilerinde istatistiksel olarak anlamlı artış ($p < 0.001$) Kilo (kg) değerlerinde yine anlamlı derecede düşme ($p < 0.001$) ve Tripliserid değerlerinde anlamlı derecede düşüş ($P < 0.05$) saptanmıştır. Ayrıca Futbol antrenman programına katılanların T.Kolestrol değerlerinde ($p < 0.001$) anlamlı düşüşler ve HDL. Kolestrol değerlerinde ($p < 0.001$) artış gözlenmiştir.

SONUÇLAR: Araştırmamızda Futbol deney gruplarımızın ilk ölçüm değerleri diğer iki gruba daha küçük çıkmasına rağmen son ölçümlerde en büyük (%3.8) oranda düşüş sağlanmıştır. Futbol grubunun TCHOL değerlerindeki düşüşle HDL değerlerinde 2 ölçüm sonuçlarındaki artış anlamlı olarak görülmektedir.

THE RELATIONSHIP BETWEEN
THE CHOLESTOROL LEVES AND
THE PREPARATION EXERCİSES
BEFORE THE SEASON
AMONG FOOTBALL AND
HANDBALL PLAYERS K. SARPYENER

İ. TOKSÖZ, K.SARPYENER,
O. KARAMIZRAK

OBJECTIVES: The physical preparation exercises which is done before the season has a foremost importance among foatball and handball players. We wantea to investigate the relationship between their cholestrol level and these exercises.

METHODS: The average age of eleven football players in the football group man 22 ± 3.8 ; also the avarege age of nine hand-

ballplayers was 19.1 ± 1.1 and this parameter was 21.9 ± 1.9 among nine sportsmen of the control group. All of the attendenis were volunteers and were examined for their convenience of these exercise in Ege Üniversty Medical Faculty Sports Medicine Clinic. All of the Sportsmen Particimadet to Aerop Endurance exercises for six weeks in groups of Handball-1, and Foatball- 1. All of the measurement we done between 9:00 A.M. and 10: A.M. when they were hungry. Oneways Variant Analysesmethodwas used for evaluation of the statiscial data.

RESULTS: Opposite of the control group, there were statistically meaningful increase in PWC170 data ($p < 0.001$); meaningful decre-

ase in Trigliceridy levels ($p < 0.05$) and body weights ($p < 0.001$) of fotball-1 and Handball-1 groups.

By the way, seriousns decreased of total cholesterol levels ($p < 0.001$) and meaningful increase in HDL cholesterol levels ($p < 0.005$) were noted in football players.

CONCLUSION: The greatest decreasing (%3.8) was observed in the last meastraments in spite of the low values of the first the mesurmento of our fotball experiment group according to the other two group in our study. The Decreasing in the TCHOL values of the fooball group and measuring in the second measurement result, of H.D.L values has been seen pretty meaningful.

ELİT BASKETBULCULARDA ÜST EKSTREMİTE EKLEMLERİNİN ROM'U İZOMETRİK KUVVET VE SERBEST ATIŞ ARASINDAKİ İLİŞKİLER

C. Şen*, B., D. Yücel**

* Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu-ADANA

** Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Anatomi Anabilim Dalı-ADANA

AMAÇ: Elit basketbolcularda üst ekstremité eklemler ROM (istemli maksimal hareket genişliği)'u, izometrik kuvvet ve serbest atış performansı arasındaki ilişkilerin saptanması amaçlanmıştır.

YÖNTEM: Çalışmaya Deplasmanlı Milli Ligde oynayan yaş ortalaması 19.7 ± 3.2 olan 15 erkek, 25 kız toplam 40 basketbolcu gönüllü olarak katılmıştır. ROM klasik goniometre, izometrik kuvvet ise Tokei marka el dinamometresi ile ölçülmüştür. Serbest atış performansı ETİSKOL Serbest atış testi ile saptanmıştır. Veriler CSS programında ANOVA ve adimsal çoklu regresyon testleriyle analiz edilmiş.

BULGULAR: Üst ekstremité eklemler ROM'ları ve izometrik kuvveti etkileyen en önemli değişken cinsiyettir (ROM için $p < 0.003$, İzometrik Kuvvet için $p < 0.00001$).

ROM ile izometrik kuvvet arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır. Serbest atış ile yaş ($r = 0.48$, $p < 0.01$), oynama yılı ($r = 0.46$, $p < 0.01$), omuz fleksiyon ROM'u ($r = -0.48$, $p < 0.01$), omuz fleksiyon ROM'undaki izometrik kuvvet ($r = 0.41$, $p < 0.01$) ve el abduksiyon ROM'undaki izometrik kuvvet ($r = -0.4$, $p < 0.01$) arasında anlamlı düzeyde ilişki saptanmıştır.

SONUÇ: Bulgular erkeklerde üst ekstremité ROM'ları ve izometrik kuvvetin daha fazla olduğunu ve kuvvet summası ile serbest atış kavsinin azaltılmasının deneyimli basketbolcularda kendiliğinden olduğunu göstermiştir.

THE RELATIONSHIPS AMONG RANGE OF MOTION, ISOMETRIC STRENGTH OF UPPER EXTREMITY AND FREE THROW IN ELITE BASKETBALL PLAYERS

C. Şen*, B., D. Yücel**

OBJECTIVES: The purpose of the study was to investigate the relationships among range of motion (ROM) of the joints of upper extremity, isometric strength and free throw in elite basketball players.

METHODS: 15 males and 25 females league basketball players (Mean age \pm SD = 19.7 ± 3.2) volunteered to be subjects for this study. ROM of the joints of upper extremity were measured goniometrically. Measurement of isometric strength at each ROM was made using a hand-grip dynamometer. Etiskol Free Throw Shot Test was used for the determination of free throw numbers. Data were analyzed with ANOVA and Step-wise multiple regression.

RESULTS: Three-way ANOVA showed that gender was the main effect for ROM and isometric strength (for factor ROM: Wilks' Lambda = 0.31, Raos R = 2.82 and $p = 0.003$) (for factor isometric strength: Wilks' Lambda = 0.13, Raos R = 7.8 and $p = 0.00001$). There was no significant relationship between ROM and isometric strength. After specifying the free throw as dependent variable and all others as independent variables, it was found the significant positive relationships between free throw and following parameters; a) age ($r = 0.48$, $p < 0.001$); b) training duration ($r = 0.46$, $p < 0.001$); c) ROM of the shoulder joint in flexion ($r = -0.38$, $p < 0.001$); d) isometric strength in flexion of the shoulder joint ($r = 0.4$, $p < 0.001$).

CONCLUSIONS: These results show that the force summation and flattening the arc of free throw are realized spontaneously by the experienced basketball players.

ESNETME UYGULAMANIN 30 METRE SÜRAT ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

*O. Demirci, **A. Apaydın,
***R. Arabacı

- * Hacı Huriye Tinç İlköğretim Okulu Beden Eğitimi Öğretmeni Gürsu-BURSA
- ** Uludağ Üniversitesi Eğitim Fak. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü-BURSA
- *** Endüstri Meslek Lisesi Beden Eğitimi Öğretmeni Kestel-BURSA

Amaç: Günümüzde sportif aktivitelerde, aktif (statik, balistik), pasif ve kombine (PNF) metodları gibi esneklik metodları uygulanmaktadır. Ancak bunların çok azı ayrıntıları ile incelenmiş ve uygulanabilir bulunmuştur. Esnetme hareketlerinin gerdirme esnasında uygulanma süresinin 30 metreye etkisini tespit etmek amacı ile Bursa Bölgesi 1981-1983 doğum tarihli orta okulda öğrenci olan 15 atlet üzerinde araştırma yapıldı.

Yöntem: Araştırmalara ilişkin çalışmalar haftada üç gün olmak üzere altı hafta sürdü. Statik metod uygulanarak, esnetme gerdirme esnasında üç değişik süre (4-6 sn.; 8-10 sn.; 20-25 sn.) ve kontrol grubu oluşturuldu. Her değişik süre bir hafta uygulandı. Araştırmamızda fotosel elektronik kronometre aleti kul-

lanılarak 30 metre sürat ölçümleri yapıldı ve birden fazla örneklem ortalamasının karşılaştırılması gerektiğinden, "Student T" testinden yararlanıldı.

Bulgular: Yapılan test sonuçlarına göre, kontrol koşulları arasında fark anlamsız ($p>0.05$), esnetme hareketlerinde gerdirme süresi 4-6 saniye ile gerdirme süresi 20-25 saniye arasındaki fark anlamsız ($p>0.05$), gerdirme süresi 4-6 saniye ile gerdirme süresi 8-10 saniye arasındaki fark anlamlı ($p<0.05$), gerdirme süresi 8-10 saniye ile gerdirme süresi 20-25 saniye arasındaki fark anlamlı ($p<0.05$), olarak bulundu. Ayrıca kontrol grubu ile 4-6 sn. ve 20-25 sn. gerdirme süresi arasında fark anlamsız ($p>0.05$), 8-10 saniye gerdirme süresi arasında fark anlamlı ($p<0.05$) olarak bulundu.

Sonuç: Esnetme hareketlerinin haftada en az üç defa uygulanması ve gerdirme sürelerinin 8-10 sn. tutulması kısa mesafe koşullarında hareketliliği çabuklaştırmasında, sakatlığı önlemede, diğer gerdirme sürelerine (4-6 sn. ve 20-25 sn.) göre daha etkili olduğu saptandı.

THE EFFECT OF FLEXIBILITY METHODS ON 30 METRES SPEED

*O. Demirci, **A. Apaydın,
***R. Arabacı

Objectives: Today in sports activities, flexibility methods such as active, passive and cobine (PNF) methods are practiced. But small of them were examined in details and four suitable for using. We have studied on fifteen students whose birtday are 1981-1983 and attending at secondary school in Bursa for intending of the practicing time of stretching exercises while making taut for determining the effect of 30 metres.

Methods: The total of the studies about this research were six weeks(3 times a we-

ek). Three different time (4-6 snd.; 8-10 snd.; 20-25 snd.) and control groups were formed using static method while stretching and making taut. Three different time was practiced in a week. In our investigations 30 metre speed measurement was made, using fotocel electronic cronometre machine and benefited from "Student T" test for the necessity of comparing more than one model average.

Results: In test results, the difference of the control conditions was meaningless ($p>0.05$), in stretching exercises the difference of the time of making taut 4-6 snd. And the time of making taut 20-25 snd. was meaningless ($p>0.05$), the difference of the time of

making taut 4-6 snd., and the time of making taut 8-10 snd. was meaningful ($p<0.05$), the time of making taut 8-10 snd. and the time of making taut 20-25 snd. was meaningful ($p<0.05$). And also the difference of the control group and the time of making taut 4-6 snd. and 20-25 snd. was meaningless ($p>0.05$), the difference of the time of making taut 8-10 snd. was meaningful ($p>0.05$).

Conclusion: It was determined that if you practice stretching exercises at least three times a week and time of making taut is 8-10 snd., it gains speed of the activities in short distances, prevents physical disability and also it is more effective than any other making taut time (4-6 snd. and 20-25 snd.).

ELİT BASKETBOLCULARDA SCAPULA TİPLERİ VE HAREKETLERİNİN OMUZ EKLEMİ HAREKETLERİNE ETKESİ

* C. Şen, ** B. D. Yücel

* Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi
ve Spor Yüksekokulu-ADANA

** Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi
Anatomi Anabilim Dalı-ADANA

Amaç: Scapula'nın tipini etkileyen etmenler, scapula tipleri ve hareketlerinin omuz eklemi hareketlerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Yaş ortalaması 19.7 ± 3.26 olan Deplasmanlı Millî Ligde oynayan 15 erkek, 25 kız (n=40) basketbolcu çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Scapulanın tipi vertebral kenar konturunun şekline göre belirlenmiştir. Scapulanın abduksiyonu anatomik pozisyon ve omuz eklemi hareketlerinin ROM'u sırasında cetvel ile, yukarı rotasyon açısı ise goniometri ile ölçülmüştür. İstatistiksel analizler için CSS programında non-parametrik spearman R testi, adimsal çoklu regresyon ve ANOVA testi kullanılmıştır.

Bulgular: Deneklerin 15'inde (%37.5) konveks, 10'unda (%25) konkav ve 15'inde (%37.5) düz scapula tipi saptanmıştır. Scapula tipi ile cinsiyet, yaş, boy, kilo ve oyuncu mevkisi arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Scapula tipi ile omuz eklemine abduksiyonu sırasındaki scapula hareketleri arasında anlamlı düzeyde ilişkiler saptanmıştır ($r=0.74$ ve $p<0.001$). Konveks tipe scapula ile konkav ve düz tipte scapula arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.00001$). Omuz eklemine 180°lik abduksiyonunda sca-

pula'nın $31.8 \pm 2.03^\circ$ lik yukarı rotasyon yaptığı saptanmıştır.

Sonuç: Bu bulgular ışığında, scapulanın omuz eklemine abduksiyonu sırasında abduksiyon ve yukarı rotasyon yaptığı, omuz eklemi abduksiyonu scapula yukarı rotasyonu oranını 5:1 olduğu ve konveks scapula'nın omuz eklemine abduksiyonu sırasında daha fazla abduksiyon ve yukarı rotasyon yaptığı sonucuna varılmıştır.

THE EFFECTS OF THE SCAPULAR TYPES AND MOVEMENTS ON THE MOVEMENTS OF THE SHOULDER JOINT IN ELITE BASKETBALL PLAYER

* C. Şen, ** B. D. Yüce

Objectives: The aim of this study is to examine the factors that influence the scapular types and the effects of scapular types and movements on the movements of the shoulder joint in elite basketball players.

Methods: 15 males and 25 females (n=40) league basketball players whose mean age was 19.7 ± 3.25 (SD) volunteered to be subjects for this investigation. The scapular type was determined according to the shape of its vertebral border. The abduction of the scapula was measured in anatomical position and during the movements of shoulder joint. The upward rotation of the scapula was measured goniometrically. ANOVA and stepwise multiple regression followed by nonparametric Spearman R were performed using CCS program.

Results: Of the 40 players, 15 (%37.5) had convex scapula, 10 (%25) had concave scapula and 15 (%37.5) had straight scapula. There was no relationship among gender, age, height, weight, position and the scapular types. It was found the significant relationship between the abduction of the shoulder joint and the movements of the scapula ($r=0.74$ and $p<0.001$). There was significant difference between the movements of convex scapula and that of the other types during the abduction of shoulder joint ($p<0.00001$). Upward rotation of scapula accompanying abduction of shoulder joint was $31.8 \pm 2.03^\circ$.

Conclusion: These findings suggest that a) scapula abducts during the abduction of shoulder joint; b) the convex scapula appears to be abducted further than the concave and straight scapula.

Davetli Konuşmacı Invited Speaker

DÜNYA VE TÜRKİYE'DE FUTBOLA SPOR BİLİMLERİ VE SPOR HEKİMLİĞİ AÇISINDAN YAKLAŞIMLAR

Doç. Dr. Çetin İşleğen

Futbolda performansı etkileyen çok farklı ve çeşitli unsurlar vardır. Genel olarak teknik, taktik, psiko-sosyal ve fizyolojik özellikler futbolda performansı belirlerken, bunların alt başlıklarını da şöyle sıralayabiliriz: Isı, yükseklik, saha şartları, beslenme, dayanıklılık, yüksek şiddette egzersiz performansı, sürat performansı, güç ve kuvvet, koordinasyonu, esneklik, duysal-motor özellikler, yaş gelişme, antropometri, seks, aerobik güç, aerobik kapasite, anaerobik güç, anaerobik kapasite, düşük ve yüksek hızda kas kuvveti gibi. Yapılan çalışmalar teknik, taktik ve psiko-sosyal özellikler dışında, elit futbolcuların elit olmayanlardan kısa mesafelerde (5m, 10 m 30 m gibi) daha süratli ve çabuk olduklarını ortaya koydu. Elit olmayan futbolcular ise dayanıklılık düzeylerini yükselterek bu açıklarını kapatmaya çalışmaktadırlar. Dünyada performans olarak en başarılı ve en istikrarlı takımlardan biri olan Almanya millî takımı futbolcularının anaerobik güç ve aerobik kapasite ölçümleri

elit bir futbolcuda olması gereken özellikler hakkında ip uçları vermektedir. Elit bir futbolcu 5 m'yi 0.96 s'nin; 10 m'yi 1.65 s'nin, 30 m'yi 4.00 s'nin altında koşmalıdır. Anaerobik eşik değeri 14.4 km/saat hızdan yüksek olmalıdır.

Thomas ve Reilly 1976'da bir futbol maçında 1000 değişik hareketin 5-6 saniyelik aktivitelere ayrıldığını gösterdiler. Danimarka'da 4-5 saniye süreli 1179 hareket saptandı. Buna göre, sprint koşullarının ortalama zamanı 2 saniye (17 m) olarak 19 defa; yüksek hızda koşuların ise her 70 saniyede bir 76 defa meydana geldikleri saptandı. İkili mücadelelerin 10.9-14 defa, kafa vuruşlarının 9-9.9 defa, ortalama sıçramaların 15.5 defa, gol için şutların 1.4 defa, yerden kalkmaların 5.3 defa gerçekleştiği saptandı. Bir gol atmak için 12 gol atışı girişimi (atak) gerekmektedir. Bu analiz sonuçlarından da anlaşılacağı gibi futbol çok değişken ve kendine özgü, topla ve topsuz aralıklı aktiviteleri içeren bir spor dalıdır. Bu nedenle de antrenmanların günümüz futbolunun gerektirdiği hareketler göz önünde bulundurularak daha fazla topla, bireysel, grup ve takım halinde oynama becerisini geliştiren hareketlerle oyun şeklinde yapılması gerekir. Böylece futbol oynamak için gerekli fiziksel beceriler de futbola özgü bir şekilde geliştirilmiş ve uyum sağlanmış olacaktır.

Spor hekimliğindeki araştırmalar futbolda oluşan sakatlıkların önlenmesinin, tedavisinden çok daha önemli olduğunu ortaya koymuştur. Sakatlıkların oluşmasının önlenmesi için gerekli olan prensiplere uyulduğu takdirde futbolda sakatlıkların % 75 oranında azaltılabileceği gösterildi. Sezon başında tüm profesyonel oyunculara uygulanan genel sağlık kontrollerinde saptanan ve sporcunun spor yapmasını engellemeyen, fakat performansını etkileyebilen bazı sağlık sorunlarının (Kulakburun-Boğaz bölgesi ile ilgili sorunlar, diş sorunları, anemi, vs.) hemen giderilmesi konusunda kulüplerimizin çoğu gerekli duyarlılığı göstermedikleri için, bazen bu küçük sorunlar en kritik zamanlarda iyi bir oyuncunun performansında büyük düşüşlere neden olabilmektedir. Ekonomik nedenlerin yanısıra, bu sağlık

sorunlarının performansa verebileceği zararlar konusundaki bilinçsizlik nedeniyle, gerçek anlamda spor hekimliği uygulamalarını çok az sayıda kulübümüz gerçekleştirmektedir.

Ülkemizde spor sakatlıklarının cerrahi sağaltımı yaygın ve başarılı bir şekilde yapılmaktadır. Sakatlanmalar ve operasyonlar sonrası uygulanan rehabilitasyon çalışmalarında amaç sakatlanan vücut bölümündeki kasların en azından eski kuvvetinin % 90'ına ve eski hareket açıklığının tamamına ulaşması, sporcunun da kondisyon olarak sakatlık öncesi düzeye getirilmesidir. Böylece sakatlıkların tekrar nüksetmesi önlenmiş olacaktır.

SPORTS SCIENCE AND SPORTS MEDICINE RESEARCHES RELATED TO SOCCER IN THE WORLD AND TURKEY

Performance in soccer is determined by the players technical, tactical, physiological and psychological/social characteristics. There are many other factors related to these main characteristics which effect performance in soccer such as: Ambient temperature, altitude, field conditions, endurance, high intensity exercise performance, sprint performance, power development, coordination, flexibility, sensory-motor characteristics, age and maturation, anthropometry, sex, aerobic power, aerobic capacity, anaerobic power, low speed force, high speed force, nutrition. Players from higher divisions possess better sprint performance (at 5 m, 1 m and 30 m) than those from lower divisions. Lower division players try to compensate this deficit by an improved endurance. Heart size, endurance and running speed of the German national soccer team reveals the physiological characteristics of an elite soccer player. It was demonstrated that together with a high level performance, the players must be fast (5 m time < 0.96 s, 10 m time < 1.65 s, 30 m time < 4.00 s), have a high level of endurance (individual anaerobic threshold > 14.4 km/h).

Thomas and Reilly found that English first division players had about 1000 changes of

activity during play in a match, with each activity having a mean duration of 5-6 s. The corresponding values for Danish elite players were 1179 changes and 4-5 s. respectively. It is noteworthy that the mean duration of sprint runs during the matches was only 2 s. or about 17 m. The number of sprints was 19, corresponding to one sprint every 4-5 minutes, and when high speed running was added, the number amounted to 76, i.e. a high speed running occurring every 70 s. The mean number of tackles per game was found to be 10.9-14 times average jumps 15.5 times, shot at goal 1.4 times, and getting up from the ground 5.3 times during a game. The exercise pattern in soccer is intermittent, alternating, between many different activities. Therefore, generally training in soccer is done using balls and enhances development of individual, group and team tactic elements.

Sports medicine researches suggest that the prevention of soccer injuries is more important than their treatment. Rate of soccer injuries decreased by 75 % when prevention measures were taken. The training must include stretching and strength exercises; the players must be educated, and protective equipment must be used. Presenson examination of soccer players reveal health problems (dental care, anemia and upper respiration tract problems such as infections, septum deviations) which do not prevent activity, but binder full performance. Local teams do not give the required importance to those aspects of health. The main reason which lies under this problem is that most clubs do not make use of sports medicine services. If the above given problems are not solved pre-season, they may aggravate and lead to lower performance.

Chirurgical treatment of sports injuries is effectively done in Turkey. Sportive rehabilitation following injuries or operations has also received better consideration in recent years. It is well known that the athlete must reach its former ROM, physical performance and the injured body part at least 90% of its strength in order not to lead to an injury recurrence.

1. LİG FUTBOL TAKIMLARINDA SPORCULARIN KULLANDIKLARI İLAÇLAR

R. Güner

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor
Hekimliği Anabilim Dalı
Sihhiye - ANKARA

AMAÇ: Bu çalışma sporcuların maçlardan önceki son 48 saat içinde kullandıkları ilaçları tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

METOD: Türkiye Futbol Federasyonu'nun kurallarına göre takım doktorlarından maçlardan önce medikal form doldurmaları istenmektedir. Bu form sporcuların maçlardan önceki son 48 saat içinde kullandıkları ilaçları içermektedir. Bu çalışmada 1995-1996, 1996-1997 ve 1997-1998 futbol sezonunda 1. ligde oynayan tüm takımların ilaç bildirim listeleri incelenmiştir. Kullanılan ilaçlar kullanım amaçlarına göre vitaminler, antiinflamatuarlar, kas gevşeticiler, antibiyotikler, anti-asitler, antidiyarcikler, yasaklı maddeler olmak üzere 7 gruba ayrılmış ve sporcular arasındaki ilaç kullanım yüzdeleri hesaplanmıştır.

BULGULAR: Sporcuların özellikle liginç son haftalarında ilk haftalara oranla multivitamin ve antiinflamatuarların daha yoğun şekilde

de kullandıkları tespit edilmiştir. Yasaklı maddelerden ise en çok antigripal ilaçların kullanıldığı saptanmıştır.

SONUÇ: Bu çalışmanın sonucuna göre sporcuların maç öncesi daha çok vitaminler ve antiinflamatuar ilaçları kullandıkları tespit edilmiştir.

THE USE OF MEDICAMENTS IN FIRST LEAGUE SOCCER PLAYERS

R. Güner

Ankara University, Medical
Faculty, Department of Sports, Medicine

OBJECTIVES: The purpose of this study was to determine medicaments which were used by the soccer players in the 48 hours before the matches.

METHODS: According to Turkish Football Federation's rules team doctors should complete medical form. This form includes all the medicaments taken by the players in the 48 hours before the match. In this study every first league team's medical forms in three seasons (1995-1996, 1997-1997 and 1997-1998) were analysed. All medicaments were divided into 7 groups as vitamins, anti-inflammatories, muscle relaxants, antibiotics, antacids, antidiuretics and prohibited substances. And then percentage of medicament use was calculated.

RESULTS: Percentages of vitamin and antiinflammatories use were higher towards the end for the seasons than at the beginning of the seasons. Prohibited substances were used via antigripal drugs.

CONCLUSION: The findings of this investigation suggest that percentages of vitamins and antiinflammatories use among soccer players were higher than the other medicaments.

SPORCULARIN STERÖİD PROFİLLERİNİN İNCELENMESİ

D. Özer, S. Önel, O. Karadağ,
T. Keçeciler, A. Temizer

Hacettepe Üniversitesi, Eczacılık
Fakültesi, Analitik Kimya Anabilim Dalı
Türkiye Doping Kontrol Merkezi,
Hacettepe Üniversitesi, ANKARA

AMAÇ: Doping ajanlarından en önemli grubu oluşturan anabolik steroidlerin sporcularda idrar profillerinin incelenerek farklılıkların belirlenmesi.

YÖNTEM: Güreş, boks karate, vücut geliştirme, halter, bisiklet atletizm, teakwando ve kros dallarındaki sporculardan alınan idrar numuneleri analiz edilmiştir. İdrar numuneleri tüketme işlemi ile safsızlıklardan arındırıldıktan sonra gaz kromatografisi-kütle spektrometresi cihazı ile analiz edilmişlerdir. İdrarda androsteron (And), etioholanolon (Etio), testosteron (T) epitestosteron (Epi), 11β-hidroksiandrosteron (11OHA) ve 11-β-hidroksi-etioholanolon (11OHE) miktarları belirlenmiştir. İzometrik ve isotonik güçteki spor dalları gruplandırılıp, bayan ve erkek sporcular için steroid profili incelenmiştir.

BULGULAR: İdrardaki steroid oranlarının profil hakkında daha fazla bilgi verdiği gözlenmiştir. Bununla birlikte And/Etio, And/Epi, And/T, T/E ve 11OHA/11OHE oranları hesaplanmıştır. Belirlenen gruplar arasındaki farklılıkların önem kontrolü yapılmıştır.

SİONUÇLAR: Bayan ve erkek sporcuların idrardaki steroid profillerinde bazı oranlarda farklılıklar olduğu görülmektedir.

INVESTIGATION OF STEROID PROFILES OF ATHLETES

D. Özer, S. Önel, O. Karadağ,
T. Keçeciler, A. Temizer

OBJECTIVES: The urine profiles of anabolic steroids which are the most important doping agent were investigated.

METHOD: The urine samples of athletes from different sports, wrestling, weightlifting, athletics, cycling, body building, boxing, karate and taekwando were analysed. The urine samples were analysed by gas chromatography-mass spectrometry after clean-up the impurities by extraction. The amount of androsterone (And), etioholanolon (Etio), testosterone (T), epitestosteron (Epi), 11-β-hydroxyandrosterone (11OHA) and 11-β-hydroxyetioholanolone (11OHE) were determined in urine. The different sports were divided into isometric and isotonic power group and investigated for male and female athletes.

RESULTS: The ratios of steroids give us more information about steroid profiles. So And/Etio, And/Epi, And/T, T/E and 11OHA/11OHE ratios were calculated. Statistical investigation were done for all groups.

CONCLUSIONS: The urine steroid profiles of male and female athletes were different for some ratios.

ELİT FUTBOLCU VE TEKVANDOCULARDA Q AÇISI DEĞERLERİ

Osman İmamoğlu*, M. Akif Ziyagil*,
Mehmet Çebi*, Yüksel Şahin**

* O.M.Ü. Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve
Spor Yküsekokulu

** Beden Eğitimi Öğretmeni

Bu çalışmanın amacı erkek ve bayan futbolcu ve tekwondocuların, ayakta ve sırt üstü yatar pozisyonda sağ ve sol Q açılarının ve bunları etkileyen etmenlerin belirlenmesidir.

Çalışmaya elit düzeyde spor yapan 25 bayan (ortalama yaş 17.88 yıl, boy 163.52 cm, vücut ağırlığı 56.72 kg ve 55 erkek (ortalama yaş 18.18 yıl, boy 174.42 cm, vücut ağırlığı 64.85 kg) futbolcu ile 35 bayan (ortalama yaş 18.77 yıl, boy 164.54 cm, vücut ağırlığı 57.34 kg) ve 55 erkek (ortalama yaş 20.32 yıl, boy 174.84 cm, vücut ağırlığı 68.27 kg) tekwondocu katılmıştır.

İstatistiksel işlem olarak tek yönlü varyans analizi, Duncan ve "t" testleri kullanılmıştır.

Ortalama Q açısı değerleri erkeklerde; futbolcularda yatarken sağ ayak 13.82°, sol ayak 13.02° tekwondocularda sağ ayak 12.69°, sol ayak 11.85° bayanlarda ise, futbolcularda sağ ayak 16.04°, sol ayak 15.44°, tekwondocularda sağ ayak 17.06°, sol ayak 16.57°, bulunmuş ve anormal Q açısına rastlanmamıştır.

Toplam deneklerin sağ ve sol Q açılarının femur bikondüler çap, trochanter çap, vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve baldır çevresi ile negatif yön-

de anlamlı ilişkisi bulunmuştur $P<0.01$). Yine femur uzunluğu ile ayakta Q açıları arasında $P<0.05$ ve tibia uzunluğu ile hem ayakta hem de yatar X açıları arasında $P<0.01$ seviyesinde negatif yönde anlamlı korelasyon bulunmuştur.

Sonuçta sporcuların Q açılarının normal olduğunu ve bunların bazı fiziksel özellikler, cinsiyet, tibia ve femur uzunluğu, pelvis genişliği vs. faktörlerin yanında ayakları kullanım oranı ve şekline bağlı olarak da değişebileceğini söyleyebiliriz.

THE VALUE OF Q ANGLE BETWEEN ELITE SOCCER PLAYER AND TEAKWONDO

The aim of the this study is to determine left and right Q angle of and female teakwondo of standing and supine position compare. The degree of Q angle of ale and female soccer and teakwondo players at supine and standing position.

25 Female soccer players (mean age 17.88, year 1.63.52 m, height, 56.62 weight) and 35 female teakwondo (mean age 18.77 year, 1.64.54 m, height and 57.34 weihgt) and 55 male teakwondo (mean age 20.32, 1.74.84 heihgt, 68.27 weihgt) participated to the study.

One way varyans analysis Duncan and "t" testing have been used statistically in the study.

Mean Q angle at the right foot during supine position in male players found 13.82°, right foot in teakwondo 12.69°, left foot 11.85° and while supine position in soccer and teakwondo, mean Qangle at rihgt and left foots were; soccer male rihgt foot's angle 13.82°, left foot's angle 13.02, right foot angle 16.04°, left foot angle 11.85° female soccers right pelvis angle 16.04°, teakwondo angle of right foot 17.06°, angle of left foot 16.57S°

In the total subject have been found that right and left Q angles with femur bicondüler diameter, trochanter diameter, body weight, height, and circumferences of calf negatveley releted. ($P<0.05$)

Besides, between femur lenght and angle in standing between tibia lenght and standing in supine position of Q angle found negatvely $P<0.01$ significant corelasyon found.

Finally, Q angle of athlets normal but some physical chaeacteris which are sex, tibia, and femur lenght, pelvis wide etc. With shape of the foot position changable.

Invited Speaker**THE PLACE AND
VALUE OF SPORT
PSYCHOLOGY IN
COACH EDUCATION**

Lew Hardy

University of Wales, Bangor

Coaches will be helped to identify the value that they might place on sport psychology by reflecting on their own experiences. A number of psychological factors will then be identified that are important for high level sports performance. Three of these are motivation, self-confidence, and the development of learning skills in the performer. In the context of motivation, some of the applied implications for motivation of rewards, communication, and goal-setting will be presented. This will be followed by a discussion of four important factors that enable performers to maintain self-confidence in the face of crises. These four factors are: goal-setting, imagery, self-talk, and relaxation. Ways in which coaches can help performers to develop these skills will be discussed.

Invited Speaker**SOME MYTHS
ABOUT APPLIED
CONSULTANCY WORK**

Lew Hardy

University of Wales, Bangor

Three recommendations that are commonly made in the applied sport psychology literature are discussed. These three recommendations are: 1) cognitive anxiety is always detrimental to performance and should therefore be reduced whenever possible; 2) outcome goals and ego-orientations have a detrimental effect on a number performance-related variables, so that performers should be encouraged to set performance instead of outcome goals, 3) interval visual imagery is more beneficial to performance than external visual imagery, so performers should always be encouraged to use visual imagery from an internal perspective. For each of these recommendations, empirical, conceptual, and experiential evidence is presented which challenges the recommendation. Alternative refinements to the recommendations are discussed.

Invited Speaker

COGNITIVE PROCESSES IN SKILL ACQUISITION AND THE REALIZATION OF EXPERTISE IN SELF-PACED AND EXTERNALLY - PACED EVENTS

Robert N. Singer

University of Florida USA

There is little doubt that the ability to perform sport skills with a degree of expertise depends to a great extent on the effective self-regulation of cognitive processes for each situation. Putting it simply, what to think about (or not think about) prior to, during, and even after an event or an act can have great consequences on performance (present and subsequent).

The focus in this presentation is on self-paced versus externally-paced events. Each type seems to require cognitive processes, especially considering information-processing operations. When these functions are enhanced, more efficient and effective learning and improved performance can be expected. Self-paced (closed) acts occur in an environment that is relatively stable, the situation is predictable, and there is little concern for rapid perceptual adjustments. The athlete has time to preview the circumstances, prepare, and execute when ready. Examples of self-paced skills are stroking a golf ball, diving, bowling, hitting a tennis serve, and shooting a foul shot in basketball. Effective execution depends on consistency in routines, and the ability to perform as if habit-like.

On the other hand, externally-paced (open) acts involve anticipatory strategies as to the opponent's intentions, rapid decision-making under tight time constraints, and the initiation of a

response in a timely fashion. Essentially, attending to the right cues and information processing occur quickly, leading to appropriate adjusted behaviors. Examples of externally-paced skills are wrestling and boxing maneuvers, returning a serve in volleyball, a hockey goalie stopping a puck, and a batter hitting a baseball. Effective execution depends on adaptability and even creativity.

For self-paced activities, I have developed and researched the Five-Step strategy. It is associated with enhancing learning as well as maintaining a suitable internal state while performing. The Strategy actually contains 5 sub-strategies: readying (ritual, mechanically-position-wise, expectations, emotions), imaging (a picture of performing the act at one's best, focusing attention (on an external cue or thought), executing (with a quiet mind), and evaluating (if time permits, the quality of the execution of the act and the implementation of the previous 4 sub-strategies). Published research for over a decade, under laboratory as well as field conditions, indicates the effectiveness of the Strategy for primary as well as transfer tasks.

For externally-paced activities, I have conceived of a cognitive model of human behavior that presumably highlights sequential and/or parallel internal events activated when an athlete responds to an opponent's intentions. When there is uncertainty and very limited time available, the total response involves mental as well as physical quickness. Physical quickness obviously refers to movement of the feet, hand, and trunk of the body to maneuver from location to location. Mental quickness refers to cue and pattern recognition, attentional allocation (focus and distribution), visual search patterns, anticipation of the opponent's intention, decision-making as what to do, and reacting (initiating the response) in a timely manner. We have published research with tennis players in order to understand how these processes work and how to measure them.

Of real interest is to design training programs to improve the way cognitive processes are activated or de-activated for beginners to highly-skilled athletes in externally-paced situations. The same is true for self-paced activities. The true significance of research on cognitive processes involved in the learning and performing of sport skills is to understand how they can function best, and how individuals can self-regulate these processes so that they promote achievement.

TOP OYUNLARINDA VURUŞ TEKNİĞİ SEÇİMİNİ BELİRLEYEN ÖZNEL VE NESNEL ETKENLERİN HÜRTOPTA MODELİNDE ARAŞTIRILMASI

B. Çotuk, C. Karagözoğlu

Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve
Spor Yüksekokulu Anadoluhisarı - İZMİR

AMAÇ: Top oyunlarında belli bir tekniğin yerleşmesini sağlayan öznel ve nesnel etkenlerin görece katkısını araştırmak.

YÖNTEM: Araştırmamızda model olarak Hürtop oyununu kullandık. Hürtopta beden her bölgesi herhangi bir kısıtlama olmadan vuruş için kullanılabilir. Sekiz deneyimli Hürtop oyuncusu, üç farklı vuruş tekniği için dört nesnel test (vuruşlarda top hızı doğruluk, güvenlik ve değişkenlik), öznel etkenlerin ("vuruşlarda rahatlık deneyimi", "top oyunlarında yaratıcılık", "top oyunlarında beceri düzeyi") sorgulandığı çoktan seçmeli anket ve müsabaka analizi ile değerlendirilmiştir.

BULGULAR: Belli bir tekniğin üstünlüğünü gösteren nesnel ölçütler bulunmasına rağmen, sporcular öncelikli olarak kullandıkları tekniği seçerken ağırlıklı olarak öznel etkenler tarafından kullanılmışlardır. Bu bağlamda başka top oyunlarında önceden öğrenilen hareket şekillerinin olumlu ve olumsuz transferleri belirleyici bir rol oynamıştır. Bu nedenle

sporcu nesnel olumsuzluklara karşın "kendi" tekniğini tercih edebilmektedir.

SONUÇLAR: Bulgularımız top oyunlarında hareket dinamiğinin, bedeni özgür kıldığı oranda, vuruş tekniği seçiminin öncelikli olarak öznel etkenler tarafından belirlendiğini düşündürmektedir.

INVESTIGATION OF SUBJECTIVE AND OBJECTIVE FACTORS DETERMINING SHOT TECHNIQUE IN THE FREEBALL MODEL

B. Çotuk, C. Karagözoğlu

OBJECTIVE: We aimed to clarify the relative contribution of subjective and objective factors in the establishment of a particular technique in ball games.

METHOD: In our study we used Freeball as a model. In Freeball any body part can be used without a restriction for a shot. We evaluated eight experienced Freeball players on three different shot techniques. Therefore we used for objective tests ("speed of the ball after shot" "accuracy", "safety" and "variability" of the shot), one multiple choice questionnaire for subjective factors ("experienced ease", "creativity in ball games" and "skill level in ball games") and match analyses.

RESULTS: We found that despite objective measures may favour a particular technique, nevertheless subjective factors have priority for the choice of the athlete. Transferrence and interference phenomena due to previously learned movement patterns play a determining role in this regard. Therefore athlete may favour "his" technique despite obvious disadvantages.

CONCLUSIONS: Our results suggest that if the dynamics of a ball game allows a greater freedom of body movement, subjective factors gain priority in choosing a particular technique.

KALIP VE SERİ UYGULAMALARIN TENİS ÖĞRENİMİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Erman K.A., Güvenç A.,
Cenit M., Ataman S.

Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi
ve Spor Yüsekokulu

AMAÇ: Beceri, kalıp, seri, rasgele ya da kombine uygulamalar ile edindirilebilir. Bu uygulama türlerinin etkinlik seviyeleri birçok araştırmamızın konusu olmuştur. Çalışmamızın amacı, kalıp ve seri uygulamaların temel tenis becerilerinin edinimi üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

YÖNTEM: Araştırmamıza, 17-22 yaşlarında 27 bayan, 21 erkek Üniversite öğrencisi gönüllü katılmıştır. Ön test ile öğrencilerin başlangıç beceri seviyeleri saptanmış ve gruplar buna göre belirlenmiştir. (Kalıp Grup n=24, Seri Grup n=25). İki grubun ön test sonuçları arasında anlamlı fark yoktur. (Kalıp G; kaçara vuruş 31.38 ± 1.07 , uçara vuruş 39.33 ± 2.14 , servis atışı 25.00 ± 16.07 ; Seri G; kaçara vuruş 29.10 ± 2.14 , uçara vuruş 42.49 ± 3.21 , servis atışı 21.97 ± 9.64 , $p < 0.05$) Her iki grup da ön testten sonra 5 ay süresin-

ce eğitime tabi tutulmuşlardır. Buna göre kalıp çalışma grubu 2 ay kaçara vuruş, 2 ay servis atışı, 1 ay uçara vuruş, seri çalışma grubu ise her çalışmada 25 dk. kaçara vuruş, 25 dk. servis atışı 12 dk. uçara vuruş çalışmışlardır. Beş aylık eğitim süresinin sonunda aynı sıra ve şekilde son test uygulanmıştır.

BULGULAR: Son testte uçara vuruş parametresinde seri grup lehine anlamlı fark vardır (Kalıp G; uçara vuruş 59.22 ± 3.2 ; Seri G; uçara vuruş 64.90 ± 5.36 , $P > 0.05$) Diğer ölçümlerde anlamlı fark yoktur (Kalıp G; kaçara vuruş 57.26 ± 20.36 , servis atışı 44.32 ± 19.28 ; Seri G; kaçara vuruş 55.62 ± 11.79 , servis atışı 46.40 ± 0.00 , $P > 0.05$). Her iki grupta da ön-son test sonuçları arasında anlamlı fark vardır ($P > 0.05$).

SONUÇLAR: Sonuç olarak, kalıp ve seri uygulamalar ile temel tenis becerileri edinilmiş ve gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

VESTIGATION OF BLOCK AND SERIAL PRACTICE EFFECTS UPON TENNIS LEARNING

Enlah M,A, Güvenç A.,
Cenit M., Ataman S.,
Akdeniz University School of
Physical Education and Sport

OBJECTIVES: Skill can be achieved by serial, block, random or combined practices. Many investigation were done to find which practice type is the best for skill acquisition. The purpose of this investigation was to determine the most effective practice type for learning basic tennis techniques. For this purpose, we compared serial and block practice types.

METHOD: Twentyseven female and twentyone male university students, aged from 17-22 years participated voluntarily to

our study. Initial skill level of students were determined and groups were made up according to pre-tests results (Block group; n=24, Serial group, n=24). There was no significant difference between pre-test results of two groups (Block group; ground stroke 31.38 ± 1.07 , volley stroke 39.33 ± 2.14 , service hit 25.00 ± 16.07 ; Serial group; ground stroke 29.10 ± 2.14 , volley stroke 42.49 ± 3.21 , service hit $21.07 \pm 9.64 = p < 0.05$). After pre-tests each group was trained for 5 months. In these training; block group performed ground stroke for 2 months, service hit for 2 months and volley stroke for 1 month. On the other hand, serial group performed ground stroke for 25 minutes, service hit for 25 minutes and volley stroke for 12 minutes in each training bout. After 5 months training, post-test was done. The form and order of post-test was same with pre-test.

RESULTS: Post-test results indicated that there were significant differences in volley stroke parameters between serial and block group and this difference in favour of serial group (Block group; volley stroke 59.22 ± 3.2 ; Serial group; volley stroke 64.90 ± 5.36 , $p < 0.05$). There were no significant difference between other parameters (Block group; ground stroke 57.26 ± 20.36 , service hit 44.32 ± 19.28 . Serial group; ground stroke 55.62 ± 11.79 , service hit 46.40 ± 0.00 , $p < 0.05$). The significant difference were found between pre and post-test results ($p < 0.05$).

CONCLUSIONS: As a result of this study, the students learned basic tennis techniques by using block and serial practice types and there were no significant differences between two groups.

ELİT VE ELİT OLMAYAN FUTBOL OYUNCULARININ KARAR VERME PERFORMANSLARININ KARAR HIZI VE VERİLEN KARARIN DOĞRULUĞU AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI

Halit Egesoy*, Hatice Çamlıyer**,
Niyazi Eniseler**, Hüseyin Çamlıyer**

- * Pamukkale Üniversitesi S.K.S. Daire Başkanlığı, Futbol Uzmanı - DENİZLİ
- ** C.B.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu - MANİSA

AMAÇ: Elit ve elit olmayan futbol oyuncularının karar verme performanslarının karşılaştırılması ve aralarında bir fark olup olmadığının araştırılmasıdır.

YÖNTEM: Bu çalışmaya yaşları 19 ve 29 yaş arasında olan 20 erkek profesyonel ve 20 erkek amatör sporcu denek olarak katılmıştır. Futbol antrenörleriyle yapılan görüşmeler neticesinde, futbol oyunundaki 10 hücum pozisyonu oluşturuldu. Bu pozisyonların fotoğrafları slayt olarak çekildi. Bu slaytlar, slayt makinasının yardımıyla ekrana yansıtıldığı anda dijital krometre, otomatik olarak çalışmaya başladı ve 5 sn süreyle deneye gösterildi. Denekler cevaplarını ayağında top olan oyuncu için mümkün olduğunca hızlı ve doğru bir şekilde şut, pas, diribling, orta ve çalım olarak sese duyarlı mikrofona söyledikleri anda dijital kronometreyi durdurdular. Değerlendirme-

de doğru cevaplar için 1 puan, yanlış cevaplar için 0 puan verildi.

Deneklerin karar verme performansları hem dinlenme hem de bisiklet ergonometresinde efor esnasında test edildi.

BULGULAR:Profesyonel sporcular, eforuz testte toplam 127 soruya doğru, 73 soruya yanlış, eforlu testte toplam 116 soruya doğru, 84 soruya yanlış cevap vermişlerdir.

Amatör sporcular eforuz testte toplam 99 soruya doğru, 101 soruya yanlış, eforlu testte toplam 100 soruya doğru, 100 soruya yanlış cevap vermişlerdir.

Eforuz testte sporcuların karar verme hızlarının aritmetik ortalaması, profesyonel olanlarda 1.94 sn. amatör olanlarda 1.95 sn olarak bulunmuştur.

Eforlu testte sporcuların karar verme hızlarının aritmetik ortalaması profesyonel olanlarda 1.61 sn, amatör olanlarda 1.65 sn olarak bulunmuştur.

SONUÇLAR: Bulgular, elit ve elit olmayan futbolcuların karar verme doğrulukları ve hızları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir ($P < 0.05$)

COMPARISON OF THE ELITE AND NON-ELITE SOCCER PLAYERS IN TERMS OF ACCURACY AND SPEED OF DECISION MAKING PERFORMANCE

Halit Egesoy*, Hatice Çamlıyer**,
Niyazi Eniseler**, Hüseyin Çamlıyer**

OBJECTIVES: The purpose of this study was to evaluate the difference between the decision making performance of elite and non-elite soccer players.

METHOD: Twenty male professional soccer players and twenty male amateur soccer players were participated and their aged between 19 to 29 years old in this study. 10 soccer decision making problems that were considered to be typical of attacking situations were identified. The photographs of these po-

sitions were taken as slides.

When the slides were projected on to screen using projector, digital timer started automatically working. Slides were shown for five seconds. Subjects were instructed to make a decision as accurately but also as quickly as possible. The subject had to make a decision for the players in possession of the ball. When the answer was made into a microphone, the sound of the subject's voice stopped the digital timer. For accuracy one point was given for a correct answer and none if the answer was wrong. Subjects (n=40) were tested at rest and while cycling on a cycle ergometer at 70 % of their maximum power output.

RESULTS: Professional players answered the questions as 127 correct answers and 73 wrong answers at resting test and as 116 correct answers and 84 wrong answers

on the cycle ergometer at 70 % of their maximum power output. Amateur players answered the questions as 99 correct answers and 101 wrong answers at resting test and as 100 correct answers and 100 wrong answers on the cycle ergometer at 70 % of their maximum power output. The averages speed of decision making of the professional players and the amateur players were 1.94 sn and 1.95 sn at resting test. The averages speed of decision making of the professional players and the amateur players were 1.61 sn and 1.65 sn on the cycle ergometer at 70 % their maximum power output.

CONCLUSION: Results have been shown that there was no a relationship in terms of the accuracy and the speed of decision making of the elite and non-elite soccer players ($P < 0.05$).

SPOR EĞİTİMİNİN BİREYLERİN BAŞARI GEREKSİNMESİ VE SÜREKLİ KAYGI DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİ: BOYLAMSAL BİR ÇALIŞMA

Şefik Tiryaki*, Sabahat Tiryaki*,
Ziya Koroç**

* Mersin Üniversitesi Fen-Edebiyat
Fak. Bed. Eğt. Spor Bölümü

** H.Ü. Spor Bilimleri ve Teknolojisi
Yüksekokulu

AMAÇ: Bu araştırmanın amacı spor eğitiminin bireylerin başarı gereksinmesi ve sürekli kaygı düzeyleri üzerine etkisini incelemektir.

YÖNTEM: Araştırmaya yaş ortalaması 22.2 ± 1.8 olan 21 kız 17 erkek olmak üzere toplam 38 kişi katılmıştır. Katılanlar 4 yıllık spor eğitimleri süresince izlenmiş ve kendilerine E.P.P.S. ile Spielberger'in sürekli kaygı envanteri 1.6. ve 8. yarıyıllarda uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde eşleştirilmiş "t" testi uygulanmıştır.

BULGULAR: Katılanların başarı gereksinmesinde istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olduğu, başarı gereksinmelerinin istatistiksel olarak arttığı yine katılanların sürekli kaygı düzeylerinin de istatistiksel olarak an-

lamlı bir şekilde azaldığı belirtilmiştir ($P < 0.05$).

SONUÇ: Yapılan boylamsal çalışma sonunda spor eğitiminin bireylerin başarı gereksinmesini artırdığını söylemek olasıdır.

THE EFFECT OF SPORT
EDUCATION ON THE NEED
ACHIEVEMENT AND THE
LEVEL OF TRAIT ANXIETY OF
INDIVIDUALS:
A LONGITUDINAL STUDY

Şefik Tiryaki*, Sabahat Tiryaki*,
Ziya Koroç**

OBJECTIVES: The aim of this study was to investigate the effect of the sport education on the need achievement and level of trait anxiety of individuals.

METHOD: 38 participants (21 female, 17 male) were participated in this investigation whose mean age was 22.2 ± 1.8 . Participants were observed during their sport education for four years and E.P.P.P. and Spielberger's trait Anxiety Inventory were applied to the participants at the 1st, 6th, and 8th semesters. Pired "t" test was used for statistical analysis.

RESULTS: There was a statistically significant difference on the need achievement of individuals. Participants' need achievement were significantly increased, but their trait anxiety level significantly decreased during their sport education.

CONCLUSION: According to this longitudinal study it is possible to say that sport education can enhance need achievement of individuals.

EXAMINATION OF THE EFFECTS OF KARATE TRAINING PROGRAM (12 WEEK) ON AGGRESSION OF STUDENTS (13-15 YEARS OLD)

Mansour Sahebzamani

BACKGROUND: The martial arts have been described as "Self defense" and are thought of in terms of peace, benevolence, humanity, restraint and soon. But the question arises as to how one can style these activities as "Self defense", when in fact the techniques are mostly offensive, and secondly, they are violent and aggressive action ... the "Zen" trained artist acts only in response to aggression. He does not seek to fight. When made his responses are non-resistant and non-violent. He is a man of peace... When he is pushed, he doesn't push back. He lets whatever it is go right by him. His response is purely defensive. It is also decisive.

ABSTRACT: This study explains about the "Examination of the Effects of a Karate Program Training on Aggressiveness". The selection of subjects was randomization and they distributed in two groups. Experimental group (20) and Control group (20). The program of karate training was independent

variable and aggressiveness was dependent variable.

The measurement instruments consist of:

1- Psychology's Instruments:

A: Tests of Eysenck, B: CPRS, C: CTRS

2- Physiology's Instruments:

A: Sub maximal Step-Test (3 min) B: Assessment of VO₂ max, HR-Rest and HR-Recovery

THE RESULTS: 1- Does the 12 week program of karate Training (56 % Hr max) effects on the aggressiveness (Students 13-15 Years old)? The expectation here was that, for karate trained students, aggressiveness declined it was with scores for they significantly lower. ($P < 0.05$) in styles of CPRS & CTRS Does relation is Between relation between aggressiveness with VO₂ max HR-Rest? The expectation here was no significant's relation between aggressiveness with. VO₂ max, HR-Recovery and HR-Rest ($p > 0.05$).

CONCLUSION: In the present study, three have been suggested-the traditional Sencu as an exemplar of restraint and aggression control, the effects of the do "Zen...", of teaching ethics and philosophy along with technique and finally the centrality of the karate.



TOP OYUNLARINDA BEDEN KISITLAMASININ TARİHSEL SÜRECİ

B. Çotuk, M. Yoruç

Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve
Spor Yüksekokulu Anadolihisarı
İSTANBUL

AMAÇ: Modern top oyunlarındaki ayrıntılı kuralların ve kullanılan beden bölgesini kısıtlamaya yönelik uygulamaların tarihsel çıkış noktasını araştırmak.

YÖNTEM: Ayrıntılı bir literatür taraması yapılarak, Amerika ve Asya kıtalarında oynanan folklorik top oyunları ile modern top oyunlarının başlangıç dönemleri gözden geçirilmiştir.

BULGULAR: Bildirilen bütün top oyunlarında beden bölgesi kısıtlamaları mevcuttur. Tek istisna olarak futbolun başlangıç dönemi görünmektedir. Oyunların tarihsel gelişiminde kuralların sürekli ayrıntılaşması, beden in top oyunlarında kısıtlanmasını pekiştirmiştir.

SONUÇ: Tarihte, dünyanın herhangi bir bölgesindeki bir top oyununda beden in kısıtlanmadan tümüyle kullanılmış olma olasılığı çok düşük olarak gözükmektedir.

THE HISTORICAL PROCESS OF BODY RESTRICTION IN BALL GAMES B. Çotuk, M. Yoruç

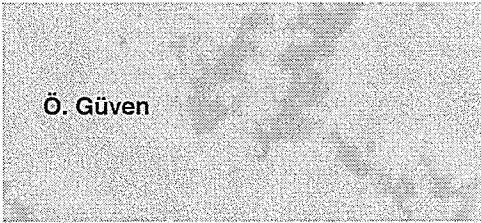
OBJECTIVES: The purpose of this study was to localize the historical beginning of restricted body use and detailed rules in modern ball games.

METHODS: A review of the literature with focus on the beginnings of modern ball games and folk ball games in America and Asia was performed.

RESULTS: All reported ball games restrict body use. The one exception seems to be the early beginning period of soccer. The increase in the amount of detailed rules in the historical development of ball games consolidated body restriction.

CONCLUSION: The probability that is history in any region of the world a ball game without any restriction of body use existed, is very low.

19 MAYIS GENÇLİK VE SPOR BAYRAMININ TARİHSEL GERİ PLANI



Ö. Güven

19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı Selim Sırrı Tarcan'ın teşebbüsü ile birincisi 29 Nisan 1916'da ikincisi de 11 Mayıs 1917'de "İdman Bayramı" adıyla İstanbul'da kutlanmıştır. Selim Sırrı Tarcan bu bayramı öğrencilerinin beden eğitimine yönelik ilerlemelerini halkın önünde sergilemek ve bu töreni de her yıl tekrarlanarak bir süreklilik kazandırmak düşüncesiyle Avrupa'da yapılan jimnastik şenlikleri geleneğini ülkemizde gelenek-selleştirmek istemiştir.

Kurtuluş Savaşı nedeniyle ara verilen İdman Bayramı daha sonra Selim Sırrı Tarcan'ın girişimleri ve Mustafa Necati Bey'in Maarif Vekaleti zamanında "Birinci Jimnastik Şenlikleri" 11 Mayıs 1928'de İstanbul'da muhtelif okulların öğrencilerinin iştirakiyle sergilenir.

Samsunlular 1926'da 19 Mayıs'ı Gazi Günü ilan ederek bu kutlama törenlerini, resmi bir bayram olarak değil de, geleneksel ma-

halli bir gün olarak her sene düzenlemeye devam etmekteydiler. 20 Haziran 1938 tarih ve 3466 sayılı kanunla "Gençlik ve Spor Bayramı" resmen kabul edilmiştir.

Bu çalışmada, 19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı'nın tarihsel gelişimi ve gelenek-selleşmesi üzerinde durulacak ve bu konu hakkında belge ve bilgilerle bir değerlendirme yapılacaktır.

HISTORICAL BACKGROUND OF 19 MAY YOUTH AND SPORT FEAST

Ö. Güven

19 May Youth and Sport Feast has been celebrated by attempt of Mr. Selim Sırrı Tarcan at first dated on 29 April, 1916 and second 11 May of 1917 as named "Training Feast" (idman bayramı) in İstanbul, Mr. Selim Sırrı Tarcan wanted his students may progress their bodies and minds by training so, they would show all their abilities and capabilities to the audience. In Europe, such gymnastics festivals have traditional background and if this tradition would be very helpful for the youthful therefore, he focused on this.

During "Turkish Independence War" all those activities have been stopped. After war, Mr. Selim Sırrı Tarcan started again at the period of Mr. Mustafa Necati's Education Ministry, The First Gymnastics Festival has begun on 11 May of 1928 at İstanbul with youth come from the number of scholls. City of Samsun in 1926, May of 19 has been declared as Gazi's Day (Veteran's Day, veteran is also Atatürk's name) of fact, Samsun was celebrating this day a traditional local day instead of formal, governmental day for each year. Date on 20.06.1938 with a number code 3466, Youth and Sports Feast" has been accepted formally by the government.

In this investigate, we would like to give some details of "19 May Youth and Sports Feast" with his traditional background and how it was developed. After given all informa-

ÖĞRENCİLERİN 19 MAYIS GENÇLİK VE SPOR BAYRAMI HAKKINDAKİ DÜŞÜNCELERİ

F. Öztürk, G. İnce, P. Bilir, D. Sevimli,
Z. Zülkadiroğlu

Ç.Ü. Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu Balcalı-ADANA

AMAÇ: 19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı gösterilerinde görev alan öğrencilerin duygu ve düşüncelerini tespit etmek.

YÖNTEM: Araştırmaya, 486 kız ve 669 erkek olmak üzere toplam 1155 öğrenci katılmıştır. 29 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır. İstatistiksel değerlendirmeler Microsoft-Excel bilgisayar programında yapılmıştır.

BULGULAR: 19 Mayıs törenlerine katılımda öğrencilerin (%93.33) ve velilerin (%79.91) istekli olduğu ancak bu çalışmaların hem beden eğitimi derslerini (%52.03) hem de diğer dersleri (%83.55) aksattığı tespit edilmiştir. 19 Mayıs gösterilerinin sporu sevilmesini (%88.74), öğretmen-öğrenci kaynaşmasını (%86.06) ve sınıflararası (%88.57) kaynaşmayı sağladığı saptanmıştır.

SONUÇ: Bulgular, öğrencilerin 19 Mayıs Gençlik ve Spor Bayramı gösterilerinin dü-

zenlenmesinde, kendi görüşlerinin de alınmasını istediklerini göstermektedirler.

WHAT STUDENTS THINK ABOUT THE "MAY 19th YOUTH AND SPORT CELEBRATION"

F. Öztürk, G. İnce, P. Bilir, D. Sevimli,
Z. Zülkadiroğlu

Department of Physical Education of
Sports. Çukurova University

Department of Physical Education of
Sports. Çukurova University Balcalı 01330-
ADANA

OBJECTIVE: The purpose of this study is to investigate the opinion and feelings of students who participate the ceremony of the May 19th Youth and Sport Day.

METHOD: In this study, a questionnaire consisting 29 questions is prepared and, asked to a number of female (486) and male (669) totaling 1155 students. Statistical analysis are obtained by using commercially available Microsoft Excel software package.

RESULTS: While 63.08% of the teachers and 51.1% of the students are willing, 51.4% of the school administrators and 65.9% of the parents of the students are found to be reluctant to participate the May 19th Youth and Sports Celebration. It is found that the preparations for the celebration is believed: (i) to hinder the physical education classes by 73.8% and others by 77.9%; (ii) do not encourage the interest and participation to sports, (iii) to increase the relationship between classes by 71.2%, between schools by (72.6%) and among teachers and students by 79.94%.

CONCLUSION: The results show that teachers of physical education support the idea of making alternations for this celebration.

SPORTİF OLAYI TEŞVİK EDEN YEREL KİTLE HABERLEŞME ARAÇLARININ EDİRNE'DE ETKİNLİĞİ

Hülya Koç

Trakya Ün. Beden Eğitimi ve
Spor Yüksekokulu - Edirne

AMAÇ: Edirne'deki yerel kitle haberleşme araçlarının sportif olayı hangi açılardan ve ne ölçüde etkilediğini araştırmaktır.

YÖNTEM: Edirne'deki iki yerel TV. ve yazılı medya ile görüşmeler. Araştırmalarda bilgi toplama aracı olarak; yüz yüze görüşme ve doküman tarama yöntemi kullanılmıştır.

BULGULAR: Kitle haberleşme araçlarının Edirne'de sportif olay açısından, izleyici veya okurun ne kadarına ulaştığı ve TV. reytinglerinin sonuçları nasıl etkilediği tespit edilmeye çalışılmıştır. Amatör spor branşlarının da-

ha fazla ilgi ve tanıtıma ihtiyacı olduğu gözlenmiştir.

SONUÇ: Edirne'deki yerel medya ve televizyonların, özellikle profesyonel spor branşı olan futbol maç ve yorumlarının yer aldığı gün ve saatlerde artış izleyen bir grafiği olduğu izlenmiştir. Ancak; yerel televizyonlar, amatör spor branşlarına olan ilgisizliği dile getirmekten çekinmiyorlar. Çünkü, Edirne' de amatör spor branşlarında başarı yüksektir. Örneğin; okçuluk, judo, ritmik cimnastik, yüzme, atıcılık,.....v.b.

KİTLE İLETİŞİM ARAÇLARINDAN YAZILI BASININ KULLANMIŞ OLDUĞU ÜSLUBUN SPORCU VE SEYİRCİ SALDIRGANLIĞI AÇISIN DAN İNCELENMESİ

V. Küçük, M. Acet

Dumlupınar Üniversitesi Beden
Eğitimi ve Spor Bölümü - KÜTAHYA

AMAÇ: Türkiye Birinci Futbol Ligi müsabakalarından önce yazılı basın tarafından kullanılan üslubun değerlendirilmesi.

YÖNTEM: 1977-1998 Türkiye 1. Futbol Ligi'nin başlangıcıyla birlikte bir aylık süre içerisinde yazılı basında yer alan (Tüm siyasi ve spor gazeteleri) başlıklar incelenmeye alınarak amaca uygun olanlar tespit edilerek, değerlendirilmeye alınmıştır.

SONUÇLAR: Yapılan taramalar neticesinde, yazılı basın, spor haberlerini aktarırken ağırlıklı olarak askeri terimler ve ifadeler kullanmaktadır. Özellikle, derby niteliğinde olan müsabakalarda bu tip terimlerin yoğunlaştığı, bu haftalarda gerek seyirci gerekse sporcu ve yöneticilerin saldırgan davranışlara daha fazla meyilli olduğu tesbit edilmiştir.

THE EXAMINATION OF THE STYLE OF THE PRESS IN TERMS OF THE HOOLIGANISM OF SPORTSMEN AND ONLOOKERS

Y. Küçük, M. Acet

The Department of Physical
Education at Dumlupınar
University in Kütahya

PURPOSE: To evaluate the style of the press reflected before the games of the first Turkish football league.

METHOD: The headings suitable to the aim were found and taken to evaluate by examining the press, which contains all newspapers of politics and sport in a month period as soon as the first Turkish football league started in 1977-1998.

RESULTS: As a result of examinations performed, it was observed that while transferring sport news to people, the press uses military terms and expressions in weight; especially before or after the important games among top teams, those military terms become widespread; both onlookers and sportsmen along with directors seem to more tend to aggressive behaviors.

SPOR, KÜLTÜR VE MODERN ENDÜSTRİ DÜNYASI

R. Kale, E. Kara

Y.Y.Ü. Eğitim Fakültesi Beden
Eğitimi ve Spor Bölümü - VAN

SPORTS, CULTURE AND MODERN INDUSTRIAL WORLD

R.Kale, E. Kara

YY.U. Education Faculty Departmen of
Sports and Physical Education Van
Y.Y.U. Medicine Faculty Departmen of
Physical Therapy and
Rehabilitation Van

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı; spor, kültür ve iş kavramları arasındaki ilişkiyi tartışabilmelidir.

YÖNTEM: Bu çalışmada literatür destekli empirik araştırmalardan da faydalanılarak derleme yöntemi kullanılmıştır.

BULGULAR: Belirtilen amaç doğrultusunda, modern endüstri dünyasının spor ile bağlantısı hakkında farklı bilgiler bulunmaktadır. Birincisi, spor ve iş dünyasının birbirlerinden farklı olduğu, ikinci olarak da bu iki kavramın birbirlerine bağlı oldukları düşünceleri kabul edilmektedir.

SONUÇLAR: Sonuçta, spor büyük ölçüde dinsel-kültürel dünya görüşlerinden etkilenir. Diğer yandan şimdikiye kadar yapılan empirik araştırmalarda iş ve spor arasında yapısal bir bağlantının bulunmadığı anlaşılmıştır.

OBJECTIVES: The aim of the study is discuss the relationship between the words sport, culture and work.

METHOD: In this study, by making use of literature supported empirik searches the method has been used as well.

RESULTS: In the direction of mentioned objectives, there are different results about relationship between the sport and the modern industrial world. There are two claims. The first one ist that, the sport and business have different ideologies and the second one is the idea that two conceptions are closely interrelated is excepted.

CONCLUSION: In conclusion, while sport is influenced by religios and cultural themes, some theoretical investigations show the absence of an affinity between the sport and work.

SPORDA PSİKOLOJİK GÜÇ VE PERFORMANS

E. Konter

Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve
Spor Yüksek Okulu Balcalı / Adana

AMAÇ: Sporda Psikolojik (zihinsel ve duygusal) olarak güçlü olmanın performans ve başarı üzerine olan etkilerini incelemektir.

YÖNTEM: Kaynak taraması yöntemi kullanılmıştır.

BULGULAR: Sporda psikolojik olarak güçlü olmada aşağıdaki özellikler önemlidir.

- Başarılı olmak için güçlü bir istek duymak (motivasyon, başarı motivasyonu).

- Baskı ve mücadele altında olumlu kalmak (stresle başa çıkma, imgeleme, gevşeme, kendi kendine konuşma).

- Kontrol edilebilir olanları kontrol etme (hedef belirleme, dikkat ve konsantrasyon).

- Dengeli bir tutumla yüksek bağlılık gösterme (motivasyon, bağlanma, hedef belirleme).

- Yüksek düzeyde kendine inanç gösterme (kendine güven).

Olumlu vücut diline sahip olmak (kendine güven, olumlu benlik imajı ve benlik kavramı).

SONUÇLAR: Sporda başarılı performans

için fiziksel-fizyolojik açıdan güçlü olmanın yanı sıra psikolojik (zihinsel ve duygusal) açıdan da güçlü ve sağlam olmak gerekir. Psikolojik açıdan daha güçlü olmak için fiziksel-fizyolojik çalışmaların yanı sıra psikolojik beceri antrenmanlarında yer verilmelidir. Doruk performans başarıları elde etmek sporcuya bütünsel yaklaşımları gerektirir. Bu bütünsellik içerisinde de psikolojik açıdan güçlü olmak önemli yer tutar.

PSYCHOLOGICAL TOUGHNESS (POWER) AND PERFORMANCE IN SPORT

E. Konter

OBJECTIVES: The aim of this study was to investigate the influence of psychological toughness (power) on sport performance and success.

METHODS : Literature review.

RESULTS: The following results are important for being psychologically tough and powerful strong desire to succeed (motivation, achievement motivation). Stay positive in the face of challenge and pressure (coping with stress, imagery, relaxation, self talk). Control the controllables (goal setting, attention and concentration). High commitment with a balanced attitude (motivation, commitment, dedication, goal setting). High level of self belief (self confidence). Positive body language (self confidence, positive self concept).

CONCLUSION: Successful performance not only involves physical-physiological preparation but also entails psychological toughness. In order to have psychological toughness athletes need both physical-physiological and psychological skills training. Peak performance can be achieved by holistic approaches to athletes. In this holistic approach psychological toughness has an important place.

SPORDA KAOS

B. Çotuk

Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve
Spor Yküsekokulu Anadoluhisarı -
İSTANBUL

AMAÇ: Kısaca "kaos kuramları" olarak adlandırılan "doğrusal ve dengesel olmayan dinamik sistem teorilerinin", bütün bilim dalları için bir meta-paradigma haline gelmesi nedeniyle, spor bilimleri için düşünsel önemini ortaya koymak.

YÖNTEM: Kaos kuramlarının bilimsel ve felsefi temelleri derlenmiştir. Bu bağlamda kaos, "görünürdeki karmaşanın ardındaki saklı düzeni" belirtmektedir. Bu saklı düzen ani bir faz geçişiyle mutlak bir uyuma dönüşebilmektedir. Bu şekilde "kaotik karmaşa" herhangi bir düzen barındırmayan "rastgele kargaşadan" ayrılır.

BULGULAR: Kaos kuramlarının spor bilimlerinde yarattığı başlıca düşünsel dönüşümler şunlardır:

- Egzersiz sırasında kas içinde gerçekleşen enerji ve madde dönüşümü, kendini örgütleyen karmaşık bir sistem olarak ele alınmalıdır.
- Hareket ve hareket öğrenimi, zihinsel ve sibernetik modellerin bir yana bira-

kılarak, sinir sistemi, motor aygıt ve çevre uyaranlarının birlikte oluşturdukları kaotik süreçler olarak düşünülmemelidir.

- Antrenman, müsabaka ve performans doğrusal ve dengesel olmayan dinamiklerle gelişirler.

SONUÇLAR: Spor olarak tanımlanan "karmaşanın" en üst düzeyde bilimsel çözümlenmesi kaos kuramları tarafından ortaya konmaktadır.

CHAOS IN SPORTS

B. Çotuk

OBJECTIVE: As nonlinear, nonequilibrium dynamic system theories, shortly referred to as chaos theories, have advanced to a meta-paradigma for all scientific research, the epistemological importance of chaos for sports sciences is shown.

METHODS: Scientific and philosophical roots of chaos theories reviewed. In this context chaos denotes "the hidden order in apparently disordered complexity". This hidden order may be unravelled by a sudden phase transition to coherency. By this way "chaotic complexity" is differentiated from "stochastic randomness", which doesn't shield any order.

RESULTS: The main concepts of chaos research in sports sciences are the following ones.

- Energy and mass transformation in the exercising muscle is viewed as a self-organizing complex system.
- Movement patterns and motor learning result from chaotic processes in the interaction of the nervous system, motor apparatus and environmental stimuli. There is no need for cognitive-cybernetic constructs.
- Training, competition and performance exhibit nonlinear and nonequilibrium dynamics.

CONCLUSION: The "complexity" of sports is analyzed by chaos theories at almost distinguished level.

AMATÖR FUTBOLCULARDA TOPLUMSAL CİNSİYET

Nefise Bulgu

Hacettepe Üniversitesi Spor
Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu

AMAÇ: Geleneksel toplumsal cinsiyet (gender) değerlerinde, toplumun her kurumunda bir değişim gözlenmektedir. Çalışma; amatör futbolcuların toplumsal cinsiyet değerlerine ne ölçüde bağlı kaldığını araştırmayı amaçlamıştır. Futbolun hala erkekliği simgeleyen bir oyun olarak görülmesi, araştırmancın bu spor dalındaki oyuncular ile yapılmasında etken olmuştur.

YÖNTEM: Ankara'daki 138 amatör futbolcu çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Örnekleme grubuna 56 sorudan oluşan bir anket uygulanmıştır. Oyuncunun namus anlayışı (evlenmeden önce kadının başkası ile cinsel birlikteliği, kadının namus sorunu nedeniyle cezalandırılması, kadının eşini aldatması), kadının ev-içi rolden çıkıp, çalışma (kamusal) alanına yönelmesi, oyuncunun annesinin ev kadını olması, kendine tanıdığı cinsel özgürlük (etken cinsel rol) toplumsal cinsiyeti belirleyen değişkenlerdir. Oyuncunun cinsel rol kalıplarını benimseme oranı, bu değişkenlerin

çapraz tablolar şeklinde ilişkilendirilmesiyle bulunmuştur. Gerekli görülen ilişkiler için de, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılmıştır.

BULGULAR: Oyuncuların %50'si eşlerinin evlenmeden önce başkası ile cinsel birlikteliğini onaylamamakta, bu nedenle evlenmekten vazgeçebileceklerini belirtmektedir. Erkeğin, kadını namus sorunu nedeniyle cezalandırılmasını kesin haklı bulanlar %26.8'dir. Buna karşın erkeğin eşini aldatmasına sadece %5.8'i karşı çıkmıştır. Ayrıca, evlenmeden önce kendisinin başkasıyla cinsel birlikteliğini doğal bulanların oranı %94.9'dur. Oyuncuların %56.5'i şiddetin erkeği tanımladığını belirtmekte ve %80'i namus nedeniyle erkeğin şiddet kullanmasına onay vermektedir. Oyuncuların annelerinin %84.15'i ev hanımıdır. Kadının ev içi görevlerini aksatmaması koşulu ile çalışabileceğini söyleyenler %42.3, kadının çalışmasına kesin karşı olanlar ise %26.3 oranındadır.

SONUÇ: Oyuncular öncelikle kendilerine tanıdıkları cinsel özgürlük ve namus konularında toplumun geleneksel değerlerini benimsemektedir. Namus anlayışını etkilemede en önemli değişken, kendine tanıdığı cinsel özgürlüktür. Kadının kamusal alandaki yeni statüsüne karşı esnek bir tutum gözlenmiştir. Bunun yanı sıra kadının geleneksel rollerinin (ev-içinde) sürdürülmesinden de yanadırlar.

GENDER IN AMATEUR SOCCER PLAYERS

Nefise BULGU

Hacettepe University, School of
Sport Sciences and Technology

PURPOSE: In each and every institution there is an observed change in gender value levels. This study is aimed at investigating the dependency level of gender values in amateur soccer players. The notion that soccer looked up on as male symbolized game, has been the influencing factor in the selection of the subjects.

METHOD: 138 amateur soccer players from Ankara have formed the subjects who were given a questionnaire containing 56 questions. Ethics of the player (sexual relations of the female partner before marriage, punishment of female due to ethics problems, unfaithfulness of the wife), change of homebound role of the player being house wife self recognition of sexual freedom (dominant sexual role) were the determinants of the gender. The acceptance level of the gender role pattern of the player was found by cross sectional correlation tables. For the necessary correlation's Pearson Moments Multiple Correlation Coefficient was used.

RESULT: 50 % of the players did not consent sexual relationship with someone else before marriage. 26.8 % of the subjects strongly agreed that woman should be punished for misbehavior in sexual ethics problem. On the other hand, only 5-8 % of the players were against the unfaithful behavior

by men. In addition 94.9 % of the players believed that it was a normal behavior to have sexual relation with someone else before marriage. 56.5 % of the players stated that aggressiveness has defined men and 80 % of them gave consent to men's aggressive behavior. 84.15 % of the players' mothers were house wives. 42.3 % of the players showed consent that house wives can work provided that they do the house keeping. 26.3 % were strongly against the working of the house wives.

CONCLUSION: The players self sexual and ethics freedom was influenced by the social values. The most influencing variable was the self sexual ethics freedom. Players demonstrated flexible attitude toward women's new status of working life. However, it was agreed that parallel to the new status the maintenance of the traditional role should be kept.

SEDANTER BAYANLARDA 12 HAFTALIK AEROBİK VE AĞIRLIK İLAVELİ AEROBİK EGZERSİZİN KAN BASINCI, KALP ATIM SAYISI VE KAN PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİ

*İmamoğlu, *O., Altun P., *Tutkun E.

*OMÜ, Yaşar Doğu Beden Eğitimi
ve Spor Y.O.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, yaş ortalaması 42.83±18.02 olan sedanter bayanlarda aerobik ve ağırlık ilaveli olmak üzere iki farklı tipteki egzersizin kan basıncı, kalp atım sayısı, serum lipidleri ve lipoproteinleri üzerine olan etkilerini incelemektir.

Çalışmamıza 30 sedanter bayan iştirak etmiştir. Deneklerden egzersize başlamadan önce kan örnekleri alınmış ve kan basınçları, kalp atım sayıları ölçülmüş. Haftada 3 gün 1 saat süreli aerobik (n=20) ve ağırlık ilaveli aerobik (n=10) aktivitelerine katılmaları sağlanmıştır. Deneklere 12 hafta boyunca yoğunluğu yavaş yavaş artan ve çalışma sonu kalp atım sayısı dk'lık 130-140 civarında olan bir egzersiz uygulanmıştır.

İstatistiksel analiz olarak çift yönlü varyans analizi yapılmıştır.

İki farklı egzersiz yapan gruplar arasında anlamlı farklılık olmazken ($p>0.05$) HDL-K'da %8.5 oranında anlamlı derecede artma kaydedilmiştir ($p<0.01$). LDL-K'da %29.3, total kolesterolde %18.9, trigliseridde %24.3, apolipoprotein Apo 1'de %9.3 oranında anlamlı derecede azalma tespit edilmiştir ($p<0.01$). Aynı şekilde kan basıncı, sistolik %22, diastolik %5.3 azalırken, kalp atım sayısı %13.6 oranında anlamlı şekilde azalmıştır. Egzersiz tipleri göz önüne alındığında, egzersiz tipinin tek başına etkisi trigliserid ve Apo B üzerinde olurken ($p<0.05$), egzersiz tipinin ve süresinin anlamlı derecedeki etkisi HDL-K ve kolesterol üzerine olmuştur ($p<0.01$). Egzersiz tipinin ve süresinin beraber etkisi kolesterol, trigliserid, HDL-K, Apo 1 ve Apo B üzerinde olmuştur ($p<0.01$).

Araştırma sonucuna göre sedanter bayanlarda 12 haftalık aerobik ve ağırlık ilaveli aerobik egzersizlerinin kan basıncı, kalp atım sayısı ve kan parametreleri üzerine etkileri ile kalp damar hastalıklarına yakalanma riskini azalttığı sonucuna varılmıştır.

THE EFFECT OF 12 WEEKS AEROMIC EXERCISE AND WEIHT LIFTING ADDED AEROBIC EXERCISE ON BLOOD PRESSURE, HEART RATES AND BLOOD PARAMETRES IN SEDANTER WOMENS ABSTRACT

*İmamoğlu, *O.,
Altun P., *Tutkun E.

The aim of study was to examine the effects of 12 weak aerobics and wehtlifting added aerobics exercises on blood pressure, heart rate, blood parametres in sedanter womens.

Thirty healthy sedantary women (mean age 42.83 ± 18.02) participated in this study. Before starting the exercises their blood samples, peripheral measurements and thickness of skinfolds were taken. They were subjected to a one hour aerobics ($n=20$) and weight-lifting added aerobics ($n=10$) sessions 3 times a week. The intensity of the exercises was decreased gradually and their heart beats were raised up to 130-140 per minute at the end of sessions. Two way Anova was used in this study.

Before starting and at the end of exercise were taken in the blood samples; levels examined HDL-K, LDL-K, total cholesterol, triglycerid, apolipoproteins (Apo A-1, Apo B). According to the our test results, while there was a meaningful increase (34%) in HDL-K which

decreases the risk of heart-attack LDL-K, total cholesterol, triglycerid, apolipoproteins. Apo A-1 and Apo B decreased respectively to 22.11%, 14.60%, 31.5%, 13.86% and 12.5% ($p < 0.01$). There was a significant relation between type of exercises and triglycerid and Apo B ($p < 0.05$) the period of exercise and HDL-K cholesterol ($p < 0.01$). In the group having aerobics and weight-lifting added aerobics. There were no significant differences in their blood parameters, peripheric and skinfold thicknesses according to the exercise types they had taken ($p > 0.05$).

According to the study it was concluded that at 12 weeks aerobics and weightlifting added aerobics exercises have positive effects on physical fitness and cardiovascular system in middle-aged sedantary women.

KREATİN YÜKLEMENİN DÜZ VE SLALOM KOŞULARINDA, SPRINT PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİSİ

A.Özkara*
R.Güner**, B. Kurduracioğlu**,

- * Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksek Okulu, Beytepe, Ankara
- ** Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Anabilim Dalı, Sıhhiye, Ankara

AMAÇ: Bu çalışma kreatin yüklemenin, düz ve slalom koşularında, sprint performansı üzerine etkisini incelemek amacıyla planlanmıştır.

YÖNTEM: Çalışmaya yaş ortalaması 18.3 ± 0.7 olan 10 erkek futbol oyuncusu katılmıştır. Deneklere birer dakika ara ile 7 kez 30 metre sprint koşusu yaptırılmıştır. 1, 3, 5 ve 7 koşular düz koşu, 2, 4 ve 6 koşular slalom tarzında seçilmiş ve koşu sırasında koşu süreleri kaydedilmiştir. Daha sonra 4 gün süre ile kilogram başına 0.3 gr. dozda kreatin yüklemesi yapılmış, kreatin yüklemesinin bitimini takip eden gün koşu testi tekrarlanmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizi iki eş arasındaki farkın önemlilik testi ile yapılmıştır.

BULGULAR: Deneklerin vücut ağırlıklarında kreatin yüklemesi sonrası kreatin öncesine oranla belirgin bir artış saptanmıştır ($p < 0.001$). Düz koşularda koşu sürelerine, kreatin sonrasındaki testlerde istatistiksel olarak anlamlı zalma saptanırken ($p < 0.05$), slalom koşusunda koşu performansında herhan-

gi bir değişiklik saptanmamıştır ($p < 0.05$).

SONUÇLAR: Bu bulgular kreatinin düz koşudaki performansını olumlu olarak etkilediğini, ancak slalom koşusunda performansı etkilemediğini göstermektedir.

EFFECTS OF CREATINE SUPPLEMENTE ON SPRINT PERFORMANCE IN STRAIGHT AND SLALOM RUNNING.

A.Özkara*
R.Güner**, B. Kurduracioğlu**,

OBJECTIVES: The purpose of this study was to investigate the effects of creatine supplementation on sprint performance in straight and slalom running

METHODS: Ten male soccer players 18.3 ± 0.7 participated in this study. Each subject ran seven times thirty meter sprint with one minute intervals between runs 1 st, 3rd, 5th, and 7 th runs were straight running, 2 nd, 4th, and 6th runs were slalom running. Running times were recorded during the tests. Then 4-days period of 0.3 gr/kg. body weight creatine supplementation was given to the subject. The day after creatine supplementation on running tests were repeated. The significance of the differences were analysed using paired t test.

RESULTS: A significance increase in body weight was found after the creatine supplementation period ($p < 0.001$). Running times were significance low in straight ($p < 0.05$) but no significant performance changes were found in slalom running after supplementation ($p < 0.05$).

CONCLUSION: The findings of this investigation suggest that creatine supplementation improved sprint performance in straight running. But didn't performance in slalom running.

KERATİN YÜKLEMENİN YÜKSEK ŞİDDETİ, ARALI EGZERSİZLERDEKİ SPRINT PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİSİ

R.Güner*, B. Kurduracıoğlu*,
A.Özkar**

* Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi
Spor Hekimliği Anabilim Dalı,
Sıhhiye, Ankara

** Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri
ve Teknolojisi Yüksek Okulu,
Beytepe, Ankara

AMAÇ:Bu çalışma kreatin yüklemenin, yüksek şiddetli, aralı egzersizlerde, sprint performansı üzerine etkisini incelemek amacıyla planlanmıştır.

YÖNTEM: Çalışmaya yaş ortalaması 18.3 ± 0.7 olan 10 erkek futbol oyuncusu katılmıştır. Deneklere farklı günlerde 3 kez koşu testi yapılmıştır. İlk koşuda maksimum hız tespit edilmiştir. (KM). Deneklerden 8 km/sa başlangıç hızı ve her iki dakikada 1km/sa hız artışıyla yoruluncaya kadar koşmaları istenmiştir. Deneklerin uzaklaştıkları koşu hızı maksimum koşu hızı olarak kaydedilmiştir. İkinci koşuda (KD) denekler 7 kez 30 metre sprint koşusu yapmışlar ve koşular arasında birer dakika pasif olarak dinlenmişlerdir. Üçüncü koşuda (K70) ise denekler 7 kez 30 metre koşmuşlar ve koşular arasında daha önce tespit edilen maksimum hızın %70 şiddetinde 1 dakika süreyle koşmuşlardır. Her iki koşu sırasında koşu süreleri kaydedilmiştir. (KD ve K70). Daha sonra 4 gün süre ile klogram başına 0.3 gr. dozda keratin yüklemesi yapılmıştır. Keratin yüklemesinin bitiminden sonraki:2 ve 3 gün sprint ko-

şuları (KD ve K70) tekrarlanmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizi iki eş arasındaki farkın önemlik testi ile yapılmıştır.

BULGULAR: Deneklerin vücut ağırlıklarında keratin yüklenmesi sonrası, keratin öncesine oranla belirgin bir artış saptanmıştır ($p < 0.001$). KD ve K70 koşularında keratin yüklenmesi sonrası koşu sürelerinde istatistiksel olarak anlamlı azalma saptanmıştır ($p < 0.5$).

SONUÇLAR: Bu bulgular keratinin sprint aralarında hem pasif dinlenimli, hem de submaksimal koşunun olduğu birden fazla koşulda koşu performansını olumlu olarak etkilediğini göstermektedir.

EFFECTS OF CREATINE SUPPLEMENTATION ON SPRINT PERFORMANCE IN HIGH INTENSITY INTERMITTENT RUNNING.

OBJECTIVES:The purpose of this study was to investigate the effects of creatine supplementation on sprint performance in intensity intermittent running.

METHODS: Ten male soccer players 18.3 ± 0.7 participated in this study, 3 running test were performed for each subject in different days. In first test maximum speed was assessed (RM) Subject began to run with a speed of 8 km/hr, and speed was increased 1 km/hr in every one minute until exhaustion. Then maximum running speeds were recorded. In second test each subject ran seven times thirty meter sprint with 1 minute passive resting periods between runs (RR). In third test each subject ran seven times thirty meter sprint with 1 minute intervals completed a running speed at 70% of individual maximum velocity (R70). Running times were recorded during the both tests (RR and R70). Then 4-days period of gr/kg. Body weight creatine supplementation was given to the subject. Second and third day after the creatine supplementation running test (RR and R70) were repeated. The significance of the differences were analysed using paired t. test.

RESULTS: A significant increase in body weight was found after the creatine supplementation period ($p < 0.001$). Running times were significantly lower in RR and R70 the supplementation ($p < 0.005$)

CONCLUSION: The findings of this investigation suggest that creatine supplementation improved sprint performance in high intensity intermittent running between resting and also submaximal exercise periods.

FİZİKSEL ETKİNLİK PROGRAMINA KATILIMIN KAYGI VE KENDİNİ FİZİKSEL ALGILAMA DÜZEYİNE ETKİSİ

F. Hülya Aşçı

ODTÜ, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü -
Ankara

AMAÇ: Fiziksel etkinlik programına katılımın, kaygı ve kendini fiziksel algılama düzeyini etkileyip etkilemediğinin incelenmesidir.

YÖNTEM: Çalıma ODTÜ'de okuyan 40 bayan öğrenci gönüllü katılmış ve rastgele yöntemle deney (n=20, X yaş = 21.35 ± .88) ve kontrol (n=20, X yaş= 21.20±1.67) gruplarına ayrılmışlardır. Deney grubu, masimum kalp atım rezervlerinin % 60-80'inde, haftada 3 gün (1 gün aerobik dans, 2 gün step) günde 50 dakika olmak üzere 10 haftalık programa katılmışlardır. Bu süre içerisinde, kontrol grubu hiçbir düzenli aktiviteye katılmamıştır. 10 haftalık program öncesinde, programın ortasında ve sonrasında her 2 gruba da "Spielberger Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri" ve "Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Anke-

ti" uygulanmıştır.

BULGULAR: Yapılan 2x3 (GrupxSüre) tekrarlı ölçümlerde iki yönlü varyans analiz sonucuna göre, sürekli kaygı düzeyine ait ölçümler arasında anlamlı fark vardır. (F(2.76)=3.26; P<.05) ve GrupxSüre etkileşimi de sürekli kaygı düzeyi (F(4.76)=P<.05) için anlamlıdır. Kendini fiziksel algılamanın alt boyutları üzerinde yapılan 2x3 tekrarlı ölçümlerde 2 yönlü varyans analiz sonucu, fiziksel algılamanın, aktivite (F(1.38)= 13.81; P<.01) ve koordinasyon (F(1.38)=7.32; P<.01) alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanısıra, ölçümler arasında fiziksel algılamanın, aktivite (F(2.76)=19.82; P<.01) ve görünüm (F(2.76)=3.26; P<.05) alt boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur. Ayrıca, GrupxSüre etkileşimi kendini fiziksel algılamanın, aktivite (F(4.76)= 19.16; P<.01) koordinasyon (F(4.76)= 4.46, P<.05) esneklik (F(4.76)= 4.37; P<.05) ve spor yeteneği (F(4.76)= 10.81; P<.01) alt boyutları için anlamlıdır.

SONUÇ: Bulgulara göre, fiziksel etkinlik, programı bayan öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinin azaltılmasında ve fiziksel algılama düzeyinin geliştirilmesinde önemli bir etkenidir.

THE EFFECTS OF PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM ON THE ANXIETY AND PHYSICAL SELF-PERCEPTION

F. Hülya Aşçı

METU, Physical Education &
Sport Department, Ankara

OBJECTIVE: The purpose of this study was to investigate whether anxiety and physical self-perception level were affected by participating in a physical activity program or not.

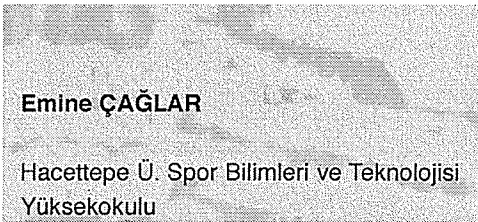
METHODS: 40 female university students of METU volunteered to participate to this study and were randomly assigned to experimental ($n=20$, X age= 21.35 ± 0.88) and control ($n=20$, X age= 21.20 ± 1.67) group. The experimental group participated in sessions of 50 min per day, 3 days per week (aerobic dance for 1 day, step dance for 2 days) for 10 weeks with 60-80 % of their heart rate reserves. During this period, the control group did not participate in any regular physical activity program. "Spielhberger State-Trait Anxiety Scale" and "Marsh Physical Self-Description Questionnaire" were administered to 40 female university students before, in the middle and after 10 week treatment

RESULTS: According to 2x3 (GroupxTime) two way ANOVA with repeated measures, there was significant difference in trait anxiety among these measurements

($F(2.76)=3.26$; $P<.05$) and GroupxTime interaction was also significant for the trait anxiety ($F(4.76)=P<.05$) Two way ANOVA with repeated measures on the subscales of physical self-perception indicated significant differences in the activity ($F(1.38)=13.81$; $P<.01$) and coordination ($F(1.38)=7.32$; $P<.01$) subscales of physical self-perception between experimental and control group. Furthermore, significant difference was obtained for the subscale of activity ($F(2.76)=19.82$; $P<.01$) and appearance ($F(2.76)=3.26$; $P<.05$) among three measurements. In addition, Group x Time interaction was also significant for activity ($F(4.76)=19.16$; $P<.01$) coordination ($F(4.76)=4.46$, $P<.05$) flexibility ($F(4.76)=4.37$; $P<.05$) and sport competence ($F(4.76)=10.81$; $P<.01$) subscales of physical self-perception.

CONCLUSION: With regard to the results, physical activity program is an important factor in reducing the trait anxiety and strengthening the perception of physical abilities of female university students.

ERKEK HENTBOLCULARDA KENDİNİ FİZİKSEL ALGILAMA VE KAYGI DÜZEYİ



AMAÇ: Türkiye Hentbol 1. Liginde oynayan erkek hentbolcülerin kendini fiziksel algılama ve kaygı düzeylerini belirlemek ve bu değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemektir.

YÖNTEM: Türkiye Hentbol 1. Liginde hentbol oynayan, yaş ortalamaları 21.41 ±3.54 olan 39 erkek sporcu çalışmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Kaygı düzeyinin belirlenmesi için Spielberger Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI), fiziksel algılama düzeyinin belirlenmesi için ise Kendini Fiziksel Algılama Envanteri (KFAE) kullanılmıştır. Envanterler antrenmandan önce uygulanmış ve önce STAI, sonra KFAE sporculara verilerek doldurmaları istenmiştir. Elde edilen verilerin istatistiksel analizi için, betimsel teknikler ve Pearson basit korelasyon tekniği kullanılmıştır.

BULGULAR: Kendini Fiziksel Algılama

Envanteri 5 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu ölçeklere göre erkek hentbolcülerin kendini fiziksel algılama düzeyleri; vücut çekiciliği 17.08±3.05, fiziksel yeterlik 17.49±2.93, kuvvet 18.36±3.36, fiziksel kondisyon 18.61±2.79, sportif yeterlik 18.79±2.85 olarak bulunmuştur. Durumluk kaygı düzeyleri 42.92±5.66, sürekli kaygı düzeyleri ise 46.41±4.78'dir. Durumluk kaygı ile fiziksel kondisyon, fiziksel yeterlilik, kuvvet, sportif yeterlilik ve vücut çekiciliği puanlarına uygulanan korelasyon testi sonuçları; sırasıyla .21, .10, .03, .04 ve -.18 şeklinde, sürekli kaygı ile bu boyutlar arasındaki korelasyon sonuçları; sırasıyla -.012, .004, .098, -.12 ve -.043 olarak bulunmuştur. Bu bulgular istatistiksel olarak anlamlı değildir.

SONUÇ: Çalışmaya katılan sporcuların kaygı düzeylerinin biraz yüksek olduğu, kendini fiziksel algılamanın sportif yeterlik boyutunun en yüksek, vücut çekiciliğinin ise en düşük düzey olarak ortaya çıktığı söylenebilir. Durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile kendini fiziksel algılama düzeyi arasında ilişki bulunmamıştır.

PHYSICAL SELF PERCEPTION AND ANXIETY LEVELS OF THE MALE HANDBALL PLAYERS

Emine Çağlar

Hacettepe University, School of
Sport Sciences and Technology

OBJECTIVES: The purpose of this study was to determine anxiety and physical self perception levels of the male players who play handball in Turkish 1st Handball League and to examine relationship between these variables.

METHOD: 39 male players aged 21.41±3.54 participated in this study. Spielberger State-Trait Anxiety inventory and Physi-

cal Self Perception Profile (PSPP) were used to completed before the training season. Descriptives statistics and Pearson Correlation Coefficient were used to analyse the data.

RESULTS: PSPP consists of five subscales. According to these subscales, physical self perception levels of the male players were found that bodily attractiveness was 17.08 ± 3.05 , physical competence 17.49 ± 2.93 , physical strength 18.36 ± 3.36 , physical conditioning 18.61 ± 2.79 , and sport competence 18.79 ± 2.85 . Their state and trait anxiety levels were respectively 42.92 ± 5.66

and 46.41 ± 4.78 . There was no relationship between their anxiety levels (state and trait) and five subscales.

CONCLUSION: According to the test results it can be concluded that anxiety levels of these player were high. It was found that the highest level of the physical self perception was sport competence and the lowest level of it was body attractiveness. Findings showed that state-trait anxiety and physical self perception levels are not related to each other.

SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÖZÜRLÜLERDE BENLİK ALGISI VE BEDEN İMGESİ

Başak Erdem, Sadettin Kirazcı ve Settar Koçak

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, 06831 Ankara Türkiye

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı spor yapan ve yapmayan özürllülerde benlik algısı ve beden imgesinde arasındaki farklılığı ortaya koymaktır.

YÖNTEM: Benlik algısının ölçülmesi için Tennessee Benlik Kavramı Envanteri ve beden imgesi için ise Kendini Fiziksek Algılama Envanteri kullanılmıştır. Çalışmaya lisanslı olarak tekerlekli sandalye basketbol liginde oynayan 40 erkek özürllü sporcu ile düzenli bir spor faaliyetine katılmayan 40 erkek özürllü katılmıştır.

BULGULAR: Spor yapan grubun yaşı ortalaması 30.0 yaş \pm 6.0, spor yapmayan grubun yaş ortalaması ise 28.7 yaş \pm 5.7'dir. Hotelling T kare testi benlik algısı açısından anlamlı bir farklılık göstermemiştir (TZ=0.25, Exact F10.68 =0.17, P>0.10). Buna karşın, uni-variate analizi fiziksel (P<0.05) ve kimlik

(P<0.05) alt boyutlarında gruplar arasında anlamlı farklılık göstermiştir. Beden imgesi açısından Hotelling T kare testi anlamlı bir farklılık göstermiş (TZ=4.57, Exact F5,73=66.73, P<0.01). Bunu takiben yapılan uni-variate analizinde farklılığın atletik yeterlilik, fiziki durum, bedensel çekicilik, genel benlik değeri ve fiziksel kuvvet alt gruplarında olduğunu göstermiştir (P<0.05). Bütün bu parametrelerde spor yapan grup yapmayana göre daha fazla puan elde etmiştir. SONUÇLAR: Bu çalışmanın sonuçları, özürllülerin düzenli spor faaliyetine katılmalarının benlik algıları üzerine olumlu etkisi olmayabileceğini göstermiştir. Bununla birlikte düzenli spor yapanların yapmayanlara göre kim olduklarını ve kendi vücutlarını fiziksel olarak daha pozitif değerlendirdikleri görülmüştür. Ayrıca özürllülerin sportif faaliyetlere katılması onların beden imgeleri üzerinde olumlu bir etki yapmasına sebep olmaktadır.

SELF-CONCEPT & BODY IMAGE OF PHYSICALLY ACTIVE AND NON-ACTIVE DISABLED ADULTS

Başak Erdem, Sadettin Kirazcı ve Settar Koçak

PURPOSE: The purpose of this study was to determine the differences between the physically active and non-active disabled adult male in terms of their self concept and body image.

METHOD: G.H. Raid and W.H. Fitts' Tennessee Self Concept Scale and K.R. Fox's Physical Self Perception Profile were administered to 40 wheelchair physically active disabled basketball players and 40 disabled non-active male adult who were not participa-

ting in any regular activity

RESULTS: The mean age of physically active group was 30.0 year ± 6.0 while for the non-active, it was 28.70 year ± 5.70 . Hotelling's T2 revealed that there were no overall significant differences between the two disabled groups ($T_2=0.25$, Exact $F_{10,68}=0.17$, $P>0.10$). On the other hand, univariate analyses revealed group differences in physical and identity subscales. Hotelling's T1 also revealed overall significant differences with respect to body image ($T_2=4.57$, Exact $F_{5,73}=66.73$, $P<0.01$). Follow up univariate analyses revealed that there were significant group differences in Sport, Condition, Body,

Self Worth and Strength subscales ($P<0.01$) with active disabled group higher than inactive disabled group.

CONCLUSION: The results of this study indicated that participation to sport activity has no positive effect on their self concept. On the other hand, active disabled persons have more positive feelings about body appearance and their identity compared to inactive disabled persons. Furthermore, it was also indicated that body image was affected by participation to sports activities in disabled persons.

Davetli Konuşmacı Invited Speaker

TEMEL İNSAN HAKLARI VE SPOR

Doç. Dr. Atilla Erdemli

1. Hak Kavramı

"Hak" yalnızca insan yaşamında bulunur. Doğada başka hiç bir varlık Hak isteğinde ya da savında bulunmaz. Çünkü onların kendileri için isteyecekleri herhangi bir şey yoktur. Herşeyi ayrıntılarıyla beirlemiş olan Doğa, sıra İnsan'a geldiğinde, sanki, biraz geri çekilmiş ve ona özgür olacağı, kendisini gerçekleştirerek yaşayacağı bir alan bırakmıştır. İşte "Hak" burada ortaya çıkar. Bu nedenle Hak Kavramı genellikle insan kavramıyla birleştirilip "İnsan Hakları" olarak kullanılır. Bu birleştirmenin iki yanı bulunmaktadır. İlkin yukarıda belirttim, ikincisi ise, insan hakları doğa ya da insan dışındaki bir başka varlık gözetilerek ortaya koyulup, savunulmaz. İnsan hakları insanın insana karşı elde edeceği, savunacağı, koruyacağı, geliştireceği haklardır. Aynı çizgide "Hayvan Hakları" vb. deyimler de yine İnsanlar tarafından ve hayvanlar için ortaya koyulmuştur.

1.1. Kültür ve İnsan Hakları

İnsan kültür yaratmak zorunda olan varlıktır "Hak" da kültür içinde ortaya çıkar ve değişik kültürlerde değişik "Hak Anlayışları" ve "Haklar" bulunur. Gerek toplumlar arasındaki kültürel etkileşimler ve gerekse de toplumların sosyo-ekonomik -kültürel gelişmeleri Hak Anlayışı konusunda değişikliklere neden olurlar. Böylece bir yandan belli Haklar yerleşirken, diğer yandan yeni haklar ortaya çıkar. Bu açıdan günümüze baktığımızda bir haklar kaosu ile karşılaşmaktayız.

1.2. İnsan Hakları'nın Öbekleniş

İnsan haklarının bir sınıflandırmasını yapmak zor. 10 Aralık 1948 günü Birleşmiş Milletler Genel Kurulu tarafından kabul edilen İnsan Hakları Evrensel Bildirgesi'ni esas alacak olursak, genel bir bakışla, insan haklarını şu başlıklar altında toplayabiliriz:

- İnsanın uygar ve siyasi hakları
- İnsanın ekonomik ve toplumsal hakları
- İnsanın kültürel hakları
- İnsanın özellikli yaşama (Hastalık, sakatlık, vb.) durumlarına ilişkin hakları.

Her öbek içinde yer alan insan hakları sayısı giderek artmaktadır. Hatta zamanla yeni insan hakları öbeklerinin de orta çıkması olmaktadır.

1.3 Bir Sorun

Bütün bu İnsan haklarından hangisi önceliklidir? Böyle bir ayrımı yapabilmek için ortaya koyulmuş bir ölçüt yok. Dolayısıyla bütün haklar birlikte anılmakta ve her hak ister istemez birinci derecede ve önemli görülebilmektedir. Bu, çok önemli olmasına karşın insan hakları konusunda yeterince aydınlanılmamış olmanın bir sonucudur. Hep insan haklarının yürürlüğe girmesi üstünde durulur. Oysa böyle bir çalışma insan haklarının gerçekleşmesi kadar önemlidir.

2. Bir Ayrım

Yukarıda, insan haklarının, insanın doğası gereği ve insanın insanlara karşı ortaya koyduğuna değinmiştim. İnsanın doğasından kalkarak ve insanın varlık yapısını dikkate alarak insan haklarına bakacak olursak, bir ölçüt elde etme olanağı bulabiliriz. İlkin insanın var-

lık yapısı gereği, vazgeçilemez olan dört haklı temel haklar olarak belirleyebiliriz.

- Yaşama hakkı, bu bağlamda beslenme, sağlık, korunma ve üreme hakları da yer almaktadır.

- Eşitlik hakkı, bu da bütün haklar için geçerli olan haklıdır.

- Eğitim ve Kendini gerçekleştirme Hakkı
- Spor yapma hakkı

Diğerlerine ise bu temel haklar bağlamında ortaya çıkmaları nedeniyle bağımlı ya da ikinci derecede haklar diyebiliriz. Bunlar da Güvenlik, Siyasal, yansız, Yargılama, Aile, inanış, örgütlenme, çalışma, barış, çevre, estetik, ticari, ölme hakkı ve özür, azınlık, hasta yaşlılık hakları gibi haklardır.

3. Bir Temel İnsan Hakkı Olarak Spor

Sporun bir temel insan hakkı olabilmesi için, insanın bir temel ihtiyacı olması gerekir. Spor insanın bir temel ihtiyacı mıdır? İlk, insanın doğası gereği harekete zorunlu bir varlık olduğunu göz önünde bulunduralım, sonra bu hareket ihtiyacını en olumlu çizgide oyun ihtiyacı ile gerçekleştirebileceğini, sonra bunlara insanın gerilim ve neşe, arınma ve rekreasyon ihtiyacını katalım. Daha sonra bunları insanın yaşamasında bütün olarak görelim. En sonda da ortaya çıkacak diğer sonuçları göz önünde bulunduralım. O zaman sporun insan için ne kadar vazg eçilmez olduğunu göreceğiz.

Tarih ve Etnoloji bilgilerimize başvurduğumuzda, insanın tarihi boyunca Bütün bu ihtiyaçlarını sporla karşıladığına tanık olmamız da bu görüşü pekiştirecektir.

4. Yeni bir çağa girerken

İnsan tarihi boyunca hep çözüm aradığı bir sorunla karşı karşıyadır. Bu, yaşama sorunudur. Doğa bu sorunun çözümünü insana bırakmıştır. İnsan tarihinin bütün dönemlerinde olduğu gibi yeni bir çağa girerken de öneminden hiç yitirmemiş bir eylem alanı vardır. Spor insanın sorumluluğuyla, özgürlüğüyle, aydınlanmasıyla, yapıcı-yaratıcı yaşamasıyla, kısaca insana yaraşan yaşama düzeyiyle örtüşen, insanı insan kılan etkinliklerden bir ihtiyaktır spor.

HUMAN RIGHTS AND SPORT

Doç. Dr. Atilla Erdemli

1. The "Right" Concept

The right is specific to human being. No other creature in the nature can ask or comment on the Right. The Nature dictates every single element in the life. But as the Human Being is concerned. The Nature allocates a kind of Space for a certain level of freedom in which man realizes himself. Within this Space, the right is experienced. As the Right is for Human Being, so it is generally considered as. Human right. Secondly Human rights can not be appealed for another reason except from Nature and within it, Humans. Human rights can only be gained from others, protected and developed against to others. In the case of Animal rights. Humans has revealed the needs.

1.1. The Culture and Human Rights

Human rights should create the culture. The right can also be thought as a part of culture. Cultural developments, relationships, socioeconomic and cultural factors of a society may affect the Right Concept of citizens some rights are accepted well whereas some others introduced. There is to say a chaotic appearance of rights in veryfield today.

1.2 Acceptance of Human Rights

It is literally impossible to classify the Human rights. If the international consensus of human rights accepted by the united nations in 10 December 1948 is concerned, the following items are the main headings:

- Civilized and political rights
- Economical and societal rights
- Cultural rights
- Rights specific to situations (such as sickness etc)

It is Obvious that new classes will arise according to the needs of Human being.

1.3. A problem

Which one of the above mentioned rights owns the prime importance? No univocally accepted criteria exist for an objective comparison. Therefore, each right has its own

unique importance and considered equally important. But, the need to study this comparison is equally important to realize the Human Rights.

2. A Differentiation

Within the context of the characteristics of Human being such as interrelation between individuals, one may well establish a kind of criteria. First of all, from the point of Being, Human has got four fundamental Rights;

- The right of living (including alimentati-
on, health, protection, and reproduction)

- Equality
- Education and self-realization
- Participation to sports

Other rights can be termed as dependent

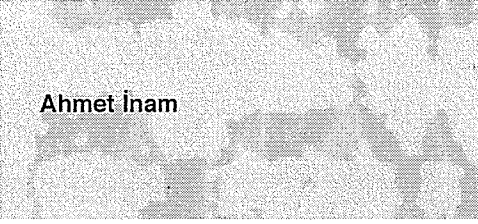
or secondary. These are security, politics, objective judgement, family, beliefs and religious, organization, labour, peace, environment, aesthetics, trade, handicapped, minorities, elderly, patients, euthenasia.

4. Toward a new millenium

We are facing a problem encountered through history. This is the Problem of living. The nature has left the solution to man himself. The meaning of the importance of sport has never lost its credit over the ages. Briefly, sport makes man ve man with its characteristics like responsibility, freedom, lighthening, recreative and productive and leading to a prosperious living standart suits best to Human Being.

Davetli Konuşmacı
Invited Speaker

BEDENİMİZDEKİ GİZ



Bedenimiz yalnızca maddî bir yapı taşıyor. Onda duygusal, ussal ve çevreksel özellikler de var. Bednin kendine özgü canlılığı ve işleyişi yalnızca bilimsel açıdan anlaşılabilir. Bednimizin “doğal tarihi” yaşama biçimimizdeki yeri, henüz yeterince çalışılmamış. İşte bu noktada spor insan bedenindeki gizlerin çözülmesinde önemli bir olanak oluşturuyor. Bednin dehlizlerinde felsefi bir yürüyüş gizin anlaşılmasına yardımcı olabilir.

MYSTERY IN OUR BODY

Our body does not consist of only soma-

tic element. By a keen eye its emotional, rational and environmental dimensions of it can also be observed. It has its own anima, its own life that can not be understood by merely scientific means. The so called natural history of “our body”, its place in our way of life (Lebensform) has not sufficiently studied so far, sport as a human activity provides a possibility to understand or to intuit the mystery in our body. So, a philosophical walk through the labyrinthes of body seems an inevitable task to acquire comprehensive understanding of it.

TÜRKİYE'DE PROFESYONEL FUTBOLCULARIN SPORA YÖNELME NEDENLERİ VE BEKLENTİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

* Hakan Sunay, *Sürhat Müniroğlu,
* Kerem Tanılkan

* Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve
Spor Yüksekokulu
Tandoğan-ANKARA

AMAÇ: Türkiye'deki profesyonel futbolcuların futbol sporuna yönelme nedenleri ile beklentilerinin incelenmesidir.

YÖNTEM: Araştırma verileri anket yoluyla elde edilmiştir. Araştırmada kullanılan anket formu önce benzer araştırma örneklerinden yararlanılarak taslak form haline getirilmiş, daha sonra uzman görüşleri alınarak profesyonel olarak futbol oynayan oyuncuların futbol sporuna yönelme nedenleriyle beklentilerini saptamak üzere ankete son şekli verilmiştir. Profesyonel futbolcuların spora yönelme nedenleri ile beklentilerini belirlemek üzere oluşturulan anket formu 4 bölümden oluşmaktadır. Ölçeğin tamamının güvenirlik katsayısı 0.88 olarak bulunmuştur. Araştırmaya 43 profesyonel genç, 57 profesyonel büyükler kategorisinde olmak üzere toplam 100 futbolcu katılmıştır. Anketten elde edilen veriler frekans ve yüzdelerle açıklanmış ve yorumlanmıştır. Ayrıca araştırmada futbolcuların kategorilerine, eğitim durumlarına, spor yapma yılı ve gelir durumlarına göre görüşlerindeki farklılıkları tespit etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış, anlamlı olduğu durumlarda ise çoklu karşılaştırma tekniklerinden Shfee testi kullanılmıştır.

mıştır. İstatistiksel anlamlılık için ise 0.05 anlamlılık düzeyi seçilmiştir.

BULGULAR VE SONUÇLAR: Araştırma sonunda, farklı kategorilerde araştırmaya katılan futbolcuların spora yönelim ve beklentilerinin istatistiksel açıdan farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Ayrıca profesyonel futbolcuların futbola arkadaş ve akran grupları ile basın-yayın organları, TV kanalları teşvik etmektedir. Beden eğitimi öğretmenleri ise gençleri futbola teşvik etmede yeterli değildir. Profesyonel futbolcuların önde gelen beklentisi maddi olanaklara kavuşmak olurken, gençler milli takıma seçilme beklentisi içindedirler.

A RESEARCH ON THE REASONS AND EXPECTATIONS OF PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS TENDENCIES TO SPORT IN TURKEY

* Hakan Sunay, *Sürhat Müniroğlu,
* Kerem Tanılkan

Ankara University, School of
Physical Education and Sport

OBJECTIVE: The purpose of this research was to determine the expectations of professional football players from this field.

METHODS: The data of this research was obtained by means of questionnaire. The questionnaire form consisted of four different sections. The reliability coefficient of the whole criterion has been found 0.88. 57 senior and 43 junior totally 100 professional football players have been participated in the research. The data has been explained and interpreted with frequency percentages. The difference between the views of football players are compared with one way ANOVA, further statistical significance is tested by Sheffee post hoc analysis. For statistical significance $p < 0.05$ level has been settled.

FINDINGS and CONCLUSION: Tendencies and expectations of football players from various categories are found to be different. Professional football players are encouraged to this field by their friends, press and TV. The athletes are not encouraged by the physical education teachers to this field. Main expectation of the professional football players is economic, junior players expect to be a national player.

ELİT SPORCULARDA SOSYAL ÇEVRENİN SPORA YÖNELMEYE ETKİSİ

* E.Kılıçgil*, M.F.Gezgin**, F.Gürbüz**,
H.Çamdeviren

- * Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Okutmanı, Rektörlük, Tandoğan-Ankara
- ** İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi, Üniversite-İstanbul
- *** Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi, Dışkapı-Ankara

AMAÇ: Elit sporcuların spora ilk başlama yıllarında sosyal çevrenin spora yönelmele-
rindeki rolü incelenmektedir.

YÖNTEM: Yaş ortalaması 21. 878 olan 161 bayan, 278 erkek, toplam 436 elit sporcu denek, 1997-1998 yılı I. liginde yer alan 8 branşta ve 38 spor kulübü üzerinde çalışılmıştır. Likert ölçeği ile uygulanan anket, minitab paket istatistik programı ile düz ilişki ve kare istatistik yöntemi ile analiz edilmiştir.

BULGULAR: Spora yönelmenin aile boyutunda; ailede iyi bir sporcunun varlığının, aktif spora katılmalarının, maddi kazanç için teşvik etmelerinin ($p<0.01$), okul boyutunda;

okuldaki beden eğitimi öğretmenin, tesis ve malzemenin, spor takımlarının başarısının ve sporculara verilen değer, spor etkinliklerin fazla olmasının, bir takıma tesadüf olarak girmenin ($p<0.01$), yakın çevre boyutunda; arkadaş grubunun sürekli spor yapması ve iyi bir sporcu olmasının, bir spor kulübüne üyeliğinin, statü edinmenin, sokak gruplarının, yerleşim yerindeki spor tesislerinin, başarılı bir sporcu veya kulübün varlığının ($p<0.01$), kitle iletişim araçları boyutunda; televizyon ve gazetelerin etkisinin ve taraftarı olduğu kulüp veya beğendiği sporcu gibi olabilmeye arzusunun ($p<0.01$) anlamlılık düzeyinde bağımsız olmadığı bulunmuştur.

SONUÇLAR: Sosyal çevre unsurlarından aile birinci derecede, daha sonra sırasıyla okul, arkadaş grubu, yerleşim yeri ve kitle iletişim araçları spora yönelmede etkilidirler.

THE EFFECT OF SOCIAL ENVIRONMENT TO THE INCLINATION TOWARDS SPORT IN ELITE ATHLETES

* E.Kılıçgil*, M.F.Gezgin**, F.Gürbüz**,
H.Çamdeviren

- * Ankara University Physical Education and Sports Lecturer, Rektörlük, Tandoğan - Ankara
- ** İstanbul University Faculty of Economy, Üniversite - İstanbul
- *** Ankara University Faculty of Agriculture, Dışkapı - Ankara

OBJECTİVES: The role of social environment to the inclination towards sport is investigated when elite athletes first started sport.

METHODS: 436 elite athletes in eight different branches and 38 sport clubs, 161 female and 278 male with the average age of 21.878 in the I.Leagues in 1997-1998 have taken part in this study. The questionnaire has

been carried out by Likert scale and analysed by mini-tab packet statistical program and direct relation and chi-square statistical method

RESULTS: The inclination of sport relating the family; the presence of an elite athlete in the family, taking part actively in the sport, encouraging their children to earn money ($p < 0.01$), relating the school; the physical education teacher, sport field and opportunities, the success of sport teams and appreciating the athletes, the variety of sport activities, entering the team by coincidence ($p < 0.01$), relating the close environment; their friends dealing with sports continuously and being a successful athlete, being the number of a sport club, having a good posi-

on among their friends, the sport facilities, people, sports clubs and successful sportmen in their residing place ($p < 0.01$); relating the mass communication; the effect of television and newspaper and the sport club they support or the desire they want to be like the athlete they admire ($p < 0.01$), it has been found out that there's a relationship in the understandability level.

CONCLUSION: Among the social environment factors, the most important thing is family and then according to the order, school, friends, residing place and mass communication are effective to the inclination of sport.

1997-98 EĞİTİM YILINDA BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜ SEÇME SINAVLARINA GİREN ÖĞRENCİLERİN SOSYAL, KÜLTÜREL, AİLESEL VE SPORLA İLGİLİ ÖZELLİKLERİ

Zeynep Şeker Aygül, Nimet Haşıl
Korkmaz*, Faruk Ateş,
Fevzi Toker*, Hakan Gür

Uludağ Üniversitesi Spor Hekimliği Bilim
Dalı, - BURSA

* Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

AMAÇ: Sınava giren öğrencilerin sosyal, kültürel, ailesel ve sporla ilgili özelliklerini belirtmek.

YÖNTEM: Çalışmaya 20±5 (15-33) yaşlarında 267'si kadın 654'ü erkek olmak üzere toplam 921 öğrenci gönüllü olarak katıldı. Gönüllüler tarafından hazırlanan 48 soruyu içeren bir anket formu doldurdu. Ankete verilen yanıtlar yüzdesel olarak değerlendirildi.

BULGULAR: % 24'ü aileleri, %17'si beden eğitimi öğretmeni tarafından spora yönlendirilen öğrencilerin % 43'ü spor yapmaya 5-10 yaş arasında başlamıştı. % 47'si ilk defa üniversite sınavına giren öğrencilerin % 80' i beden eğitimi bölümünün ilk tercihleri olduğunu ve eğer bu yıl sınavı kazanamazlar ise gelecek yılda beden eğitimi bölümünü seçeceklerini ifade etmişlerdi. % 68'i sınava girme nedeni olarak sporu sevmeği, % 71'i de bu sınav için özel bir kursa gittiğini beyan etmişti. % 39'unun babaları, %12'sinin anneleri, % 48'inin ise kardeşleri de spor yapmaktaydı. % 38'i meslek yüksek okulu ve imam hatip lisesi mezunu olan öğrencilerin % 52'si gün-

de 3 - 6 saat televizyon izlediğini ifade etmekteydi. % 44'ünün sosyal güvencesi yoktu ve % 82'sinin ailelerinin aylık geliri 100 milyon TL'nin altındaydı.

SONUÇLAR: Elde edilen bulguların bundan sonra yapılacak bilimsel ve eğitimsel çalışmalara ışık tutacağını düşünmekteyiz.

SOCIAL, CULTURAL, FAMILIAL, SPORTS RELATED CHARACTERISTICS OF STUDENTS ENTERING IN QUALIFI CATION EXAM OF HPLSICAL EDUCATION AND SPORTS DEPARTMENT IN 1997-1998

PURPOSE: To determine the social, cultural, familial and sports related characteristics of students entering in qualification exam of physical education and sports department (PESD).

METHODS: Two hundred sixty seven women and 6.54 men, totaly 921 students, aged 20±5 years (15-33), were voluntarily involved in the study. Volunteers filled out a questionnaire, which involved 48 questions, prepared by us. The answers were evaluated in percentage.

RESULTS: Forty-three % of the students involved in sports when they were 5-10 years old and, 24 % and 17 % of the students were encouraged to be in sports by their families and physical education teachers, respectively. It was the first university entrance exam for 47 % of the students. PESD was the first choice for 75 % of the students and 80 % of the students stated that they would chose the PESD next year even if they had failed this exam. Their interest in sports was the first reason of their entering in the exam as 68 % and 71 % of them has attended a private preparatory course. Fathers of 39 %, mothers of 12 % and siblings of 48 % of the students were also involved in exercise activity. 38 % of students were graduated from vocational schools. 52 % of the students were watching TV for 3-6 hours in a day. 44 % of the students had no social insurance and family income of 82 % of the students was under 100 million TL for a month.

CONCLUSIONS: The findings might be helpful for further studies in the physical education.

ANKARA'DA YAZ OKULLARINA DEVAM EDEN ÇOCUK VE GENÇLERDE BESLENME DURUMU

Aylin Hasbay, Berat Nursal, Gülgün
Ersoy, Gülden Pekcan

Hacettepe Üniversitesi S.T.Y.O. Beslenme
ve Diyetetik Bölümü Sıhhiye Ankara

AMAÇ: Bu araştırma Ankara'da Temmuz-Ağustos 1998'de yaz okullarına devam eden çocuk ve gençlerin beslenme durumlarının saptanması amacı ile yürütülmüştür.

YÖNTEM: Araştırma 4-18 yaş grubu 1600 çocuk ve genç (698 erkek, 902 kız) üzerinde kesitsel olarak beslenme alışkanlıklarının saptanması için anket uygulanmış ve 1 günlük besin tüketimleri alınmıştır.

BULGULAR: Araştırmaya katılan öğrenciler yüzme, basketbol, voleybol, tenis, jimnastik ve judo dallarında yaz okuluna katılmışlardır. Öğrencilerin %3.4'ü 4-6 yaş, %34.1'i 7-10 yaş, %48.6'sı 11-14 yaş ve % 13.9'u 15-18 yaşları arasındadır. Öğrencilerin beslenme alışkanlıkları incelendiğinde %23.5'inin öğün atladığı ve öğün atlama nedeni olarak da canının istememesi, zaman yetersizliği ve geç kalma korkusu belirtilmiştir. Öğrencilerin

%68.1'i öğün aralarında kolalı içecekleri tercih ettiklerini belirtmiş ve yaz okulunun başlaması ile birlikte %81.3'ünün sıvı tüketimini artırdığı saptanmıştır. 4-6 yaş grubu 55 çocuğun besin tüketim durumu RDA'nın önerdiği değerlerle karşılaştırıldığında %58.2'sinin kalsiyum, %52.7'sinin tiamin, %41.8'inin niasin yönünden yetersiz, %80.0'inin protein, %63.6'sının da A vitaminini fazla aldığı bulunmuştur. 7-10 yaş grubundaki (n:545) çocukların % 52.1'i kalsiyum, %49.2'si niasin yönünden yetersiz, %77.8'inin fazla protein tükettiği bulunmuştur. 11-14 yaş grubunda erkeklerin %79.2'sinin, kızların %78.4'ünün, 15-18 yaş grubunda erkeklerin %79.1'inin kızların da %78.3'ünün kalsiyumdan yetersiz beslendiği saptanmıştır.

SONUÇLAR: Geleceğin sporcuları olacak çocuk ve gençlere, küçük yaşlardan itibaren iyi beslenme alışkanlıklarının kazandırılması için beslenme eğitiminin gerekliliği ve yaz okullarında öğrencilerin toplu halde bulunduğu bu ortamda beslenme eğitiminin verilmesinin yarar sağlayacağı düşünülmüştür.

NUTRITIONAL STATUS OF CHILDREN AND ADOLESCENTS ATTENDING TO SUMMER SCHOOLS IN ANKARA

Aylin Hasbay, Berat Nursal, Gülgün
Ersoy, Gülden Pekcan

OBJECTIVES: This study was conducted on June-August 1998 to evaluate the nutritional status of children and adolescents attending to summer schools in Ankara in cross-sectional design.

METHOD: Nutritional habits and dietary intakes of 1600 children and adolescents (698 boys, 902 girls), aged 4-18, were assessed by a questionnaire and 24 h recall method.

RESULTS: The students were attending to swimming, basketball, volleyball, tennis, gymnastics and judo in the summer school. The percentages of 4-6, 7-10, 11-14 and 15-18 age groups were 3.4, 34.1, 48.6 and 13.9, respectively. It was found that 23.5 % of them were skipping meals because of lack of time and appetite. Generally, carbonated beverages were preferred (68.1 %) between meals. Fluid intake was reported to be increased (81.3 %) after beginning to summer school. Nutrient intakes were compared with recommended dietary allowances (RDA). Intakes of calcium, thiamin and niacin in the diet were found less (58.2, 52.7 and 41.8 %, respectively) and protein (80.0 %) and vitamin A

(63.6 %) intakes were found high among 4-6 years old group (n: 55). Although calcium and niacin intakes were low (52.1 and 49.2 %, respectively), protein (77.8 %) intakes were found to be high among 7-10 years old group (n:545). Deficient intakes of calcium were determined in both 11-14 (78.2 % for boys, 78.4 % for girls) and 15-18 aged groups (79.1 % for boys, 78.3 % for girls).

CONCLUSION: It is obvious that there is a necessity for nutritional education programme in order to give the correct nutritional habits to students of whom will be sportsmen of the future.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SAĞLIKLI BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE KRONER KALP HASTALIKLARI RİSK FAKTÖRLERİ YÖNÜNDEN DEĞERLENDİRİLMESİ

Aylin Hasbay, İmran Türel, Gülgün Ersoy

Hacettepe Üniversitesi
S.T.Y.O. Beslenme ve Diyetetik
Bölümü, Ankara

AMAÇ: Bu araştırma üniversite öğrencilerinin, sağlıklı yaşamın temel ilkesi olan sağlıklı beslenme ve spor yapma konusundaki uygulamaları ve kroner kalp hastalıkları risk faktörleri yönünden değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM: Araştırma beslenme eğitimi almış 60, beslenme eğitimi almamış 60 öğrenci olmak üzere yaşları 18-25 arasında değişen toplam 120 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Öğrencilerin ağırlık, boy, BKİ ve bel/kalça oranları alınmış, kişisel bilgi, sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve kroner kalp hastalıkları risk faktörleri puanlandırılmıştır.

BULGULAR: Araştırmaya katılan beslenme eğitimi alan ve almayan erkek öğrencilerin yaş, boy ve BKİ arasındaki fark istatistiksel olarak farklı bulunmamıştır ($p>0.05$). Beslenme eğitimi alan kız öğrencilerin ise

bel/kalça oranları arasında diğer grupla istatistiksel olarak fark bulunmuştur ($p< 0.05$). Tüm öğrencilerin %15'i düzenli olarak spor yaptığını belirtmiş, spor yapma nedenlerini sağlıklı olmak ve formda kalmak olarak söylemişlerdir. Öğrencilerin kardiovasküler hastalık risk etmenleri incelendiğinde beslenme eğitimi almış olanların %76.7'sinin düşük, %23.3'ünün yüksek, beslenme eğitimi almamış olanların ise % 55'inin düşük, %45.0 ise yüksek KVH riskine sahip oldukları bulunmuştur ve gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır ($p<0.05$). **SONUÇLAR:** Sağlıklı beslenme alışkanlık puanı yüksek olan beslenme eğitimi almış öğrencilerin kardiovasküler risk etmenleri yönünden de daha düşük puana sahip olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Sağlıklı beslenme ve düzenli egzersizin Kroner Kalp Hastalıklarından korunmada önemli olduğu ve üniversite öğrencilerinin bu konularda eğitilmeleri gerekliliği sonucuna varılmıştır.

EVALUATION OF UNIVERSITY STUDENTS WITH REGARD TO HEALTHY NUTRITIONAL HABITS AND CORONARY HEART DISEASE RISK FACTORS

Aylin Hasbay, İmran Türel,
Gülgün Ersoy

OBJECTIVE: This study was conducted in order to evaluate the practices of university students related with healthy nutrition and physical activity of which are the basic principles of healthy living and coronary heart disease (CHD) risk factors.

METHOD: A total of 120 students (60 students have nutrition education, 60 students have not) aged 18-25 years old was chosen for this study. Their weights, heights,

BMI and waist/hip ratios were taken. Besides, personal notifications, healthy nutritional habits and CHD risk factors were scored.

RESULTS: The difference between ages, heights and BMI values of educational and non-educational boys were not statistically important ($p>0.05$). The waist to hip ratio of educational girls was statistically important ($p<0.05$) in comparison with non-educational girls. The percentage of performing regular physical activity was 15.0. Keeping well being and slimming were the main reasons for the students performing regular physical activity. When the CHD risk factors taken into consideration, while 76.7 % of educational students,

55.0 % of non-educational students had a low CHD risk; 23.3% of educational and 45.0% of non-educational students had a high CHD risk. The differences between these groups result were statistically important ($p<0.05$).

CONCLUSION: Among the educational students, both healthy nutritional habits' and coronary heart disease risk factors' scoring were found to be low ($p<0.05$). It is concluded that healthy nutrition and regular exercise are important in preventing CVD and university students should be educated on these subjects.

1998 DÜNYA KUPASI BİR GRUP ELEME MAÇI ÖNCESİ ÜMİT MİLLİ TAKIMIN BESLENME PROFİLLERİNİN İNCELENMESİ

*Nimet HASIL KORKMAZ **Esin ŞEKER
*Ahmet APAYDIN ***Bülent EDİZ

- * Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü-BURSA
- ** Serbest Diyetisyen
- *** Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi
Biyoistatistik Bölümü BURSA

ÖZET

AMAÇ: Bu çalışma, 1997 yılı Nisan ayında yapılan Dünya Şampiyonası grup eleme maçı öncesi, "Türkiye Ümit Millî Futbol Takımı" hazırlık kampına katılan futbolcuların fiziksel özellikleri ve beslenme profillerinin belirlenmesi amacıyla planlandı.

YÖNTEM: Çalışmaya yaşları 19 - 22(20.8±0.2) arasında 19 futbolcu gönüllü olarak katıldı. Yaş, boy, kilo, kalça, bel, triceps çevre ölçümleri ve vücut yağ oran parametrelerinin ölçümleri yapıldı. Deneklerin kamp diyet programları alınarak karbonhidrat, protein, yağ, demir, kalsiyum oranları incelendi ve günlük toplam enerjileri saptandı. Ayrıca deneklerden alınan kanlarda eritrosit, lökosit,

hemoglobin ve hematokrit oranları incelendi. Araştırılan parametreler arasındaki ilişkiler korelasyon matrisi ile değerlendirildi.

BULGULAR: Futbolcuların vücut ağırlıkları (kg.) ile boy(cm.) $r = 0.74$ ($P < 0.000$), kalça çevre ölçümleri (cm.) $r = 0.71$ ($P < 0.01$), triceps çevre ölçümleri $r = 0.61$ ($P < 0.05$), bel çevre ölçümleri, $r = 0.60$ ($P < 0.05$) ve vücut yağ yüzdeleri arasında $r = 0,73$ ($P < 0.00$), istatistiksel anlamlı ilişki saptandı. Ayrıca boy ile bel, çevre ölçümü $r = 0,57$ ($P < 0.005$) ve vücut yağ oranları arasında $r = 0,55$ ($P < 0.05$), düzeyinde anlamlı ilişkiler tespit edildi. Futbolcuların 10 günlük kamp diyetleri incelendiğinde ise, toplam 7088 k cal.(4971-7819) aldıkları, saptandı.

SONUÇLAR: Elde edilen çevre ölçümleri, yağ yüzdeleri, beden kitle endeksleri normal sınırlar içerisinde yer almaktadır. Hesaplanan kalori değerleri ise alınan miktarların üzerindedir. Futbolcuların performansını etkileyen faktörlerden olan beslenme programları, bir beslenme uzmanı tarafından futbolcuların bireysel özellikler dikkate alınarak hazırlanmalıdır.

NUTRITION PROFILE STUDY OF TURKISH NATIONAL TEAM BEFORE AN ELIMINATION MATCH

*Nimet HASIL KORKMAZ
**Esin ŞEKER *Ahmet APAYDIN
***Bülent EDİZ

ABSTRACT

OBJECTIVE. This study has been planned in order to determine the correlation between the physical characteristics and the nutritional profiles of the members of the Turkish National Football team during their training programme before an elimination match on April 1997.

METHOD. 19 players participated volun-

tarily to this study who are 19-22 (20.8-0.2) years old. Their ages, heights, weights, body lean rates, hip, twist sizes have been registered. Their total daily nutritional energies based on carbohydrates, proteins, fat. Ferro, calcium rates have been calculated by means of their diet programme. Also their bloods have been examined for determining the erythrocyte, leucocyte, haemoglobin and hematocrite rates. The relationships between these parameters have been analysed with the help of correlation matrix.

RESULTS. Coherent statistical relationships have been obtained between their weights (kg) and their heights (cm) $r=0,74$ ($P<0,004$), hip size (cm) $r=0,71$ ($p<0,01$), triceps sizes $r=0.57$ ($p<0,05$), twist sizes $r= 0,60$

($p<0,05$) and body lean rates $r=0,73$ ($p<0,00$). Also similar relationships have been calculated between the height(cm) and hip size $r= 0,57$ ($p<0,005$) and body lean rates $r=0,55$ ($p<0,05$). After the examination of their diet programme during the training, the average nutritional energy level is 7088 kcal (4971-7819).

CONCLUSIONS. All the measured parameters are in the normal levels whereas the calculated nutritional energies are greater than the normal quantities. The diet program, which is the area of the important parameters of the performance of the team, should be prepared by a sport dietitian as a function of their physical properties.

ULUSLARARASI VE KLASMAN TÜRK FUTBOL ORTA VE YAN HAKEMLERİN FİZİKSEL UYGUNLUK VE ANTROPOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN BELİRLENMESİ

*Erdal ZORBA, **Gazanfer DOĞU,
***M. Akif ZİYAGİL,

* Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve
Spor Yüksekokulu. MUĞLA
** Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden
Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. BOLU
*** 19 Mayıs Üniversitesi Beden Eğitimi
ve Spor Yüksekokulu. SAMSUN

ÖZET

Bu çalışmanın amacı 35. Uluslararası futbol hakem seminerine katılan yaşları 30-42 arasında olan orta hakem (n=33) ve yan hakemlerin (n=51) fiziksel uygunluk ve antropometrik (uzunluk, çap, skinfold ve çevre) yapılan arasındaki ilişkilerin araştırılmasıdır.

Çalışmaya katılan deneklerin fiziksel uygunluk ölçümleri (yaş, vücut ağırlığı, boy, vücut yağ yüzdesi, yağ kütlesi, 50m koşu, dikey sıçrama, anaerobik güç, sırt kuvveti, relat. sırt kuvveti, bacak kuvveti, relat. bacak kuvveti, sağ ve sol el kuvveti, sağ ve sol relat. kuvveti ve koordinasyon), uzunluk ölçümleri (bacak, büst, kulaç, el ve ayak), skinfold ölçümleri (triceps, biceps, subscapula, chest, suprailiac, abdomen, thigh, calf ve toplam skinfold), çap

ölçümleri (humerusbicondular, femurbicondular, biacromial ve bitrochanterik). çevre ölçümleri (omuz, bel, karın, kalça, uyluk, diz, calf, ayak bileği, el bileği, önkol, göğüs, biceps extension ve biceps flexion), HeartCarter somatotip belirleme yöntemi ile endomorfi, ektomorfi, ve mezomorfi ölçümleri alınmıştır. Sonuçların "X", "SS", "Min", "Max" değerleri bulunup "t" değerleri p<0.05 anlamlılık düzeyinde incelenmiştir.

Bu değerlerin istatistiksel analizi sonucunda orta ve yan hakemlerin fiziksel uygunluk değerlerinde; yaş (t=3,19), boy (t=4,3), vücut ağırlığı (t=3,1), koordinasyon (t=3,56) bacak kuvveti (t=2,1), sağ el kavrama kuvveti (t=2,81), ve sol el kavrama kuvveti (t=3,17) anlamlı bulunmuştur. Antropometrik ölçümlerde de: skinfold; subscapula (t=3,51), uzunluk ölçümlerinde; bacak uzunluğu (t=2,87), çap ölçümlerinde; biacromial (t=3) ve bitrochanteric (t=4,2), çevre ölçümlerinde; omuz (t=2,37), kalça (t=2,89), uyluk (t=4,01), diz (t=2,5), calf (t=5,5), biceps extension (t=5,25), biceps flexion (t=4,34), el bileği (t=2,37) ve göğüs (t=3,78) çevre değerleri anlamlı bulunmuştur.

Sonuç olarak; orta hakemlerin boy ve ağırlıklarını, kuvvet, çap, çevre ve uzunluk ölçümleri yan hakemlerden daha yüksek değerler elde edilmiştir.

DETERMINATION OF THE PHYSICAL FITNESS ANTROPOMETRIC VALUES OF TURKISH INTERNATIONAL AND CLASSMAN REFEREES AND LINESMAN

*Erdal ZORBA, **Gazanfer DOĞU,
***M. Akif ZİYAGİL,

SUMMARY

The aim of the study was to research the relationship between the physical fitness and anthropometric (length, diameter, skinfold

and circumference) values of referees (n=33) and linesman (n=51) ages between 30-42 joining international football seminar.

Physical fitness measures (age, weight, length, percent, body fat mass, 50 m dash, vertical jumping anaerobic power, back strength, relative back strength, leg strength, relative leg strength, right and left hand strength, right and left hand relative strength and coordination), length measures (leg, bust, hand and leg), skinfold measures (triceps, biceps, subscapula, chest, suprailiac abdomen, thigh, calf, total skinfold), diameter measures humerusbicondular, femurbicondular, biacromial, and bitrochanteric), circumferences measures (shoulder, waist, abdomen, hip, suprailiac, knee, calf, wrist, ankle, forearm, chest, biceps extension, and biceps flexion), and endomorphy, ectomorphy, and mezomorphy measures by Heart-Carter somatotype determination way of the subjects measures were taken the "X", "SS", "Min" and

"Max" values of results were found and "t" values at $p < 0.05$ significant level were studied

At the end of the statistical analysis, some values of referees and linesman were found significant as age ($t=3.19$), length ($t=4.13$), weight ($t=3.1$), coordination ($t=3.56$), leg strength ($t=?$), right hand holding strength ($t=2.81$) and left hand holding strength ($t=3.17$). In the anthropometric measures, skinfold: subscapula ($t=3.51$), length measures: leg length ($t=2.87$), diameter measure: biacromial ($t=3$), and bitrochanteric ($t=4.2$), circumference measures: shoulder ($t=2.37$), hip ($t=2.89$), suprailiac ($t=4.01$), knee ($t=2.5$), calf ($t=5.5$), biceps flexion ($t=4.34$), wrist ($t=2.37$) and chest ($t=3.78$) were found significant.

As a result, the main factor of physical fitness and anthropometric values of referees and linesman was the age, respectively ($X=37.1$, $SS=2.9$) and ($X=35.1$, $SS=2.8$).

TÜRKİYE PROFESYONEL LİGİNDE BULUNAN KULÜBÜN ALT YAPI FUTBOLCULARININ BAZI FİZİKSEL VE MO TORİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

S. Erol, M. Doğan, Ş. Koparan,
N.H. Korkmaz, F. Erol, A. Doğan

Uludağ Üniversitesi-Beden Eğitimi
ve Spor Bölümü

AMAÇ: Bu çalışmada, Türkiye profesyonel liginde bulunan bir futbol kulübünün alt yapısını oluşturan ve yaşları 13-15 arasında değişen 36 futbolcunun bazı fiziksel ve motorik özelliklerinin belirlenmesi ve bu özellikleri birbiri ile karşılaştırılması amaçlandı.

METOD: Çalışmada üç ayrı yaş grubuna ait deneklerin boy, vücut ağırlığı, 30 m sprint, dikey sıçrama, pençe kuvveti, esneklik, topla dripling ve uzun mesafe top vuruş ölçümleri yapıldı. Ölçüm sonuçlarında elde edilen veriler Varyans Analizi (ANOVA) ve Student - Newman -Keuls çoklu karşılaştırma testi yapıldı. Değerler $P<0.001$ ve $P<0.05$ 'e göre değerlendirildi.

BULGULAR: Çalışmaya katılan deneklerin her biri kendi yaş grupları içerisinde değerlendirildi. Buna göre, 13 yaş grubunun fiziksel ve motorik özellikleri, boy ortalama değeri 154.9 ± 3.34 , vücut ağırlığı 41.3 ± 1.72 , 30 m sprint 5.06 ± 1.70 , dikey sıçrama

40.75 ± 3.30 , pençe kuvveti 21.33 ± 2.99 , esneklik 8.55 ± 3.34 , topla dripling 16.25 ± 0.76 , uzun mesafe top vuruşu 17.88 ± 0.55 , 14 yaş grubunda boy ortalama değeri 156.1 ± 4.12 , vücut ağırlığı 43.3 ± 4.02 , 30 m sprint 4.96 ± 0.25 dikey sıçrama 45 ± 6.02 , pençe kuvveti 23.07 ± 6.53 , esneklik 10.85 ± 1.02 , topla dripling 16.23 ± 1.19 , uzun mesafe top vuruşu 18.77 ± 3.20 , 15 yaş grubunda ise boy ortalama değeri 169 ± 8.9 , vücut ağırlığı 55.06 ± 9.50 , 30 m sprint 4.71 ± 0.12 , dikey sıçrama 46.08 ± 5.37 , pençe kuvveti 35.03 ± 8.61 , esneklik 11.85 ± 4.72 , topla dripling 15.32 ± 0.51 , uzun mesafe top vuruşu 23.45 ± 2.79 bulundu.

SONUÇ: Yapılan araştırma sonucunda, yaş grupları arasında fiziksel ve motorik özelliklerde istatistiksel açıdan anlamlı fark tespit edilmiştir ($P<0.005$) 14-15 yaş grubu arasında topla dripling ile esneklik değeri arasında anlamlı ilişki saptanmıştır.

FARKLI KATEGORİLERDEKİ BASKETBOLCULARIN SOMATOTİP VE BEDEN BİLEŞİMİ ÖZELLİKLERİ YÖNÜNDEN KARŞILAŞTIRILMASI

Izzet Duyar, Timur Gültekin,
Barış Özener

A. U. Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi
Fizik Antropoloji Anabilim Dalı,
Sıhhiye-Ankara

AMAÇ: Araştırmanın amacı, farklı kategorilerdeki basketbolcuların somatotip ve beden bileşimi özellikleri yönünden ne tür farklılıklar gösterdiklerini belirlemektir.

YÖNTEM: Araştırma, Arı Koleji kulübünün "küçük", "yıldız", "genç" ve "A" takımında oynayan ve yaşları 10-25 arasında değişen 28 bayan ve 42 erkek basketbolcu üzerinde yürütülmüştür. Basketbolcuların somatotip özellikleri Heath-Carter'in antropometrik tekniğine göre belirlenmiş, vücut yağ yüzdesi ise kıvrımı ölçülerinden yararlanılarak Bale formülüne göre hesaplanmıştır.

BULGULAR: Endomorfluk, tüm basketbolcularda küçüklerden A takımına gidildikçe azalmakta, buna karşılık mezomorfluk her iki cinsiyette de artmaktadır; ektomorflukta ise kızlarda azalma erkeklerde artma eğilimi gözlenmektedir (MANOVA $p < 0,05$). Somatotiplerdeki değişimler spor yapmayanlarla (literatür verilerine dayalı olarak) karşılaştırılmıştır. Örneklemimizde bayanların mezomorfi, erkeklerin ise ektomorfi bileşenlerinin genel popülasyona göre daha fazla arttığı gözlen-

miştir. Yağ yüzdesi ve yağ miktarı yönünden gruplar arasındaki fark istatistiksel açıdan önemsizken, yağsız vücut kitlesi ileri kategorilere doğru anlamlı bir artış göstermektedir.

SONUÇ: Kategori ve yaş ilerledikçe somatotip ve beden bileşiminde bazı değişimler gözlenmektedir. Bu değişimlerin yalnızca büyümeye bağlanamayacağı, basketbolun vücut yapısı ve bileşimi üzerinde bazı etkilerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

SOMATOTYPE AND BODY COMPOSTTION CHARACTERISTICS OF THE BASKETBALL PLAYERS IN DIFFERENT COMPETITIVE LEVELS

OBJECTIVE: The purpose of this study is to assess somatotype and body composition differences in basketball players who play in different competitive levels of a club team.

METHODS: Twenty-eight female (16-25 year) and 42 male (17-20 year) basketballers who play in four different competitive levels (junior, senior, youth and adult) of Arı College were measured. The somatotype ratings were determined using Heath-Carter's anthropometric technique. Body fat percent and fat free mass were derived from the formulae of Bale.

RESULTS: As competitive levels advance, endomorphy component decreases in male players, while mesomorphy increases in both sexes. On the other hand, the ectomorphy increases in female players, while it decreases in males (MANOVA $p < 0,05$). The change of somatotypes in the basketball players was compared with the data of sedentary people compiled from the literature. It has been observed that the mesomorphy in females and the ectomorphy in males were higher than general population. The differences in percent body fat among the competitive levels are not significant statistically.

CONCLUSIONS: The results indicate that somatotype of the basketball players changes as the competitive levels advance. In this process, fat free body mass increases considerably, but fat percent does not. It has been concluded that these changes are not only due to growth, but also the physical training might influence body constitution and composition.



7 KASIM

**M SALONU
BİLDİRİLERİ**

7th November

***M Hall
Presentations***

Invited Speaker

NEW TRENDS IN TRAINING SCIENCE

Yuri Verkhoshanski

Comitato Olimpico Nazionale Italiano

Modern training system is developing continually. Many scientists and coaches in the world take part in this process.

Particularly important contribution in the evolution of the training system are ensuring by the achievement of the modern physiology, biochemistry and biomechanics of the sport activity.

Four factors are characterise the modern status of the theory and methodology of the sport training.

1. First of all we have to pay attention that the probability appearance the new, original and super efficient natural training means (exercises) is very low now. And this circumstance show us that we have to look for the way for improvement the results of preparing the athletes not in the super-strong exercises, but in the method and a system using ones.

2. Second. The volumes of training loads achieved the reasonable limit. Today the professional athletes are training about:

- 8 hours per day,
- 2-4 times during the day,
- near 1700 hours over year.

It is quite evidently that it is impossible any further increase these descriptions of the load volume. One should look for the ways for the most rationally using of the training loads over the year cycle.

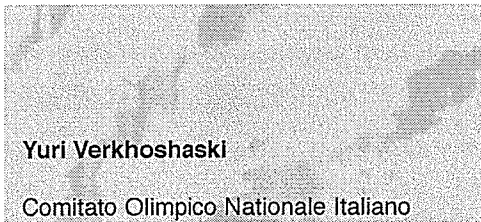
3. Thirdly. There is a tendency the increase the intensity of the training work especially for top class athletes. It is an expedient way for improving the training process. But it is necessary to use it very carefully according to the qualification of athletes, level of his preparedness and calendar of competitions.
4. And the fourth, it is important to pay attention on the evident crisis of the so-called concept "periodisation" of training (in the year cycle).

The main ideas of this concept have been worked-out by soviet scientific and coaches before Olympic Games in Helsinki (1952) After that this ideas were theorised and described as a concept of "periodisation" by Metveev and engaged in propaganda for many years as the only correct doctrine of training.

Unfortunately some theorists are hold on this conception so far up to now. Of course the concept periodisation was a progressive training system many years ago. But to-day it is clear (and many specialist of the world have written about it), that this conception go out of date and not corresponds to conditions of the modern Olympic sport.

To work -out a modern scientific well-grounded training doctrine is the important task of our time.

REACTIVE ABILITY OF THE HUMAN WORKING APPARATUS AND SHOCK METHOD OF ITS DEVELOPING



Yuri Verkhoshanski

Comitato Olimpico Nazionale Italiano

Knowledge of the particularities of the muscles working in the conditions of sports activity has an important meaning for the further improvement of the training methods in sport, especially for the top class athletes.

In the presentation the reactive ability of the nervous-muscle apparatus and the shock method of its improvement are discussed.

WHAT IS THE REACTIVE ABILITY?

This ability takes place in the typical for sports muscle working that may be illustrated by example of the "angle-time" curve of the knee joint during the counter vertical jump executed.

Reactive ability is the neuromuscular ability to generate explosive force, a quality with relive on both prelimiscary stretch and sepidity of nation. This depends heavily on the specific ability to display o powerful driving force immediataley after an intense, mecha-

nical muscular stretch, that is when there is a rapid change from eccentric to concentric work at the instant when a maximal dynamic load is encountered. The preliminary stretch causes elastic deformation of the muscles begin to contract. This is added to the force of the musle contraction and increases the working effect.

Reactive ability, as a specific quality of the human working apparatus, is explained by some of the principles of neuromuscular physiology. It is known, for example, that preliminary stretch of the muscle increases the working effect of its subscquent contraction. It has been established that the concentric work of a muscle which begins contracting quickly after a preliminary stretch is larger than the contracting work of the same muscle after executing an isometric contraction.

The additional strength achieved as a result of stretching increases, depending on its speed and muscle length: the faster the stretch, the greater being the additional strength. Practical application of this effect was done in work activity and sporting movements. The results obtained from the study of sport exercises showed, in particular, that the use of a preliminary stretch ensures that the execution of the motor task will be more effective. The regime in which an external resistance is actively overcome after being predated by a sharp preliminary muscular stretch is the most effective for training explosive strength (Verkhoskashsky, 1963) This technique is sometimes referred to as shock, impulsive, or plyometric training.

But at this poin it is necessary to pay attention that implusive strength, explosive strength, shock regime and plyometrics are different notions.

WHAT IS THE SHOCK REGIME AND SHOCK METHOD?

The idea of the shock regime of muscle working may be reproduced by the example of the energetic take off after depth jump without an additional load and utilise only falling body mass for providing the impulsive stimu-

lation.

Here it should be noted that in USA the idea of the shock regime of muscle working was interpreted as a plyometrics. Sometimes they call me as a "father of plyometrics". But it is not correct.

The plyometric regime of muscles working was known very long ago. The notion of plyometric (or in other words the eccentric type of muscle work) was used for the emphasising the regime of muscle working when the external load on the muscles much more than its tension developing during contraction and muscles are stretching

The main specific peculiarity of my method is expressed in the shock stretching of the strained muscle. This method - if it possible to say so - has a compulsory character when the neuro-muscular apparatus is forced (obliged) to display the high level of the power against the significant external mechanical influence. And the shock stretching of muscles just is a high training influence for the neuro-muscular apparatus of athlete.

In my laboratory investigations has been established, that shock method is increasing the effectiveness of the central control of the explosive effort including:

The number of muscle fibres contracting simultaneously,

The rate of contraction of muscles fibres,

The efficiency of synchronisation of firing of the muscles fibres.

Besides the shock regime of muscle

working is raising a biomechanical rigidity of muscles (of the Series Elastic Component the muscle complex). It is very important condition for more power muscle contraction when they begin working effort and reducing time of muscle switching from eccentric to concentric work.

One should underline that it is impossible in no circumstances to overrate a potentialities of the shock method. It is only one of the many ways of special strength training which can not replace the other ones.

Shock method must take up the concrete place in the training system determined by the general conception of athlete's preparation and be timed to coincide with concrete stage of the year cycle. The motor specificity of sports exercise, the task (objects) of training, level of athlete's preparedness and the competition calendar must be taken into account.

The shock method must be used only by top class athletes and only in the special strength training system in which one must occupy the last place. In other words shock method must complete the adaptive process beginning by other means of special strength preparation. In this case the gradually increase the training influence on the body will be guaranteed.

The way of using the shock method in sport practice will be discussed and illustrated by slides on presentation in detail.

Invited Speaker

COALHING EDUCATION IN THE USA AND THE ROLE PLAYED BY THE AMERICAN SPORT EDUCATION PROGRAM (ASEP) AND HUMAN KINETICS PUBLISHERS

Karen Partlow

ASEP National Director

The vast majority of the over 3.5 million coaches in the United States of America have received little, if any, formal coach education. Unlike most other sporting nations, there is no one national coach education program subsidized by the government in the United States.

The American Sport Education Program (ASEP) is the most widely used coach education program in the USA. It is a division of Human Kinetics Publishers, Inc., the world's foremost publisher in the sport sciences and physical activity fields. ASEP has enjoyed a moderate amount of success since its first course was released in 1981 primarily due to providing quality courses and resources that coaches view as practical, accessible, and affordable. For ASEP to grow its success in meeting the educational needs of tomorrow's coaches in the "Information Age", ASEP will need to adapt and change.

ASEP anticipates that as the avalanche of information produced by sport scientists continues to mount in the future, we will increasingly need "Knowledge Integrators" in coach education. Knowledge integrators are those who have a deep understanding of the sport sciences along with vast practical knowledge of coaching and have the motivation and ability to integrate information (or organized data) together with practical experience into meaningful knowledge that can be readily used by the coach practitioner. Knowledge integrators are difficult to find for a number of reasons that are discussed. Universities can and should help to encourage, support, and reward Knowledge Integrators on their faculties.

In the future, ASEP and Human Kinetics will continue to seek and partner with Knowledge Integrators in coach education. These partnerships, together with advancing information technology (particularly the internet), will allow us to create and package the best, most useful coaching knowledge in a form that can be most readily accessed, applied, and afforded by coaches at all levels of sport across the USA.

Invited Speaker**PHYSICAL ACTIVITY,
PHYSICAL FITNESS AND
HEALTH: CURRENT
CONCEPTS**

Dr. W. Van Mechelen MD. PhD

Associate Professor of Social Medicine
Institute for Reserach in Extramural
Medicine, Medical Faculty and Department
of Social Medicine, Vrije Üniversiteit
Amsterdam, Van der Boechorststraat 7,
1081 BT-Amsterdam, The Netherlands.

The relation between activity, fitness and health is complex. In the past the emphasis was placed on physical activities vigorous enough to enhance the physical fitness status of individuals, thereby promoting good health. Recent research has shown that in adults both physical activities of at least moderate intensity, as well as physical (aerobic) fitness, are independently related to good health.

Despite our current levels of knowledge many questions are still not answered. A key point here is to define criterion related cut off

values for both physical activity and physical fitness in relation to health. Also the effects of various modes of activity in relation to different aspects of health are an important feature. In terms of prevention more knowledge is needed about the constancy (i.e. tracking) of both biological and life style risk factors for disease and about the determinants of health behaviour in order to identify subgroups of the population at risk and to establish sensible prevantive strategies.

Purpose of this presentation is to give an overview of the points mentioned above.

Davetli Konuşmacı Invited Speaker

TÜRKİYE'DE SPOR PSİKOLOJİSİNİN GELİŞİMİ

Ziya Koroç

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri
ve Teknolojisi Yüksekokulu

Ülkemizdeki özellikle 1980'li yılların sonundan başlayarak hızla gelişmekte olan spor bilimleri yapısı içinde antrenman hareket bilimi, egzersiz fizyolojisi, rekreasyon yönetimi, biyomekaniği, sınırlı beslenmesi, spor psikolojisi, spor eğitimi vb. gibi alanları barındırmaktadır. Fakat Türkiye'deki spor bilimleri gelişimi geçikmeli ve sancılı olmaktadır. Her bunalım döneminde olduğu gibi "uzaydaki boşluk dolar" mantığından yola çıkarak oluşan çarpık yapılar bu alanda da göze çarpmaktadır. Spor psikolojisi alanında bu çarpık ve garip yapıdan etkilenerek gelişmektedir. 1970-1980 yıllarında tüm dünya'da yaşanan sertifikalandırma ve spor psikoloğunun eğitimi henüz yaşanmaya başlamamıştır. Buna karşın verilen eğitimin niteliği düşündürücüdür. Alandaki bireylerin denetlenmesi ve eğitimlerinin yenilenmesi de sıkıntı olarak ortada

durmaktadır. Bu çalışmada Türkiye'deki spor psikolojisinin doğuşu, kısa tarihçesi, yapılan yayınları, uluslararası ilişkileri, eğitim veren kurumların niteliği, ders içerikleri tartışılmaktadır. Bu kapsam altında spor psikologlarının niteliği sorgulanmaktadır.

DEVELOPMENT OF SPORT PSYCHOLOGY IN TURKEY

Ziya KOROÇ

Hacettepe University School of Sport
Sciences & Technology
Beytepe, 06532 Ankara, Turkey.

ABSTRACT

Starting from 1980s, there has been a fast development in training and movement sciences, exercise physiology, recreation management, biomechanics, sport nutrition, sport psychology, sport education etc. as sub areas of sport sciences. However the development of sport sciences in Turkey was far behind and facing some difficulties compare to other countries. Some problems are encountered in sport sciences similar to other areas as well. Similar to certification problems encountered, mainly in the United States, during 1970-1980 in the education and training of sport psychologist has begun to be encountered in Turkey as well. Physical education and psychology graduate conflict has not been encountered yet. On the other of the individuals working in the area and in service training are other critical factors. In this study, the evolution, short history, publications, international links, the quality of the schools that offer training, subject contents of sport psychology going to be discussed.

Davetli Konuşmacı Invited Speaker

TÜRKİYE'DE SPOR EĞİTİMİNİN GELİŞİMİ

Giyasettin Demirhan

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri
ve Teknolojisi Yüksekokulu

Çalışmanın amacı, Türkiye'de spor eğitiminin günümüze kadar olan gelişimini incelemektir. İnceleme kapsamı kurumsal gelişim, ders programları, öğretmen yetiştirme ve okul spor eğitimi ile sınırlıdır.

Osmanlı Devletinden Türkiye Cumhuriyeti'ne uzanan süreçte Beden Eğitimi dersinin 1864 yılında Harbiye ve Askeri İdadilerde, 1884 yılından itibaren de Bahriye Mektebinde okutulduğu bilinmektedir. Binsekizyüz altmış dokuz (1869) yılında yayınlanan Maarif-i Umumiye Nizamnamesinde erkek Rüştiyelerinde " Cimnastik " dersinin okutulması yer almaktadır. Bu arada "Mekteb-i Sultani" nin (Galatasaray Lisesi) kurulduğu, beden eğitimi derslerinin programda yer aldığı ve ilk dönemde öğretmenlerin Fransız olduğu bilinmektedir. Başka bir kaynağa göre ise göre ise beden eğitimi dersinin askeri okullara girişi

1863, orduda uygulanışı 1865, Galatasaray Lisesine girişi ise 1868 yılıdır. Derslerin diğer okullara girişi ise Cumhuriyet'le birlikte hızlanmış, 1968 yılında "Konular Listesi" şeklinde de olsa genel bir program oluşturulmuş, 1989 yılında ise bireyin gelişim boyutlarını da dikkate alan bir program geliştirilmiştir.

Türkiye'de spor eğitiminin örgütlenmesinde önemli rol oynayan Türk spor adamı Selim Sırrı Tarcan' dır. Yirminci yüzyılın başlarında gelişen çabalarla ve Tarcan'ın girişimiyle Çapa Kız Öğretmen Okulunda 1926 yılında ilk kurs açılmış, 1932 yılında Gazi Muallim Mektebi ve Terbiye Enstitüsü Beden Terbiyesi şubesi kurulmuştur. 1967-68 öğretim yılında İstanbul'da Atatürk Eğitim Enstitüsü, 1974-75 öğretim yılında İzmir, 1978 yılında ise Diyarbakır'da beden eğitimi öğretmeni yetiştiren bölümler açılmıştır. Ayrıca, 1974,1975 ve 1976 yıllarında sırası ile Ankara, İstanbul ve Manisa'da " Antrenör, Monitör ve Yönetici yetiştirmek amacıyla Gençlik ve Spor Akademileri kurulmuştur. 1978-1982 yılları arasında ise Enstitüler Yüksek Öğretmen Okulları'nın bölümüne dönüşmüştür. Ayrıca, 1976 yılında Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, 1979 yılında da Ortadoğu Teknik Üniversitesinde beden eğitimi ve sporun yaygınlaştırılması ve yüksek lisans eğitimi vermek amacı ile Beden Eğitimi-Spor ve Rekreasyon Bölümü açılmıştır.

Yükseköğretimdeki gelişmelere paralel olarak 1982 yılında Akademiler Eğitim Fakülteleri'ne bağlı Beden Eğitimi ve Spor Bölümleri' ne bağlanmıştır. Bu dönemde beden eğitimi öğretmeni yetiştiren kurum sayısı 4'tür. 1992 yılına gelindiğinde kurum sayısının 14'e çıktığı görülmektedir. Bugün ise Türkiye'de bu çerçevede eğitim veren 45 yükseköğretim kurumunun varolduğu görülmektedir. İlk ve ortaöğretimdeki beden eğitimi dersleri de 1-2 saat olarak değişmektedir.

DEVELOPMENT OF SPORT EDUCATION IN TURKEY

Giyasettin Demirhan

Hacettepe University, School of Sport
Sciences & Technology Beytepe,
06532 Ankara, Turkey

The purpose of the study was to examine the development of sport education from past to present times. The study was limited with the development of higher education institutions that offer Sport Education, curriculum programs, teacher training and physical education.

Starting from Ottoman Empire and leading to Turkish Republic, it is known that physical education subject was first appeared in the education programs of the military school "Harbiye and Askeri İdadiler" in 1864, and from 1884 it was taught in the Navy School "Bahriye Mektebi". In the general education regulation "Maarif- i Umumiye Nizamnamesi" that has been published in 1869 for male schools "Rütiye", it was quoted that gymnastic should be taught. On the other hand it is known that when Galatasaray Lyse "Mekteb-i Sultani" was first established, physical education subject was included in the program and this was taught by French teachers from France. Another source states that first physical education class was first taught in military schools in 1863, and application of physical education in the army in 1865, and teaching of physical education in Galatasaray Lyse was in 1868. Entrance of physical education to normal schools was started after the establishment of the Republic in 1923. It was observed that first con-

tent definition for the physical education classes in schools programs was made in 1968, and child oriented programs were made in 1989.

Selim Sırrı Tarcan was the pioneer of the development of physical education in Turkey. With the initiation of Selim Sırrı Tarcan, in Çapa Girls Teacher School a physical education course has started in 1926, and in 1932 a branch of physical education was established at Gazi Teacher Training Institute. In the following years İstanbul Atatürk Education Institute was established in 1967-68, followed by İzmir Buca Education Institute in 1974-75, Diyarbakır in 1978. Youth and Sport Academies were established in 1974, 1975 and 1976 in Ankara, İstanbul and Manisa respectively to offer sport coaching and managing studies. During 1978-1982 the teacher training Institutes were converted in to higher education schools. In addition Ege University has established the School of Physical Education and Sport in 1976, and Middle East Technical University has established the department of Physical Education and Recreation to give postgraduate studies only in physical education.

Parallel to the developments in higher education, during 1982 Youth and Sport Academies were amalgamated to Education faculties. After the amalgamation the number of departments that have offered physical education and sport programs for teacher training were 4. In 1992 the number of universities that override physical education teacher training were 14, and at present 45. In schools, physical education is taught 1-2 hours weekly in the programs.

SİGARA İÇEN ERKEKLERDE GÖRECELİ ARTAN MAKSİMAL EGZERSİZZE KALP-SOLUNUM SİSTEMİ YANITI

Zekine PÜNDÜK, Hakan Gür

Uludağ Ünü. Spor Hekimliği BD., Bursa

AMAÇ: Sigara içen genç erkeklerde göreceli artan maksimal egzersize kalp-solunum sistemi yanıtı incelemek.

YÖNTEM: 19'u en az 1 yıldır (3.3 ± 1.2) günde ≥ 15 sigara (26 ± 9) içen, 24'ü sigara içmeyen olmak üzere toplam 43 erkek gönüllüyle yükün göreceli olarak arttığı maksimal bisiklet egzersizi yapıldı. Gönüllerin maksimal oksijen tüketimi, karbondioksit üretimi, solunum bölümü, solunum frekansı, tidal hacim, ekspirasyonetikleri hava hacmi, O₂ ve CO₂ için solunumsal eşitlik, kalp atım sayısı, oksijen nabızı gibi değişik kalp- solunum sistem parametreleri yanında egzersizi sürdürdükleri süreler tespit edildi. Sigara içen ve kontrol grubunun değerleri t-testi ile değerlendirildi.

BULGULAR: İncelenen parametreler sigara içen ve kontrol grubu arasında istatistiksel anlamlı bir farklılık olmadığını gösterdi.

SONUÇLAR: Elde edilen bulgular ışığında çalışmamıza katılan denekler düzeyinde sigara tüketim alışkanlığı olan bireylerin maksimal eg-

zersize kalp-solunum sistemi yanıtlarının sigara içmeyenlerden farklı olmadığı yorumu yapılabilir. Bu da erken dönemde sigarayı bırakmanın olası zararlarından korunmak açısından ne kadar önemli olduğuna işaret etmektedir.

CARDIO-PULMONARY SYSTEM RESPONSE TO INCREMENTAL MAXIMAL EXERCISE IN YOUNG SEDENTARY MALE SMOKERS.

Zekine PÜNDÜK, Hakan Gür
Uludağ Univ. Department Sports
Medicine Bursa

PURPOSE: To examine cardio-pulmonary system response incremental maximal exercise in young male smokers.

METHODS: Forty-three male volunteers nineteen of which smokers, who smoked ≥ 15 (26 ± 9) cigarettes daily for at least 1 year (3.3 ± 1.2) were nonsmokers, performed an incremental maximal cycling exercise. Different cardio-pulmonary variables such as maximal oxygen uptake, carbon dioxide production, respiratory exchange ratio, breathing frequency, tidal volume, minute ventilation, ventilatory equivalents for O₂ and for CO₂, heart rate, pulse together with total duration of exercise were analysed for volunteers. The data obtained from smokers and nonsmokers was compared by t-test.

RESULTS: The examined parameters showed no statistically significant differences between smokers and nonsmokers.

CONCLUSIONS: In the light of the findings, it can be concluded that cardio-pulmonary response to maximal exercises of the individuals, who have smoking habits as the subjects of the present study, do not differ from that of nonsmoker individuals. This can point out how important it is to change smoking habits in the early phase of the smoking for protection from its possible damage.

ELİT PROFESYONEL FUTBOLCULARDA EKOKARDİOGRAFİK DEĞİŞİKLİKLER

Bedrettin Akova, Dilek Yeşilbursa*,
Hakan Gür, Akın Serdar*,
Selçuk Küçüköğlü

Uludağ Üniv. Spor Hekimliği BD ve *
Kardiyoloji ABD, Bursa

AMAÇ: Elit profesyonel futbolculardaki ekokardiografik değişiklikleri incelemek.

YÖNTEM: 18-32 yaşları arasında 28 elit profesyonel futbolcu ve 20-34 yaşları arasında 9 sedanter gönüllüde ekokardiografik incelemeler yapıldı. Futbolcu ve sedanterler için elde edilen değerler t testi ile analiz edildi. ekokardiografik parametrelerin kronolojik yaş ve antrenman yaşı ile olan ilişkisi regresyon analizleri ile test edildi.

BULGULAR: Sedanterlerden daha düşük ($p < 0.001$) istirahat kalp atım sayısı ve vücut yüzey alanına ($p < 0.05$) sahip olan futbolcuların sol ventrikül kitle indeksi, sistolik ve diastolik posterior duvar kalınlığı sedanterlerden daha büyüktü ($p < 0.05$). İncelenen parametrelerden kalp atım sayısı dışındaki parametrelerin kronolojik ve antrenman yaşı ile ilişkisi olmadığı gözlemlendi. Kalp atım sayısı ise kronolojik ($r = -0.39$) ve antrenman yaşı ($r = -0.42$) ile zayıf ilişkiler ($p < 0.05$) göstermekteydi.

SONUÇLAR: Elde edilen bulgular ışığında

da yaşla ilişkisiz olarak futbol antrenmanının sol ventriküde hipertrofik değişikliklere neden olduğu yorumu yapılabilir. Bu da tespit edilen değişikliklerin antrenmanın erken dönemlerinde oluştuğuna işaret etmektedir.

ECHOCAR DIOGRAPHIC CHANGES IN ELITE PROFESSIONAL SOCCER PLAYERS

Bedrettin Akova, Dilek Yeşilbursa*,
Hakan Gür, Akın Serdar*,
Selçuk Küçüköğlü
Uludağ Üniv. Department of Sports
Medicine* and Cardiology,* Bursa

PURPOSE: To examine echocardiographic changes were examined in 28 elite professional soccer players.

METHODS: Echocardiographic changes were examined in 28 elite professional soccer players, aged 18-32 years, and 9 sedentary subjects, aged 20-34. The data obtained for soccer players and sedentary subjects was analysed by t-test. The relationship between the echocardiographic parameters and chronological and training ages were tested by regression analysis.

RESULTS: The soccer players, who had lower ($p < 0.001$) heart rate and body mass index ($p < 0.05$) than sedentary subjects, had greater ($p < 0.05$) left ventricular mass index, systolic and diastolic posterior wall thicknesses than sedentary subjects. It was observed that any of the parameters examined in the study except heart rate did not correlate with chronological and training ages. Heart rate showed poor correlations ($p < 0.05$) with chronological ($r = -0.39$) and training ages ($r = 0.42$).

CONCLUSIONS: In the light of the findings, it can be concluded that soccer training can cause hypertrophic changes in the left ventricle without any correlation with age. This can point out that the changes come into existence in the early phase of the training.

ELİT ATLETLERDE SOL VENTRİKÜLÜN DİASTOLİK FONKSİYONLARININ EKOKARDİYOGRAFİK OLARAK DEĞERLENDİRMESİ

C.Gürgün*, T. Kocahan**, M. Zoghi*,
C.Ceyhan*, C.Soydaş*, S.Payzın*,
Ç. İşleğen**

* Ege Üniversitesi, Tıp Fakültesi,
Kardiyoloji Anabilim Dalı - İzmir

** Ege Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Spor
Hekimliği Anabilim Dalı, İzmir

GİRİŞ ve AMAÇ: Yapılan çalışmalarda yaşın ilerlemesi ile sol ventrikülün (SV) diastolik fonksiyonlarının bozulduğu gösterilmiştir. Bu çalışmanın amacı uzun yıllar aktif spor yapan elit sporcuların SV diastolik fonksiyonlarının değerlendirilmesi ve aynı yaş grubundaki bireylerle karşılaştırılması idi.

MATERYAL VE METOD: Çalışmaya 29 elit sporcu (Grup 1) ve kontrol grubu olarak aynı yaş grubunda (Grup II) olan 30 sağlıklı birey alındı. SV diastolik fonksiyonları ekokardiografik olarak değerlendirildi. Sol ventrikülün diastolik fonksiyonlarını gösteren mitral kapağın erken diastolik doluş akımının maksimum hızı (E), geç diastolik doluş akımının maksimum hızı (A) mitral kapağın deselerasyon zamanı (DZ), sol ventrikülün izovolumetrik relaksasyon zamanı (IVRZ) ölçüldü. Ayrıca tüm hasta gruplarında SV kitlesi ekokardiografik olarak ölçüldü ve vücut yüzeyine bölünerek

SV kitle indeksi (SVKİ) hesaplandı. Bulgular student t-testi kullanılarak karşılaştırıldı.

BULGULAR: İki grup arasında yaş ve cinsiyet açısından fark yoktu. İki grup arasında SV diastolik fonksiyonları karşılaştırıldığında Grup II'de belirgin olarak diastolik disfonksiyon saptanırken sol ventrikülün kitle indeksi de istatistiksel olarak Grup I'den daha düşük bulundu ($P < 0.0001$).

SONUÇ: Sol ventrikülün diastolik fonksiyonları elit sporcularda aynı yaş grubundaki bireylerle karşılaştırıldığında, sol ventrikül kitle indeksi belirgin olarak artmasına rağmen aktif uzun dönem spor hayatı nedeniyle diastolik fonksiyonların korunduğu saptandı.

ECHOCARDIOGRAPHICAL DETERMINATION OF LEFT VENTRICULAR FUNCTIONS OF VETERAN ATHLETES

INTRODUCTION AND AİM: Previous research suggest that left ventricular function decreases in the elderly. The aim of this study is to determine the diastolic functions of the former veteran athletes performing for a long time and to compared them with a sedentary group.

MATERIAL AND METHODS: Veteran athletes (group I, n=29) and the control group (group II, n=30) were evaluated with echocardiography. Maximum speed (E) of early diastolic filling flow of the mitral valve, maximum speed (A) of the late diastolic filling flow of mitral valve, the deceleration time of the mitral valve (DZ), the isovolumetric relaxation time of the left ventricle (IVRZ) which give the diastolic functions of the left ventricle were measured. Furthermore, the left ventricle mass was determined using echocardiography and left ventricle mass index (SVMI) was calculated ($SVMI (g/m^2) = \frac{\text{Left ventricle mass}}{\text{Body surface area}} (m^2)$) Student t-test was used for statistical analysis.

RESULTS: No differences in age were found between group I and group II. Diastolic dysfunction was determined in group II. SVMI of group II was statistically lower compared with group I.

CONCLUSION: Diastolic functions of the left ventricle of formerly elite veteran athletes were found to be preserved in spite of the significant increase in its mass index (SVMI)

KISA DÖNEM EGZERSİZİN SIÇAN İÇ ORGANLARINDA ISI ŞOKU PROTEİNİ 72 ÜZERİNE ETKİSİ

Ali Murat Zergereoğlu
Haydar A. Demirel , ve
Scott K. Powers

Center for Exercise Science and
Physiology, Department of Exercise
and Sport Science and
Pharmacology, University of Florida,
Gainesville, Florida 32611.
Spor Bilimleri ve Teknolojisi
Yüksekokulu, Hacettepe Üniversitesi,
Beytepe, Ankara, 06532.
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor
Hekimliği Bölümü

AMAÇ: Yüksek yoğunluktaki egzersizlerin kalp ve iskelet kasında, uyarılabilir 70 kDa ısı şoku proteini (HSP73) düzeylerini arttırdığı bilinmektedir. Bu çalışma, Yüksek yoğunlukta kısa dönem egzersizin siçan karaciğer, akciğer yada böbrek dokusunda HSP72'nin arttırılmasını sağlayıp sağlayamayacağını araştırmak amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM: Yetişkin Sprague Dawley türü siçanlar rastgele olarak kontrol, ısı şoku (42 derecede 15 dakika), 3 gün egzersiz yada 5 gün egzersiz olmak üzere dört gruba ayrıldılar (bütün gruplarda n=7). Isı şoku ya da egzersizden 24 saat sonra siçanlara aşırı doz pentobarbital yoluyla öldürülüp karaciğer, akciğer ve böbrek dokuları alınarak HSP72 düzeyleri incelendi.

BULGULAR: Hem ısı şoku hem de egzersiz her üç dokuda da HSP72 nin anlamlı olarak artmasına yol açtı. ($p<0.001$). Egzersiz gruplarıyla karşılaştırıldığında, ısı şoku yoluyla gözlenen HSP artışı daha fazla idi ($p<0.05$)

SONUÇLAR: Bu sonuçlar kısa dönem egzersizin siçan karaciğer, akciğer ve böbrek dokusunda HSP 72 düzeylerinin artmasını sağladığını göstermektedir. Her ne kadar egzersiz yolu ile iç organlardaki düzey artırılan HSP72 nin ne gibi rol oynayacağı kesin olarak HSP72'nin bir doku hasarına karşı rol oynayacağı düşünülmektedir.

THE EFFECTS OF SHORT TERM EXERCISE ON HEAT ON HEAT SHOCK PROTEIN72 EXPRESSION IN RAT INTERNAL ORGANS.

OBJECTIVES: High intensity exercise increases the levels of an inducible, 72 kD heat shock protein (HSP72) in cardiac and skeletal muscle. This investigation examined when short term of high intensity exercise would be sufficient to induce HSP72 in rat liver, kidney and lung tissues.

METHODS: Adult Sprague-Dawley rats were randomly divided into one of four experimental groups: 1) Control-no heat stress or exercise (n=7); 2) Heat stress 15 min at 42 centigrade degree (n=7); 3) 3 consecutive days of exercise training (n=7); 4) 5 consecutive days of endurance training (n=7). Twenty-four hours after heat stress or last training sessions, animals were killed by overdose of pentobarbital, and liver, lung and kidney tissues were analyzed for HSP72 expression.

RESULTS: Both heat stress and exercise training resulted in significant ($p<0.001$) elevation of HSP72 in all tissues. Further, induction of HSP72 was significantly higher in heat stress group compare with 3 and 5 days exercise training groups ($p<0.05$). These results demonstrate that short term exercise can induce the HSP72 expression in liver, lung and kidney tissues.

CONCLUSION: Although the exact role of exercise induced heat shock proteins in internal organs is not known, increased level of HSP72 may provide protection against further tissue damage.



7 KASIM

**R SALONU
BİLDİRİLERİ**

7th November

**R Hall
Presentations**

Davetli Konuşmacı
Invited Speaker

DOPİNG ANALİZLERİ

Durişehvar ÖZER

Hacettepe Üniversitesi

Doping analizleri, yasaklı ilaç sınıflarını idrardan analiz edebilecek şekilde gruplara ayrılarak yapılmaktadır. İdrar numuneleri, safsızlıklardan tüketme işlemi ile arındırılarak Gaz Kromatografisi-Kütle Spektrometresi ve/veya Yüksek Basıncılı Kromatografisi sistemleri ile analiz edilmektedir. İlaç uzun sürede atılan metabolitlerin idrardan analizleri düşük derişimlerden tayin yapılmasına olanak sağlayan Yüksek Ayırıcılı Kütle Spektrometresi ile yapılmaktadır. İdrar numunelerinde doping sınırı T/E oranı 6'dan küçük, günlük diyetle alınan kafein miktarı da 12mg/ml'nin altında olarak tanımlanmaktadır. probenecid ve bromantan gibi maskeyici ajanların etkileri belirtilmelidir. Türkiye Doping Kontrol Merkezinde 1995-97 yılları arasında 147 numune analiz edilmiş bunlardan 7 tanesi pozitif bulunmuştur. Bugüne kadar 1998 yılı içerisinde değişik federasyonlardan 275 idrar numunesi analiz edilerek 3 tanesinde pozitif sonuç belirtilmiştir.

DOPİNG ANALYSIS

Doping analysis have been done from urine samples, divided into groups according to the banned drug classes. The urine samples were analysed by Gas Chromatography-Mass Spectrometry and/or High Pressure Liquid Chromatography systems after cleanup the impurities by extraction. Drugs and longterm excreted metabolites were determined at low concentration in urine by using High Resolution Mass Spectrometry. Doping limit was defined for the T/E ratio lower than 6 and caffeine level lower than 12mg/ml. The effects of masking agents such as probenecid and bromantan have to be determined. In our laboratory 147 urine samples were analysed in between 1995-97 and 7 them were positive cases. In 1998 275 urine samples were analysed and 3 positive results were obtained.

DOPİNG KONTROL

N. Başçı

Hacettepe Üniversitesi

Sportif performansın (fizik, kondisyon, beceri, kas kuvveti) arttırmak amacıyla doğal yetenek, antrenman ve beslenme dışında yöntem ve maddelerin uygulanmasına "Ergojenik yardım" adı verilmektedir. Ergojenik yardımcıları, fizyolojik (alkali tuzlar, kan dopinji), psikolojik (hipnoz, stres terapisi), mekanik ve biyomedikal (vücut kompozisyonu, giysi ve malzeme), besinsel (karbonhidrat yükleme, amino asit, vitaminler) ve farmakolojik (kullanımı izinli ve yasak ilaçlar) olarak sınıflandırılabilir.

Bunlardan farmakolojik ve fizyolojik yardımcıları ayrıca "doping" kelimesi tanımlanmaktadır. Doping, sporcuların performanslarını, haksız bir şekilde ve yapay olarak arttırmak amacıyla herhangi bir yabancı maddenin kullanımı veya herhangi bir fizyolojik maddenin anormal bir yolla vücuda alınması olarak tanımlanır. Sporcular tarafından kullanımı yasaklanmış ilaç grupları, stimulanlar, narkotikler, anabolizanlar, idrar söktürücüler, siliciler ve peptid hormon ve benzerleri olup sporcu-

lar tarafından kullanımı yasaklanmış yöntemler, kan dopinji ve farmakolojik, kimyasal veya fiziksel işlemlerdir. Sporcular tarafından kullanımı kısıtlı ilaç grupları alkol, mariyuana, lokal anesteziyikler, kortikosteroidler ve beta-blokörlerdir. Bu ilaç gruplarının ve yöntemlerin yüksek teknolojiye dayanan analitik yöntemlerle tayin edilmeleri işlemleri doping kontrol kapsamına girer.

DOPING CONTROL

Aytekin TEMİZER

Hacettepe University

In order to improve the sports performance (physical, condition, sport skills, muscle strength) administration of the substances and use of methods except natural capacity, exercise and nutrition in called ergogenic aid. Ergogenic aids are physiological (basic salts, blood doping), psychological ('hypnos, stress therapy), mechanic and biomedical (body composition, clothes and metarial), nutritious (carbohydrates, amino acids, vitamins) and pharmacological substances (banned and permitted). Pharmacologic and psychological substances are also called as doping. Doping can be defined as the use by or distribution to an athlete of certain substances that could have the effect of improving artificially the athlete's physical and/or mental condition and so unfair manner his athletic performance. Doping contravenes the ethics of both sport and medical sciences. Doping consists of the administration of substances belonging to banned classes of pharmacological agents and/or the use of various prohibited methods. Forbidden classes of substances are stimulants, narcotics, anabolic agents, diuretics, peptide and glycoprotein hormones and their analogues. Prohibited methods are blood doping and pharmacological, chemical and physical manipulations. Classes of drugs subject to certain restrictions are alcohol, marijuana, local anaesthetics, corticosteroids and beta-blockers. Doping classes covers the determination of all these banned groups by using analytical methods based on high technology.

Invited Speaker

FITNESS FATNESS AND HEALTH

Dr. W. Van Mechelen MD. PhD

Associate Professor of Social Medicine
Institute for research in extramural
Medicine Medical Faculty and
Department of Social Medicine, Vrije
Universiteit Amsterdam
The Netherlands

The relation between activity, fitness and health is complex. In the past the emphasis was placed on physical activities vigorous enough to enhance the physical fitness status of individuals, thereby promoting good health. Recent research has shown that in adults both physical activities of at least moderate intensity, as well as physical (aerobic) fitness, are independently related to good health.

Despite our current levels of knowledge many questions are still not answered. A key point here is to unravel the interrelationships

between physical activity, physical fitness, body fatness and health. Until recently the current belief was that (extreme) overweight was related to ill health status, regardless of the amount of physical activity and / or the fitness status of the persons involved. However, recent research has shown that health risks regarding for instance NIDDM and cardio vascular disease is most likely caused by inactivity or low levels of fitness, rather than by overweight or obesity per se.

Purpose of this presentation is to give an overview of the points mentioned above.

Invited Speaker**EXERCISE AND
AGE-RELATED
CHANGES IN
SKELETAL MUSCLE****Scot K. Powers**

Department of Exercise and Sport
Sciences and Center for Exercise Science
University of Florida, Gainesville,
Florida, USA

Aging results in a loss of skeletal muscle mass, a decrease in muscular strength, and a reduction in muscle oxidative capacity. In humans there is "slow" phase of muscle loss where 10 % of muscle mass is lost from ages 25 to 50 years. Thereafter there is a rapid loss in muscle mass and from 50 to 80 years where an additional 40 % of muscle mass is lost. Growing evidence suggests that several of the skeletal muscle changes that occur with senescence do not occur due to aging per se, but are the result of decreased phys-

ical activity. Indeed, regular strength, exercise training promotes increases in muscle and increases muscular strength in senescent humans. Further, regular endurance exercise results in an increase in skeletal muscle oxidative capacity and antioxidant capacity in locomotor muscles of humans and other animals. These findings support the notion that 1) aging does not impair skeletal muscle metabolic plasticity, and 2) regular physical activity can reduce or abolish age-related decrements in skeletal muscle function.

Davetli Konuşmacı *Invited Speaker*

STRES PROTEİNLENİ VE EGZERSİZ

Haydar A. Demirel

Hacettepe Üniversitesi
Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu,
Beytepe, Ankara, 06532, ve Egzersiz
Bilimleri ve Fizyoloji Merkezi, Florida
Üniversitesi, Gainesville, FL 32611

Her türlü hücre, ani ısı artışı karşısında kaldığında, hızlı bir şekilde, kendisini artan ısının yol açacağı tehlikeden korumasını sağlayan bir tür proteinin yapımına başlar. Hücrede gözlenen bu ani yanıt "stres yanıtı" ve üretimi artan bu proteinlerde "stres proteinleri" diye adlandırılır. Isı şoku proteinleri (HSP) stres proteinlerinin ana grubunu oluştururlar. HSP, SDS-jet elektroforezinde gözlenen gruplar altında toplananlar. Bunlardan 70 kiloda ailesinin indüklenebilen üyesi, HSP72 en göze çarpan molekül olarak karşımıza çıkar. Artan düzeylerdeki HSP/2 ye sahip olan hücreler, aşırı hırsla ya da diğer streslere karşı korunma yeteneğine sahiptir. Düzenli egzersiz uzun süreden beri sağlıklı bir yaşamın vazgeçilmez unsuru olarak bilinmektedir. Araştırmacılar, kı-

sa yada uzun süreli treadmill egzersizi yoluyla kalp ve iskelet kaslarında dahil olmak üzere çeşitli dokularda HSP72 miktarının arttığını göstermiştir. Her ne kadar, egzersizin hangi yolla bu artışı sağladığı bilinmiyorsa da, egzersiz yolu ile miktarları artırılan stres proteinleri kas hücrelerini gerek daha sonraki egzersizin yol açacağı gerekse diğer stresler yoluyla oluşabilecek hasara karşı koruma görevi üstlenirler. Birçok tehlikeli koşullar ve maddeler hücrede HSP düzeyinin artmasını sağlarken, egzersiz bu artışı sağlayan yegane zararsız uyarı olarak bilinmektedir. Bu yüzden, egzersiz gerek kalp ve gerekse iskelet kası hasarına stratejiler geliştirme konusunda önemli bir araç olarak görülmektedir.

BIOENER KULLANIMININ SPORCULARIN KAN PROFİLİNE VE ZAYIFLAMAYA ETKİSİ

*Şebnem Onur *Ayşe Kazancı
Ziyanur Güneş*Betül Çiçek

* Bayındır Tıp Merkezi,
** SESAM,
*** Diyetisyen

ÖZET

AMAÇ: Bioener kullanımının sporcuların kan profiline ve zayıflamaya etkisi.

YÖNTEM: Ankara 19 Mayıs Spor Kompleksi atletizm sahasında atma dalında (disk, çekiç, gülle), ulusal ve uluslararası yarışmalara katılmış, haftada ortalama 5.4 ± 0.84 gün, günde ortalama 3.2 ± 0.47 saat antrenman yapan, hazırlık dönemindeki 4 erkek, 6 kadın toplam 10 gönüllü sporcu üzerinde yapılmıştır.

Biyokimyasal Testler: Sporculara 30 gün boyunca 30g Bioener verilmiştir. Bioener verilmeden önce ve sonra kan lipit düzeyleri, total protein, açlık kan şekeri, alkalem fosfataz, SGOT, SGPT, albumin, eritrosit, serum demir, hemoglobin, hematokrit değerleri, kalsiyum, çinko, magnezyum, fosfor, sodyum, potas-

yum düzeyleri saptanmıştır. Alkalem fosfataz düzeyi; 4 nitrofenil fosfat ve AMP buffer ile, kolesterol düzeyi; kolesteraz-kolesterol oksidaz metodu ile trigliserit düzeyi; gliserol 3 fosfat oksidaz peroksidaz kiti ile, serum demir; ferren hidroksilamin HCL metodu ile, kalsiyum krezolftalein metodu ile Technihan RA-1000 cihazı kullanılarak belirlenmiştir. Çinko atomik absorpsiyon ile magnezyum ve fosfor Technihan RA-1000 cihazı ile saptanmıştır. Hemoglobin değerleri spektrofotometrede renk okuması ile gr/dL olarak, hematokrit değerleri Technihan RA-1000 cihazında RBC X MCV/10 formülü ile belirlenmiştir.

Antropometrik Ölçümler : Vücut yağ oranını belirlemek için Holtain marka skinfold kaliper ile vücudun sağ tarafından triceps, biceps, subscapula, suprailiac 2 deri kıvrım kalınlıkları alınmıştır. Vücut yağ oranının hesaplanmasında Siri'nin formülü kullanılmıştır. Boy uzunluğu Holtain marka stadiometre (hassasiyeti 0.01 cm) ile, vücut ağırlık ölçümleri Angel marka (hassasiyeti 0.01kg.) elektronik baskül ile alınmıştır. İstatistiksel Analiz Yöntemi: Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örnek Testi kullanılmıştır.

BULGULAR: Bioener kullanımı öncesi ve sonrası ağırlık, BKI ve vücut yağ%’i arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0.05$). Kan parametreleri değerlendirilmesi sonucunda potasyum, eritrosit, SGOT, SGPT, hematokrit, hemoglobin, kreatinin, bilirubin, trigliserit, kalsiyum, magnezyum, çinko, demir, total protein, glikoz, fosfor, değerlerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0.05$). Albumin, sodyum, alkalemfosfataz, üre, total kolesterol değerlerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0.05$).

SONUÇLAR: Bioener'in yüksek posa içereği bazı biyokimyasal parametrelerde anlamlı bir farklılığa neden olmuştur. Posa çeşitli mekanizmalar yoluyla mineral biyoyararlılığını azaltmaktadır. Ancak çalışmamızda po-

sanın bazı kan mineral düzeylerinde anlamlı bir farklılık yaratmaması denek sayısının sınırlı olmasından kaynaklanabilir. Bioener' den beklenen vücut ağırlığındaki azalmanın sağlanabilmesi için zayıflama diyeti ile birlikte kullanılması gerektiği sonucuna varılmıştır. Bu görüşü destekler daha fazla sayıda denek içeren , plesebo kontrollü prospektif çalışmalara ihtiyaç vardır.

THE EFFECT OF BIOENER USE TO BLOOD PROFILE AND WEIGHT LOSS ON ATHLETES

OBJECTIVES: The aim of this study was to investigate the effect the effect of bioener use to blood profile and weight loss on athletes.

METHODS: This study has been carried out on 10 volunteer athletes as 4 male aged 15.5 ± 2.38 and 6 female aged 16.3 ± 1.75 who were in preparation period and had joined national and international competitions in athletes field throwing branch (discus, hammer, bar shot) in 19 Mayıs Sports Complex in Ankara. 30 Bioener has been administered to the athletes for 30 days. Blood lipid levels, total protein, hunger blood glucose, alkaline phosphatase, SGOT, SGPT, albumin, erythrocyte, serum iron, haemoglobin, hematocrit calcium, zine mangesium, phosphorus, sodium, potassium levels were detected before and after Bioener use. Triceps, biceps, sub-

caplua suprailiac 2 skin fold thicknesses were taken from the right part of the body by callipers as to measure the body fat rate. Wilcoxon rank-sum Test was used for statistical analysis.

FINDINGS: After and before use of Bioener, no statistically significant difference was found between weight Body mass index and body fat percent ($P > 0.05$) As a result of blood parameters evaluation no statistically significant difference was found at erythrocyte, SGOT, SGPT, hemotocrit, haemoglobin, creatine, triglyceride, calcium, magnesium, zine, iron, total protein, glucose, phosphorus values ($P < 0.05$) but significant difference was found at albumin, sodium, alkaline phosphatase, urea, total cholesterol values ($P < 0.05$)

RESULT: High Fibre included in Bioener caused significant differences in biochemical parameters. Fibre decreases mineral bioavailability various mechanisms but our study indicates that. Fibre's not causing any significant difference at some blood mineral levels might be occurred because of the limited subject number. We had the result that Bioener had to be used together with weight loss diet as to obtain the estimated decrease of the body weight.

ALLERJİK ASTIMLI ÇOCUKLARDA, EGZERSİZ İLE EGZERSİZ+ BRONKODİLATATÖR KULLANIMININ SOLUNUM KAPASİTELERİNE ETKİSİ

G. İnce, T. Sarpel, D. Altıntaş,
F. Öztürk, Z. Zülkadiroğlu, D. Sevimli

Ç.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksek-
kokulu Balcalı-ADANA

Ç.Ü. Balcalı Hastanesi Fiziksel Tıp
ve Rehabilitasyon A.B.D.,
ADANA

Ç.Ü. Balcalı Hastanesi Pediatrik Al-
lerji Bilim Dalı Polikliniği, ADANA

AMAÇ: Farklı aktivite düzeylerindeki allerjik astımlı çocukların, egzersiz ile egzersiz-bronkodilatatör kullanımının, solunum fonksiyonlarına etkisinin değerlendirilmesidir.

YÖNTEM: Araştırmaya, 42'si kız ve 55'i erkek olmak üzere toplam 97 allerjik astımlı çocuk katılmıştır. Denekler, sedanter (A grubu), serbest oyun oynayan (B grubu) ve 3 ay düzenli yüzme programına katılmış (C grubu) astımlı çocuk olmak üzere 3 gruba ayrılmıştır. Tüm gruplara egzersiz olarak PWC 170 testi, egzersiz sonrası ise bronkodilatatör olarak, Terbutalin inhaler kullanılmıştır. Egzersiz ve bronkodilatatör sonrası solunum fonksiyon testleri (FEV1, VC, PEF) Flowmate marka 2500 model spirometre ile ölçülmüştür. İstatistiksel değerlendirmeler, T-testi pairs analizi ile yapılmıştır.

BULGULAR: Grupların kendi arasında egzersiz ve bronkodilatatör sonrası solunum fonksiyon değerlerine bakıldığında, A grubunun tüm testleri arasında anlamlı farklılık görülmüştür. B grubunda ise PEF değeri hariç tüm gruplarda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. C grubunda ise, VC ve PEF değerlerinde farklılık yok iken, MVV ve FEV 1 değerlerinde anlamlı farklılık görülmüştür ($P<0.05$).

SONUÇ: Bulgular, düzenli egzersiz yapan allerjik astımlı çocukların solunum kapasitelerinin arttığını desteklemektedir.

THE EFFECT OF USING EXERCISE AND EXERCISE+BRONCHODILATATOR ON PULMONARY CAPACITY OF ALLERGY RELATED ASTHMATIC CHILDREN

OBJECTIVE: To determine the effect on Pulmonary functions of using exercise and exercise+bronchodilatator.

METHOD: Totally ninety-seven children (42 females and 55 males) with allergic asthma participated in this study. Objects were divided into three groups who were sedentary group (A group), children who engaged in free play (B group), and children who participated in a regular swimming programme of three months duration (C group). Test of PWC170 is used as exercise to all groups. Terbutalin Inhaler is used as bronchodilatator after exercise. Pulmonary function tests (FEV 1, VC, MVV, PEF) were determined by flowmate mark, 2500 model a spirometer. Statistical analysis is made through T-test Pairs.

RESULTS: When looking at pulmonary function levels after bronchodilatator and exercise within the groups themselves, significant differences have been observed between all A group test. On the other hand in B group excluding PEF level significant difference has been found in all groups. Whereas there hasn't been a difference in VC and PEF levels in C group, a significant differences in the levels of MVV and FEV1 have been determined ($P<0.05$).

CONCLUSION: Results supported that are increased pulmonary capacity of allergy related asthmatic children who make regular exercise.

14- 35 YAŞ ARASINDAKİ BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ

Y. Albayrak, A. Pehlivan

M.Ü. Beden Eğt. ve Spor Y.O. - İstanbul

Bu çalışmanın amacı İstanbul'da yaşayan 14-35 yaş arasındaki bireylerin mevcut fiziksel aktivite düzeyini yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim, gelir düzeyi, meslek ve iş statüsü gibi etmenlerin fiziksel aktivitelere katılımı ne şekilde etkilediğini belirlemektir. 18 sorudan oluşturulan anket, İstanbul'un çeşitli semtlerinde anketörler aracılığı ile uygulanmış ve geri gelen anketlerden 912 tanesi SPSS programı kullanılarak değerlendirilmeye alınmıştır. Buna göre çalışmaya katılan bireylerin % 64.1'i fiziksel olarak aktif sınıfa girmektedir. Bu grubun % 55.9'u bayan, % 74.6'sı erkek olarak belirlenmiştir. Egzersiz şiddeti arttıkça bayanlar ve erkekler arasında farklar olduğu, ancak sıklık ve süre bazında cinsiyet farkı olmadığı gözlenmiştir. Yaş faktörü ise 26-30 yaşlarında önemli olmaktadır. Bu yaş grubunun aktivite düzeyinin diğer grupla-

ra göre düşük olduğu belirlenmiştir. 31-35 yaş grubunun % 51.5'i sağlık için fiziksel aktivitelere katıldıklarını ifade etmişlerdir.

Futbol, koşu/jogging, basketbol ve yürüyüş en çok tercih edilen aktiviteler arasındadır. Cinsiyet faktörü tercih edilen aktivite üzerinde rol oynamıştır. Aerobik ve step bayanlar, futbol ve ağırlık antrenmanı ise erkekler tarafından tercih edilmektedir. Çalışmaya katılan örnek grubun % 41.1'i spor kulüplerinde, % 20'si de doğal alanlarda aktivitelere katılmayı tercih ettiklerini belirtmişlerdir.

Zorunlu temel eğitimden sonra fiziksel aktivite düzeyinin düştüğü gözlenmiştir. Gelir düzeyi, aktivitelere katılım üzerinde önemli rol oynamaktadır. Meslek ve iş statüsü açısından değerlendirildiğinde ise, tam gün çalışanların profesyonel yöneticilerin ve herhangi bir işte çalışmayanların aktivite düzeyinin düşük olduğu belirlenmiştir. Medeni durumu bekar olan bireylerin, özellikle evli ve çocuklu bireylerden daha aktif bir yaşam tarzına sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Son olarak inaktif bireyler yeterli zamanları olmadığı için fiziksel aktiviteye katılmadıklarını ifade etmişlerdir.

SUMMARY

The main purpose of this study is to determine the present activity levels of young and young adults aged between, 14-35, living in İstanbul, participating in exercises; and the effect of age, gender, marital status, educational level, income level, occupation and work status on physical activities. A questionnaire of 18 questions was developed for the study. Spread sheet programs and SPSS were used to analyse the results. 912 of the questionnaires were evaluated and of these 64.1 % were considered as physically active (55.9 % female, 74.6 % male) Significant difference was found between males and females when the exercise intensity was evaluated.

On the opposite, no significant difference was found among the genders about exercise duration and frequency. The most inactive group of all age groups was 26-30 years group. 51.5 % of 31-35 years of age pointed out that they were exercising for their health. Football, jogging, basketball and walking were the mostly preferred activities. Aerobics-step were preferred by females whereas football and weight-training were preferred by males. It was also determined that physically active people mostly preferred sports clubs and na-

tural areas for exercising. Educational and income level played an important role on participation.

Full time workers, professional managers and those who didn't work had less physical activities levels. Single individuals could participate in physical activities more than married ones especially who had children. Lastly, inactive individuals gave "lack of free time" as a reason for not participating in physical activities.

SPOR OKULU AKTİVİTELERİNİN 7-14 YAŞ GRUBU ERKEK ÇOCUKLARDA SEÇİLMİŞ PARAMETRELER ÜZERİNE ETKİLERİ

Akalan, Cengiz - Korkusuz, Feza

A.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

AMAÇ:Bu çalışmada 26 haftalık spor okulu aktivitelerinin 7-14 yaş grubu erkek çocuklarda fiziksel, fizyolojik ve motor performans parametreleri üzerine etkileri incelenmiştir.

YÖNTEM:257 ilkokul ve ortaokul öğrencisi ailelerinden alınan izinle bu çalışmaya katılmıştır. Dernekler deney (n = 126) ve kontrol (n= 131) olmak üzere iki gruba ayrılmışlar ve her iki grupta 7-10 (n = 116; deney grubu 76 kontrol grubu 40) ve 11-14 (n = 141; deney grubu 50 - kontrol grubu 91) yaş grubu çocuklardan oluşturuldu. Deney grubu haftada iki gün ve günde 60 dakika olmak üzere 26 haftalık antrenmana katıldı. Bu grup aynı zamanda okudukları okullarda düzenli olarak haftada 80 dakika olmak üzere beden eğitimi derslerine de katıldı. Kontrol grubu çalışma süresince düzensiz olarak haftada bir kez 80

dakikalık okul içi beden eğitimi derslerinin dışında herhangi bir düzenli fiziksel aktiviteye katılmadı. Deneklerin boyu, vücut ağırlığı, deri altı yağ dokusu, 20 metre dayanıklılık mekik koşusu, disklere vuruş, uzan eriş, durarak uzun atlama, sağ ve sol pençe kuvveti, mekik ve 10 x 5 metre mekik koşusu değerleri 26 haftalık çalışmanın öncesinde ve sonrasında ölçüldü.

BULGULAR: Verilerin değerlendirilmesinde, iki yönlü varyans analizi yöntemi kullanıldı. Varyans analizi sonucunda her iki yaş grubunda kontrol ve deney grubu arasında tüm testlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gözlemlendi ($p<0.01$). Deney grubu sağ ve sol pençe kuvveti ile uzan eriş testi hariç diğer tüm parametrelerde kontrol grubuna oranla anlamlı bir artış gösterdi ($p<0.01$).

SONUÇ: Bu çalışma, kontrol ve deney grubunun fiziksel ve fizyolojik uygunluk ve motor performans gelişimi açısından birbirinden farklı ve 26 haftalık orta şiddetteki düzenli egzersizlerin çocukların fiziksel uygunluk düzeylerini geliştirmede etkili olduğunu gösterdi.

EFFECTS OF SPORTS SCHOOL ACTIVITIES ON SELECTED PARAMETERS OF MALE CHILDREN BETWEEN THE AGES 7 and 14

OBJECTİVES: The purpose of this study was to investigate the effects of sports school activities on the development of selected physical, physiological and motor performance of male children between the ages 7 and 14.

METHODS: A total number of 257 male children from primary and secondary school participated in this study with the permission of their parents. The subjects were divided into two groups as the experimental (n=126)

and the control (n= 131) group. The groups were further divided into two age groups 7-10 (n= 116; experimental 76 - control 40), and 11-14 (n=141 ; experimental 50 - control 91). Experimental group participated in training sessions of 60 min. per day, 2 days per week for 26 weeks. Furthermore ,this group regularly participated in their school physical education classes 80 min per week. The control group did not participate in any regular physical activity except school physical education classes. Height, weight, body composition (sum of five skinfold), 20 meter endurance shuttle run, plate tapping, sit-and-reach, standing broad jump, left and right hand grip, sit-up , and 10 x 5 meter shuttle run were measured before and after 26 weeks of training.

RESULTS: Two-way ANOVA was used to

evaluate the effects of training. Results indicated significant changes in all variables between control and experiment groups ($P < 0.01$). Experimental group showed significant improvement in all variables except left and right hand grip and sit and reach in both 7 -10 and 11-14 age group ($P < 0.01$). The control group demonstrated no significant change in any of the measured variable except left and right hand grip and sit and reach.

CONCLUSION: As a conclusion, control and experimental groups were different from each other in promoting physical and physiological fitness and motor performance, and 26- week-regular-moderate exercise with a game manner appeared to be effective in improving children's physical fitness.

FİZİKSEL AKTİVİTE DEĞERLENDİRME ANKETİ (FADA) GÜVENİRLİK VE GEÇERLİK ÇALIŞMASI

* A. Karaca, ** E. Ergen, * Z.Koruç

* Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Beytepe-ANKARA

** Ankara Üniversitesi, Spor Hekimliği Bilim Dalı, Sıhhiye-ANKARA

AMAÇ: Araştırmacı tarafından oluşturulan FADA'nın güvenilirliğini ve geçerliğini saptamaktır.

YÖNTEM: Test-tekrar test yöntemi ile yapılan güvenilirlik çalışmasına yaş ortalamaları 32.12 ± 8.82 olan 334 bayan ve erkek birey alınmış, FADA bireylere 10-15 gün aralarla iki kez uygulanmıştır. Her bireyin haftada harcadığı MET değerleri bulunmuştur. İş, ulaşım, merdiven çıkma, ev ve spor aktiviteleri bölümleri ve bu bölümlerin toplamından elde edilen (MET/hafta) veriler arasındaki ilişki, gerçeklik bölümünde yaş ortalamaları 28.45 ± 6.67 olan 20 bayan ve erkek çalışmaya alınmış ve bireyler tarafından bir gün boyunca (sabah uyandıkları saatten gece yatıncaya kadar) fiziksel aktivite günlüğü tutulmuştur. Aktivite günlüğünden sonraki 2-5 gün içerisinde FADA bireylere uygulanmış ve aktivite günlü-

ğünden elde edilen dakikada harcanan kalori (kcal/dk) ile anketler elde edilen kcal/dk değerleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Verilerin istatistiksel analizinde Pearson Basit Kolerasyon Tekniği kullanılmıştır.

BULGULAR: İş, ulaşım, merdiven çıkma, ev, spor aktivitesi bölümlerinden ve bu bölümlerin toplamından elde edilen (METs/hafta) test-tekrar test değerleri arasındaki ilişki sırasıyla $r=.58$, $r=.62$, $r=.39$, $r=.70$ ve $r=.40$ ($p<0.001$) ve aktivite günlüğünden ve anketten elde edilen kcal/dk değerleri arasındaki ilişki ($r=.72$, $p<0.001$) olarak elde edilmiştir.

SONUÇLAR: Elde edilen bulgulara göre FADA'nın gerçekliği yüksek fakat güvenilirliği indekslere göre ($r=.36$, $r=.70$) arasında değişmektedir.

THE RELIABILITY AND THE VALIDITY OF THE PHYSICAL ACTIVITY ASSESSMENT QUESTIONNAIRE (PAAQ)

OBJECTİVES: The purpose of this study was to determine the reliability and the validity of the Physical Activity Assessment Questionnaire (PAAQ) which is developed by researcher.

METHODS: 334 male and female subjects voluntarily (age 32.12 ± 8.82) participated in the reliability assessment test. Test-retest reliability was used for this purpose. Subjects completed PAAQ and after 10-15 days they did again. MET (metabolic equivalent) values in a week were calculated for each subject. According to the PAAQ test scores some indexes were developed (work, transport, climbing stairs, housework, sport and total indexes). Pearson Product Moment Correlation Coefficient was used to analyse index reliability. 20 male and female subjects (age 28.45 ± 6.67) volunteered in the validity assessment. Subjects were asked to complete the activity diary for 1 day. After 2-5 days sub-

jects were completed PAAQ. Pearson Product Moment Correlation Coefficient was used to analyse the values (kcal/minute) estimated from the activity diary and PAAQ.

RESULTS: Test-retest showed that there was significant relationship between them for work, transport, climbing stairs, housework, sport and total index (respectively $r=.36$,

$r=.58$, $r=.62$, $r=.39$, $r=.70$ ve $r=.40$ $p<0.001$). There was significant relationship between activity diary and PAAQ (kcal/minute) ($r=.72$ $p<0.001$).

CONCLUSION: Findings showed that the validity of PAAQ was high. But the reliability of PAAQ changes according to indexes (minimum $r=.36$ and maximum $r=.70$).

ELİT ATLETLERDE QT DISPERSİYONU

M. Zoghi*, T. Kocahan**, C.Gürgün*,
E. Ercan*, L. Can*, S. Payzin*,
Ç. İşleğen***

* Ege Üniversitesi, Tıp Fakültesi,
Kardiyoloji Anabilim Dalı, İzmir

** Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi, Spor
Hekimliği Anabilim Dalı, İzmir

GİRİŞ VE AMAÇ: Uzun yıllar aktif sporla uğraşanlarda kalpte yapısal değişiklikler görülmektedir. Artmış QT dispersiyonu (QTd), kalpteki ventriküler repolarizasyonun bölgesel farklılığına bağlı ciddi ventriküler aritmilere ve ani ölüme neden olabilmektedir. Çalışmanın amacı elit sporcularda QT dispersiyonunun değerlendirmesi idi.

MATERYAL VE METOD: Çalışmaya 29 elit sporcu (Grup 1) ve kontrol grubu olarak aynı yaş grubunda (Grup II) olan 30 sağlıklı birey alındı. Hastaların ekokardiyografik olarak sol ventrikül (SV) kitlesi ölçülüp vücut yüzeyine bölünerek SV kitle indeksi (SVKİ) hesaplandı. QTd ölçümleri 12 derivasyonlu EKG'den manüel olarak ölçüldü ve Bazett Formülü kullanılarak kalp hızına göre düzeltilmiş (QTcd) değeri hesaplandı. Bulgular Student t-testi kullanılarak karşılaştırıldı.

BULGULAR: İki grup QTd ve SVKİ açısından karşılaştırıldığında elit sporcularda QT değeri artmış iken, fark kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı değildi. Sol ventriküler kitle indeksinin ise sporcularda kontrol grubuna göre artmış olduğu saptandı ($P<0.0001$).

SONUÇ: Elit sporcularda SVKİ artmış olmasına rağmen QTcd değerinin istatistiksel olarak artmadığı saptandı. Bunun nedeninin, SV kitle artışının sporcularda diğer kardiovasküler hastalıklardan farklı bir mekanizma ile meydana gelmiş olması veya QTd ölçümünün bu tip olgularda duyarlılığı az olan bir metod olabileceği düşünüldü.

QT DISPERSION OF VETERAN ELITE ATHLETES

INTRODUCTION AND AİM: Constitutional changes which occur in the hearts of athletes who have exercised for many year are evaluated. Increased QT dispersion (QTd) may be a reason of serious ventricular arrhythmia or sudden death due to sectional differences in ventricular repolarization. The aim of this study was to determine QT dispersion in formerly elite veteran athletes.

MATERIAL AND METHOD: Left ventricle of the subject (veteran athlete - group I, n=29, control group - group II - n=30) were measured echocardiographically and LVMI was calculated in relation to body surface area. QTd measurements were done manually by means of a 12 derivation ECG. QTcd values were calculated using the Bazett Formula corrected for heart rate. Student t-test was used for statistical analysis.

RESULTS: When the two groups are compared, the exercise group had higher QTcd results which were not statistically significant. LVMI was significantly higher ($P<0.0001$).

CONCLUSION: LVMI was significantly increased in athletes, whereas the increase in QTcd was not significant. The main reason was that the left ventricle mass increased in athletes with a different mechanism than seen in cardiovascular disease and that QTd determination was a less sensitive method in this cases.

A METHOD FOR ASSESSING SUBJECTIVE JUDGING SYSTEMS



S. Nikleva

Vancouver, British Columbia, Canada

In sport competitions when the skill of the competitor is determined by an objective measurement there is little disagreement about the rankings. However when the rankings depend on a judge's subjective evaluation of the competitor's performance there can be considerable differences between the marks of the various judges. A quantitative measurement of the degree of correspondence between the rankings by different judges can be obtained by using a statistical parameter called the correlation coefficient. Examples are given to show that this parameter is particularly suited for an analysis of

"subjective-rating" competitions.

Low correlation coefficients between the judge's marks indicate judging criteria are not being applied uniformly. This provides a basis for assessing the credibility of the competition results. It is shown that the judges' marks may also be used to rate the judges themselves and a skill score can be calculated for each judge. A study of the results from different classes of competitions suggests that the competitor's previous standing influences the judging process. Examples pertaining to ballroom dancing and figure skating are presented.

LİSE ÖĞRENİMİ GÖREN SPORCU ÖĞRENCİLERİN KAYGI DURUMLARI İLE SPORTİF BAŞARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ARAŞTIRILMASI

Nilgün VURGUN, Hatice ÇAMLIYER,
Nihat GÜNDÜZ, Seyhan HASIRCI

CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ,
Beden Eğitimi ve Spor Yüksek
Okulu MANİSA

AMAÇ : Bu çalışmanın amacı, Manisa ilindeki lise öğrenimi gören, kız-erkek hentbol sporu yapan öğrencilerin sürekli ve durumluk kaygıları ile sportif başarıları arasındaki farklılığı saptamaya yöneliktir.

YÖNTEM : Sporcu öğrencilerin söz konusu durumlarını belirtmek amacıyla, Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri, Sportif Başarıyı Belirleme Formu, sporcu öğrencilerin spor yaşı, deneyimli deneyimsiz, kulüplü-kulüpsüz, kız-erkek, asil-yedek oluşları gibi bilgileri toplamak üzere anket uygulandı. Araştırmaya, yaşları 15-17 arasında değişen 46 erkek, 49 bayan sporcu katıldı, istatistiksel varyans analizi kullanıldı.

BULGULAR : Konuya ilişkin tüm istatistiksel sonuçlara çizelgeler halinde bakıldığında, başarı ile sürekli kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulundu. ($F=0.019 P<0.05$) Sürekli kaygı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken,

($F=0.37 P>0.05$) durumluk kaygı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki saptandı. ($F=0.00 P<0.05$)

SONUÇLAR : Başarılı sporcuların sürekli kaygılarının daha düşük olduğu ve kaygının bayan sporcularda yüksek olduğu görülmektedir.

AN INVESTIGATION ON THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND ATHLETIC PERFORMANCE IN HIGH SCHOOL STUDENTS

Nilgün VURGUN, Hatice ÇAMLIYER, Nihat GÜNDÜZ, Seyhan HASIRCI CELAL

OBJECTIVES: The purpose of this study was to evaluate the relationship between the trait and state anxieties and players in handball in male and female juniors, educating in Manisa.

METHODS : An inventory was given to the subjects, in order to determine the trait and state anxiety and a form was full filled by the subjects for documented their athletic performance and also a questionnaire was subjected to determine their sports ages, experience levels, genders, participation in an athletic club and their status (substitute or core player) in the team. Forty-six ($n=46$) male and Forty-nine ($n=49$) female subjects were participated and their aged between 15 to 17 years old in this study.

RESULTS : ANOVA was used the evaluate differences in data obtained. A significant relationship was found between success and trait anxiety ($F=0.019 P<0.05$) No relation was determine between genders, in that trait anxiety found between success and trait anxiety ($F=0.37 P>0.05$) however a very close relationship was observed between state anxieties of both genders. ($F=0.00 P<0.05$)

CONCLUSION : It was determined that trait anxieties of more success full athletes were lower than the others and state anxieties of female athletes were higher than males.

PROSPECTS OF SPORTS SCIENCES AND HIGHER PHYSICAL EDUCATION IN THE POST-SOVIET KYRGYSZTAN

Mamytov Abakir,

Rector of the Kyrgyz State Institute
of Physical Culture, President of
Olimpic Academy of Kyrgyzstan, professor

The system of education: There are 43 higher educational establishments, nearly 80 specialized schools and more than 2.000 schools of general education in the Republic with total enrolment of about 1 mln people, 97.000 study at the higher educational establishments. There is the institute of physical culture (founded in 1955) in the capital and the branch of this institute in Jalal - Abad, a town in the south of the Republic 1.000 students of the physical culture system specialize in 21 kinds of sports. The teaching staff numbers 130. Every third them being educated in Russia, have academic degrees and titles. The language of teaching at the higher educational establishments in Russian. The 1970-1980 were the years of the greatest development of sports sciences. This period was marked by intensive researches of medi-

cal - biological, pedagogical, historical, social and other problems of physical education and sports. Investigations of peculiarities of sportsmen's training under conditions of middle-altitude and high-altitude mountains underwent especially rapid development. More than 50 dissertations devoted to these and other subjects were defended with the of Russian specialists.

There is certain recession in organizing and conducting researches in the field of sports and physical education, observed after disintegration of the Soviet Union and departure of the Russian-speaking specialists at the beginning of the 90-s.

New trends in the development of sports sciences. Their rise has been caused by proclaiming State sovereignty and by emergence of new pressing problems. In particular it was necessary to search for ways of formation of the proper system of the population's physical education, training of highly-qualified sportsmen and reforming of the system of higher physical education, aiming to provide the Republic's need with corresponding specialists.

The manifestation of the 1st trend. Building of the system of the population's physical education in the Republic is being realized on the basis of combining state and social-amateur forms of managing physical culture movement and in the view of transition of Kyrgyzstan to marred relations it was supposed to form legislative and program-normative foundations of physical education. In this connection the draft law of the Kyrgyz Republic «On physical Culture and sports» has been drawn up the unified sports classification, regulating the problems of awarding sports categories and titles has been introduced, ' a state program of physical education for pupils of schools providing general education has been worked out. Its main feature is

that alongside with application of traditional classical kinds of sports and means of physical education, which outdoor games began to be widely introduced. It became possible thanks to a number of researches of the scientists, working at our Institute. Jet's take notice that in the former Soviet Union such investigations were not especially encouraged and didn't find due support on the state-party bodies.

The manifestation of the 2nd trend. State sovereignty opened new prospects of entering the, world sports system for sportsmen from Kyrgyzstan. In 1991 the NOC of Kyrgyzstan was admitted to the IOC and sportsmen began to take part in the Olympic Games, world and continental championships. Such a situation allowed to considerably intensify a scientific work, of searching for the most effective ways of sportsmen began to take part in the Olympic Games, world and continental championships. Such a situation allowed to considerably intensify a scientific work of searching the most effective ways of sportsmen's training for major competitions. To our mind the experience of sportsmen's training under the conditions of middle-altitude mountains (mostly on the bank of Issyk-Kul Lake, situated at the altitude of 2.200 m above sea level) and high-altitude mountains (at the Tuya-Ashu pass - 3.200 m above sea level) is worthy of special attention. It might be interesting for specialists from different countries of the world. It is testified by the results of the international scientific conference on problems of a mountainous training which took place on the basis of our Institute in 1985.

The manifestation of the 3rd trend. Speaking on the strategy of the development of the educational system in Kyrgyzstan it is being realized in the Republic that state sovereignty and progress of the society are de-

finied by and directly depend on the intellectual level of the people in this connection the educational system, including higher physical education is being reformed in the Republic. It is directed to integration into the world educational system. This is the aim of the new law of the Kyrgyz Republic «On education», adopted in 1993, which introduced a multistage structure of higher education. Correspondingly at present time the higher physical education system is being radically changed in the Republic. A number of researches, including investigations under the supervision of the author of this article, are being conducted in the field of perfecting of professional physical education. In particular the new system of higher physical education is based on the idea of considerable humanization, essential funamentalization and restructurization of the content of professional training. Following international practice it makes provision for introducing a new nomenclature of academic titles and degrees, awarded to graduates from the higher physical educational institution. In particular, beginning from 1998 awarding of the academic degree of «Bachelor» and «Master» in physical culture is provided for. In this connection scientific research in working-out of corresponding state educational standarts and their introducing into training process were conducted during last years. A big work in renewal of curricula, programs of subjects, creation of the text - books and methodical materials of the new generation, introduction of active methods of teaching and also computerization of the educational institution is taking place. Summarizing the afore - said it may be concluded that intensive search for the most effective ways of sports sciences in Kyrgyzstan is a matter of Some difficulty. First of all it is connected with problems of economic character arising under conditions of transition period, a language

barrier, stipulated by the isolated character of the former society, and consequences of migratory processes. Accompanied by departure of the Russian - speaking scientific pedagogical specialists, who worked in the Republic earlier. .

And at last the possible prospects of collaboration and address to colleagues:

The above-stated problems and difficulties, arisen before sports sciences and physical education in Kyrgyzstan are being gradually solved. But these problems would be undoubtedly solved much quicker due to better communication and kind support of different international bodies and organizations. It is known that post-soviet Republics, which chose a democratic way of their development, receive international grants and other forms of support. But it includes reforms in the field of

economics, jurisprudence, journalism, perfecting of political structure etc. As to reforming of physical education system the attempts to receive grants from Soros-Foudations, TEMPUS Program and others do not meet due support. The situation causes, a thought of imperfection of this aspect of the problem in the international plan.

It seems to us that the experience of work in different countries of the world would be usefull for both sides and the world scientific sports association must be interested in the right and professional development of sports and physical education in the world. To sum up I and my colleagues from Kyrgyzstan express since hope and readiness to good collaboration with all the interested collectives and scientists, who are concerned with the problems of sports sciences , and higher physical education.



ANAEROBİK GÜÇ VE KAPASİTE İLE VÜCUT KOMPOZİSYONU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Karatosun H.* , Muratlı S**,
Erman A. **, Yaman H. ***

* Diş Hekimi, Isparta.

** Akdeniz Üniversitesi, Antalya .

*** Numune Hast. Aile Hekimliği
Programı As.Doktor, Ankara ,

AMAÇ: Anaerobik güç ve kapasite sonuçları ile vücut kompozisyonu ve bacak kas kütlesi arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

YÖNTEM: Bu çalışmaya 19 - 25 yaşları arasında 12 Erkek Spor Yüksek Okul . Öğrencisi katılmıştır. Anaerobik güç ve kapasite Wingate testi ile belirlenmiştir.

BULGULAR: BMI (23.28 ± 2.06), LBW (62.39 ± 3.29 Kg), % yağ (8.92 ± 1.87),

Bacak Kas Kütlesi (7.74 ± 0.68 m3), beşinci (658.39 ± 81.06 Watt), onuncu (664.52 ± 71.31 Watt), on beşinci (621.32 ± 58.93 Watt), yirminci (670.26 ± 64.3 Watt), yirmi beşinci (530.63 ± 70.6 Watt) ve otuzuncu saniyelerdeki (477.16 ± 56.53 Watt) güç ve ortalama güç (587.05 ± 57.01 Watt) parametreleri kullanılmıştır.

SONUÇ; Bacak kas kütlesi (BKK) ile anaerobik güç ve kapasite sonuçları arasında anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir (5.saniye güç ile BKK arasında $r=0.72$, 10.saniye güç ile BKK arasında $r=0.766$, 15.saniye güç ile BKK arasında $r=0.78$, 20.saniye güç ile BKK arasında $r=0.60$, 25.saniye güç ile BKK arasında $r=0.59$).

EXAMINATION OF THE RELATION BETWEEN BODY COMPOSITION AND THE RESULTS OF ANAEROBIC POWER AND CAPACITY SUMMARY

Objective: The aim of this work was to determine the relation between the results of both anaerobic power and capacity, and body composition and mass of leg muscle.

Metod: Twelve male Sports Academy students, aged between 12-25, were used as subjects in the study. Anaerobic power and capacity were determined by the Wingate test.

Results: The parameters of BMI (23.28 ± 2.06), LBW (62.39 ± 3.29 kg), percent fat (8.92 ± 1.87), leg muscle mass (7.74 ± 0.68 m3) the powers in the fifth second (658.39 ± 81.06 Watts), in the tenth second (664.52 ± 71.31 Watts), in the fifteenth second (621.32 ± 58.93 Watts), in the twentieth second (670.26 ± 64.3 Watts), in the twenty-fifth second (530.63 ± 70.6 Watts), in the thirtieth second (477.16 ± 56.63 Watts) and the average power (587.05 ± 57.01 Watts) were employed in the study.

Conclusion: The results obtained indicated a significant relation between leg muscle mass (LMM) and the results of anaerobic power and capacity ($r=0.72$ between fifth second power and LMM, $r=0.76$ between tenth second power and LMM, $r=0.78$ between fifteenth second power and LMM, $r=0.60$ between twentieth second power and LMM, $r=0.59$ between twenty-fifth second power and LMM).

I. ve II. LİG BAYAN BASKETBOL TAKIM OYUNCULARININ BAZI ANAEROBİK GÜÇ PARAMETRELERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

H. Kaya GÜCÜ* Mustafa F. ACAR**
M. Zeki ÖZKOL* Fatih ÇATIKKAŞ***

* Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor ve Sağlık ABD.

** Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Hareket ve Antrenman ABD.

*** Beden Eğitimi Öğretmeni.

ÖZET

Bu çalışmada , I. lig ve II. lig bayan basketbol oyuncuları anaerobik güç açısından laboratuvar koşullarında Wingate testi kullanılarak karşılaştırılmıştır. Araştırmada her biri 10 kişiden oluşan 3 takım yer almıştır ve bu üç takımı oluşturan basketbolcu bayanların yaşları $X = 19 \pm 2$, vücut ağırlıkları $X = 63,9 \pm 5,99$ kg, boy uzunlukları ise $x = 176,22 \pm 6,41$ cm olarak saptanmıştır. Test edilen takımlar iki II. lig ve bir I. lig bayan basketbol takımı şeklindekiydi.

Elde edilen bulgular Minitab İstatistik

Programı kullanılarak analiz edilmiştir. Buna göre I. lig ve II. lig oyuncuları boy(cm) olarak karşılaştırıldığında I. lig lehine ($p < 0,05$) anlamlı fark, vücut ağırlığı(kg) olarak karşılaştırıldığında I. lig lehine ($p < 0,001$) anlamlı fark, zirve güç(w) olarak I. lig lehine ($p < 0,05$) anlamlı fark bulundu. Zirve Güç/kg (w/kg), ortalama güç (w/kg), yorgunluk indeksi (%)'nde ise anlamlı fark bulunamamıştır. Sonuç olarak I. lig bayan basketbol oyuncularının, II. lig bayan basketbol oyuncularına göre ($p < 0,05$) düzeyinde istatistiksel olarak daha uzun boylu oldukları ve boylarının uzun olmasından dolayı da ($p < 0,001$) oranında daha ağır oldukları görülmüştür. Zirve güç (w) bakımından I. lig bayan basketbol oyuncularının daha iyi olduğu ($p < 0,05$) oranında görülmüştür.

Zirve güç/kg (w/kg), ortalama güç (w/kg), yorgunluk indeksi(%)'nde istatistiki olarak anlamlı fark bulunamamıştır. Bu da I. lig bayan basketbolcuların seçim ölçülerine bağlı olarak daha uzun boylu ve daha iyi oyuncuların oluştuğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler : Basketbol, Anaerobik Güç, Wingate Test, Zirve Güç.

A COMPARASION OF SOME ANAEROBIC POWER PARAMETERS OF THE FIRST AND SECOND LEAGUE FEMALE BASKETBALL PLAYERS

ABSTRACT

In this study, Female Basketball players of the First and Second League teams were compared from anaerobic power by using Wingate test. Three teams, each of which consisted of ten players were included in the study. The ages, weights and heights of the players were found to be $X = 19 \pm 2$, $X = 63,9 \pm 5,99$ kg and $x = 176,22 \pm 6,41$ respectively. The teams, which were included in the test were Second league and First league female basketball teams.

The obtained findings were analyzed by using Minitab Statistical Program. According to these findings, the players from the First league and Second league were compared in terms of height, weight and peak power. The players from the First league were found to be better having the following significant differences; ($p < 0,05$), ($p < 0,001$) and ($p < 0,05$) respectively. As a result, the players from the First league were statistically found to be taller than the Second league players ($p < 0,05$)

and therefore, to be heavier than the Second league players ($p < 0,001$). Furthermore, peak power was found to be higher in the First league players ($p < 0,05$).

A statistically significant difference was not found in peak power(w/kg), average power(w/kg) and Fatigue index. This showed us that the female players of the First league teams were relatively taller and better players.

Key words : Basketball, Anaerobic power, Wingate Test, Peak power

WINGATE TESTİNDE RELATİF YÜK UYGULAMA ZAMANININ BELİRLENMESİ

Güvenç, A. Erman A.,

Akdeniz Üniversitesi Beden
Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

AMAÇ: Wingate anaerobik güç ve kapasite testinin uygulanması sırasında karşılaşılan en önemli sorunlardan birisi; değişik gruplara, kilogram başına uygulanması gereken yük miktarının belirlenmesidir. Ancak, yükün uygulanma zamanı yapılan çalışmalarda sürekli olarak göz ardı edilmiştir. Çalışmamızın amacı, en yüksek zirve güç ve ortalama güç değerlerinin elde edilebilmesi için gerekli olan yükün, uygulanma zamanının belirlenmesidir.

YÖNTEM: Araştırmamıza 17-23 yaşları arasında (19.14 ± 1.62 yıl) 50 erkek üniversite öğrencisi gönüllü olarak katıldı. Wingate test protokolünde belirtilen düzende testler uygulandı. Deneklerin, ısınma sırasındaki maksimum tekerlek hızları yük uygulanmadan belirlendi. Isınma sonrasında ise, belirlenen maksimum tekerlek hızlarının % 60,

% 80 ve % 100'üne ulaştıklarında yük uygulanarak test başlatıldı. Deneklere, her testten sonra 48 saat dinlenme süresi verildi.

BULGULAR: Test sırasında, en yüksek tekerlek hızının % 80'i (zirve güç: 12.69 ± 0.94 W/Kg, ortalama güç 9.97 ± 0.68 W/Kg), % 60'tan (zirve güç: 11.38 ± 1.35 W/Kg, ortalama güç: 8.78 ± 1.19 W/Kg) anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. ($P < 0.01$). En yüksek tekerlek hızının % 80'i (zirve güç: 9.17 ± 9.76 W/Kg) anlamlı düzeyde farklıdır ($P < 0.01$) En yüksek tekerlek hızının % 60'ı da (zirve güç: 11.38 ± 1.35 W/Kg, ortalama güç: 8.78 ± 1.19 W/Kg), % 100'ünden (zirve güç: $12.38 \pm$ W/Kg, ortalama güç: 9.17 ± 0.76 W/Kg) anlamlı düzeyde farklıdır ($P < 0.01$, $P < 0.05$).

SONUÇLAR: Wingate testinde, ısınma sırasında en yüksek tekerlek hızının belirlenerek testin en yüksek tekerlek hızının % 80'inde başlatılması önerilmektedir.

DETERMINATION OF THE TIMING OF RELATIVE LOAD APPLICATION ON THE WINGATE ANAEROBIC TEST

Güvenç, A., Erman A.,

Akdeniz University School of
Physical Education and Sport

OBJECTIVES: During the application of Wingate Anaerobic Test (WANt) on different groups; one of the most important problem is determination of optimal amount of load per kg of body mass. But the other most important problem which is timing of load application at the beginning of WANt, have not been taken into consideration until now. The aim of this study was to determine the optimal timing of load application at the beginning of WANt so that maximal peak power (PP) and mean power (MP) values could be yielded from the results of test.

METHODS: Fifty university students, aged from 17-23 (19.14 ± 1.62 years), participated our study voluntarily and performed WAnT according to the its protocol. the maximum flywheel velocity was determined without load for each subject during the period of warm-up. After warm-up the test was started and the load was applied when subject reached 60 %, 80 % and 100 % of the pre-determined maximum velocity of flywheel. Fortyeighth hours were given the subjects between each trial for regeneration.

RESULTS: The significant difference was found between 80 % of maximum velocity of flywheel (PP: 12.69 ± 0.94 W/Kg, MP: 9.97 ± 0.68 W/Kg), than 60 % (PP: 11.38 ± 1.35

W/Kg, MP: 8.78 ± 1.19 W/Kg) ($P < 0.01$). 80 % of the maximum flywheel velocity (PP: 12.69 ± 0.94 W/Kg, MP: 9.97 ± 0.68 W/Kg) was differ significantly from 100 % (PP: 12.38 ± 1.02 W/Kg, MP: 9.17 ± 0.76 W/Kg) ($P < 0.01$). 60 % of the maximum flywheel velocity (PP: 11.38 ± 1.35 W/Kg, MP: 8.78 ± 1.19 W/Kg) was also differ significantly from 100 % (PP: 12.38 ± 1.02 W/Kg, MP: 9.17 ± 0.76 W/Kg) ($P < 0.01$, $P < 0.05$)

CONCLUSION: It's suggested that, maximum flywheel velocity should be determined prior to the WAnT and the load should be applied when subject reach 80 % of his or her maximum velocity.

SEDANTER KADINLARDA E VİTAMİNİ VE OSTROJENİN KAS PERFORMANSI VE EGZERSİZ SONRASI OLUŞAN ANTİOKSİDAN DURUMA OLAN ETKİSİ

Bedrettin Akova, Hakan Gür, Esmâ
Sürmen-Gür*, Ercan Öztürk*,
Selçuk Küçükoglu

Uludağ Ün. Spor Hekimliği BD. ve *
Biokimya ABD., Bursa

AMAÇ: E vitamini (E Vit) ve östrojenin (OST) kas performansı ve egzersiz sonrası (ES) oluşan antioksidan duruma olan etkisini incelemek.

YÖNTEM: 19-35 yaşlarında 18 sedanter kadın gönüllü E Vit (n=10) ve plasebo (n=8) olmak üzere 2 gruba ayırdı. E Vit ve plasebo gruplarındaki denekler ortalama 42 gün sırası ile günlük 300 mg, - tokoferol ve plasebo ilaç kullandı. Gönüllülere mens (M) ve preovulatuvar (PO) dönemlerde 3 setlik tüketici izokinetik egzersizler uygulandı. Egzersiz öncesi (EÖ) ve egzersiz sonrası (ES) deneklerin kan superoksit dismutaz (SOD) ve glutatyon peroksidaz (GPx) enzim aktiviteleri ölçüldü. EÖ ve ES karşılaştırmalarda eşleştirilmiş t-testi, farklı dönemlerde elde edilen değerlerin karşılaştırmasında ise çift yönlü varyans analizi (MANOVA) kullanıldı.

BULGULAR: EÖ östrojen değerleri PO döneminde M dönemlerinden ve kan E Vit düzeyleri E Vit grubunda plasebo gruptan daha yüksekti ($p<0.001$). Tükenece kadar yapılan izokinetik egzersizdeki konsentrik ve eksentrik toplam iş, tekrar sayısı ve süre değerleri gruplar ve siklus dönemleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermedi. ES SOD aktivitesi her iki grupta M ve PO dönemlerinde azalırken ($p<0.05$), GPx aktivitesi sadece M döneminde anlamlı ($p<0.05$) azaldı.

SONUÇLAR: Elde edilen bulgular sedanterler ve çalışmamızda kullanılan egzersiz modeli için: 1) Östrojenin ES antioksidan durum üzerinde etkisi olabileceğine, 2) E Vit ve östrojenin kas performansı üzerinde etkisi olmadığına işaret etmektedir.

THE EFFECT OF VITAMIN E AND ESTROGEN ON POST EXERCISE BLOOD ANTIOXIDANT STATUS AND MUSCULAR PERFORMANCE IN SEDENTARY WOMEN

PURPOSE: To examine the effect of vitamin E (Vit E) and estrogen (EST) on post-exercise (post-ex) antioxidant status and muscular performance.

METHODS: Eighteen sedentary volunteers, aged 19-35 years, divided into two groups as Vit E (n=10) and placebo (n=8) groups. The subjects in Vit E and placebo groups took 300mg - tocopherol and placebo, daily, respectively for averagely 42 days. Three bouts of exhaustive isokinetic exercise were performed by volunteers at the menses (M) and preovulatory phase (PO). Pre- (pre-ex) and post-ex blood superoxide dismutase (SOD) and glutatyon peroxidase (GPx) enzyme activities of subjects were measured. For comparison of pre- and post-ex values, paired observation t-test, for comparison of va-

riables obtained on different phases, two way analysis of variance (MANOVA) were used.

RESULTS: Pre-ex EST levels in PO of both groups were greater ($p < 0.001$) than in M and blood Vit E levels were greater ($p < 0.001$) in Vit E group than in placebo group. Concentric and eccentric total work, duration and number of repetitions until fatigue were not statistically different between groups and

phases. While post-ex SOD activities decreased ($p < 0.05$) in PO and M of both groups, GPx activity decreased ($p < 0.05$) in only M of both groups.

CONCLUSIONS: The findings point out that: 1) EST can influence post-ex antioxidant status, 2) Vit E and EST have no influence on muscular performance, for sedentary individuals in the presented exercise model.

ANTRENE FARELERDE BİR SAATLİK EGZERSİZİN İNCE BARSAK, BÖBREK VE KAS DOKUSUNDA LİPİD PEROKSİDASYONUNA VE ANTİOKSİDAN ENZİMLERE ETKİSİ

İlgi Şemin, Berkant Muammer
Kayatekin, Sevil Gönenç,
Osman Açıkgöz,
Nazan Uysal, Ataman Güre

Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi
Fizyoloji Anabilim Dalı

Egzersiz sırasında kas dokusunda kanlanma artarken, ince barsak ve böbrek dokularında azalmakta ve egzersizden sonra yeniden düzelmektedir. Bu kanlanma değişikliğinden yola çıkarak uzun süreli egzersizden sonra kas, ince barsak ve böbrek dokularında oksidan hasarı araştırmak amacıyla bu çalışma planlanmıştır. Denekler 7 hafta süreyle giderek artan şekilde, en son haftada 5 gün, günde 30 dakika, 5 derece eğimde 20 m/dak hızda kaçuk hayvan koşu bandında antrene edilmişler, son antrenmandan 2 gün sonra aynı eğitim ve hızda 60 dakika koşuturulmuşlardır. 2. grupta bulunan farelerin hemen egzersizin bitiminde, 3. gruptakilerin egzersizden 3 saat sonra, 4. gruptakilerin ise 24 saat sonra ince barsak, kas ve böbrek dokuları alınarak kontrol grubunun (1. grup) doku süperoksit dismutaz, glutatyon peroksidaz aktiviteleri ve tiyobarbitürik asit reaktif madde (TBARS) düzeyleri ile karşılaştırılmıştır. Süperoksit dismutaz aktivitesinde bütün dokularda gruplararası anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Glutatyon peroksidaz aktivitesi ince barsak ve böbrek dokularında gruplararası anlamlı farklılık göstermezken, kas dokusunda 2. ve 3. gruplarda kontrolden yüksek saptanmış ($P<0.01$), sonra kontrol düzeylerine düşmüştür. Kas dokusunda TBARS düzeyleri deney gruplarında kontrolden yüksek bulunmuştur. İnce barsakta TBARS düzeyleri önce azalmış ($P<0.05$), sonra tedricen artmıştır ($P<0.01$), böbrek dokusunda 2. ve 4. gruplarda kontrolden yüksek olarak saptanmıştır (sırasıyla $P<0.001$, $P<0.01$). Bu sonuçlar uzun mesafe koşunun ince barsak ve böbrek dokularında lipid peroksidasyon hasarına neden olabileceğini düşündürmüştür.

LIPID PEROXIDATION AND ANTIOXIDANT ENZYME LEVELS OF INTESTINAL RENAL AND MUSCLE TISSUES AFTER A 60 MIN EXERCISE IN TRAINED MICE

To investigate the effect of blood perfusion difference on oxidant status, mice were trained by a 7-week running program. Two days after the last training session, mice were exercised for 60 minutes at the same training intensity. Changes in the concentration of thiobarbituric acid reactive substance (TBARS), as an index of lipid peroxidation, in intestine, ren and muscle, were studied in trained mice immediately (0), 3 and 24 h after the running exercise and in unexercised control. The activities of superoxide dismutase (SOD) and glutation peroxidase (GPx) in the above organs were also determined. Tissue SOD activities were unaffected by the exercise. Muscle GPx activity increased after exercise (0 and 3 h groups, $P<0.01$) and returned to control levels, but there wasn't any significant difference in intestinal and renal tissues. TBARS levels of exercised groups were higher than control in muscle. Intestinal TBARS levels decreased first ($P<0.05$), than gradually increased ($P<0.01$). Renal TBARS levels of 0 and 24h group was higher than control ($P<0.001$, $P<0.01$ respectively). The results show that a long distance running exercise may cause lipid peroxidation damage in intestinal - renal tissues.

POZİTİF VE NEGATİF EĞİMDE YAPILAN MAKSİMAL EGZERSİZ SIRASINDA VE SONRASINDA OLUŞAN METABOLİK DEĞİŞİKLİKLERİN DİÜRNAL GÖRÜNÜMÜ

Zekine Pündük, Hakan Gür

Uludağ Üniversitesi Spor Hekimliği

BD., Bursa

AMAÇ: Pozitif (+EĞ) ve negatif (-EĞ) eğitimde yapılan maksimal egzersiz sırasında ve sonrasında oluşan metabolik değişikliklerin diüurnal görünümünü incelemek.

YÖNTEM: 19-26 yaşlarında 15 gönüllü erkek deneğe sabah (SAB) 08.30-10.00 ve öğleden sonra (ÖĞL) 15.30-18.00 saatleri arasında pozitif (+ % 10) ve negatif (-% 10) eğitimde 5 dakikalık maksimal bisiklet egzersizleri yaptırıldı. Deneklerin egzersiz sırasında ve takiben (30 dakika) oksijen tüketimleri (VO₂) enerji harcamaları (EnHar), solunum bölümü (RER) değerleri ve egzersiz sonrası kan laktik asit (LA) düzeyleri tespit edildi. SAB ile ÖĞL değerlerinin karşılaştırmasında eşleştirilmiş t-testi, 4 farklı dönemin karşılaştırmasında çift yönlü varyans analizi (MANOVA) kullanıldı.

BULGULAR: Değerlendirilen parametreler +EĞ için SAB ile ÖĞL arasında istatistiksel anlamlı farklılık göstermezken, -EĞ için VO₂ RER ve LA değerleri SAB ile karşılaştırıldığında ÖĞL daha yüksekti (P<0.05) Egzersizi takiben VO₂ ÖĞL değeri sadece negatif eğitimde ilk 10 dakika

ve 30 dakikalık toplam değerler için SAB değerinden daha yüksekti (P<0.05) Egzersiz sonrası EnHar +EĞ için 1. ve 3. 10 dakikalık dilimlerde SAB ile karşılaştırıldığında ÖĞL daha yüksekti (P<0.05)

SONUÇLAR: Elde edilen bulgular, 1) Pozitif eğitimde yapılan maksimal egzersizin metabolik maliyetinin SAB ÖĞL farklılığı göstermediği, 2) negatif eğitimde yapılan maksimal egzersizin metabolik maliyetinin ise SAB ile karşılaştırıldığında ÖĞL daha yüksek olduğuna işaret etmektedir.

DIURNAL VIEW OF METABOLIC CHANGES DURING AND AFTER THE MAXIMAL CYCLING EXERCISE PERFORMED ON POSITIVE AND NEGATIVE SLOPES

PURPOSE: To examine diurnal view of the metabolic changes during and after the maximal cycling exercise performed on positive (+ SI) and negative (-SI) slopes.

METHODS: Fifteen volunteer male subjects, aged 19-26, performed maximal cycling exercise at the + SI (+10 %) and -SI (-10%) for min in the morning (08.30-10.00 AM) and in the afternoon (15:30-18:00, PM) Subjects post exercise blood lactate levels and oxygen consumption (VO₂) energy expenditure (EnEx) respiratory exchange ratio (RER) during and following exercise (30 minutes) were measured. Paired observation t-test was used to compare AM and PM values and two way analysis of variance (MANOVA) was used to compare the 4 different periods.

RESULTS: While evaluated parameters did not show statistically differences between AM and PM for +SI, VO₂ RER and lactate levels were greater (P<0.05) at PM compared to AM for -SI. Post exercise VO₂ values for the first 10 min and 30 min were greater (P<0.05) at PM than the values at AM for merely -SI. Post exercise EnEx was greater (P<0.05) at PM compared to AM for 1st and 3rd 10 min periods in + SI.

CONCLUSIONS: Findings point out that; 1) Metabolic cost of maximal exercise performed on +SI do not show AM-PM difference, 2) metabolic cost of maximal exercise performed on -SI is greater at PM compared to AM.

DANŞÇILARDA BAZI METABOLİK VE KARDİOVASKÜLER CEVAPLARIN TELEMETRİK YÖNTEMLE İZLENMESİ

F.Ünver*, R.Güner*, E.Ergen*, H.Arıkan*

* Ankara Üniversitesi Tıp
Fakültesi Spor Hekimliği Anabilim
Dalı, Ankara

** Hacettepe Üniversitesi Fizyoterapi ve
Rehabilitasyon Yüksekokulu, Ankara

AMAÇ: Bu çalışma dansçıların maksimal oksijen tüketimini belirlemek ve dans sırasındaki yüklenmelerini incelemek amacıyla planlandı.

YÖNTEM: Çalışmaya yaş ortalamaları 25.0 ± 2.2 olan 9 bayan, 28.5 ± 6.2 olan 6 erkek modern dansçı denek olarak alındı. Deneklerin taşınabilir telemetrik sistem (Cosmed K4) kullanılarak maksimal egzersiz testi ile (Bruce) maksimal oksijen tüketimleri belirlendi. Bir başka gün bale salonunda 4 dakikalık bir dans serisi sırasında oksijen tüketimi, kalp atım hızı ve solunumsal değişim oran (R) değerleri kaydedildi. Elde edilen verilerin istatistiksel analizi Wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek testi ve Mann Whetney U testi ile yapıldı.

BULGULAR: Hem erkek hem de bayan dansçılarda maksimal egzersiz testi ile dans sırasında ulaşılan maksimal kalp atımı ve R

değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptandı ($p < 0.05$). Ancak maksimal oksijen tüketimi ile dans sırasında pik oksijen tüketimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamadı ($p > 0.05$).

SONUÇLAR: Bu bulgular moder dansçıların dans sırasındaki oksijen tüketiminin maksimum kapasitelerine yakın olduğunu ve erkek ve bayan dansçıların benzer yüklenmelere maruz kaldığını göstermektedir.

METABOLIC AND CARDIOVASCULAR ESPONSES IN DANCERS USING TELEMETRIC METHODS

OBJECTIVES: The purpose of this study was to determine the maximal oxygen consumption of dancers and to investigate physiological loading during dacing.

METHODS: Nine female dancers aged 25.0 ± 2.2 and 6 male dancers 28.5 ± 6.2 participated in this study. Maximal oxygen consumption was measured using maximal exercise test (Bruce Protocol) by means of portable telemetry system (Cosmed K4) on the other day, oxygen consumption, maximal heart rate and respiratory exchange rate (R) were recorded during the 4 minutes series of dance. The significance of the differences was analysed using Wilcoxon and Mann Whitney U test.

RESULTS: A significant difference was found in maximal heart rate and R values ($p < 0.05$) between maximal exercise test and dance both in female and male dancers. But there was no significant difference between maximal oxygen consumption and peak oxygen consumption during ($p > 0.05$).

CONCLUSION: The finding of this investigation suggest that modern dancers oxygen consumption during were very close to their maximal capacities and female were subjected to similar physiological loading with the males.

LAKTAT EŞİĞİ SONRASI KULLANILAN ENERJİ MİKTARI İLE ANAEROBİK KAPASİTE ARASINDAKİ İLİŞKİ

Y.Yıldız, T.Aydın, S. Akkurt, Ü. Genç,
H. Yağmur, T.A. Kalyon

GATA Spor Hekimliği AD, Etilik - ANKARA

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı laktat eşikinden sonra kullanılan enerji miktarı ile anaerobik kapasite arasındaki ilişkiyi incelemektir.

YÖNTEM: Çalışmaya 20 sporcu gönüllü olarak katıldı. Olgulara Sensor Medics 2900c metabolik ölçüm aleti ve bisiklet ergometresinde maksimal oksijen tüketim testi ve laktat ölçümleri yapıldı. Wingate anaerobik güç testi ise 2 gün sonra yapıldı.

BULGULAR: Elde edilen sonuçlardan maksimal oksijen tüketimi (Max VO₂), laktat eşik (LE) laktat eşikindeki oksijen tüketimi (VO₂LE), laktat eşikinden sonra kullanılan enerji miktarı (eLE), pik power (PP), pik power/kg (PP/Kg), average power (AP) ve average power/kg (AP/Kg) değerleri alındı. eLE ile PP, PP/Kg, AP ve AP/Kg değerleri arasın-

da korelasyon analizi yapıldı ve eLE ile AP parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı (r=47, p<0.05) bir ilişki bulundu.

SONUÇ: eLE ile anaerobik kapasiteyi değerlendirmenin mümkün olabileceğini ancak kesin anaerobik kapasiteyi yansıtmayacağını söyleyebiliriz.

CORRELATION BETWEEN USED ENERGY AFTER LACTATE THRESHOLD AND ANAEROBIC CAPACITY

OBJECTIVES: The aim of this study was to investigate the correlation between the used energy after lactate threshold and the anaerobic capacity.

METHOD: Total 20 well-trained male athletes were enrolled in the study. They were tested for Max VO₂ and lactate measurement by SensorMedics 2900c metabolic measurement system and bicycle ergometer. Two days later, Wingate anaerobic power test was also applied in the same subjects.

RESULTS: Obtained parameters were as follows: maximal O₂ consumption (Max VO₂), lactate threshold (LE), O₂ consumption in lactate threshold (VO₂LE), used energy after lactate threshold (eLE), pik power (PP), pik power/kg (PP/Kg), average power (AP), and average power/Kg (AP/Kg). Correlation analysis were made between eLE with PP, PP/Kg, AP, and AP/Kg parameters and statistically significant relationship (r=47, p<0.05) was found between eLE and AP parameters.

CONCLUSION: We suggest that eLE may be used to evaluate the anaerobic capacity but not exactly.

TÜKRÜK KLORÜR VE LAKTİK ASİD ÖLÇÜM YÖNTEMLERİ İLE DEĞİŞİK YÜKLENME YÖNTEMLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

H.S. Karatosun*, H.Yaman**

* Serbest Dış Hekimi, ** Ankara Numune Hastanesi Aile Hekimliği Programı

AMAÇ: Antrenman yönlendirilmesinde, değişik anaerop yüklenmeleri girişimsel bir yöntem olan plazma laktik asid (PLA) ile ölçülüp, değerlendirilebilmektedir. Bu çalışmada, girişimsel olmayan bir yöntem olan tükrük klorür (TCL) yönteminde PLA ile karşılaştırılarak, kolay uygulanabilir ve girişimsel olmayan sonuçların elde edilmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM: Çalışmaya, yaPları 22.07 ± 1.97 olan 14 erkek beden eğitimi öğrencisi kendi rızaları ile katılmışlardır. Bireyler 48 saat ara ile Wingate protokolü ve 400 m koşularına tabi tutulup, yüklenme öncesi bazal, yüklenme sonrası 5. ve 15. dakikalarda kan ve tükrük örnekleri alınmıştır. Elde edilen verilere tanımlayıcı istatistikler ve pearson korelasyonu uygulanmıştır (alfa=0.05)

BULGULAR: Wingate protokolü sonucunda elde edilen tükrük klorür ve kan laktik asid değerleri arasında yüksek benzerlik bulunmuştur (r WbazPla-WbazTCl= 0.73, r

r W5Pla-W5TCl= 0.95 vb.) Benzeri ilişkiler 400 m. koşusu için de saptanmıştır. Wingate ile 400 m koşusu arasında da yüksek düzeyde benzerlik bulunmuştur (r WbazTCL-400bazTCl= 0.85, r W5Cl-400 5Cl= 0.63).

SONUÇLAR: Bu yargılar ışığında, iki ölçüm yöntemleri benzer sonuçlar vermektedir. Bu bağlamda, her iki yöntem koşullara bağlı olarak birbirleri yerine kullanılmaları olası görünmektedir.

THE EVALUATION OF DIFFERENT EXERCISE METHODS BY USING SALIVARY CHLORIDE AND PLASMA LACTATE MEASUREMENTS

OBJECTIVES: In the training organisation, different anaerobic work loads can be measured and evaluated by plasma lactate (PLA) as an invasive method. The aim of this study is to find an easy applicable and noninvasive method by comparing salivary chlorid (SCL) and PLA.

METHODS: 14, male physical education students aged 22.07 ± 1.97 attend to this study with their own consents. The students perform within 48 hours the Wingate Protocol and a 400 m sprint and blood and salivary samples are taken before, 5 and 15 minutes after exercise. Descriptive statistics and pearson correlation are applicated to the provided data.

RESULTS: There is a high similarity between salivary chlorid and blood lactate values after the Wingate Protocol (r WbazPla, WbazTCl=0.73, r W5PLA-W5TCl=0.95 vb.) Similar relations are found also for the 400 m sprint. Besides, there is a close relationship between Wingate protocol and 400 m sprint (r WbazTCL-400bazTCl=0.85, r W5Cl-400 5Cl=0.64).

CONCLUSIONS: In respect to these results, both methods have similar results. Due to this, both methods can be used interchangeably for each other under certain conditions.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ TEKNOLOJİSİ YÜKSEK OKULU'NA GİRİŞTE YAPILAN SINAVLARIN GEÇERLİK ÇALIŞMASI

Selahattin Gelbal, *
Gıyasettin Demirhan**

- * Hacettepe Üniversitesi
Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri
Bölümü,
- ** Spor Bilimleri ve Teknolojisi
Yüksekokulu Ölçme ve
Değerlendirme Anabilim Dalı

AMAÇ: Bu çalışma, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksek Okulu'na öğrenci seçmede kullanılan ölçme araç ve yöntemlerinin niteliklerinden biri olan yordama geçerliliğini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Yapılan sınavın amacı, başaran adaylar arasından Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksek Okulu'nda başarılı olma olasılığı yüksek olanları seçmektir. Sınava başaran adayların öğretim programındaki başarıları doğru olarak tahmin edilebiliyor ise seçme sınavının amacına daha iyi hizmet ettiği ve böylece öğrenci seçiminde verilen kararın doğru olduğu söylenebilir. Öğretim programındaki başarının öğretim programına seçilmeden önce tahmin edilebilme derecesi yordama geçerliliği olarak adlandırılır.

YÖNTEM: Yordayıcı ve ölçüt değişkenleri arasındaki korelasyon katsayısı, yordama geçerliliğini kanıtlama amacıyla kullanılan yöntemlerden biridir. Bu araştırmada, yordayıcı değişken olarak, Spor Bilimleri Teknoloji Yüksek Okulu'na başvuran adayların bazı özellikleri teorik ve uygulamalı olarak iki grupta toplanmıştır. Teorik özellikler öğrencilerin eşit ağırlıklı ÖSS, spor genel kültürü, genel yetenek ve yabancı dil puanları; uygulamalı özellikler ise dikey sıçrama, bacak kuvveti, mekik, 30 mt. sürat ve beceri parkuru puanlarıdır. Öğrencilerin öğretim programındaki teorik ve uygulamalı derslerdeki başarıları ölçüt değişkeni olarak alınmıştır. Araştırma verileri, 1989-95 öğretim yıllarında SBT'ye kayıt yaptıran 139 öğrenci üzerinden alınmıştır. Araştırmada yordayıcı ile ölçüt arasındaki korelasyonun belirlenmesinde pearson momentler çarpımı korelasyon tekniğine başvurulmuştur.

BULGULAR VE SONUÇ : Seçmede kullanılan teorik ve uygulamalı ölçme sonuçları ile birinci sınıftaki teorik ve uygulamalı derslerdeki başarı arasındaki korelasyon 0.05 düzeyinde manidar bulunurken diğer sınıflarda manidar bulunmamıştır. Seçmede kullanılan genel kültür testi puanlarının ilk üç sınıftaki teorik ve uygulamalı derslerdeki başarıyı diğer değişkenlere göre daha iyi yordadığı görülmüştür. Seçmede kullanılan uygulamalı sınav sonuçlarının öğretim programındaki uygulamalı derslerdeki başarı ile korelasyonu 0.05 düzeyinde manidar çıkmamıştır.

THE VALIDITY STUDY OF HACETTEPE UNIVERSITY THE SCHOOL OF SPORTS SCIENCES AND TECHNOLOGY (SSST) ENTRANCE EXAMINATIONS

OBJECTIVES: The purpose of this study is to determine the predictive validity of Hacettepe University the School of Sport Sciences and Technology entrance examinations.

The main aim of this examination is to select students who would have better chance to be successful in this school program. If the success of the candidates in this program was predicted during the selection process, it can be said that the examination was served its purpose and decisions made based on the examination were correct. The predictive validity has been defined as a degree of prediction for the success of any students before enrolling the program.

METHODS: Correlation coefficient between predictive variables and criterion variables is one of the technique to prove the predictive validity. In this study, as a predictive variable some characteristics of students who were applied to the School of Sports Sciences and Technology were categorized into two groups: theoretical characteristics and practical characteristics. The theoretical characteristics of candidates were university entrance examination (OSS) scores, general sports knowledge scores, general ability scores, and foreign language scores. On the ot-

her hand the practical characteristics were vertical jump, leg strength, shuttle run, 30 m. sprint, and coordination test scores. Students' successes in theoretical and practical courses were considered as the criterion variable. The data were collected from 139 students who enrolled to the SSST during the academic years from 1989 to 1995. In this study, Pearson Product Moment Correlation Coefficient was used to obtain the correlation between the predictor and the criterion.

RESULTS AND CONCLUSION: The correlation between the theoretical and practical examinations results and the first-year students theoretical and practical courses results were significant at 0.05 level; however, for the other students the correlation was not significant. It was found that the general sports knowledge test scores estimated the second, third and forth-year students' success in theoretical and practical courses better than other variables. The correlation between the practical exam results in the selection process and the practical courses scores was not found significant at 0.05 level.

1997-98 EĞİTİM YILINDA BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜ SEÇME SINAVLARINA GİREN ÖĞRENCİLERİN KAYGI DÜZEYLERİ VE BAŞARIYA OLAN ETKİSİ

Zeynep Şeker Aygül, Faruk Ateş,
Nimet Haşıl Korkmaz, Fevzi Toker,
Hakan Gür

Uludağ Üniversitesi Spor Hekimliği
Bilim Dalı, - BURSA

AMAÇ: Öğrencilerin kaygı düzeylerini ve sınav başarısı üzerine olan etkisini belirlemek.

YÖNTEM: 15-33 yaşları arasında 158'i kadın 361'i erkek olmak üzere toplam 519 öğrenciye sınav öncesinde Spielberger Durumluluk Kaygı Envanteri sınav öncesi (D1), sırası (D2) ve sonrasında (D3), Süreklilik Kaygı Envanteri ise sınav öncesinde (SK) uygulandı. Sınav başarısı esneklik (ESN), sıçrama (SIÇ), sürat (SÜR) ve dayanıklılık (DAY) parametreleri ile belirlendi. Kadın ve erkekler için elde edilen değerlerin karşılaştırmalarında t-testi, sınav öncesi, sırası ve sonrasında elde edilen değerlerin karşılaştırmasında tekyollu varyans analizi (ANOVA), başarı ile anksiyete sonuçlarının karşılaştırmasında regresyon analizi kullanıldı.

BULGULAR: Elde edilen bulgular öğrencilerin D1, D2, D3 ve SK düzeylerinin erkeklerden anlamlı ($P<0.05-0.001$) yüksek olduğunu gösterdi. Farklı dönemlerin karşılaştırmasında hem kadın hem erkek hem de toplam değerler olarak sınav sırasındaki durumluluk kaygı düzeyi diğer dönemlerden daha yüksek ($P<0.05$) idi. D2 ile

SIÇ, SÜR ve DAY arasında sırası ile $r=0.30$, $r=0.30$ ve $r=0.31$ 'lik istatistiksel anlamlı ($P<0.001$) zayıf ilişkiler tespit edildi.

SONUÇLAR: Elde edilen bulgular sınav sırasında kaygının arttığını ve bunun fiziksel başarıyı olumsuz olarak etkilediğini göstermektedir. Bu bulgular ışığında sınavdaki başarıyı artırmak için kaygı azaltıcı çalışmalar yapmanın yararlı olacağı yorumu yapılabilir.

ANXIETY LEVELS AND THEIR EFFECTS ON SUCCESS OF THE STUDENTS IN THE QUALIFICATION EXAM OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DEPARTMENT

PURPOSE: To determine the anxiety levels of the students and its influence on the success in exam.

METHODS: Spielergers Trait Anxiety Inventory (TA) and State Anxiety Inventory (SA) were carried out by 519 students (158 females, 361 males) aged 15-33 years, before (TA1), during (TA2) and following (TA3) the exam. The examination success was evaluated by flexibility (Flex) jumping (Jump), sprint (Sp) and endurance (End) capacities of the students. For comparison of the variables obtained from women and men, t-test; for comparison of the parameters obtained in three different occasions, ANOVA, and for comparison of the parameters in success and anxiety, regression analyses were used.

RESULTS: The findings showed that TA1, TA2, TA3 and SA levels of female students were significantly ($p<0.05-0.001$) greater than male counterparts ($p<0.05-0.001$) When compared different occasions for males and females, and for both, TA levels were greater during the exam (TA2) compared to TA1, TA3, and SA levels. There were statistically significant ($p<0.001$) poor correlations between TA2 and Jump, Sp, End as $r=0.30$, $r=0.30$, $r=0.31$ respectively.

CONCLUSSIONS: The findings indicate that anxiety increases during the exam and it influences the hpsical performance negatively. In the light of these findings, we can suggest that anxiety management strategies can be helpful in increasing the physical performance in the exam.

Ç.Ü. BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖZEL YETENEK SINAVINA KATILAN ADAYLARIN DURUMLUK KAYGI DÜZEYLERİ

F. Öztürk, Z. Zülkadiroğlu, G. İnce,
E.A. Durusoy, D. Sevimli

Ç. Ü. Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu Balcalı-ADANA

AMAÇ: Ç.Ü.B.E.S.Y.O. özel yetenek sınavlarına katılan adayların durumluk kaygı düzeylerini tespit etmektir.

YÖNTEM: Araştırmaya 72 bayan ve 287 erkek olmak üzere toplam 359 kişi katılmıştır. Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışması Le Compte ve Öner tarafından yapılan Durumluk Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Bu envanter, bireyin belirli koşullarda ve belirli bir anda kendini nasıl hissettiği ve bulunduğu duruma ilişkin duygularını tespit etmeye yarayan 20 maddeden oluşmaktadır. İstatistiksel değerlendirmeler Anova testi ve Correlation-Matrix analiziyle yapılmıştır.

BULGULAR: Erkek katılımcıların hem I ve hem de II. aşama sınavlarını kazanan ve kazanamayanlar ile sınavları kazanan bayan ve erkek katılımcıların durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($P<0.05$). Bayan katılımcılardan II. aşama sınavını kazanan ve kazanamayanların durumluk kaygı düzeyleri arasında ise önemli farklılık bulunmuştur ($P<0.05$).

SONUÇLAR: Bulgular, sınava katılanların durumluk kaygı düzeylerinin performans için önerilen optimum sınırlar içinde olduğunu göstermektedir.

STATE ANXIETY LEVELS OF STUDENT
CANDIDATES IN ABILITY EXAMINATIONS
IN THE DEPARTMENT OF PHYSICAL
EDUCATION AT,
ÇUKUROVA UNIVERSITY

F. Öztürk, Z. Zülkadiroğlu, G. İnce, E.A. Durusoy, D. Sevimli

Department of Physical Education at Çukurova University

OBJECTIVE: The purpose of this student is to find out the state anxiety levels of the student candidates in ability examinations administered in the Department of Physical Education of Çukurova University.

METHOD: The sample of the research consists of 72 females and 287 males, constituting 359 subjects in total. In this research, the Le Compte and Öner Anxiety Inventory adapted as confidence and currency for Turkey, has been utilised. This inventory consists of 20 items, and is used to find out the feelings of one being in a special situation at a special time. The statistical analysis has been made through the Anova test and Correlation- Matrix.

RESULTS: There has not been found any meaningful statistical difference ($P<0.05$) between the state anxiety levels of all female and male candidates at both the first (Level I) and the second (Level II) levels of the examination. However, there has been found a statistically significant ($P<0.05$) difference between the state anxiety levels of the female candidates who have passed Level II and of those who have failed the same level.

CONCLUSIONS: The results indicate that the anxiety levels of the subjects participating in the examinations had a significant impact on the physical performance of the subjects involved in this study.

SPRİNT BAŞARISI: MULTİ-EKLEM İZOKİNETİK KAS KUVVETİ VE TAKOZ ÇIKIŞ DİZ AÇISININ ETKİLERİ

**Hakan Gür, Zekine Pündük,
Fevzi Toker, Selçuk Küçükoglu**

Uludağ Ün. Spor Hekimliği BD., Bursa

AMAÇ: Omuz (OM), kalça (KAL), diz (DİZ) ve ayak bileği (AB) izokinetik kas kuvveti ve takoz çıkış diz açısı değişikliklerinin 5m, 10m ve 25m sprint zamanı üzerine olan etkilerini incelemek.

YÖNTEM: 18-24 yaşlarında 12 sprinter gönüllünün OM, KAL, DİZ ve AB ekstansör ve fleksör kaslarının konsentrik ve eksentrik izokinetik kas kuvvetleri tespit edildi. Ayrıca deneklerin 300°/san'lik açısal hızda diz ekstansör kaslarında konsentrik pik torkun ortaya çıktığı diz açılarının %20 dar ve %20 geniş açıları hesaplandı. Sprinterlerin: 1) 25m ve 2) %20dar, %20 geniş ve kendi istedikleri diz açılarındaki 10m takoz çıkış sprint zamanları tespit edildi. 5m ve 25m sprint zamanı ile kas kuvvet özellikleri arasındaki ilişkiler Pearson Basit Korelasyon tekniği ile 3 farklı diz açısında yapılan takoz çıkış 5m ve 10m zamanları arasındaki farklılıklar ise ANOVA ile test edildi.

BULGULAR: 1) Takoz çıkış diz açısındaki değişikliklerin 5m ve 10m zamanını etkilemediği, 2) OM, KAL ve DİZ kas kuvvet özelliklerinin 5m-25m zamanı ile orta-iyi ($p < 0.05$) derecede ilişki-

ler gösterirken AB kuvvet özelliklerinin sprint başarısı ile zayıf ilişkilere sahip olduğunu gösterdi.

SONUÇLAR: Bu bulgular ışığında: 1) Çalışmamıza katılan düzeydeki sprinterler ve kullandığımız mesafeler için takoz çıkış diz açısında yapılacak değişikliklerin sprint zamanı üzerinde etkisi olmadığı, 2) OM, KAL ve DİZ kas kuvvet özelliklerinin sprint zamanı belirleyicilerinden biri olabileceği yorumu yapılabilir.

SPRINT PERFORMANCE: THE EFFECTS OF BLOCK START KNEE ANGLE AND MULTI-JOINT ISOKINETIC MUSCLE STRENGTH

PURPOSE: To determine the effects of isokinetic strength of shoulder, hip, knee and ankle, and the changes in block start knee angle on the 5 m, 10 m, and 25 m sprint time.

METHODS: Concentric and eccentric isokinetic strength of shoulder, hip, knee and ankle extensor and flexor muscles were determined in 12 volunteer sprinters, aged 18-24. In addition, 20 % more narrow (-20 %) and 20 % wider (+20 %) angles than that of concentric peak torque of knee extensors were determined, were calculated. Block start time of sprinters: 1) for 25 m, and 2) for 10 m at the knee angles of -20 % and +20 %, and at the preferred knee angle were determined. The correlations between muscle strength characteristics and 5 m and 25 m sprint time were tested by Pearson Correlation Matrix, and the differences for block start 5 m and 10 m time between the three different knee angles were tested by ANOVA.

RESULTS: 1) The changes in knee angle does not influence 5 m and 10 m sprint time, 2) while shoulder, hip and knee muscle strength characteristics showed moderate-good ($p < 0.05$) correlations with 5m-25m sprint time, ankle strength characteristics showed poor correlation with sprint performance.

CONCLUSIONS: In the light of the findings, it can be interpreted as: 1) there is no influence of changes in block start knee angles on the sprint time for the distance used in this study and for sprinters like those involved in this study, 2) shoulder, hip and knee muscle strength characteristics may be one of the determinants of sprint performance.

HAKEM VE YARDIMCI HAKEMLERİN FUTBOL MÜSABAKASI BOYUNCA HAREKET ŞEKİLLERİNİN KARŞILAŞTIRMALI OLARAK ANALİZİ

Niyazi ENİSELER, Resul KAYA, Fatih
ÖZCAN, İbrahim ÖNAL, Özgür MORBEL

Celal Bayar Üniversitesi, Beden
Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
MANİSA.

AMAÇ : Bu çalışmanın amacı, futbol maçı sırasında futbol maçını yöneten hakem ve yardımcı hakemlerin çeşitli hareket şekillerinin (durma, yürüme, jogging, yüksek şiddette koşu, sprint) analizini yapmak ve bu hakemler arasında bu yönde bir farkın olup olmadığını incelemektir.

YÖNTEM : Bu çalışmada, 10 futbol hake-mi, 10 yardımcı hakemin maç sırasındaki hareketlerini incelemek için, sadece hakemlerin video - kamera ile zoomlanmış görüntüleri kullanıldı. Bu görüntülerdeki hakemlerin maçtaki hareket şekilleri, özel olarak bu araştırma için hazırlanmış bilgisayar programı vasıtasıyla analiz edildi.

BULGULAR : Bu araştırma sonuçlarına göre, maç boyunca futbol hakemlerinin, futbol oyuncuları kadar mesafe kat ettikleri, bu mesafeleri intermittent (tekrarlı) tarzda kat et-

tikleri, yardımcı hakemlerin, hakemlerden daha az mesafe kat ettikleri belirlenmiştir ($P<0,001$).

SONUÇLAR : Hakem ve yardımcı hakemler arasındaki fark, maçı yönetirken futbol sahasındaki koşu yollarından dolayı olabilir.

THE COMPARATIVE ANALYSIS OF THE REFEREE'S AND HIS ASSISTANTS MODES OF MOTION DURING A FOOTBALL MATCH.

OBJECTIVES : The aim of this study was to analyze various the modes of motion - walking, jogging, stopping, low and high intensity running, sprint - of the referees and their assistants who controlled soccer matches in soccer match and to appraise whether there is a difference between the referee and his assistants in this way.

METHODS : In this study, the video - camera records zoomed in only the referees were used to examine 10 referees' and their 10 assistants' movements during a match. The modes of motion of the referees in these records were analyzed by the computer program particularly done for this study.

RESULTS : According to the results of this study, it was determined that during a match the referees covered the distance as much as football players, they did these movements intermittently and the assistant referees covered the distance less than the referee.

CONCLUSION : Between Referee and their assistants difference may be because of their way of running on soccer field while they

İKİ VE ÜÇ BOYUTLU HAREKET ANALİZİNDE FARKLI KAMERA AÇILARININ KARŞILAŞTIRILMASI

*Cevdet Tınazcı, *Murat Çilli

(*) Hacettepe Üniversitesi Spor
Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu

Hareket analizleri sırasındaki görüntü kayıtları tek bir kamera ile yapılabildiği gibi birden fazla kamera yardımı ile de gerçekleştirilebilir. Bu sayı sistemin özelliğine bağlı olarak (ARIEL Performans Analiz Sistemi, 8 kameraya kadar değişebilmektedir. Bu çalışmanın amacı, iki boyutlu (tek kamera) ve üç boyutlu (iki kamera) hareket analizi sırasındaki farklı açıların karşılaştırılmasıdır.

Bu çalışma da sırasıyla iki (tek kamera) ve üç (iki kamera) boyutlu analizler sırasında kalibrasyon kafesine göre kamera(lar)'ın konumları değiştirilerek (30,60,90,120,150 derecelerde) kalibrasyon kafesi üzerindeki belirli noktaların gerçek değerlerinden ne kadar sapmaya uğradıkları araştırılmıştır. Bu amaçla 150* 150 *65 cm boyutundaki kalibrasyon kafesi kamera(lar)'dan 10m uzakta olacak şekilde yerleştirilmiştir. Kamera(lar) kalibrasyon kafesine sırasıyla 30,60,90,120 ve 150 derece oluşturacak şekilde yerleştirilmiş ve kalibrasyon kafesinin farklı açı-

larda görüntüsü kayıt edilmiştir. Tüm ölçümler \pm 3cm hata ile gerçekleştirilmiştir. Görüntüler ARIEL Performans Analiz Sisteminde işleme alınmıştır. Sonuç olarak iki boyutlu kayıtlardan elde edilen sonuçlar incelendiği zaman, farklı açılardaki değerler ile gerçek değerler arasında farklılıklara rastlanmıştır ($p<0.05$). Fakat üç boyutlu kayıtlar incelendiği zaman ise iki boyutlu analizlerden elde edilen sonuçların aksine tüm açılarda gerçek değerlere yakın değerlerin bulunduğu görülmüştür ($p>0.05$).

CONTRASTING DIFFERENT ANGLES DURING TWO . AND THREE DIMENSION MOVEMENT ANALYSIS

The view during movement analysis can be recorded either by one or more than one camera. This number can change depending on the characteristic of the system (ARIEL- System of Performance Analysis, to 8 cameras).

The aim of this study is to contrast different angles during two (one camera) and three (two cameras) dimension movement analysis. '

In this study during 2 and 3 dimension analysis the positions of camera(s) angles have been changed according to the calibration marks and the amount of deviation of certain points on calibration marks from its actual value have been detected. With this aim calibration marks which is 150* 150 *65 is placed 10m away from camera(s).

Camera(s) have been placed in such a way the angles respectively 30, 60, 90, 120 and 150 and the vision of the calibration marks at different angles has been recorded. All measurement has been done with 3cm mistake. Recordings have been studied through Ariel System. As a result, when we examine the results of two dimension recordings, differences have been found between the values at different angles and real values. However; when three dimension recordings have been examined, as opposed to the result of two-dimension analysis, values close to the real values have been found at all angles.

TÜRKİYE'DE İLK ÖĞRETİMDE BEDEN EĞİTİMİ PROGRAMLARININ ÖĞRETİM VE YENİDEN DEĞERLENDİRİLMESİ

M. Akdenk*, M. Kabaday**

* Ondokuz Mayıs Üniversitesi Yaşar Doğu Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Samsun-Türkiye

** Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Samsun-Türkiye

AMAÇ: Türkiye'de Beden Eğitimi ve Spor Bölümleri ve Yüksekokullarında okutulmakta olan Beden Eğitimi Özel Öğretim Yöntemleri dersindeki İlköğretim, Beden Eğitimi programlarının Mevcut Öğretim Sistemi ve Yeniden değerlendirilmesinin araştırılması amaçlanmaktadır.

YÖNTEM: İlköğretimdeki Beden Eğitimi öğretimiyle ilgili kaynaklar tarandı. İlköğretim programlarındaki uygulamalar incelendi. Programın teorik ve pratik yapısı ile uygulamadan doğan bazı eksiklikler; okuluçi ve okul dışı Beden Eğitimi Programlarının öğretimi çalışmalarına yer verildi. İlgili kaynaklar bir sistem bütünlüğünde ele alındı.

BULGULAR: İlköğretimde Beden Eğitimi Öğretim Programının yanında; bu alanda ya-

pılan yayınlar tarandı. Üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Bölümleri ve Yüksekokullarında verilmiş bulunan ilgili derslerin notları derlendi. Aynı alandaki yabancı literatürüne bakıldı. Bazı okulların Beden Eğitimi uygulama planları incelendi. Bazı illerde yapılan ilköğretim okullarındaki staj çalışmalarına bakıldı. Konular sistemleştirildi ve yeniden değerlendirilmeye çalışıldı. Mevcut ilköğretim programının yeniden değerlendirilmesiyle günümüz okullarının ihtiyaçlarına cevap verebilecek bir yeni program anlayışına ihtiyaç olduğu ortaya çıkmıştır.

SONUÇ: Mevcut İlköğretim Beden Eğitimi Programının Üniversitelerdeki Öğretimi ile ilköğretim kurumlarındaki uygulamalar arasında farklılıklar olduğu belirtilmiştir. Ortaokulların zorunlu ilköğretim kapsamına alınmasıyla ilköğretimde Beden Eğitimi Öğretimi adlı yeni bir program anlayışı doğmuştur. Bundan dolayıdır ki; mevcut programın ötesinde ilköğretimde Beden Eğitimi Öğretiminin Yeniden değerlendirilmesine acil ihtiyaç bulunduğu anlayışı hakim olmuştur.

TEACHING METHODS AND REASSESSMENT OF PHYSICAL EDUCATIONAL PROGRAMS IN PRIMARY EDUCATION IN TURKEY

Abstract

PURPOSE: Researching and Reassessment of Current Education System of Primary Physical Education Programs in Teaching Methods in Physical Education Courses, Being Thought in Department of Physical Education and Sports in Universities and Colleges in Turkey, are aimed.

METHOD: The related units of sources about Teaching Method of Physical Education in Primary Education have been researched. Applings in Primary Education Programs have been investigated. Theoric and

Practical structure of the Program and deficiencies caused by Applied Studies; studies of Physical Educational Programs in Schools and out of schools have given place. The related unite of sources researched systematically.

FINDINGS: Beside Teaching Methods of Physical Education Programmes in Primary Education publications in this field have been searched Lectural Notes of related Courses taught in Departments of Physical Education and sport in Universities and Colleges have been collected. Foreign Literatures on this field have been looked at. Physical Educational Applied Plans have been researched. Studies of Teaching Practice in Primary Education Schools in some cities have been lo-

oked at Subjects have been systematized and have been tried to reassessor. As reassessing the current Primary Educational Programs, the need of a new programme understanding that can answer needs of present schools has been appeared.

CONCLUSION: It has been pointed out that there are differences between the current Primary Physical Education Programmed Teaching Methods in Universities and Applying in Primary Education Schools. As secondary Schools were joined compalsary Education a new course called "Teaching Method of Physical Education" has been appeared. Thats why beyond the curret programme it appeares that Teaching Method in Primary Physication needs reassessing.

ENGELLİLER VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN KARŞILAŞTIRMALI HİZMET İÇİ EĞİTİM ÇALIŞMALARI: Türkiye Almanya ve Avustralya Örneği

M. Akdenk¹; N. Konar²; Y.S. Ağaoğlu³;
Ö. Altunsoy⁴; M. Çebi⁵; M. Kabadayı⁶; S.
Temel⁷; M. Duyul⁸

1,3,5,6 Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu BESYO Samsun, Türkiye

2 Almanya Spor Üniversitesi Özürlüler ve Rehabilitasyon Enstitüsü. Köln-Almanya.

4 Gazi Lisesi Millî Eğitim Müdürü, Beden Eğitimi Öğretmeni Samsun, Türkiye

7 Hacı Ahmet Akıncı Lisesi Beden Eğitimi Öğretmeni Malatya Türkiye

8 Göğüs Hastalıkları Hastanesi Hemşiresi, Samsun Türkiye

AMAÇ: Engelliler ve Spor Öğretmenlerinin Türkiye ve Avustralya'daki Hizmetiçi eğitim çalışmalarının karşılaştırmalı olarak incelenmesidir.

YÖNTEM: Teorik ve Pratik çalışmalar Türkiye, Avustralya ve Almanya'da yapıldı. Kütüphane taramasına gidildi. Konular bir sistem bütünlüğünde ele alındı.

BULGULAR: Türkiye, Almanya ve Avustralya'daki özürlüler ve spor eğitimi öğretmenlerinin hizmetiçi eğitim işbaşında geliştirme de; eğitim bakanlıkları, Üniversiteler, Enstitüler ve Yüksekokullardaki özürlüler ve spor eğitimi öğretmenlerinin faaliyetleri ortaya konuldu. Okul içerisinde okul dışında hizmetiçi eğitim faaliyetleri çok dikkatlice incelendi. Avustralya'da olduğu üzere hiz-

metiçi eğitim çalışmalarında uzmanlık sisteminde örnekler aktarıldı. Bu bağlamda sertifikasyona ve karşılıklı denklik (Akreditasyon) işlemlerinden yararlanıldı. Böylece; Lisans Tamamlama, Yüksek Lisans Sertifikası, Mastır Ön Diploması, Mastır Doktora ve Doktora sonrası Eğitim programlarının uygulanmasından yararlanıldı.

SONUÇ: Engelliler ve spor öğretmenlerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi bu konuda bazı yeniliklerde getirdi. Türkiye'de dünya bankası projelerine benzer bir çalışma ile oyun ve beden eğitimi programları konularında Mastır, Doktora ve Post-Doktora çalışmaları tasarlandı. Millî Eğitim Bakanlığı ve Üniversitelerimiz böyle projeleri yürütebileceklerdir.

DISABLED AND SPORTS TEACHERS COMPARATIVE EDUCATIONAL STUDIES IN SERVICE: EXAMPLING OF TURKEY GERMANY AND AUSTRALIA Abstract

PURPOSE: The purpose of this study is to research disabled and sports teachers of Turkey and Australia as comparative Educational studies in service.

METHOD: Theoretical and Practical studies are made in Turkey, Australia and Germany this study is research in Libraries Themes are investigated systematically.

FINDINGS: Turkey, Germany and Australia Disabled and Sports Education Teachers in service training, developing in service Educational ministries, Universities, Institutes and colleges in which the activities of disabled and sports teachers are explained intramular and extramular educational activities are investigated.

The example of specialization system is explained as Australia so. According to this certification and accreditation proceedings are utilized in addition honor degree, Graduate Certificate, Graduate diploma, master degree, doctorate and past Doctorate Educational programs are also benefited from.

CONCLUSION: The investigation of Disabled and Sports Teachers as comparative study provides some newnesses.

Graduate and Postdoctorate programs are designed like the study of world Bank project ministry of education and our universities maintain project like this.

SOMATOTİP ÖZELLİKLERİ İLE KENDİNİ FİZİKSEL ALGILAMA, BENLİK KAVRAMI VE KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

F. Hülya Aşçı, Ayşe Kın, Ş. Nazan Koşar

ODTÜ Beden Eğitimi ve Spor
Bölümü, Ankara

AMAÇ: Somatotip özellikleri ile kendini fiziksel algılama, benlik kavramı ve kaygı arasındaki ilişkinin üniversiteli bayan öğrenciler üzerinde incelenmesidir.

YÖNTEM: Araştırmaya ODTÜ'de okuyan ve Beden Eğitimi ve Spor bölümünden seçmeli ders alan toplam 98 gönüllü bayan öğrenci ($X_{yaş} = 21.60 \pm 1.93$) katılmıştır. Deneklerin somatotip özelliklerini oluşturan endomorf, mezomorf ve ektomorf değerleri Heath Carter yöntemiyle belirlenmiştir. Ayrıca deneklere "Marsh Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri" (MKFTE), "Tennessee Benlik Kavramı Ölçeği" ve "Spielberger Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri" uygulanmıştır.

BULGULAR: Yapılan Pearson Çarpımlar Moment Korelasyon sonucuna göre, 98 denekğin endomorf değeri ile MKFT'nin görünüm, vücut yağı, koordinasyon, sağlık,

kuvvet, aktivite ve kendine güven alt boyutları arasında negatif anlamlı ilişki bulunurken ($P < .01$), ektomorf değeri ile MKFT'nin sağlık ve kendine güven alt ölçekleri arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. ($P < .05$). Bunun yanısıra endomorf değeri ile benlik kavramının 5 alt boyutu arasında pozitif anlamlı (davranış, kişisel ben, kimlik, ahlaki ben, sosyal ben) ilişki bulunmuştur ($P < .01$). Benlik kavramının davranış kimlik, kişisel ben, sosyal ben alt boyutları ile ektomorf değeri arasında ise negatif ve anlamlıdır. Diğer yandan mezomorf değeri ile sadece durumluluk kaygı düzeyi arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -.21$ $P < .05$).

SONUÇ: Yapılan analizlerin sonucuna göre, bireylerin vücut yapısını belirleyen somatotip özellikleri aynı zamanda bireyin bazı psikolojik özelliklerinin belirlenmesinde de önemli rol oynamaktadır.

AN ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP AMONG SOMATOTYPE, PHYSICAL SELFPERCEPTION, SELF-CONCEPT AND ANXIETY

OBJECTIVE: The purpose of this study was to investigate the relationship among somatotype, physical self-perception, self-concept and anxiety level of female university students.

METHODS: 98 volunteer female university students ($X_{age} = 21.60 \pm 1.93$) who took elective courses from Physical Education and Sports Department of METU participated in this study. Somatotype components- endomorph, mesomorph, ectomorph-were determined by using Heath Carter method. In addition. "Marsh Physical Self-Description Questionnaire" (MPSDQ), "Tennessee Self-Concept Scale" and "Spielberger State-Trait Inventory" were administered to subjects.

RESULTS: According to the results of Pearson Product Moment Correlation, the component of endomorphy was negatively related to appearance, body fat, coordination, health, activity, sport competence and self-esteem subscales of MPSDQ ($P<.01$) while the component of ectomorphy was significantly and positively related to health and self-esteem subscales of MPSDQ ($P<0.5$) Furthermore, there was a significant positive relationship between the endomorphy component and 5 subscales of self-concept (behavior, personal self, identity, moral/ethical

self and social self) ($P<.01$). Also negative significant relationship were obtained between behavior, identity, personal self, social self subscales of self-concept and the component of ectomorphy ($P<.01$). On the other hand, the mesomorphy component was only significantly related with state anxiety ($r=.21$; $P<.05$).

CONCLUSION: With regard to the results of statistical analysis, somatotype beside determining the body shape of an individual also has important role in accounting for some psychological characteristics of an individual.

DUMLUPINAR ÜNİVERSİTESİNDEN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜM SINAVLARINA KATILAN ADAYLARIN POSTÜR VE BIOMOTORİK ÖZELLİKLERİNİN BAŞARI DÜZEYİNE ETKİLERİ

Seydi Karakuş, Fatih Kılınc

D.P.Ü. Beden Eğitimi ve Spor
Bölümü - KÜTAHYA

AMAÇ: D.P.Ü. Beden eğitimi ve spor bölümü sınavlarına katılan adayların yapılan sınavda postür ve biomotorik özelliklerinin başarı düzeylerine olan etkilerinin belirlenmesi amaçlandı.

MATERYAL VE METOD: Çalışmamızda Kütahya İli D.P.Ü. Beden Eğitimi ve Spor bölümü sınavlarına katılan 1700 olgu (1400 erkek, 300 bayan) araştırma kapsamına alındı. Olguların anterior, posterior ve lateral postür analizlerinde; baş, omuz, vertebral colon, diz ve ayak bölgeleri üzerinde ölçümleri alındı. Biomotorik özellikleri sınav sisteminde yer alan cooper, dikey sıçrama, şınav, mekik ve koordinasyon testleri uygulandı. Ölçümlerde postür analizatör aracı, Jumpmetre, fotoselli şınav, mekik ve koordinasyon test araçları kullanıldı. SPSS istatistiki programı ile alınan ölçümlerin aritmetik ortalaması ve standart sapmaları belirlendi.

BULGULAR: 1700 olgunun, postür analizlerinde, gövde, üst ve alt extremitelerde görülen bozuklukları ve Biomotorik özellikleri tespit edildi.

SONUÇ: Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü sınavlarına katılan adayların postür ve biomotorik özelliklerinin başarı düzeylerine etkili olduğu tespit edildi.

THE EFFECTS OF THE
POSTURAL AND BIOMOTORIC
CHARACTERISTICS OF
CANDIDATES PARTICIPATING
IN THE EXAMS OF THE DEPARTMENT
OF PHYSICALEDUCATION
AND SPORTS AT DUMLUPINAR
UNIVERSITY TO THE
LEVEL OF SUCCESS

PURPOSE: To determine the effects of the postural and biomotoric characteristics of candidates who took part in the exams held by the department of physical education and sports to the level of success in the exam.

MATERIAL AND METHOD: In this study, 1700 candidates (1400 male, 300 female) participating in the exams held by the Department of Physical Education and Sports at D.P.U. Kutahya were included in the study. Measures on head, shoulder, vertebral colon, and area of knee and foot of candidates were taken at anterior, posterior and lateral analysis. Cooper, vertical jumping, push-up, and coordination tests analyzer tool, jump-meter, fotselli push-up, and coordination test tools were used at measurement. The arithmetic mean and standard deviation of the measures taken were calculated by SPSS statistical program.

FOUNDINGS: In the posture analysis of 1700 candidates, it were determined that there is malformation seen at trunk, upper and lower extremitates, their biomotoric characteristics were found.

RESULT: It was concluded that the postural and biomotoric characteristics of the candidates taking part in the exams held by the Department of Physical Education and Sports at Dumlupınar University affected their level of success.

DICLE ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜ ÖZEL YETENEK SINAVINDA ERKEK VE BAYAN ADAYLARIN YAPISAL ÖZELLİKLERİ VE BAŞARILARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Şaban Ayyıldız*, Mehmet Akif Ziyagil**

* Dicle Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü -
DİYARBAKIR

** OMÜ, Amasya Eğitim Fakültesi,
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü -
AMASYA

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı, 1996-1997 öğretim yılında Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünü kazanan bayan ve erkek öğrencilerin antropometrik özelliklerinin özel yetenek sınavındaki fiziksel performansları ile ilişkisinin araştırılmasıdır. Çalışmanın ikinci amacı ise, 1 inci ve 2 inci öğretimi kazanan bayan ve erkek adayların yapısal ve fonksiyonel özelliklerinin karşılaştırılmasıdır.

YÖNTEM: Yetenek sınavını kazanan 120 öğrencinin 67'si bu çalışmaya gönüllü denek olarak katıldı. Çalışmada birinci öğretimden 18 erkek, 9 bayan ve ikinci öğretimden 23 erkek, 17 bayan öğrencinin boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve somatotip ölçümleri sınavdan 1 ay sonra alındı. Fiziksel performansın değerlendirilmesi için öğrencilerin sınavda elde et-

tikleri dereceler kullanıldı. Grupların karşılaştırılmasında, tek yönlü varyans analizi kullanıldı. Duncan testi ile farklılığın hangi gruptan kaynaklandığı belirlendi.

BULGULAR: Bu çalışmanın sonuçları; birinci ve ikinci öğretimin bayanlar ve erkekleri arasında dayanıklılık, sürat ve koordinasyonun yanı sıra boy uzunluğu, vücut ağırlığı, 8 skinfold toplamı, çap ve çevre ölçümleri, endomorfi ve ektomorfi puanı açısından anlamlı farklılıkların olduğunu gösterdi. Ayrıca birinci ve ikinci öğretime alınan öğrencilerin yapısal özellikleri de farklı bulundu. Sınav başarı puanı ile biceps, triceps, baldır skinfoldu, 8 skinfold toplamı ve femur bikondüler çap, ÖSS puanı, 100 metre ve koordinasyon arasında 0.01 seviyesinde anlamlı ilişki bulunurken, yaş, subskapula, göğüs, suprailiak, abdomen, baldır çevresi, başarı puanı ile 0.05 seviyesinde ilişkili tespit edildi. Antropometrik ölçümler; 100 metre, 12 dakika ve koordinasyon testi ile de anlamlı düzeyde ilişki bulundu.

SONUÇLAR: Özetle, belirli düzeye kadar yapısal farklılıklar, motorsal performansta farklılaşmaya sebep olmaktadır. Bu nedenle antropometrik özellikler de beden eğitimi ve spor bölümlerinin özel yetenek sınavında başarının belirlenmesinde bir kriter olarak kullanılabilir.

**RELATIONSHIP BETWEEN
ANTHROPOMETRIC
CHARACTERISTICS AND
PHYSICAL PERFORMANCE
DURING ENTRANCE
EXAMINATION OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORT
DEPARTMENT AT DICLE UNIVERSITY
OBJECTIVES:** The aim of this study was

to investigate the correlation between anthropometric characteristics and physical performance of successful male and female candidates during entrance examination of Physi-

cal Education And Sport Department at Dicle University in the education year of 1996-97. Second purpose of this study was to compare structural and functional peculiarities of successful candidates from the first and second education program.

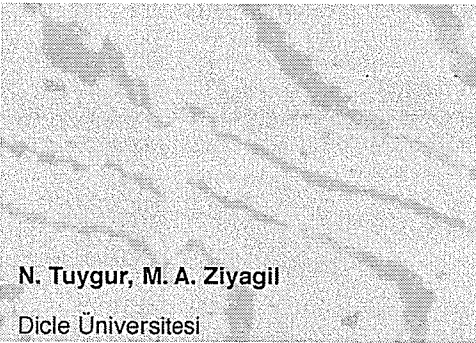
METHODS: Totally, 67 of successful 120 candidates, from the first program 18 male and 9 female and, from the second program 23 male 17 female served as subjects in this study. One month later after capability examination, age, height, weight and selected anthropometric measurements for somatotype were determined in one day. An analysis of variance (one way ANOVA) was utilized to test the significance of differences among groups. To determine to source of differences, Duncan test was employed. Correlation coefficients between success point and other parameters were obtained.

RESULTS: In this study, it was showed

that there were significant differences between male and female candidates from the first and second education program with respect to age, weight, height, skinfolds, somatotype and motor tests. Success point in capability exam highly correlated with biceps, triceps, calf skinfolds, sum of 8 skinfolds, femur bi-condüler diameter, the result of general matriculation exam, 12 minutes run, 100 m. sprint and coordination test. In addition, there were moderate correlation between success point of entrance exam and age, subscapula, chest, suprailiac and abdomen skinfolds, calf circumference. All anthropometric parameters well correlated with 12 minutes run, 100 meters sprint and coordination test.

CONCLUSION: In summary, since physical peculiarities had an effect on motor performance, they can be used for determination of success point in entrance exam of physical education of sports department.

DİCLE ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜ ÖZEL YETENEK SINAVINDA COĞRAFI BÖLGE, SPOR BRANŞI VE YAPISAL FAKTÖRLERİN BAŞARIYA ETKİSİ



N. Tuygur, M. A. Ziyagil

Dicle Üniversitesi

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı, 1997-1998 öğretim yılında Dicle Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Özel yetenek sınavına katılan erkek ve bayan adayların başarıları üzerine coğrafi bölge, spor branşı, yaş ve belirli yapısal faktörlerin etkisini araştırmaktır.

YÖNTEM: Çalışmamızda yetenek sınavına katılan 754 erkek ve 143 bayan aday denek olarak yer almıştır. Sınavda kabul edilen 12 dakika dayanıklılık, 100 metre sürat, koordinasyon testine ilaveten, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri yapıldı. Ayrıca, adayların, doğum tarihi, yaşadığı şehir ve faal olarak uğraştığı spor branşı anket ile belirlendi. Adayların şehir, coğrafi bölge ve spor branşı dağılımı sıklık (f), yüzde (%) ve kümülatif yüz-

de olarak verildi. Ayrıca, grupların karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (one way / ANOVA) kullanıldı. Duncan testi ile farklılığın hangi gruptan kaynaklandığı belirlendi.

BULGULAR: Bu çalışmanın sonuçları; Dicle Üniversitesi Özel yetenek sınavını erkek ve bayanlarda farklı şehir ve coğrafi bölgelerden adayların kazanmasına rağmen, kazananların çoğunluğunu Diyarbakır ve çevre illeri oluşturmaktadır. Erkek adaylarda futbolcular sınavı kazanırken, bayanlarda voleybolcular daha başarılı olmuştur. Bayanlarda boy uzunluğu ve erkeklerde vücut ağırlığı sınavdaki testlerle ilişkili bulunmuştur. Erkeklerde ve bayanlarda başarı puanı ile ÖSS, 12 dakika koşu, 100 metre sürat ve koordinasyon testleri arasında farklı oranlarla ilişki gözlenmiştir.

SONUÇLAR: Özel yetenek sınavlarında farklı faktörlerin başarıya olan etkisi araştırılmalı ve buna göre sınavlarda düzenlemeler yapılmalıdır.

EFFECTS OF PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL FACTORS ON SUCCESS DURING ENTRANCE EXAMINATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT DEPARTMENT

OBJECTIVES: The purpose of this study was to investigate the effect of age, body weight, height, geographic regional distribution and sports branches of successful male and female candidates during entrance examination of physical education and Sport Department at Dicle University in the education year of 1997-98

METHODS: Totally 754 male and 143 female candidates were participated in this study. Personal data and geographic regional distribution of subjects were collected by an inventory. In addition, 12 minutes run, 100 meters sprint and coordination test were app-

lied as examination parameters. Geographic regional distribution and sports branches of male and female candidates were presented as frequency, percent and cumulative percent. An analysis of variance (one way ANOVA) was utilized to test the significance of differences among groups. To determine to source of differences, Duncan test was employed. Correlation coefficients between success point and other parameters were obtained by SPSS program.

RESULTS: Results of this study showed that many male and female participants come from different cities of Anatolion. The percent distribution of successful candidates from City of Diyarbakır were higher than other citi-

es of Türkiye. In male group, soccer players had high percent of success while volleyball players showed high performance among female candidates. Parameters of talent examination were highly correlated with height in female and body weight in male group. Success point of entrance exam In female and male candidates, showed high correlation with the result of general matriculation exam, 12 minutes run, 100 meters sprint and coordination test in different significance level.

CONCLUSION: As a result, effects of many different factors on success level of talent examinaiaon should be searched and new regulations should be done according to results of new investigations.

A COMPARATIVE STUDY ON LEVEL OF TESTOSTERON(T) HORMONE; BETWEEN SPRINT, AND ENDURANCE ATHLETES VERSUS NONATHLETE STUDENTS

N. Rahname, E. Bambaichi

OBJECTIVES: The aim of this study is to investigate the effects of strenuous anaerobic and aerobic level of testosterone hormone. In this study we try to answer that whether there is a relationship between infertility of athletes and aerobic exercises.

METHODS: In this study the investigator conducted a study in this area to compare the level of testosterone hormone between 20 student sprint and endurance runners versus 10 non - athlete students. After obtaining 10 c.c. blood samples from the subjects and to experiment according to Radioimmunoassay (RIA) method on blood samples and statistical analysis (ANOVA) the following results are concluded:

RESULTS: 1- The average level of testosterone hormone among elite sprint runners (8.20 ng/ml); was more than non - athlete students (7.09 ng/ml); and statistical lan-

guage significant difference was indicated between these two groups.

2- The average level of testosterone hormone among elite sprint runners (8.20 ng/ml) was more than elite endurance runners (6.15 ng/ml), and in statistical language the difference was significant.

3- The average level of testosterone hormone among non - athlete students (7.09 ng/ml) was more than elite endurance athletes (6.15 ng/ml) and the difference was significant according to statistical language.

CONCLUSION: The results of the study indicates that long distance endurance running causes a reduction in level of Testosterone hormone and causes infertility among athletes; and in sprint running and strength training causes an increase in level of Testosterone hormone.

HİPNOTİK TELKİNİN GENEL YORGUNLUK VE KAN GLOKAZ- LAKTAT LDH-L METABOLİZMASI ÜZERİNE ETKİLERİ

Yalçın Kaya

Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi
ve Spor Yüksekokulu Kampus/KONYA

AMAÇ: Hipnozun egzersizle oluşan genel yorgunluk, kan glukoz, laktat ve LDH-L üzerine etkilerini incelemektir.

YÖNTEM: Bu çalışmada denekler iki kere submaksimal egzersize taabi tutulmuştur. Her iki egzersizin standardizasyonu için deneklerin bazı fizyolojik değerleri mukayese edilmiş ve istatistiksel olarak farkların anlamsız olduğu tesbit edilmiştir ($p>0.05$). Dinlenme süreci öncesi ve sonrası bazı biyokimyasal parametreler incelenmiştir.

BULGULAR: Vücut sıcaklığı ortalamalarının 20. Dakikada ($p<0.05$), sıcak telkinlerin yapıldığı 15. dakika ve soğuk telkinlerin yapıldığı 10. dakikalar arasındaki fark ($p>0.01$), 15. ve 20. dakikalar arasındaki fark ($p<0.05$) anlamlı bulunmuştur. Nabız sayıları arasında ise; 25. ve 30. dakikalarda fark anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Dinlenme sonunda ise, alınan kan değişim farkları mukayese edildiğinde, laktat düzeyinde hipnotik telkin öncesi ile sonrası arasında anlamlı bir düşüş ($p<0.05$), LDH-L sonuçları istatistiksel olarak anlamsız, Glukoz düzey sonuçları hipnotik telkin altında dinlenme öncesi-sonrası anlamlı ($p<0.01$),

her iki dinlenmedeki düşüş farkları ise; yine anlamlı ($p<0.05$) bulunmuştur. Dinlenmeler sonrası yapılan ankette ise, pasif dinlenme sonunda deneklerin kendilerini yorgun bitkin ve halsiz hissettikleri halde (%100) hipnotik telkin altındaki dinlenme sonunda denekler kendilerini sağlıklı, zinde ve güçlü hissettiklerini belirtmektedirler (%100).

SONUÇ: Hipnotik telkin altındaki dinlenmenin pasif dinlenmeye nazaran daha verimli olduğu, aynı zamanda hipnotik telkin altında son derece etkili motivasyonel müdahalelere de müsait olmaları nedeniyle tercih edilebilir olduğu kabul edilmektedir.

THE EFFECT OF HIPNOTIZATION ON GENERAL WEARINESS AND BLOOD GLUCOSE LACTATE LDH-L METABOLISM

SUMMARY

OBJECTIVES: We will fix the effect of hipnotization on general weariness and blood glucose lactate /dh-l metabolizm

RESULTS: It was found that there was a significant difference ($p>0.05$) between hot hipnotization at 15 minutes and cold hipnotization at 20 minutes.

Further the difference between 25 and 30 minutes has been found important After resting blood samples were compared. The results, the fall in lactat level was found significant pre and post insignificant hipnotization. But the fall has been found in two resting periods before and after passive and resting. The results of glucose levels were significant before and after rest under hipnotization ($p<0.01$). The differences of fall in two resting periods where seemed to be significant ($p<0.05$).

In the questioniere applied after the resting control subjects, expressed that they felt tired and exhausted after passive rest (%100), but the hipnotized subjects, expressed that they felt healthy, powerful and untred following hypnozis.

CONCLUSION: In oppose to passiv resting the resting by hipnotization is more productiver. The hipnotized subjects is more offen the motivation.

GÜNLÜK EGZERSİZ SÜRESİNİN SIÇAN ADRENAL DOKUSUNDAKİ STRES PROTEİNLERİ ÜZERİNE ETKİSİ: HSP72 ve HSP73'NİN DOZA BAĞLI ARTIŞI

*Haydar A. Demirel, **Scott K. Powers,
***Nihal Tümer

* Center for Exercise Science and Physiology, Department of Exercise and Sport Science and Pharmacology, University of Florida, Gainesville, Florida 32611

** Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Hacettepe Üniversitesi, Beytepe-Ankara, 06532.

ÖZET

Bu çalışma, günlük egzersiz süresindeki artış ile birlikte 70-kDa stres proteinlerinden HSP72 ve HSP73 miktarlarının artacağı hipotezini test etmek amacı ile gerçekleştirildi. Dişi Sprague-Dawley cinsi siçanlar (120 günlük) kontrol (K) ya da 3 farklı dayanıklılık antrenmanı gruplarından birisine rastgele olarak seçildiler. Antrenman grubundaki siçanlar yaklaşık %75 VO₂ max'da 10 hafta boyunca (4-5 gün/hafta) üç değişik günlük egzersiz süresinde (30 dk/gün=T30, 60dk/gün=T60, ya da 90 dk/gün=T90) koşular. Genel olarak dayanıklılık antrenmanı, adrenal bezi HSP72 düzeyinde anlamlı bir artışla sonuçlandı (p<0.00001). HSP72 düzeyindeki bu artış, antrenman süresinin artması ile birlikte anlamlı ölçüde arttı (T90>T60>T30>C). Altmış

dakika ve üzerindeki günlük egzersiz, HSP73 düzeyinde de küçük olmakla birlikte anlamlı ölçüde bir artmayı beraberinde getirdi (p<0.05). Bu sonuçlar, fizyolojik stresin egzersiz süresine bağlı olarak adrenal bezi stres proteinlerinden HSP72 ve HSP73'nin artışına yol açtığını göstermektedir. Adrenal bezinin işlevi göz önüne alındığında, stres proteinlerindeki bu artış organizmanın egzersize uyumunu sağlayan mekanizmalardan birisi olarak karşımıza çıkmaktadır.

THE EFFECTS OF DAILY EXERCISE DURATION ON ADRENAL STRESS PROTEINS IN RATS: DOSE DEPENDENT INDUCTION IN HSP72/73 ABSTRACT

This study investigated the effects of varying durations of exercise on the 70-kDa Stress protein 72 and 73 (HSP72/73) induction in rat adrenal gland. Female Sprague-Dawley rats (120 days old) were assigned to either a sedentary control group (C) or one of three endurance exercise training groups. Trained animals ran on a treadmill at 75% VO₂ max for 10 weeks (4-5 days/wk) at one of three different exercise-durations (30 min/day=T30, 60 min/day=T60, or 90 min/day=T90). All durations of exercise training resulted in an increase in the HSP72 levels (p<0.0001). The magnitude of the training-induced elevation in the HSP72 levels in the adrenal gland increased as a function of the training duration (T90>T60>T30>C). Longer exercise durations (>60 min/day), also resulted in small but significant increase in HSP73 level (p<0.05). These results demonstrate that the physiological stress created by chronic treadmill running can induce both HSP72 and HSP73 in rat adrenal gland. Dose dependent increases in the levels of stress proteins appear to be the one of the mechanisms for the adaptation of the organism to endurance exercise.

SPORTİF ORGANİZASYONLARIN PLANLANMASINDA PROJE YÖNETİM TEKNİKLERİNİN KULLANIMI

Velittin Balcı* - Suat Karaküçük**

* Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu-Tandoğan/Ankara

** Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu- Beşevler/Ankara

AMAÇ: Ülkemizde düzenlenecek sportif yarışma organizasyonlarının planlamasında, proje yönetim tekniklerinden yararlanılarak daha etkin planlama ve izleme yapılmasını; böylelikle sorunların en aza indirilmesini, zamanında müdahale edilerek çözümlenmesini sağlayacak bir modelin önerilmesidir.

YÖNTEM: Önerilecek yöntem veri tabanı oluşturmak amacıyla, sportif yarışma organizasyonlarında görev alan 41 yönetici ile uygulama yapılan iki Uluslararası yarışmada yer alan 102 sporcuya anket uygulanmış, ayrıca 20 ülkenin atletizm federasyonları ve ilgili kuruluşlarına anket gönderilmiş ve önerilecek modelin oluşturulması aşamasında anket sonuçlarından yararlanılmıştır. Uluslararası bir atletizm yarışması örnek alınarak, uygulanan bir dizi işleme, Proje Yapı Planı , Gantt Şeması, Proje Ağplanı elde edilmiş ve proje yönetimi tekniklerinden Kritik Yol Metodu (CPM) oluşturularak model önerisi tamamlanmıştır. Verilerin istatistik analizinin, Z testi kullanılmıştır. Proje Ağplanının ve Gantt şemasının belirlenmesinde

MS Project for Windows 4.0 paket programı kullanılmıştır.

BULGULAR: Yöneticilerin %51.22 oranında hiç bir planlama tekniğinden yararlanmadıkları belirlenmiştir. Sporcuların ise, düzenlemelerin tamamında bir dizi sorun yaşadıkları belirlenmiştir.

SONUÇLAR: Türkiye'de düzenlenen yarışmalarda, planlama, koordinasyon, iletişim, işbirliği ve izleme eksikliğinden kaynaklanan sorunların yoğunlukla yaşandığı belirlenmiştir. Bu sorunların yaşanmaması için, organizasyonlar birer proje gibi ele alınmalı ve proje planlama ve izleme tekniklerinden yararlanılmalıdır.

USE OF PROJECT MANAGEMENT TECHNIQUES IN PLANNING SPORT EVENT ORGANIZATION

OBJECTIVES: To propose a model for planning sport event organizations using project management techniques; by which, more effective planning and monitoring can be realized , and hence the arising problems may be minimized and handled on time.

METHODS: To constitute a basis for the proposed model, a questionnaire has been applied to 41 managers, responsible for various sport event organizations and to 102 athletes who took part in two international competitions in Turkey. During the statistical analysis, Z-test is used for ratio comparisons. In the study, a model is prepared for an international track and field competition as to form an example. With a series of operations, the work-break-down structure, Gantt Chart, Project Network is attained. The using the critical path is derived.

RESULTS: It has been determined that 51.22 % of the managers does not benefit from any planning techniques. On the other hand, the athletes were generally faced with a series of problems related with the organizations.

CONCLUSION: It is determined that, in the sport events organized in Turkey, problems arise from lack of planning and monitoring. To prevent these problems, the organizations should be handled as projects and project planning techniques should be implemented.

TAKIM VE BİREYSEL SPOR ANTRENÖRLERİNİN İŞ DOYUM DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Hakkı Çoknaz

AİBÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu -
BOLU

AMAÇ: Takım ve bireysel spor antrenörlerinin iş doyumunu düzeylerini belirleyerek, çıkan sonuçlara göre antrenörlerin iş doyumunu düzeylerini olumsuz etkileyen faktörleri ortaya çıkarmak ve temel gereksinim alanlarındaki (Yönetim Biçemi, Çalışma Olanakları, Gelişme ve Yükselme Olanakları, İş Arkadaşları, Fiziksel Ortam, Ücret ve Personel)) sorunlarını tesbit etmektir.

YÖNTEM: Araştırma kapsamına 77 bireysel, 76 takım olmak üzere 153 antrenör dahil edilmiştir. Bu çalışmada veri toplama aracı olarak İş Doyumu Ölçeği (İDÖ) kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde; frekans analizi, t-testi ve tek yönlü varyans analizi istatistik teknikleri kullanılmıştır.

BULGULAR: Takım ve bireysel spor antrenörlerinin yönetim biçimi alt boyutunda $p<0.01$ düzeyinde, gelişme ve yükselme, ücret ve personel alt boyutlarında $p<0.05$ düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur.

SONUÇLAR: Takım ve bireysel spor antrenörlerinin yönetim biçimi, gelişme ve yükselme, ücret ve personel gereksinimleri alanında sorunlar yaşadıkları söylenebilir. Kıdem gruplarına göre fiziksel ortam gereksinim alanında iş doyumunu düzeyinde önemli bir etken olduğu söylenebilir.

COMPRARISON OF THE JOB SATISFACTION LEVELS BETWEEN INDIVIDUAL AND TEAM SPORT COACHES

PURPOSE: In order to determine the job satisfaction levels of team and individual sport coaches (trainers). So that, to establish the factors effecting the job satisfaction levels of coaches negatively and the problems within basic needs (Type of administration, Work opportunities, Development and Promotion Opportunities, Colleagues, Physical Environment, Sallary and Personnel).

METHODS: 153 coaches were surveyed (77 individual and 76 team) In this study, as measuring device, Job Satisfaction Scala (JSS) and Frequencies, t-test and One-Way ANOVA statistical methods were used.

RESULTS: There were significant differences in type of administration of team and individual sport coaches ($p<0.01$) and Development and Promotion Opportunities, sallary and personnel ($p<0.05$). There were also significant difference in coaches status and physical environment ($p<0.05$).

CONCLUSIONS: It can be said that team and individual sport coaches have problems within needs of type of administration, Development and Promotion, salary and personnel. Also can be said that according to the status grups physical environment is important effect in job satisfaction level.

GSGM MERKEZ ÖRGÜTÜ YÖNETİCİLERİNİN İŞ DOYUMU DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

*Nevzat Mirzeoğlu,
*Gazanfer Doğu, *Dilşad Mirzeoğlu

AİBÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu -
BOLU

AMAÇ: Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Merkez Örgütünde görev yapan Üst., Orta ve Alt Düzey Yöneticilerin "İş Doymu" düzeylerini belirleyerek, örgüt çalışanlarının temel gereksinim alanlarındaki (Yönetim Biçimi, Çalışma Olanakları, Gelişme ve Yükselme Olanakları, İş Arkadaşları, Fiziksel Ortam, Ücret ve Personel) sorunlarını ortaya çıkarmaktır.

YÖNTEM: Araştırma kapsamına GSGM Merkez Örgütünde çalışan 15 bayan, 85 erkek olmak üzere 100 yönetici dahil edilmiştir. Bu çalışmada veri toplama aracı olarak İş Doymu Ölçeği (İDÖ) kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde; frekans analizi, t- test ve tek yönlü varyans analizi istatistik teknikleri kullanılmıştır.

BULGULAR: Araştırmaya katılan yöneticilerin görev yaptıkları dairelere göre, bütün boyutlarda "iş doymu" düzeylerinde anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0.001$). Kıdem grupları arasında da "iş doymu" düzeyleri açısından anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Yöneticilerin yönetim gö-

revleri (kadro ünvanları), eğitim durumları, yaş ve cinsiyetlerinin iş doymu düzeylerini etkilemediği ortaya çıkmıştır.

SONUÇLAR: GSGM Merkez Örgütünde çalışan yöneticilerin görev yaptıkları dairelerin bütün gereksinim alanlarında etkili olduğu ve iş doymu düzeylerini etkilediği, kıdem durumunun da "Gelişme ve Yükselme Olanakları" boyutunda önemli olduğu söylenebilir.

STUDY OF JOB SATISFACTION LEVELS OF ADMINISTRATORS AT THE CENTRAL OFFICE OF THE GENERAL DIRECTORATE OF YOUTH&SPORT

PURPOSE: To determine the job satisfaction levels of administrators at the central office of the General Directorate of Youth&Sport. So, problems within each one of the 6 basic needs (Type of Administration, Work Opportunities, Development and Promotion Opportunities, Colleagues, Physical Environment, Sallary).

METHODS: 100 administrators of the central office of Gen. dir. Of Youth&Sport were surveyed (15 females and 75 males). In this study, as measuring device Job Satisfaction Scale (JSS) and Frequencies, t-test and One-way ANOVA statistical methods were used.

RESULTS: There were significant differences in Job Satisfaction Levels among administrators working in different departments ($p < 0.001$) for each one of the 6 basic needs. There were also significant differences in Job Satisfaction Levels among administrators at different statues ($p < 0.05$) for each one of the 6 basic needs. But there were no significant differences found among groups of Age, Sex, Educational Level and Administrative Position.

CONCLUSIONS: At the central office of the General Directorate of Youth&Sport, in Job Satisfaction Levels of administrators, the "Department Worked" is effective at all 6 basic needs but, Statues of administrator is effective only at the basic need of "Development and Promotion Opportunities".

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ'NDE EĞİTİM GÖREN VE SEÇMELİ BEDEN EĞİTİMİ SPOR DERSİ ALAN ÖĞRENCİLERİN DERS HAKKINDAKİ GÖRÜŞLERİ

S. Salman., M.N. Salman

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri
ve Teknolojisi Yüksekokulu Beytepe-Ankara

AMAÇ: 1983 yılında alınan Y.Ö.K kararı ile yükseköğretim programına alınan BES derslerinin H.Ü. uygulamasının belirlenen amaçlara uygunluğunu incelemektir.

YÖNTEM: H.Ü.'de BES dersi alan 1045 öğrenciye anket uygulanmış, veriler tablolar halinde frekans ve yüzdelerle hesaplanmış, karşılaştırmalarda X_2 testi kullanılmıştır.

BULGULAR: H.Ü.'de eğitim gören ve seçmeli BES dersi alan 1045 öğrenci üzerinde yapılan bu araştırmada; öğrencilerin %47.7'sinin sporu sevmeleri sonucunda, %14.0'ü derslerin stresinden kurtulmak için, %11.7'si ise kredi doldurmak için BES dersini seçtikleri belirlenmiştir. Öğrencilerin %67.3'ü mevcut derslere ek olarak yeni branşlarında ders olarak açılmasını istemektedir. Öğrencilerin %93.8'i derslerin pratik ağırlıklı olarak işlenmesinden memnundur.

SONUÇ: Araştırma sonucunda, erkek öğrencilerin spor aktivitelerine katılım konusunda kız öğrencilere göre daha aktif oldukları belirlenmiş-

tir. Ayrıca, cinsiyetin BES dersinde branş seçiminde önemli rol oynadığı saptanmıştır. Elde edilen bu sonuçlara dayanılarak, BES derslerinin belirlenen amaç ve esaslara uygun olarak yürütülmekte olduğundan söz edilebilir.

THE OPINIONS OF THE STUDENTS EDUCATED IN HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ AND HAVE ELECTIVE SPORTS LESSONS

OBJECTIVES: With the decision by YÖK taken in 1983, The sports lessons are put in practice in higher education programme. The aim of the research is to examine whether these lessons are suitable in H.Ü. for the aims determined by YÖK.

METHODS: 1045 students in H.Ü. are polled 44 questions. The results taken are tabled and explained by frequency and percent. To make the comparisons X_2 test is utilized.

RESULTS: The research made into 1045 students who are educated in H.Ü. and have the sports lessons shows that they choose the sports lesson because %47.7 of the students just like sports, %14.0 because they would like to escape from the stress of the other lessons and %11.7 to have the credit wanted for their lessons %67.3 of the students would like to have new branches as lessons in addition to their present ones. %93.8 of the students are satisfied with the lessons being carried out practically.

CONCLUSION: As the conclusion of the research, it's determined that the boys are more active than the girls in the matter of going sports activities. Besides, it's also determined that sex has a very important role in the choice of the sports branches. Based on the results we get, it can be said that the sports lessons taken in the programme of higher Education in 1983 is carried on the base of the aim and basis of the plan designated in H.Ü.

ADANA İLİ SPOR ORTAMININ DEĞERLENDİRİLMESİ

F. Öztürk, E. Durusoy, C. Türeri

Çukurova Üniversitesi Beden Eğitimi ve
Spor Yüksekokulu Balcalı-ADANA

AMAÇ: Adana ili spor ortamının tespitini yapmak ve geliştirmeye yönelik öneriler hazırlamak.

YÖNTEM: Adana ilindeki sporcu, antrenör, hakem sayıları ile kamu ve özel kuruluşlara ait spor tesislerinin cins ve kapasiteleri tespit edilerek Türkiye ortalamaları ile karşılaştırılmıştır. İstatistiksel değerlendirmeler Microsoft-Excel bilgisayar programında yapılmıştır.

BULGULAR: Adana ilinde 1444 bayan ve 11231 erkek olmak üzere toplam sporcu sayısı 12752, bunun nüfusa oranı (0.0003) ve kulüp başına düşen nüfus (14.472) olarak tespit edilmiştir. Her iki değer de Türkiye ortalamasının altında bulunmaktadır. Antrenör başına düşen sporcu sayısı en yüksek voleyböl (44.7) en düşük kayak (1) olarak saptanmıştır. GSGM, özel ve kamu kuruluşlarına ait

spor tesisleri içinde en fazla futbol sahası (116) bulunmasına rağmen 1999 yılında planlanan yatırımların 225 milyar olduğu, bunlarının tamamının yine futbol tesisleri olduğu tespit edilmiştir.

SONUÇ: Bulgular Adana ilinin sahip olduğu coğrafi konumunu ve sportif olanaklarını gerektiği gibi değerlendiremediğini göstermektedir.

EVALUATION OF CONDITIONS OF SPORTS IN ADANA SURROUNDINGS

OBJECTIVE? The purpose of this study is to investigate the conditions of sportive activities and sports facilities in Adana region and to suggest improvements.

METHOD: In this study, the number of athletes, trainers and referees; plus, the types and capacities of public and private sports facilities are investigated and compared to Turkish average. Statistical analysis is made by commercially available software package, Microsoft-Excel.

RESULTS: It is found that out of 1.752 athletes, 1.444 are women and 11.231 are men. The ratios per population and per club are 0.0003 and 14.475, respectively. These ratios are below Turkish average. The highest and lowest ratios (athletes per trainers) are in Volleyball by 44.7 and in skiing by 1, respectively. Although Soccer fields are outnumbering (116) compared to overall sports facilities; GSGM, private and public sectors are investing 225 billion TL.in 1999 all for Soccer.

CONCLUSIONS: Despite Adana has geographical advantages and core sports facilities, the results show that sportive activities are not satisfactory in the region.

ÜNİVERSİTELERDE SAĞLIK, KÜLTÜR VE SPOR DAİRELERİNİN MEVCUT DURUMU VE BEKLENTİLER

*Nevzak Mirzeoğlu, ** Azmi Yetim

* AİBÜ Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu - BOLU

** Gazi Ünivirsetisi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu - ANKARA

AMAÇ: Üniversitelerdeki Sağlık, Kültür ve Spor Dairesi (SKS) Spor Müdürlüğü'nün Mevcut Durumunun belirlenmesi ve SKS ve BES (Beden Eğitimi ve Spor) yöneticilerinin bu daireden beklentilerini tespit etmek.

YÖNTEM: Araştırma kapsamına tesadüfi yöntemle seçilen 8 devlet üniversitesinden 49 SKS, 29 BES ve 1 Spor Koordinatörü olmak üzere toplam 79 yönetic dahil edilmiştir. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen ve geçerlik, güvenilirlik çalışması yapılan anket kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde frekans analizi ve X² istatistik tekniklerinden yararlanılmıştır.

BULGULAR: Araştırmaya katılan SKS yöneticilerinin %46.9'u, BES yöneticilerinin %75.9'u SKS dairesinin yeniden yapılması görüşündedirler. SKS dairesi gerektiğini belirten SKS yöneticilerinin oranı %61.3, BES yöneticilerinin oranı

%79.3'dür. Araştırmaya katılan yöneticilerin çoğunluğuna göre (%83.7-%89.7); Üniversitelerdeki bütün serbest zaman etkinliklerini düzenlemek ve yürütmek için BES bünyelerinde bir "Rekreasyon Merkezi" kurulmalıdır.

SONUÇLAR: Araştırmada elde edilen bulguların, üniversitelerdeki Sağlık, Kültür ve Spor dairelerinin yasal düzenlemesinin gözden geçirilerek yeniden yapılması gerektiği sonucunu ortaya çıkardığı söylenebilir.

PRESENT SITUATION AT THE HEALTH, CULTURE AND SPORT DEPARTMENTS OF

UNIVERSITIES AND EXPECTATIONS

PURPOSE: To dezermine the present situation at the Health, Culture and Sport Department of Universities (HC&S) and the expectations of the Staff of these departments and Schools of Physical Education and Sport (PES).

METHODS: 49 HC&S and 29 PES Staff and 1 Sport Coordinator from 8 governmental universities were sellected randomly for this study. The Survey developed buy the researcher was used for this study. Frequencies and Chi² statistical methods were used to analyse the data.

RESULTS: 46.9% of the HC&S and 75.% of the PES Staff agreed upon the need of the reorganization of the HC&S. 61.3% of the HC&S and 79.3 of the PES Staff agreed upon the need of relocation of Sport Directorate of HC&S at PES. According to the 83.7%of HC&S and 89.7% of PES Staff, establishment of a Recreation Department at PES, is needed to organize recreational activities for all students at the Universities.

CONCLUSIONS: According the e results of this study, there needs tobe necessary Law changes made in order to restructure the Health, Culture and Sport Department of Universities.

SPOR ENDÜSTRİSİ ve SPORDA PAZARLAMA

Serdar Terekli Hakan Katırcı

Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi
ve Spor Yüksekokulu Eskişehir

Bu makale spor endüstrisinin dünyadaki gelişimi ve spor endüstrisi içinde önemli bir yere sahip olan sporda pazarlama konuları kapsamaktadır.

Genellikle spor günlük yaşamda bir eğlence olarak düşünülür. Gerçekten de bu sporun ilk fonksiyonudur. Ancak ekonomik açıdan düşünüldüğünde sporun bir vakit geçirme olayı olmadığı kolayca görülebilir. Birçok ülkede spor petrol, hava taşımacılığı ve ormancılık sektöründen daha büyük bir endüstri haline gelmiştir. Amerika ve Kanada'nın spor endüstrisinden yıllık toplam Gelirleri 88.25 milyar dolardır. Bu ülkelerde şirketler spora yılda 13.8 milyar dolar harcamakta. ve bu oranın 2000 yılında 30 milyar dolara yüklemesi beklenmektedir.

Spor endüstrisi her geçen zamanda gelişmekte ve dünya ekonomisinin önemli bir bö-

lümü haline gelmektedir. Bu büyüme ekonominin diğer alanlarıyla benzer bir gelişim gösterir. Bu nedenle küçük ve büyük bir çok şirket hedef seyirciye ulaşabilmek ve mallarını tanıtılabilmek için çeşitli pazarlama yöntemlerini denemektedir.

Spor pazarlaması ile ilgilenmek çok hareketli, mücadele isteyen, eğlenceli ve kâr oranının yüksek olması nedeniyle spor dünyasında hızla gelişen bir büyüme gösteren 21. yüzyılın mesleği olarak düşünülmektedir.

Uluslararası bir gelecek olarak bir ülkenin ilerlemesi üç sektöre ayrılır. Birinci sektör ziraî üretim; İkinci sektör hammaddenin işlenmesi; Üçüncü sektör turizm, ticaret, ve spor gibi halka yönelik hizmetleri içerir. Bilindiği gibi bir ülkenin ekonomisinin çeşitliliği ve gelişmesi toplum hizmetlerinin daha verimli olmasını sağlar. Örneğin, Almanya'da 1960 ve 1990 yılları arasında üçüncü sektörde çalışan insan sayısı %41'den %57'ye yükselmiştir. Spor pazarlamasındaki verimli çalışma ve spor ürünlerindeki çeşitlilikten dolayı bu eğilim özellikle spor endüstrisinde görülür.

Kârlılık açısından düşünüldüğünde Amerika'da seyirci ve katılımcıdan oluşan tüm spor pazarlamasının 179 milyar dolar satış hacmine ulaştığı bu oranın yıllık gelişiminin %20 olacağı düşünülmektedir. Amerika'da spor ürünleri üreten şirket sayısının 4'den 400'e çıktığı belirtilmiştir. 1987 yılında spor endüstrisi 50.2 milyar dolar ile Amerika ekonomisinin yirmi üçüncü endüstrisi konumuna gelmiştir.

SPORTS INDUSTRY AND SPORT MARKETING

This article is about the development the sports industry in the world and sport marketing which is one of the most important aspects of the sports industry.

Generally, sport is considered as an entertainment in daily life. In fact this is the first function of sport. However if it is considered

economical, we can easily see that is not just an entertainment. In many countries, sport has become a larger industry than petroleum, air transportation and lumber.

The total income of America and Canada from sport is \$ 88.25 billion dollars. In these countries companies spend \$ 13.8 billion dollars on sport in a year. And it is expected that this figure will be 30 billion dollars by the year 2000.

The sports industry is developing day by day and becoming one of the most important parts of the world economy.

There is a similar progress between the development of the sports and the other industries. Some large some small companies are attempting different marketing methods to attract customers' attention, to present their products and to satisfy their customers.

Sport marketing is very active, demanding, entertaining and profitable. This is a progressive section in the world of sport so it is considered to be one of the best occupati-

ons of the twenty-first century.

A country's economic processes are divided into three sectors. The primary sector is concerned with agricultural production, the secondary sector with recovery of raw materials, and the tertiary sector includes services in tourism, commerce, sport and public administration.

As we know that the diversity and development of a country's economy makes the public services productive and satisfactory. For example from 1960 to 1990 the number of the people who were employed in the third sector in Germany rose from 41% to 57%. Because of the productive performance of sports marketing and the assortment of sporting goods, this trend is especially to be found in the sports industry. In America the total annual sports industry receipts from spectators and participants is \$ 179 billion dollars. This figure is expected to be 20% bigger next year. In 1987 the sports industry became the twenty-third largest sector of the American economy.

**POSTER
BİLDİRİLER**

***POSTER
ABSTRACTS***

18. GENÇ BAYANLAR AVRUPA ŞAMPİYONASINA KATILAN TÜRK VE İTALYAN MİLLİ TAKIMLARININ BAZI FİZİKSEL, FİZYOLOJİK VE BIOMOTORİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Yakup Afyon* Fatih Kılıç**
Mehmet Acet**, Adnan Ersoy**

- * Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu - Muğla
- ** D.P.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Bölümü - Kütahya

AMAÇ: Türk ve İtalyan Genç Millî basketbolculara ait fiziksel, fizyolojik ve biomotorik özellikleri belirleyerek başarı durumları karşılaştırması amaçlandı.

MATERYAL METOD: Çalışmamızda Türk ve İtalyan genç bayan millî takımlarında bulunan 24 (12 Türk, 12 İtalyan) basketbolcu araştırma kapsamına alındı. Olguların fiziksel ölçümlerinden extirmitate ve vücudun değişik bölgelerinden ölçümler alındı. Fizyolojik olarak, zamanlı vital kapasite ve temperatür ölçümleri, biomotorik özelliklerden de; üst extirmitate izometrik kuvvetleri ve esneklik testleri uygulandı. Fiziksel ölçümlerde Aptamil marka esnek olmayan mesura, Holtain marka Antropometrik set, Fizyolojik ölçümlerde Peak Flow Metre, Termo scan, Biomotorik Hand Grup ve Eurofit test araçlarından esneklik sehпасı kullanıldı. SPSS istatistikî programı ile alınan ölçümlerin Aritmetik ortalaması ve standart sapmaları tespit edildi.

BULGULAR: Araştırmamızda Türk ve İtalyan takımlarının fiziksel, fizyolojik ve Biomotorik özellikleri tespit edildi.

SONUÇ: 18. Genç bayanlar basketbol şampiyonasına katılan Türk takımının fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin daha iyi düzeyde olduğu biomotorik özelliklerinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

THE EXAMINATION ON SOME PHYSICAL, PHYSIOLOGICAL AND BIOMOTORIC CHARACTERISTICS OF TURKISH AND ITALIAN NATIONAL TEAMS ATTENDING YOUNG FEMALES OF THE 18 TH EUROPE CHAMPIONSHIP

PURPOSE: To determine the physical, physiological and biomotoric characteristics of Turkish and Italian national basketball teams for comparison with one another in terms of the state of success.

MATERIAL METHOD: In this study, 24 basketball players (12 Turkish and 12 Italian) in Turkish and Italian young female national teams were taken into the scope of the examination. Extirmitate from the physical measurements of the players and measures from various parts of body were taken. As being physiological, vital time capacity and temperature measurements were performed; upper extirmitate isometric strength and elasticity tests from biomotoric characteristics were done. At physical measurements, a non-flexible measurer of Aptamil, a brand, an anthropometric set of Holtain, a brand were used; at physiological measurements, peak flow meter, thermo scan, biomotoric hand grup and a flexibility tripod from Eurofit test means were put into work. The arithmetic mean and standard deviation of the measures taken were calculated by SPSS statistical program.

FOUNDINGS: In this study, the physical, physiological, and biomotoric characteristics of Turkish and Italian national teams were determined.

BESULT: It was concluded that the characteristics of the Turkish team attending the 18 th. young meaningful difference in biomotoric characteristics of both teams.

INTERVAL WINGATE TEST: İZOKİNETİK DİZ KAS KUVVET ÖZELLİKLERİ İLE OLAN İLİŞKİSİ

Faruk Ateş, Hakan Gür, Zekine Pündük
Bedrettin Akova, Selçuk Küçüköğlü

Uludağ Üniversitesi Spor Hekimliği
BD, Bursa

AMAÇ: Elit profesyonel futbolcularda İnterval Wingate Test (InWT) bulgularını ortaya koymak ve izokinetik diz kas kuvvet özellikleri olan ilişkileri açısından değerini belirlemek.

YÖNTEM: 20-30 yaşları arasında 18 elit profesyonel futbolcuya aralarda birer dakika istirahat verilen 3 tekrarlı 30'ar saniyeli InWT uygulandı. Ayrıca deneklerin diz ekstansör ve fleksör kaslarının konsentrik kas kuvvet özellikleri 30°/san, 180°/san, 240°/san, 300°/sn'lik açısal hızlar için belirlendi. InWT bulguları arasındaki farklılıklar ANOVA, diz kas kuvvet özellikleri ile InWT bulguları arasındaki ilişkiler ise Pearson Basit Korelasyon tekniği ile test edildi.

BULGULAR: İWT ile elde edilen pik, minimum ve ortalama güç değerleri 1. Test < 2. Test < 3. Test olmak üzere anlamlı (P<0.001) farklıydı. 1. WT ile elde edilen minimum güç değeri ise diz fleksörlerinin 300°/sn'lik ve diz ekstansörlerinin 240°/sn'lik hızdaki pik tork, toplam iş ortalama güç değerleri arasında sırası ile r=0.63, r=0.60, r=0.47'lik ve sırası ile r=0.57, r=0.60, r=0.49'luk orta dereceli (P<0.05) ilişkiler tespit

edildi. Ayrıca 1. WT ile elde edilen pik güç ve ortalama güç değerleri ile diz ekstansörlerinin 300°/sn'lik hızda tespit edilen dayanıklılık oranı arasında sırası ile r=0.55 ve r=0.56'lık orta dereceli (P<0.05) ilişkiler gözlemlendi. Diz kas kuvvet özellikleri ile 2. ve 3. WT bulguları arasında ise zayıf-orta dereceli ilişkiler tespit edildi.

SONUÇLAR: Elde edilen bulgular izokinetik kas kuvvet özellikleri ile ilişkilendirmek açısından InWT'nin değerleri olmadığına işaret etmektedir.

INTERVAL WINGATE TEST: THE RELATIONSHIP WITH ISOKINETIC STRENGTH CHARACTERISTICS OF KNEE MUSCLE

PURPOSE: To define Interval Wingate Test (InWT) results and to determine the validity in relation with isokinetic strength characteristics of knee muscles (IskKnee).

METHODS: Three bouts of 30 seconds WT with 1 min rests between bouts were performed by 18 elite professional soccer players, aged 20-30 years. In addition, concentric muscle strength of knee extensors and flexors of the subjects were determined at the angular velocities of 30°/sec, 180°/sec, 240°/sec and 300°/sec. The differences in the findings of InWT were tested by ANOVA, the correlations between the findings of InWT and IskKnee were tested by Pearson Correlation Matrix.

RESULTS: Peak, minimum and average power gathered with InWT were significantly (P<0.001) different as 1st Test < 2nd Test < 3rd Test. There were moderate (P<0.05) correlations between minimum power in 1st WT and peak torque, total work, average power of knee flexors at 30°/sec and extensors at 240°/sec as r=0.63, r=0.47 and r=0.57, r=0.60, r=0.49 respectively. In addition, moderate (P<0.05) correlations were observed between endurance ratio of knee extensors at 300°/sec and peak and average power in 1st WT as r=0.55 and r=0.56 respectively. Poor-moderate correlations were also determined between IskKnee and the findings of 2nd and 3rd WT.

CONCLUSIONS: The findings indicate that InWT is not valuable in relation with isokinetic muscle strength characteristics.

JUNIOR ATLETLERDE WINGATE TESTİ SONRASI PİK LAKTAT CEVABININ GÜVENİLİRLİĞİ

Cem Ş. Bediz*, Yitzak Weinstein**,
Bareket Falk**, Raffi Dotan**,
A. Kasım Baltacı*

*Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi
Fizyoloji Anabilim Dalı, Konya
** Ribstein Center for Sports Medicine
Science & Research, Wingate Institute,
Netanya, İsrail

Wingate Anaerobik Testi (WANt) hem anaerobik gücün değerlendirilmesinde, hem de supramaksimal egzersizde ortaya çıkan fizyolojik cevapların araştırılmasında kullanılan standart bir testtir. Egzersiz sonrası laktat ölçümleri egzersizdeki glikolitik katkının değerlendirilmesinde gerek sahada gerekse laboratuvar çalışmalarında yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu çalışmada standart supramaksimal bir egzersiz testinden sonra pik laktat (La_{pik}) ölçümlerinin test-retest güvenilirliği ve ortalama güç ile laktat ve hematokrit değişiklikleri arasındaki ilişkiler araştırıldı.

Yirmi junior atlete (9 bayan, 11 erkek) (yaş=15±0.8 yıl, vücut ağırlığı=52.2±5.3 kg) iki gün arayla WANt uygulandı. Testten önce ve testten sonraki 3, 5, 7, 9. dakikalarda parmak uçlarından kapiller kan örnekleri alındı. Egzersiz öncesi ve sonrası hematokrit (Htc) değerlerinden plazma volüm değişiklikleri (ΔPV) hesaplandı. MP ve La_{pik} ve ΔPV ölçümlerinin test-retest güvenilirliği Pearson korelasyonu ile değerlendirildi. Laktat ve Htc ölçümlerindeki değişikliklerin belirlenmesinde tekrarlanan ölçümler için ANOVA kullanıldı.

Deneklerin MP değerleri her iki testte 8.74±1.11 ve 8.72±1.2 Watt/kg bulundu ($r=.978$, $P<0.001$). Her iki testte de pik laktat değerleri 5-7. dakikalarda görüldü (9.42±1.71 ve 9.7±1.55 mM) ($r=.937$, $P<0.001$). Toparlanmanın üçüncü dakikadaki ΔPV değişimi her iki testte % 11.7±4.1 ve % 11.7±3.0 bulundu ($r=.56$, $P<0.05$). Testlerdeki MP sonuçları ile La_{pik} ve ΔPV arasındaki korelasyonlar düşük bulundu ($r=.19$ ve $r=-0.8$).

WANt sonrasında ortaya çıkan La_{pik} ve ΔPV değişiklikleri güvenilir ölçümlerdir.

RELIABILITY OF PEAK LACTATE RESPONSE FOLLOWING WINGATE ANAEROBIC TEST IN JUNIOR ATHLETES

Wingate Anaerobic Test (WANt) has been used to assess anaerobic power and also to evaluate physiological responses to supramaximal exercise. Measurement of post-exercise blood lactate is used in evaluating anaerobic glycolysis in the laboratory and field studies. The aim of this study was to evaluate the test-retest reliability of the peak lactate (La_{peak}) measurement following a supramaximal exercise. The second aim of the study was to investigate the relation of mean power (MP) with lactate and hematocrit (Htc) change following exercise.

Twenty athletes (9 females, 11 males) (Age=15±0.8 yr., Body weight=52.2±5.3 kg) performed two WANts two days apart. Capillary blood samples were drawn from finger tips before the test and 3rd, 5th, 7th, 9th minutes of recovery. The changes in plasma volume (ΔPV) was calculated from pre- and post-exercise Htc values. The test-retest reliability of La_{peak} , MP and ΔPV was assessed using Pearson correlation procedure. Changes in lactate and Htc following tests were analyzed with ANOVA for repeated measures.

MPs in two tests were 8.74±1.11 and 8.72±1.2 Watts/kg ($r=.978$, $P<0.001$). La_{peak} was attained 5-7. minutes following the tests (9.42±1.71 and 9.7±1.55 mM) ($r=.937$, $P<0.001$). ΔPV s at 3rd minute of recovery in both tests were % 11.7±4.1 and % 11.7±3.0 ($r=.56$, $P<0.05$). Low correlations were demonstrated with MP, La_{peak} and ΔPV ($r=.19$ and $r=-0.8$, respectively).

While the reliability of ΔPV is relatively low, La_{peak} following the WANt is a reliable measure.

İKİ FARKLI EGZERSİZ TİPİNDE MESAFE KOŞUCULARININ KAN LAKTAT, AMONYAK, FOSFAT DÜZEYLERİ VE TÜKENME ZAMANLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

M. L. İnce*, G. Tiryaki**,
N. Koşar*, D. İnal***

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

** Sakarya Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,

*** Hacettepe Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu

AMAÇ: Submaksimal bir koşu sonuna eklenmiş yüksek şiddetli bir koşunun sporcuların süratte dayanıklılık özelliğini geliştirmede etkili olduğu bazı antrenörler tarafından rapor edilmiştir. Bu çalışmanın amacı, submaksimal bir mesafe koşusundan sonra yapılan yüksek şiddette bir orta mesafe koşusu ve normal bir ısınmadan sonra yapılan aynı şiddetteki tek bir deneme koşusuna ait tükenme zamanı, kan laktat, amonyak ve fosfat düzeylerini karşılaştırılarak bu egzersiz modelinin sporcu üzerindeki fizyolojik etkilerinin test edilmesidir.

YÖNTEM: Sekiz erkek orta ve uzun mesafe koşucusu, boy, ağırlık, dinlenme kan basıncı, dinlenme ve maksimal kalp hızı ve VO_2 max' leri ölçüldükten sonra, rast gele Grup A ve Grup B olmak üzere eşit sayıda iki gruba

ayrılmışlardır. Grup A, 50 dk'lık submaksimal bir koşu (% 65-70 VO_2 max) üzerine yüksek şiddette (12.5 mph hız, % 10 eğim) tükeninceye kadar koşudan oluşan I. tip egzersizi; Grup B ise, 15 dk'lık bir ısınma koşusundan (5 mph hız, % 0 eğim, % 45-50 VO_2 max) sonra yapılan aynı yüksek şiddette (12.5 mph hız, % 10 eğim) tükeninceye kadar koşudan oluşan II. tip egzersizi, koşubandı üzerinde yapmıştır. Ertesi hafta, gruplar yer değiştirmiştir; Grup A II. tip egzersizi, Grup B ise, I. tip egzersizi yapmıştır. Kan laktat, amonyak ve fosfat düzeyleri egzersizden hemen önce dinlenme sırasında, 50 dk'lık submaksimal koşunun sonunda ve yüksek şiddetteki koşunun bitiminde ölçülüp, kaydedilmiştir. İstatistiksel analizler Wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek testi kullanılarak yapılmıştır.

BULGULAR: İki farklı egzersiz tipindeki yüksek şiddetli koşu tükenme zamanı, kan laktat ve amonyak düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamazken ($p>0.05$), kan fosfat düzeyleri arasında I. tip egzersiz lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.05$).

SONUÇLAR: Yüksek şiddetli bir orta mesafe koşusu öncesinde yapılan 50 dk'lık submaksimal dayanıklılık koşusunun, normal bir ısınma üzerine yapılan aynı şiddetteki tek bir deneme koşusuyla karşılaştırıldığında performansı olumsuz yönde etkilemediği, hatta her iki tip egzersizdeki tükenme zamanları karşılaştırıldığında bazı gönüllülerde pozitif yönde etkide bulunduğu gözlenmiştir.

A COMPARISON OF BLOOD LACTATE, AMMONIA, PHOSPHATE LEVELS AND EXHAUSTION TIME OF DISTANCE RUNNERS AT TWO DIFFERENT EXERCISE

OBJECTIVES: High intensity run preceded by a submaximal distance run was reported to be an effective strategy to improve the distance runners speed endurance. The purpose of this study was to compare blood lactate, ammonia, phosphate levels and exhaustion time of distance runners at two diffe-

rent exercise modalities which were a high intensity exhaustive run preceded by a submaximal distance run and a single high intensity exhaustive run preceded by a warm up.


METHODS: Eight male distance runners were randomly divided into two groups (Group A and B) after height, weight, resting blood pressure, resting and maximal heart rate and V_{O_2} max measurements. Group A practiced design 1 which consisted of a high intensity run (12.5 mph, 10 % grade) up to exhaustion preceded by a 50 min submaximal run (65-70 % V_{O_2} max), and Group B practiced design II which consisted of a high intensity run (12.5 mph, 10 % grade) up to exhaustion preceded by a 15 min warm up run (5 mph, 0 % grade, 45-50 % V_{O_2} max) on a treadmill. The follo-

wing week, subjects were cross-overed between the designs, Group A practiced design II, Group B design I. Blood lactate, ammonia and phosphate levels were measured at rest before exercise, after a 50 min submaximal run and after the end of the high intensity run. A Wilcoxon matched-pairs signed-ranks test was used for statistical analysis.

RESULTS: Exhaustion time, blood lactate and ammonia levels were not significantly different between the designs ($p > 0.05$). However, blood phosphate level was significantly higher in design I than design II ($p < 0.05$).

CONCLUSIONS: Exhaustion time of the high intensity run was not negatively effected by a preceded 50 min submaximal run or by a 15 min warm up run.

THE RELATION BETWEEN SOMATOTYPE ANTHROPO METRIC AND PHYSICAL FITNESS FACTORS IN UNTRAINED UNIVERSITY STUDENTS



Massoud Nikbaht

Abstract

The purpose of this study is investigate relation between anthropometry and Bodytype endomorph, mesomoroph and Ectomorph with factors aerobic fitness, speed and power. The sample included 45 untrained men, student TEHRAN university (aged 19-25 years old) that invated to three groups 15, and each group indicate of th somatotype, 15 endo, 15 meso, 15 Ectomorph. Somatotype was measured through sheldom and Heathcarter anthropometric somatotype metod. Physicl tests include: 45 metr dash; vertical jump; Board jump; Medicinball throw; step test. Data analysis was determind by the paial correlation coefficients.

The ruslts significantly demonstrated the positive relation Between Ectomorph component and aerobic fitness ($r=0/57$; $P<0/05=0/45$). The relation Between body fat; body weight and aerobic fitness was negative ($r=0/72$; $r=0/62$ respectively $P < 0/05 =0/27$). The negative relation between body weight and foot and hand power is obtained ($r=0/35$; $r=0/35$; $P<0/05=0/27$). The negative relation skinfold fat with foot power and general speed is obtained ($r=0/065$; and $r=0/053$ respectively $P<0/05=0/027$). The Positive relation between girth arm and hand power is obtaineel ($r=0/049$; $P<0/05=0/027$).

“CORRECTIVE EXERCISES AND PHYSICAL INJURIES AT WORK “.

.....

Habibi Abdolhamid,

Member of the scientific board and research
& training assistant of Shahid Chamran
University College of physical education
and Science sports. Ahvaz. Iran.

ABSTRACT

Pains of muscles, articulations, lower back, chronic and acute disk between the Vertebrae and oldness may be due to the improper working Conditions. Physical health of body particularly in workers doing hard jobs, has made this research to follow purposes: 1- Defining the rate of body deformity in the workers upper part of body. 2- Suggesting Corrective and therapeutical procedures for the found deformities through special exercises. 195 individuals with ages from 30 to 50 years and working services of about 10 years were selected as samples from industrial plants such as: Beams, bars, rounds and pipe mills, melting and casting shops. All the records of sickness and physical deformities during the years before employing were gathered through questionnaires. The followings were examined in accordance with the evaluation and measurement scale of New York test: Positions of head, shoulders, Lateral deviations of spinal Cord from the view and positions of neck, curvature of the thoracic vertebrae and lower back from the lateral view. "K-Square" Test ($P < 0.05$) was used for analyzing the data. Findings of the research showed that variables such as: Physical condition during the job performance, rate of hour per day. Job services, physical formation and exercising have had a kind of relation with the physical deformities of the workers body. Only 5% of the said people took part in sport activities. The highest rate of injuries (55.38%) were related to the lower back Lordosis. Some special Corrective exercises and training movements have been suggested for each of the deformities found in this paper.

FUTBOLCULARIN DOPİNG KULLANIMI İLE İLGİLİ TECRÜBE VE BİLGİ DÜZEYLERİ

Mehmet Karakılıç, Settar Koçak

ODTÜ Beden Eğitimi ve Spor Bölümü,
Ankara.

AMAÇ: Profesyonel ve amatör futbolcuların doping kullanımı ile ilgili tecrübe ve bilgi düzeylerinin incelenmesi.

YÖNTEM: Çalışmaya 46 profesyonel ve 21 amatör olmak üzere 67 erkek futbolcu katıldı. Bütün deneklere 24 sorudan oluşan 2 sayfalık bireysel anket verildi. Verilerin analizinde betimleyici istatistik yöntemleri kullanıldı.

BULGULAR: Amatör futbolcuların herhangi bir doping testine katılmadıkları belirlenirken, profesyonel futbolcuların 1. ila 5 kez doping testine katıldıkları bulundu. Profesyonel futbolcuların tamamı dopingin zararlı yan etkilerinin farkındayken, amatör futbolcuların % 76,2'sinin bu zararlı yan etkilerin farkında olduğu görüldü.

SONUÇLAR: Amatör futbolcuların doping hakkındaki bilgi düzeyleri eğitim düzeylerine paralel olarak Profesyonel futbolculardan düşük bulundu.

EXPERIENCE AND KNOWLEDGE LEVEL OF FOOTBALL PLAYERS ABOUT DRUG USE IN SPORT

OBJECTIVES: To investigate professional and amateur football player' experience and knowledge of drug use in sport.

METHOD: 67 male football players participated in this study. Of this subject group, 46 were professional 21 were amateur football players. A two-page self reporting questionnaire was administered to all participants. Data were statistically analyzed through frequency analyses and cross tabulation.

RESULTS: None of the amateur football players had an experience on testing for drug use while professional players had 1 to 5 times experience. All of the professional football players were aware of the negative side effect of doping while 76,2% of the amateur football players were aware of these effects of doping.

CONCLUSION: As parallel to the low educational level of the amateur football players, their knowledge background about doping was also lower than that of professional players.

**TOPIC: ANIMISM IN
SPORT:
A CASE STUDY FROM
THE SHAR'IAH
PERSPECTIVE
ON
ELITE MALAYSIAN
MUSLIM ATHLETES**

Abdul Hafidz Bin Haji Omar

School of Human Movement Studies,
Faculty of Health, Queensland
University of Technology, Australia.

ABSTRACT

This study examines animism in sports. There have been very few studies undertaken in this area especially from the Islamic perspective. The literature shows that when the first group of Malays came to Malaya (as it was called at that time) in animistic 2500BC, they were animists and believed in ghosts, spirits and evil. Their animistic practices had great influence on their culture including their sports culture. In the 13th century, the Malays became Muslims but as Gullick (1991) notes the animistic culture persisted. Animistic values are totally rejected by Islam as "shirik", (considering other supernatural power at par to God "Allah" and its practices form mortal sins. Islam encourages Muslims to be involved in sports and competitions but rejects these practices in all situations inclu-

ding sports. Hoty (1993), Ryan (1971) and Gullick (1991) claimed that in Malaysian sports, there are still some signs of animistic beliefs and practices among the Muslim athletes. A case study of 20 elite Muslim athletes was conducted and the persistence of animistic beliefs and practices were noted. The study also examined how these beliefs influenced the Muslim athletes especially when competing with neighbouring countries who still practice animism, (Omar, 1998). Other areas that were examined include how these athletes reacted to those practices and recommendations for overcoming them. The research approaches that were chosen are case study, ethnography and grounded theory. The data collecting methods were interviews, observations, documents, athletes' diaries and a reflective journal. The data collected were analysed using the software package NUD* IST and triangulated for validity. The outcomes led to the formation of grounded theory/ies and gave new insight on the influence of animist among elite Malaysian Muslim athletes.

PERCEIVED COMPETENCE, PREFERRED LEADERSHIP AND GROUP COHESION IN FEMALE YOUNG VOLLEYBALL

Faria, R.* & Fonseca, A.M.*

- * Volleyball Unit;
- * Sport Psychology Laboratory, Faculty of Sports Sciences, Oporto University, Portugal

ABSTRACT: The main goals of this study were: i) the examination of the relationship between athletes' preferences of leadership behavior styles and group cohesiveness, and ii) the exploration of athletes' perceived competence differences on preferred leadership styles and perceived group cohesion. Our sample consisted of 75 athletes, aged 13-16 years, from 7 teams participating in the portuguese national volleyball championship. Subjects asked to a questionnaire including the Leadership Scale for Sports (LSS), the Group Environment Questionnaire (GEQ) and a sport specific scale of competence. Considering overall results, there were no significant correlations between LSS and GEQ subscales. When we analysed data according to athletes' perceptions of competence, we found some interesting results. For example, athletes with high perceived competence appear to be more attracted to the group tasks than their teammates. Moreover, athletes whom perceived themselves as more competent preferred more Positive Feedback behaviors and less Democratic and Social Support behaviors than other athletes. However, the rank order of the different sub-scales is almost equivalent for all athletes both on LSS and GEQ. In general, our data provide some support for the suggestions that athletes' perceived competence are related with the athletes' perspective about their environment and, consequently, we should consider it in training process.

BAYAN FUTBOLCULARDA KAYGI VE KENDİNİ FİZİKSEL ALGILAMA DÜZEYİ

F. Hülya Aşçı, Ayşe Kin

ODTÜ Beden Eğitimi ve Spor Bölümü,
Ankara

AMAÇ: Türkiye Bayanlar Futbol Liginde oynayan bayan futbolcuların kaygı ve fiziksel algılama düzeylerinin belirlenmesi ve bu iki psikolojik kavram arasındaki ilişkinin incelenmesi.

YÖNTEM: Araştırmaya Türkiye Bayanlar Futbol Liginde yer alan 3 bayan futbol takımından toplam 36 bayan futbolcu ($X_{yaş}=20.6 \pm 3.7$) katılmıştır. Kaygı düzeyinin belirlenmesinde Spielberger Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri; fiziksel algılama düzeyinin belirlenmesinde ise Kendini Fiziksel Algılama Envanteri kullanılmıştır.

BULGULAR: 36 bayan futbolcuya ait durumluluk kaygı düzeyi 42.44 ± 6.14 ; sürekli kaygı düzeyi 49.58 ± 7.44 olarak bulunurken, kendini fiziksel algılama düzeyi 15.17 ± 2.74 (vücut çekiciliği) ile 18.92 ± 2.72 (sportif yeterlilik) arasında bulunmuştur. Kaygı düzeyi ile fiziksel algılama arasındaki ilişkiyi test etmek için yapılan Pearson Çarpımlar Moment Korelasyonu sonucuna göre gerek durumluluk ve gerekse sürekli

kaygı düzeyi ile fiziksel algılamanın 5 alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

SONUÇLAR: Bulgular, bayan futbolcuların kaygı düzeylerinin çok yüksek olmadığını, sporda başarı için gerekli olan kuvvet, spor yeteneği gibi fiziksel özellikleri algılama düzeylerinin yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca sporda başarı için gerekli olan becerilerini yeterli olarak algılamanın kaygı düzeyinin belirleyicisi olmadığı da belirlenmiştir.

ANXIETY AND PHYSICAL SELF PERCEPTION LEVELS OF FEMALE SOCCER PLAYERS

OBJECTIVES: To determine the anxiety and the physical self perception levels of female soccer players and also to investigate the relationship between these two psychological construct.

METHODS: Total 36 female soccer players ($X_{age}: 20.6 \pm 3.7$) who are members of 3 teams of Turkish female Soccer League participated in this study. "Spielberger State Trait Anxiety Scale" for determining anxiety level and "Physical Self Perception Profile" for determining physical self perception level were administered to subjects.

RESULTS: The trait anxiety and state anxiety levels of 36 female soccer players was 42.44 ± 6.14 and 49.58 ± 7.44 respectively while the physical self perception level scores ranged from 15.17 ± 2.74 (body attractiveness) to 18.92 ± 2.72 (sport competence). According to the Pearson Product Moment Correlation results, no significant relationship was obtained between state and trait anxiety level and 5 sub-scales of physical self perception.

CONCLUSION: The results of the present study indicated that the anxiety levels of female soccer player are not high and the perception of physical properties or abilities such as strength and sport competence which are important for success in sports are high. In addition, perception of physical abilities and anxiety level of female soccer players are not related.

İLKOKUL VE ORTAOKUL ÇOCUKLARININ KENDİ ALGILAMADA CİNSİYET FARKLILIKLARI

Sadettin Kirazcı*, Müge T. Kirazcı**
Della M. A. Fazey***

- * Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, 06530 Ankara, Türkiye
- ** Halide Edip Adıvar İlköğretim Okulu, Çankaya, Ankara Türkiye
- *** Spor, Sağlık ve Beden Eğitimi Bilimleri Yüksek Okulu, Galler Üniversitesi, Bangor, Kuzey Galler Birleşik Krallık

Amaç: Bu çalışmanın amacı kızların ve erkeklerin kendini algılama açısından arasındaki farkı ortaya koymaktır.

Yöntem: Harter 1985 Kendini Algılama Envanteri (KAE) deneklerin kendini algılamalarını ölçmek için kullanıldı ve çalışmaya Kuzey Galler'de okuyan (İngiltere) 166 ilkokul (80 erkek ve 86 kız) ve 363 ortaokul (197 erkek ve 166 kız) öğrencisi katıldı.

Bulgular: İlkokul grubuna yönelik olarak yapılan Hotelling T kare analizi cinsiyetler arasında bir farklılığının olduğunu gösterdi ($T^2=0.19$, Exact $F_{6,159}=5.16$, $P<0.01$). Uni-variate analizi farklılığın sportif yeterlilik (SY), fiziksel görünüm (FG) ve genel benlik değerlendirme (GBD) alt gruplarında olduğunu ($P<0.05$) ve erkeklerin kızlardan daha yüksek puan aldığını gösterirken kızların davranışsal tutum (DT) alt ölçeğinde ise daha yüksek puan aldığını gösterdi ($P<0.01$). Ortaokul grubunda, Hotelling T kare analizi cinsiyet farklılığını ortaya koydu ($T^2=0.16$, Exact $F_{6,356}=9.73$, $P<0.01$). Uni-variate analizi farklılığın SY, FG ve GBD alt gruplarında olduğunu ($P<0.05$) ve erkeklerin kızlardan daha yüksek puan andığını göster-

irken kızların DT'da daha yüksek puan aldığı ortaya koydu ($P<0.01$).

Sonuçlar: Bu çalışma kızlar ve erkeklerin kendilerini algılama yönünden farklılıklar gösterdiğini ortaya koydu. Sonuç olarak bu yaş gruplarıyla ilgilenen eğitmenlerin cinsiyetler arasındaki farkı göz önünde bulundurarak, çocukların kuvvetli ve zayıf yönlerini dikkate almaları gerekmektedir.

SEX DIFFERENCES IN SELF PERCEIVED COMPETENCE AT ELEMENTARY & SECONDARY SCHOOL CHILDREN

Purpose: The purpose of this study was to identify the differences between boys and girls' self perceived competence (SPC) at elementary and secondary grades.

Method: Harter's 1985 Self Perception Profile for Children (SPPC) was used to measure SPC. The subjects of this study were 166 elementary (80 boys & 86 girls) and 363 secondary (197 boys and 166 girls) school children in North Wales, United Kingdom.

Results: For the elementary school children, Hotelling's T^2 revealed that there were overall significant sex differences ($T^2=0.19$, Exact $F_{6,169}=5.16$, $P<0.01$). Follow up uni-variate analyses revealed sex differences for perceived athletic competence (PAC) ($F_{1,164}=14.28$, $P<0.01$), physical appearance (PA) ($F_{1,164}=10.38$, $P<0.01$) and global self worth (GSW) ($F_{1,164}=8.75$, $P<0.01$) with boys higher than girls but for behavioural conduct (BC) ($F_{1,164}=4.67$, $P<0.05$) girls scored higher than boys. For the secondary school children, Hotelling's T^2 revealed that there were overall significant sex differences ($T^2=0.16$, Exact $F_{6,356}=9.73$, $P<0.01$). Follow up uni-variate analyses revealed that there were significant sex differences in PAC ($F_{1,361}=19.19$, $P<0.01$), in PA ($F_{1,361}=22.04$, $P<0.01$) and in GSW ($F_{1,161}=6.58$, $P<0.01$) with boys significantly higher than girls. Girls scored significantly higher than boys in only BC ($F_{1,361}=7.32$, $P<0.01$).

Conclusions: The results of this study indicated that boys and girls were different in their SPC. Therefore it is essential that practitioners working with children recognises this differences and treat them according to their strength and weaknesses.

BODY COORDINATION: STUDY WITH CHILDREN FROM FIRST GRADE IN TWO PARISHES IN MATOSINHOS (PORTUGAL).

Paula Botelho-Gomes

University of Porto, Faculty of Sport
Sciences and Physical Education,
Porto, Portugal

OBJECTIVES: First grade female pupils took part in this study, which was carried out in two parishes in Matosinhos (Matosinhos and Lavra) - Portugal; its fundamental aims were:

- to identify the levels of body coordination according to age;
- to compare, according to age, the results in these two parishes, so as to find out whether different profiles varied with the children environment.

METHODS: The sample was made up by 197 pupils, aged between 8 and 10. Body coordination was accessed by means of KTK test.

The analysis of the results was done using the following statistical techniques: mean and standard deviation, factorial ANOVA, and Scheffe test.

RESULTS: Lavra girls, aged 8 and 9, show a better body coordination than Matosinhos girls. At the age of 10, children from both parishes show similar levels of body coordination.

CONCLUSION: A better profile in Lavra suggests that more space for play and for movement opportunities may be important to improve body coordination.

TÜRKİYEDEKİ PROFESYONEL FUTBOL MÜSABAKALARININ OYNADIĞI STATLARIN YAPISININ BELİRLENMESİ ÜZERİNE BİR İNCELEME

Doç. Dr. Gazanfer DOĞU(*)
Yrd.Doç. Dr. Sürhat MÜNİROĞLU(**)

(*) Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
BOLU-TÜRKİYE

(**) Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Tandoğan, Ankara-TÜRKİYE

ÖZET

Bu araştırma, Türkiye'deki 1-2 ve 3.lig profesyonel futbol müsabakalarının oynandığı stadyumların yapısının belirlenmesi amacıyla planlanmıştır. Statların araştırmaya dahil edilmesinde, 1996-97 lig sezonundaki futbol takımlarının klasman durumu esas alınmıştır. Toplam 156 stat hakkındaki sonuçlar değerlendirilmiştir. Araştırma, Türkiye Futbol Federasyonunun 9 bölgeye ayrılan teşkilat yapısı da dikkate alınarak ayrıca sınıflanmıştır. Araştırma, sonucunda stadyumların toplam seyirci kapasitesi 1.268.502 olarak gözlenirken 323.241 kişilik bölümün üstü kapalıdır. %12.1'lik bölümünde ışıklandırma mevcuttur. Stadyumların %73.7'sinin fiziksel olarak bü-

yütlme olanakları bulunmaktadır. Futbol alanlarının %80.76'sı 105:70 boyutlarında, %86.5'lik bölümü tamamı çim zemin, %51.2'lik bölümde kale direkleri demir materyalden oluşurken, sadece %30'luk bölümde kaleler normlara uygundur.

A STUDY ON DETERMINATION OF STRUCTURES OF STADIUMS WHERE PROFESSIONAL FOOTBALL MATCHES TAKE PLACE IN TURKEY ABSTRACT

This research is planned to determine the structure of stadiums where 1 st , 2 nd , 3 rd League professional football matches take place The rating of football teams in 96-97 League season is taken in to consideration to include stadiums in to our research consideration structure of 9 regions of Turkish Football Federation at end of research, total spectator capacity of stadiums is 1.268502 and the part where the top is closed has 323241 spectator capacity. There is Lightening in 12,1 %. 73,7 % of stadiums can be enlarged 80,76 % of football areas is 105/70, and 86,5% of them is grass field and 51,2 % of them has iron goal poles so only 30 % of them is relevant to the norms.

ASSESSMENT OF DOMINANT HAND FUNCTION IN AGING WOMEN OF ACTIVE & SEDENTARY

F. Nazem

H. Koozechain, Kh. Irandoust
Tarbiat Modares University, Tehran.

OBJECTIVE: The purpose of this study was to investigate of neuromuscular ability on dominant hand performance in aged women of active & inactive by the Jebsen's test; where it was been used by physiotherapists as Rehabilitation that it was done hand Neuromuscular function.

METHODS: Twenty five aged women 55 to 65 years participated in the study. They divided by 2 subgroup active (AG) & sedentary (SG) according to daily VO₂ consumption & Relative peak VO₂.

The Jebsen's test was included; card turning, writing, small common objects simulated feeding, checkers, light & heavy objects an increase in time on any subtest indicated

decreasing hand function.

RESULTS: There was a significant increase in time needed to complete the hand performance by the SG in each 7 subset ($P < 0.05$). The values of aerobic capacity was markedly higher in AG than SG, also there was a significant increase in AG hand strength than SG ($P < 0.05$).

CONCLUSION: The Jebsen test maybe could used as a reliable means of assessing hand function in Exercise physiolog area physical activity rang useful in aged normal population for evaluating to determine hand function such as coordination, hand movement conduct, a increase daily individual skills, and local static strengil is significant.

FARKLI SPORSAL ETKİNLİK DÜZEYLERİNDE GÖRÜLEBİLEN MİDE BARSAK YAKINMALARI

M. Uzun, S. Koçak, H. Yaman

AMAÇ: Yapılan düzenli bedensel etkinliklere bağlı, insan bedeninde olumlu uyumsal süreçlerin gelişmesi istenmektedir. Ancak bedensel etkinlikler sırasında farklı etmenlere bağlı istenmeyen mide barsak dizgesine (sistem) ilişkin olumsuzluklar da gelişebilmektedir. Bu nedenle, kliniğimize olağan sağlık denetimleri için başvuran ve farklı düzeylerde düzenli bedensel etkinlikte bulunan ya da bulunmayan kişilerin mide barsak yakınmaları bakımından incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM: Başvuran 142 erkek olgunun 20'si elit düzeyde (yaş: 25 ± 3.1 ; grup A), 23'ü dinçlik için spor yapan düzeyinde (45 ± 8.7 ; grupB) sporsal etkinlikte bulunmaktaydı; 99 olgu (45 ± 10.3 grupC) sedanterdi. Kişiler rutin tıbbi ve laboratuvar incelemelerine tabi tutuldular. İncelemeler sırasında, mide barsak yakınmalarına ilişkin 15 sorulu açık uçlu ve kapalı uçlu sorular içeren bir anket uygulanmıştır. Deneklerin verilerine tanımlayıcı ista-

tistik ve X2 testi uygulanmıştır ($\alpha=0.05$).

BULGULAR: Kan, İdrar, dışkı ve elektrokardiografik incelemeleri normal olarak değerlendirilmiş ve gruplar arasında laboratuvar değerleri bakımından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bireylerin anketlerinin incelenmesiyle: grupA'da % 60, grupB'de % 15 ve grupC'de % 50 sıklığında mide barsak yakınmalarına rastlanılmıştır. Gruplar arasında yapılan X2 testinde grup A-B ve grupB-C arasında bildirilen yakınma sıklığı bakımından anlamlı fark gözlenmiştir ($P<0.05$).

SONUÇ: Elit düzeyindeki sporcuların sünük kaldıkları şiddetli yüklenmeler, splanknik alanda geçişi iskemiler oluşturmaktadır. Bu, mide barsak yakınma fazlalığını açıklayabilir. Dinçlik için spor yapan bireylerin sedanterlere göre daha az yakınmalarının olması, benimsedikleri yaşam biçimine (spor, beslenme vd.) ve yaptıkları bedensel etkinliğe ikincil olarak ortaya çıkan ruhsal dinginliğe bağlı olabilir. Ancak buna ilişkin nedenlerin daha net bir biçimde açıklanabilmeleri için, seçilen daha büyük bir örneklemede beslenmeye ve ruhsal öğelerin de sorgulanması gerekli olacaktır.

GASTROINTESTINAL SYMPTOMS IN DIFFERENT SPORTIVE ACTIVITIES

OBJECTIVES: To achieve a positive adaptive process in human body, regular physical activity are recommended. But within regular physical activities, unwanted problems of gastrointestinal system can develop depending on different factors. Therefore, patients, who were involved in different degrees of physical activity and visited our health care centre for check-up examinations, were asked for gastrointestinal symptoms.

METHODS: Of the 142 male patients applying to our clinic; 20 (age: 25 ± 3.1 ; groupA) were performing sports in elite level, 23 (45 ± 8.7 ; groupB) in fitness level and 99 (45 ± 10.3 ; groupC) were sedanter. Patients were examined for routine medical and laboratory examinations. During this examination a questionnaire concerning gastrointestinal

symptoms with open and close ended questions were asked to the patients. According to the data of the patients descriptive statistics and X2 test were performed ($\alpha=0.05$).

RESULTS: Blood, urine, stool and ECG were evaluated in normal sense. By processing the questionnaires; group A had % 60, group B % 15, and Group C % 50 gastrointestinal complaints. Between the groups, A-B and groups, B-C, an significant difference was observed by using X2 test ($P<0.05$).

CONCLUSIONS: Strenuous exercise, which is experienced by elite level athletes,

may cause ischemia in the splanchnic area. This can explain the high frequency of gastrointestinal symptoms among them. The low frequency of gastrointestinal symptoms of in regular physical activity involved individuals compared to sedentary people may be because of their way of healthy life-style and because of the secondary gain of exercise in order to improve mental health. According to explain clearly related reasons, nutritional and psychological factors should be questioned in a higher subject sample.

10 HAFTALIK FİZİKSEL ETKİNLİK PROGRAMINA KATILIMIN FİZİKSEL UYGUNLUĞA ETKİSİ

Ş. Nazan Koşar, Ayşe Kin, F. Hülya Aşçı

ODTÜ, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü,
Ankara

AMAÇ: 10 haftalık fiziksel etkinlik programına katılımın fiziksel uygunluk üzerine etkisini incelemektir.

YÖNTEM: Çalışmaya ODTÜ'de okuyan 50 bayan öğrenci gönüllü olarak katılmış ve rastgele yöntemle kontrol (n = 25, Yaş: 21.04± 1.39) ve deney (n = 25, Yaş: 21.04± 1.74) gruplarına ayrılmıştır. Deney grubu maksimum kalp atım rezervlerinin % 60-80'inde, haftada 3 gün (1 gün aerobik dans, 2 gün step), günde 50 dk olmak üzere 10 haftalık programa katılmışlardır. Bu süre içerisinde kontrol grubu hiçbir düzenli aktiviteye katılmamıştır. 10 haftalık program öncesinde ve sonrasında deneklerin esneklik, kassal dayanıklılık, kassal kuvvet, vücut yağ oranı ve kardiovasküler dayanıklılıkları değerlendirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde Kovaryans Analizi kullanılmıştır.

BULGULAR: 10 haftalık program öncesi ve sonrasında esneklik (F(1,49)=11.49, p<0.01), kassal dayanıklılık (F(1,49)=5.56, p<0.05) ve

kardiovasküler dayanıklılık (F(1,49)=6.31, p<0.05) parametrelerinde deney ve kontrol grubu arasında anlamlı fark bulunurken, kassal kuvvet ve vücut yağ oranında anlamlı fark bulunmamıştır (p>0.05).

SONUÇLAR: 10 haftalık fiziksel etkinliğin esneklik, kassal dayanıklılık ve kardiovasküler dayanıklılığı geliştirmede etkili olduğu ancak kassal kuvvet ve vücut yağ oranı üzerine bir etkisi olmadığı bulunmuştur.

EFFECTS OF 10 WEEKS OF PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM ON PHYSICAL FITNESS

OBJECTIVE: The purpose of this study was to determine the effects of 10 weeks of physical activity program on physical fitness.

METHODS: 50 female university students of METU volunteered to participate in this study and were randomly assigned to control (n=25, Xage=21.04±1.39) and experimental (n=25, Xage=21.04±1.74); group. The experimental group participated in sessions of 50 min per day, 3 days per week (aerobic dance for 1 day, step dance for 2 days) for 10 weeks with 60-80 % of their heart rate reserve. During this period the control group did not participate in any physical activity. Before and after the 10 week period, subjects' flexibility, muscular endurance, muscular strength, body composition and cardiovascular endurance were determined. For statistical analysis Analysis of Covariance was used.

RESULTS: Before and after the 10 week period, significant difference was found in flexibility (F(1,49)=11.49, p<0.01), muscular endurance (F(1,49)=5.56, p<0.05) and cardiovascular endurance (F(1,49)=6.31, p<0.05). On the other hand in muscular strength and body composition parameters no significant was found between experimental and control group (p>0.05).

CONCLUSION: 10 weeks of physical activity program was effective in improving flexibility, muscular endurance and cardiovascular endurance however was ineffective in muscular strength and body composition.

ÖLÜ SEZONDA AKTİF OLAN VE OLMAYAN PROFESYONEL SPORCULARIN VÜCUT KOMPOZİSYONLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Metin Ergün, Tuğba Kocahan,
Çetin İşleğen, Oğuz Karamızrak

Ege Üniversitesi Spor Hekimliği
Anabilim Dalı

AMAÇ: Futbol ve Basketbol sporlarında, ölü sezon süresince egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan sporcuların vücut yağ oranları ve bunun bölgesel dağılımları karşılaştırılarak incelenmiştir.

YÖNTEM: Çalışmaya 196 erkek futbolcu ve 41 erkek basketbolcu katılmıştır. Futbolcular, haftada 2'den fazla egzersiz yapanlar (n=63, yaş=22.6 ±4.0 yıl) haftada 2 veya daha az egzersiz yapanlar (n=60, yaş=24.3±3.8 yıl) ve egzersiz yapmayanlar (n=73 yaş=25.2±3.8 yıl), basketbolcularda egzersiz yapanlar (n=24, yaş=23.4±4.5 yıl) ve egzersiz yapanlar (n=17, yaş=23.5±3.8 yıl) olmak üzere gruplara ayrılmıştır. Holter Skinfold Caliper ile triceps (T) subscapular (SS), abdominal (A) ve suprailak (SI) bölgelerinden deri altı yağ dokusu ölçümleri yapılmış ve Yuhasız'ın Prediksiyon Formülü kullanılarak tüm sporcuların vücut yağ oranları (%) hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlar futbolcularda Stu-

dent - T Testi, basketbolcularda non-parametrik Mann-Whitney U testi ile istatistiksel olarak incelenmiştir. Futbolcuların 1., 2. ve 3. liglerdeki dağılımlarına göre, vücut yağ oranları açısından karşılaştırılması da Student - T Testi ile yapılmıştır.

BULGULAR: Ölü sezonda iken haftada 2 veya daha az egzersiz yapan ve hiç egzersiz yapmayan futbolcularla, haftada 2'den fazla egzersiz yapan futbolcuların T, SS, A ve SI bölgeleri deri altı yağ dokusu kalınlıkları ve vücut yağ oranları arasında anlamlı farklılık olduğu istatistiksel olarak saptanmıştır. $P<0.05$, $p<0.01$). Haftada 2 veya daha az egzersiz yapan futbolcularla, egzersiz yapmayan futbolcular arasında kilo, bölgesel deri altı yağ dokusu kalınlığı ve vücut yağ oranları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. 1. ve 2. lig futbolcularında sadece T bölgesinde ($P<0.05$), 1. ve 3. lig futbolcularında ölçüm yapılan tüm bölgelerde deri altı yağ dokusu kalınlığı ve vücut yağ oranları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmıştır ($P<0.05$, $P<0.01$) 2. ve 3. lig futbolcuları arasında ise sadece T ve SI deri altı yağ dokusu kalınlığı ile vücut yağ oranları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($P<0.05$)

Basketbolcularda da egzersiz yapmayanlar ile egzersiz yapanlarda kilo, T ve A deri altı yağ dokusu kalınlıkları ile vücut yağ oranı arasında anlamlı fark bulunmuştur ($P<0.05$, $P<0.01$).

SONUÇ: Bu çalışmada elde edilen bulgular, profesyonel sporcuların ölü sezonda ideal kilolarını, bölgesel deri altı yağ dokusu kalınlıkları ve vücut yağ oranları korunmaları için haftada en az 3 gün egzersiz yapmaları gerektiğini göstermektedir. Futbolcularda lig düzeyi yükseldikçe vücut ya oranı, deri altı yağ dokusu kalınlıkları ve kilo açısından değerler ideale yakın bulunmuştur.

BODY COMPOSITION DIFFERENCES BETWEEN MALE ATHLETES WHO EXERCISED REGULARLY AND DID NO EXERCISE IN PRE-SEASON

The purpose of this study was to determi-

ne fat localisation and body fat rate of soccer players and basketball players who exercised regularly and did no exercise in pre-season.

We studied 196 soccer players and 41 basketball players and divided them into groups consisted of soccer players who exercised at least two times ($n=63$, age= 22.6 ± 4.0 years) less than three times ($n=60$, age= 24.3 ± 3.8 years) per week, did no exercise ($n=73$ age = 25.2 ± 3.8 years), and basketball players who exercised regularly ($n=24$, age= 23.4 ± 4.5 years) and did no exercise ($n=17$, age= 23.5 ± 3.8 years). All of the soccer players were also divided into their division groups. In all subjects, skinfold measurements were taken at triceps (T) subscapularis (SS), abdominal (A) and suprailiac (SI) regions to assess % body fat using Holter Skinfold Caliper and ealuted with Yuhasız Prediction Formula. The data of soccer players was analysed using the Student-T Testi and the data of basketball players was analysed using the non-parametric Mann-Whitney U test.

Subcutaneous fat thickness and body fat percentage of the soccer players who exercised less than three times per week and did no exercise were found to be significantly higher ($P<0.05$, $P<0.01$) than the others who exercised at least two times per week. No significant difference was found between va-

lues of the soccer players who exercised less than three times per week and did no exercise. We found a significant difference ($P<0.05$) at T between the first and the second division soccer players. In the hird division soccer players, subcutaneous fat thickness at all areas that we measured and body fat percentage were found to be significantly higher ($P<0.05$, $P<0.01$) than in the first division soccer players. In the third division soccer players, there were also found to be significantly higher T and SI subcutaneous fat thicknes and body fat percentage than in the second division soccer players. After compraing the measurements of the basketball players, there were found to be sinificantly higher weight, T and A cubcutaneous fat thickness and body fat percentage ($P<0.05$, $P<0.01$) in the regular exercised group than the group consisted of basketball players who did no exercise.

The study concluded that pre-seasonal regular exercises (at least three days a week) are necessary to keep ideal weight, subcutaneous fat thickness and body fat percentage of athletic individuals. The study also showed that when the division of soccer players goes up, it is likely to have nearly ideal body weight, subcutaneous fat thickness and body fat percentage.

GÖRME ÖZÜRLÜ BİREYLERDE FİZİKSEL AKTİVİTENİN BAECKE AKTİVİTE ÖLÇEĞİ İLE DEĞERLENDİRİLMESİ

S. Uzun, B. Çotuk, Y. Tatar, B. Sirmen

Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi
ve Spor Yüksekokul

AMAÇ: Görme özürlü bireylerin beyana dayalı fiziksel aktivite durumlarını karşılaştırmalı olarak ortaya koyma.

YÖNTEM: Yirmi (20) erkek ve onbeş (15) bayan görme özürlü ile özürlü olmayan onbeş (15) erkek ve onbeş (15) bayan denek bire bir "Baecke" Fiziksel Aktivite Ölçeği ile sorgulandı.

BULGULAR: Baecke Fiziksel aktivite Ölçeği değerleri açısından görme özürlü bireylerin puanları istatistiksel olarak anlamlı düşük bulundu ($p<0.05$).

SONUÇ: Bu sonuçlar görme duyusu kaybının fiziksel aktiviteyi kısıtlamadığını, görme özürlü bireylerin bu nedenle uygun sporlara yönlendirilmeleri gerektiğini düşündürmektedir.

ASSESSMENT OF PHYSICAL ACTIVITY OF VISUELL HANDICAPPED BY BAECKE PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONARY

OBJECTIVES: The aim of this study was to assess physical activity of visuell handicapped persons in comparison to normals

METHODS: 20 male and 15 female handicapped were evaluated by Baecke Physical Activity Questionary in comparison with 15 male and 15 female nonhandicapped persons.

RESULTS: The scores of visuell handicapped persons were found significantly lower than the group of normal persons ($p<0.05$).

CONCLUSION: This results suggest that loss of vision restricts physical activity and therefore visuell handicapped persons should be canalized to appropriate sports.

GENÇ VE YILDIZ HENTBOL MİLLİ TAKIMINDA BULUNAN ERKEK SPORCULARIN KAYGI DÜZEYLERİNİN ZAMAN İÇİNDEKİ DEĞİŞİMLERİ

Emine ÇAĞLAR

Hacettepe Ü. Spor Bilimleri ve
Teknolojisi Yüksekokulu

AMAÇ: Genç ve yıldız hentbol milli takımında bulunan erkek sporcuların müsabaka öncesi durumluk ve sürekli kaygı düzeylerindeki değişimleri incelemektir.

YÖNTEM: Hentbol Genç Milli Takımı'ndan 14 erkek sporcu (yaş ortalamaları 18.86 ± 0.86) ve Yıldız Milli Takımdan 20 erkek sporcu (yaş ortalamaları 17.35 ± 0.59) çalışmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Kaygı düzeyinin belirlenmesi için Spielberger Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (STAI) kullanılmıştır. Genç Milli Takım sporcularına Uluslararası İsrail Turnuvasındaki ilk müsabakadan 5 gün, 1 gün, 2 saat ve ortalama 30 dakika önce STAI uygulanmıştır. Yıldız Milli Takım sporcularına ise Uluslararası Ankara Turnuvasındaki ilk müsabakadan 3 gün, 1 gün, 1 saat ve ortalama 30 dakika önce STAI uygulanmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizi için betimsel teknikler ve tekrarlayan ölçümlerde varyans analizi, Tukey testi kulla-

nılmıştır.

BULGULAR: Genç Milli Takımın müsabakadan 5 gün, 1 gün, 2 saat ve 30 dakika öncesi durumluk kaygı (DK) düzeyleri sırasıyla; 38.29 ± 5.09 , 38.86 ± 4.07 , 39.07 ± 4.46 , 38.86 ± 4.00 , sürekli kaygı (SK) düzeyleri ise 44.07 ± 3.50 , 43 ± 3.28 , 41.29 ± 4.03 (30 dak. önce sürekli kaygı değerlendirilmemiştir) şeklinde ortaya çıkmıştır. Yıldız Milli Takımın müsabakadan 3 gün, 1 gün, 1 saat ve 30 dakika öncesi DK düzeyleri sırasıyla; 42.54 ± 4.20 , 44.10 ± 4.12 , 44.95 ± 5.24 , 43 ± 4.36 , SK düzeyleri ise 45.95 ± 3.63 , 46.15 ± 5.27 , 45.20 ± 4.92 (30 dak. önce sürekli kaygı değerlendirilmemiştir) şeklinde ortaya çıkmıştır. Genç Milli Takım DK puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmazken, SK puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu fark, 5 gün önce ile 2 saat önce ölçülen SK puanlarından kaynaklanmaktadır. Yıldız Milli Takım SK puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmazken, DK puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0.05$). Bu fark, 3 gün önce ile 1 saat önce ölçülen DK puanlarından kaynaklanmaktadır.

SONUÇ: Genç Milli Takımın sürekli kaygı düzeylerinin müsabaka yaklaştıkça azaldığı, buna zıt olarak Yıldız Milli Takımın durumluk kaygı düzeylerinin müsabaka yaklaştıkça arttığı gözlenmiştir.

TEMPORAL CHANGES OF ANXIETY LEVELS OF THE MALE PLAYERS IN THE YOUTH AND JUNIOR HANDBALL NATIONAL TEAM

OBJECTIVES: To examine the temporal changes of the precompetitive anxiety (state and trait) levels of the male players in the Youth and Junior Handball National Team.

METHOD: 14 male players (aged 18.86 ± 0.86) from Youth National Team and 20 male players (aged 17.35 ± 0.59) from Junior National Team participated in this study. Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI) was used to determine their anxiety levels. Youth National Team players completed

the STAI on different four occasions (5 days, 1 day, 2 hrs and 30 min.) prior to the first competition in the International Israel Tournament. Junior National Team players also completed the STAI four times (3 days, 1 day, 1 hrs and 30 min.) prior to the first competition in the International Ankara Tournament. Descriptive statistics, ANOVA in repeated measures and Tukey test were used to analyse the data.

RESULTS: Young players state anxiety levels prior to the first competition (5 days, 1 day, 2 hrs and 30 min.) were respectively 38.29 ± 5.09 , 38.86 ± 4.07 , 39.07 ± 4.46 , 38.86 ± 4 and their trait anxiety levels were respectively 44.07 ± 3.50 , 43 ± 3.28 , 1.29 ± 4.03 (they didn't complete Trait Anxiety Inventory 30 min before the competition). Junior players state anxiety levels prior to the first competition (3 days, 1 day, 1 hrs and 30 min.) were respectively 42.50 ± 4.20 , 44.10 ± 4.12 , 44.95 ± 5.24 , 43 ± 4.36 and their trait anxiety le-

vels were respectively 45.95 ± 3.63 , 46.15 ± 5.27 , 45.20 ± 4.92 (they didn't complete Trait Anxiety Inventory 30 min before the competition). Findings showed that there was significant difference among Young players trait anxiety levels ($p < 0.05$), but no significant difference among their state anxiety levels. This difference results from the trait anxiety levels which were measured 5 days and 2 hours before competition. It was found that there was significant difference among Junior players state anxiety levels ($p < 0.05$), but no significant difference among their trait anxiety levels. This difference results from the state anxiety levels which were measured 3 days and 1 hours before competition.

CONCLUSION: It can be concluded that trait anxiety levels of the Youth National Team players decreases as the competition approaches and state anxiety levels of Junior National Team players increases as the competition approaches.

A SURVEY OF EDUCATION SITUATION OF PHYSICAL EDUCATION PROGRAM FROM STUDENTS POINT OF VIEW

Hashem Koozechian

ABSTRACT:

The aim of this research is the survey of education situation of Physical education Programs in Physical Education colleges in Iran.

The method of this field research is descriptive and the statistical population contains all student of seven physical education colleges in Iran. Sample size is determined by statistical estimation.

Questionnaires have been used in order to collect Information, and in some cases observation and interview methods have been used, too.

Descriptive and inferential statistics has been used to analyze data. Absolute and relative frequencies is calculated for answers of special question. Wilcoxon test which is non-parametric test, is used for inspecting some of connections and significance of difference between answers. Some of results at this research are as follows:

- The students' point of view in the case of

their teachers' teaching methods is positive in 58.5% and negative in 41.5% of the answers, Thus the teaching methods are not desirable.

- 85.9% of students of Physical education are pleased with their educational course, and 14.1 % are displeased, thus students' satisfaction of their educational course is desirable.

- The students' point of view in relation to the method of scientific and practical evaluations done by their teachers is positive in 31% and negative in 69% of answers, thus the teachers' method of evaluation is undesirable.

- 49% of student have a favorable opinion of quantity and quality of educational equipments and installations. But 51% of them have not a favorable opinion. Thus the educational equipments and installation is not sufficient.

- 82 % of student believe that educational programs of physical education are in conformity with its aims, but 18 % don't believe in this conformity. Thus, conformity of educational programs and aims of physical education is desirable.

- Wilcoxon's test indicates significant differences between male and female students' view to their teacher's teaching methods. ($P=0.004$)

- On the base of Wilcoxon's test, satisfaction of male and female students of their educational course has significant difference. ($P=0.0021$)

- Wilcoxon's test indicates significant difference between male and female students' view in the case of teachers' method of evaluation in scientific and practical action ($P=0.0011$)

- Wilcoxon's test indicates significant difference between male and female students' view about the quantity and quality of educational equipments and installation ($P=0.0001$)

- On the base of Wilcoxon's test. There is a significant difference between male and female students point of view in relation to conformity of educational programs with its aims ($P=0.0031$)

Keywords:

- Physical Education - Education
- Students' view point.

**THE STUDENTS' INTEREST
REGARDING PHYSICAL
ACTIVITIES DURING
LEISURE PERIODS AT
SCHOOL
Study on 5th and 6th
grade students at
schools in Aveiro (Portugal)**

Marques, A., P. Gomes

Polytechnic Institute of Viseu, Portugal
Botelho Gomes, P. Faculty of Sport
Sciences and Physical Education,
University of Porto, Portugal

OBJECTIVES: The aim of this study was to characterise the 5th and 6th grade students at schools in Aveiro, concerning their interest to physical activities during leisure periods at school, according to their sex and grade.

METHODS: The sample included 375 students - 197 males and 178 females, from which 228 students attend the 5th grade and 147 students the 6th grade. It was used a questionnaire and the data treatment consisted on the calculation of absolute frequencies, as well as the corresponding percentages. It was also used the qui-square test, to verify the dependence with the variables of characterisation "sex" and "grade".

RESULTS: (1) The majority of students assumed to like sport. (2) The majority of students related sport to health. (3) Most of the students weren't registered on school sport teams, although they had showed interest in making part of it. (4) Most of the students would like to have materials available in their school playground, to take part in organised activities during the weekends and also wanted their teachers to organise free time activities.

CONCLUSION: The variables sex and grade conditioned the students' interest regarding physical activities during leisure periods at school.

SPOR PEDAGOJİSİNDE ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİNİN GELİŞİMİNE KAVRAMSAL VE UYGULAMALI BİR BAKIŞ

Ferman Konukman*

Gıyasettin Demirhan**

* Verginia Politeknik ve Eyalet Üniversitesi Sağlık ve Beden Eğitimi Programı Doktora öğrencisi, Blacksburg, ABD

** Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Ankara, Türkiye

AMAÇ: Çalışmanın amacı, spor pedagojisinde (eğitbiliminde) araştırma yöntemlerinin gelişimini etkileyen kavramsal ve uygulamalı faktörlerin etkisini belirlemektir.

YÖNTEM: Çalışmada araştırma yöntemleri hakkında bilgiler, spor pedagojisi literatüründeki öğretim ve öğretim etkinliği alanındaki kitaplardan ve bilimsel makalelerden derlenerek oluşturulmuştur.

BULGULAR VE SONUÇ: Beden eğitimi derslerinin sahip olduğu, bilisel, psikomotor (devinisel) ve duyuşsal olarak içeriği ve ilginç yapısı beden eğitimi derslerini eğitim alanındaki diğer derslerden kavramsal ve uygulamalı olarak değişik kılmaktadır. Beden eğitimi dersleri, oyun, yarışma, egzersiz, bilisel

davrayışlar ve sosyal beceriler gibi kavramlar içerir. Bu çok yönlü yapıdan dolayı beden eğitimi, bireyin üst düzeydeki fiziksel, zihinsel ve sosyal becerilerini, fiziksel aktivite yoluyla elde ettikleri bir süreç olarak tanımlayabiliriz. Beden eğitimi derslerinin amacını bilişsel, psikomotor ve duyuşsal alan olarak üç bölümde tanımlayabiliriz. Bilişsel alan, bilgi kavrama, uygulama, çözümlenme, sentez ve değerlendirme gibi öğrencinin bilişsel işlevleri üzerinde odaklanır. Buna örnek olarak spor dallarının tarihi ve gelişimini, spor da ilk yardım, sağlık, büyüme ve gelişme gibi konuları gösterebiliriz. Psikomotor alanda, öğrenciler koşma, yürüme, sıçrama gibi motorsal becerilerini bireysel olarak ve çeşitli sportif aletleri kullanarak geliştirirler. Fiziksel uygunluk bu alanın bir diğer parçasıdır ve kalp dolaşım sistemi dayanıklılığı, kas kuvveti, genel dayanıklılık ve esneklik gibi kavramları içerir. Duyuşsal alan bireyin davranışlarındaki ve değerlerindeki gelişimi, inceler buna örnek olarak kendine güvenin kazanımı, dayanışmanın ve işbirliğinin gelişimi, sportmen davranışlarının kazanımı gibi sosyal ve duygusal gelişimi gösterebiliriz. Beden eğitimi derslerinin bu ilginç yapısı sonucu, öğrenci başarısının tanımlanması için bu üç alanın dikkatlice incelenmesi gerekmektedir. Çünkü her alan farklı bir uygulama ve ölçme - değerlendirme sürecini içerir. Beden eğitimi derslerindeki öğrenci başarısını anlamamız için, öncelikle beden eğitimi öğretimi ve genel eğitim alanındaki araştırma yöntemleri ve kavramlarını anlamamız gerekmektedir. Beden eğitimi öğretimindeki araştırma yöntemleri, genel eğitimdeki öğrencinin sınıf içi başarısı için yapılan araştırmalardan özellikle etkilenmiştir. Bu nedenle sınıf içi yapılan araştırmalar ve beden eğitimindeki araştırmalar arasındaki ilişki çok önemlidir. Araştırma paradigmaları, yöntemleri ve sorulan araştırma sorularını anlamaksızın beden eğitimindeki öğrenci başarısını anlamamız olanaksızdır. Sonuç olarak çalışmada spor pedagojisi literatüründe araştırma yöntemlerinin gelişimini etkileyen uygulamalı ve kavramsal faktörler tanımlanmaya çalışılmıştır.

**CONCEPTUAL AND PRACTICAL
AN OVERVIEW OF DEVELOPMENT
OF RESEARCH METHODOLOGIES
IN SPORT PEDAGOGY**

**Ferman Konukman,
Giyasettin Demirhan**

OBJECTIVES: The purpose of this study was to determine practical and conceptual factors that affect the development of research methodologies in sport pedagogy.

METHOD: In this study data about research methodologies gathered from the books and scientific articles that emphasize the research on teaching and teaching effectiveness in sport pedagogy literature.

RESULTS AND CONCLUSION: The unique structure of the physical education makes it different from the other related teaching areas in education. Physical education includes games, exercises, play, cognitive behaviors and social skills depending on the setting. Because of this diverse structure we can define physical education as a process through which an individual obtains maximal physical, mental, social skills and fitness through physical activity. The purpose of physical education and sport can be classified three educational domains. These are cognitive, affective and psychomotor domains. Cognitive objectives focus on the acquisition, comprehension, analysis, application, synthesis and evaluation of knowledge such as history of sports events, first aid, health, growth and development. Increased

cognitive involvement lead to better execution and understanding of physical activity. The focus of affective domain is the development of attitudes and values, this domain contains both social and emotional dimensions such as learning self confidence, fair play, sportsmanship and value judgements through cooperative activities. Developing and improving fundamental movement and game skills are the main emphasis of the psychomotor domain. In this domain children learn their capabilities including several psychomotor skills such as walk, run, jump independently or using several apparatus. Physical fitness is another outcome of the psychomotor domain which composed of cardiovascular endurance, muscular strength and endurance and flexibility. As a result of the unique structure of the physical education field to better understand student achievement in physical education, we should consider these three domains very carefully that we mentioned above. Because, each domain in physical education demands different measurement, application and assessment procedure for student achievement. In order to better understand student achievement in physical education we should understand the concepts and methods of research on teaching physical education and general education. Research on teaching in physical education has been influenced especially research on teaching in classrooms. Therefore the relationship between classroom research and physical education research is very important and without understanding the research paradigms, the questions asked and methods we can not understand student achievement in physical education. In this paper we will try to define practical and conceptual factors that affect development of research methodologies in sport pedagogy literature.

“A COMPARATIVE SURVEY OF CONDITIONS OF SPORT FACILITIES AND MAN-POWER IN BOYS” PUBLIC AND PRIVATE HIGH SCHOOLS IN CITY RASHT-I R. IRAN

Morteza Akbar, Mohsen Ahmadi

College of Physical Education & Sport Sciences,
University of Guilan, I.R. Iran

ABSTRACT:

Teaching physical education in our country's (Islamic Republic of Iran) high schools is faced with certain deficiencies. These deficiencies are especially evident in private high schools. Therefore the objectives to perform this study are to compare sport facilities of these two types of high schools and to become aware of satisfaction level of students about course of physical education and their P.E. instructor. The present survey took place on boys public and private high schools in city of Rasht, I.R. Iran. In this study ten public high-schools and ten private high-schools were surveyed. From each school the principal and 10 random students were questioned.

A summary of results of this study are followed: The number of students and the area of athletic fields in public high schools are more than private ones. The areas of athletic fields in private schools are not according to regular standards of bureau of education

and training in I.D.R. Iran. Most of the athletic fields of high schools are asphalt. Most of the public high schools have more than one class in any time of teaching P.E. classes. A considerable percent of the public H.S. students (43%) and private H.S. students (25%) stated that P.E. instructors of both types of high schools have B.S. degrees. A higher percentage of principals as well as students of both types of high schools (70 % & 72 %) stated that they can not play volleyball in their schools, and almost the same thing was stated by students for playing basketball (80 %) however this wasn't the case among the principals. Most of private school principals (80%) and a lesser number of students of these schools (50%) stated that their schools have the facilities for playing football. On the other hand the same comparison for public schools was of closer values (70 %, 77%) A considerable number of students of both types of schools enjoy physical education and almost half of these students are satisfied with their P.E. course. A high percent of the students in both types of schools (69%) stated that the lack of sufficient facilities as the main reason for their dissatisfaction. Most of students in private schools referred to consistent presence of P.E. instructor in the class and their attachment to their profession. Most private school students complained of lack of sport facilities in their schools. Most students of both type schools (95%, 82%) don't have extra-curricular P.E. programs. Students of public schools have more out of school sport participation (91%) compared to private ones (75%). Most students enjoy the game of football, but they received honors in the game of Wrestling. Public schools, had a higher percent of admittance (40 %) in higher education institutions than private schools (20%).

To enhance the condition of high school sports should become one of the major objectives of bureau of education and training in the country, so that the young populations become more interested in sports and to be avoided from cultural influence. Therefore we hope the higher officials pay more attention to results of such studies.

TÜRK BAYAN FUTBOLCULARIN SEÇİLMİŞ FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK KARAKTERİSTİKLERİNİN BELİRLENMESİ

A.T. Atalay, F. Korkusuz,
G. Tiryaki Sönmez*, S. Koçak,

Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Be-
den Eğitimi ve Spor Bölümü

* Sakarya Üniversitesi, Beden Eğitimi
ve Spor Yüksek Okulu

Amaç: Bu çalışmanın amacı Türk bayan futbolcuların seçilmiş fiziksel ve fizyolojik karakteristiklerinin belirlenmesidir.

Yöntem: Türkiye I. Futbol bayanlar liginde gönüllü 3 farklı takımın toplam 36 oyuncusu bu çalışmaya katılmıştır. Deneklerin yaş ortalaması 20,6±3,7 yıldır. Deneklerin boy, vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi, maxVO₂, esneklik, dikey sıçrama, ve sürat ölçümleri alınmıştır.

Bulgular: Bayan futbolcuların ortalama fiziksel değerleri, boy 162,5±6,2 cm, vücut ağırlığı 54,3±5,9 kg., vücut yağ yüzdesi 18,0±2,4, ve esneklik 29,5±6,0 olarak bulunmuştur. Deneklerin ortalama fizyolojik değerleri, maxVO₂ 41,0±4,4 ml.kg⁻¹.min⁻¹, dikey sıçrama 24,9±3,3 cm, 30m sprint 5,0±0,23 sn. Olarak bulunmuştur.

Sonuç: Ölçümler sonucunda bulunan ortalama maxVO₂ değerinin literatürdeki yabancı bayan futbolcuların ortalama maxVO₂ değerlerinden düşük olduğu görülmüştür. Bu farkın açıklanabilmesi için uygulanan antrenman programlarının incelenmesi gerekmektedir.

DETERMINATION OF THE SELECTED PHYSICAL AND PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE TURKISH FEMALE SOCCER PLAYERS

Objectives: The purpose of this study was to determine the physical and physiological characteristics of the first division Turkish female soccer players.

Methods: 36 female players of three different teams from the Turkish first division volunteered to participate to the study. The mean age of the subjects was 20,6±3,7 years. Height, body weight, percent body fat, maxVO₂, flexibility, vertical jump, and speed measurements were taken.

Results: Average values of physical characteristics of the female soccer players were; height 162,5±6,2 cm, weight 54,3±5,9 kg, % body fat 18,0±2,4, and flexibility 29,5±6,0 cm. Average values of the physiological characteristics of the subjects were; maxVO₂ 41,0±4,4 ml.kg⁻¹.min⁻¹, vertical jump 24,9±3,3 cm, 30m dash 5,0±0,23 sec.

Conclusion: Most definite difference was seen in maxVO₂ value compared with those values found in literature. In order to explain this difference, it is necessary to evaluate the training program that applied.

9-12 YAŞ GRUBU SPORTİF RİTMİK CİMNASTİKÇİLERİN SEZON ÖNCESİ VE SONRASI AEROBİK KAPASİTELERİ İLE HEMATOLOJİK DEĞERLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Y. Bulca*, G. Ersöz, * F. Altay **,
H. H. Turnagöl**

- * Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Tandoğan-Ankara
- ** Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, Beytepe, Ankara

AMAÇ: Sportif ritmik cimnastikte düzenli olarak antrenman yapan cimnastikçilerin aerobik kapasiteleri ile hematolojik değerlerini branşa özel antrenmana etkisini incelemektir.

YÖNTEM: Bu çalışmaya 4 yıldır aktif spor yapan 12 cimnastikçi (yaş ort. 10.17 ± 1.03) ile kontrol grubu olarak spor yapmayan 7 sedanter (yaş ort. 10.86 ± 0.90) denek katıldı. Deneklerden sezon öncesi ve sonrası alınan kan örnekleri A.Ü. İbn-i Sina Hastanesi hematoloji laboratuvarında analiz edildi. Aerobik iş yapabilme kapasiteleri PWC 170 testi ile saptandı. Deneklerin beslenme durumlarının belirlenmesinde, iki grubun günlük total enerji alımları tespit edildi. Elde edilen veriler 2 yönlü varyans analizi ile Pearson korrelasyon tekniği kullanılarak değerlendirildi.

BULGULAR: 15 haftalık antrenman programı sonunda vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi, hematolojik değerlerde (Hb, Htk, MCV, eritro-

sit) deney grubu ile kontrol grubu arasında sezon öncesi ve sonrasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulundu ($p < 0.05$). PWC 170, VO_{2max} , dinlenme kalp atım hızlarında da iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu ($p < 0.05$).

SONUÇ: Haftada ortalama 12 saat sportif ritmik cimnastik antrenmanı yapan cimnastikçilerin aerobik kapasiteleri ile hematolojik değerlerinin sedanter yaşayan aynı yaş grubuna göre bu değerlerde olumlu yönde artış gözlendi.

THE EFFECTS OF RHYTHMIC GYMNASTICS TRAINING ON ENDURANCE CAPACITY AND HEMATOLOGIC PARAMETERS IN 9-12 YEARS OLD GIRLS

OBJECTIVES: The purpose of this study was to examine the effects of 15 weeks of rhythmic gymnastics training, on selected hematologic variables, endurance capacity and to compare these results with sedentary controls.

METHODS: Subjects of this study were 12 female rhythmic gymnasts ($X 10.17 \pm 1.03$) trained for 15 weeks, 12 hours/week. Hematologic parameters and endurance capacity were measured at the beginning and at the end training season. Nutrition habits of both the subjects and the controls were followed for three days and total caloric ingestion were calculated.

RESULTS: The gymnasts were lower in weight (28.00 ± 3.43) and % body fat (14.9 ± 0.84) compared with controls. After training hematologic parameters (RBC, MCV, Hb, Htc) and endurance capacity of gymnasts were significantly increased compared to controls.

CONCLUSION: We conclude that gymnasts training 12 hours/week in 9-12 years old girls has positive effects for health and performance parameters.

ESNEKLİK ÖLÇÜMÜNDE İKİ FARKLI ÖLÇÜM ARACININ DEĞERLENDİRİLMESİ

*F. Altay; **A. Agopyan, *A. Aşçı

- * Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Beytepe, Ankara
- ** Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Anadoluhisari, İstanbul

AMAÇ: Esneklik parametrelerinin ölçümünde iki farklı ölçüm aracı arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

YÖNTEM: Yaş ortalamaları (yaş (yıl): 13.72 ± 2.0) olan 22 bayan Sportif ritmik cimnastikçi çalışmaya denek olarak alınmıştır. Ölçümler ısınmanın sonrasında kalçada aktif fleksiyonu (KAF), kalçada aktif abduksiyonu (KAA) ve gövdenin aktif fleksiyonu (GAF) aynı referans noktalarından aynı anda dijital elektronik geksyometre-derece ve kamera-video yöntemi kullanılarak ölçüm yapılmıştır. Arka arkaya iki kez ölçüm yapılmış ve en iyi değer alınmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizinde Pearson Basit Korelasyon Tekniği ve Repeated ANOVA testi kullanılmıştır.

BULGULAR: Antrenman sonrasında, kalçanın aktif abduksiyonun da ve gövdenin ak-

tif fleksiyonunda iki farklı aracın ölçüm değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$). Kalçada aktif fleksiyonunda düşük bir ilişki vardır. KAA kamera-video ve dijital elektronik fleksiyometre-derece arasında anlamlı ilişki bulunamamış ($p>0.05$). Kamera-video ölçümünde referans noktası ile kayan referans noktası arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). KKA' da kamera-video ölçüm tekniğiyle, dijital elektronik fleksiyometre-derece ölçümündeki referans noktası ile kayan referans noktası arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$). İki aracın KAF, KAA, GAF ölçümleri arasında farka bakılmış ve KAF iki ölçüm aracı arasında anlamlı fark bulunamamış ($p>0.05$). Kayan referans noktasında kamera-video ölçümü ve dijital elektronik fleksiyometre-derece ölçümü arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). KAA iki ölçüm aracı arasında anlamlı fark bulunamamış ($p>0.05$). Kayan referans noktasıyla kamera-video ölçümü arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). GAF' da ise iki ölçüm aracı arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$).

SONUÇLAR: Bazı Esneklik parametrelerinin iki farklı ölçüm aracı kullanılarak, aynı referans noktasından yapılan ölçümlerinde aynı sonuçlara ulaşılamadığı ve farklı değerler verdiği bulunmuştur.

EVALUATION OF THE TWO DIFFERENT MEASUREMENT DEVICES IN ORDER TO MEASURE FLEXIBILITY

OBJECTIVES: To determine the relation between two different measurement devices for measuring flexibility parameters.

METHODS: 22 sportive rhythmic gymnasts whose average age is (13.72 ± 2.0 age/year) took part in this study. Active flexion of the body, active flexion of the hip and active abduction of the hip have been measured from the same reference points after the warm-up by means of both digital electronical flexiometer and video camera at the same time. The measurement have been taken twice

and the best value has been taken into consideration. Pearson correlation and Repeated ANOVA test were used in order to analyze the data statistically.

RESULTS: It has been found that there isn't any significant relation between two different measurement devices inactive flexion of the body and active abd of the after the training ($p>.05$). It has been found that there isn't any significant relation between the camera measurement and digital electronical flexiometer in active abduction of the hip ($p>.05$). It has been found that there is a significant relation between the reference point in the camera measurement and the other reference point in active abduction of the hip ($p<.05$). It has been found that there isn't any significant relation between the reference point in the digital electronical flexiometer measurement and the other reference point in active abduction of the hip ($p>.05$). The difference

of the measurements in AFH,AFB, AAH has been examined .It has been observed that there isn't any significant difference between the two measurement devices in activate flexion of the hip ($p>.05$). There is significant difference between the reference point in the camera measurement and the other reference point in AFH ($p<.05$). There isn't any significant difference between two measurement devices in AAH ($p>.05$). There is significant difference between the reference point in the camera measurement and the other reference point in AAH ($p<.05$). There is significant difference between two measurement devices in AFB ($p<.05$).

CONCLUSION: It has been found that the results of the measurements taken from the same reference points in the same flexibility parameters aren't same by using two different measurement devices and given values are different.

İZOTONİK VE İZOKİNETİK ANTRENMAN PROGRAMLARININ GÜÇ ÜZERİNE ETKİSİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

*F. Gürsel, **Gül Tiryaki Sönmez,
***G. Doğu

* Ankara Üniversitesi BESYO,
** Sakarya Üniversitesi BESYO,
*** Abant İzzet Baysal Üniversitesi
BESYO

AMAÇ: İzotonik ve izokinetik antrenmanın 50 m. sürat (50m.) ve dikey sıçrama (DS) üzeri- ne etkisini araştırmaktır.

YÖNTEM: Yaşları 15-18 arasındaki lise 29 erkek çocuk denek olarak kullanılmıştır. Denek- ler, tesadüf olarak kontrol, izotonik ve izokine- tik gruplara ayrıldılar. Toplam 6 hafta, haftada 3 kez antrenman yaptırıldı. İzokinetik antrenman için cybex aleti kullanıldı. Aletin hızı 180°/sn ye ayarlandı. Bütün denekler her bir antrenman bi- riminde 20sn. diz ekstensiyon/fleksiyon yaptı. Setler arası dinlenme 30sn idi, 3 set yapıldı. İz- tonik antrenmanında quat boat aleti kullanıldı. Denekler leg ekstensiyon hareketi yaptılar. 10 tekrar ve setler arası 3 dk. dinlenme, toplam 4 set yaptılar. I. set %30 II. set %40, III. set %50, IV. set %40 tekrar maksimum yaptırıldı.

BULGULAR: Bu çalışmada tek yönlü var- yans analizi, Duncan Multiple Range ve Eşleşti- rilmiş t testi kullanıldı. T değerlerine göre 6 haf- talık antrenman sonucu DS ve 50m.'de her 3

grupta da ilerleme bulunmuştur. Bu ilerlemeler DS' de izotonik grupta %3.8, izokinetik grupta % 8.6, kontrol grubunda ise % 2.5 iken, 50m.'de izotonik grupta % 4.7, izokinetik grupta % 3.2, kontrol grupta ise % 0.82 olarak saptanmıştır.

SONUÇ: İzokinetik antrenman prosedürü, dikey sıçrama üzerine izotonik antrenmandan daha etkili iken 50 m koşu üzerine izotonik ve izokinetik antrenmanlar arasında bir fark bulu- namadı.

OF THE EFFECTS OF ISOKINETIC AND ISOTONIC TRAINING PROGRAMS ON POWER OBJECTIVES:

The aim of this study was to investigate the effects of isokinetic and isotonic training programs on the performances of 50m. dash (50m.) and vertical jump(VJ).

METHODS: 29 male subjects, ages betwe- en 15-18, were randomly assigned to control, isokinetic and isotonic training groups. Strength training was conducted 3 days Per week for 6 weeks. VJ and 50m. test were used to measure the subjects' power. Cybex machine was used in isokinetic training at a speed of 180°/s. Isoki- netic exercises were performed as 3 sets and each sets contains 20s. Exercises and 30s. Rest. During izotonik training, quat boat was used as 4 sets of 10 contractions with a 3 minu- tes rest period between sets. I. set, II. set, III. set and IV. set were consisted of 30%, 40%, 50%, 40% of subjects maximum with a repatation of 10, respectively.

RESULTS: Each group significantly impro- ved their VJ performance and 50m. after 6 we- eks of training. Improvements in VJ performan- ce were 3.8%, 8.6%, 2.5% in isotonic, isokinetic and control group respectively. Improvements in 50m. were 4.7%, 3.2%, 0.82% in isotonic, isoki- netic and control group, repectively.

CONCLUSIONS: Iskinetic training procedu- re, used in this study was found more effective protocol However there wasn't any significant difference in the effects than isotonic training to improve VJ , of isotonic and isokinetic training procedure to improve 50m.

“1998 TARİHİ KIRPINAR GÜREŞLERİ”NE KATILAN 12’Sİ BAŞPEHLİVAN ADAYI VE KARIŞIK BOYLARDAKİ 52 GÜREŞÇİNİN VÜCUT YAĞ YÜZDELERİ VE BAZI FİZİKSEL PARAMETRELERİ

İ. Toksöz, M.Çakıroğlu

Trakya Üniversitesi Beden Eğitimi ve
Spor Yüksekokulu Edirne

AMAÇ: Ülkemizde güreşin en önemli otantik organizasyonu olan, Tarihi Kırkpınar Güreşlerinin 637. cisine katılan güreşçilerin vücut yağ yüzdeleri ve bazı fiziksel parametreleri hakkında bilimsel veriler elde etmek.

YÖNTEM: Araştırmamızda tamamı gönüllü olarak iştirak eden ve yaş ortalamaları $30.5 \pm$ olan, kilo ortalamaları $100.6 \pm$ Kg, boy ortalamaları 179.6 cm olan 12 başpehlivan adayı güreşçi ile yaş ortalamaları $19.73 \pm$ olan kilo ortalamaları $69.42 \pm$ kg, boy ortalamaları $169.64 \pm$ cm. olan 40 karışık (siklet) boy güreşçinin vücut yağ Yüzdeleri, yuhasız'ın geliştirdiği deri katlanması yöntemiyle belirlendi. Ölçümlerde Holtain marka kalıplar kullanıldı ve M. Abdominalis . Triceps braekli, Supscapulan's ve crista İltaca noktalarından 3 ölçüm yapılarak bunların ortalamaları alındı.

BULGULAR: 12 başpehlivan adayının

vücut yağ yüzdeleri (%) 18.67 ± 40 karışık siklet (boy) yağlı güreşçinin vücut yağ yüzdeleri ortalama (%) 16.96 olarak belirlendi.

SONUÇLAR: Araştırmamıza 12'si başpehlivan adayı -ki bunların arasında bu yılın başpehlivanı da mevcut-vücut yağ yüzdelerinin diğer sikletlerdeki (boy) güreşçilere göre yüksek olduğu belirlendi.

52 WRESTLERS BODY FAT RATES AND SOME PHYSICAL PARAMETRS AND THE DIFFERENT HEIGHT OF 12 HEAD WRESTLER CANDIDATES THAT JOIN IN 1998 KIRKPINAR WESTLING

OBJECTIVES: Aim is to get the scientific information about the body fat rates and some physical parameters belong to wrestlers who joined 637th historical Kırkpınar Wrestling which is the most important authentic organization in our country.

METHODS: The method that is chosen to use is developed (formed) Yuhasız folding the leather. All the candidates who joined voluntarily are and their average age $30.5 \pm$ average weight $100.6 \pm$ kg. average height 179.6 cm and different weight wrestler whose average age $19.73 \pm$ average weight $69.42 \pm$ and average height $1.69.64 \pm$ cm For the measurement the caliper branded holtain is used and average rates were taken by using M. Abdominalis M. Triceps braehcil M. Supscapularis from the point to 3 steps (measure)

RESULTS: The findings are about 12 head wrestler candidates are the rate of average body fat is $18.67 \pm$ % the different height of 40 wrestlers, the average rate of body fat is 19.96 %

CONCLUSION: In our research, it's found that 12 head wrestlers candidates rate of body fat is higher than the other different height of wrestler among them this years head wrestler is included.

TÜRKİYE'DE ELİT SPORCULARIN SIVI VE MEŞRUBAT TÜKETİMLERİ

H. Hüsrev TURNAGÖL,
Caner AÇIKADA,
Yavuz TAŞKIRAN,
Murat ÇİLLİ

Bu çalışmanın amacı; sporcuların performansını etkileyen sıvı ve meşrubat tüketimlerinin; yarışma öncesi, yarışma sırasında ve sonrası toparlanma döneminde, elit Türk sporcuları tarafından kullanımını incelemektir.

Çalışma, Genç Milli Erkek Halter Takımı (n=14; yaş=18,351,3), Taekwan-do Erkek Milli Takımı (n=14; yaş= 22,52,87) ve Atletizm Erkek Milli Takımı (n=13; yaş=244,52) sporcuları üzerinde yapılmıştır. Milli Takım kampında bulunan sporculara sıvı ve meşrubat tüketimleriyle ilgili anket uygulanmıştır.

Elde edilen bulgulara göre; haltercilerin %85,7'si, taekwan-do'cuların %78,5'i, atletlerin de %92,3'ü antrenman günlerinde meşrubat tükettiklerini belirtmişlerdir. Haltercilerin %50'si, taekwan-do'cuların %78,5'i ve atletlerin %84,6'sı yarışma öncesinde belirli bir içecek tükettiklerini açıklamışlardır. Yarışma öncesinde sıvı tüketen haltercilerin %84,6'sı çay-kahveyi tercih etmekte, taekwan-do'cula-

rın %41,6'sı meyva suyunu içmekte, atletlerin %76,9'unun çay-kahve veya meyva suyunu tükettikleri belirlenmiştir. Tüm sporcuların %87,8'inin yarışma sırasında belirli bir içecek tükettikleri bulunmuştur. Ayrıca yarışma sonrası toparlanma döneminde tüm sporcuların %38,6'sı sadece su içerlerken, %20,45'i meşrubat tükettiklerini belirtmişlerdir.

LIQUID AND SOFT DRINK INTAKE OF ELİTE ATHLETES IN TURKEY

H. Hüsrev TURNAGÖL,
Caner AÇIKADA,
Yavuz TAŞKIRAN, Murat ÇİLLİ

The purpose of this investigation was to evaluate the liquid and soft drink intake levels of elite Turkish athletes during competition, precompetition and post competition periods.

This investigation was carried out on male young weight lifting National Team (n=14; age:18.3±1.3), Taekwondo male National Team (n=14; age:22.5±2.87), and Track and field male National Team (n=13; age:24.0±4.52). A questionnaire was given to the athletes during their camping period.

According to the findings, 85.7% of the weight lifters, 78.5% of the Taekwondo, and 92.3% of the training days. 50% of the weight lifters, 78.5% of the Taekwondo, and 84% of the Track and field athletes reported that they consume a specific soft drink prior to competition. 84.6% of the weight lifters that consume liquid prior to competition, prefer tea-coffee, 41.6% of Taekwondo prefer fruit juice, and 76.9% of Track and field athletes prefer tea-coffee or fruit juice. 87.8% of the total of the athletes consume a preferred drink prior to competition. Furthermore 38.6% of the total athletes prefer to drink water and 20.45% drink soft drink during post competition for recovery.

Uluslararası- *International*
**5. SPOR
BİLİMLERİ
KONGRESİ**

*5th Sport Sciences
Congress*

**HACETTEPE
ÜNİVERSİTESİ**
Hacettepe University

**SPOR BİLİMLERİ VE
TEKNOLOJİSİ
YÜKSEKOKULU**

*School of Sport
Sciences & Technology*

Sport Sciences Association

**SELİM SIRRI TARCAN
GENÇ SPOR ARAŞTIRMACILARI
POSTER BİLDİRİ ÖZETLERİ
YOUNG SPORT RESEARCHER
SELİM SIRRI TARCAN
POSTER ABSTRACTS**

**KAHRAMANMARAŞ
BÖLGESİNDEKİ 10-14 YAŞ
GRUBUNDAKİ LİSANSLI MİNİK
GÜREŞÇİLERİN ANTROPOMETRİK,
FİZYOLOJİK ÖZELLİKLERİNİN
ARAŞTIRILMASI ve
DEĞERLENDİRİLMESİ**

FATİH KARALI

ÖZET

Bu çalışma, Kahramanmaraş Bölgesine ait 10-14 yaşları arasındaki lisanslı 10 erkek minik güreşçilere yapıldı. Araştırmamızda, bu sporcuların temelde aldığı güreş eğitiminin performansla başarısı varmı? yok mu? Sorusunu problem olarak belirlenmiştir. Amacımız elde ettiğimiz verileri diğer illerdeki mini güreşçilerle karşılaştırma ve Türk güreşinde ileride yapılacak böyle çalışmalara ışık tutmaktır. Bundan dolayıda çok önemlidir. Bu çalışmamız Kahnaahmaras bölgesine ait 10-14 yaşları arasındaki lisanslı 10 erkek güreşçi ile sınırlandırılmıştır. Araştırmamıza aldığımız deneklere bu çalışma için 10 fiziksel uygunluk değişkenleri kaydedildi (yaş, boy, ağırlık, istiharat, kalp atım sayısı, fleksibilite, sürat, mekik, barfiks, şınav, anaerobik, güç, dikey sıçrama)

Elde edilen sonuçlar 10-14 yaşları arasındaki gruplar için idealin üstündedir. Bu da bizin araştırmamızın geçerliliğini ispat etmektedir.

**3-6 YAŞ GRUBU OKUL ÖNCESİ
ÇOCUKLARDA YAŞ, CİNSİYET ve
ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLERLE
SINIRLI HEDEFE İSABET TESTİNİN
ARAŞTIRILMASI**

ÖZLEM GÖKHAN

ÖZET

Okul öncesi eğitim insan hayatında büyük önem taşımaktadır. Yaşamın ilk yıllarındaki gelişme, gelecek yıllardaki temeli oluşturmaktadır. Bu dönemdeki gelişme hızı, yaşamın sonraki dönemlerinde de devam ederse çocuğun daha sonraki gelişimine temel oluşturur.

Spor gelişmekte olan çocuklar için yalnız-

ca sağlık ve gelişme için değil, aynı zamanda şahsiyet gelişmesi ile ruh sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır.

Okul öncesi eğitim evresindeki çocuklar üzerinde yaptığımız hedefe isabet testi, çocuğun kognitif özelliklerinin belirlenmesinde büyük önem taşıdığı saptanmıştır.

Uygulama 3m uzaklıktaki belli bir yüksekliğe konulan voleybol topuna, tenis topları ile isabet atışları şeklinde yapılmıştır. Atış yapan her çocuğun kilo ve boy ölçümleride tespit edilmiş, kilo ve boyun hedefe isabet testinin sonuçlandırılmasında etkili olup olmadığı saptanmıştır.

SAS istatistiksel değerlendirme programında elde edilen ham veriler esas verilere dönüştürülerek Yüzüncü Yıl Üniversitesi bilgi işlem merkezinde yüzdesel değerler (%), aritmetik ortalamalar (X) bulunmuştur. Bu değerlendirme histogram (Sütun Grafiği) ve tablolar halinde ifade edilmiştir.

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN BELİRLİ YAŞ EVRELERİNDE EGZERSİZ MODELLERİNİN ARAŞTIRILMASI

AYHAN TÜREL

ÖZET

"Sağlıklı yaşam için belirli yaş evrelerinde egzersiz modellerinin araştırılması" adlı bu çalışmada sağlıklı yaşam için yapılan egzersiz çalışmalarının insanlara kazandırdıklarının ortaya konulması ve insanların sağlıklı yaşaması için spora teşvik edilmesi, sağlıklı yaşam için egzersizlerin ne kadar etkili olduğu konusunda insanları aydınlatmaya çalışabilme olarak lisans tezinin amacı olarak ifade edilmiştir.

Çalışmada, çocuklar ve yaşlılar açısından egzersiz çalışmalarının araştırılması ele alınmıştır. Araştırmada sağlıklı yaşam için egzersiz çalışmaları hakkında gerekli bilgiler elde edilmesi için literatür kaynak taraması yapılmış olup, bu kaynak taramada çeşitli kitap ve dergilerden ve görüşmelerden yararlanılmıştır.

Bu araştırma sonucunda sağlıklı yaşam için egzersizin önemi ortaya konmuştur. Egzersizin gün geçtikçe önem kazandığı ve insanoğlu için vazgeçilmez bir unsur olduğu bir gerçektir. Sağlıklı yaşam için egzersiz küçük yaşlarda başlatılmalı ve bunu hayat boyu devam ettirilmesi gerekir.

Sağlıklı yaşam için yarışmalardan kaçınılmalıdır. Spor bilim adamlarının deyimi ile " ne kendinizle yarışın, ne de bir başkası ile " söyleyiminide unutmamak gerekir.

Spor gerek fizik, gerekse ruhsal gelişme için son derece yararlıdır. Bilinçli, iyi yapılabilen bin spor sağlıklı yaşamın temel unsurudur. Kötü alışkanlıklardan korunmada büyük rolü vardır. Çeşitli spor dallarının uygulanması ve başlanması yaş faktörü göz önünde tutulmalıdır.

BASKETBOLCULARDA DURUMLUK KAYGI OPTİMUM ARALIĞININ (ZOF) PERFORMANS İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Funda KOY

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; Hanin'in Optimum Fonksiyon Alan (ZOF) kuramının bir uyarlamasını yapmaktır. Bu amaca yönelik olarak Ankara ilindeki 1. lig bayan basketbol takımlarından MTA ve EBK sporcuları denek olarak alınmıştır. EBK takım oyuncularının yaş ortalamaları 231.8 ve spor yaşı ortalamaları 10.3±3.6, MTA sporcularının yaş ortalamaları ise 20.23±3.2 ve spor yaşı ortalamaları 8.5±3.1'dir. MTA takımı oyuncularına, URLA, BRİSA, BJK, İÜSBK ve KOLEJ takımlarıyla, EBK takımı oyuncularına ise ENKA, BOTAŞ, GS, FB ve KOLEJ takımlarıyla yaptıkları müsabakalar öncesinde Spielberger Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri (STAI) uygulanmış ve her müsabakada performans ölçütü olarak, sporcuların, federasyon tarafından tutulan squatting değerleri alınmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizi, SPSS paket programında, kaygı puanları ve performans indeksleri arasındaki ilişkiyi bulmak için Pearson basit korelasyon tekniği kullanılarak yapılmıştır. İstatistiksel analizler sonucunda standardize edilen squatting puanları, müsabaka öncesi durumluk kaygı puanları ile ilişkilendirildiğinde sadece EBK takımının puanları arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir ($r=-.435$, $p<.05$). MTA takımının verileri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($r=.024$, $p>.05$). Ayrıca MTA takımının ZOF aralığındaki durumluk kaygı puanları ile standart squatting değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=.104$, $p>.05$). Buna karşın EBK takımının ZOF aralığındaki değerlendirilmesinde de anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.667$, $p<.05$). Bu ilişkinin korelasyonel değerleri arasındaki farklılığın anlamlı olmadığı saptanmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda, aralarındaki farklılığa karşın çıkan bu değer, sporcuların Spielberger değerlendirme biçimi arasında farklılığın önemli olmadığını vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler:

Kaygı, ZOF, Performans.

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN
“BOYUN EĞİCİ
DAVRANIŞLAR” GÖSTERME
DÜZEYLERİ ÜZERİNE
KARŞILAŞTIRMALI BİR
ARAŞTIRMA:
(Mersin Üniversitesi Örneği)**

Nejla GÜNAY

ÖZET

Köknel (1997), boyuneğmeyi olumlu ya da olumsuz olan savunma düzenlerinden biri olarak inceler. Boyun eğmeyi bağımlılıkla birlikte, toplumsal uyum açısından özgürlük ya da özerklik kadar önemli sayar. Köknel, boyun eğmeyi (submission):“çatışma ve kaygıdan kurtulmak için başkalarından gelen etkileri kolayca kabul ederek, bunlara tartışmasız uyum göstermektir” biçiminde tanımlamıştır. Birçok kalıbı olduğu gibi benimseyip bunlarla uyum sürdürmektir. Çocukluk ve gençlik çağında bir sınır içinde, kişilik gelişmesine olumlu katkısı olan bu düzenin, bütün yaşam boyu aşırı biçimde sürmesi, bazı durumlarda düşüncelere ya da türlü öğretilere körü körüne inanan bağınaz insanlar yaratılmasına neden olur (Köknel, 1997:54). Kişi başkalarının emirlerini yerine getirmekten kendine bir onur payı çıkarır, başkalarına bağlı olmaktan zevk duyar. Bu insanlar köle ruhlu insanlardır ve başkalarının kural ve yasalarına göre yaşamak için sanki içten gelen bir zorlanma hissediler (Adler, 1994: 408)

Boyun eğme, yaşama olduğu gibi katlanma. İnsanın kendine yabancılaşması sonunda bu metafizik düşünce onu boyun eğmeye itmiştir. Daha açık bir deyişle boyun eğme, insanın doğasıyla çelişmektedir. İnsan, boyun eğseydi hiçbir zaman insanlaşamaz ve sürekli olarak hayvanlık evresinde kalırdı. İnsanı hayvandan ayıran eylem, birinin doğaya boyun eğmesi öbürünse başkaldırması, özgürlük aramasıdır (Hançerlioğlu, 1992: 193; Hacıkadıroğlu, 1997).

Sosyal psikolojide boyun eğme kavramı “itaat” adı ile incelenmiştir. Sosyal psikolojide itaatle ilgili şu tanımlar yapılmıştır;(1) “uymama davranışının doğurabileceği sonuçtan çekinildiği için uyma davranışı gösterilir”. Bu tür uyma davranışı itaat olarak nitelendirilmektedir (Kağıtçıbaşı, 1998: 69). İtaat; (2) “bireyin yasal bir otoritenin doğrudan emrine boyun eğerek davranışını değiştirmesidir”. İtaat etmekle birey kazançlı olabildiği gibi, itaat etmekten zarar da görebilir (Bilgin, 1988:47; Kelman 1961). “itaatin sağladığı yarar, insanlar tarafından kabul edilmek, ödüllendirilmek ya da cezalandırılmak şeklinde düşünülebilir” diyerek, itaatin bir çok boyutunu ele almıştır (akt, Kağıtçıbaşı, 1998:70).

FORMA RENKLERİNİN TAKIM VE TARAFTARA ETKİLERİ ARAŞTIRMASI: (Vanspor Örneği)

Levent GÜMÜŞ

ÖZET

Bu araştırma forma renklerinin takım ve taraftara etkilerini saptayabilmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmamızda Vanspor örneği ele alınmıştır. 700 kişilik Vanspor taraftarı üzerinde anket çalışması yapılmış ve ilgili kaynaklar taranarak özel görüşmeler yapılmıştır.

Forma renkleri takımın başarısı için olumlu ve olumsuz etkiler doğurabileceğinden taraftarın maça gelmesi ve takımın performansı açısından önem arz etmektedir.

Renk seçiminde göz önüne alınacak bir takım faktörler vardır. Örneğin; renk seçimi yapılırken taraftarın görüşü alınmalı, bulunduğu yöre ile bağdaştırılmalıdır.

Renklerin ayrı ayrı anlamları olduğundan renk seçimine dikkat edilmeli ve psikolojik anlamlarda göz önünde bulundurulmalıdır.

Diğer önemli bir hususta; forma değişikliği yapılırken izlenmesi gereken yöntemdir.

Eğer renk seçimi veya değişikliği yapılıyorsa yöreye uygun renkler ve taraftarın istediği renkler seçilmeli, aksi takdirde taraftarın tepkisine sebep olur. Bunun örneği araştırmamızda da görülmektedir. Taraftarın görüşü alınmadığı için dayatmacı bir karar olarak yorumlanmış, aynı zamanda başka bir ülke "Yunan" bayrağına benzetilmiştir.

Vanspor'un bugünkü renkleri taraftarlar tarafından kendileriyle alakalı bulunmuş, ancak kendilerine sorulmadığından dolayı tepkiler olmuştur.

Oysa renk değişikliği yapılırken taraftara da sorulsaydı taraftarın yeni renklere alışma durumu daha kolay olurdu.

Bu tepkiler olduğuna göre demek ki forma renkleri değişikliği önemli bir husus olarak göze çarpmakta ve dikkat edilecek önemli bir nokta olduğunu ortaya koymaktadır.

6 HAFTA İLE SINIRLI 10 DAKİKALIK KOŞU ANTRENMANININ KALP DOLAŞIM PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

Mürsel KARAKOÇ

ÖZET

6 haftayla sınırlı 10 dakikalık koşu antrenmanının kalp-dolaşım parametreleri üzerine etkisi olup olmadığı problem alanı olarak tespit edilmiştir. Bu araştırmadaki amaç; böyle bir etkinin nedenli olabileceği açığa çıkartmak ve insanları dayanıklılık çalışmalarına teşvik etmektir.

Yapmış olduğumuz araştırmada aktif spor yapmakta olan 6 denek üzerinde 10 dakikalık koşular uygulanmıştır. Bu koşullarda deneklerin kendi aldıkları nabız ve soluk değerlerinin doğru olarak aldıkları varsayılmıştır. Elde edilen verilerin denek bazında analizlerinin değerlendirilmesi ve yorumlanması bulgular kısmında yer almaktadır.

Araştırma koşu ve denek bazında ele alınarak 6 haftayla ve 10 dk.'lık koşularla haftada 3 gün olmak suretiyle 6 denek üzerinde sınırlandırmıştır. Litaretür taramasının yanı sıra objektiflik açısından test yöntemi uygulanmıştır. Elde edilen ham verilerin istatistik analizinde; varyans analizi, Duncan guruplama testi ve F-testi uygulanmıştır. Deneklere uygulanan test sonucundan elde edilen verilerin analizi sonucundan bireylerin birbirleriyle ilişkileri ve farklılıkları tartışılmıştır. Sonuç olarak koşularla birlikte deneklerin performansında bir artış gözlemek mümkündür. Bu yüzden araştırmada sağlıklı yaşam için 10 dk.'lık koşular öneriler önerilmiştir.

KALECİLİKTE FİZİK-KONDİSYON VE TEKNİĞİN GELİŞTİRİLMESİ ÇALIŞMALARI

Selim AYTİN

ÖZET

Futbol oyununda kalecinin önemini biliyoruz. Bir kalecinin üst seviyede takımlarda futbol oynaması için iyi bir antrenman alması gerekir.

Futbola 10-12 yaşlarında başlayan kalecinin itina ile, hiç acele edilmeden yetiştirilmesi, gereken fizik-kondisyon teknik taktik anlayışının verilmesi gerekir. Genç kalecilerin eğitimi çok önemlidir. Genç yaşta kalecilerin fiziki yeteneklerini geliştirmeleri yanında, ruhsal ve zihinsel eğitimi de çok önemlidir.

Fizik-kondisyon ve tekniğin hangi yüzde ölçülerinde etkili oldukları ve buna üst sıralama ile birlikte ifade edilen bu üç parametre arasındaki ilişkilerinin ne olduğu araştırmamızın problemini teşkil etmektedir. İyi bir kalecinin yetişmesinde fizik-kondisyonun ve teknik eğitimin hangi ölçülerde olduğu araştırmamızın amacını oluşturmaktadır.

Kalecide aranan nitelikler ve kaleci eğitiminde yüzdesel sıralama fizik-kondisyonun ve teknik eğitimin yeri araştırmamızın önemini ifade etmektedir.

Kalecilikte teknik eğitim iyi bir kalecinin yetişmesinde en büyük etkendir.

Araştırmamızda erkek kaleciler ele alınmıştır.

Yetiştirilen kalecilerin hem kas grupları güçlü, hem de sinir yapıları sağlam olmalıdır. Dürüst karakterli, çalışmayı seven aynı zamanda takım arkadaşlarıyla tam bir uyum içinde olan kaleciler yetiştirilirken izlenen yol tek tek çalışmalarımızda yer almaktadır.

SPOR PSİKOLOJİSİ AÇISINDAN FUTBOLDA MOTİVASYONUN STRATEJİK ÖNEMİ

Muhittin YAĞAN

ÖZET

Sporun ve spor psikolojisinin esaslarından biri motiv ve motivasyonlardır. Dolayısıyla sporla az ya da çok ilgisi olan herkesin motiv, motivasyon terimlerini üzerine de çok iyi durması ve kavramları iyi bilmesi gerekir.

Spor psikolojisi açısından, futbolda motivasyonun stratejik öneminin olup olmadığı, eğer varsa ne derece önemli olduğunun bilinmesi gerekmektedir. Bu bağlamda spor psikolojisi açısından futbolda motivasyonun öneminin sporcu üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini ortaya koyabilmek günümüz futbolda çok önemli sorunlardandır. Bu sorunların çözümlenmesi ile elde edilen veriler ışığında futbolumuzda büyük gelişmelere olanak verebilir.

Maç öncesi ve sonrası bir futbolcunun bulunması gereken psikolojik durumun bilinmesi antrenörlere büyük yardımlar sağlayacağı gibi futbolcularımızın da içinde bulunduğu durumu çözümlmek çok önemlidir.

Bilindiği gibi spor psikolojisi açısından mo-

tivasyonun önemi büyüktür. Müsabakaya iyi motive olan bir sporcu başarılı olabilir. Kısacası motivasyonun performansa büyük ölçüde etkisi olduğunu söyleyebiliriz.

Motivasyon kişilerin karakterlerini, ihtiyaç düzeylerini, kültür düzeylerini olumlu ya da olumsuz yönden etkileyebilir. Bunu için motive etmede şu veya bu yolun en etkili veya en iyi yol olduğunu söyleyebilmek zordur. Motive edilen sporcuyu çok iyi tanımak gerekir. Çünkü her sporcunun değişik motivleri bulunur ve herkesin motivleri aynı değildir.

Sporcunun bütün fiziksel, sosyal, duygusal ve zihinsel kapasiteleri ile kendilerini gerçekleştirmeleri tamamen motive olmalarına bağlıdır.

Sporcunun motivasyonun ve psikolojik hazırlığını değerlendirirken onun hem maddi hem de manevi yapısını yani şahsiyetini de dikkate almak gerekmektedir. Böyle olduğu taktirde spor eğiticileri, antrenörler vs. çok daha başarılı olacaklardır.

Yapılan bu araştırma tarama yöntemi ile gerçekleştirilmiş ve konu ile ilgili literatürler taranarak elde edilmeye çalışılmıştır.

TÜRK BAYAN HENTBOL MİLLİ TAKIMI OYUNCULARININ SOMATOTİP PROFİLLERİ VE YABANCI ÜLKE SPORCULARI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Murat BİLGE

ÖZET

Araştırma, Türk Bayan Hentbol Milli Takımı üzerinde, yaş, antrenman yaşı, temel antropometrik parametreleri (vücut ağırlığı ve boy uzunluğu) ve somatotip değişkenleri (endomorfi, mezomorfi, ektomorfi) analiz etmek amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın ikinci amacı, oyuncularımızın verilerini, Avrupa'nın ve Asya'nın üst düzey bayan hentbolcularıyla karşılaştırmaktır.

4-13 ($X=8\pm 2.38$) yıldır antrene edilen, 16-26 ($X=19.4\pm 2.62$) yaşlarında 14 bayan milli hentbolcudan ölçümler alınmıştır. Temel antropometrik parametrelerin ortalamaları (S.d); vücut ağırlığı $X=66.3(\pm 8.04)$ kg ve boy uzunluğu $X=169.1(\pm 5.06)$ cm olarak tespit edilmiştir.

Somatotip değişkenleri, alınan 10 ölçüm doğrultusunda, Heath-Carter somatotip skolasıyla değerlendirilmiş ve oyuncuların somatotip profilleri endomezomorf olarak gözlenmiştir (3.4 ± 0.94 , 3.7 ± 1.10 , 2.1 ± 0.74).

Takımımızı, Asya'nın başarılı bayan hentbol takımlarıyla karşılaştırırken bağımsız örneklem grupları için uygulanan Student t-testi kullanılmıştır ve istatistiksel olarak yaş, vücut ağırlığı ve boy uzunluğunda anlamlı farklılıklar saptanmıştır.

Öte yandan, takımımızın ve üst düzey Avrupa hentbol bayan millî takımlarının bulguları, varyans analizi kullanılarak test edilmiştir. F değerlerinin önemli olması durumlarında, gruplar arasındaki önemli farklılıkların kaynağını bulmak için Duncan testi uygulanmıştır. Denenceler $\alpha=.01$ ve $\alpha=.05$ düzeyinde test edilmiştir.

Sonuç olarak, Türkiye ile Norveç ve Avusturya arasında yaş, antrenman yaşı ve boy uzunluğu bakımından bazı anlamlı farklılıklar gözlenmiştir.

Diğer karşılaştırmalarda ise anlamlı farklılıklar saptanmamıştır.

FUTBOLDA KALECİLERİN ÇİFTLEME (DROP KICK) TEK VURUŞ (PUNT) TEKNİKLERİ İLE YAPTIKLARI ATIŞLARIN KİNEMATİK AÇIDAN KARŞILAŞTIRILMASI

Murat DİRİL

ÖZET

Bu çalışmada; kalecilerin tek vuruş ve çiftleme teknikleri ile yaptıkları degaj atışlarının kinematik özellikleri incelenmiştir.

Çalışmaya katılan 6 kalecinin (Boy: $X 186.16$ cm ± 8.08 , yaş: 19.5 ± 2.09 , V.A: 77.6 kg ± 99.69) 1.5 metrelik alanda belirlenen bölgeye her iki teknikle yapılan 3 isabetli atış incelemeye alınmıştır. Her iki degaj tekniğinin analizi 3 boyutlu olarak görüntü analizi yöntemi kullanılmıştır. Görüntü kayıtları 2 kamera kullanılarak kayıt edilmiş ve bu görüntüler bilgisayarda APAS (Ariel Performance Analyze System) paket programı ile analiz edilmiştir. İstatistiksel işlemler SPSS paket programında tanımlayıcı istatistik bölümü kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre topun ayaktan çıkış açısı, V.A.M.'nin öne doğru yerdeğişimi, destek ayağının y eksenine olan uzaklığı, destek ayağının vuruş anında diz eklem açısı ve vuruş ayağının vuruş anında diz eklem açısı arasında fark bulunmuştur ($p<0.05$). Kalecilerin tek vuruş tekniklerinde ortalama topun ayaktan çıkış açıları 48.21 ± 5.3 d; çiftleme tekniğinde 31.8 ± 4.2 d olarak bulunmuştur ($p<0.05$). Destek ayağının topa y ekseninde olan uzaklığı tek vuruş tekniğinde 54.16 ± 7.5 d; çiftleme tekniğinde 148.8 ± 6.6 olarak bulunmuştur ($p<0.05$). Vuruş ayağının vuruş anında diz eklem açısı tek vuruş tekniğinde 149.1 ± 15.6 d; çiftleme tekniğinde 130 ± 8.7 olarak bulunmuştur ($p<0.05$).

Sonuç olarak her iki tekniği birbirinden ayıran kinematik farklılıkların topun ayaktan çıkış açısı, V.A.M'nin vuruş anında öne doğru yerdeğişimi, destek ayağının topa y ekseninde olan uzaklığı, destek ayağının vuruş anında diz eklem açısı ve vuruş ayağının vuruş anında diz eklem açısı olduğu gözlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Degaj, kaleci, drop kick, punt.

ANKARA'DAKİ PROFESYONEL FUTBOL TAKIMLARININ 14-16 YAŞ GRUBU OYUNCULARININ SOMOTOTİP ÖZELLİKLERİ ÜZERİNE BİR İNCELEME

E. Erkan ÇORUH

ÖZET

Araştırma, Ankara'daki profesyonel futbol takımlarında; Ankaragücü, Ankara Demirspor ve Petrolfisi takımlarının 14-16 yaş grupları üzerinde, yaş, vücut ağırlığı, boy ve somatotip değişkenlerini (Endomorfi, Mezomorfi, Ektomorfi) analiz etmek ve belirlenen farklılıkları birbirleri ile karşılaştırmak amacıyla planlanmıştır.

Ankaragücü takımından 14-16 ($x=15.4 \pm 0.1$) yaşların 18 futbolcudan ölçümler alınmıştır. Temel antropometrik parametrelerin ortalamaları; vücut ağırlığı $x=58 (\pm 0.9)$ kg ve boy uzunluğu $x=(168.2 (\pm 1.4))$ cm olarak gözlenmiştir. Ankara Demirspor takımından 14-16 ($x=15.6 \pm 0.13$) yaşlarında 20 futbolcudan ölçümler alınmıştır. Temel antropometrik parametrelerin ortalamaları; vücut ağırlığı $x=63 (\pm 0.9)$ kg ve boy uzunluğu $x=173.4 (1.4)$ cm olarak gözlenmiştir. Petrolfisi takımından 14-15 ($x=14.46 \pm 0.14$) yaşlarında 13 futbolcudan

ölçümler alınmıştır. Temel antropometrik parametrelerin ortalamaları; vücut ağırlığı $x=54.3 (\pm 1.5)$ kg ve boy uzunluğu $x=164 (\pm 1.3)$ cm olarak gözlenmiştir. Takımların somatotip profillerinin belirlenmesinde Heath-Carter formülü uygulanmış ve takımların sırasıyla somatotip profilleri: Ankaragücü Mezomorfi - Ektomorfi ($1.6 \pm 0.07 - 2.9 \pm 0.2 - 3.1 \pm 0.2$) Ankara Demirspor Mezomorfi - Ektomorfi ($1.9 \pm 0.099 - 3.4 \pm 0.2 - 3.3 \pm 0.1$). Petrolfisi ise Mezomorfi - Ektomorfi ($2.4 \pm 0.15 - 3.1 \pm 0.13 - 3.1 \pm 0.19$) olarak gözlenmiştir.

Takımların bulguları, varyans analizi kullanılarak tespit edilmiştir. P değerinin önemli olduğu durumlarda gruplar arasındaki önemli farklılıkların nedenini bulmak için Duncan testi uygulanmıştır. Denenceler $\alpha=0.01$ ve 0.05 düzeyinde test edilmiştir.

Sonuç olarak Ankaragücü, Ankara Demirspor ve Petrolfisi takımları arasında yaş, boy, vücut ağırlığı ve endomorfi özellikleri bakımından bazı anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Diğer özellikler mezomorfi ve ektomorfi bakımından anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir.

FUTBOLDA ANTRENMAN PLANLAMASININ TEMELLERİ

Mesut ÇAYIR

ÖZET

Sporla yüksek verimliliğe, bilinçli ve bilimsel temellere dayalı çalışma programları ile ulaşılmaktadır. Bu iyi düzenlenmiş antrenman planlaması ve periyotlaması ile mümkün olur. Antrenman planlaması ve periyotlaması ana hatlarıyla uzun süreli antrenman, yıllık antrenman, aylık ya da haftalık antrenman ve günlük antrenman planı olmak üzere dört bölümde toplanmıştır.

Planlamada ön koşullar, amaçlar, öğretim ve öğrenim yolları, uygulama ve denetim önemle üzerinde durulması gereken ilkelere dir.

Öğrenim devrelerinde denetleme yöntemleri olarak gözlem ve değerlendirme ön planda incelenmelidir.

Yıllık antrenman planı hazırlarken periyotlama tek uçlu antrenman periyotlaması ve iki uçlu antrenman periyotlaması olarak iki farklı biçimde yapılır.

Yıllık antrenman hazırlık, müsabaka ve geçiş dönemi olmak üzere üçe ayrılır:

Haftalık ve günlük antrenmanlar, yapılacak olan antrenmanların sayısı, karakteri, yıllık antrenman periyotlamasının dönemlerine ve amacına göre değişir. Genel olarak antrenman geriş, hazırlık, ana bitiriş bölümü olarak uygulanır.

Hazırlık döneminde sporcuların önce gücü geliştirilir, ondan sonra performansı arttırmaya çalışır. Bunun içinde önce aerobik dayanıklılık, daha sonra anaerobik dayanıklılığı en sonunda sürat, teknik ve taktik anlayışı geliştirir.

1997-1998 SEZONU TÜRKİYE PROFESYONEL I. FUTBOL LİGİNDE EVSAHİBİ ve DEPLASMAN TAKIMLARININ KULLANDIKLARI KORNERLERİN KARŞILAŞTIRILMASI

M.Kürşad KOCA

ÖZET

Bu çalışmada, evsahibi ve deplasman takımlarının kullandıkları kornerlerin isabetliliği incelenmiştir.

Çalışmaya 49 maçtan evsahibi takımların kullandığı 300 kornerden ceza alanına direk ortalan 238 tanesi ve deplasman takımlarının kullandığı 235 kornerden ceza alanına direk ortalan 186 tanesi alınmıştır. Kornerlerin isabetliliği 15'er dakikalık zaman dilimleri ve ceza alanı 6 parçaya bölünerek incelenmiştir.

İstatistiksel test olarak Mann Whitney U Testi ve İki Yüzde Arasındaki Farkın Önemlilik Testi kullanılmıştır.

Maç başına evsahibi takımların 4.86 ± 2.65 ve deplasman takımlarının 3.80 ± 2.51 korner (sadece ceza alanı içerisine) kullandığı bulunmuştur ($p < 0.05$).

Evsahibi ile deplasman takımlarının maçın tamamında ceza alanına atıkları kornerlerin isabetliliği arasında fark bulunmuştur ($p < 0.05$).

Anahtar Kelimeler: Evsahibi, deplasman, korner, isabetlilik.

FUTBOLDA TAÇ ATIŞINDA KULLANILAN DURARAK VE ADIM ALARAK ATIŞ TEKNİKLERİNİN KİNEMATİK AÇIDAN KARŞILAŞTIRILMASI

Çağatay ŞALAP

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, futbolda taç atışında kullanılan durarak ve adım olarak atış tekniklerinin kinematik analizidir.

Bu amaçla çalışmaya katılan 10 futbolcunun Boy $X = 1.81 \pm 0.03$ cm, yaş $X = 18.4 \pm 0.84$ yıl, vücut ağırlığı $X = 73.5 \pm 4.03$ kg'dır. Futbolcuların atışlarının analizi 3 boyut-

lu olarak, atışlar sırasında saniyede 50 kare görüntü verebilen 2 kamera kullanarak görüntü analizi yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Görüntü kaydında 386 dx IBM uyumlu bir bilgisayar yardımı ile APAS (Ariel Performance Analysis System) paket programı ile analiz edilmiştir. İstatistiksel işlemler SPSS paket programında tanımlayıcı istatistik bölümü kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Sonuç olarak atış anındaki topun elden çıkış hızları, (durarak $X = 10.24 \pm 1.81$ m/sn, adım olarak $X = 12.49 \pm 3.65$ m/sn), vücut ağırlık merkezlerinin öne doğru hızları, (durarak $X = 0.26 \pm 1.39$ m/sn, adım olarak $X = 1.44 \pm 0.43$ m/sn), vücut ağırlık merkezlerinin öne doğru yer değişimleri (durarak $X = 7.37 \pm 3.66$ cm, adım olarak 23.19 ± 4.50 cm) arasında fark bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Taç atışı, kinematik analiz, durarak ve adım olarak

SPOR HABERLERİNİN SPOR YÖNETİMİNE OLAN ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Burak GÖREN

ÖZET

Kitle iletişim araçları, çok çeşitli konudaki bilgilendirmelerle insanlar üzerinde etkili olabilmektedir. Bilgi edinmek ve özellikle de boş zamanlarını değerlendirmek üzere kitle iletişim araçlarına yönelen insanlar, yoğun bir yönlendirme ile karşı karşıya kalabilmektedir. Eğitim, coğrafya, kültür, ekonomik durum veya diğer faktörlerin etkisiyle çoğu kere alternatif bir rekreatif araç olan kitle iletişim araçları insanları üzerinde etkisini daha da artırmaktadır.

Bu araştırmanın amacı; spor haberlerinin spor yönetimine olan etkilerinin incelenmesi ve basının spora olan etkisini tespit etmek ve geleceğe dönük geliştirme önerilerini belirlemektir.

Araştırmaya Türkiye Profesyonel I. Futbol Liginde yöneticilik yapan 30 yönetici katılmıştır.

Araştırmada, spor yönetimi, iletişimde sporun yeri ve önemi ile ilgili yayınlanan kitaplar ve yapılan çeşitli araştırmalar incelenmiş ve uzman görüşlerine başvurulmuştur. Toplanan verilerin analizi sonucu çıkan bulgular değerlendirilerek yorum yapılmıştır.

Anketlere verilen cevapların analizi frekans ve yüzde ile çözümlenmiştir. Veriler Minitab Microstat ve SPSS 7.5 for Windows programlarında analiz edilmiş ve Z testi uygulanmıştır.

Bu araştırmanın sonucu olarak; basının çeşitli kanallar yardımıyla spor faaliyetlerinin çeşitli aşamalarını çok fazla etkilemediği; fakat bazı noktalarında önemli bir etkiye sahip olduğu ortaya konmuştur.

SPOR SALONLARINDA KULLANILAN ZEMİN KAPLAMALARININ İNCELENMESİ VE VOLEYBOL SPORCULARININ PERFORMANSIYLA İLİŞKİLENDİRİLMESİ

Soner SAGUN

ÖZET: Bu araştırmanın amacı; spor zemin kaplama malzemelerinin incelenmesi ve kapalı spor salonlarında kullanılan zemin kaplama malzemelerinin voleybol sporcularının performansı ile ilişkilenmesini sağlamaktır.

Araştırma grubunu, Türkiye A1 Voleybol Ligi'nde oynayan 50 erkek sporcu oluşturmuştur.

Araştırma, literatür taraması ve anket uygulaması ile toplanan verilerin analizi sonucu çıkan bulguların değerlendirilmesi ile yapılmıştır.

Anket sorularına verilen cevaplar frekans ve yüzde ile çözümlenmiştir. Oranlar arası farka ilişkin tek örnek Z-testi uygulanmıştır.

Araştırmanın sonuçları ve önerileri;

Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre, kapalı spor alanlarında kullanılan zemin kaplama malzemelerinin sporcuların performansını etkilediği saptanmıştır.

Araştırma grubunu oluşturan 50 voleybol sporcusunun hazırlanan anket formuna verdikleri cevapların analizi sonucunda, sentetik zeminin ahşap zemine oranla, sporcu performansını daha olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bu sonuca göre;

FIVB (Uluslararası Voleybol Federasyonu) isteği doğrultusunda, voleybol sahaları uluslararası standartlara uygun sentetik zemin kaplama malzemeleri kullanılarak oluşturulmalıdır.

Ülkemizde, şu an üst düzey voleybol sporcularının üzerinde müsabaka yaptıkları sentetik zeminler, voleybol oynanan tüm salonlara yaygınlaştırılarak alt yapı sporcularının da faydalanması sağlanmalıdır.

Yapılan araştırma sonucunda, sentetik zeminlerin satın alma ve kuruluş maliyetlerinin ahşap zeminlere oranla oldukça yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ancak, sporcuya sağladığı avantajlar gözönüne alındığında, uzun ömrü ve dayanıklılığı nedeniyle sentetik zeminler tercih edilmelidir.

Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre, sentetik zeminin kolay ve ustalık gerektirmeden döşenebildiği, parke zeminine ise döşenmesi sırasında işçilik faktörünün oldukça etkili olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre;

Tüm spor salonları zeminlerinin aynı normlar içerisinde sporcu performansına olumlu etki sağlaması ve zeminlerin, aynı teknik özelliklere sahip olması amacıyla sentetik malzeme kullanılması daha faydalıdır.

ÜÇADIM ATLAMA ÖĞRETİMİNDE PEKİŞTİREÇLERİN ERİŞİYE ETKİSİ

Bayram Acar

AMAÇ: Çalışmanın amacı, atletizmin bir dalı olan üçadım atlamanın öğretiminde pekiştirici kullanımının erişiyeye etkisini incelemektir.

YÖNTEM: Araştırma Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Atletizm Teori ve Pratiği I dersini alan 20 kişi (10 deney, 10 kontrol), ders kapsamında işlenen Üçadım Atlama Ünitesinde yer alan becerilerin 2 hafta (6 saat) süreli öğretimi, bilişsel alanın bilgi ve kavrama ile devinışsel alanın beceri haline getirme düzeyi ile sınırlıdır. Bilişsel alan sınıflamasında Bloom ve diğerleri (1956), devinışsel alan sınıflamasında Sönmöz (1986)'den yararlanılmıştır. Çalışmada ön test-son test deney deseni kullanılmıştır. Verilerin toplanmasında bilişsel alan için uzman kanısının yeterli sayıldığı 10 maddelik çoktan seçmeli test, devinışsel alan için ise geliştirilen dereceleme ölçeğinden yararlanılmıştır. Beceri testinin geliştirilmesi için öncelikle deneme ölçeği oluşturulmuş ve bu deneme ölçeğiyle 10 kişilik grupta ölçüm yapılmış, yapılan ölçümler 3 kişi tarafından puanlanmış ve puanlayıcı güvenilirliği için sınıfıçı korelasyon tekniği kullanılmıştır. Puanlayıcılar arası korelasyon değeri 0.94 çıkmıştır. Devinışsel alan verilerinin toplanabilmesi için öntest ve sontest ölçümleri videoya çekilmiş, daha sonra uzmanlar tarafından puanlama yapılarak üç puanlayıcının ortalaması hesaplamada kullanılmıştır. İki grupta yapılan çalışmada, öğretim süresince bir grupta pekiştirici kullanılmazken, diğer grupta pekiştirici kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde "Mann Witney U" ve "t" testi kullanılmış, manidarlık düzeyi 0.05 alınmıştır.

BULGULAR: Bilişsel alanın bilgi, kavrama ve bilgi+kavrama düzeylerine ait erişiyeye puanlarında pekiştirici kullanılan grubun lehine anlamlı bir fark bulunmazken ($p>0.05$), devinışsel alan beceri haline getirme düzeyinde pekiştirici kullanılan grubun lehine anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0.01$).

SONUÇ: Araştırma bulgularına göre, atletizm üçadım atlama tekniğinin öğretiminde devinışsel alanın beceri haline getirme düzeyinde pekiştirici kullanımının olumlu yönde etkisi olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Üçadım atlama, pekiştirici, erişiyeye.

TÜRKİYE VE BREZİLYA MİLLİ FUTBOL TAKIMLARININ HÜCUM OYUNDA ORTA VE ŞUTLARININ ZAMAN, ALAN VE İSABETLİK AÇISINDAN KARŞILAŞTIRILMASI

Okan NARA

ÖZET

Türkiye ve Brezilya millî futbol takımlarının hücum oyununda orta ve şutlarının zaman, alan ve isabetlik açısından aralarında bir fark olup, olmadığını araştırmak amacıyla yapılan bu çalışmada 4 Türkiye ve 4 Brezilya maçı incelenmiştir.

Video kasetten izlenen maçlarda yapılan orta ve şutlar, gözlem çizelgesine kayıt edilirken, bilgisayardaki Liverpool Polytechnic futbol programının soccer notation biriminden veri girişi yapılmış ve çalışmanın bitiminde soccer frequency analize biriminden sonuçlar alınmıştır.

Türkiye ve Brezilyanın yaptığı ortaların zaman, alan ve isabetlik açısından karşılaştırılması ki-kare testi ile yapılmıştır. Her iki takım arasında zaman, alan ve isabetlik açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Türkiye ve Brezilyanın attıkları şutların zaman, alan ve isabetlik açısından karşılaştırılmasında da ki-kare testi kullanılmış ve her iki takım arasında alan ve isabetlik açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0.05$).

Türkiye ve Brezilya arasında toplam şut ve orta açısından fark bulunamazken, zamansal olarak incelendiğinde, Brezilya ve Türkiye arasında 1. devrede şut açısından istatistiksel fark bulunmuştur ($X^2 6.21$, $p < 0.05$).

Sonuç olarak bu farkın Türkiye'nin birinci devrenin başında daha fazla, devrenin sonunda daha az şut attığı; Brezilyanın ise birinci devrenin başında daha az, devrenin sonunda ise daha fazla şut attığından dolayı kaynaklandığı gözlenmiştir.

ÜÇ FARKLI LİGDE MÜCADELE EDEN PROFESYONEL FUTBOL TAKIMLARININ 14-16 YAŞ GRUBU FUTBOLCULARININ SÜRAT, KUVVET VE ESNEKLİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Bülent KUVVETLİ

ÖZET

Bu araştırmada 1997-1998 sezonu Türkiye 1.2.ve3. Profesyonel liglerinde mücadele eden üç futbol takımının alt yapısında bulunan 14-16 yaş (B) genç oyuncularının sürat, kuvvet ve esneklik gibi bazı fiziksel özelliklerinin karşılaştırılması amaçlandı. Araştırmaya 1. Ligden Ankaragücü (1. Grup n=20), 2. Ligden Ankara Demirspor (2. Grup n=20) ve 3. Ligden PTT spor (3. Grup n=20) takımlarından toplam 60 futbolcu dahil edilmiştir.

Araştırmada deneklerin yaş, boy, vücut ağırlığı, esneklik, bacak kuvveti; 10m. ve 30m. sürat ölçümleri yapıldı. Ölçümler sonucunda elde edilen veriler Varyans Analizi (Anova) methodu ile karşılaştırılarak $P < 0,01$ ve $P < 0.05$ anlamlılık derecelerine göre değerlendirildi.

Yapılan ölçümler sonucunda, grupların yaş ve esneklik değerleri arasında anlamlı bir fark bulunmazken diğer parametrelerde bazı farklılıklara rastlandı. 1. Grubun boy ortalaması ile 3. Grubun boy ortalaması arasında fark görülmezken 2. Grubun boy değerlerinde anlamlı bir fark görüldü. ($P < 0.05$). Kuvvet ve sürat değerleri bakımından 1. Grup ve 3. Grup futbolcuları arasında anlamlı bir fark bulunmazken 2. Grup futbolcuların bu değerlerinde önemli derecede fark bulunmuştur. Bu farklılığın Ankara Demirspor futbolcularının değerlerinden kaynaklandığı gözlenmiştir.

FUTBOLDA AEROBİK KAPASİTE VE ANTRENMAN TÜRLERİNİN ARAŞTIRILMASI

Izzet KARABOĞA

ÖZET

Aerobik çalışma kapasitesi , bir futbolcu için fiziksel kapasitenin temel bir elementidir ve aerobik antrenmanları da geliştirilebilir. Aerobik antrenmanları üç temel alana ayırabiliriz . Normale dönme antrenmanı, ki bu maçta veya sıkı bir antrenman bölümünden sonra mümkün olduğu kadar çabuk, egzersiz öncesi duruma bir oyuncunun geri dönmesine yardımcı olmayı amaçlar. Aerobik D.Y, Maçın tamamında nispi olarak yüksek egzersiz yoğunluğu ile oyuncunun çalışmasına imkan sağlar ve aerobik Y.Y. bir maç esnasında yüksek bir yoğunlukta tekrar tekrar egzersiz yapabilme kabiliyetini artırır. Uygun antrenman etkileri elde etmek için, antrenman çeşitleri içindeki prensipler takip edilmelidir. Her ne kadar tarif edilen antrenman dirilleri hem aerobik D.Y. hem de aerobik Y.Y. olarak sınıflandırılrsa da, bunların çoğu adapte edilebilir ve oyun alan ölçülerinin ve oyuncuların sayısı değiştirilerek, her iki antrenman çeşidi basit olarak kullanılabilir. Araştırmanın problemi profesyonel futbol takımları için hangi ölçüde ve ne şekilde antrenman yöntemlerinin uygulanması gerektiği yönünde belirlenmiştir. Araştırmanın amacı profesyonel futbolcularda aerobik kapasiteyi artırabilme ve geliştirebilme olarak ifade edilmiştir. Araştırmanın önemi, egzersiz için gerekli enerjinin büyük bir yüzdesi aerobik kapasitede bulunur. Varsayımlar, futboldaki aerobik kapasitenin artırılması konusunda yapılan çalışmaların yetersiz olması. Sınırlılıklar aerobik dayanıklılıkla ilişkili literatür araştırılmıştır. Ayrıca diğer bir sınırlılık ise profesyonel oyunculara yönelik olmasıdır.

Bu çalışmada kullanılan materyaller literatür ve profesyonel erkek futbolcular oluşturmaktadır. Bulgular kısmında ise hazırlık sezonu antrenman metodu; bir sezonun son maçı ile gelecek sezon arasındaki periyotlar belirtilmiştir. Müsabaka sezonu antrenman metodığında ise futbolun özel dayanıklılık yetenekleri eğitilir, yarışma tecrübesi kazanma ve müsabakaya alışma sağlanır. Aerobik antrenman metodığında ise aerobik antrenmanın temel fizyolojik adaptasyonların, futboldaki faydaları ve aerobik antrenman çeşitleri ele alınmıştır.

PALİNDROM ÖRNEĞİNDE BİLATERAL HOMOLATERAL TRANSFERLERİN SPOR DALLARINDAKİ GÖRÜNÜMÜ

Berivan AYHAN

ÖZET

Spor dalları, bireylerin motorik özelliklerinde, beden yapılarında, nöromüsküler iletilerinde, kardiyovasküler v.b. yapılarında bazı değişiklikler meydana getirmektedir. Bu da spor dalının oyun karakteristiğine bağlıdır. Bu nedenle hareketi meydana getirme farklılıklarını tespit edebilme amacıyla voleybol, badminton, futbol spor dalları üzerinde, palindrom yazı örneği ile bir araştırma yapılmıştır. Bu dallarda ihtisas gören badmintondan 10 voleyboldan 10 ve futboldan da 9 kişi olmak üzere toplam 29 denek alınmıştır. Bunların 24'ü erkek 5'i ise kızlardan oluşmaktadır. Deneklerin yaşları 19-35 arasında değişmektedir. Deneklerden sırasıyla sağ el, sol el, sağ ayak, sol ayaklarıyla palindrom yazı örnekleri alınmıştır. Yazı örnekleri önce puanlanarak daha sonrada bilgisayar yardımıyla istatistiksel analizleri yapıp tablo ve grafik haline getirilmiştir. Tablo ve grafiklerin analizinden voleybolcular oyun karakteristiğine uygun olarak daha baskın bir şekilde ellerini kullandıkları için sağ ve sol palindrom örneğinde aldığımız diğer spor dallarında daha başarılı çıkmıştır. Sağ ve sol ayak palindrom örneğinde ise futbolcular yine oyun karakteristiğine uygun olarak daha baskın bir şekilde ayaklarını kullandıkları için daha başarılı olmuşlardır. Badmintoncular ise hem elleri, hem de ayaklarıyla yazılan palindrom örneğinde iyi düzeyde bir başarı göstermişlerdir. Bu durumda bilateral ve homolateral transferler spor dalının oyun karakteristiğine göre gelişimleri farklılıklar göstermektedir.

FUTBOLCULARDA SUBMAKSİMAL EGZERSİZ SIRASINDA ARALIKLARLA YAPILAN SUPRAMAKSİMAL YÜKLENMELERDE KAR- BONHİDRATLI SIVI ALIMININ AEROBİK PERFORMANSA VE KALP ATIM HIZINA ETKİSİ

Zihni Cem AYTEKİN

ÖZET

Sportif etkinlikler süresince sporcunun uygun enerji depolarını dolu tutabilmesi konusu uzun zamandır antrenör ve spor bilim adamlarının ilgisini çekmektedir. Ancak araştırmalar bu alanda birbirinden farklı sonuçlar rapor etmektedir.

Bu çalışmada submaksimal yüklenme sırasında aralıklarla yapılan supramaksimal yüklenimler sırasında karbonhidratlı sıvı alımının aerobik performans, maksimum güce yüklenme öncesi, sonrası ve toparlanma sırasındaki kalp atım hızlarına etkisi araştırıldı.

Araştırma futbol dersi alan 12 sağlıklı öğrenci üzerinde yapıldı. (yaş ort: 23.5 ± 2 yıl; boy Ort.: 175.15 ± 6.72 cm; vücut ağır. Ort. : 68.8 ± 8.53 kg). Denekler her testten 2,5-3 saat önce standart kahvaltı aldılar.

Denekler, plasebolu ve % 7'lik sakkarozlu sıvı ile test edildi. Kilogram başına 6 ml'lik sıvı, gerek plasebolu, gerekse glikozlu koşulda verildi. Deneklerin kontrol amacıyla sıvısız ölçümleri alındı. Sıvı verimlerinde çift kör ve test sıralarında random yöntemleri uygulandı.

Çalışma sırasında karbonhidrat ve sıvı alımının aerobik performansı iyileştirdiği gözlemlendi, ($P < 0.01$) Yüklenme öncesi kalp atım hızı değerlerinden 1. ve 2.yüklenime ait kalp atım hızı değerleri 3.ve 4.yüklenime ait kalp atım hızı değerlerinden anlamlı derecede düşüktür. ($P < 0.01$) Yüklenme sonrası ölçülen Maksimum kalp atım hızı değerlerinden 1 .yüklenime ait kalp atım hızı diğer tüm yüklenimlerden anlamlı derecede düşüktür. ($p < 0.01$)

ARTİSTİK CİMNASTİKÇİLERİN YARIŞMA KAYGI DÜZEYLERİ

Özgür MÜLAZIMOĞLU

AMAÇ: Yıldız kız ve erkek artistik cimnastikçilerde sürekli yarışma kaygı düzeyinin belirlenmesi ve sürekli yarışma kaygı düzeyinin spor deneyimi ve cinsiyete göre karşılaştırılmasıdır.

YÖNTEM: 1997 ve 1998 sezonunda Kulüpler Arası Türkiye Artistik Cimnastik Şampiyonasına yıldızlar kategorisinde katılan 31 kız (X yaş = 12.94 +- 1.48) ve 34 erkek (X yaş = 12.18+-1.14) cimnastikçi bu çalışmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır. Deneklerin yarışma kaygı düzeylerinin tespiti için Müsabaka Kaygı Envanteri C formu (SCAT-C) uygulanmıştır. SCAT-C' nin güvenilirliğinin örneklem grubu için ön çalışma ile belirlenmiştir.

BULGULAR: SCAT-C formundan elde edilen sürekli yarışma kaygısı ortalaması kız cimnastikçiler için 19.81+4.02; erkek cimnastikçiler için 17.12+3.98'dir. Yapılan bağımsız örneklerde t-test analizi sonucuna göre; kız ve erkek cimnastikçilerin sürekli yarışma kaygı düzeyleri arasında istatistiksel yönden anlamlı fark vardır ($t = 2.71$; $p < .01$). Bunun yansıması; kız cimnastikçilerin sürekli yarışma kaygı düzeyleri spor deneyimine göre istatistiksel yönden anlamlı fark gösterirken ($t = -2.49$; $p < .05$) erkek cimnastikçilerin yarışma kaygı düzeylerinde spor deneyimine göre istatistiksel yönden anlamlı fark yoktur ($t = -1.49$; $p > .05$).

SONUÇ: Kız ve erkek artistik cimnastikçilerin sürekli yarışma kaygı düzeylerinin literatürde belirtilen değerlerden yüksek olmadığı bulunurken; kız cimnastikçilerin sürekli yarışma kaygısı düzeylerinin erkek cimnastikçilerden daha yüksek olduğu ve spor deneyimine göre farklılaştığı ortaya konmuştur.

KAHRAMANMARAŞ YÖRESİNDE YAPILAN GELENEKSEL GÜREŞLERİN TARİHSEL GELİŞİM SÜREÇLERİ VE GÜNÜMÜZ MODERN MİNDER GÜREŞİNE ETKİLERİ

Sait Nur KILIÇSALLAYAN

ÖZET

Bu araştırma geleneksel güreşlerin modern minder güreşi üzerinde etkili olduğunu ve kaynak oluşturduğunu ortaya koyabilmek amacıyla yapılmıştır . Bu konuda çok çeşitli geleneksel güreş türlerini yapıldığı Kahramanmaraş yöresinde ve burada yapılan (Karakucak , K .şalvar ,Sinsin) güreşleri ele alınmıştır.

Bu güreşçilerin tarihsel gelişimi incelenmiş günümüz modern minder güreşine etkileri araştırılmıştır . Konuyla ilgili yazılı kaynak yetersiz olduğundan yörede yaşayan veya yöre dışından uzman kişilerle özel görüşme yapılarak sözlü beyanları alınmıştır.

Sporcu , Antrenör, Güreş hakemlerinden oluşan 70 kişilik grup üzerinde araştırma anketi uygulanmıştır. Araştırma verileri bilgisayarda yorumlanmıştır .

Sonuç olarak ta K.Maraş yöresinde yapılan geleneksel güreş türlerinin modern minder güreşine kaynak oluşturduğu ve bir çok olumlu etkilerinin olduğu ifade edilmiştir .

Uluslararası düzeyde dereceler almış milli sporcularımızın bir çoğu geleneksel güreşlerden gelmiş ve minder güreşine geçmiştir .Bunun içinde geleneksel güreşlerimize sahip olmalı ve buna paralel olarak minder güreşinde de elit düzey şampiyonlar yetiştirmeliyiz .

Karakucak projesi desteklenmeli ve sık sık geleneksel güreşler organize edilmelidir. Medya kuruluşları da Ata sporumuza destek olmalıdır .Geleneksel güreşlerde kendini gösteren, gelecek vadeden sporcular minder güreşine taşınmalıdır. O zaman ülkemiz den yine dünya ve Avrupa şampiyonları çıkacak;Türk güreşi de özlediği yeri bulacaktır.

100. YIL ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİ VE PERSONELİNİN SAĞLIK İÇİN SPOR YAPMA ALIŞKANLIKLARININ ARAŞTIRILMASI

Hakan ÇAKMAKÇI

ÖZET

Bu araştırma Y.Y.Ü. Öğrenci ve Personelinin sağlık için spor yapma alışkanlıklarının araştırılması amacı ile yapılmıştır. Sağlık için spor insanların daha uzun, daha sağlıklı ve daha mutlu yaşayabilmelerini öngörmektedir. Sağlık için sporun Dünyadaki ve Ülkemizdeki yerinin önemi ve insanın uzun ve mutlu yaşayabilmeleri için basit egzersiz türlerinden bahsedilmektedir

Bu konuyla ilgili çeşitli kütüphaneler, makale, dergi, kitap vs. kaynaklar araştırılmıştır. Bunun yanında Y.Y.Ü. Öğrenci ve Personelinin faydalanılarak çok geniş ve kapsamlı bir anket çalışması yapılmıştır.

Çalışmaların sonucunda ülkemizde, batı ülkelerine göre sağlık için spor çalışmalarına çok fazla önem verilmediği araç, tesis ve malzeme yetersizliği ortaya çıkmaktadır. Yöneticilerin bu konulara halkı teşvik edeceğine bunları görmezlikten gelmektedir.

Egzersiz çalışmaları insanların kalp, kan dolaşım sistemi, kolesterol, akciğerler, diyabet, bağırsaklar gibi bir çok organlar üzerinde olumlu etkileri vardır.

Sonuç olarak sağlıklı ve uzun yaşamak için elde bulunan imkanlardan faydalanarak sağlık için spor çalışmaları yapılmalıdır. Eğer insanın yaşı 35 ve civarına varmışsa egzersiz öncesi doktora başvurulmalıdır, baş dönmesi, bulantı vb. gibi durumlar görüldüğünde egzersiz bırakılıp hemen doktora danışılmalıdır.

VOLEYBOL'DA 2'Lİ BLOĞA GİDERKEN KULLANILAN YAN ADIMLAMA (SLIDE STEP) VE ÇAPRAZ ADIMLAMA (CROSS OVER STEP) ADIM TEKNİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Aysun EVREN

ÖZET

Bayan voleybolcularda 3 numarada 2 ve 4 numaraya bloğa giderken kullanılan yan ve çapraz adımlama arasındaki kinematik farklılıklarının incelenmesinin amaçlandığı çalışmaya Türkiye Süper Liginde yer alan Demir Spor Bayan Voleybol Takımında oynayan 7 bayan voleybolcu katılmıştır. Çekim esnasında 2 kamera kullanılmış ve 3 boyutlu görüntü elde edilmiştir. Denekler harekete filenin tam orta bölgesinden yani. 3 numaradaki işaretli noktadan verilen uyarılarla başlamışlardır. Her iki adımlama ilk önce 2 numaraya doğru yapılmıştır. Denekler 3 numaradan istedikleri adımlama şekliyle 2 numarada işaretlenen noktaya giderek blok sıçraması yapmışlardır ve diğer adımlama için tekrar orta noktaya gelmişlerdir. Bütün denekler her iki adımlama tekniği ve blok sıçramasını bitirdikten sonra aynı prosedür 4 numara içinde gerçekleştirilmiş ve her iki adımlama tekniğinin 2 ve 4 numara için blok performansının etkisine bakılmıştır. Elde edilen görüntüler görüntü analizleri ve APAS (Ariel Performance Analysiz System) yazılımıyla kullanılmış, istatistiksel veriler haline getirilmiştir. Elde edilen veriler Bilgi İşlem Biriminde, microsta istatistik paket programında " Wilcoxon Eşleştirilmiş İki Örnek) ile test edilmiştir. Alınan sonuçlara göre 3'den 2'ye doğru yapılan adımlamalarda çapraz adımlama sonrası blok sıçraması için yerden kopuşta VAM hızı ortalamasının yan adımlamadan daha fazla olduğu ortaya çıkmış ($p < 0.05$), bakılan diğer parametrelerde ise iki adımlama arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0.05$). 3'den 4'e doğru yapılan yan ve çapraz adımlamada ise bakılan parametreler açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.