



A P S M
Athletic Performance
and Sports Medicine

**İSTANBUL
NİŞANTAŞI
UNIVERSITY**
NEW



**MARMARA
ÜNİVERSİTESİ**

6. INTERNATIONAL CONGRESS of ATHLETIC PERFORMANCE & HEALTH IN SPORTS

www.icaphs.org

08 - 11 Mayıs 2025

KONGRE KİTAPÇIĞI



WWW.ICAPHS.ORG



[icaphs](https://www.instagram.com/icaphs)

bridging the gap between science and practice

**İSTANBUL
YENİKAPI**

AVRASYA GÖSTERİ
ve SANAT MERKEZİ





**6. INTERNATIONAL CONGRESS of
ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org **08 - 11 Mayıs 2025**

*Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak*

6. Uluslararası ATLETİK PERFORMANS ve SPORDA SAĞLIK Kongresi

08 – 11 Mayıs 2025, Yenikapı Avrasya Gösteri ve Sanat
Merkezi / İstanbul

6th International Congress on Athletic Performance and Health in Sports

*08 – 11 May 2025, Yenikapı Eurasia Performance and Art
Center / Istanbul*

Hazırlayanlar:

Doç. Dr. R. Fatih KAYHAN

Oktay AKYÜZ





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org

08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

BİLDİRİ KİTABI

BOOK of ABSTRACTS





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

KONGRE ÇAĞRISI

Değerli Bilim İnsanları, Akademisyenler ve Spor Profesyonelleri,

Sizleri, spor bilimleri alanında multidisipliner bir bakış açısıyla **8-11 Mayıs 2025 tarihleri arasında İstanbul Yenikapı Avrasya Gösteri ve Sanat Merkezi'nde** düzenlenecek olan **6. Uluslararası Atletik Performans ve Sporda Sağlık Kongresi'ne** davet etmekten büyük bir mutluluk duyuyoruz.

Kongremiz, spor performansını geliştirme, yaralanmaları önleme, rehabilitasyon süreçleri ve sporcu sağlığı gibi geniş bir yelpazede disiplinlerarası iş birliğinin önemine vurgu yapmayı amaçlamaktadır. Ana temamız olan **“Sporda Multidisipliner Yaklaşım”**, bilimin farklı alanlarının bir araya gelerek spor dünyasına nasıl değer kattığını ortaya koyacaktır.

Kongremizin temel mottosu olan **“Bilimle Uygulama Arasında Köprü Olmak”**, hem akademik bilgi üretimini hem de bu bilginin sahaya uygulanabilirliğini merkeze alarak, teorinin pratiğe dönüşümünü destekleyen bir platform oluşturmayı hedeflemektedir.

Kuvvet kondisyon koçlarından, fizyoterapistlere, antrenörlere, spor hekimlerinden beslenme uzmanlarına, psikologlardan biomekanik uzmanlarına kadar farklı disiplinlerden katılımcılar, bilgi ve deneyimlerini paylaşacak; spor bilimlerinde yenilikçi çözümler ve etkili yaklaşımlara zemin hazırlayacaktır.

Kongremiz, hem akademik hem de uygulamalı alanlarda yeni araştırma ve çalışmaların sunulmasına olanak sağlayacak, ayrıca spor bilimleri ve sağlık profesyonelleri arasında güçlü bir iletişim ağı oluşturacaktır.





**6. INTERNATIONAL CONGRESS of
ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org **08 - 11 Mayıs 2025**

*Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak*

Sizleri de bu bilimsel ve mesleki paylaşım ortamına davet ediyor, bilgi birikiminiz ve katkılarınızla bizlere güç katmanızı arzu ediyoruz.

Detaylı bilgi ve katılım koşulları için web sitemizi ziyaret edebilir veya bizimle iletişime geçebilirsiniz. Gelin, bilimle uygulama arasında bir köprü kurarak, sporda multidisipliner yaklaşımın geleceğini birlikte inşa edelim.

Saygılarımızla,

Doç. Dr. Türker BIYIKLI

Atletik Performans ve Sporcu Sağlığı Derneği Yönetim Kurulu ve ICAPHS Başkanı





**6. INTERNATIONAL CONGRESS of
ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

*Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak*

İÇİNDEKİLER

1. Kurullar	3
2. Kongre Ana Konuları	6
3. Kongre Merkezi	7
4. Kongre Programı	7
5. Destekçilerimiz	8
6. Sözel Bildiriler	10





**6. INTERNATIONAL CONGRESS of
ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

*Bilimle Uygulama Arazında
Köprü Olmak*

KURULLAR / COMMITTEES

Kongre Onur Kurulu / Congress Honorary Board

Dr. Ali KIZILET
Dr. Aysel PEHLİVAN
Dr. Fikret SOYER
Dr. Mehmet GÜNAY
Dr. Mehmet M. YORULMAZLAR

Kongre ve Dernek Başkanı / President of Congress and Association
Dr. Türker BIYIKLI

Kongre As Başkanları / Vice Presidents of Congress
Dr. R. Fatih KAYHAN

Dernek As Başkanları / Vice Presidents of the Association
Dr. İsa SAĞIROĞLU

Kongre Genel Sekreteri / Secretary General of the Congress
Dr. Tuba KIZILET

Düzenleme Kurulu / Regulatory Board

Dr. Aydın PEKEL
Dr. Esen Kızıldağ KALE
Dr. Eser AĞGÖN
Dr. İsa SAĞIROĞLU
Dr. Mehmet KALE
Dr. Osman ATEŞ
Dr. R. Fatih KAYHAN
Dr. Tuba KIZILET
Dr. Türker BIYIKLI
Dr. Umut Davut BAŞOĞLU
Dr. Utku ALEMDAROĞLU
Alper ÇIKIKCI
Nurettin Ersin UZUN
Güncel GÜNEY





**6. INTERNATIONAL CONGRESS of
ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

*Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak*

Bilim Kurulu / Scientific Committee

Dr. Adam OWEN
Dr. Eirini MONTHOU
Dr. A. Oya ERKUT
Dr. Abdurrahman BOYACI
Dr. Adil Deniz DURU
Dr. Ahmet GÖNENER
Dr. Alexis BATRAKOULIS
Dr. Ali ASKER
Dr. Ali Gürel GÖKSEL
Dr. Andy HANLEY
Dr. Ani AGOPYAN
Dr. Arif ÇETİN
Dr. Asiye Filiz ÇAMLIGÜNEY
Dr. Aydan GÖZMEN ELMAS
Dr. Aydın PEKEL
Dr. Aytekin SOYKAN
Dr. Bülent KAYITKEN
Dr. Cemal ÖZMAN
Dr. Çağdaş CAZ
Dr. Çetin YAMAN
Dr. Emin SÜEL
Dr. Erkan GÜNAY
Dr. Erkut TUTKUN
Dr. Esen KIZILDAĞ KALE
Dr. Eser AĞGÖN
Dr. Fatih DERVENT
Dr. Gökalp DEMİR
Dr. Gözde ERSÖZ
Dr. H. Birol ÇOTUK
Dr. Halil İbrahim CEYLAN
Dr. Halil İbrahim ÇAKIR
Dr. İtir Tarı CÖMERT
Dr. İbrahim ERDEMİR
Dr. İlker KİRİŞÇİ
Dr. İrfan GÜLMEZ
Dr. İsa SAĞIROĞLU
Dr. Jeremy MOODY
Dr. Kürşad SERTBAŞ

Dr. Mehmet KALE
Dr. Mehmet M. YORULMAZLAR
Dr. Mehmet SOYAL
Dr. Meral Küçük YETGİN
Dr. Muazzez Ş. ATAÇOCUĞU
Dr. Muhammet BOZOĞLAN
Dr. Murat TUTAR
Dr. N. Güven ERDİL
Dr. Nahit BAYLAN
Dr. Nebojsa COKORİLO
Dr. Nejla GERÇEK
Dr. Nuri TOPSAKAL
Dr. Osman ATEŞ
Dr. Osman Tolga TOGO
Dr. Ömer Faruk BİLİCİ
Dr. R. Fatih KAYHAN
Dr. S. Orkun PELVAN
Dr. Safter ELMAS
Dr. Selçuk Mete YAZICI
Dr. Selda UZUN
Dr. Serdar BAYRAKDAROĞLU
Dr. Seyhan HASIRCI
Dr. Sinan BOZKURT
Dr. Sinan SEYHAN
Dr. Tuba KIZİLET
Dr. Türker BIYIKLI
Dr. Umut BAŞOĞLU
Dr. Utku ALEMDAROĞLU
Dr. Utku GÖNENER
Dr. Ümit ZEYBEK
Dr. Yaprak KALEMOĞLU VAROL
Dr. Yeliz YOL
Dr. Yeşim BAYRAKDAROĞLU





**6. INTERNATIONAL CONGRESS of
ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

*Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak*

Kongre Bilgi İşlem
Oktay Akyüz

Kongre Sekreteryası
Ali Berkay TOLALI
Ali SÖNMEZ
Alper KARADAĞ
Cenk KAPLAN
Ecem AKGÜL
Esratur TERZİ
Ezgi AYAZ
Güçlü GÜNEY
Güncel GÜNEY
Halim ÖZ
Hilal DEMİR
İsmail Eren KÖSE
Rabia KAYA
Semih ÖZTAHRAN

Kongre Gönüllüler Komitesi

Oktay Akyüz
Melek Erol
Nureda Usta
Derya Erarslan
Ebru Gönen
Saygıner Kılıç
Yunus Emre Coşkun
Bersu Çolak
Azra Karagöz
Kamer Ögen
İlge Güvenci
Beyza Duman
Esra Çolak
Uğur Özalp
Nisa Karagöz
Sümeyye Karakoç
Tarık Solak
Rabia Bozkurt





**6. INTERNATIONAL CONGRESS of
ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

*Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak*

ANA KONULAR

Sportif Performansta Multidisipliner Yaklaşım

Atletik Performansta Toparlanma Paradoksu

Atletik Performansta Sakatlık Yönetim Süreçleri

Sporda Konküzyon

Sporda Yatkınlık / Yetenek Seçimi ve Sporcu Gelişim Süreci (Tesis, Yetkin Antrenör Önemi)

Atletik Performans ve Fonksiyonellik

Atletik Performans Ölçme ve Değerlendirme

Atletik Performansta Beslenme Optimizasyonu

Egzersiz ve Sağlık

Atletik Performans ve Psikoloji

Atletik Performansta Teknoloji Kullanımı

Atletik Performansta İstatistik Bilimlerin Yeri

Atletik Performansta Etkili Genetik Yapılar

Atletik Performansta Metabolik Yaklaşım

Atletik Performansta Periyodizasyon

Atletik Performansta Sakatlık Önleyici ve Düzeltici Egzersiz





**6. INTERNATIONAL CONGRESS of
ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org

08 - 11 Mayıs 2025

*Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak*

KONGRE MERKEZİ

08 – 11 Mayıs 2025, Yenikapı Avrasya Gösteri ve Sanat Merkezi / İstanbul





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org

08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

KONGRE PROGRAMI / CONGRESS PROGRAM

Saat /Time	27 Nisan 2025 /27 April 2025
	Pazar /Sunday
10.30-12.30	Ön Konferans /Pre-Conference
	Nöromusküler Performansı Anlama ve Geliştirme
	Dr. Erkan Günay
Saat /Time	08 Mayıs 2025 /08 May 2025
	Perşembe /Thursday
09.00-10.00	Kayıt /Register
10.00-11.30	Açılış Konuşmaları (Ana Salon)
	Dr. Türker Bıyıklı (Atletik Performans ve Sporcu Sağlığı Derneği Yönetim Kurulu ve ICAPHS Başkanı)
	Dr. Mustafa Kurt (Marmara Üniversitesi Rektörü)
	Şafak Müderrisgil (Türkiye Tenis Federasyonu Başkanı)
	Koray Girgin (Türkiye Vücut Geliştirme, Fitness ve Bilek Güreşi Federasyonu Başkanı)
	Bayram Yalçinkaya (Türkiye Triatlon Federasyonu Başkanı)
11.30-12.15	Panel (Ana Salon) / Dr. Tolga Togo (Moderatör)
	Uzun Vadeli Sporcu Gelişiminde Multidisipliner Takım Çalışmasının Rolü: İdeoloji ve Gerçeklik
	Dr. Jeremy Moody (Davetli Konuşmacı)
12.15-12.45	Panel (Ana Salon) / Dr. Hadi Nobari (Moderatör)
	Be Yourself Projesi
	Tazetdinova Lira Shamilevna (Davetli Konuşmacılar)
12.45-13.30	Ara /Break
13.30-14.15	Panel (Ana Salon) / Dr. İlker Kirişçi (Moderatör)
	Doping, Ergojenik Destekler ve Genetik
	Ecz. İrem Ergeç, Dr. Ümit Zeybek (Davetli Konuşmacılar)
14.15-15.00	Panel (Ana Salon) / Dr. Umut Davut Başoğlu (Moderatör)
	Uluslararası Klinik Egzersiz Standartları
	Nathan Reeves (Davetli Konuşmacı)
15.00-15.45	Panel (Ana Salon) / Dr. Fatih Kayhan (Moderatör)
	Futbolun En Çok Talep Edilen Bölümünü Yakalamak, Oyun Dinamiklerini Açıklamak, Mevkiyel Farklılıklar, Antrenman ve Ölçme Değerlendirmede Bireyselleşme
	Marko Matušinskij (Davetli Konuşmacı)
15.45-16.30	Ara /Break

Saat /Time	08 Mayıs 2025 /08 May 2025	
	Perşembe /Thursday	
16:30-17:15	Panel (Ana Salon) / Dr. Eser Ağgön (Moderatör)	
	Atletik Performansta Yenilikçi Yaklaşımlar	
	Andy Hanley (Davetli Konuşmacı)	
17:15-18:00	Panel (Ana Salon) / Dr. A. Filiz Çamlıgüney (Moderatör)	
	Sporcularda Çok Yönlü Antrenman Modeli	
	Tim Vagen (Davetli Konuşmacı)	
18:00-18:45	Panel (Ana Salon) / Dr. Nuri Topsakal (Moderatör)	
	Hareket Sistemleri ve Kompleks Yaklaşım	
	Antonio Robustelli (Davetli Konuşmacı)	
Saat /Time	09 Mayıs 2025 /09 May 2025	
	Cuma /Friday	
10.00-10.45	Panel (Ana Salon) / Dr. İsa Sağıroğlu (Moderatör)	
	Elit Sporcularda Sık Görülen Ortopedik Sorunlara Cerrahi ve Konservatif Yaklaşımlar	
	Dr. Semih Dedeoğlu, Dr. Ahmet Keskin, Dr. Yunus İmren (Davetli Konuşmacılar)	
10.45-11.30	Panel (Ana Salon) / Dr. Emin Süel (Moderatör)	
	Futbol Akademilerinde Elit Oyuncu Geliştirme Yaklaşımları; Birleştirilmiş Ana Programın Dizaynı ve Periodizasyonu	
	Dr. Bülent Kayıtken (Davetli Konuşmacı)	
11:30-12.15	Panel (Ana Salon) / Dr. Tuba Kızılet (Moderatör)	
	Sporda Teknoloji Kullanımı ve Monitorizasyon	
	Dr. Barış Gürol (Davetli Konuşmacı)	
12:15-12:45	Panel (Ana Salon) / Hikmet Pınarbaş (Moderatör)	
	(TÜFAD Özel Oturumu) "Sahanın İçinden" Futbol Liderlik ve Değişim: Türk Teknik Adamlarının Yolculuğu	
	Yılmaz Vural, Prof. Dr. Mehmet M. Yorulmazlar, Tolunay Kafkas, Şenol Çorlu (Davetli Konuşmacılar)	
12:45-13:00	Ara /Break	
13:00-13:45	Panel (Ana Salon) / Dr. Esen Kale (Moderatör)	
	Atletik Performansta Psikoloji	
	Dr. Gözde Ersöz, Dr. Cengiz Karagözoğlu (Davetli Konuşmacılar)	
13:45-14:30	Panel (Ana Salon) / Dr. Enver Kapelman (Moderatör)	
	Saha Dışında Kalmamak: Ön Çapraz Bağ Yaralanmalarında Performansa Geri Dönüş	
	Dr. Gülcan Harput, Dr. Alper Kaya (Davetli Konuşmacılar)	
14:30-14:45	Ara /Break	
14:45-15:30	Sports Nutrition Summit 2025 /1. Oturum (Ana Salon)	Uygulamalı Atölye /Workshop - ÜCRETLİ* (Uygulama Alanı)
	Beslenme, Spor ve Diyabet: Tip 1 ve Tip 2 Diyabetli Sporcular için Beslenme Stratejileri	
	Tornike Enukidze	Atletik Performans Gelişiminde Yenilikçi Yaklaşım Uygulamaları
15:30-16:15	Sports Nutrition Summit 2025 /2. Oturum (Ana Salon)	Andy Hanley
	Atletik Performans ve Mikrobiyota Arasındaki Etkileşim	
	Dr. Dyt. Aslı Devrim Lanpir	

Saat /Time	09 Mayıs 2025 /09 May 2025	
	Cuma /Friday	
16:15-17:00	Sports Nutrition Summit 2025 /3. Oturum (Ana Salon)	Uygulamalı Atölye /Workshop - (Uygulama Alanı)
	Spor Beslenmesinde Longevity Çağı; Doğru Beslenme ve Takviye Kullanımının Uzun Yaşamdaki Etkileri	Sports Massage
	Uzm. Dyt. Orçun Kürüm	Dr. Mustafa Sait Erzeybek
17:00-17:15	Ara /Break	
17:15-18:00	Sports Nutrition Summit 2025 /4. Oturum (Ana Salon)	Uygulamalı Atölye /Workshop - (Uygulama Alanı)
	Dayanıklılık Sporlarında Kişiselleştirilmiş Karbonhidrat Gereksinimi	
	Uzm. Dyt. Gözde Nur Artıkoğlu	İsoinersiyal Kuvvetle Yapılan Ön Koşullandırmaya Bağlı Aktivasyon Sonrası Performans Artışı
18:00-18:45	Sports Nutrition Summit 2025 /5. Oturum (Ana Salon)	Dr. Mehmet Kale
	Optimal Performans İçin Güncel Bir Biyomarker: Omega-3 İndeksi	
	İlgaz Çınar Özhan	
Saat /Time	10 Mayıs 2025 /10 May 2025	
	Cumartesi /Saturday	
	UYGULAMALI ATÖLYE PROGRAMI /APPLIED WORKSHOP PROGRAM	
10:00-12:00	Uygulamalı Atölye /Workshop - (Uygulama Alanı)	
	Bireysel ve Takım Sporlarında Sürat Gelişimi	
	Antonio Robustelli	
12:00-13:00	Ara /Break	
13.00-15.30	Uygulamalı Atölye /Workshop - ÜCRETLİ* (Uygulama Alanı)	
	Atletik Performansta Olimpik Kaldırış	
	Dr. Jeremy Moody	
15:30-16:00	Ara /Break	
16:00-18:00	Uygulamalı Atölye /Workshop - ÜCRETLİ* (Uygulama Alanı)	
	Core Protokolü ile Ekstremitte Antremanı Tasarlamak	
	Tim Vagen	
Saat /Time	11 Mayıs 2025 /11 May 2025	
	Pazar /Sunday	
	UYGULAMALI ATÖLYE PROGRAMI /APPLIED WORKSHOP PROGRAM	
10:30-11:30	Atölye /Workshop (Uygulama Alanı)	
	Cognitive Reserve Antrenman Uygulamaları	
	Fırat Erdem	
11:30-12:30	Ara /Break	
12:30-15:00	Atölye /Workshop (Ana Sahne)	
	Elit Atletik Performansta Gücün Ötesinde Serisi; Yorgunluk Modülü	
	Alper Çıkkıcı	



6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org

08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

KONGRE BİLDİRİ SUNUM PROGRAMI / CONGRESS PROGRAM

Saat /Time	08 Mayıs 2025 /08 May 2025
	Perşembe /Thursday
12.00-13.00	Sözel Bildiri Sunumu (Workshop Alanı) /Dr. Aydın Pekel (Moderatör)
	Düzenli Egzersiz Yapan Üniversite Öğrencilerinin Motivasyon Düzeyinin Araştırılması
	Bahaddin ARSLAN, Seyhan HASIRCI
	Yöneticilerin Rekreatif Akış Deneyimleri ile Karar Verme Süreçleri Arasındaki İlişki
	Ardıl GÜNEŞ, Esen KIZILDAĞ KALE
	Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Kariyer Farkındalığı, İş Bulma Kaygısı ve Umutsuzluk Düzeyleri Arasındaki İlişki
	Alper YILDIRIM, Esen KIZILDAĞ KALE
	Pickleball Oynayan Öğrencilerin Rekrasyonel Deneyim Tercihlerinin ve İyi Oluşlarının İncelenmesi
	Damla BÜYÜK, Osman Tolga TOGO
	Türkiye'de Okul Sporları Faaliyetlerinin Organizasyonel Boyutta Değerlendirilmesi
	Ercan Dedeşah
	Savaş Sanatları ve Dövüş Sporları Sporcularının Saldırganlık ve Öfke Düzeyleri ile Sportmenlik Yönelimleri Arasındaki İlişki
	Zeki KIRNAZ, Esen KIZILDAĞ KALE
13:00-14:00	Ara /Break
14.00-15.00	Sözel Bildiri Sunumu (Workshop Alanı) /Dr. Yavuz Öntürk (Moderatör)
	Squat ve Deadlift Hareketlerinin PAPE Etkilerinin Karşılaştırılması
	Ali Fırat ŞENYURT, Asiye Filiz ÇAMLIGÜNEY
	Voleybolcularda Direnç Bandı Antrenmanlarının Sürat Performansına Etkisi
	Esra GÜMÜŞ KIRICI, Selda BEREKET YÜCEL, Salih PINAR,
14.00-15.00	Miray İLHAN, Serdar Orkun PELVAN
	Maksimal Yük Egzersizleri Sonrası Toparlanma Esnasında Kas İçi Oksijen Saturasyonu Değişkenliğinin İncelenmesi
	Direnç Egzersizinde Beslenmenin Güçlü Halkası: Kolajen
	Rüken Aslınur Samancı, Nihal Zekiye ERDEM
	Adolesan Futsal Oyuncularında Fonksiyonel Antrenmanın Denge, Çeviklik, Sürat, Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi
	Mehmet Gafur ULU, Tuba TOPATEŞ KIZILET

Saat /Time	08 Mayıs 2025 /08 May 2025
	Perşembe /Thursday
15.00-16.00	Sözel Bildiri Sunumu (Workshop Alanı) /Dr. Selman Kaya (Moderatör)
	Omuz Tendinopatili Sporcularda Tendon Nöroplastik Eğitimin Fonksiyonel Etkileri
	Recep BALOĞLU, Tüzün FIRAT, Büşra KEPENEK VAROL
	Güreşçilerde İki Farklı Eksantrik Eğitimin Omuz Tendinopatisi Üzerine Etkisi
	Recep BALOĞLU, Tüzün FIRAT, Büşra KEPENEK VAROL, Oğuz SELİM
	Konsantrik ve Eksantrik Egzersiz Uygulamasının Eklem Pasif Sertliği Üzerindeki Etkileri
	Göktaş ŞANLI, Yaşar TATAR, Selda UZUN, Başak ATALAY, Nilay BECEREN
	8 Haftalık Kayaklı Koşu Egzersizinin 8-12 yaş Grubundaki Çocuklarda Fiziksel Uygunluk Düzeylerine Etkisi
	Mehmet Emin YELKEN Adem POYRAZ
	Değişen Müsabaka Sisteminin Aktif ve Pasif Çalışma Aralıklarının Belirlenmesi İle Elit Taekwondo Antrenman ve Müsabaka Yüklerinin İncelenmesi
	Tuğçe YEŞİLÇİMEN, Selda BERKET YÜCEL
16.00-17.00	Sözel Bildiri Sunumu (Workshop Alanı) /Dr. Ceren Ağaoğlu (Moderatör)
	Futbol Antrenörlerinin Sporda Toparlanma Bilgisi ve Uygulama Düzeylerinin İncelenmesi
	Batuhan ÇOKSEZEN, Temel ÇAKIROĞLU, Ali ERASLAN, Ahmet Reşit KARAKAYA
	Profesyonel Düzeydeki Kadın Voleybolcularda 6 Haftalık Sezon İçi NASM-OPT Model Uygulamalarının Reaktif Kuvvet Üzerine Etkisi
	Burak SOYSAL, Türker BIYIKLI
	Kadınlarda 8 Haftalık Reformer Pilates Egzersizlerinin İzometrik Kuvvet Gelişimi Üzerine Etkilerinin İncelenmesi
	Burak ATEŞ, Abdurrahman BOYACI
	Genç Elit Yüzücülerde HIF 1A Geni rs11549465 Polimorfizmi ile Kas Ağrısı İlişkisinin Belirlenmesi
	Merve BEKTAŞ, Burcu ERTAŞ DÖLEK
	Sağlıklı Erişkin Kadınlarda Beslenme ve Hareket Davranışları
	Burcu ERTAŞ DÖLEK, Çağdaş Özgür CENGİZEL, Elif CENGİZEL



6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
Performance
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

SPONSORLARIMIZ



DESTEKLEYEN KURUMLAR





6. INTERNATIONAL CONGRESS of ATHLETIC PERFORMANCE & HEALTH IN SPORTS

www.icaphs.org

08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

ORGANİZASYON PARTNERLERİMİZ





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

SÖZEL BİLDİRİ ÖZETLERİ

ORAL PRESENTATION ABSTRACTS





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN MOTİVASYON DÜZEYİNİN ARAŞTIRILMASI

ARSLAN Bahaddin¹; HASIRCI, Seyhan²

¹Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, bahaddinarslan00@gmail.com

²Nişantaşı Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi, İstanbul

ÖZET

AMAÇ: Bu araştırmanın amacı, düzenli egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin egzersiz motivasyon düzeylerini incelemektir. Ayrıca öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine göre motivasyon düzeylerinde anlamlı farklılıklar olup olmadığı da değerlendirilmiştir.

YÖNTEM: Araştırma, İstanbul ilinde yaşayan ve düzenli olarak egzersiz yapan 200 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen “Sosyo-Demografik Bilgi Formu” ile Mallett ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen ve Demir (2022) tarafından Türkçeye uyarlanan “Spor Motivasyon Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde, bağımsız değişkenin kategori sayısı iki olduğunda bağımsız örneklem t-testi, kategori sayısı ikiden fazla olduğunda ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. ANOVA testinde anlamlılık görülen durumlarda ikili karşılaştırmalar için LSD (Post Hoc Tukey) testi yapılmıştır.

BULGULAR: Yapılan analiz sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin yüksek düzeyde egzersiz motivasyonuna sahip oldukları bulunmuştur. Spor Motivasyon Ölçeği puanlarının, yaş, sınıf düzeyi, egzersiz konusunda bilgi sahibi olma algısı, bir spor kulübüne üye olma ve haftalık egzersiz sıklığı değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p < 0.05$).

SONUÇ: Sonuç olarak, egzersiz konusunda bilgi düzeyi yüksek, bir kulübe üye olan ve haftada daha fazla egzersiz yapan öğrencilerin egzersiz motivasyon düzeyleri diğerlerine göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinin egzersiz motivasyonlarını artırmaya yönelik müdahalelerde dikkate alınabilir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Motivasyon, Üniversite öğrencileri, Spor psikolojisi, Fiziksel aktivite





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arazında
Köprü Olmak

INVESTIGATION OF MOTIVATION LEVELS IN UNIVERSITY STUDENTS WHO ENGAGE IN REGULAR EXERCISE

ARSLAN Bahaddin¹; HASIRCI, Seyhan²

¹Nişantaşı University, Institute of Graduate Education, Istanbul,, bahaddinarslan00@gmail.com

²Nişantaşı University, School of Physical Education and Sports, Department of Coaching Education, Istanbul

ABSTRACT

AIM: The aim of this study is to examine the exercise motivation levels of university students who engage in regular physical activity. Additionally, it investigates whether there are significant differences in motivation levels based on students' socio-demographic characteristics.

METHOD: This research was conducted with 200 university students residing in Istanbul who regularly participate in exercise. Data were collected using a “Socio-Demographic Information Form” developed by the researcher and the “Sport Motivation Scale” originally developed by Mallett et al. (2007) and adapted into Turkish by Demir (2022). For data analysis, an independent samples t-test was used when the independent variable had two categories, and one-way ANOVA was applied when it had more than two categories. In cases where ANOVA revealed significant differences, LSD (Post Hoc Tukey) tests were conducted for pairwise comparisons.

FINDING: The analysis results indicated that university students generally have high levels of exercise motivation. Sport Motivation Scale scores showed statistically significant differences based on variables such as age, year of study, perceived knowledge about exercise, membership in a sports club, and frequency of weekly exercise ($p < 0.05$).

CONCLUSION: As a result, students who perceive themselves as more knowledgeable about exercise, are members of a sports club, and engage in exercise more frequently per week were found to have significantly higher motivation levels. These findings may inform interventions aimed at increasing exercise motivation among university students.

Keywords: Exercise, Motivation, University students, Sport psychology, Physical activity





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

OMUZ TENDİNOPATİLİ SPORCULARDA TENDON NÖROPLASTİK EĞİTİMİN FONKSİYONEL ETKİLERİ

BALOĞLU Recep¹, FIRAT Tüzün², KEPENEK VAROL Büşra ³

¹Gençlik ve Spor Bakanlığı, Kayseri Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, TOHM, Kayseri, ftrrecep@gmail.com

²Hacettepe Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi, Kas İskelet Fizyoterapisi ve Rehabilitasyon ABD, Ankara

³Nuh Naci Yazgan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon ABD, Kayseri

ÖZET

AMAÇ: Tendinopati terimi; ağrı, fonksiyonda bozulma, egzersiz toleransında düşüş ile karakterize olan, tendonda meydana gelen çok yönlü patolojileri tanımlar. Bu çalışmanın amacı 14-25 yaş arası omuz tendinopatili Güreşçilerde Tendon Nöroplastik Eğitimin (TNT); denge, koordinasyon, mental performans ve omuz fonksiyonelliği üzerine etkilerini araştırmaktır.

YÖNTEM: G Power (Software 3.1.9.2) programı ile çalışmanın örneklem büyüklüğü belirlendikten sonra rasgele iki gruba ayrılan 26 sporcudan çalışma grubuna 4 hafta TNT eğitimi protokolü, kontrol grubuna ise 4 hafta standart eksantrik eğitim verildi. Her iki gruba Supraspinatus, İnfraspinatus, Subskapularis ve Biseps kaslarına yönelik egzersizler yaptırıldı. Sporcuların dengesi “Upper Quarter Y Balance”, koordinasyonu, “Alternate Hand Wall Toss”, mental performansı Stroop Renk-Kelime testleri ile değerlendirildi. Omuz fonksiyonelliği ve ağrıyı değerlendirmek için “Kerlan-Jobe” ve “Western Ontario Rotator Cuff” ölçekleri kullanıldı. Tüm değerlendirmeler egzersiz eğitimi öncesi ve sonrasında uygulandı. Veriler “IBM SPSS 25” paket programıyla istatistiksel olarak analiz edildi.

BULGULAR: Her iki grubun da eğitim sonrası denge testi ve koordinasyon testi skorlarında eğitim öncesine göre artış görüldü ($p<0,05$). Her iki grup mental performans testi sonucunda gelişme vardı ($p<0,05$). TNT eğitimi grubunda, kontrol grubuna göre mental performans açısından daha fazla gelişme görüldü ($p<0,05$). “Kerlan-Jobe” ve “WORC” ölçekleri için her iki grup içinde de gruplar arasında da fark yoktu ($p>0,05$).

SONUÇ: 4 haftalık eksantrik eğitim ve TNT eğitimi omuz tendinopatili güreşçilerde denge koordinasyon ve mental performansı geliştirir. Mental performansını geliştirmek için TNT, standart eksantrik eğitime göre daha etkilidir.

Anahtar Kelimeler: Mental Test, Omuz, Sporcu, Tendinopati





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

FUNCTIONAL EFFECTS OF TENDON NEUROPLASTIC TRAINING IN ATHLETES WITH SHOULDER TENDINOPATHY

BALOĞLU Recep¹, FIRAT Tüzün², KEPENEK VAROL Büşra ³

¹Gençlik ve Spor Bakanlığı, Kayseri Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, TOHM, Kayseri, ftrrecep@gmail.com

²Hacettepe Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi, Kas İskelet Fizyoterapisi ve
Rehabilitasyon ABD, Ankara

³Nuh Naci Yazgan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon ABD, Kayseri

ABSTRACT

AIM: The term tendinopathy describes multifaceted pathologies occurring in the tendon, characterized by pain, functional impairment, and decreased exercise tolerance. The aim of this study is to use Tendon Neuroplastic Training (TNT) in Wrestlers with shoulder tendinopathy between the ages of 14-25; To investigate its effects on balance, coordination, mental performance and shoulder functionality.

METHOD: After determining the sample size of the study with the G Power (Software 3.1.9.2) program, 26 athletes were randomly divided into two groups; the study group received a 4-week TNT training protocol, while the control group received 4 weeks of standard eccentric training. Both groups were given exercises for the Supraspinatus, Infraspinatus, Subscapularis and Biceps muscles. The athletes' balance with "Upper Quarter Y Balance", coordination with "Alternate Hand Wall Toss", and mental performance with Stroop Color-Word tests were evaluated. "Kerlan-Jobe" and "Western Ontario Rotator Cuff" scales were used to evaluate shoulder functionality and pain. All assessments were administered before and after exercise training. The data were analyzed statistically with the "IBM SPSS 25" package program.

FINDING: There was an increase in the balance test and coordination test scores of both groups after the training compared to before the training ($p<0.05$). There was an improvement in the mental performance test results of both groups ($p<0.05$). There was more improvement in mental performance in the TNT training group compared to the control group ($p<0.05$). There was no difference between the groups for the "Kerlan-Jobe" and "WORC" scales in both groups ($p>0.05$).





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

CONCLUSION: 4-week eccentric training and TNT training improves balance, coordination and mental performance in wrestlers with shoulder tendinopathy. TNT is more effective than standard eccentric training for improving mental performans.

Key Words: Athlete, Mental Test, Shoulder, Tendinopathy





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

FUTBOL ANTRENÖRLERİNİN SPORDA TOPARLANMA BİLGİSİ VE UYGULAMA DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ÇOKSEZEN, Batuhan¹; ÇAKIROĞLU, Temel¹; ERASLAN, Ali¹; KARAKAYA, Ahmet
Reşit¹

¹Gazi Üniversitesi, Ankara, ahmetresitka@gmail.com

ÖZET

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı, Ankara ilinde farklı düzeylerde görev yapan futbol antrenörlerinin sporda toparlanma konusundaki bilgi düzeylerini ve bu bilgilerin antrenman süreçlerine nasıl yansıdığını incelemektir. Ayrıca bilgi düzeylerinin yaş, eğitim durumu, antrenörlük belgesi türü, antrenörlük yılı, takım düzeyi, lisanslı futbol oynama durumu ve toparlanma bilgisi edinim kaynaklarına göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği değerlendirilmektedir.

YÖNTEM: Araştırmaya farklı antrenörlük belgelerine sahip toplam 108 futbol antrenörü katılmıştır. Katılımcıların verileri, geçerliliği ve güvenilirliği sağlanmış olan "Sporda Toparlanma Bilgi Testi" (STBT) ve demografik bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır. Testte her doğru yanıt 7.14 puan verilmiş ve elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normalliği Shapiro-Wilk testi ile test edilmiş; grup karşılaştırmalarında ANOVA, Kruskal-Wallis ve Mann-Whitney U testleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi 0.01 olarak belirlenmiştir.

BULGULAR: Çalışmada elde edilen bulgulara göre, katılımcıların sporda toparlanma konusundaki bilgi düzeylerinin genel olarak düşük olduğu tespit edilmiştir. Eğitim durumu, antrenörlük belgesi türü, yaş, antrenörlük yılı, takım düzeyi, lisanslı futbol oynama ve toparlanma bilgisi edinim kaynağı gibi değişkenler açısından STBT puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.01$).

SONUÇ: Futbol antrenörlerinin sporda toparlanma konusundaki bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu görülmüştür. Bu nedenle, antrenör eğitim programlarında sporda toparlanmaya yönelik içeriklerin artırılması ve uygulamalı eğitimlerle desteklenmesi önerilmektedir. Ayrıca, antrenörlerin toparlanma süreçlerine ilişkin bilgi düzeylerini artıracak seminerler ve hizmet içi eğitimlerin düzenlenmesi önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sporda toparlanma, futbol antrenörü, bilgi düzeyi, antrenör eğitimi, STBT





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

INVESTIGATION OF FOOTBALL COACHES' KNOWLEDGE AND PRACTICE LEVELS REGARDING SPORTS RECOVERY

ÇOKSEZEN, Batuhan¹; ÇAKIROĞLU, Temel¹; ERASLAN, Ali¹; KARAKAYA, Ahmet Reşit¹

¹Gazi University, Ankara, ahmetresitka@gmail.com

ABSTRACT

AIM: The aim of this study was to investigate the knowledge levels of football coaches operating at different levels in Ankara regarding sports recovery, and to examine how this knowledge is reflected in their training processes. Furthermore, the study sought to determine whether knowledge levels significantly differ based on age, educational background, type of coaching certification, years of coaching experience, team level, history of licensed football playing, and sources of recovery knowledge acquisition.

METHOD: A total of 108 football coaches with various coaching certifications participated in the study. Data were collected using the validated and reliable "Sports Recovery Knowledge Test" (STBT) and a demographic information form. Each correct answer was awarded 7.14 points, and the data were analyzed using SPSS software. Normality was assessed with the Shapiro-Wilk test, and group comparisons were performed using ANOVA, Kruskal-Wallis, and Mann-Whitney U tests. The significance level was set at 0.01.

FINDINGS: The findings indicated that the participants' overall knowledge levels regarding sports recovery were low. No statistically significant differences were found in STBT scores according to educational status, coaching certification type, age, coaching experience, team level, licensed football playing history, or sources of recovery knowledge acquisition ($p>.01$).

CONCLUSION: It was determined that football coaches have insufficient knowledge regarding sports recovery. Therefore, it is recommended that coach education programs include more extensive content on sports recovery and be supported by practical training modules. Additionally, organizing seminars and in-service training programs aimed at improving coaches' knowledge of recovery processes is considered essential.

Keywords: Sports recovery, football coach, knowledge level, coach education, STBT





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arazında
Köprü Olmak

TÜRKİYE'DE OKUL SPORLARI FAALİYETLERİNİN ORGANİZASYONEL BOYUTTA DEĞERLENDİRİLMESİ

¹Ercan Dedeşah

¹*İstanbul Nişantaşı Üniversitesi*

ÖZET

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı, Türkiye’de okul sporları faaliyetlerinin organizasyonel yapısını değerlendirmek ve öğretmen ile yöneticilerin bu faaliyetlere yönelik katılım düzeylerinin organizasyonel başarıya etkisini incelemektir.

YÖNTEM: Araştırmada nicel yöntem kullanılmış; veri toplamak amacıyla "Okul Sporları Faaliyetleri Değerlendirme Ölçeği" ve "Yönetici Katılımı ve Çalışan Tutumları Ölçeği" uygulanmıştır. Veriler, beden eğitimi öğretmenleri ve okul yöneticilerinden oluşan 300 kişilik bir örneklem grubundan toplanmış ve SPSS programı aracılığıyla analiz edilmiştir.

BULGULAR: Elde edilen bulgulara göre, okul sporları faaliyetlerine yönelik tutumlar; cinsiyet, öğretmenlik süresi gibi demografik değişkenlerden anlamlı şekilde etkilenmemektedir. Ancak yöneticilik yapan bireylerin tutumlarının, organizasyonel süreci daha fazla gözlemledikleri için farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca öğretmenlerin okul sporlarına aktif katılımı ile faaliyetlerin çeşitliliği ve kalitesi arasında pozitif bir ilişki gözlemlenmiştir.

SONUÇ: Okul sporlarının organizasyonel başarısı yalnızca fiziksel kaynaklarla değil, öğretmen ve yöneticilerin aktif katılımı ile doğrudan ilişkilidir. Bu sonuç, eğitim kurumlarında spor etkinliklerinin verimli şekilde planlanması ve yönetilmesinin önemini vurgulamaktadır. Okul sporları, aynı zamanda öğrenci gelişimini destekleyen stratejik bir araç olarak değerlendirilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Okul Sporları, Organizasyonel Yapı, Öğretmen Katılımı, Yönetimsel Başarı, Spor Yönetimi





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

EVALUATION OF SCHOOL SPORTS ACTIVITIES IN TURKEY IN TERMS OF ORGANISATIONAL DIMENSIONS

¹Ercan Dedeşah

¹Istanbul Nişantaşı University

ABSTRACT

PURPOSE: The purpose of this study is to evaluate the organisational structure of school sports activities in Turkey and to examine the effect of teachers' and administrators' participation levels in these activities on organisational success.

METHOD: A quantitative method was used in the research; the 'School Sports Activities Evaluation Scale' and the 'Manager Participation and Employee Attitudes Scale' were applied to collect data. The data were collected from a sample group of 300 physical education teachers and school administrators and analysed using the SPSS programme.

FINDINGS: According to the findings, attitudes towards school sports activities are not significantly affected by demographic variables such as gender and length of teaching experience. However, it was found that the attitudes of managers differ because they observe the organisational process more closely. In addition, a positive relationship was observed between teachers' active participation in school sports and the diversity and quality of activities.

CONCLUSION: The organisational success of school sports is directly related not only to physical resources but also to the active participation of teachers and administrators. This result emphasises the importance of efficient planning and management of sports activities in educational institutions. School sports should also be considered a strategic tool for supporting student development.

Keywords: School Sports, Organisational Structure, Teacher Participation, Administrative Success, Sports Management





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

SAĞLIKLI ERİŞKİN KADINLARDA BESLENME VE HAREKET DAVRANIŞLARI

ERTAŞ DÖLEK, Burcu ¹; CENGİZEL, Çağdaş Özgür ²; CENGİZEL, Elif ²

¹ Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, bdolek@ankara.edu.tr

² Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

ÖZET

AMAÇ: Günümüzde özellikle kadınların beslenme tercihleri ve fiziksel aktiviteye katılım biçimleri, sadece bireysel sağlıkları değil aynı zamanda toplumsal sağlık düzeyi açısından da önem arz etmektedir. Ancak medyanın ve dijital bilginin etkisiyle bazı bireylerde sağlıklı beslenme konusunda aşırıya kaçan tutumlar gelişebilmekte, bu da ortoreksi gibi takıntılı davranış biçimlerine yol açabilmektedir. Benzer şekilde, fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonun kaynağı da sağlık değil yalnızca estetik kaygılar olduğunda sürdürülebilirlik riske girebilmektedir. Bu çalışma, erişkin kadınların sağlıklı beslenme ve hareket alışkanlıklarını belirleyerek bu davranışların genel eğilimlerini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

YÖNTEM: Çalışmaya yaş ortalaması $30,60 \pm 10,17$ yıl olan, sağlıklı 400 erişkin kadın katılmıştır. Katılımcıların boy ortalaması $167,60 \pm 7,78$ cm, vücut ağırlığı ortalaması $63,64 \pm 11,53$ kg ve beden kütle indeksi (BKİ) ortalaması $22,62 \pm 3,56$ kg/m² olarak ölçülmüştür. Katılımcılara demografik bilgilerin yanı sıra sağlıklı beslenme davranışları (örneğin ortoreksi eğilimleri) ve fiziksel aktivite alışkanlıklarını değerlendirmeye yönelik sorular içeren bir anket uygulanmıştır. Elde edilen veriler frekans ve yüzde dağılımları kullanılarak analiz edilmiştir.

BULGULAR: Katılımcıların %61,0'ı bekar, %39,0'ı evlidir. Eğitim düzeyi dağılımı incelendiğinde, %6,8'inin lise, %73,5'inin üniversite, %15,5'inin yüksek lisans ve %4,2'sinin doktora mezunu olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların büyük bir bölümü haftada en az üç gün fiziksel aktivite yaptığını ifade ederken, düzenli egzersiz programı uygulayanların oranının daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca kadınların önemli bir kısmının sağlıklı beslenme konusunda etiket okuma, doğal/organik ürün tercihi gibi davranışları benimsediği; ancak bazı bireylerde bu tutumların sağlığa takıntılı yaklaşım (ortoreksi) düzeyine ulaştığı gözlemlenmiştir. Eğitim düzeyi yükseldikçe beslenme ve hareket davranışlarının daha bilinçli hale geldiği dikkati çekmiştir.

SONUÇ: Elde edilen sonuçlar, sağlıklı erişkin kadınların genel olarak beslenme ve hareket konusunda farkındalık düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir.





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

Bununla birlikte, bazı bireylerde bu farkındalığın aşırıya kaçması psikolojik baskı unsuru haline gelebilir. Eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte doğru bilgiye erişimin kolaylaşması, sağlıklı davranışların daha dengeli bir biçimde benimsenmesini sağlamaktadır. Bu bağlamda, topluma yönelik eğitim ve bilinçlendirme çalışmalarının önemi bir kez daha ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sağlıklı yaşam, kadın sağlığı, beslenme davranışı, fiziksel aktivite.





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

DIETARY AND PHYSICAL ACTIVITY BEHAVIORS AMONG HEALTHY ADULT WOMEN

ERTAŞ DÖLEK, Burcu ¹; CENGİZEL, Çağdaş Özgür ²; CENGİZEL, Elif ²

¹ Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, bdolek@ankara.edu.tr

² Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

ABSTRACT

INTRODUCTION AND PURPOSE: Today, especially among women, dietary preferences and patterns of physical activity participation are significant not only for individual health but also for public health. However, due to the influence of media and digital information, some individuals may develop obsessive attitudes toward healthy eating, which can lead to behaviors such as orthorexia. Similarly, when motivation for physical activity is driven solely by aesthetic concerns rather than health, sustainability may be compromised. This study aims to identify the healthy eating and physical activity habits of adult women and to reveal general trends in these behaviors.

METHODS: A total of 400 healthy adult women with a mean age of 30.60 ± 10.17 years participated in the study. The average height of the participants was 167.60 ± 7.78 cm, average body weight was 63.64 ± 11.53 kg, and the mean body mass index (BMI) was 22.62 ± 3.56 kg/m². In addition to demographic data, a questionnaire was administered to evaluate healthy eating behaviors (e.g., tendencies toward orthorexia) and physical activity habits. The data were analyzed using frequency and percentage distributions.

RESULTS: Among the participants, 61.0% were single and 39.0% were married. Regarding education level, 6.8% were high school graduates, 73.5% held undergraduate degrees, 15.5% had completed a master's degree, and 4.2% had earned a doctorate. While the majority reported engaging in physical activity at least three times a week, the proportion of those following a regular exercise program was notably lower. A considerable number of women adopted behaviors such as reading food labels and choosing organic/natural products as part of their healthy eating practices; however, in some individuals, these behaviors approached obsessive levels indicative of orthorexia. It was observed that as education level increased, nutritional and physical activity behaviors became more conscious and informed.

CONCLUSION: The findings indicate that healthy adult women generally exhibit a high level of awareness regarding nutrition and physical activity. However, in some individuals, this awareness may escalate into a source of psychological pressure.





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

With increasing educational attainment, access to accurate information becomes easier, contributing to the adoption of healthy behaviors in a more balanced manner. In this context, the importance of educational and awareness-raising initiatives aimed at the general public is once again emphasized.

Keywords: Healthy lifestyle, women's health, eating behavior, physical activity.





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

VOLEYBOLCULARDA DİRENÇ BANDI ANTRENMANLARININ SÜRAT PERFORMANSINA ETKİSİ

GÜMÜŞ KIRICI, Esra¹; BERKET YÜCEL, Selda²; PINAR, Salih³

¹Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, esra.gumus@marmara.edu.tr,

²Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul,

³Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

ÖZET

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı; erkek voleybolcularda, 6 hafta süresince haftada 3 gün, voleybol antrenmanlarına ek uygulanan direnç bandı egzersizlerinin sürat performansına olan etkilerinin araştırılmasıdır.

YÖNTEM: Araştırmaya Genç Erkek Voleybol Ligi Takımlarından Galatasaray ve Beşiktaş kulüplerinde oynayan toplam 24 voleybolcu katılmıştır. Voleybol antrenmanlarının yanı sıra direnç bandı antrenmanları uygulayan yaşları 18.92 ± 1.08 yıl olan 12 voleybolcu uygulama grubu, sadece voleybol antrenmanlarına devam eden yaşları 18.08 ± 0.90 yıl olan 12 voleybolcu da kontrol grubu olarak randomize ayrılmıştır. Tüm voleybolculara 6 hafta süresince haftada 5 gün voleybol antrenmanı yaptırılmıştır. Direnç antrenmanı yapan voleybolcular ise bu antrenmanlara ek haftanın 3 günü 30 dk süren direnç antrenmanlarını uygulamışlardır. Kontrol grubundaki sporculara haftalık voleybol antrenmanlarına ek olarak herhangi bir antrenman programı uygulanmamıştır. Her iki gruba da antrenman programı öncesinde ve sonrasında 10 m ve 20 m sürat testleri gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel analizler SPSS 22.0 paket programında yapılmış ve çalışmada anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir.

BULGULAR: 6 haftalık direnç bandı kuvvet antrenmanlarından sonra, grup içi ve gruplar arasındaki 10 m sürat performans değerleri deney grubunda kontrol grubuna göre farklılık oluşturmuştur ($p < 0.05$) ve son test sürat değerleri ön teste göre azalmıştır; buna karşılık 20 m sürat performans değerlerindeki değişim gruplar içinde anlamlıyken gruplar arasında anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$).

SONUÇ: Özellikle 10 metre sürat performansında elde edilen anlamlı gelişmeler, voleybol antrenmanlarına ek olarak uygulanan direnç bandı egzersizlerinin fiziksel performans üzerinde pozitif etkisi olduğunu göstermiştir ($p < 0.05$).





**6. INTERNATIONAL CONGRESS of
ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org **08 - 11 Mayıs 2025**

*Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak*

Direnç bandı çalışmaları sürat gibi temel performans bileşenlerini geliştirmede etkili bir kuvvet antrenmanı yöntemi olarak değerlendirilebilir.

Anahtar Kelimeler: Direnç bandı, Kuvvet, Sürat, Voleybol





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

THE EFFECT OF RESISTANCE BAND TRAINING ON ATHLETIC PERFORMANCE IN YOUNG MALE VOLLEYBALL PLAYERS

GÜMÜŞ KIRICI, Esra¹; BERKET YÜCEL, Selda²; PINAR, Salih³

¹Marmara University Faculty of Sport Sciences, İstanbul, esra.gumus@marmara.edu.tr,

²Marmara University Faculty of Sport Sciences, İstanbul,

³Fenerbahçe University Faculty of Sport Sciences, İstanbul

ABSTRACT

AIM: The aim of this study was to investigate the effects of resistance band exercises applied in addition to volleyball training 3 days a week for 6 weeks on speed performance in male volleyball players.

METHOD: A total of 24 volleyball players from Galatasaray and Beşiktaş clubs of the Junior Men's Volleyball League participated in the study. Twelve volleyball players aged 18.92 ± 1.08 years who practiced resistance band training in addition to volleyball training were randomized as the intervention group and 12 volleyball players aged 18.08 ± 0.90 years who continued only volleyball training were randomized as the control group. All volleyball players had volleyball training 5 days a week for 6 weeks. The volleyball players who practiced resistance training practiced resistance training for 30 minutes 3 days a week in addition to these trainings. The athletes in the control group did not receive any training program in addition to weekly volleyball training. Both groups performed 10 m and 20 m sprint tests before and after the training program. Statistical analyses were performed in SPSS 22.0

FINDING: After 6 weeks of resistance band strength training, 10 m sprint performance values within and between groups differed in the experimental group compared to the control group ($p < 0.05$) and the posttest sprint values decreased compared to the pre-test; however, the change in 20 m sprint performance values was significant within groups but not between groups ($p > 0.05$)

CONCLUSION: Significant improvements especially in 10-meter sprint performance showed that resistance band exercises applied in addition to volleyball training had a positive effect on physical performance ($p < 0.05$). Resistance band exercises can be considered as an effective strength training method to improve basic performance components such as speed.

Keywords: Resistance band, Strength, Speed, Volleyball





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

MAKSİMAL YÜK EGZERSİZLERİ SONRASI TOPARLANMA ESNASINDA KAS İÇİ OKSİJEN SATURASYONU DEĞİŞKENLİĞİNİN İNCELENMESİ

İLHAN, Miray¹; PELVAN, Serdar Orkun²

^{1,2}Marmara Üniversitesi, İstanbul, orkunpelvan@gmail.com

ÖZET

AMAÇ: Kademeli artan egzersiz protokolleri, vücudun artan metabolik taleplere karşı verdiği kardiyovasküler ve kas iskelet sistemi yanıtlarını incelemek açısından önemli bir araçtır. SmO₂ verileri, egzersizin fizyolojik sınırlarına yaklaşıldıkça sistemin verdiği dinamik tepkileri göz önüne sermektedir. Bu çalışmanın amacı, maksimal yük egzersizi sonrasında toparlanma sürecinde kas içi oksijen saturasyonu (SmO₂) değişkenliğini inceleyerek, toparlanma kapasitesine dair fizyolojik göstergeleri ortaya koymaktır.

YÖNTEM: 18–27 yaş aralığında olan, herhangi bir sağlık problemi bulunmayan ve en az üç yıl süresince lisanslı olarak düzenli antrenman yapmış sporcular gönüllü olarak yer almıştır. Katılımcıların kas içi oksijen doygunluğu (SmO₂) düzeyleri, TRAINRED model yakın kızılötesi spektroskopi (YKAS) cihazı aracılığıyla ölçülmüştür. Egzersiz protokolü, koşu bandında 10 km/s hızla başlatılmış ve her dakika hız 1 km/s arttırılarak katılımcı tükenene kadar sürdürülmüştür. Egzersizin tamamlanmasının hemen ardından, katılımcılar sırtüstü pozisyonda dinlenmeye alınmış ve bu esnada beş dakikalık toparlanma süresince SmO₂ verileri kaydedilmiştir. Bu toparlanma verileri, 30 saniyelik zaman aralıklarına ayrılmış ve her bir aralık için minimum, maksimum ve ortalama değerler hesaplanmıştır. Ölçülen sinyaller Procalysis yazılımıyla analiz için düzenlenmiş, istatistiksel değerlendirmeler ise Jamovi (v2.5.3) programında tekrarlayan ölçümler için ANOVA yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR: Bu çalışmaya, 18–27 yaş aralığında, en az 3 yıllık spor geçmişine sahip olan 16 erkek sporcu dahil edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 19.3 yıl, boy ortalaması 180 ± 7.87 cm, kilo ortalaması 78.3 ± 14.6 kg ve vücut yağ oranı ortalaması 11.8 ± 5.85 olarak belirlenmiştir. Koşu sonrası toparlanma sürecinde, SmO₂ değerlerinde ilk 30 saniyede anlamlı bir artış gözlenmiştir (p<.001). 30–60. saniyeler arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir değişim saptanmıştır (p=.033). Ancak 60. saniyeden itibaren SmO₂ düzeylerinde anlamlı bir değişiklik izlenmemiştir (p>.05). 120–210. saniyeler arasında ise herhangi bir fark bulunmamıştır (p =1.000).





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

SONUÇ: Bu çalışma, maksimal yüklenme sonrası toparlanma sürecinde kas içi oksijen saturasyonu (SmO_2) değişkenliğinin fizyolojik toparlanma süreçleriyle olan ilişkisini ortaya koymayı amaçlamıştır. Bulgular, maksimal egzersizi takiben SmO_2 düzeylerinde başlangıçta belirgin bir azalma meydana geldiğini, toparlanma sürecinde ise bireyler arası farklılıklar gösteren yeniden oksijenlenme paternlerinin izlendiğini göstermektedir.

Sonuç olarak, maksimal yük egzersizleri sonrası toparlanma döneminde SmO_2 değişkenliği, bireysel antrenman durumunu ve toparlanma yeterliliğini yansıtan önemli bir fizyolojik parametre olarak değerlendirilebilir. Gelecekte yapılacak çalışmalar, farklı toparlanma protokollerinin SmO_2 üzerindeki etkilerini karşılaştırmalı olarak inceleyerek bu bulgunun uygulamaya yönelik potansiyelini daha da netleştirebilir.

Anahtar Kelimeler: Kas içi oksijen doygunluğu, Maksimal Yük, Toparlanma.





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

INVESTIGATION OF INTRAMUSCULAR OXYGEN SATURATION VARIABILITY DURING RECOVERY FOLLOWING MAXIMAL LOAD EXERCISE

İLHAN, Miray¹; PELVAN, Serdar Orkun ²

^{1,2}Marmara University, Istanbul, orkunpelvan@gmail.com

ABSTRACT

AIM: Gradually increasing exercise protocols serve as an important tool for examining the cardiovascular and musculoskeletal system responses to rising metabolic demands. The SmO₂ data reveal the dynamic responses of the system as it approaches the physiological limits of exercise. The aim of this study is to investigate the variability of intramuscular oxygen saturation (SmO₂) during the recovery phase following maximal load exercise and to reveal physiological indicators related to recovery capacity.

METHOD: This study included voluntary participation from athletes aged between 18 and 27 years, who had no known health issues and had engaged in licensed, regular training for a minimum of three years. Intramuscular oxygen saturation (SmO₂) levels were measured using a TRAINRED model near-infrared spectroscopy (NIRS) device. The exercise protocol commenced on a treadmill at a speed of 10 km/h, with increments of 1 km/h applied every minute until volitional exhaustion was reached. Immediately following the cessation of exercise, participants were positioned supine, and SmO₂ data were continuously recorded throughout a five-minute recovery period. Recovery data were segmented into 30-second intervals, and minimum, maximum, and mean values were calculated for each interval. The measured signals were processed using Procalysis software for analysis, while statistical evaluations were performed using repeated measures ANOVA in the Jamovi software package (version 2.5.3).

FINDING: A total of 16 male athletes aged between 18 and 27 years, each with a minimum of three years of athletic experience, were included in this study. The participants' mean age was 19.3 years, with an average height of 180 ± 7.87 cm, a mean body weight of 78.3 ± 14.6 kg, and an average body fat percentage of 11.8 ± 5.85. During the recovery phase following the treadmill exercise, a significant increase in SmO₂ values was observed within the first 30 seconds (p < .001). A statistically significant change was also detected between 30 and 60 seconds (p = .033).





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

However, from the 60th second onward, no significant changes in SmO₂ levels were observed ($p > .05$). Furthermore, no differences were found between the 120th and 210th seconds ($p = 1.000$).

CONCLUSION: This study aimed to investigate the relationship between intramuscular oxygen saturation (SmO₂) variability and physiological recovery processes following maximal load exercise. The findings demonstrate that SmO₂ levels initially decline markedly after maximal exercise, followed by reoxygenation patterns that vary among individuals during recovery.

Consequently, SmO₂ variability during the post-exercise recovery period may serve as an important physiological marker reflecting individual training status and recovery capacity. Future research could further elucidate the practical applications of these findings by comparatively examining the effects of different recovery protocols on SmO₂ dynamics.

Keywords: Muscle Oxygen Saturation, Maximal Load, Recovery.





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arazında
Köprü Olmak

DİRENÇ EGZERSİZİNDE BESLENMENİN GÜÇLÜ HALKASI: KOLAJEN

¹SAMANCI, Rüken Aslınur, ERDEM, Nihal Zekiye

İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

ÖZET

AMAÇ: Kolajen, vücuttaki toplam protein içeriğinin %30'unu oluşturmaktadır ve tüm hayvanların deri ve kemiklerinde bulunan başlıca yapısal proteindir. Direnç egzersizi sonrası protein takviyesinin kas kütlesini ve gücünü daha da artırmaya yardımcı olduğu bildirilmektedir. Çalışmalar, çoğunlukla kolajen peptitlerinin sarkopenik bireylerde yağsız kütleyi ve gücünü artırdığını göstermiştir. Bu bildirinin amacı, direnç egzersizinde yeni bir yaklaşım olarak görülen kolajen peptit hakkında genel bir bilgi vermektir.

YÖNTEM: Güncel literatür taraması Google Akademik, PubMed, Science Direct ve Web of Science veri tabanları kullanılarak gerçekleştirilmiştir. 2010–2025 yılları arasında yayımlanmış, direnç egzersizi ile kolajen takviyesi ilişkisini inceleyen çalışmalar incelenmiştir.

BULGULAR: Kolajen peptitlerinin vücut ağırlığı ve bileşimi üzerindeki faydalı etkileri gösterilmektedir. Yapılan çalışmalarda kolajen takviyesinin direnç egzersizi ile kullanıldığında yağsız kütlede artış ve vücut yağ yüzdesinde düşüş sağladığı saptanmıştır. Kolajen takviyesinin kas iyileşmesini sağladığı da çalışmalarda belirtilmektedir. Ayrıca C vitamini ile birlikte alındığında kolajen sentezinin optimize olduğu ve bu durumun egzersiz sonrası toparlanmayı hızlandırdığı tespit edilmiştir.

SONUÇ: Kolajen takviyeleri, vücut kompozisyonunu iyileştirmek için bir beslenme stratejisi olarak araştırılmaktadır. Kolajen takviyesi, direnç egzersizi yapan bireylerde kas-iskelet sistemi sağlığını destekleyerek, toparlanma sürecini hızlandırır ve potansiyel olarak spor performansını artırır. Sporcuların bireysel ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak kolajen desteği planlanması, sakatlanma riskini azaltma ve performans artışı açısından faydalı olabilir.

Anahtar Kelimeler: Direnç Egzersizi, Protein Takviyesi, Beslenme, Kolajen.





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

THE POWERFUL LINK OF NUTRITION IN RESISTANCE EXERCISE: COLLAGEN

¹SAMANCI, Rüken Aslınur, ERDEM, Nihal Zekiye

İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul

ABSTRACT

AIM: Collagen constitutes 30% of the total protein content in the body and is the main structural protein found in the skin and bones of all animals. It is reported that protein supplementation after resistance exercise helps to further increase muscle mass and strength. Studies have mostly shown that collagen peptides increase lean mass and strength in sarcopenic individuals. The purpose of this paper is to provide general information about collagen peptide, which is considered a new approach in resistance exercise.

METHOD: The current literature search was conducted using Google Scholar, PubMed, Science Direct and Web of Science databases. Studies published between 2010 and 2025 that examined the relationship between resistance exercise and collagen supplementation were examined.

RESULTS: The beneficial effects of collagen peptides on body weight and composition have been demonstrated. Studies have shown that collagen supplements increase lean mass and decrease body fat percentage when used with resistance exercise. Studies have also indicated that collagen supplements provide muscle recovery. It has also been determined that collagen synthesis is optimized when taken with vitamin C, which accelerates recovery after exercise.

CONCLUSION: Collagen supplements are being investigated as a nutritional strategy to improve body composition. Collagen supplements support musculoskeletal health in individuals who do resistance exercise, accelerate the recovery process, and potentially increase sports performance. Planning collagen supplements considering the individual needs of athletes may be beneficial in terms of reducing the risk of injury and increasing performance.

Keywords: Resistance exercise, protein supplement, nutrition, collagen.





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

SQUAT VE DEADLIFT HAREKETLERİNİN PAPE ETKİLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

ŞENYURT, Ali Fırat¹, ÇAMLIGÜNEY Asiye Filiz²

¹Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul, alifiratsenyurt1@gmail.com

²Spor Bilimleri Fakültesi, Marmara Üniversitesi, İstanbul

ÖZET

AMAÇ: Antrenmanlı sporcularda squat ve deadlift egzersizlerinin Post Activation Performance Enhancement (PAPE) etkilerini karşılaştırarak, 30 metre sprint ve dikey sıçrama performansı üzerindeki akut etkilerini incelemektir

YÖNTEM: Çalışma grubunu Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) U17 ve U19 akademi liglerinde oynayan 12 erkek futbolcu (yaş: 17,25±0,45 yıl, boy: 181,08±5,74 cm, vücut ağırlığı: 72,33±6,28 kg, VKİ: 22,07±1,61 kg/m²) oluşturmuştur. Deneysel protokol kapsamında ilk gün vücut kompozisyonu, ön test ölçümleri (30m sprint ve dikey sıçrama) ve squat/deadlift 1 tekrar maksimum (1TM) değerleri belirlenmiştir. İkinci gün %85 1TM ile squat seti uygulanmış ve 5 dakika sonra sprint ve sıçrama testleri tekrarlanmıştır. Üçüncü gün ise aynı protokol deadlift egzersizi için uygulanmıştır. Ölçümler SPSS 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normallik dağılımı Shapiro-Wilk testi ile değerlendirilmiş, normal dağılım gösteren çoklu ölçümler için Repeated Measures ANOVA ve Bonferroni testi kullanılmıştır. Etki büyüklüğü η^2 ve Cohen's d katsayıları ile hesaplanmıştır ($p<0,05$).

BULGULAR: Squat ve deadlift sonrası hem sprint hem de dikey sıçrama performanslarında istatistiksel olarak anlamlı gelişmeler gözlemlenmiştir ($p<0,05$). Ancak squat egzersizi sonrasında elde edilen performans gelişimi, deadlift sonrasına kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

SONUÇ: Sonuç olarak, her iki egzersiz de PAPE etkisi yaratarak kısa süreli atletik performansı artırmış; ancak squat egzersizi sprint ve sıçrama performansı üzerinde daha belirgin bir etki göstermiştir.

Anahtar Kelimeler akut etki, aktivasyon sonrası performans artışı, dikey sıçrama, futbol, sprint





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

COMPARISON OF THE PAPE EFFECTS OF SQUAT AND DEADLIFT EXERCISES

ŞENYURT, Ali Fırat¹, ÇAMLIGÜNEY Asiye Filiz²

¹ Institute of Health Sciences, Marmara University, Istanbul, alifiratsenyurt1@gmail.com

² Faculty of Sport Sciences, Marmara University, Istanbul

ABSTRACT

AIM: The aim of this study is to compare the Post Activation Performance Enhancement (PAPE) effects of squat and deadlift exercises in trained athletes and to examine their acute impacts on 30-meter sprint and vertical jump performance.

METHOD: The study group consisted of 12 male football players (age: 17.25±0.45 years, height: 181.08±5.74 cm, body weight: 72.33±6.28 kg, BMI: 22.07±1.61 kg/m²) playing in the Turkish Football Federation (TFF) U17 and U19 academy leagues. As part of the experimental protocol, body composition, pre-test measurements (30m sprint and vertical jump), and one-repetition maximum (1RM) values for squat and deadlift exercises were determined on the first day. On the second day, a squat set at 85% of 1RM was performed, followed by sprint and jump tests after 5 minutes. On the third day, the same protocol was applied for the deadlift exercise. The measurements were analyzed using SPSS 22.0 software. The normality of data distribution was assessed with the Shapiro-Wilk test. For multiple measurements showing normal distribution, Repeated Measures ANOVA and the Bonferroni test were used. Effect sizes were calculated using η^2 and Cohen's d coefficients ($p < 0.05$).

FINDING: Statistically significant improvements were observed in both sprint and vertical jump performances after squat and deadlift exercises ($p < 0.05$). However, the performance improvement observed after the squat

exercise was found to be greater compared to that after the deadlift exercise.

CONCLUSION: In conclusion, both exercises induced a PAPE effect and enhanced short-term athletic performance, but the squat exercise showed a more pronounced effect on sprint and jump performance.

Keywords: acute effect, football, post-activation performance enhancement, sprint, vertical jump





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

ADOLESAN FUTSAL OYUNCULARINDA FONKSİYONEL ANTRENMANIN DENGE, ÇEVİKLİK, SÜRAT, ÜZERİNE ETKİSİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

ULU, Mehmet Gafur¹, TOPATEŞ KIZILET, Tuba²

¹Milli Eğitim Bakanlığı, İl Milli Eğitim Müdürlüğü , Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği,
İstanbul, Türkiye , E-mail: mgu1991@hotmail.com ,

² Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Hareket ve
Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

ÖZET

AMAÇ: Futsal, oyuncuların fiziksel performanslarını geliştirmek için yoğun tempolu bir spor dalı olup denge, çeviklik, sürat ve reaktif kuvvet gibi becerileri kapsayan fonksiyonel antrenmanlarla desteklenmektedir. Bu çalışmanın amacı, adolesan futsal oyuncularında fonksiyonel antrenman programının fiziksel performans üzerindeki etkilerini incelemektir.

YÖNTEM: Araştırma, 2 yıldır aktif olarak futsal oynayan 24 lisanslı erkek sporcudan oluşan bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara, antropometrik ölçümler ve fiziksel performans testleri uygulanmıştır. 8 hafta boyunca haftada 3 gün süreyle fonksiyonel antrenman programı uygulanmış ve SPSS 25.0 programıyla istatistiksel analizler yapılmıştır.

BULGULAR: 8 haftalık antrenman programı sonrasında katılımcılarda anlamlı düzeyde performans artışı gözlemlenmiştir. Denge testlerinde iyileşme, çeviklik testlerinde hızlı ve doğru hareket kabiliyeti artışı, sürat testlerinde mesafe tamamlama sürelerinin kısalması ve reaktif kuvvet testlerinde daha yüksek patlayıcı güç değerleri elde edilmiştir.

SONUÇ: Bu araştırma, sistematik ve planlı bir fonksiyonel antrenman programının adolesan futsal oyuncularının fiziksel performanslarını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Sonuçlar, bu tür antrenmanların sporcuların fiziksel gelişimine katkı sağlayabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Futsal, Fonksiyonel Antrenman, Fiziksel Performans, Denge, Çeviklik, Sürat, Reaktif Kuvvet





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

EVALUATION OF THE EFFECTS OF FUNCTIONAL TRAINING ON BALANCE, AGILITY, SPEED, IN ADOLESCENT FUTSAL PLAYERS

ULU, Mehmet Gafur¹; TOPATEŞ KIZILET, Tuba²

¹Milli Eğitim Bakanlığı, İl Milli Eğitim Müdürlüğü , Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
İstanbul, Türkiye , E-mail: mgu1991@hotmail.com ,

² Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Hareket ve
Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

ABSTRACT

AIM: Futsal is a high-intensity sport that aims to improve players' physical performance and is supported by functional training that includes skills such as balance, agility, speed, and reactive strength. The purpose of this study is to examine the effects of a functional training program on physical performance in adolescent futsal players.

METHOD: The study was conducted on a sample of 24 licensed male athletes who had been actively playing futsal for 2 years. Anthropometric measurements and physical performance tests were applied to the participants. A functional training program was implemented for 8 weeks, with 3 sessions per week, and statistical analyses were performed using SPSS 25.0.

FINDING: After the 8-week training program, significant improvements in performance were observed in the participants. Improvements were seen in balance tests, increased speed and accuracy in agility tests, reduced time to complete distances in speed tests, and higher explosive strength values in reactive strength tests.

CONCLUSION This research demonstrates that a systematic and planned functional training program positively affects the physical performance of adolescent futsal players. The results indicate that such training programs can contribute to the physical development of athletes.

Keywords: Futsal, Functional Training, Physical Performance, Balance, Agility, Speed, Reactive Strength





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

8 HAFTALIK KAYAKLI KOŞU EGZERSİZİNİN 8-12 YAŞ GRUBUNDAKİ ÇOCUKLARDA FİZİKSEL UYGUNLUK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

YELKEN, Mehmet Emin¹; POYRAZ, Adem²

¹Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Çankırı, mehmet.yelken@hotmail.com

²Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Afyonkarahisar

ÖZET

AMAÇ: Fiziksel aktivite çocukların gelişimi ve genel iyilik halleri açısından son derece önemlidir (Basuki ve ark., 2021). Bu çalışmanın amacı, 8 haftalık kayaklı koşu egzersizinin 8-12 yaş grubundaki çocukların fiziksel uygunluk düzeyleri üzerine etkisinin araştırılmasıdır.

YÖNTEM: Çalışmaya, yaş ortalamaları 11.3 ± 0.13 olan Kayaklı Koşu Grubu ($n=15$), Yürüyüş Grubu ($n=15$) ve Kontrol Grubu ($n=15$) olmak üzere toplam 45 erkek çocuk gönüllü olarak katılmıştır. Çalışma 8 hafta boyunca, haftada 3 gün, 30dk egzersiz programını kapsamaktadır. Egzersiz protokolünde şiddet ve mesafe artışı her hafta düzenli olarak %2.5 artırılarak 8 hafta boyunca devam ettirilmiştir. Katılımcıların boy uzunluğu, vücut ağırlığı, beden kütle indeksi (BKI), vücut yağ yüzdesi (VYY) ve yağsız vücut kütlesi (YVK) ölçüldü. Motorik özelliklerinin tespitinde, esneklik, durarak uzun atlama, sağ-sol el kavrama kuvveti, barfiks asılı kalma asılı kalma, statik denge, t-çeviklik, 20m mekik koşusu ve 30m sürat testleri ön test ve son test şeklinde uygulandı. Elde edilen verilerin analizi SPSS 23.0 paket programında yapıldı.

BULGULAR: Yapılan istatistiksel değerlendirmede, vücut ağırlığı, sağ el kavrama, sol el kavrama, barfiks asılı kalma parametrelerinde KK, Y ve KG grupları arasında, statik denge, durarak uzun atlama, vücut yağ yüzdesi, beden kütle indeksi parametrelerinde; KK ve K grupları arasında, MaxVO2 parametresinde KK ve Y grupları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilirken, sürat, çeviklik, esneklik, yağsız vücut kütlesi ve boy parametrelerinde tüm gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p<0.05$).

SONUÇ: Sonuç olarak 8-12 yaş grubu çocuklarda sekiz hafta boyunca uygulanan kayaklı koşu egzersizi fiziksel, fizyolojik, motorik parametrelerine göre, yürüyüş ve kontrol grubundan çoğunlukla daha iyi performans ortaya koyduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Çocuk, Egzersiz, Fiziksel Uygunluk, Kayaklı Koşu, Yürüyüş





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

EFFECT OF 8-WEEK CROSSCOUNTRY SKIING EXERCISE ON PHYSICAL FITNESS LEVELS OF CHILDREN BETWEEN 8 AND 12 YEARS

YELKEN, Mehmet Emin¹; POYRAZ, Adem²

¹ Provincial Directorate of Youth and Sports, Çankırı, mehmet.yelken@hotmail.com

² Faculty of Sport Sciences, Afyon Kocatepe University, Afyonkarahisar.

ABSTRACT

AIM: Physical activity is extremely important for children's development and overall well-being (Basuki et al., 2021). The aim of this study is to investigate the effect of an 8-week cross-country skiing exercise program on the physical fitness levels of children aged 8 to 12.

METHOD: A total of 45 male children voluntarily participated in the study, divided into three groups: the Cross-Country Skiing Group (n = 15), the Walking Group (n = 15), and the Control Group (n = 15), with a mean age of 11.3 ± 0.13 years. The study included an exercise program lasting 8 weeks, performed 3 days per week for 30 minutes each session. In the exercise protocol, both intensity and distance were systematically increased by 2.5% each week over the 8-week period. Measurements included height, body weight, body mass index (BMI), body fat percentage (BFP), and lean body mass (LBM). To assess motoric characteristics, the following tests were administered as pre- and post-tests: flexibility, standing long jump, right and left-hand grip strength, pull-up hang, static balance, T-agility test, 20-meter shuttle run, and 30-meter sprint test. The data obtained were analyzed using the SPSS 23.0 statistical software package.

FINDING: In the statistical analysis, significant differences were found between the Cross-Country Skiing (CCS), Walking (W), and Control (C) groups in the parameters of body weight, right-hand grip strength, left-hand grip strength, and pull-up hang ($p < 0.05$). Significant differences were also observed between the CCS and C groups in static balance, standing long jump, body fat percentage, and body mass index. Additionally, a statistically significant difference was found between the CCS and W groups in the MaxVO₂ parameter. However, no significant differences were found among all groups in speed, agility, flexibility, lean body mass, and height parameters ($p > 0.05$).





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

CONCLUSION: As a result, the eight-week cross-country skiing exercise program applied to children aged 8–12 showed generally better performance in physical, physiological, and motor parameters compared to the walking and control groups.

Keywords: Child, Exercise, Physical Fitness, Cross-Country Skiing, Walking





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

DEĞİŞEN MÜSABAKA SİSTEMİNİN AKTİF VE PASİF ÇALIŞMA ARALIKLARININ BELİRLENMESİ İLE ELİT TAEKWONDO ANTRENMAN VE MÜSABAKA YÜKLERİNİN İNCELENMESİ

YEŞİLÇİMEN, Tuğçe¹; YÜCEL, Selda²

¹Marmara Üniversitesi, İstanbul, tugce.yesilcimen@gedik.edu.tr

² Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

ÖZET

AMAÇ: 2022 yılında değişen müsabaka sisteminin analizi sonucunda aktif ve pasif zaman aralıklarının belirlenmesi ile fizyolojik profilin ortaya konularak antrenman ve müsabaka yüklerinin incelenmesidir.

YÖNTEM: 2023 yılında düzenlenen Avrupa Oyunları ve Dünya Şampiyonalarının müsabakalarında aktif- pasif zaman aralıkları analizi yapılmıştır. Bu analizle, bir müsabaka simülasyonu tasarlanmıştır. Müsabaka simülasyonu, 2 dakikalık 3 raunttan oluşup rauntlar arasında birer dakikalık dinlenme sürelerinden oluşmaktadır. Müsabaka simülasyonu öncesinde 10 dakikalık branşa özgü bir ısınma gerçekleştirilmiştir. Müsabaka simülasyonu ve dinlenme süresince kalp atım hızı alınmıştır. Dinlenim, birinci, ikinci ve üçüncü rauntların bitiminde ile 7 dakikalık toparlanmada kan laktatı alınmıştır.

BULGULAR: İstatistiksel analiz sonucunda, vücut yağ oranı ile sağ ve sol bacak uzunlukları arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır($p<0,05$). Vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve vücut kitle indeksi değişkenleri açısından katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır($p>0,05$). Müsabaka simülasyonunda dinlenim, üç raunt ve 7 dakikalık toparlanma aşamalarında ölçülen kan laktat seviyeleri (mmol/L) ve kalp atım hızı değeri (a/dk) arasında gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur($p<0.001$).

SONUÇ: 2023 yılında düzenlenen Avrupa Oyunları, Dünya ve Türkiye Şampiyonaları'nın müsabaka analizlerine dayanarak yeni müsabaka modeline göre aktif-pasif zaman aralıkları ve müsabaka tekniklerinin sporcuların kan laktatı ve kalp atım hızı değişkenlerine etkisini değerlendirmiştir. Müsabaka sırasında anaerobik enerji sisteminin baskın olduğunu ve sporcuların kardiyovasküler dayanıklılık ile toparlanma kapasitelerinin geliştirilmesine yönelik antrenmanların önemini vurgulamaktadır.

Anahtar kelime: Taekwondo Müsabaka Sistemi, Kan Laktatı, Kalp Atım Hızı Değişkenliği





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

INVESTIGATION OF ELITE TAEKWONDO TRAINING AND COMPETITION LOADS BY DETERMINING THE ACTIVE AND PASSIVE WORK INTERVALS OF THE CHANGING COMPETITION SYSTEM

YEŞİLÇİMEN, Tuğçe¹; YÜCEL, Selda²

¹Marmara Üniversitesi, İstanbul, tugce.yesilcimen@gedik.edu.tr

² Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

ABSTRACT

AIM: The aim of this study is to analyze the competition system that was revised in 2022 by identifying the active and passive time intervals, examining the physiological profile of the athletes, and evaluating the training and competition loads accordingly.

METHOD: Active and passive time intervals were analyzed based on matches from the 2023 European Games and World Championships. Using this analysis, a match simulation was designed to reflect the updated match format. The simulation consisted of three 2-minute rounds with 1-minute rest intervals in between. A 10-minute sport-specific warm-up was conducted before the simulation. Heart rate was monitored during both the simulation and rest periods. Blood lactate samples were collected at five time points: at rest, after the first, second, and third rounds, and following a 7-minute recovery period.

FINDINGS: Statistical analysis revealed significant differences between body fat percentage and both right and left leg lengths ($p<0.05$). No statistically significant differences were found among participants in terms of body weight, height, or body mass index ($p>0.05$). A statistically significant difference was observed in blood lactate levels (mmol/L) and heart rate values (bpm) across the rest phase, the three rounds, and the 7-minute recovery stage ($p<0.001$).

CONCLUSION: Based on the analysis of matches from the 2023 European Games, World, and Turkish Championships, this study evaluated the effects of active-passive time intervals and match techniques on athletes' blood lactate and heart rate variables within the context of the new match model. The findings emphasize the dominance of the anaerobic energy system during competition and highlight the importance of training aimed at improving cardiovascular endurance and recovery capacity in taekwondo athletes.

Keywords: Taekwondo Competition System, Blood Lactate, Heart Rate Variability





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

GÜREŞÇİLERDE İKİ FARKLI EKSANTRİK EĞİTİMİN OMUZ TENDİNOPATİSİ ÜZERİNE ETKİSİ

BALOĞLU Recep¹, FIRAT Tüzün², KEPENEK VAROL Büşra³, Oğuz SELİM⁴

¹Gençlik ve Spor Bakanlığı, Kayseri Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, TOHM, Kayseri,
ftrrecep@gmail.com

²Hacettepe Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi, Ankara

³Nuh Naci Yazgan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon ABD,
Kayseri

⁴Kayseri Şehir Hastanesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon, Kayseri

ÖZET

AMAÇ: Tendinopati terimi; ağrı, fonksiyonda bozulma, egzersiz toleransında düşüş ile karakterize olan, tendonda meydana gelen çok yönlü patolojileri tanımlar. Bu çalışmanın amacı 14-25 yaş arası omuz tendinopatili Güreşçilerde iki farklı eksantrik eğitimin Supraspinatus, İnfraspinatus, Subskapularis ve Biseps Braki kasları tendon kalınlıkları, akromiohumeral mesafe ve posterior kapsül kalınlığı gibi parametreler üzerine etkilerini araştırmaktır.

YÖNTEM: G Power (Software 3.1.9.2) programı ile çalışmanın örneklem büyüklüğü belirlendikten sonra rasgele iki gruba ayrılan 26 sporcudan çalışma grubuna 4 hafta metronom eşliğinde Tendon Nöroplastik Eğitim protokolü, kontrol grubuna ise 4 hafta standart eksantrik eğitim verildi. Her iki gruba Supraspinatus, İnfraspinatus, Subskapularis ve Biseps Braki kaslarına yönelik egzersizler yaptırıldı. Sporcuların tendon kalınlıkları, akromiohumeral mesafe ve posterior kapsül kalınlıkları uzman hekim tarafından ultrasonografi ile değerlendirildi. Tüm değerlendirmeler egzersiz eğitimi öncesi ve sonrasında uygulandı. Veriler “IBM SPSS 25” paket programıyla istatistiksel olarak analiz edildi.

BULGULAR: Her iki grubun da eğitim sonrası tendon kalınlıkları, akromiohumeral mesafe ve posterior kapsül kalınlıkları değerlerinde eğitim öncesine göre fark görülmedi ($p>0,05$). Gruplar arasında tendon kalınlıkları, akromiohumeral mesafe ve posterior kapsül kalınlıkları değerleri açısından herhangi bir fark yoktu ($p>0,05$).





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

SONUÇ: 4 haftalık eksantrik eğitim ve Tendon Nöroplastik Eğitimin omuz tendinopatili güreşçilerde tendon kalınlıkları, akromiöhumeral mesafe ve posterior kapsül kalınlıkları üzerine herhangi bir etkisi yoktur. Daha uzun süreli egzersiz protokolleri bu parametreler açısından daha etkili olabilir.

Anahtar Kelimeler: Omuz, Sporcu, Tendinopati, Ultrasonografi





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

EFFECTS OF TWO DIFFERENT ECCENTRIC TRAINING ON SHOULDER TENDINOPATHY IN WRESTLERS

BALOĞLU Recep¹, FIRAT Tüzün², KEPENEK VAROL Büşra ³

¹Ministry of Youth and Sports, Kayseri Provincial Directorate of Youth and Sports, TOHM, Kayseri,
ftrrecep@gmail.com

²Hacettepe University, Faculty of Physical Therapy and Rehabilitation, Ankara

³Nuh Naci Yazgan University, Faculty of Health Sciences, Department of Physical Therapy and
Rehabilitation, Kayseri

⁴Kayseri City Hospital, Department of Physical Medicine and Rehabilitation, Kayseri

ABSTRACT

AIM: The term tendinopathy describes multifaceted pathologies occurring in the tendon, characterized by pain, functional impairment, and decreased exercise tolerance. The aim of this study was to investigate the effects of two different eccentric trainings on parameters such as tendon thickness of Supraspinatus, Infraspinatus, Subscapularis, and Biceps Brachii muscles, acromiohumeral distance, and posterior capsule thickness in wrestlers with shoulder tendinopathy between the ages of 14-25.

METHOD: After determining the sample size of the study with the G Power (Software 3.1.9.2) program, 26 athletes were randomly divided into two groups. The study group received a 4-week Tendon Neuroplastic Education protocol with metronome, while the control group received 4 weeks of standard eccentric training. Both groups were given exercises for the Supraspinatus, Infraspinatus, Subscapularis and Biceps Brachii muscles. The athletes' tendon thickness, acromiohumeral distance and posterior capsule thickness were evaluated by a specialist physician using ultrasonography. All evaluations were performed before and after exercise training. The data were statistically analyzed with the "IBM SPSS 25" package program.

FINDING: There was no difference in tendon thickness, acromiohumeral distance and posterior capsule thickness values after training in both groups compared to before training ($p>0.05$). There was no difference between the groups in terms of tendon thickness, acromiohumeral distance and posterior capsule thickness values ($p>0.05$).





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

CONCLUSION: 4 weeks of eccentric training and Tendon Neuroplastic Education have no effect on tendon thickness, acromiohumeral distance and posterior capsule thickness in wrestlers with shoulder tendinopathy. Longer duration exercise protocols may be more effective in terms of these parameters.

Key Words: Athlete, Mental Test, Shoulder, Tendinopathy





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arazında
Köprü Olmak

GENÇ ELİT YÜZÜCÜLERDE HIF1A GENİ RS11549465 POLİMORFİZMİ İLE KAS AĞRISI İLİŞKİSİNİN BELİRLENMESİ

BEKTAŞ, Merve¹; ERTAŞ DÖLEK, Burcu²

¹Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul, merve_bkts@hotmail.com

²Ankara Üniversitesi, Ankara

ÖZET

AMAÇ: Bu araştırmada farklı branş ve mesafelerdeki yüzücülerin dayanıklılık performansı ile ilgili belirlenen gen ile ilişkisinin ve gen-ağrı ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM: Araştırmaya farklı branş ve mesafelerde yüzen elit düzey kız ve erkek sporcular (n = 54) katılmıştır. Katılımcılardan genetik analiz için kan örnekleri alınarak HIF1A gen polimorfizmi belirlenmiştir. Ağrı algısı değerlendirmeleri, M. trapezius, M. pronator teres ve ön kol ekstansör kaslarında dolorimetre cihazı kullanılarak yapılmıştır. Ayrıca boy, vücut ağırlığı, beden kütle indeksi (BKI) ve vücut yağ yüzdesi gibi antropometrik ölçümler alınmıştır. İstatistiksel analizler SPSS 25.0 ve Rstudio (4.3) yazılım paketi kullanılarak yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler nitel değişkenlerde frekans (%) ile nicel değişkenlerde dağılım özelliklerine bağlı olarak ortalama $\pm$ standart sapma veya medyan(min-maks) değerler ile raporlanmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda bağımsız gruplar T testi ve Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Bağımlı değişken üzerine bağımsız değişkenlerin etkisi, Binary Lojistik regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Analizlerde güven düzeyi %95 olarak alınmıştır.

BULGULAR: Değişkenler arasında yalnızca sağ M. trapezius kası ölçüm değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p = 0,042$). Bu değişkenin katsayısı pozitif ve anlamlıdır ($B = 1,241$). HT (4.58 ± 0.73) ve WT (5.38 ± 1.67) grupları arasında sağ M. trapezius bakımından anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

SONUÇ: Çalışma bulguları, HIF1A gen varyasyonları ile ağrı düzeyleri arasında beklenen yönde bir ilişki göstermemiştir. Normal şartlarda, wild-type (WT) genotipe sahip bireylerde daha düşük ağrı seviyeleri beklenmesine rağmen, bu araştırmada böyle bir eğilim gözlenmemiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun sağ el ve taraf baskınlığı göstermesi, sağ M. trapezius kasında artan yüklenme ve dolayısıyla bu kasta kuvvet ve aktivasyon düzeylerinin yükselmesine neden olmuş olabilir. Diğer kas gruplarında anlamlı bir fark tespit edilmemesi, muhtemelen bu kasların daha küçük kas grupları olmasından kaynaklanmaktadır.





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

Ayrıca, uygulanan 1500 metre ısınma protokolünde ağırlıklı olarak serbest yüzme olması ve dolayısıyla da sağdan nefes alma sırasında boyun ve sırt kaslarının, dolayısıyla M. trapezius kasının aktif olarak kullanılması, bu bölgede ağrı hissinin artmasına katkıda bulunmuş olabilir.

Anahtar Kelimeler: Ağrı, HIF1A, Polimorfizm





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

DETERMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN HIF1A GENE RS11549465 POLYMORPHISM AND MUSCLE PAIN IN YOUNG ELITE SWIMMERS

BEKTAŞ, Merve¹; ERTAŞ DÖLEK, Burcu²

¹ University of Health Sciences, Istanbul, merve_bkts@hotmail.com

² Ankara University, Ankara.

ABSTRACT

AIM: This study aimed to investigate the relationship between the HIF1A gene and endurance performance, as well as the relationship between this gene and pain among swimmers in different strokes and distances.

METHOD: The study included elite-level male and female swimmers (n = 54) from various strokes and distances. Blood samples were collected from participants for genetic analysis to determine the HIF1A gene polymorphism. Pain perception was assessed using a dolorimeter on the M. trapezius, M. pronator teres, and forearm extensor muscles. Additionally, anthropometric measurements such as height, body weight, body mass index (BMI), and body fat percentage were taken. Statistical analyses were conducted using SPSS 25.0 and Rstudio (4.3) software packages. Descriptive statistics were reported as frequencies (%) for categorical variables and as mean $\pm$ standard deviation or median (min–max) for continuous variables depending on distribution characteristics. Independent samples t-test and Mann-Whitney U test were used for comparisons between groups. The effect of independent variables on the dependent variable was evaluated using binary logistic regression analysis. A 95% confidence level was adopted for all analyses.

FINDING: Among the variables, only the right M. trapezius muscle measurement was found to be statistically significant ($p = 0.042$). The coefficient for this variable was positive and significant ($B = 1.241$). A significant difference in the right M. trapezius was observed between the HT (4.58 ± 0.73) and WT (5.38 ± 1.67) groups ($p < 0.05$).

CONCLUSION: The study findings did not reveal the expected relationship between HIF1A gene variations and pain levels. Normally, individuals with the wild-type (WT) genotype are expected to have lower pain levels; however, this trend was not observed in this study.





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

The fact that the majority of participants showed right-hand and right-side dominance may have led to increased loading on the right M. trapezius muscle, resulting in higher strength and activation levels in this muscle.

The lack of significant differences in other muscle groups is likely due to these being smaller muscle groups. In addition, the 1500-meter warm-up protocol, which mainly involved freestyle swimming, and consequently breathing to the right side, may have led to the active use of the neck and back muscles, particularly the M. trapezius muscle, potentially contributing to the increased sensation of pain in this area.

Keywords: Pain, HIF1A, Polymorphism.





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

PICKLEBALL OYNAYAN ÖĞRENCİLERİN REKRASYONEL DENEYİM TERCİHLERİNİN VE İYİ OLUŞLARININ İNCELENMESİ

BÜYÜK, Damla¹; TOGO, Osman Tolga²

¹Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, damlabuyuk@marun.edu.tr

²Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul.

ÖZET

AMAÇ: Bu araştırmanın amacı, rekreasyonel bir aktivite olarak Pickleball etkinliklerinin rekreasyon deneyim tercihi ve rekreasyonel iyi oluşa olan etkisinin incelenmesidir.

YÖNTEM: Kampüs yaşamında serbest zamanlarında rekreatif bir aktivite olarak pickleball oynayan öğrencilerin kişisel demografik özellikleri ile ilişkili olarak pickleball spor dalını tercih etme nedenleri, pickleball spor dalının iyi oluş haline olan etkisinin değerlendirilmesini amaçlamaktadır. Araştırma kapsamında çalışmaya Marmara Üniversitesi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Ege Üniversitesi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi ve Trakya Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören toplam 250 (125 kadın, 125 erkek) öğrenci katılmıştır. Araştırmada katılımcılara kişisel-demografik bilgileri belirlemek adına anket formu, Rekreasyon Deneyim Tercihi Ölçeği (RDTÖ) ve Rekreasyonel Spor İyi Oluş Ölçeği (RSİÖÖ) uygulanmıştır. Verilerin analizinde Man Whitney U, Kruskal Wallis testleri ve pearson korelasyon testi analizi kullanılmıştır.

BULGULAR: Araştırma sonucuna göre; pickleball aktivitelerine katılım durumu, cinsiyet, yaş, deneyim yılı ve oynama yılına göre öğrencilerin rekreasyon deneyimi ölçeğinin alt boyutlarının tümünde anlamlı bir fark bulunmazken, bölüm değişkenine göre öğrencilerin rekreasyon deneyimi ölçeğinin alt boyutlarının tümünde anlamlı bir fark bulunmuştur ($P<0.05$). Pickleball aktivitelerine katılım durumu, cinsiyet, yaş, deneyim yılı, oynama yılı ve bölüm değişkenine göre rekreasyonel iyi oluş ölçeğinin alt boyutlarının tümünde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($P>0.05$). Ancak öğrencilerin rekreasyonel deneyim tercihleri ile rekreasyonel iyi oluşları arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($P<0.01$).

SONUÇ: Sonuç olarak pickleball aktivitelerine katılım sağlayan öğrenciler üzerinde yapılan bu çalışmada; öğrencilerin yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf düzeyi ve oynama yılı değişkenleri değerlendirildiğinde rekreasyon deneyim tercihleri ve rekreasyonel spor iyi oluşlarını etkilemediği görülmektedir. Ayrıca bu çalışmadan yola çıkarak araştırmacıların farklı yaş kategorilerinde ve daha fazla oynama yılına sahip bireyler üzerinde çalıştıkları takdirde farklı sonuçlar elde edeceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Pickleball, Rekreasyon Deneyim Tercihi, Rekreasyonel Spor İyi Oluş





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

EXAMINATION OF RECREATIONAL EXPERIENCE PREFERENCES AND WELL-BEING OF PICKLEBALL PLAYING STUDENTS

BÜYÜK, Damla¹; TOGO, Osman Tolga²

¹Marmara University, Institute of Health Sciences, İstanbul, damlabuyuk@marun.edu.tr

²Marmara University, İstanbul

ABSTRACT

AIM: The aim of this study is to examine the effect of Pickleball activities as a recreational activity on recreation experience preference and recreational well-being.

METHOD: The aim of the study is to evaluate the reasons for choosing pickleball sports in relation to the personal demographic characteristics of students who play pickleball as a recreational activity in their free time in campus life and the effect of pickleball sports on well-being. Within the scope of the study, a total of 250 (125 female, 125 male) students studying at Marmara University, Çanakkale Onsekiz Mart University, Ege University, Karamanoğlu Mehmetbey University and Trakya University Faculty of Sport Sciences participated in the study. In the study, a questionnaire form, Recreation Experience Preference Scale (REP) and Recreational Sport Well-Being Scale (RSWBS) were applied to the participants to determine personal-demographic information. Man Whitney U, Kruskal Wallis tests and Pearson correlation test analysis were used to analyze the data.

FINDING: According to the results of the research; while there was no significant difference in all sub- dimensions of the recreational experience scale according to the participation status in pickleball activities, gender, age, years of experience and years of playing, a significant difference was found in all sub-dimensions of the recreational experience scale according to the department variable ($P<0.05$). No significant difference was found in all sub-dimensions of the recreational well-being scale according to participation in pickleball activities, gender, age, years of experience, years of playing and department ($P>0.05$). However, it was found that there was a moderately significant positive relationship between students' recreational experience preferences and recreational well-being ($P<0.01$).

CONCLUSION: As a result, in this study conducted on students participating in pickleball activities, it is seen that the variables of age, gender, department, grade level and years of playing do not affect recreational experience preferences and recreational sport well-being. In addition, based on this study, it is thought that researchers will obtain different results if they work on individuals with different age categories and more playing years.

Keywords: Pickleball, Recreation Experience Preference, Recreational Sport Well-Being





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

SAVAŞ SANATLARI VE DÖVÜŞ SPORLARI SPORCULARININ SALDIRGANLIK VE ÖFKE DÜZEYLERİ İLE SPORTMENLİK YÖNELİMLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ.

¹KIRNAZ, Zeki, ²KIZILDAĞ KALE Esen

¹*İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, TÜRKİYE*

²*İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul, TÜRKİYE*

ÖZET

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı savaş sanatları ve dövüş sporları sporcularının saldırganlık ve öfke düzeyleri ile sportmenlik yönelimleri arasındaki ilişkiyi test etmektir. Savaş sanatları ve dövüş sporları sporcularının saldırganlık, öfke düzeyleri ve sportmenlik yönelimleri farklı değişkenler açısından karşılaştırmak da bu çalışmanın bir diğer amacıdır.

YÖNTEM: Bu çalışmada ilişkisel tarama metodu ile kullanılmıştır. Çalışmaya yaş ortalaması 28.93 ± 9.87 olan ve spor yaşları 3.62 ± 3.40 olan 252 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara “Sporda Saldırganlık ve Öfke Ölçeği (SSÖÖ)” ve “Çok Boyutlu Sportmenlik Yönelimi Ölçeği (ÇBSYÖ)” uygulanmıştır. Verilerin analizi için betimsel istatistikler, bağımsız gruplar için t testi, ANOVA ve Pearson korelasyon analizi yöntemleri kullanılmıştır.

BULGULAR: Bağımsız gruplar için yapılan t testi sonuçlarına göre cinsiyet değişkeninde saldırganlık ($t=-6.490$; $p<.01$) ve ÇBSYÖ alt boyutu sporda sorumluluklara bağlılık ($t=-2.001$; $p<.05$) puanlarında erkek sporcuların ortalama puanları kadın sporcuların ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde yüksek bulunmuştur. Eğitim durumuna göre yapılan ANOVA analiz sonuçları farklı eğitim düzeylerine göre saldırganlık ($F_{2,249}=4.199$, $p<.05$), sosyal normlara uyum ($F_{2,249}=9.941$, $p<.01$), kurallar ve yönetime saygı ($F_{2,249}=9.935$, $p<.01$) ve rakibe saygı ($F_{2,249}=6.945$, $p<.01$) alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc testi sonucuna göre saldırganlık puanlarında lise mezunlarının lisansüstü mezunlarından, sosyal normlara uyum ve rakibe saygı alt boyutlarında lisansüstü ve lisans mezunlarının lise mezunlarından ve kurallar ve yönetime saygı alt boyutunda ise lisansüstü mezunlarının hem lisans hem de lise mezunlarından istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde yüksek puana sahip oldukları bulunmuştur. Meslek durumuna göre yapılan ANOVA analiz sonuçları farklı mesleklere göre sosyal normlara uyum ($F_{2,249}=12.378$, $p<.01$) ve rakibe saygı ($F_{2,249}=5.178$, $p<.01$) alt boyut puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc testi sonucuna göre sosyal normlara uyum alt boyutunda kamu ve özel sektörde çalışanların öğrencilerden, rakibe saygı alt boyutunda özel sektörde çalışanların öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek puana sahip oldukları görülmektedir.

SONUÇ: Sonuç olarak sporcuların saldırganlık ve öfke düzeyleri arttıkça sportmenlik yönelimlerinin azaldığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: savaş sanatları, dövüş sporları, saldırganlık, öfke, sportmenlik yönelimi





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

THE RELATIONSHIP BETWEEN AGGRESSIVENESS AND ANGER LEVELS AND SPORTSPERSONSHIP ORIENTATIONS OF MARTIAL ARTS AND COMBAT SPORTS ATHLETES.

¹KIRNAZ, Zeki, ²KIZILDAĞ KALE Esen

¹İstanbul Nişantaşı University, Institute of Graduate Education, Istanbul, TURKEY

²İstanbul Nişantaşı University, School of Physical Education and Sports, Istanbul, TURKEY

ABSTRACT

AIM: The purpose of this study is to test the relationship between the aggressiveness and anger levels and sportspersonship orientations of martial arts and combat sports athletes. Another purpose of this study is to compare the aggressiveness, anger levels and sportspersonship orientations of martial arts and combat sports athletes in terms of different variables.

METHOD: A relational survey model was used in this study. 252 athletes with an average age of 28.93 ± 9.87 and a sports age of 3.62 ± 3.40 participated voluntarily in the study. The participants were administered the “Competitive Aggressiveness and Anger Scale (CAAS)” and the “Multidimensional Sportspersonship Orientation Scale (MSOS). Descriptive statistics, t-test for independent groups, ANOVA, and Pearson correlation analysis methods were used for data analysis.

FINDING: According to the t-test results for independent groups, the average scores of male athletes in the gender variable, aggressiveness ($t=-6.490$; $p<.01$), and the MSOS sub-dimension, respect for one’s full commitment ($t=-2.001$; $p<.05$) were found to be statistically significantly higher than the average scores of female athletes. The results of ANOVA analysis conducted according to education status show that there is a significant difference between the scores of aggressiveness ($F_{2,249}=4.199$, $p<.05$), respect for social convention ($F_{2,249}=9.941$, $p<.01$), respect for rules and officials ($F_{2,249}=9.935$, $p<.01$) and respect for opponents ($F_{2,249}=6.945$, $p<.01$) sub-dimensions according to different education levels. According to the Post Hoc test results conducted to determine the source of the difference, it was found that high school graduates had statistically significantly higher scores than postgraduate graduates in aggressiveness scores, postgraduate and undergraduate graduates had statistically significantly higher scores than high school graduates in respect for social convention and respect for opponents sub-dimensions, and postgraduate graduates had statistically significantly higher scores than both undergraduate and high school graduates in respect for rules and officials sub-dimension.





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

The results of the ANOVA analysis conducted according to the profession status show that there is a significant difference between the scores of the sub-dimensions of respect for social convention ($F_{2,249}=12.378$, $p<.01$) and respect for opponents ($F_{2,249}=5.178$, $p<.01$) according to different professions. According to the results of the Post Hoc test conducted to determine the source of the difference, it is seen that those working in the public and private sectors have significantly higher scores than the students in the sub-dimension of respect for social convention, and those working in the private sector have significantly higher scores than the students in the sub-dimension of respect for opponents.

CONCLUSION: As a result, it is seen that as the aggressiveness and anger levels of the athletes increase, their sportspersonship orientation decreases.

Keywords: martial arts, combat sports, aggressiveness, anger, sportspersonship orientation





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN KARIYER FARKINDALIĞI, İŞ BULMA KAYGISI VE UMUTSUZLUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

YILDIRIM, Alper¹; KIZILDAĞ KALE, Esen²

¹İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, TÜRKİYE

²İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul, TÜRKİYE

ÖZET

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı; beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin kariyer farkındalığı, iş bulma kaygısı ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi test etmektir. Buna ek olarak farklı değişkenler açısından öğrencilerin kariyer farkındalığı, iş bulma kaygısı ve umutsuzluk düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı test etmek de bu çalışmanın bir diğer amacını oluşturmaktadır.

YÖNTEM: Bu çalışmada ilişkisel tarama metodu ile kullanılmıştır. Çalışmaya 17-31 yaş arası (Ort_{yaş} = 21.21 ± 2.16) toplam 357 Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara “Kariyer Farkındalık Ölçeği (KFÖ)”, “Spor Bilimleri Öğrencilerinin İş Bulma Kaygısı Ölçeği (İBKÖ)” ve “Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ)” uygulanmıştır. Verilerin analizi için betimsel istatistikler, bağımsız gruplar için t testi, ANOVA ve Pearson Momentler Korelasyon Analizi yöntemleri kullanılmıştır.

BULGULAR: Bağımsız gruplar için yapılan t testi sonuçlarına göre cinsiyet değişkeninde KFÖ alt boyutu mesleki bilinç (t=2.021; p<.05) puanında kadın katılımcıların erkek katılımcılardan, İBKÖ toplam puanı (t=-2.677; p<.01), BUÖ alt boyutu gelecekle ilgili duygular (t=-3.275; p<.01), motivasyon kaybı (t=-2.485; p<.01) umut (t=-2.178; p<.05) ve BUÖ toplam (t=-3.203; p<.01) puanlarında erkek katılımcıların ortalama puanlarının kadın katılımcıların ortalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Sınıf düzeyine göre yapılan ANOVA analiz sonuçları KFÖ alt boyutu mesleki hazır bulunma (F_{3,353}=2.653, p<.05), mesleki özgüven (F_{3,353}=2.551, p<.05), İBKÖ toplam puan (F_{3,353}=12.759, p<.01), BUÖ alt boyutu gelecek ile ilgili duygular (F_{3,353}=15.606, p<.01), motivasyon kaybı (F_{3,353}=6.111, p<.01), umut (F_{3,353}=10.600, p<.05), ve BUÖ toplam puan (F_{3,353}=12.849, p<.01) alt boyut puanlarında gruplar arasında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir.





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

Öğrencilerin okudukları bölümlere göre yapılan ANOVA analiz sonuçlarına göre BUÖ alt boyutu motivasyon kaybı ($F_{2,254}=3.179$, $p<.05$) alt boyut puanlarında gruplar arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc testi sonucuna göre Yöneticilik bölümü okuyan öğrencilerin ortalama puanlarının Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek puana sahip oldukları görülmektedir.

Yapılan Pearson Momentler Korelasyon analizi sonuçları KFÖ alt boyutları ile iş bulma kaygısı ve BUÖ alt boyutları arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki göstermektedir ($p<.01$).

SONUÇ: Sonuç olarak sporcuların sınıf düzeyi ve kariyer farkındalıkları arttıkça geleceğe yönelik algılarının, düşüncelerinin ve umutsuzluklarının azaldığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Kariyer farkındalığı, İş bulma kaygısı, Umutsuzluk





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

RELATIONSHIP BETWEEN CAREER AWARENESS, JOB FINDING ANXIETY AND HOPELESSNESS LEVELS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCHOOL STUDENTS

YILDIRIM, Alper¹; KIZILDAĞ KALE, Esen²

¹*İstanbul Nişantaşı University, Institute of Graduate Education, Istanbul, TURKEY*

²*İstanbul Nişantaşı University, School of Physical Education and Sports, Istanbul, TURKEY*

ABSTRACT

AIM: The purpose of this study is to test the relationship between career awareness, job finding anxiety and hopelessness levels of physical education and sports school students. In addition, another purpose of this study is to test whether the career awareness, job finding anxiety and hopelessness levels of students differ in terms of different variables.

METHOD: Relational survey model was used in this study. A total of 357 students from School of Physical Education and Sports between the ages of 17-31 (Mean = 21.21 ± 2.16) participated in the study voluntarily. The participants were administered the “Career Awareness Scale: (CAS)”, “The Sports Sciences Students' Job Finding Anxiety Scale (SSSJFAS) and the “Beck Hopelessness Scale (BHS)”. Descriptive statistics, t-test for independent groups, ANOVA and Pearson correlation analysis methods were used for data analysis.

FINDING: According to the t-test results for independent groups, in the gender variable, the female participants were found to be significantly higher than the male participants in the CAS sub-dimension professional consciousness ($t=2.021$; $p<.05$) score, and in the JFAS total score ($t=-2.677$; $p<.01$), BHS sub-dimension feelings about the future ($t=-3.275$; $p<.01$), loss of motivation ($t=-2.485$; $p<.01$), hope ($t=-2.178$; $p<.05$) and BHS total ($t=-3.203$; $p<.01$) scores, the average scores of the male participants were found to be significantly higher than the average scores of the female participants. The results of the ANOVA analysis conducted according to the grade level show that there is a significant difference between the scores of the CAS sub-dimension professional readiness ($F_{3,353}=2.653$, $p<.05$), professional self-confidence ($F_{3,353}=2.551$, $p<.05$), JFAS total score ($F_{3,353}=12.759$, $p<.01$), BHS sub-dimension feelings about the future ($F_{3,353}=15.606$, $p<.01$), loss of motivation ($F_{3,353}=6.111$, $p<.01$), hope ($F_{3,353}=10.600$, $p<.05$), and BFS total score ($F_{3,353}=12.849$, $p<.01$) sub-dimension.





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

According to the ANOVA analysis results conducted according to the departments of the students, there is a significant difference between the scores of the loss of motivation sub-dimension ($F_{2,354}=3.179$, $p<.05$) of the BHS sub-dimension. According to the Post Hoc test results conducted to determine the source of the difference, it is seen that the average scores of the students studying in the Management department are significantly higher than the students studying in the Teaching department.

The results of the Pearson Moment Correlation analysis show a significant and negative relationship between the CAS sub-dimensions and the job finding anxiety and the BHS sub-dimensions ($p<.01$).

CONCLUSION: As a result, it can be said that as the athletes' class level and career awareness increase, their perceptions, thoughts and hopelessness about the future decrease.

Keywords: Career awareness, Job finding anxiety, Hopelessness





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

YÖNETİCİLERİN REKREASYONEL AKIŞ DENEYİMLERİ İLE KARAR VERME SÜREÇLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

GÜNEŞ, Ardıl, KIZILDAĞ KALE, Esen

¹İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, TÜRKİYE

²İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul, TÜRKİYE

ÖZET

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı yöneticilerin rekreasyonel akış deneyimleri ile karar verme süreçleri arasındaki ilişkiyi test etmektir. Ayrıca bu çalışma kapsamında farklı değişkenler açısından yöneticilerin rekreasyonel akış deneyimleri ve karar alma biçimlerinin farklılaşıp farklılaşmadığını da test etmek amaçlanmıştır.

YÖNTEM: Bu çalışmada ilişkisel tarama metodu ile kullanılmıştır. Çalışmaya yaş ortalaması 43.57 ± 10.94 olan ve yöneticilik deneyimi ortalama 7.11 ± 6.83 toplam 232 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara “Rekreasyonel Akış Deneyimi Ölçeği (RADÖ)” ve “Akılcı ve Sezgisel Karar Verme Stilleri Ölçeği (ASKVSÖ)” uygulanmıştır. Verilerin analizi için betimsel istatistikler, bağımsız gruplar için t testi, ANOVA ve Pearson Momentler Korelasyon Analizi yöntemleri kullanılmıştır.

BULGULAR: Bağımsız gruplar için yapılan t testi sonuçlarına göre medeni durum sezgisel karar verme ($t=-4.231$; $p<.01$) puanında bekar katılımcıların ortalama puanlarının evli katılımcıların ortalama puanlarından, istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde yüksek bulunmuştur. Fiziksel aktivite durumuna göre yapılan t testi sonuçları fiziksel aktivite yapan bireylerin ortalama puanlarının akış deneyimi ($t=6.790$; $p<.01$), akılcı karar verme ($t=2.346$; $p<.01$) ve sezgisel karar verme ($t=2.069$; $p<.05$) ortalama puanlarının fiziksel aktivite yapmayan bireylere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermektedir. Çalışılan kurumda serbest zaman aktiviteleri yapılma durumuna göre t testi sonuçları akış deneyimi ($t=4.581$; $p<.01$) ve sezgisel karar verme ($t=3.471$; $p<.01$) ortalama puanlarında serbest zaman aktivitesi yapılan grubun ortalama puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermektedir. Fiziksel aktivite katılım şekline göre yapılan ANOVA analiz sonuçları akış deneyimi ($F_{2,229}=42.007$, $p<.01$), akılcı karar verme ($F_{2,229}=7.804$, $p<.01$) ve sezgisel karar verme ($F_{2,229}=4.438$, $p<.01$) puanlarında gruplar arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir.





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

Yapılan Pearson Momentler Korelasyon analizi sonuçları yöneticilerin akış deneyimi ile akılcı ve sezgisel karar verme biçimleri arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir ($p<.01$).

SONUÇ: Sonuç olarak yöneticilerin rekreasyonel akış deneyimleri ve sebest zamanı değerlendirme algılama biçimlerinin karar verme stillerini etkilediği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: rekreasyonel akış deneyimi, karar verme, fiziksel aktivite, yönetici





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

THE RELATIONSHIP BETWEEN MANAGERS' RECREATIONAL FLOW EXPERIENCES AND THEIR DECISION-MAKING PROCESSES

GÜNEŞ, Ardıl, KIZILDAĞ KALE, Esen

¹İstanbul Nişantaşı University, Institute of Graduate Education, Istanbul, TURKEY

²İstanbul Nişantaşı University, School of Physical Education and Sports, Istanbul, TURKEY

ABSTRACT

AIM: The aim of this study is to test the relationship between managers' recreational flow experiences and decision-making processes. In addition, this study aims to test whether managers' recreational flow experiences and decision-making styles differ in terms of different variables.

METHOD: Relational survey model was used in this study. A total of 232 people with an average age of 43.57 ± 10.94 and an average managerial experience of 7.11 ± 6.83 volunteered to participate in the study. The “Recreational Flow Experience Scale (RFES)” and “Rational and Intuitive Decision-Making Styles Scale (RIDMSS)” were applied to the participants. Descriptive statistics, t-test for independent groups, ANOVA and Pearson Moment Correlation Analysis methods were used to analyze the data.

FINDINGS: According to the t-test results for independent groups, the average score of single participants in the marital status intuitive decision-making ($t=-4.231$; $p<.01$) score was found to be statistically significantly higher than the average score of married participants. The t-test results according to physical activity status show that the mean scores of individuals who participating physical activity in terms of flow experience ($t=6.790$; $p<.01$), rational decision making ($t=2.346$; $p<.01$) and intuitive decision making ($t=2.069$; $p<.05$) are significantly higher than those of individuals who do not participate physical activity. The t-test results show that the mean scores of the group with free time activities are significantly higher in the flow experience ($t=4.581$; $p<.01$) and intuitive decision making ($t=3.471$; $p<.01$) groups according to the status of free time activities in the institution they work in. The ANOVA analysis results according to the type of physical activity participation show that there is a significant difference between the groups in the scores of flow experience ($F_{2,229} = 42.007$, $p < .01$), rational decision making ($F_{2,229} = 7.804$, $p < .01$) and intuitive decision making ($F_{2,229} = 4.438$, $p<.01$). The results of the Pearson Moment Correlation analysis show that there is a moderately significant and positive relationship between the flow experience of managers and their rational and intuitive decision-making styles ($p<.01$).





**6. INTERNATIONAL CONGRESS of
ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org **08 - 11 Mayıs 2025**

*Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak*

CONCLUSION: As a result, it can be said that managers' recreational flow experiences and the way they perceive how they use their free time affect their decision-making styles.

Keywords: recreational flow experience, decision-making, physical activity, manager





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

KONSANTRİK VE EKSANTRİK EGZERSİZ UYGULAMASININ EKLEM PASİF SERTLİĞİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

SANLI, Göktuğ¹; TATAR, Yaşar¹; UZUN, Selda¹; ATALAY, Başak²; BECEREN, Nilay²

¹*Spor Bilimleri Fakültesi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, goktugsanli@hotmail.com*

²*Tıp Fakültesi, İstanbul Medeniyet Üniversitesi, İstanbul*

ÖZET

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı, tek seans KON ve EKS izokinetik egzersizin diz eklemi pasif sertliği üzerindeki akut etkilerini karşılaştırmalı olarak araştırmaktır.

YÖNTEM: Bu randomize çapraz çalışmaya on sağlıklı genç erkek (18-26 yaş) katılmıştır. Son 5 yıl içinde alt ekstremitte yaralanması olanlar, son 1 yıl içinde ağrısı olanlar veya yakın zamanda alt ekstremitte kuvvet antrenmanı yapanlar çalışmaya dahil edilmemiştir. Katılımcıların bir bacağı rastgele KON egzersizi, diğer bacağı EKS egzersizi yapmak üzere atanmıştır. Egzersiz tipi sırası da randomize edilmiştir. Egzersizler izokinetik dinamometre üzerinde yapılmıştır (Biodex System 3 Pro). Katılımcılar 60 derece/saniye hızda, 0-100° EHA aralığında, 3 set 12 tekrar maksimal diz ekstansiyon egzersizi yapmışlardır. Set aralarında 90 saniye dinlenme verilmiştir. Pasif diz eklemi sertliği, egzersiz öncesi (Zaman 1) ve her set sonrası (Zaman 2, 3, 4) 5 derece/saniye hızda pasif diz fleksiyonu (0-100°) sırasında ölçülmüştür. Sertlik, 50°-100° diz fleksiyonu arasındaki pasif tork-açı eğrisinin eğimi olarak hesaplanmıştır. Pasif ölçümler sırasında quadriceps kas grubunun doğrulamak için yüzeyel EMG kullanılmıştır. Analiz için 2x4 Tekrarlı Ölçümlerde ANOVA (Kasılma Tipi x Zaman) kullanılmıştır ($\alpha=0.05$).

BULGULAR: Sonuçlarımızda Zaman faktörü için anlamlı bir ana etki ($F(3,27) = 8.49$, $p=0.0004$) ve anlamlı bir Kasılma Tipi x Zaman etkileşimi ($F(3,27) = 5.03$, $p=0.0068$) bulunmuştur. Post-hoc testler, EKS koşulunda sertliğin Zaman 1'den Zaman 3'e ($p=0.008$) ve Zaman 4'e ($p=0.004$); Zaman 2'den Zaman 3'e ($p=0.004$) ve Zaman 4'e ($p=0.002$) anlamlı şekilde arttığını göstermiştir. KON koşulunda ise zaman içinde anlamlı bir sertlik değişikliği gözlenmemiştir ($p > 0.0083$). Zaman 1'den Zaman 4'e genel değişim, KON (+1.77%) ile karşılaştırıldığında EKS (+5.90%) için daha büyük olup, koşullar arasındaki değişim farkı için orta düzeyde bir etki büyüklüğü (Hedges' $g \approx 0.85$) hesaplanmıştır.

SONUÇ: Tek seans maksimal izokinetik egzersiz, kasılma tipine bağlı olarak pasif diz eklemi sertliğinde farklı akut değişikliklere neden olmuştur.





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

Eksantrik egzersiz, ikinci ve üçüncü setlerden sonra pasif sertlikte anlamlı bir artışa yol açmış ve bu artış son setten sonra da devam etmiştir; oysa konsantrik egzersiz setler boyunca sertliği anlamlı şekilde değiştirmemiştir. Bu durum, tek bir eksantrik egzersiz seansının bile, muhtemelen mikro-hasar veya kas içi sıvı artışı gibi mekanizmalarla, pasif eklem sertliğini akut olarak artırabildiğini, aynı hacim ve yoğunluktaki konsantrik egzersizin ise bu yanıtı ortaya çıkarmadığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: izokinetik dinamometre, kontraksiyon tipi, pasif direnç





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

THE EFFECTS OF CONCENTRIC AND ECCENTRIC EXERCISE ON JOINT PASSIVE STIFFNESS

SANLI, Göktuğ¹; TATAR, Yaşar¹; UZUN, Selda¹; ATALAY, Başak²; BECEREN, Nilay²

¹Faculty of Sports Sciences, Marmara University, İstanbul, goktugsanli@hotmail.com

²Faculty of Medicine, İstanbul Medeniyet University, İstanbul

ABSTRACT

AIM: The purpose of this study was to comparatively investigate the acute effects of a single bout of concentric (CON) versus eccentric (ECC) isokinetic exercise on knee joint passive stiffness.

METHOD: Ten healthy young men (18-26 years) participated in this randomized crossover trial. Participants were excluded if they had lower extremity injuries within 5 years, pain within the last year, or participated in lower extremity strength training recently. One leg was randomly assigned to perform CON exercise and the other ECC exercise using an isokinetic dynamometer (Biodex System 3 Pro). The order of exercise type was also randomized. Participants performed 3 sets of 12 maximal knee extension repetitions at 60 deg/s over a 0-100° range of motion (ROM), with 90 seconds rest between sets. Passive knee joint stiffness was measured before exercise (Time 1) and after each set (Time 2, 3, 4) during passive knee flexion (0-100°) at 5 deg/s. Stiffness was calculated as the slope of the passive torque-angle curve between 50° and 100° knee flexion. Surface EMG confirmed muscle relaxation of Quadriceps muscle group during passive measurements. A 2x4 repeated measures ANOVA (Contraction Type x Time) was used for analysis ($\alpha=0.05$).

FINDING: Significant main effect for Time ($F(3,27) = 8.49$, $p=0.0004$) and a significant Contraction Type x Time interaction ($F(3,27) = 5.03$, $p=0.0068$) were found in our results. Post-hoc tests revealed that within the ECC condition, stiffness significantly increased from Time 1 to Time 3 ($p=0.008$) and Time 4 ($p=0.004$), and from Time 2 to Time 3 ($p=0.004$) and Time 4 ($p=0.002$). Within the CON condition, no significant changes in stiffness were observed over time ($p > 0.0083$). The overall change from Time 1 to Time 4 was greater for ECC (+5.90%) compared to CON (+1.77%), with a moderate effect size (Hedges' $g \approx 0.85$) for the difference in change between conditions.

CONCLUSION: A single bout of maximal isokinetic exercise induced different acute changes in passive knee joint stiffness depending on the contraction type.





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

Eccentric exercise led to a significant increase in passive stiffness after the second and third sets, persisting after the final set, whereas concentric exercise did not significantly alter stiffness across the sets. This suggests that even a single bout of eccentric exercise can acutely increase passive joint stiffness, potentially due to mechanisms like micro-damage or increased intramuscular fluid, while concentric exercise of the same volume and intensity does not elicit this response.

Keywords: contraction type, isokinetic dynamometer, passive resistance





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arazında
Köprü Olmak

PROFESYONEL DÜZEYDEKİ KADIN VOLEYBOLCULARDA 6 HAFTALIK SEZON İÇİ NASM-OPT MODEL UYGULAMALARININ REAKTİF KUVVET ÜZERİNE ETKİSİ

SOYSAL, Burak¹; BIYIKLI, Türker²

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

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

ÖZET

AMAÇ: Bu tez çalışmasında, profesyonel düzeydeki kadın voleybolcularda 6 haftalık sezon içi nasm-opt model uygulamalarının reaktif kuvvet üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM: Bu çalışmaya, 18 yaş üstü Türkiye Voleybol Federasyonu KFC Kadınlar 1. Liginde profesyonel düzeyde voleybol oynayan 15 antrenman grubu (yaş: $24 \pm 4,6$ yıl, boy uzunluğu: $182 \pm 8,7$ cm, vücut ağırlığı: $68,7 \pm 7,6$ kg, BMI: $20,7 \pm 2,4$), 15 kontrol grubu (yaş: $24,5 \pm 4,5$ yıl, boy uzunluğu $182,2 \pm 8,1$ cm, vücut ağırlığı $69,06 \pm 9$ kg ve BMI: $20,7 \pm 2$), olmak üzere toplamda 30 kadın voleybol sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Sporcular, sezon içi dönemi için planlanan 6 haftalık NASM-OPT model (hipertrofi, maksimal kuvvet, güç ve maksimal güç) antrenman programlarını uygulamaktadır. Sporcuların Reaktif Kuvvet İndeksi (RKİ) testleri ENODE marka Vmaxpro (Blaumann & Meyer-Sports Technology UG, Magdeburg, Almanya) sensörü ile ölçülmektedir.

BULGULAR: Antrenman ve kontrol gruplarında RKİ ortalamalarının altı haftalık dağılımı değerlendirilmiştir. Buna göre antrenman grubunda RSI ortalamalarında, 1. haftadan 6. haftaya doğru düzenli bir artış gözlemlenmiştir (1. hafta: 1.82 ± 0.40 ; 6. hafta: 2.32 ± 0.39). Buna karşın, kontrol grubunda RSI değerleri nispeten sabit kalmıştır (1. hafta: 1.75 ± 0.25 ; 6. hafta: 1.96 ± 0.27). Antrenman grubunda 1. Haftadan 6. Haftaya ortalama RSI değişimi 0.49 ± 0.41 ($p < 0.001$), kontrol grubunda ise 0.21 ± 0.28 ($p < 0.001$) olarak bulunmuştur.

SONUÇ: Sezon içi uygulanan 6 haftalık NASM-OPT model uygulamalarının, geleneksel antrenman yöntemlerine kıyasla profesyonel düzeydeki voleybolcuların reaktif kuvvet indeksi değerlerinin gelişimine katkı sağladığı tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Voleybol, Reaktif Kuvvet İndeksi, Zemin Temas Süresi, Sıçrama Yüksekliği





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

THE EFFECT OF 6-WEEK IN-SEASON NASM-OPT MODEL APPLICATIONS ON REACTIVE STRENGTH IN PROFESSIONAL LEVEL FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS

SOYSAL, Burak¹; BIYIKLI, Türker²

¹Marmara University Institute of Health Sciences, Department of Movement and Training Sciences, Istanbul, ²Marmara University, Faculty of Sports Sciences, Department of Coaching Education, Istanbul

ABSTRACT

AIM: The aim of this thesis was to investigate the effect of 6-week in-season nasm-opt model applications on reactive strength in professional level female volleyball players.

MATERIALS AND METHODS: In this study, a group of 15 training participants (age: 24 ± 4.6 years, height: 182 ± 8.7 cm, body weight: 182 ± 8.7 cm, body weight: 182 ± 8.7 cm, body weight: 68.7 ± 7.6 kg, BMI: 20.7 ± 2.4), 15 control group (age: 24.5 ± 4.5 years, height: 182.2 ± 8.1 cm, body weight: 69.06 ± 9 kg, BMI: 20.7 ± 2), a total of 30 female volleyball athletes participated voluntarily. The athletes performed 6-week NASM-OPT model (hypertrophy, maximal strength, power and maximal power) training programs planned for the in-season period. Reactive Strength Index (RSI) tests of the athletes were measured with ENODE brand Vmaxpro (Blaumann & Meyer-Sports Technology UG, Magdeburg, Germany) sensor.

RESULTS: The six-week distribution of RSI averages in the training and control groups was evaluated. Accordingly, in the training group, a steady increase in the mean RSI was observed from week 1 to week 6 (week 1: 1.82 ± 0.40 ; week 6: 2.32 ± 0.39). In contrast, RSI values remained relatively constant in the control group (week 1: 1.75 ± 0.25 ; week 6: 1.96 ± 0.27). The mean change in RSI from Week 1 to Week 6 was 0.49 ± 0.41 ($p < 0.001$) in the training group and 0.21 ± 0.28 ($p < 0.001$) in the control group.

CONCLUSION: It was determined that 6-week NASM-OPT model practices applied in-season contributed to the development of reactive strength index values of professional level volleyball players compared to traditional training methods.

Keywords: Volleyball, Reactive Strength Index, Ground Contact Time, Jump Height





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

3 AYLIK DİYET VE EGZERSİZ İLE KİLO VERME PROGRAMLARIYLA VÜCUT KOMPOZİSYONUNDA BAZI DEĞERLERİN FARKLI YAŞ GRUPLARINA GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ

SAÇAKLI, Haluk¹; TOMBUL, Meltem¹

¹İstanbul Topkapı Üniversitesi, İstanbul, info@haluksacakli.com

ÖZET

GİRİŞ: Obezite, günümüzden gelişmekte olan tüm ülkelerin sorunlarının başında gelmektedir. Gün geçtikçe artış gösteren obezite; önlem alınmadığı takdirde yanlış beslenme, genetik etmenler veya farklı sebeplerden ötürü meydana gelen birçok hastalığın doğmasına zemin oluşturan bir faktördür. Bireylerin kilo verme süreçlerini yaş aralıkları ve birçok faktör etkilemektedir. Yapılan çeşitli araştırmalar sonucu, kilo sorunu yaşayan bireylerin tedavisi için ideal yöntemlerden biri; planlanan beslenme programlarının yanı sıra yandaş alanlardan egzersiz ve spor biliminden yararlanılarak iki faktörlü bir program oluşturmaktır. Her ikisi birlikte uygulandığında yağ kütlesi azalırken kas kütlesi de artış göstermektedir. Birçok araştırmacıların bulguları bu iddiaları destekler niteliktedir.

AMAÇ: Yapılan bu çalışmada bireylere 3 aylık kilo kaybı için beslenme ve egzersiz programı uygulandığında, vücut kompozisyonunda bazı değerlerin farklı yaş gruplarına göre değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM: Araştırmanın örneklemini 3 yaş grubuna ayrılarak ele alınmıştır; <20, 20-50 ve >50. Değişim farkları 3 aylık sürecin başında profesyonel olarak alınan ölçüm, vücut analiz cihazları ile takip edilerek kıyaslanmıştır. Elde edilen veri sonuçlarının kıyaslanmasında Google Grafik ve Tablolardan destek alınmıştır. Bu çalışmada 567 kadın 226 erkek olmak üzere toplam 793 kişinin sonuçları ile çalışma yapılarak sonuç elde edilmiştir.

BULGULAR: Verilen 3 aylık sağlıklı beslenme ve egzersiz programları sonucu yağ kayıplarının değerlendirilmesinin yapıldığı <20 yaş grubu kadınlar %10 iken, <20 yaş grubu erkekler %13'tür. 20-50 yaş grubu kadınlar %69 iken, 20-50 yaş grubu erkekler ise %60 oranındadır. >50 yaş grubu kadınların sayısı %21 iken >50 yaş grubu erkekler %27'dir. Yapılan çalışmada en fazla yağ kütlesi kaybeden yaş grubu ise kadınlar grubunun 20-50 yaş aralığıdır.





**6. INTERNATIONAL CONGRESS of
ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org **08 - 11 Mayıs 2025**

*Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak*

SONUÇ: Yapılan bu çalışmanın sonucunda çalışmada yer alan farklı yaş grubu ve cinsiyetlere sahip olan bireylerin süreç başında profesyonel olarak alınan ölçümleri kıyaslandığında ölçüm değerleri arasında anlamlı bir istatistiksel farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Cinsiyet, Egzersiz, Diyet, Yaş, Yağ kaybı





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arazında
Köprü Olmak

EVALUATION OF BODY COMPOSITION PARAMETERS ACROSS DIFFERENT AGE GROUPS FOLLOWING A 3-MONTH DIET AND EXERCISE-BASED WEIGHT LOSS PROGRAM

SAÇAKLI, Haluk¹; TOMBUL, Meltem¹

¹İstanbul Topkapı Üniversitesi, İstanbul, info@haluksacakli.com

ABSTRACT

INTRODUCTION: Obesity is currently one of the most pressing health issues in developing countries. Its prevalence continues to rise each day and, if not addressed, it becomes a key factor contributing to the onset of numerous diseases caused by poor nutrition, genetic predispositions, or various other reasons. Weight loss processes in individuals are influenced by several factors, including age ranges. According to numerous studies, one of the most effective methods for treating individuals with weight problems is to implement a two-factor program that combines planned dietary interventions with exercise and sports science practices. When these two components are applied together, fat mass decreases while muscle mass increases. The findings of many researchers support this claim.

AIM: The aim of this study is to evaluate changes in specific body composition parameters across different age groups when individuals undergo a 3-month weight loss program that includes both dietary and exercise interventions.

METHOD: The study sample was categorized into three age groups: <20, 20–50, and >50 years. Changes in body composition were tracked and compared using professional measurements taken at the beginning of the 3-month period via body analysis devices. Google Charts and Spreadsheets were utilized to support data visualization and comparison. The study was conducted on a total of 793 individuals, including 567 women and 226 men.

FINDING: Following the implementation of the structured 3-month diet and exercise intervention, fat loss distribution was analyzed across different age and gender groups. Among females under the age of 20, 10% exhibited measurable fat loss, whereas 13% of males in the same age group showed reductions in fat mass. In the 20–50 age group, 69% of females and 60% of males demonstrated fat mass reduction. For participants over 50 years of age, 21% of women and 27% of men achieved fat loss.





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

Notably, the highest proportion of fat loss was observed among females in the 20–50 age group, indicating that this demographic responded most effectively to the intervention.

CONCLUSION: The findings of this study revealed a statistically significant difference between the initial professional body composition measurements of participants and the results after the program, depending on their age and gender.

Keywords: Gender, Exercise, Diet, Age, Fat Loss





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

KADINLARDA 8 HAFTALIK REFORMER PİLATES EGZERSİZLERİNİN İZOMOTERİK KUVVET GELİŞİMİ ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

ATEŞ, Burak¹; BOYACI, Abdurrahman²;

¹Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul, Burak.ates44@hotmail.com

²Spor İstanbul, İstanbul

ÖZET

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı, sekiz haftalık reformer pilates egzersiz programının sedanter kadın bireylerde izometrik kuvvet gelişimine olan etkisini incelemektir.

YÖNTEM: Çalışmaya 30–40 yaş aralığında, sağlıklı ve sedanter özellik gösteren 20 kadın gönüllü katılmıştır. Katılımcılar randomize olarak reformer pilates ve kontrol grubu olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Her iki grupta da egzersiz öncesi ve sonrası olmak üzere sağ ve sol el kavrama kuvveti ile plank süreleri ölçülmüştür. Veriler SPSS 27.1 programında analiz edilmiş, grup içi karşılaştırmalar Paired Samples t-Test ile değerlendirilmiş, anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGU: Reformer grubu katılımcılarının el kavrama kuvveti (sağ $p=0.03$; sol $p=0.01$) ve plank süresi ($p<0.001$) anlamlı şekilde artış göstermiştir. Kontrol grubunda plank süresinde sınırlı bir artış gözlenmiş ($p=0.01$) ancak el kavrama kuvvetlerinde anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$). Grup karşılaştırmalarında reformer grubunun son test değerleri kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0.05$).

SONUÇ: 8 haftalık reformer pilates programı, sedanter kadınlarda izometrik kuvvet gelişimini desteklemekte ve özellikle gövde dayanıklılığı ile el kavrama kuvvetini artırmaktadır. Bu sonuçlar, reformer pilatesin egzersiz temelli müdahalelerde etkili bir yöntem olabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Reformer pilates, kadın bireyler, plank, kavrama kuvveti





6. INTERNATIONAL CONGRESS of
**ATHLETIC
PERFORMANCE
& HEALTH IN SPORTS**
www.icaphs.org 08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arazında
Köprü Olmak

INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF 8-WEEK REFORMER PILATES EXERCISES ON ISOMETRIC STRENGTH DEVELOPMENT IN WOMEN

ATEŞ, Burak¹; BOYACI, Abdurrahman²;

¹Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul, Burak.ates44@hotmail.com

²Spor İstanbul, İstanbul

ABSTRACT

AIM: This study aimed to examine the effects of an eight-week reformer Pilates exercise program on isometric strength development in sedentary women.

METHOD: A total of 20 sedentary and healthy women aged 30–40 years participated in the study. Participants were randomly assigned into two groups: reformer Pilates and control. Handgrip strength (dominant and non-dominant) and plank duration were measured before and after the intervention. Data were analyzed using SPSS 27.1; within-group comparisons were evaluated using Paired Samples t-Test with significance set at $p < 0.05$.

FINDING: The reformer Pilates group showed statistically significant improvements in handgrip strength (right $p = 0.03$; left $p = 0.01$) and plank duration ($p < 0.001$). The control group showed limited improvements in plank duration ($p = 0.01$), but no significant changes in handgrip strength ($p > 0.05$). Post-test results in the reformer group were significantly higher than in the control group ($p < 0.05$).

CONCLUSION: The eight-week reformer Pilates program effectively improved isometric strength in sedentary women, particularly enhancing trunk endurance and grip strength. These findings suggest that reformer Pilates can be a valuable method in exercise-based interventions.

Keywords: Isometric strength, reformer Pilates, plank, grip strength, sedentary women





bridging the gap between science and practice

6. INTERNATIONAL CONGRESS of ATHLETIC Performance & HEALTH IN SPORTS

www.icaphs.org

08 - 11 Mayıs 2025

Bilimle Uygulama Arasında
Köprü Olmak

