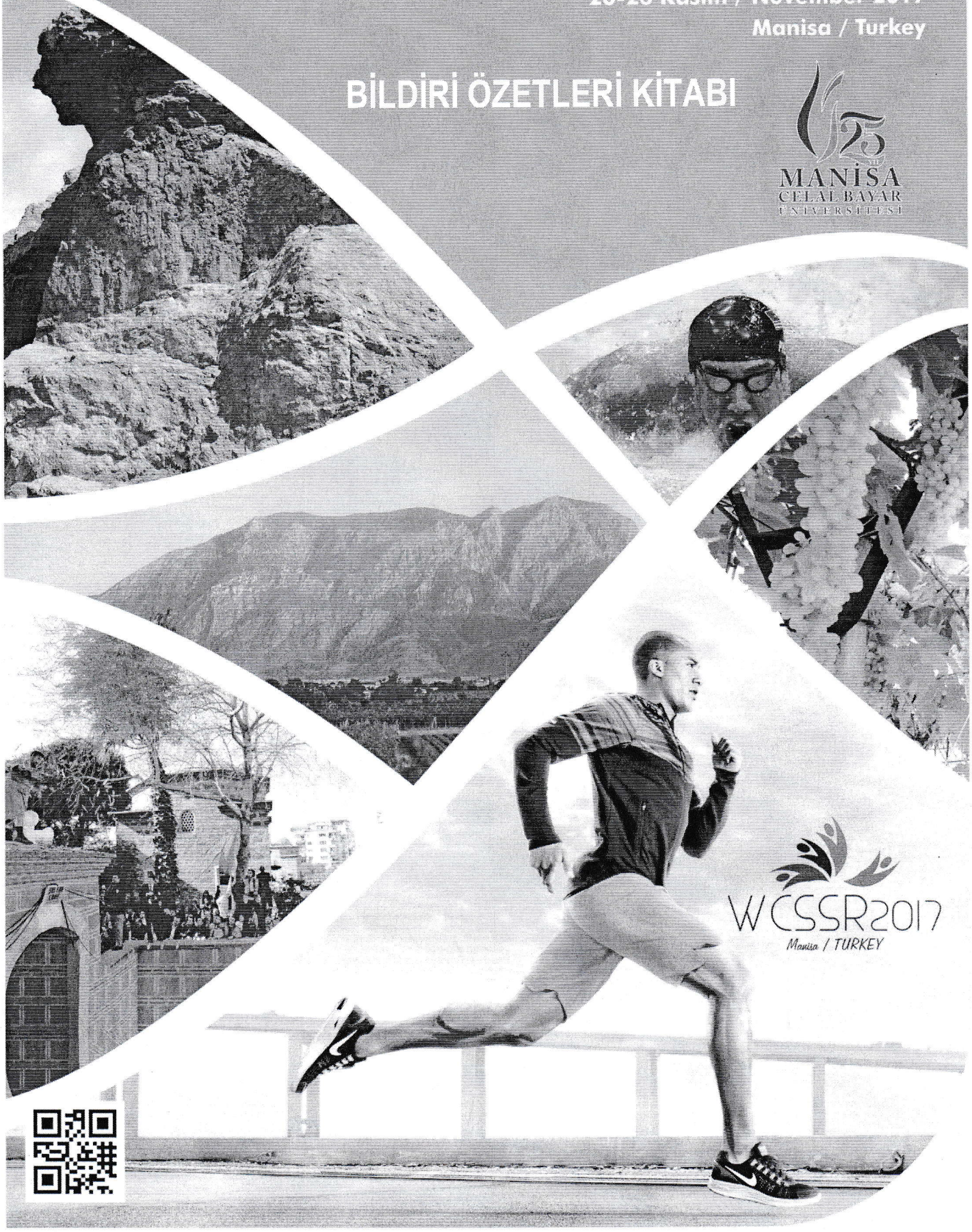
World Congress of Sport Sciences Researches

Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi

23-26 Kasım / November 2017

Manisa / Turkey

BİLDİRİ ÖZETLERİ KİTABI



MANİSA CELAL BAYAR ÜNİVERSİTESİ

WCSSR2017

Manisa / TURKEY

KURULLAR / COMMITTEES

ONUR KURULU / HONORARY COMMITTEES

Osman Aşkın BAK
Gençlik ve Spor Bakanı

Prof. Dr. Uğur ERDENER
TMOK Başkanı (IOC As Başkanı)

Mehmet BAYKAN
Spor Genel Müdürü

Mustafa Hakan GÜVENÇER
Manisa Valisi

Dr. Mehmet ÇERÇİ
Yunus Emre Belediye Başkanı

Ömer Faruk ÇELİK
Şehzadeler Belediye Başkanı

Salih HIZLI
Akhisar Belediye Başkanı

KONGRE ONURSAL BAŞKANI / HONORARY PRESIDENT OF THE CONGRESS

Prof. Dr. Kemal ÇELEBİ
MCBÜ Rektörü

KONGRE BAŞKANI / CONGRESS PRESIDENT

Prof. Dr. Bilal-i Habeş GÜMÜŞ

KONGRE DÜZENLEME KURULU / CONGRESS REGULATORY BOARD

Dr. Murat AKYÜZ	Turkey
Dr. Hatice ÇAMLIYER	Turkey
Dr. Fatih ÇATIKKAŞ	Turkey
Dr. Niyazi ENİSELER	Turkey
Dr. Hamdi Alper GÜNGÖRMÜŞ	Turkey
Dr. Pınar GÜZEL	Turkey
Dr. Ferman KONUKMAN	Qatar
Dr. Petronel Cristian MOISESCU	Romania
Dr. Metin Vehbi SAYIN	Turkey
Dr. Murat TAŞ	Turkey
Dr. Serdar TOK	Turkey

BİLİMSEL SEKRETERYA / SCIENTIFIC SECRETARIAT

Dr. Şebnem ŞARVAN CENGİZ

Dr. Selhan ÖZBEY

Dr. Kadir YILDIZ

DİL EDİTÖRLERİ / LANGUAGE EDITORS

Öğrt. Gör. Kıvanç DİNLER	Turkey
Okutman Hüsem KORKMAZ	Turkey
Okutman Cengiz ÇOKPARTAL	Turkey
Okutman Deniz Elvan YUMUK	Turkey
Uzm. Devrim ZERENGÖK	Australia
Dr. Mehmet ASMA	Turkey

BİLİM KURULU / SCIENTIFIC COMMITTEE

Dr. Serbout ABDELMALİK	Algerian	Dr. Małgorzata TOMECKA	Poland
Dr. Dzhiparkul ABDYRAKHMANOVA	Kirghizistan	Dr. Jai Prakash VERMA	India
Dr. Eugen AGAPİİ	Moldova	Dr. Javier VILLARREAL DOLDÁN	Argentina
Dr. Dilsad AHMED	China	Dr. Nadhim AL-WATTAR	Iraq
Dr. Ebubekir AKSAY	Germany	Dr. Cengiz ARSLAN	Turkey
Dr. Ayşe AKTAŞ	Turkey	Dr. F. Hülya AŞÇI	Turkey
Dr. Hamid Abdulsada Kadhim AL-AKRH	IRAQ	Dr. Selda H. BEREKET	Turkey
Dr. Kaukab AZEEM	Saudi Arabia	Dr. Turgay BİÇER	Turkey
Dr. Adela BADAU	Romania	Dr. Gürbüz BÜYÜKYAZI	Turkey
Dr. Dana BADAU	Romania	Dr. Vedat ÇINAR	Turkey
Dr. Iuliana BARNA	Romania	Dr. F. Filiz ÇOLAKOĞLU	Turkey
Dr. Wolfgang BAUMANN	Germany	Dr. Muzaffer ÇOLAKOĞLU	Turkey
Dr. David BEHM	USA	Dr. Gönül DİNÇ HORASAN	Turkey
Dr. Denys BIELOKUROV	Ukraine	Dr. Ali Ahmet DOĞAN	Turkey
Dr. Peter BONOV	Bulgaria	Dr. Birol DOĞAN	Turkey
Dr. Wolfgang BUSS	Germany	Dr. Gazanfer DOĞU	Turkey
Dr. Viorica CALUGHER	Moldova	Dr. Güner EKENCİ	Turkey
Dr. Kanat CANUZAKOV	Kirghizistan	Dr. Hayri ERTAN	Turkey
Dr. Ion CARP	Moldova	Dr. Mehmet GÜÇLÜ	Turkey
Dr. Ju Ho CHANG	Korea	Dr. Mehmet GÜNAY	Turkey

Dr. Isilda DIAS	Portugual	Dr. Hakan GÜR	Turkey
Dr. Bae DIXON	Australia	Dr. Recep GÜRSOY	Turkey
Dr. Yrij DONNYJ	Ukraine	Dr. Özbay GÜVEN	Turkey
Dr. Khaled EBADA	Egypt	Dr. Serkan HAZAR	Turkey
Dr. Mocrousov ELENA	Moldovia	Dr. Osman İMAMOĞLU	Turkey
Dr. Jeronimo Garcia FERNANDEZ	Spain	Dr. M. Levent İNCE	Turkey
Dr. Zaid Kazi GASİM	Iraq	Dr. Arslan KALKAVAN	Turkey
Dr. Serdar GERİ	Kirghizistan	Dr. Kürşat KARACABEY	Turkey
Dr. Cecilia GEVAT	Romania	Dr. Seydi KARAKUŞ	Turkey
Dr. Antra GULBE	Latvia	Dr. Suat KARAKÜÇÜK	Turkey
Dr. Benu GUPTA	India	Dr. Hasan KASAP	Turkey
Dr. Jwo HANK	Taiwan	Dr. Ayşe KİN İŞLER	Turkey
Dr. Norihide ISHIDO	Japan	Dr. M. Settar KOÇAK	Turkey
Dr. Emanuele ISIDORI	Italy	Dr. Feza KORKUSUZ	Turkey
Dr. Gürhan KAYIHAN	England	Dr. Mitat KOZ	Turkey
Dr. Wonyoung KIM	USA	Dr. Erkut KUNTER	Turkey
Dr. Ferman KONUKMAN	Qatar	Dr. Nevzat MİRZEOĞLU	Turkey
Dr. Jerzy KOSIEWICZ	Poland	Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIRAN	Turkey
Dr. Kang-Too LEE	Korea	Dr. Dilara ÖZER	Turkey
Dr. Michael LEITNER	USA	Dr. Mustafa Kamil ÖZER	Turkey
Dr. Florin LEUCIUC	Romania	Dr. Aysel PEHLİVAN	Turkey
Dr. Angela MAGNANINI	Italy	Dr. Özcan SAYGIN	Turkey
Dr. Andrey MALYGIN	Russia	Dr. Ömer ŞENEL	Turkey
Dr. Dafna MEROM	Australia	Dr. Kemal TAMER	Turkey
Dr. Iconomescu Teodora MIHAELA	Romania	Dr. Yavuz TAŞKIRAN	Turkey
Dr. Dusan MITIC	Serbia	Dr. Mustafa TEPECİ	Turkey
Dr. Petronel Cristian MOISESCU	Romania	Dr. Şefik TİRYAKİ	Turkey
Dr. Nadim NASSIF	Lebanon	Dr. İlhan TOKSÖZ	Turkey
Dr. Sarayut NOIKASEM	Thailand	Dr. Semiyha TUNCEL	Turkey
Dr. Kelly PARK	Korea	Dr. Özkan TÜTÜNCÜ	Turkey
Dr. Joanna POCZTA	Poland	Dr. Saadet Rana VAROL	Turkey
Dr. Stevo POPOVIC	Montenegro	Dr. Faruk YAMANER	Turkey
Dr. Arianne REIS	Australia	Dr. Azmi YETİM	Turkey
Dr. Mir Hamid SALEHIAN	Iran	Dr. İbrahim YILDIRAN	Turkey

Dr. Robert SCHNEIDER	USA	Dr. Bekir YÜKTAŞIR	Turkey
Dr. Gabi TALAGHIR	Romania	Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL	Turkey
Dr. R. Gül TİRYAKİ SÖNMEZ	USA	Dr. Erdal ZORBA	Turkey

HAKEM KURULU / REFEREE COMMITTEE

Dr. Uğur ABAKAY	Turkey	Dr. Murat KANGALGİL	Turkey
Dr. Mehmet ACET	Turkey	Dr. Ersan KARA	Turkey
Dr. Eser AĞGÖN	Turkey	Dr. Feyza Meryem KARA	Turkey
Dr. Mustafa AKIL	Turkey	Dr. Beyza KARAKÜÇÜK AKGÜL	Turkey
Dr. Manolya AKIN	Turkey	Dr. Mihri Barış KARAVELOĞLU	Turkey
Dr. Yağmur AKKOYUNLU	Turkey	Dr. Ümid KARLI	Turkey
Dr. Hasan AKKUŞ	Turkey	Dr. Ünal KARLI	Turkey
Dr. Selahattin AKPINAR	Turkey	Dr. Reşat KARTAL	Turkey
Dr. Selçuk AKPINAR	Turkey	Dr. Erdi KAYA	Turkey
Dr. Tolga AKŞİT	Turkey	Dr. Ömer KAYNAR	Turkey
Dr. Öznur AKYÜZ	Turkey	Dr. F. Zişan KAZAK	Turkey
Dr. Ahmet Yılmaz ALBAYRAK	Turkey	Dr. Elvan KESER	Turkey
Dr. Gözde ALGUN DOĞU	Turkey	Dr. Mehmet KILIÇ	Turkey
Dr. Hulusi ALP	Turkey	Dr. Zuhal KILINÇ	Turkey
Dr. Berkan ALPAY	Turkey	Dr. Hüseyin KIRIMOĞLU	Turkey
Dr. Muammer ALTUN	Turkey	Dr. Fatih KIYICI	Turkey
Dr. Faik ARDAHAN	Turkey	Dr. Olcay KİREMİTÇİ	Turkey
Dr. Fatma ARSLAN	Turkey	Dr. Canan KOCA ARITAN	Turkey
Dr. İrfan ARSLAN	Turkey	Dr. Mustafa KOÇ	Turkey
Dr. Cansel ARSLANOĞLU	Turkey	Dr. Murat KUL	Turkey
Dr. Erkal ARSLANOĞLU	Turkey	Dr. Mehmet KUMARTAŞLI	Turkey
Dr. Meliha ATALAY NOORDEGRAAF	Turkey	Dr. Cem KURT	Turkey
Dr. Levent ATALI	Turkey	Dr. Sefa LÖK	Turkey
Dr. Bahar ATEŞ	Turkey	Dr. Orcan MIZRAK	Turkey
Dr. Osman ATEŞ	Turkey	Dr. Dilşad MİRZEOĞLU	Turkey
Dr. Ali AYCAN	Turkey	Dr. Müge MUNUSTURLAR	Turkey
Dr. Dursun Ali AYDIN	Turkey	Dr. Süleyman MUNUSTURLAR	Turkey
Dr. Hayri AYDOĞAN	Turkey	Dr. Fatih MURATHAN	Turkey

Dr. Kemal GÖRAL	Turkey	Dr. Ferhat ÜSTÜN	Turkey
Dr. Alparslan GÖRÜCÜ	Turkey	Dr. Hanifi ÜZÜM	Turkey
Dr. Mehmet GÜL	Turkey	Dr. Hikmet VURGUN	Turkey
Dr. Öner GÜLBAHÇE	Turkey	Dr. Nilgün VURGUN	Turkey
Dr. Mehmet GÜLLÜ	Turkey	Dr. H. Birol YALÇIN	Turkey
Dr. Hüseyin GÜMÜŞ	Turkey	Dr. Çetin YAMAN	Turkey
Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ	Turkey	Dr. Metin YAMAN	Turkey
Dr. Erkan GÜNAY	Turkey	Dr. Mehmet YANIK	Turkey
Dr. Neşe GÜNDOĞAN	Turkey	Dr. Selma Civar YAVUZ	Turkey
Dr. Ercan GÜR	Turkey	Dr. Gökhan YAZICI	Turkey
Dr. Bülent GÜRBÜZ	Turkey	Dr. Mehmet YAZICI	Turkey
Dr. Burak GÜRER	Turkey	Dr. Fatih YENEL	Turkey
Dr. Ferda GÜRSEL	Turkey	Dr. Tennur YERLİSU LAPA	Turkey
Dr. Burhanettin HACICAFEROĞLU	Turkey	Dr. Ümit YETİŞ	Turkey
Dr. Serkan HACICAFEROĞLU	Turkey	Dr. Eyyup YILDIRIM	Turkey
Dr. Zekihan HAZAR	Turkey	Dr. İrfan YILDIRIM	Turkey
Dr. Gülten HERGÜNER	Turkey	Dr. Yunus YILDIRIM	Turkey
Dr. Özkan IŞIK	Turkey	Dr. Mustafa YILDIZ	Turkey
Dr. Turan IŞIK	Turkey	Dr. Suat YILDIZ	Turkey
Dr. Enes IŞIKGÖZ	Turkey	Dr. Süleyman Murat YILDIZ	Turkey
Dr. Serkan İBİŞ	Turkey	Dr. Yavuz YILDIZ	Turkey
Dr. Levent İLHAN	Turkey	Dr. Baki YILMAZ	Turkey
Dr. Gonca İNCE	Turkey	Dr. Zuhal YURTSIZOĞLU	Turkey
Dr. Rüçhan İRİ	Turkey	Dr. Oğuzhan YÜKSEL	Turkey
Dr. Celil KAÇOĞLU	Turkey	Dr. Aylin ZEKİOĞLU	Turkey
Dr. Murat KALDIRIMCI	Turkey	Dr. Ercan ZORBA	Turkey
Dr. Nuran KANDAZ GELEN	Turkey		

ALAN EDİTÖRLERİ / EDITORS OF AREA

Dr. Recep CENGİZ	Rekreasyon
Dr. Şebnem CENGİZ ŞARVAN	Engellilerde Beden Eğitimi ve Spor
Dr. Hüseyin ÇAMLIYER	Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi
Dr. Fırat ÇETİNÖZ	Bilişim Teknolojileri ve Spor
Dr. Nihal DAL	Sporda Psiko-Sosyal Alanlar
Dr. Nurten DİNÇ	Spor Sağlık Bilimleri
Dr. Pınar GÜZEL	Olimpizm ve Olimpik Hareket
Arş. Gör. Naci KALKAN	Spor Tarihi ve Felsefesi
Dr. Zeynep ONAĞ	Spor Yönetimi
Dr. Selhan ÖZBEY	Toplumsal Cinsiyet ve Spor
Dr. Suat YILDIZ	Hareket ve Antrenman Bilimleri

SB412

Farklı Diz Açıları ve Sürelerde Yaptırılan Statik Germenin, Vertikal Sıçrama Performansı Üzerine Akut Etkisi

[1]Gonca İnce, [1]A. Serhan Yıldırım

[1]Çukurova Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Y.O., Adana

Email : gince@cu.edu.tr, gince6969@gmail.com

Giriş ve Amaç: Literatürde; statik germenin, vertikal sıçrama performansına akut etkisinin olumsuz olduğu ile ilgili birçok çalışma mevcuttur. Bu araştırma, farklı diz açıları ve sürelerde yaptırılan statik germenin, vertikal sıçrama performansı üzerine akut etkisini tespit etmek amacıyla yapılmıştır.

Materyal ve Yöntem: Araştırmaya, Çukurova Üniversitesi Spor Kulübü'nde oynayan 19 erkek futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların; yaş, boy, vücut ağırlığı, spor yaşı ve branş yaşı ortalamaları (12,26±0,45yaş, 147,89±7,05cm, 39,47±7,19kg, 2,58±1,54 yıl, 2,00±1,11 yıl) sırasıyla verilmiştir. Katılımcıların vertikal sıçramaları, farklı diz açılarında (1500-1300) ve sürelerde (0sn-15sn-30sn-45sn) uygulanmıştır. Ölçümler 2 günde yapılmıştır. 1500 (birinci gün) ve 1300 (ikinci gün) diz açısında 4 farklı sürede (0sn-15sn-30sn-45sn) statik germe ve vertikal sıçrama yaptırılmıştır. Her sıçrama sonrası, germe süresi kadar dinlenim verilmiştir. Katılımcıların vertikal sıçramaları Takei marka Jump Meter ile yapılırken, diz açıları baseline marka plastik goniometer (30cm) ile ölçülmüştür. Verilerin analizinde; SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılımlarında; Shapiro-Wilk testine bakılmıştır. Sadece 45sn statik germe değerlerinin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir (p=,046). Bu nedenle grup içi karşılaştırmalarda; nonparametrik testlerden Wilcoxon Testi ile gruplararası karşılaştırmalarda ise; Mann Whitney U Testi kullanılmıştır. Diğer değerler ise; normal dağılım gösterdiği için grupiçi karşılaştırmalarda paired t-testi, gruplararası karşılaştırmalarda ise; independent t-testi yapılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların sadece 1300 lik diz açısında 45sn statik germe sonunda yaptıkları vertikal sıçramanın 0sn deki sıçramadan daha iyi olduğu tespit edilmiştir (p=0.04). Ancak, aynı diz açısında 15sn statik germenin ise vertikal sıçramayı negatif etkilediği görülmüştür (p=0.05). Diğer ölçümler arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır (p>0.05).

Sonuç ve Tartışma: 1300 lik diz açısında 45sn statik germenin vertikal sıçrama performansını arttırabileceğini vurgulayabiliriz. Sporcu ısınmalarında; statik germe süresinin ve diz açısının önemli olabileceğini belirtebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Statik germe, Vertikal sıçrama, Farklı diz açıları, Süre

The Acute Effect Of Static Strething At Different Knee Angles and Durations On Performance Of Vertical Jump

Introduction and Purpose: There were many studies about the negative effects of static stretching on performance of vertical jump in the literatüre. In this study was aimed the acute effect of static streching which was performed different knee angles and durations on performance of vertical jump.

Material and Methot: 19 male football players who trained in The Sports Clup of Cukurova University participated in this study volunterely. Means (ages, heights, body weighst, sport ages and branch ages) of participants were 12,26 ± 0,45 years, 147,89 ± 7,05 cm, 39,47 ± 7,19 kg, 2,58 ± 1,54 years and 2,00 ± 1.11 years respectively. Vertical jumps of the participants were applied at two different knee angles (1500-1300) and durations (0s-15s-30s-45s). Measurements were performed in two days. At 1500 and 1300 knee angle, static stretching and vertical stretching were made for 4 different durations (0s-15s-30s-45s). After each jump, the rest time is given as much as the stretching time. While vertical jump measurements of participants were made with Takei brand jump meter, knee angles measurements of participants were performed with baseline brand plastic goniometer (30cm). Statistical analyses were carried out using SPSS 21 package program. It was found that only static stretching values of 45 sec did not show normal distribution (p =, 046). For this reason, Wilcoxon Test and Mann Whitney U Test were used for nonparametric

tests. The others were considered to be normally distributed as the Shapiro–Wilk's test for normality. So, paired t-test and independent t-test.were performed for parametric tests. Results: Vertical jump after static stretching (45s) is higher than baseline jump (0s) measurements at 130 degree the knee angles of participants (p=0.04). However, at the same knee angle, 15 seconds of static stretching had a negative effect on the vertical jump (p = 0.05). There was no significant difference between the other measures (p> 0.05).

Conclusion and Discussion: We can emphasize that the static stretching (45s) can increase the vertical jump performance at the 130-degree knee angles. We can say that the time of static strething and knee angles of athlete were very important thing at the warm-up period of athletes.

Keywords: Static stretching, Vertical jump, Knee angles, Duration