

**10th INTERNATIONAL
SPORT SCIENCES CONGRESS
PROCEEDINGS - I**



CONTENTS

ORGANIZING COMMITTEE	4
SCIENTIFIC COMMITTEE	5
CONGRESS PRESIDENT'S MESSAGE	9
PROGRAMME	11
KEYNOTE SPEAKERS	15
ORAL PRESENTATIONS	89
PAINTING COMPETITION	303



HONORARY COMMITTEE

MURAT BAŞESGİOĞLU
State Minister

HALİL İBRAHİM AKPINAR
Governor of Bolu City

ALAADDİN YILMAZ
Mayor of Bolu City

MEHMET ATALAY
General Director of Youth and Sport

TOGAY BAYATLI
President of National Olympic Committee

PROF.DR. ATILLA KILIÇ
Rector of Abant Izzet Baysal University

AHMET BAYSAL
Chairman of Izzet Baysal Foundation

ORGANIZATION COMMITTEE

DR. GAZANFER DOĞU
(Chairman)

DR. BİROL DOĞAN
DR. GÜL TİRYAKI SÖNMEZ
DR. ŞAMİL ERDOĞAN
DR. NEŞE GÜNDÖĞAN
DR. MÜBERRA ÇELEBİ
DR. DİLŞAD MİRZEOĞLU
DR. H. BİROL YALÇIN
DR. DİLŞAD ÇOKNAZ
DR. ÜMİD KARLI
DR. YILMAZ UÇAN

DR. NEVZAT MİRZEOĞLU
DR. ÖNDER ŞEMŞEK
DR. F.HÜLYA AŞÇI
DR. SELHAN ÖZBEY
DR. HAKKI ÇOKNAZ
DR. İŞİL AKTAĞ
DR. BEKİR YÜKTAŞIR
DR. ALİ AYCAN
DR. SELAMI ÖZSOY
DR. GÜLSEN ÖZCAN

CONGRESS GENERAL SECRETARY

NEVZAT MİRZEOĞLU



SCIENTIFIC COMMITTEE

HASAN KASAP
(Chairman)

TEACHING OF PES	State
CRESWELL, JOHN	USA
ÇAMLIYER, HATİCE	TUR
DEMİRHAN, GIYASETTİN	TUR
HÖKELMANN, ANITA	GER
İNCE, LEVET	TUR
KASAP, HASAN	TUR
KONUKMAN, FERMAN	USA
MİRZEOĞLU, DİLŞAD	TUR
O'SULLIVAN, MARY	IRL
PEHLİVAN, ZEKAİ	TUR
WALTER, JAMES	USA
AKTAĞ, İŞİL	TUR

PSYCHO-SOCIAL FIELDS IN SPORT

ALFERMANN, DOROTHEE	GER
AMMAN, TAYFUN	TUR
AŞÇI, F. HÜLYA	TUR
BİÇER, TURGAY	TUR
BULGU, NEFİSE	TUR
DOĞAN, BİROL	TUR
EKLUND, ROBERT C.	USA
HEGGER, MARTIN	UK
KILCİGİL, ERTAN	TUR
KIRAZCI, SADETTİN	TUR
KUTER, ÖZTÜRK FÜSUN	TUR
TİRYAKİ, ŞEFİK	TUR
YILDIRAN, İBRAHİM	TUR
AYCAN, ALİ	TUR

MOVEMENT AND TRAINING SCIENCES

AÇIKADA, CANER	TUR
AŞÇI, ALPER	TUR
BÖS, KLAUS	GER
ÇOKNAZ, HAKKI	TUR
DEMİREL, HAYDAR	TUR
GÜNAY, MEHMET	TUR
İŞLER, KİN AYŞE	TUR
SEVİM, YAŞAR	TUR
ŞENEL, ÖMER	TUR
TAMER, KEMAL	TUR
TAŞKIRAN, YAVUZ	TUR
YÜCEL, BEREKET SELDA	TUR
KARLI, ÜMİD	TUR



SPORT AND HEALTH SCIENCES

CHIN, MING-KAI	USA
ÇOLAKOĞLU, MUZAFFER	TUR
ÇOTUK, BİROL	TUR
ERGEN, EMİN	TUR
ERSÖZ, GÜLFEM	TUR
GÜR, HAKAN	TUR
HEİNZ, BARB	GER
KORKUSUZ, FEZA	TUR
MCCROY, MAC	USA
ÖZER, KAMIL	TUR
PINAR, SALIH	TUR
SÖNMEZ, TİRYAKİ GÜL	TUR
ŞEMŞEK, ÖNDER	TUR
TURNAGÖL, HÜSREV	TUR
YAMAN, HAKAN	TUR
ERTAN, HAYRİ	TUR
YÜKTAŞIR, BEKİR	TUR

SPORT MANAGEMENT AND ORGANIZATION

BALCI, VELİTTİN	TUR
BLAIR, PAUL	USA
CHELLADURAI, P.	USA
CERRAHOĞLU, NECATİ	TUR
İMAMOĞLU, A. FAİK	TUR
KROTEE, MARCH LEE	USA
MİRZEOĞLU, NEVZAT	TUR
ÖZBEY, SELHAN	TUR
ÖZSOY, SELAMI	TUR
YALÇIN, H. BİROL	TUR

RECREATION

BAKIR, MÜSLİM	TUR
KARAKÜÇÜK, SUAT	TUR
KESİM, ÜMİT	TUR
MCDONALT, DANIEL	USA
TEPPER GUDRUN, DOLL	GER
BASMAN, M. CEM	USA
ZORBA, ERDAL	TUR
ÇELEBİ, MÜBERRA	TUR

OLYMPIC MOVEMENT AND ISTANBUL

ATALAY, MELİHA	TUR
DOĞU, GAZANFER	TUR
ERDEMİL, ATILLA	TUR
ERDOĞAN, ŞAMİL	RNST
LAMMER, MANFRED	GER
ÇOKNAZ, DİLŞAD	TUR



CONGRESS SCIENTIFIC SECRETARY

DR. DİLŞAD MİRZEOĞLU

DR. MÜBERRA ÇELEBİ

COORDINATORS

TEACHING OF PES

DR. İŞİL AKTAĞ

PSYCHO-SOCIAL FIELDS IN SPORT

DR. ALİ AYCAN

MOVEMENT AND TRAINING SCIENCES

DR. ÜMİD KARLI

SPORT AND HEALTH SCIENCES

DR. BEKİR YÜKTAŞIR

SPORT MANAGEMENT AND ORGANIZATION

DR. H. BİROL YALÇIN

RECREATION

DR. MÜBERRA ÇELEBİ

OLYMPIC MOVEMENT AND ISTANBUL

DR. DİLŞAD ÇOKNAZ

COMMITTEES

SPONSORING

DR. DİLŞAD ÇOKNAZ

DEVRİM BULUT

TRANSPORT

DR. ALİ AYCAN

ACCOMMODATION

NECDET ESEN

FOREIGN RELATIONS

DR. İŞİL AKTAĞ

DR. HAKKI ÇOKNAZ

SOCIAL ORGANIZATIONS

YEŞER ESKİCİOĞLU

AYLİN ÇELEN



DATA-PROCESSING

DR. ÖNDER ŞEMŞEK
ERCAN POLAT
SABRİ ÖZÇAKIR

GRAPHIC DESIGN

DR. SERAP YASA

PRESS AND PUBLIC RELATIONS

SELAMI ÖZSOY
BAHAR AKBULAK
NİMET ÇELEBİ
MERT MİNİSKER
FATİH PEKER

SECRETARIAT

GÜRBÜZ ERTEM
BAKİYE ÇELİKBAŞ



Prof. Dr. Gazanfer DOĞU
Kongre Başkanı/ Chairman of the Congress

Değerli Katılımcılar;

Doğa ve Bilimin buluştuğu güzel Bolumuzdan “Kucak Dolusu SEVGİLER”.

10. suna Bolu’ da ev sahipliği yapmakta olduğumuz Türkiye’nin “Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi” 50 üniversiteden 570 özet arasından seçilen 80 Sözel ve 277 Poster bildiri ile yüksek nitelikte bir kongre olarak Spor Bilimlerine çok önemli bir katkıda bulunmaktadır. Bu vesile ile Kongre Bilim Kurulu Üyelerine şükranları sunarım.

Spor Bilimleri Kongremize, ülkemiz spor bilim insanlarından gelen yoğun talebin yanı sıra, 15 ülkeden 14 Sözel ve 22 Poster bildiri ile katılarak Uluslar arası kimlik kazandıran spor bilimleri insanlarına özel olarak müteşekkir olduğumu ifade etmek isterim. Bilmelerini isterim ki; kendilerini Bolu ya her zaman bekleriz ve her türlü bilimsel ve sosyal işbirliğine hazırız. Umarım Bolu kendileri için tatlı anıların yaşandığı bir yer olur.

Üçü temel düşünce (key-note) konuşmacısı olmak üzere 8 ülkeden toplam 21 yabancı davetli konuşmacı ve ülkemizden 25 davetli konuşmacı ile kongremiz spor bilimlerinde doruk performans sergilemektedir. Tüm davetli konuşmacılara, kongremize ve spor bilimine gönülden katkılarından dolayı teşekkür eder saygılarımı sunarım.

Kongremiz; hiç şüphesiz 10 Sempozyum, 4 Panel ve 4 Atölye Çalışması (Workshop) ile spor bilimlerine önemli katkı sağlayacaktır. Fakat, bu yıl 100. kuruluş yılını kutlamakta olan Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi (TMOKE) ile gerçekleştirdiğimiz işbirliği sayesinde Spor Bilimlerinde Teori ile Pratiği birleştirmiş olmanın haklı gururunu da yaşadığımızı ifade etmek isterim. Bu vesile ile TMOKE başkanı sayın Togay BAYATLI ve Genel Sekreteri sayın Neşe GÜNDÖĞAN'a ve kongremize desteği ile yanımızda yer alan Türkiye Gençlik ve Spor Genel Müdürü sayın Mehmet ATALAY'a, İzzet Baysal Vakfı yöneticilerine ve kongreye destek olan tüm sponsorlarımızla kongre çalışanlarına ayrıca teşekkürlerimi sunmak isterim.

Saygılarımla,



Dear Participants:

Greetings, from Bolu where the Sport Sciences and the Wild Nature meets.

The 10. International Sport Sciences Congress that we are hosting in Bolu received 570 papers of scientific studies in the field of Sport Sciences from the members of 50 universities.

Among those, 357 of them are approved by the scientific committee to be presented at the Congress (80 Oral, 277 Poster). I like to express my sincere gratitude to the members of the scientific committee members for their effort.

On the side of overwhelming respond from turkish sport scientists, there were significant number of international applications to present their papers at this congress. Among all, 36 papers from 15 countries are accepted to be part of the congress (14 Oral, 22 Poster). We are more than happy to host those international sport scientists who take part in congress with or without papers. I hope that their visit to Bolu will be a start of an interrelationship between our and their institutions.

The 3 Key-Note speaker, 21 foreign and 25 turkish invited speakers are the referans of the quality of our congress, and I like to place special thanks to them for their contribution to the sport sciences.

There is no doubt that with 10 Symposia, 4 Panel and 4 Workshops this congress is an enriching the sport sciences. But there is another special aspects of this congress. This year Turkish National Olympic Committee is celebrating its 100. anniversary and through this occasion we have a special collaboration in this congress and Theory and Practice of Sport Sciences comes together this much in Turkey. Therefore, I like to place sincere appreciation to the General Director of Youth and Sport - Mehmet ATALAY, Chairman of Turkish National Olympic Committee – Togay BAYATLI and General Secretary of Turkish National Olympic Committee – Nese GUNDOGAN, Izet Baysal Foundation and all Sponsors.

Sincerely yours,

Prof. Dr. Gazanfer DOĞU
Kongre Başkanı/ Chairman of the Congress

Thursday, 23rd October 2008



09.30 - 18.30	REGISTRATION: AİBU İzzet Baysal Culture Center - Foyer					
CONGRESS CENTER	Blue Hall	Pink Hall	Orange Hall	Green Hall	Yellow Hall	Poster Center
09.30 - 11.00	OPENING CEREMONY					
11.00 - 11.15	Keynote Speaker (G.Doll-Teppe) Chair: H. Kasap		Coffee Break	Coffee Break	Coffee Break	Coffee Break
11.15 - 12.00	Award Ceremony of ICSSPE					
12.00 - 12.15						
12.15 - 12.30						
12.30 - 13.00						
13.00 - 13.30						
13.30 - 14.30	- LUNCH BREAK -					
14.30 - 16.00	SYMPOSIUM 1 Sports Management Chair: G. Doğu 1. P. Chelladurai 2. M.L. Kröthee 3. S. Erdogan	SYMPOSIUM 2 Exercise Physiology Chair: E. Ergen 1. T. Ardoğan 2. A.M. Zengeroğlu 3. H. Demirel				
16.00 - 16.15	Oral Presentation	Coffee Break	Coffee Break	Coffee Break	Coffee Break	Coffee Break
16.15 - 17.15	1	Oral Presentation	Oral Presentation	Oral Presentation	Oral Presentation	Oral Presentation
17.15 - 17.30	Coffee Break	Coffee Break	Coffee Break	Coffee Break	Coffee Break	Coffee Break
17.30 - 19.00	SYMPOSIUM 3 Recreation & Leisure Chair: M. Bakır 1. G. Doll-Teppe 2. Ü. Kesim 3. S. Özbel	SYMPOSIUM 4 Coaching Education Chair: K. Tamer 1.J. Bates 2. C. Akkaya	SEMINAR & Workshop I Cooperative Games K. Kovacs Chair: I. Alteg Yer: Gym B	Social Activity Dance Practice I (Salsa) Place: Gym C		
19.00 - 19.45	PILATES Gym (B) School of PE & Sport	FITNESS BESYO Exercise Gym	Social Activity YOGA Gym (A) School of PE & Sport			
19.30 - 22.00	OPENING RECEPTION					

**Friday, 24th October 2008**

SOCIAL PROGRAM 07.45 - 08.30	(Committee of Sport Sciences & Scientific Committee) AIBÜ Guest House	MEETING Blue Hall	ELTNESS BHSYO Exercise Gym	TREKKING Start: AIBÜ Guest House
CONGRESS CENTER		Pink Hall	Orange Hall	Green Hall
09.00 - 10.00	Oral Presentation 6	Oral Presentation 7	Oral Presentation 8	Oral Presentation 9
10.00 - 10.15	SYNPOSİUM 5 Sport & Exercise Psychology Chair: R.B.C Eklund 1.D. Alfermann 2.M. Hagger 3.E. Acávado 4.H. Asci	SYNPOSİUM 6 Outdoor Education Chair: E.Zorba 1..M. C. Basman 2. A. Erdemli 3. M. Gelebi	SEMINAR Workshop 2 Movement and Dans Education A. Hokelmann Chair: H.Çoknaz Place: Gym A	Oral Presentation 10
10.15 - 11.45				
11.45 - 12.00	Invited Speaker (K. Georgiadis) Chair: S. Erdogan		SEMINAR Workshop 3 Fitness & Wellness M. Kai-Chin Chair: B. Yüktas Place: Gym A	Poster Center
12.00 - 12.45				
12.45 - 13.00				
13.00 - 13.30				
13.30 - 14.30			- LUNCH BREAK -	
14.30 - 15.00				
15.00 - 16.30	SYNPOSİUM 7 Health and Sport Chair: H. Demirel 1. K. Bos 2. N. Maffulli 3. D. Kocca 4. E. Ergen	PANEL 1 Olympic Movement Chair: I. Yıldırın 1.A. Erdemli 1. K. Georgiadis 2. T. Bayatlı	SEMINAR Workshop 3 Fitness & Wellness M. Kai-Chin Chair: B. Yüktas Place: Gym A	Poster Presentations 3
16.30 - 16.45				
16.45 - 17.45	Oral Presentation 11	Oral Presentation 12	Oral Presentation 13	Oral Presentation 14 / Oral Presentation 15
17.45 - 18.00				
18.00 - 19.30	SYNPOSİUM 8 Training Theory Chair: C. Açıka 1. A. Hokelmann 2. Y. Sevin 3. Niyazi Eniseler	PANEL 2 Effective Management Applications in Sports Chair: G. Dogu 1. U. Erdogan 2. T. Demirel 3. A. Güllüm	PILATES Gym (B) School of PE & Sport Place: Gym C	Social Activity YOGA Gym (A) School of PE & Sport DINNER
19.30 - 22.00				



Saturday, 25th October 2008

SOCIAL PROGRAM 07.45 - 08.30	MEETING (Committee of Sport Sciences & Scientific Committee) ABÜ Guest House	FITNESS BESYO Exercise Gym	TREKKING Start: ABÜ Guest House
CONGRESS CENTER	Blue Hall	Pink Hall	Green Hall
09.00 - 10.00	Oral Presentation 16	Oral Presentation 17	Oral Presentation 18
10.00 - 10.15			
10.15 - 11.45	SYMPOSIUM 9 Teaching Physical Education & Sport Chair: H. Çamhyer 1. M. O'Sullivan 2. J. Martin 3. P. Blair 4. H. Kasap	SYMPOSIUM 10 Nutrition & Physical Activity Chair: H. Gür 1. P. Oja 2. W. McChelen 3. M. Kai-Chin 4. E. Zorba	Seminar & Workshop 4 Outdoor Education M. Celbi Chair: S. Özbel Place: Gym A
11.45 - 12.00			
12.00 - 12.45	Invited Speaker (P.Chelleedula) Chair: H.B. Yalcin		
12.45 - 13.00			
13.00 - 13.30			- LUNCH BREAK -
13.30 - 14.30			
14.30 - 15.00			
15.00 - 16.30	PANEL 3 Selim Süri Tarcan Chair: A. Erdemli 1. I.Yıldızan 2. F.Kent 3. T. Şimoforoglu	PANEL 4 Nature & Outdoor Education / Leadership Chair: Ü.Kesim 1. C. Basman 2. A. Sarçan 3. Y. Sevgul 4. E. Akin	Social Activity Dance Practice II (Tango)
16.30 - 16.45			
16.45 - 17.15		Presentation of Congress of "2010 ECSS" F.Korkusuz Chair: Birol Doğan	
17.15 - 18.30	CLOSING & AWARDS CEREMONIES		DINNER
19.00 - 22.30			



**KEYNOTE
SYMPOSIUM
PANEL
WORKSHOP**



Açılış Konuşması /Keynote Speaker



Prof. Dr. Gudrun Doll-Tepper

ICSSPE President

Freie Universität Munich-Germany

“Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri-Doğa ve Spor bağlamında Uluslararası Gelişmeler”

Physical Education and Sport Science – International Developments with a Focus on Nature and Sport

Introduction

During the past years there is a growing awareness amongst experts and the general public concerning the contribution of physical education and sport at the individual, community, national and international levels. In particular, the potential of sport is increasingly being recognised in four key areas: education, health, development and peace.

Physical Education and Sport in Education

International comparative surveys (Hardman/Marshall 1999, 2005; Doll-Tepper/Scoretz 2001, Bailey 2004, Pühse/Gerber 2005) have shown that the situation of physical education and sport – from a global perspective – is differing a lot from country to country. There is a clear need to focus on the various benefits of physical education and sport as an integral part of education and there was a general agreement at the 1st World Summit on Physical Education in Berlin (1999) and the 2nd World Summit on Physical Education in Magglingen (2005) that important steps towards the implementation of quality physical education need to be taken at national levels.

Specialisation in Sport Science

Currently over 20 subdisciplines of sport science exist and there is a growing number of new degrees and study programmes. An interesting example can be given: the ERASMUS MUNDUS programmes. Students and teachers from all regions of the world are invited to participate. More details will be provided during the presentation!

Sport organisations at national and international level are working together with experts in sport science (e.g. sport psychology, biomechanics), cooperation also exists with athletes, coaches and administrators of the Olympic and Paralympic Movement as well as with Special Olympics. Special emphasis is given to health-related issues, and the contribution of physical activity and sport is increasingly highlighted, e.g. in the WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health".



Sport for Development and Peace

It is interesting to note that during the past years a growing number of initiatives and projects was carried out using sport as a tool for development, social inclusion and peace. Many examples can be given in this context; after natural disasters like earthquakes, hurricanes and the Tsunami sport played and plays an integral part of the rehabilitation and reconstruction process.

Challenges

Cross- and multidisciplinary cooperation and networking of all relevant partners in physical education, sport, sport science, health, education etc. are needed to address current issues related to recreational activities/sport for all as well as to high-performance sport.



Davetli Konuşmacı/ Invited Speaker



Prof. Dr. Packianathan Chelladurai
The Ohio State University-USA

Sport Management: Its Scope and Relevance

The roots of the specialized field of sport management lie in the broader field of physical education in general and in administration of physical education in particular. Sport management as we know it today had its beginnings 50 years ago. In 1966, Dr. James G. Mason at Ohio University created a degree program to train managers of professional sports. On the academic side, it was Dr. Earle F. Zeigler, my guru and benefactor instituted graduate programs in the 1960s at the universities of Michigan, Illinois, and Western Ontario. Today, sport management as a professional and academic field has taken hold around the world. Many universities in several countries offer degree programs in sport management at the undergraduate, masters, and doctoral levels. Many professional associations have been formed around the world. More importantly, several scholarly journals are being published in different countries.

On the economic side, Meek (1997) reported that the size of the sport industry was \$152 billion in 1995. This amount represents what the consumers ultimately paid for the sport products and services. The sport industry ranked 11 among the top 25 industries in the United States in 1995. It was ranked higher than, for example, chemicals and allied products (\$141 billion), electronic and electrical equipment (\$138.5 billion), and industrial machinery and equipment (\$123.3 billion).

All of these economic activities are carried out by educational institutions, including elementary and high schools, colleges, and universities; professional sport teams; nonprofit organizations that offer sport, fitness, and wellness services, such as the YMCA and Boys and Girls Clubs; profit-oriented firms dealing in sport, fitness, and wellness services; corporate fitness and wellness units; profit-oriented firms providing consulting, legal, agency, and marketing services; government agencies such as city recreation departments and state parks and recreation departments; the Armed Forces; sport-governing bodies at the national and state levels; international sport-governing bodies such as the International Federation of Basketball Associations (FIBA) and International Federation of Football [Soccer] Associations (FIFA); and umbrella sport organizations such as the National Collegiate Athletic Association and the U.S. Olympic Committee. The services these organizations offer include the use of their facilities and equipment for sport and physical activity, scheduling of activities, instruction in specific activities, organizing competitions and promoting excellence, and regulating the affairs of the sport or activity within the state, province, or nation.



As to the future of sport industry, Molitor (1996) predicted that the engine behind the economic growth in the near future (i.e., by the year 2015) will be the leisure time era including recreation, entertainment, gambling and wagering, travel, tourism, adventure-seeking, sports, exercising, and outdoor activities. From this, we can conclude that the sport industry itself would be a major driving force in the economic growth everywhere.

The growth of sport management paralleled the growth of the sport industry. But what is it anyway? While there are several descriptions of the field, let me outline my conception of the field. Given that all organizations are mechanisms that have evolved to facilitate the process of exchange of products (Hesterly, Liebeskind, & Zenger, 1990), I had focused on the products of the sport industry. We can capture the essential nature of the field called sport management by defining, describing, and classifying the products of exchange within the context of sport and recreation. Accordingly, I classified sport services based on the distinction between consumer versus human services and client motives for participation. The first set of services and the most common set is *participant services* which are those services that we offer in order for clients to engage physically in some form of sport or physical activity. Within this larger category, there are:

- *Consumer-pleasure* services refer to the scheduling or reserving of facilities or equipment as requested by clients who seek pleasure in physical activity. This class of service includes organizing and conducting different kinds of competitions for clients.
- *Consumer-health/fitness* services involve scheduling or reserving facilities or equipment to satisfy clients' desire to maintain their fitness and health.
- *Human-skill* services refer to the expert application of teaching technology and leadership in developing the skills (including techniques and strategies) of the clients in various forms of sport and physical activity.
- *Human-excellence* services provide expert guidance and coaching for clients in their pursuit of excellence in a chosen physical activity.
- *Human-sustenance* services are the organization and conduct of exercise and fitness programs on a regular basis under the guidance and supervision of an expert leader, as in the case of aerobic instructors leading a group of clients.
- *Human-curative* services involve designing and offering physical activity programs to rehabilitate those in need of improvement in fitness, health, or physical appearance in such areas as cardiac rehabilitation, relaxation and stress reduction, and weight loss.

The most noticed and talked about sport services are the *spectator services* which refer to the entertainment provided to sport fans or clients. As we all know, not all sports have the same spectator appeal which varies among cultural and national contexts. The entertainment value of sport competitions stems largely from three different sources—*contest*, *spectacle*, and *third place experience*.

The entertainment value of a sport contest lies in (a) the excellence exhibited by the participants, (b) the unpredictability of the outcomes of a contest, and (c) the loyalty and attachment of people to certain sports, teams, and athletes. While the contest forms the core of the event, spectacle is also a part of these contests. The opening and closing ceremonies of the Olympics, and the parades and half-time shows of football games in America are added elements of the entertainment package (i.e., product extensions, in marketing terminology). The cheerleaders and the marching bands are also part of the spectacle. The "third place" (as distinct from the home and workplace) offer opportunities for "casual encounters with strangers of a quasi-primary kind" (Melnick, 1993; p. 49). That is, the venues where the contests are held allow spectators to come together "not only to be entertained [by



the contest] but to enrich their social psychological lives through the sociable, quasi-intimate relationships available" (p. 44).

An offshoot of spectator services is the service labeled *sponsorship* defined as "the acquisition of rights to affiliate or directly associate with a product or event for the purpose of deriving benefits related to that affiliation or association. The sponsor then uses this relationship to achieve its promotional objectives or to facilitate and support its broader marketing objectives" (Mullin, Hardy, & Sutton, 2007; p. 315). The major benefit to the sponsors is the access to communication with a specific market (the direct and indirect consumers of a sport). A related outcome of sponsorship is the *image building* or *image projection* by association with the excellence of winning teams or athletes or the concept of social responsibility.

When sport organizations seek donations, they offer in return only *psychic benefits* such as the good feeling of having supported a worthy venture, or the personal gratification in seeing one's name on the list of donors. Some sport organizations are also engaged in promoting the *social ideas* of fitness and health through physical activity.

From what has been outlined so far, I defined sport management as:

"a field concerned with the coordination of limited human and material resources, relevant technologies, and situational contingencies for the efficient production and exchange of sport services" (Chelladurai, 1994, p. 15).

The emphasis on production and exchange of sport services highlights my view that the specialized field of marketing is an area within the purview of management. In other words the process of marketing has to be managed just like the process of production of a given service. That is, the managers of production and marketing need to be involved in the same managerial processes as planning, organizing, leading, and evaluating. However, the marketing process has always been, and rightfully so, a higher priority in organizational contexts. Management has greater control over the production process because the employees have to carry out specified tasks, and they can be controlled and/or motivated through rewards, incentives, and punishment programs within the organization. In contrast, marketing's function is to influence the clients/consumers outside the control of the organization. As it is a more arduous and unpredictable venture, it is necessary to pay more attention to the process. On a more pragmatic level, production is a process that incurs expenses while marketing is a process that generates revenues.

Another critical differentiation that has occurred is between management of participant sport and management of spectator sport which are fundamentally different spheres of activity. The former is concerned with the provision of human services in sport while the other deals with the provision of entertainment services through sport. In the human services, we change our clients in some meaningful way—to be fitter, healthier, more skilled, to be excellent, and so on. In the other more visible spectator services, we provide entertainment to the spectators in the form of competition among excellent contestants. These are two drastically different enterprises. Their target populations are different, their personnel requirements are different, and the recognition and status accorded to each are different.

The definition of sport management and the foregoing description of various services in sport and physical activity are comprehensive enough to include every specialization concerned with sport and physical activity—physical education, recreation, dance, fitness, kinesiology, sport, dance, and so on. The term management defined as "coordinating work activities so that they are completed efficiently and effectively with and through other people" (Robbins, Coulter, & Langton, 2006, p. 9) is



also a concept applicable to every specialized areas listed above. Even as the field overlaps other allied fields, it is also dependent on the knowledge generated in those academic fields. It is also recognized that the domain of sport management overlaps those of other professional fields within sport and physical activity. For instance, sport management has much to gain from, and offer to, recreation administration in so far as physical recreation is concerned. Similarly, the field of health administration may face the same problems and contingencies as sport management. Thus, a close liaison with these administrative areas will be profitable for all concerned.

References

- Chelladurai, P. (1994). Sport management: Defining the field. *European Journal of Sport Management*, 1, 7–21.
- Hesterly, W. S., Liebeskind, J., & Zenger, T. R. (1990). Organizational economics: An impending revolution in organization theory? *Academy of Management Review*, 15 (3), 402–420.
- Meek, A. (1997). An estimate of the size and supported economic activity of the sport industry in the United States. *Sport Marketing Quarterly*, 6 (4), 15–21.
- Melnick, M. J. (1993). Searching for sociability in the stands: A theory of sport spectating. *Journal of Sport Management*, 7 (1), 44–60.
- Molitor, G. T. T. (1996). The next thousand years: The “big five” engines of economic growth. In G. T. Kurian & G. T. T. Molitor (Eds.), *The 21st century*. New York: Simon & Schuster Macmillan.
- Mullin, B. J., Hardy, S., & Sutton, W. A. (2007). *Sport marketing* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Robbins, S.P., Coulter, M., & Langton, N. (2006). *Management* (8th edition). Toronto: Pearson-Prentice Hall.



Prof.Dr. Manfred Lämmer

Prof. Dr. Deutsche Sporthochschule Köln-Germany

"The Role of National Olympic Academies in the Olympic Movement"

The National Olympic Committees are not only responsible for sending athletes and teams to the Olympic Games and for representing the interests of the IOC in their respective countries. Rule 31 of the Olympic Charter also expressly obliges them to disseminate the fundamental principles of Olympism in their respective area of responsibility and to create institutions that are dedicated to promoting Olympic Education. This demand stems from an idea already voiced on several occasions by Pierre de Coubertin himself and which, in 1961, was visibly realised in the establishment of the International Olympic Academy in Olympia.

The National Olympic Academies that have been created since then develop Olympic Education programmes for schools and clubs, advise their respective NOCs on questions of meaning and principle, undertake suitable measures to ensure that young people are qualified for taking on leading positions in Olympic organisations and institutions, and contribute essentially to ensuring that the importance and relevance of the Olympic Values are appropriately recognised, appreciated and promoted by state, society and economy.

Although the fields and forms of action will differ, depending on the respective national tradition and mentality, all in all they will, however, focus on spreading and preserving the ethical, social and internationally-uniting values of sport. In



many countries, the National Olympic Academies collaborate closely with universities and other institutions of higher learning.

The significance of the National Olympic Academies is above all highlighted by the example of the German Olympic Academy, which has recently been reorganised.

Symposium 1: Spor Yönetimi / Sport Management



Prof. Dr. Packianathan Chelladurai
The Ohio State University-USA

Pursuit of Excellence in Sport
“Sporda Mükemmeliği Aramak”



Prof. Dr. March L. Krotee
NC State University-USA

“Spor Yönetimi: 21. Yüzyıla Köprüler Kurmak”
Sport Management: Building Bridges to the 21 st. Century



Dr.Şamil Erdoğan
Girne American University -KKTC

“Bir Çatışma ve/veya Uzlaşma Kaynağı Olarak Küreselleşme: İnsan Hakları Eğitimi ve Spor Perspektifinden”

“Globalization as a Source of Conflict and/or Cooperation: From the Perspective of Human Rights and Sport”

Eğitim hakkı, Birleşmiş Milletler Örgütü; Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü; Avrupa Konseyi; Avrupa Güvenlik ve İşbirliği Teşkilatı gibi örgütlerce kabul edilen belgelerde açıkça tanımlanmış, bildirge, sözleşme, tavsiye, karar, ilke, vb. nitelikte çok sayıda uluslararası ve bölgesel insan hakları belgelerinde güvence altına alınmıştır.

İnsan Hakları kadar önemli olan bir konunun, günümüzde hala bir “evrensel sorun” olması, kabul edilebilecek bir şey değildir. Batı'nın dünya diline hediye ettiği “Küreselleşme” algısının içine, tüm insanlığı yaşamın en temel noktasında birleştirebilen ve insanlığın ortak paydası olabilecek, İnsan Hakları kadar güçlü başka bir algının girebileceği düşünülemez.

Eğer, bizlere kabul ettirilmeye çalışıldığı gibi, küreselleşme algısı global bir çatışma kaynağı değil de, global bir uzlaşma kaynağı olacaksa, İnsan Hakları'nın küresel zeminde bireylerin ve aynı zamanda devletlerin de güncel yaşamında bir rehber olarak yer alması ve bir davranış şekline dönüşmesi zorunludur. Aksi takdirde, edinilmeye çalışılan insan hakları, global bir çatışma kaynağı olarak küreselleşmenin bir unsuru olacaktır ve olmaktadır.

İnsan Hakları olsusunun, ortak bir payda olarak bireyin bütünsel eğitimi ve bunun uzantısı olarak yaşam boyu edinilmiş bir davranış şekline dönüştürülmesi için, en doğal aracın Beden Eğitimi ve Spor olduğunu kabul etmemiz, Beden ve Spor eğitimini evrensel ve ortak bir zeminde sunmamız gerekmektedir.



Symposium 2: Egzersiz Fizyolojisi / Exercise Physiology

Kas-tendon Sistemi Plastisitesi"
Muscle and tendon Plasticity

Dr. Tolga Aydoğ
Hacettepe University, Turkey

"Egzersiz ve Tendon Plastisitesi"
"Exercise and Tendon Plasticity"



Prof.Dr. Ali Murat ZERGEROĞLU
Ankara University, Faculty of Medicine, Ankara-Turkey

"İskelet Kası Atrofisi, Sarkopeni"
"Atrophy and Sarcopenia of Skeletal Muscle"

Kas atrofisi; kas hücresi enine kesit alanında, protein içeriğinde, kuvvet oluşumunda ve yorgunluğa direnç oluşumunda azalma olarak tanımlanabilir..

Kas atrofisini morfolojik, fonksiyonel ve moleküler atrofi olarak sınıflandırmamız olasıdır. Kas atrofisinin çok çeşitli nedenleri olmakla birlikte en önemli oluşum nedenleri arasında; kullanılmama (yatık istirahati, alçı-atel kullanımı), uzun uzay uçuşları, yaşıllık, diyabet, Cushing hastalığı gibi bazı kronik hastalıklar, uzun süre kortikosteroid kullanımı gereken bronşial astım, romatoid artrit, polimyozit gibi hastalıklar, sinir iletimini engelleyen hastalıklar, genetik geçişli bazı kas hastalıkları (Duchenn ve Becker tip kas atrofileri) sayılabilir. Nedeni ne olursa olsun kas atrofilerinin oluşum mekanizmaları teorik olarak kas protein sentezinin azalması, protein yıkım hızının artması ya da heriki mekanizmanın birlikte olmasıdır.

Sarkopeni ise yaşa bağlı iskelet kasında gözlenen kitle ve fonksiyon kaybı olarak tanımlanmıştır. 50 yaşından sonra her yıl ortalama %1-2 oranında kas kaybedilir. Sarkopeni özellikle hızlı kasılan kas liflerini tatar. Sarkopeninin önlenmesi için vitamin alımı, hormon tedavisi gibi pek çok öneri olmakla birlikte, düzenli ağırlık egzersizleri yapmak en önemli koruyucudur.



Prof.Dr.Haydar Demirel
Hacettepe University, Turkey

İskelet Kası Hipertrofisi
“Hypertrophy of Skeletal Muscle”

Symposium 3: Rekreasyon & Serbest Zaman/ Recreation and Leisure



Prof. Dr. Gudrun Doll-Teppe
ICSSPE President
Freie Universität Berlin-Germany

“Okullarda Spor ve Serbest Zaman Eğitimi”
“Sport and Leisure Education in Schools”



Dr. Umit Kesim
University of Marmara-İstanbul-Turkey

“Müşteri Davranışlarının Serbest Zaman Endüstrisindeki Rolü”
“The Role of Consumer Behaviour in Leisure Industry”



Dr. Selhan Ozbey

University of Celal Bayar, Manisa-Turkey

“Dünyada ve Türkiye’de Herkes için Spor Anlayışı”
“Concept of Sports for All in the World and Turkey”

Herkes için Spor Hareketinde Dünyada ki Gelişmeler ve Yeni bir Bakış Açısı

Her alanda ve her sektörde değişen ve gelişmeye çalışan ve yeni dünya düzenine uyum sağlamaya çalışan insan için “Herkes için Spor” kavramı daha anlam kazanarak yenilenmektedir. Bu gün bu hareket hakkında yeni bir şeyler yazmak-söylemek-üretmek bir yandan yeni nesil gençlerin dikkatini çekmek, bir yandan da bu hızlı değişime adapte olmaya çalışan eski nesil kişileri bu harekete çekmek kadar zordur.

Aslında, IOC(Uluslararası Olimpiyat Komitesi) bünyesinde “Herkes için Spor Komisyonu” oluşturulmuştur. Böylece “Herkes için Spor”; ırk, sosyal sınıf ve cinsiyet gözetmeksizin tüm bireyler için bir insan hakkı ve olimpik idealleri destekleyen bir hareket olarak yayılmasına önemli bir ivme kazandırmıştır. Bu amaçla, (NOC) Ulusal Olimpiyat Komiteleri, Ulusal ve Uluslararası Spor Federasyonları ile bağlantılı çalışmalar yürütülmektedirler. Aynı zamanda, 2 yıl ara ile yapılan ve bu Kasım ayında 12. si düzenlenecek olan Dünya Herkes için Spor Kongreleri; farklı ülkelerin ev sahipliğinde, WHO (Dünya Sağlık Örgütü), UNESCO, GAISF (Uluslararası Spor Federasyonları Genel Birliği), NOC, ve Ulusal ve Uluslararası Spor Federasyonlarının yakın işbirliği ile düzenlenmektedir. Kongrelerin amacı; hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerin Herkes için Spor hareketlerinin nasıl yürütüldüğüne ilişkin bir bilgi platformu oluşturmaktır. Aynı zamanda yapılan akademik çalışmalar ve sonuçlar ile uygulamalar arasındaki ortak noktalar saptanmakta ve öneriler geliştirilmektedir. Böylece her kongre sonrasında yapılan Deklarasyon ile kamu oyununun dikkati uluslararası düzeyde “Herkes için Spor” hareketine çekilmeye çalışılmaktadır. Ancak tüm bunlar halen yeterli değildir.

Pekin Yaz Olimpiyat Oyunları hazırlık döneminden, kapanış törenine kadar bütün dünyada ilgi ile takip edilmiştir. Hatta oyunların açılış töreni ve sonraki müsabakalar ülkelerin en yüksek düzeyde resmi temsilcileri başta olmak üzere milyarlarca kişi tarafından canlı olarak seyredilmiştir. Bu oldukça ender görülen kitlesel bir harekettir. İşte sporun kendine özgü bu büyüsü hiçbir ayrırm gözetmeksizin böylesine çok sayıda, farklı din ve dilde, farklı etnik kökende ve ırkta, farklı sosyal ve ekonomik şartlara sahip, farklı zihinsel ve fiziksel yeterliliklere sahip ve farklı politik görüşleri savunan insan ırkını bir araya getirmeyi başarmıştır. Spor; ciddi olarak insan ırkını tehdit eden (küresel ısınma, susuzluk, bulaşıcı hastalıklar, doğal kaynaklarının azalması, ekonomik kriz vb.) konular dışında olup, böylesine ortak bir “duygu birligi”



sağlayabilen bir olgudur. Bu nedenledir ki, politik ve siyasi arenadan, medya ve ilaç sanayine, teknolojik makinelerden tekstil sanayisine, turizm sektöründen sağlık sektörüne oldukça geniş bir yelpazeyi kapsayan bir “güç” unsuru olma durumundadır. Bu sporun “evrensel” yönüdür. Sportif Oyunlar, özellikle de bu tür Büyük Spor Organizasyonları insan ırkının sınırlılıklarını, yapabilirliklerini, mücadele gücünü, sabrını, cesaretini, hayallerini kanıtlar ve değerlerini temsil eder. Hak ederek kazandığına inanılan sporcular herkes tarafından ayakta alkışlanır. Bu son derece erdemli bir mesajdır.

Madalyonun diğer yüzünü çevirdiğimizde, bahsedilen kitlesel hareketin “aktif bir fiziksel aktiviteye” dönüşümünde gerek gelişmiş gerek ise gelişmekte olan ülkelerce sorunlar yaşadığı görülmektedir. Özellikle son zamanlarda çağın hastalıkların temel unsuru olarak bilinen stres kaynaklı hastalıklar, obezite, aktif olmayan yaşam nedenli kalp ve dolaşım bozuklukları, bağımlılık düzeyindeki zararlı maddeler, uykusuzluk, yeme bozuklukları, sosyal fobi vb. problemlere WHO tüm raporlarında yer vermektedir. Oysa, spora farklı şekillerde ilgi gösteren bu kadar çok kişi olmasına rağmen aktif bir yaşama geçemeden birkaçını saydığımız sorunlarla uğraşan ciddi bir sayı vardır. İşte “Herkes için Spor” hareketini bir yaşam şecline dönüştürme hedefinin temelinde yatan gerçek budur. Öncelikli amaç, bireyin kendisini her ne koşulda ve durumda olursa olsun kendi yeterliliklerinde “aktif” kılmak olmalıdır.

Sonuç olarak; “Herkes için Spor” felsefi bir harekettir. İçinde bir yandan olimpiyat ruhunun ateşini barındırırken diğer yandan da kendiniz ile ilgili bireysel mücadelenin gelişmesine yardımcı olacak cesareti kazandırır. Bu, bazen denizin mavi derinliklerinde dalarak, bazen dağların eteklerinde yemyeşil ormanlarda kamp kurarak, bazen de gökyüzünün eşsiz sessizliğinde süzülürken hissettiğiniz bir duygudur. Sadece sizin yarışığınız bir müsabakadasınız ve her zaman kazana da siz oluyorsunuz. Ödülüñüz ise; olimpiyat sporcusunun altın madalyası kadar değerli; Sağlık, arkadaşlık ve sosyal hayat, düzenli beslenme, nitelikli ve mutlu bir yaşam.

Öneri; Herkes için Spor; farklı kavramlar ile birlikte kullanılabilir mektedir. Bunlar; sportif rekreatif, yaşam boyu spor, beden eğitimi, fiziksel aktivite, oyun eğitimi, olimpik eğitim v.b. dir. Bu kavramlar birbirlerinin yerine ve/ve ya bazen birbirlerinin içinde yer alabilirler. Burada yapılması gereken, etki altına alabileceğimiz tüm bireylere, kendi yeterlilikleri ölçüsünde spora aktif olarak katılımlarını sağlayacak düzeyde farkındalık yaratmak olmalıdır. Ancak düzenli yapılan fiziksel aktivite ile önemli yararlar sağlanabileceği inancı ve düşüncesi ile bir devlet politikası oluşturulması-geliştirilmesi ve bunun devamının sağlanması önemli görülmektedir.

Symposium 4: Antrenör Eğitimi/ Coaching Education

Prof.Dr.John Bales

President of International Council for Coach Education (ICCE), Chief Executive Officer, Coaching Association of Canada, Ottawa, Ontario-Canada

*Antrenörlük: Avrupa ve Dünya'da değişen konular
Coaching: Changing concept in Europe & World*



Prof. Dr. Caner Açıkada
Hacettepe, University Ankara-Turkey

*Türkiye'de Antrenör Eğitimi ve Sorunları/
Coaching Education in Turkey and Related Problems*

Seminer-Atölye Çalışması 1/ Seminar & Workshop 1: Eğitsel Oyunlar/ Educational Games



Dr. Katalin Kovács
Semmelweis Univ. Faculty of Physical Education and Sport Science, Budapest-Hungary

Eğitimde İşbirlikli Oyunlar/ Cooperative Games in Education
Mücadele, Canlandırma ve Öz Geçerlilik Sağlayan İşbirlikli Oyunlar
Cooperative Games Provide an Opportunity for Challenge, Stimulation, Self-validation

Games are popular not only in schools and recreation programs but also in society at large. But...

Have you ever watched the fun disappear from a child's game?

Have you ever seen children left out of a game, rejected?

Have you ever wondered why?

Then cooperative games are for you! They have grown out of these concerns and provide a positive alternative (and complement) to competitive games. Cooperative games can bring children, groups and communities together. Children play with one another rather than against each other. These games eliminate fear and the feeling of failure. Cooperative games provide an opportunity for challenge, stimulation, self-validation.

The need for alternatives



Children nurtured on cooperation, acceptance, and success have a much greater chance to develop strong self-concepts. Yet there are very few games played today where all the players strive toward a common, mutually desirable goal.

Cooperative games can satisfy the desire to engage in enjoyable, self-paced leisure activities for the sheer fun of it. They also teach the importance of being a good team member - a significant lifetime skill.

Theoretical teaching method

P.E. programs are the most suitable vehicle for teaching students how to cooperate and compete effectively and enjoyably. The concept of cooperative games is simple: students play together to overcome challenges, not to overcome other people.

Cooperative games require little or no equipment. They can be used with a wide range of groups and in a variety of physical settings. Anyone can play, almost anywhere, and you can easily adapt the games to your specific needs and setting.

What is important is the concept behind the games. Patience is necessary to learn this "new" form of play, particularly if the participants have never played cooperatively before. None of the games can guarantee a desired outcome unless the teacher is committed. Change does not occur overnight, but rather over period of several months. With patience and commitment the games begin to take off in a very positive, constructive direction.

Practical teaching method

The changes necessary to adopt new ideas are not as comfortable as old routines and traditions. Routines often "imprison our thinking", blinding us when change may be best to fit our purpose, teaching style and the players.

In the presentation I will discuss changing the atmosphere, recommend cooperative games and tell you how to adapt these and create new cooperative games.

I will cover the following specific topics:

- Choosing team members for games in a cooperative way.
- Ideas for short and easy team building activities.
- Ways to praise and encourage your students.
- How to evaluate your own cooperative program.
- Games to play:
 - Climate setting and icebreakers
 - Old favorites and more
 - Adventure games
 - Sport-games

Please bring a positive attitude and be ready to have fun.



Symposium 5: Spor ve Egzersiz Psikolojisi/ Sport & Exercise Psychology



Prof. Dr. Dorothee Alfermann

University of Leipzig, Faculty of Sport Science, Leipzig, Germany

*The Role of Coaches in Sport Career Development
“Sporda Meslek Gelişiminde Antrenörün Rolü”*



Prof. Dr. Martin S. Hagger

School of Psychology, University of Nottingham-UK

An integrated approach to self-regulation and health behaviour across contexts: The trans contextual model of motivation

“Kendini Düzenleme ve Sağlık Davranışına Bütünsel Yaklaşım: Gündülenmede Durumlararası Geçişim (Trans- contextual) Modeli”

Introduction

Considerable evidence suggests that the health problems associated with low levels of physical activity have their origins in youth. Given this, along with epidemiological research that has identified elevated levels of the risk factors of cardiovascular disease, a rising incidence of obesity, and low levels of regular, vigorous physical activity of a sustained nature among young people in Western nations, it is not surprising that the promotion of physical activity in youth and adolescents is receiving elevated priority among governments, health educators, and researchers interested in stemming the tide of potential health risks



presented by physical inactivity. Health psychologists, exercise promoters, education professionals involved in curriculum development, and researchers interested in the motivational factors that underpin behaviour have suggested that the use of existing networks such as physical education to deliver health-related physical activity messages to young people is a key strategy to affect behaviour change in favor of increasing youth physical activity levels. While research has addressed the social cognitive antecedents that underpin young people's motivation in physical education and the factors that influence such motivation, few studies have sought to establish whether these antecedents influence the motivational factors that underpin physical activity and actual physical activity behaviour among young people outside of school in their free "leisure" time.

This presentation outlines a series of studies we have conducted using a multitheory model of motivation that attempts to address the question whether support for autonomous forms of motivation and motivational orientations toward physical activities presented in a physical education context can be transferred into autonomous motivational orientations, intentions, and actual physical activity behaviour in a leisure-time context among young people. The proposed model, known as the *trans-contextual model*, incorporates three prominent theories of motivation to provide a comprehensive framework that outlines the transfer of motivation from an educational context to a leisure-time context. These theories are Deci and Ryan's (1985, 2000; Ryan & Deci, this volume) self-determination theory, Ajzen's (1985, 1991) theory of planned behaviour (TPB), and Vallerand's (1997) hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. Each theory lends an integral element to the model, which is both comprehensive in outlining the key mechanisms that underlie the transfer of motivation across contexts and parsimonious in its aim to minimize redundancy in the theoretical constructs from the models. The presentation will cover 5 studies that have provided empirical tests of the trans-contextual model, supporting its hypotheses including cross-cultural, experimental, and meta-analytic findings. It will close with some thoughts for future research and prospects for the trans-contextual model as a framework for interventions in schools to promote physical activity.

Empirical research

Study 1 presents the trans-contextual model (Hagger, Chatzisarantis, Culverhouse, & Biddle, 2003). The model proposes that young people's perceived autonomy support in physical education will affect their perceived locus of causality, intentions and physical activity behaviour in leisure-time. High school students completed measures of perceived autonomy support and perceived locus of causality in physical education. One week later, participants' perceived locus of causality and constructs from the TPB were assessed in leisure-time. Leisure-time physical activity behaviour was measured five weeks later. Data were analysed using confirmatory factor analysis and path analysis. Perceived autonomy support in physical education affected leisure-time physical activity directly and indirectly through a motivational sequence involving internal perceived locus of causality, attitudes, perceived behavioural control and intentions. Results support the trans-contextual model indicating that perceived autonomy support in an educational context influences motivation in a leisure-time context.

Study 2 tested the replicability and cross-cultural invariance of a trans-contextual model of motivation across four samples from diverse cultures (Hagger, Chatzisarantis, Barkoukis, Wang, & Baranowski, 2005). High-school pupils from Britain, Greece, Poland, and Singapore completed measures of perceived autonomy support and autonomous motives in a physical education context. One week later, participants' autonomous motives and constructs from the TPB in a leisure-time physical activity context were measured. Five weeks later participants reported their physical activity behaviour. Well-fitting path-analytic



models supported the main hypotheses of the trans-contextual model in the British, Greek, and Singaporean samples. Perceived autonomy support in physical education had significant total effects on autonomous motives in leisure-time, with the exception of the Polish sample. The effect of autonomous motives in leisure-time on physical activity intentions and behaviour was mediated by the TPB constructs in all samples. Overall, the pattern of relationships supported the main hypotheses of the trans-contextual model across cultures, although the effect of perceived autonomy support was not pervasive in the Polish sample.

Study 3 presents an extended trans-contextual model of motivation for health-related physical activity was tested in samples from four nations (Hagger et al., *in press*). A three-wave prospective correlational design was employed. High-school pupils from Britain, Estonia, Finland, and Hungary completed measures of perceived autonomy support from PE teachers, autonomous motivation in both contexts, perceived autonomy support from peers and parents, attitudes, subjective norms, perceived behavioural control, and intentions from the TPB, and measures of behaviour and past behaviour in a leisure-time context. Path-analyses controlling for past behaviour supported trans-contextual model hypotheses across all samples. Effects of perceived autonomy support from peers and parents on leisure-time autonomous motivation were small and inconsistent while effects on TPB variables were stronger. There was a unique effect of perceived autonomy support from PE teachers on leisure-time autonomous motivation. Findings support the model which provides an explanation of the processes by which perceived autonomy support from different sources affect health-related physical activity motivation across these contexts.

Study 4 examined the utility of a brief intervention based on the trans-contextual model in influencing physical activity intentions and behaviour during leisure time (Chatzisarantis & Hagger, *in press*). Participants comprised 87 pupils who were randomly selected from three schools. The intervention based on the trans-contextual model (trans-contextual intervention) aimed to facilitate an autonomous interpersonal orientation among physical education teachers as well as it targeted pupils' salient beliefs about leisure time physical activity. The trans-contextual intervention was compared against an intervention that targeted pupils' non-salient belief about leisure time physical activity (information-only condition) and against an intervention that was based on the theory of planned behaviour that targeted pupils' salient beliefs about leisure time physical activity. The data were analyzed using multivariate analyses of variance and path analysis. Results confirmed tenets derived from the trans-contextual model and indicated that pupils who interacted with an autonomy supportive teacher were more likely to perceive their teacher as autonomy supportive, adopted a more autonomous motivational orientation during physical education as well as they reported more positive attitudes and intentions to exercise during leisure time than pupils who were exposed to information that targeted non-salient beliefs about physical activity. In addition, the present study indicated that although the trans-contextual intervention and the TPB intervention produced effects of similar magnitude, on attitudes, intentions and behaviour, the processes by which the two interventions influenced behaviour were different. It is concluded that the trans-contextual model provides a useful framework in understanding how teachers' interpersonal orientation influences pupils' decisions to exercise during leisure time.

Study 5 presents a meta-analysis of studies integrating the theory of planned behaviour (TPB) and self-determination theory (SDT) in health contexts (Hagger & Chatzisarantis, 2007, *in submission*). Meta-analysis is a useful statistical method to establish whether the set of results is consistent across studies while simultaneously eliminating the potential bias due to sample size (Hedges & Olkin, 1985; Hunter & Schmidt, 1990; Rosenthal & Rubin, 1982). We therefore conducted a meta-analysis of the effect sizes of



our tests of the hypothesized relationships from the trans-contextual model ($k = 8$). While this is a relatively small sample of studies, Hunter and Schmidt (1990) suggest that meta-analysis should not be confined only to cumulating studies across an entire body of literature after an exhaustive literature search, but is also "valid for 'convenience' samples of studies that just happen to lie at hand" (p. 83). However, since the sample of studies was small, we used the random effects meta-analysis model proposed by Hunter and Schmidt, as this has been shown to provide more accurate estimates of true effect sizes in simulation studies (Field, 2001, 2003).

Corrected averaged correlations among the trans-contextual model components resealed that most important relationships in the model were all significant, particularly those between perceived autonomy support, autonomous motivation in both contexts, attitudes, perceived behavioural control, intentions, and physical activity behaviour. Furthermore, many correlations (correlations between perceived autonomy support and autonomous motivation in both contexts, attitudes, perceived behavioural control, intention, and behaviour; correlations between autonomous motivation in both contexts and attitude; and the correlation between autonomous motivation in leisure time and intentions) represented a homogeneous case; that is, sampling error accounted for the majority of the variance in these effect sizes across this sample of studies.

Using these correlations as input for a path analytic model that tested the multivariate relationships within the trans-contextual model in a simultaneous process resulted in a model that was not significantly different from the independence model (Goodness-of-fit chi-square = 11.70, $p = .02$) and therefore fit the data well. The hypotheses of the trans-contextual model were supported in the model. Perceived autonomy support in a physical education context predicted autonomous motivation in leisure time, but the total effect (Standardized Beta = .26, $p < .01$) was partially mediated by autonomous motives in physical education (indirect effect, Beta = .13, $p < .01$) as hypothesized. Autonomous motivation influenced intentions, but the total effect (Beta = , $p < .01$) was decomposed into indirect effects via the mediation of attitudes (Beta = .15, $p < .01$) and perceived behavioural control (Beta = .08, $p < .01$) and direct effects (Beta= .17, $p < .01$). Finally, intentions predicted behaviour (Beta = .50, $p < .01$); and the total effects of perceived autonomy support (Beta = .24, $p < .01$) and autonomous motivation in leisure time (Beta = .28, $p < .01$) on behaviour were directed through the motivational sequence proposed by the model, as evidenced by the very small direct effects of these constructs on behaviour (perceived autonomy support, Beta = .11, $p < .01$; autonomous motivation in leisure time, Beta = .08, $p < .01$). Overall, the model accounted for 42.7% and 33.3% of the variance in leisure-time physical activity intentions and behaviour, respectively. In sum, the results of this multivariate analysis, based on the synthesis of results across eight studies, not only support the pattern of the proposed trans-contextual model but also corroborate the hypothesized mechanisms involved, such as the mediational relationships in the hypothesized motivational sequence. With this, coupled to the cross-cultural support for the trans-contextual model and the bootstrap analyses, researchers attempting to replicate the findings of this model can be confident that they will probably obtain the same results in schoolchildren aged 12 to 16 years.

Conclusions

In summary, the present finding provide converging evidence for the use of the trans-contextual model to explain the processes by which motivational orientations engender from support for self-determination in physical education influences motivation and actual physical activity behaviour outside of school. Data can be used to develop interventions to promote physical activity in leisure time contexts by using physical education as an existing network to change physical activity behaviour. Future research needs to confirm



whether changing autonomy support from other sources (e.g., parents, peers) will have an equally pervasive effect on physical activity behaviour as PE teachers autonomy support. One should also seek to replicate the trans-contextual model in other areas (e.g., studying behaviour).

References

- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action-control: From cognition to behavior* (pp. 11-39). Heidelberg: Springer.
- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Chatzisarantis, N. L. D., & Hagger, M. S. (in press). Effects of an intervention based on Self-Determination Theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology and Health*.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Field, A. P. (2001). Meta-analysis of correlation coefficients: A Monte Carlo comparison of fixed- and random- effects methods. *Psychological Methods*, 6, 161-180.
- Field, A. P. (2003). The problems using fixed-effects models of meta-analysis on real-world data. *Understanding Statistics*, 2, 77-96.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2007). The trans-contextual model of motivation. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-determination in Exercise and Sport* (pp. 53-70). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (in submission). Integrating the theory of planned behaviour and self-determination theory in health behaviour: A meta-analysis. *Psychology and Health*.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Barkoukis, V., Wang, C. K. J., & Baranowski, J. (2005). Perceived autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: A cross-cultural evaluation of the trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology*, 97, 376-390.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Culverhouse, T., & Biddle, S. J. H. (2003). The processes by which perceived autonomy support in physical education promotes leisure-time physical activity intentions and behavior: A trans-contextual model. *Journal of Educational Psychology*, 95, 784-795.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Hein, V., Pihu, M., Soós, I., Karsai, I., Lintunen, T., & Leemans, S. (in press). Teacher, peer, and parent autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: A trans-contextual model of motivation in four cultures. *Psychology and Health*.
- Hedges, L. V., & Olkin, I. (1985). *Statistical Methods for Meta-Analysis*. Orlando, FL: Academic Press.
- Hunter, J. E., & Schmidt, F. (1990). *Methods of meta-analysis: Correcting error and bias in research findings*. Newbury Park, CA: Sage.
- Rosenthal, R., & Rubin, D. (1982). Comparing effect sizes of independent studies. *Psychological Bulletin*, 92, 500-504.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (this volume). Intrinsic and extrinsic motivation in exercise and sport. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J. (1997). Towards a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 271-359). New York: Academic Press.



Prof. Dr. Edmund O. Acevedo

Health and Human Performance, Virginia Commonwealth University Richmond, VA

Spor ve Egzersiz Psikolojisinde Dünyada Neler Oluyor?

What is Happening World Wide in Sport and Exercise Psychology?

In the US today, Sport and Exercise Psychology (SEP) professionals are organized and supported through numerous professional organizations, including Division 47 of the American Psychological Association, the Association for Applied Sport Psychology, and the North American Society for Psychology of Sport and Physical Activity. Furthermore, scholarship in Sport and Exercise Psychology is supported by numerous additional organizations such as the American College of Sports Medicine and the American Alliance for Health Physical Education, Recreation, and Dance. The development of a knowledge base has been fostered through the publication of academic journals with a focus on human behavior in sport and exercise. These journals include *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *The Sport Psychologist*, *Journal of Applied Sport Psychology*, *Journal of Clinical Sport Psychology*, *Medicine and Science in Sport and Exercise*, and *Research Quarterly for Exercise and Sport*.

Professional associations and intellectual outlets have served the academic community well, however, the advancement of the professional practice in SEP has not been successful in providing clients, patients, and other professionals with a clear description of the professional practice of sport psychology and the characteristics of a competent practicing professional. Furthermore, although major advancements in promoting the profession have occurred, for example, certification by AASP and the development of a Proficiency in Sport Psychology by APA Division 47, the advancement of the field through effective promotion of our capabilities and expertise to coaches, athletes, administrators, and parents, has not come to fruition. A unified collaborative approach among the professional associations would likely facilitate the professional advancement of SEP. Furthermore, international collaborative efforts would also be productive, for example joint position statements on professional practice issues could provide cohesive perspectives on relevant issues in professional practice.

In addition, although the scientific community has been relatively prolific in its contributions, to a great extent the literature has not focused on systematic empirical research that provides evidence of the statistically significant effectiveness of treatments for specific problems. This lack of support for evidence-based treatments serves as a fissure between the conscientious practitioner and their confidence in promoting the practice of SEP. Even though this gap exists, the need for our expertise is further exemplified by growth in the fields of Performance Psychology, in which dancers, surgeons, musicians, and others rely on the mental skills associated with sport to achieve optimal performance. Likely the lack of empirically supported treatments may be most urgently needed in areas of Exercise Psychology linked to illnesses related to inactivity.



When you consider that Dr. Robert Sallis, former President of the American College of Sports Medicine, has stated unmistakably that "Physical inactivity is THE major public health problem of our time", a focus on the psychology of physical activity motivation is warranted. Furthermore, physical inactivity and poor diet are the second leading causes of preventable deaths (second only to cigarette smoking) in the United States. Obesity will likely shorten the average life span of 77.6 years by two to five years. This is a greater impact than cancer or heart disease; resulting in today's younger generation living shorter and less healthy lives than their parents for the first time in modern history. Of most concern in this obesity epidemic is the dramatic increase in childhood obesity. Furthermore, numerous recent studies on children clearly demonstrate the cognitive and behavioral benefits to physical activity. The financial cost of inactivity and poor diet is substantial. Medical costs attributed to inactivity in California were estimated at \$29 billion in 2005. Overweight and obese Americans spend \$93 billion in extra medical expenses a year.

American Medical Association President Ronald M. David, M.D., has stated that "Regular exercise can provide tremendous health benefits, but more than half of Americans don't get enough physical activity". Interestingly, more children participate in youth sport programs today than ever before, yet as adults, physical activity patterns decline. This evidence support the tremendous need for SE psychologists in assisting children, parents, coaches, physical educators and others to address the challenge of increasing exercise motivation and physical activity in all populations. SE psychologists have the knowledge and tools that can be utilized in conjunction with efforts by the American College of Sports Medicine and Centers for Disease Control to address this issue from a "behavior perspective". Although, motivation for sport and the associated accolades is understandably high, and as sport psychologists we are valued for our contribution to facilitating peak performance, at this time, our society has a need for our knowledge of and expertise in physical activity motivation. Providing this expertise to inactive "athletes" young and old, skilled and unskilled is a mission that we must passionately assail.

SE psychologists are striving to provide important contributions of impact on human performance and health. Two areas of focus that are receiving attention are the benefits of physical activity on cognitive function primarily in children and older adults, and the mental health benefits associated with physical activity. Many of the contributions in these areas are interdisciplinary and require depth and breadth of expertise that necessitate collaboration with experts from other disciplines. The impact of these contributions will serve to enhance the public understanding of the importance of SEP to human performance and health.

Much of our culture is intertwined with sport and sport related activity. SEP is beginning to appreciate the role that it can have in addressing important socio-cultural and psychological issues through sport. One issue is the impact of drug use in society and how this affects our views and our children's views of performance enhancing substances in sport, including over-the-counter products such as caffeine. Understanding the physiological benefits, the psychological benefits, potential side effects, legality, and the ethical socio-cultural dimensions are critical to addressing this issue and the broader issue of banded substances in sport.

Another issue that SE psychologists are beginning to discuss is how sport and exercise provide insight into our human connectedness beyond the sport experience itself. The Olympic experience provides great examples for addressing coping with failure, including tragedy, realizing dreams, the sportsmanship in competition, varying definitions of winning and failure, and spirit of humanity that we can all share.

The future of SEP will be defined by the impact that we have on the important issues to society. In the US we are working to support the practitioner with quality scientific contributions that provide evidence for effective treatments. In addition, we are working to identify a "critical mass" of highly trained qualified ethical professionals. And finally, we are fostering the importance of the sport experience by highlighting how events in "sport" transcend to our collective human experience. International collaborations can facilitate our efforts to provide a unifying voice that addresses the important issues for SEP.



Dr. F. Hülya Aşçı
Baskent University, Ankara-Turkey

Egzersiz ve Psikolojik Zindelik: Fiziksel Benlik Algısı
Exercise and Psychological Well- Being: A Focus on the Physical Self

Introduction

Physical activity or exercise has become increasingly popular in recent years and much research describing the psychological benefits of fitness has emerged from a variety of settings. Physical educators, exercise physiologists, psychologists, rehabilitation counselors, psychiatrists, and physicians have all addressed this issue (Folkins & Sime, 1981). Participation in physical activity or exercise is not only associated with physiological improvement in aerobic capacity, cardiovascular functioning, muscular strength, flexibility and body composition, but it also provides psychological benefits including decreased anxiety, increased self-confidence, improved mood, and increased self-esteem (Caruso & Gill, 1992).

Several researchers (Fox, 2000; Leith, 1994; Sonstroem & Morgan, 1989) have identified self-esteem as the psychological variable with the most potential to reflect psychological benefits as a result of regular participation in physical activity/exercise. With the recognition of the multidimensionality of the self and development of new instruments to measure the unique and specific aspects of self-esteem, researchers began to examine the role of exercise interventions on specific aspects of self-esteem such as physical self. Fox (2000) emphasized the mental health properties of physical self and indicated that physical self may be worthy of consideration as a legitimate and practically important outcome variable in exercise interventions as far as mental well-being is considered and should be used as a key target of exercise programs. Thus, the aim of this paper was to summarize the recent studies that examined the exercise and physical self relations. In this paper, the cross sectional studies that addressed the relationship between exercise and physical self and also the interventional studies that examined the effects of different exercise programs on the physical self will be discussed. The paper also aimed to briefly emphasize the underlying mechanism of exercise and physical self relations.

Physical Self

Physical self is considered to be an important psychological outcome, correlate and antecedent of physical activity behavior (Fox, 1997) and is viewed as an important contributor to overarching, global perceptions of self-worth in multidimensional, hierarchical models of self-esteem (Marsh & Sonstroem, 1995). According to Fox (2000, p. 230) "the physical self has occupied a unique position in the self-esteem system because the body, through its appearance, attributes and abilities provides the substantive interface between individual and the world." It has also been noted that physical self affect social communication and interaction (Fox,



2000) and are associated with aspects of life adjustment such as depression, mood and reported physical and psychological health (Sonstroem & Potts, 1996).

This important psychological construct—physical self—is defined as an individual's perception of himself/herself in aspects of physical domains such as strength, endurance, sport ability and physical appearance (Fox & Corbin, 1989).

Cross Sectional Studies

The importance of physical self in mental health and well being have attracted the attention of researchers to study possible factors that may contribute to physical self. Physical activity has been frequently examined in association with the construct of physical self.

The positive link between physical self and physical activity has been demonstrated for variety of age groups and samples. For example, studies with children (such as Altıntaş & Aşçı, 2008; Crocker, Eklund & Kowalski, 2000), adolescence (such as Aşçı, 2004a; Çağlar & Aşçı, 2006; Lindwall & Hassmen, 2004) and adults (Sonstroem, Speliotis & Fava, 1992) have consistently reported positive association between physical activity and physical self. In addition, Dunton, Jamner and Cooper (2003), and Dunton, Schneider, Graham and Cooper (2006) concluded that physical activity is an indicator of multiple dimensions of physical self in adolescents' females. Most of these studies indicated that physically active adolescents have more favorable physical self than physically less active or inactive adolescents. Besides, some studies compare the physical self of athletes with their non-athlete counterparts to test the association between participation in sports and physical self. For example, Aşçı (2004b), Marsh, Hey, Roche, and Perry (1997), and Marsh (1998) reported that elite and high level athletes scored significantly higher on number of the physical self subdomains. Especially, these specific sub population whose pursuit of achievement in sport have significantly higher perceptions of physical ability or sport competence than those normal populations.

The cross sectional studies clearly indicated that taking part in regular sport/physical activity or exercise is moderately associated with more positive physical self. Besides, exercise frequency, exercise preference, exercise mode and level of physical activity have an influence on how individuals perceive themselves in psychomotor domain.

Interventional Studies

Many researchers examined the physical self as an outcome variable in exercise intervention as mental well being is considered.

In this regard, in the literature there are randomized trial studies which compare the effects of different exercise programs on the physical self and studies that compare the effects of exercise versus no exercise or even no activity on the physical self. These studies differed in design, some compared no exercise (control group) with exercise whereas others compared no exercise with different exercise program, or different exercise program and or lacked a control group.

For example, Caruso and Gill (1992) and Alfermann & Stoll (2000) compared the influence of different types of physical activities on physical self. Caruso and Gill (1992) reported that physical self-perception changed over the 10 week period, but improvements in physical self-perception occurred independent of exercise/activity group. On the other hand, Alfermann and Stoll (2000) reported significant improvement in concern about physical attractiveness and decrease in negative physical self-worth (first experiment) and significant change in perceived physical fitness, negative physical self-worth regardless of kind of intervention program (second experiment).



There are also some other studies in the literature that investigate the effects of exercise on the physical self by comparing exercise effects with no exercise or no activity. For instance, Aşçı, Kin and Koşar (1998) examined the effects of an 8-week aerobic dance and step aerobics program on the physical self of female university students by using PSPP and reported an improvement in the mean scores of physical self-perception which were independent from the group. In addition, Aşçı (2003) conducted another study for comparing the effects of a 10-week physical fitness program on the physical self, measured by the Physical Self-Description Questionnaire with no exercise and reported that participants in the experimental group demonstrated significant improvement in physical activity, coordination, sport competence and flexibility subscales of the PSDQ in contrast to the no exercise lecture control group.

Recently, Lindwall and Lindgren (2005) examined the effects of a 6-month exercise intervention program on physical self-perceptions of 110 non-physically active adolescent Swedish girls. No post-intervention changes were evident in PSPP subdomains.

Some studies have examined the role of exercise programs on physical self specifically without the use of a control group. For example, Page, Fox, McManus, and Armstrong (1993) investigated the impact of an 8-week aerobic exercise program using bicycle ergometers on the physical self-perception of adolescent females. Significant improvement was evident in group mean scores for the physical condition, strength, and physical self-worth subscales of the PSPP. Other studies (e.g. Daley & Buchanan, 1999; Ransdell, Detling, Taylor, Reel, & Shultz, 2004) compared different types of exercise programs to each other without control groups and reported changes in some aspects of physical self-perception.

As can be seen from above studies, adolescents especially adolescent females were most frequently studied sample in the previous studies. Despite these, it is possible to find some studies that tested the effects of different types of exercise on physical self of older adults. For example, Stoll and Alfermann (2002) addressed the effects of 14 week moderate physical activity program on body self-concept among older adults. The participants were assigned to experimental (supervised mixed exercise program of moderate intensity), placebo attention control (foreign language course) and no intervention control groups. Stoll and Alfermann (2002) reported significant improvement in perceived physical fitness for experimental group as compared to placebo and no intervention groups. Besides, Li, Harmer, Chaumeton, Duncan, & Duncan (2002) examined changes in multidimensional physical self-esteem resulting from a 6 month Tai Chi intervention trial on 98 low active older adults. Participants in the Tai-Chi group attended 60 min session twice a week for 6 months while participants in the control group continued their regular daily life. The findings of Li et al study (2002) indicated that participants receiving Tai Chi had better outcomes than those on the waiting list on physical self-esteem measures. Recently, Taylor and Fox (2005) conducted a study to test the effectiveness of a 10 week primary care exercise referral intervention on the physical self of 40-70 years olds and reported that exercise group became more positive about their physical self-worth, physical condition, physical health than control group.

Furthermore, in recent studies, gender differences in the physical self-perception changes through the exercise was investigated. For instance, Aşçı (2002) investigated the gender differences in the effects of step dance on the physical self-perception of 73 female and 65 male university students aged between 18-27 years. Participants were randomly assigned to step dance and control groups by maintaining balance for gender in each group. Participants in experimental group attended in step dance sessions of 50 min. per day, 3 days per week for 10 weeks while subjects in the control group did not participate in any regular physical activity. Participants in the experimental group improved more on all subdomains of PSPP than participants in no exercise control group but male and female participants did not develop differently on the physical self-perception throughout the 10 week step dance program.

Although the effects of different exercise on physical self have been examined on female adolescents and older adults, there are few attempts to study whether or not exercise have an influence on physical self of male participants. For example, Özdemir, Çelik and Aşçı (2007) investigated the effects of different exercise interventions on the physical self perceptions of male university students. 48 male university students were assigned to swimming (composed of front crawl swimming, kick and drills), cycling (cycle at cycle ergometer at 60-80 RPM in the laboratory), running (sessions on treadmill with % 1.5 incline in the laboratory) and control groups. All exercise groups performed their respective exercise program 40 minutes per day, 3 days a week for 12 weeks with 60–70 HRR. Findings revealed that perceived body attractiveness and physical self-worth scores of all exercise intervention groups improved more than control group.

In a summary, the research has demonstrated that different modes of exercise such as step dance, aerobic dancing, and physical fitness programs that emphasize cardiovascular and aerobic conditioning have positive effects on the physical self. In general, interventional studies have reported significant changes in almost all subdomains of physical self, although strength, physical condition/endurance, and sport competence were the subdomains of physical self mostly affected. The research provides evidence that males and females have similar gains from exercise intervention, although it is important to note that findings should be carefully interpreted due to the limited number of studies in this area and small sample sizes.

Explanations for Exercise Improvement in Physical Self

More recently, direct mechanisms in the relationships between exercise and physical self have also been investigated by many researchers, but not fully understood yet. Despite the lack of consistent findings in the literature, physiological improvements, which occur as a result of regular physical activity participation, have been seen as one of the possible factors for positive psychological responses to exercise. Studies that used global measures of self esteem, reported significant associations between changes in physical fitness parameters and self esteem (Spence, McGannon & Poon, 2005). In their latest review Spence et al. (2005) analyzed 113 studies and results mainly implied that larger effect sizes were observed for those who experienced significant changes in actual physical fitness and those participating in exercise or life style programs as opposed to skill training. On the other hand, studies which measure multiple aspects of physical self with more detailed questionnaires such as Physical Self Perception Profile and Physical Self Description Questionnaire indicated that underlying mechanisms were psychosocial rather than psycho-physiological, in nature. Taylor and Fox (2005), for example, investigated the effectiveness of a 10 week primary care exercise referral intervention on the physical self perceptions of 40-70 year olds. They reported that improvements in physiological fitness parameters- such as cardiovascular fitness and strength- were not linked to changes in physical self perceptions and only partial support aroused for changes in anthropometric measures and physical self perception scores (Taylor & Fox, 2005). In addition, Lindwall and Lindgren (2005) examined the effects of a 6- month exercise intervention program on physical self perceptions and social physique anxiety of non-physically active adolescent Swedish girls and found out that only changes in the perceived condition correlated with changes in weight ($r = -0.30$), BMI ($r = -0.29$) and physical fitness ($r=0.27$). Recently, Schneider, Dunton, & Cooper (2008) and Özdemir, Çelik and Aşçı (2007) found a partial and weak support for the correlations between changes in physical self subdomains and changes in physical fitness parameters.

It can be concluded that the direct mechanism by which physical self is enhanced with exercise is not fully understood. General findings across the exercise-mental well-being literature indicate that improvements in physical status such as cardiovascular fitness, strength and weight or fat loss are not consistently related. The non-significant and weak correlations could be explained by several other theoretical underpinning



mechanisms for the role of exercise on physical self –perceptions such as belongingness, group dynamics, and feelings of self control, competence and positive expectancies related to regular exercise involvement. These factors might be essential elements in the enhancement of physical self- perceptions rather than psycho-physiological changes (Fox, 2000; Lindwall & Lindgreen, 2005).

References

- Alfermann, D., & Stoll, O. (2000). Effects of physical exercise on self-concept and well being. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 47-65.
- Altıntaş, A. & Aşçı, F. H. (2008). Physical self-esteem of adolescents with regard to physical activity and pubertal status. *Pediatric and Exercise Science*, 20, 2, 142-156.
- Aşçı, F. H. (2002). The effects of step dance on physical self-perception of female and male university students. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 431-442.
- Aşçı, F. H. (2003). The effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university students. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 255-264.
- Aşçı, F.H. (2004a). Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 15, 39-48.
- Aşçı, F.H. (2004b). Physical self-perception of elite athletes and non-athletes: A Turkish sample. *Perceptual and Motor Skills*, 99, 1047-1052.
- Aşçı, F. H., Kin, A., & Koşar, N. (1998). Effect of participation in an 8 week aerobic dance and step aerobics program on physical self-perception and body image satisfaction. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 366-375.
- Caruso, C. M., & Gill, D. L. (1992). Strengthening physical self-perceptions through exercise. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 32, 416-427.
- Crocker, P.R.E., Eklund, R.C., & Kowalski, K.C. (2000). Children's physical activity and physical self-perceptions. *Journal of Sports Sciences*, 18, 383-394.
- Çağlar, E., & Aşçı, F. H. (2006). Gender and physical activity level differences in physical self perception of university students: A case of Turkey. *International Journal of Sport Psychology*, 37, 58-74.
- Daley, A.J., & Buchanan, J. (1999). Aerobic dance and physical self-perceptions in female adolescents: some implications for physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70 (2), 196-200.
- Dunton, G. F., Jamner, M. S., & Cooper, D. M. (2003). Physical self concept in adolescent girls: Behavioral and physiological correlates. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 360-365.
- Dunton, G. F., Schneider, M., Graham, D. J., & Cooper, D. M. (2006). Physical activity, fitness, and physical self concept in adolescent females. *Pediatric Exercise Science*, 18, 240-251.
- Folkins, C.H., & Sime, W.E. (1981). Physical fitness training and mental health. *American Psychologist*, 36, 373-389.
- Fox, K. R. (1997). The physical self and process in self-esteem development. In K. R. Fox (Ed.), *The physical self: From motivation to well being*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Fox, K. R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 228-240.
- Fox, K.R., & Corbin C. B. (1989). The Physical Self-Perception Profile: Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 408-430.
- Leith, L.M. (1994). Foundations of exercise and mental health. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Li, F., Harmer, P., Chaumeton, N. R., Duncan, T.E., & Duncan, S.C. (2002). Tai-Chi as a means to enhance self-esteem : A randomized controlled trial. *The Journal of Applied Gerontology*, 21, 70-89.
- Lindwall, M. & Hassmen, P. (2004). The role of exercise and gender for physical self perceptions and importance ratings in Swedish university students. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14, 373-380.
- Lindwall, M., & Lindgren, E.C. (2005). The effects of a 6 month exercise intervention programme on physical self-perceptions and social physique anxiety in non-physically active adolescent Swedish girls. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 643-658.
- Marsh, H.W. (1998) Age and gender effects in physical self-concepts for adolescent elite athletes and non-athletes: a multicohort-multioccasion design. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 237-259.
- Marsh, H. W., Hey, R., Roche, L. A., & Perry, C. (1997). Structure of physical self-concept: Elite athletes and physical education students. *Journal of Educational Psychology*, 89, 369-380.
- Marsh, H.W., & Sonstroem, R.J. (1995). Importance ratings and specific components of physical self-concept: Relevance to predicting global components of self-concept and exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 84-104.
- Özdemir, R. A., Çelik, Ö., & Aşçı, F. H. (2007). Effects of different exercise interventions on physical self-perceptions and some physiological parameters of male university students. *Proceeding 4th International Mediterranean Sport Sciences Congress*, 87, 09-11 November, Antalya, Turkey.
- Page, A., Fox, A. , McManus, A., & Armstrong, N. (1993). Profiles of self-perception change following an eight week aerobic training programme. In UK Sport: Partners in Performance. Book of Abstracts. Manchester, UK: Sports Council.



- Ransdell, L. B., Detling, N. J., Taylor, A., Reel, J., & Shultz, B. (2004). Effects of home and university based programs on physical self-perception in mothers and daughters. *Women and Health*, 39, 63-79.
- Schneider, M., Dunton, G.F., & Cooper, D.M. (2008). Physical activity and physical self-concept among sedentary adolescent females: An intervention study. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 1-14.
- Sonstroem, R.J., & Morgan, W.P. (1989). Exercise and self-esteem: Rationale and model. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21, 329-337.
- Sonstroem, R. J., & Potts, S. A. (1996). Life adjustment correlates of physical self-concepts. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28, 619-624.
- Sonstroem, R. J., Speliotis, E. D., & Fava, J. L. (1992) Perceived physical competence in adults: an examination of the Physical Self-perception Profile. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 207-221.
- Spence, J.C., McGannon, K.R., & Poon, P. (2005). The effect of exercise on global self-esteem: A quantitative review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 311-334.
- Stoll, O. & Alfermann, D. (2002). Effects of physical exercise on resources evaluation, body self-concept and well-being among older adults. *Anxiety, Stress & Coping*, 15, 311-319.
- Taylor, A.H. & Fox, K.R. (2005). Effectiveness of a primary care exercise referral intervention for changing physical self perceptions over 9 months. *Health Psychology* 24, 1-11.

Symposium 6: Doğa ve Doğa Eğitimi/ Nature & Outdoor Education



Doç.Dr. M. Cem Basman

Indiana University Bloomington, Department of Recreation, Park, and Tourism Studies, Indiana-USA

Doğa ve çevre eğitimi / Outdoor Environmental Education



Dr. Atilla Erdemli
University of İstanbul, Turkey

Doğa Sporları Eğitiminde Dünya Görüşü

Dünyamızda yalnızca İnsanın, neyi **niçin** yaptığıını bilmesi gereklidir. Diğer canlıların böyle bir ihtiyacı yoktur; onlar doğanın mekanik düzeni uyarınca neyi, niçin yaptıklarını biliyorlar gibi yaşarlar. İnsanın neyi niçin yaptığına, yani eylemin amacına ilişkin bilince ihtiyacı vardır; değilse etkinliği, eylemi, çalışması yolundan sapabilir, dağılabilir. İnsan küçük büyük, önemli önemsiz yaptığı her işte, o işin amacını göz önünde bulundurmak zorundadır. Amacın, kavramın çağrıştırdığı üzere, mutlaka yeterli, yetkin, evrensel olması gerekmeyi. Önemli olan amacın varlığıdır. Amaç yanlış, tehlikeli, tekdüze veya sıradan olabilir; bu olumsuzluklar amaçsız olmaktan daha iyidir; en azından eyleme bir tutarlık kazandırır. Böylece İnsan Yaşamasında kendisine amaçlar koyan bir varlık olarak karşımıza çıkar.

Her birey her konuda kendine değişik amaçlar koyabilir. İnsanların kendilerine amaç koyma özgürlüğü vardır, fakat sonunda bir *Amaçlar Kargasasına* dolayısıyla birbirileyle çatışan, kesişen, birbirine karşı olan davranışların, girişimlerin, etkinlıkların ortaya çıkması da kaçınılmaz olur. Toplumsal yaşamada çatışma durumunu kaldırmak için gerek tek tek bireylerin isteyeceği, gerek özgür etkinlikleri düzenleyen, gerekse de ortak amaçlar öneren *genel anlayışlar* ortaya koyulur. Ortak Amaç dağılmayı ve çatışmayı engeller, gelişmeye olanak verir; çünkü gerçekleştirilen bir ortak amaç, daha yüksek bir ortak amacın hazırlayıcısıdır. Toplumda siyasal yaşama, Eğitim vb konularda geçerli olabilecek bu duruma Spor açısından bakıldığından, böyle bir genel anlayışa ihtiyaç olup olmadığını sorulabilir. İnsanlar günün ya da haftanın belli saatlerinde tek başlarına veya bir araya gelerek sevdikleri bir sporu yapmakta, yürümekte, koşmakta, topla oynamakta ve bundan bir haz duymaktadırlar. Bu insanların amaçları da bellidir. Bunun daha üzerinde, onları birlikli kılacak bir genel ya da ortak amaca gerek var mıdır? Bu düşünce ilk bakışta haklıdır. Olayı biraz daha irdeleyebilmek için, örneğin çocukların kendi aralarında oynadıkları oyunlardan birine bakalım: Düzenleyici Anlayış ile ilkin oyunun kuralları olarak karşılaşırız. Ayrı deyişle daha oyun kurulduğu sırada ortak amaç ve ona bağlı düzenleyici kurallar iş başındadır. *Oyun'un* düzenleyici, birlik getirici bir özelliği vardır. Oyun sırasında herhangi bir *mizikçilik* durumunda gösterilen tepkilerde ise *bir ahlakin sesini* duyabiliriz. Bu ses hem oyuna içkin, hem de biraz daha kuşatıcı bir anlayışı dile getirmektedir.

Bir yetişkin olarak düzenli yaptığımız sporlarda artık Ortak Anlayış uluslararası spor kuruluşları tarafından belirlenmiş kurallardır ve bunlar dünyanın her yerinde, her zaman spor etkinlıklarını düzenler, biçimlendirir ve amacını gösterirler. Spor Olayı basit bir yarışma veya tartışma değildir. Onu sıradan, günübirlik düzeyden daha yüksek bir yaşamaya götüren güç ve olanak Olimpik Dünya Görüşü, Olimpik Yaşama Anlayışı içinde yer alır. Yapılan ister arkadaşlar arasındaki bir haftasonu maçı, ister bir dünya birinciliği karşılaşması, isterse de Olimpiyat Oyunları olsun, Olimpik Ülküler gözardı ediliyorsa sıradan, düzensiz ve hatta kalitesiz bir mücadele olur. Burada Olimpik Ülküler Spora amaç vermektedir ve bu amaç yüksek bir yaşamayı



getirmektedir. Bu nedenle **Spor Eğitimi**'nde Olimpik Ülkülerin sporcuya benimsetilmesi bir spor olayı olmaktan çok bir **Yaşama Sorunudur**, çünkü **Spor bir Yaşama Olayıdır**. Olması gereken budur, fakat gerçeğin böyle ortaya çıkmadığı zamanlar hiç de az değildir; yalnızca sporun kurallarına, bazen hakem zoruya, uyularak gerçekleştirilen yarışmalar ve karşılaşmalar oldukça fazladır, giderek de artmaktadır. Bu durumda kaybedilen nedir, kaybeden kimdir sorusunu tartışmak gereklidir.

Bilinen sporların dışında kalan, yarışma veya karşılaşma olmayan sporlar da vardır. Sözelimi bu sporlarda *yenен* veya *yenilen* yoktur. Uluslararası spor kuruluşları tarafından belirlenen kuralları da yoktur. Çünkü bu sporlarda kurallar yoktur, fakat yine de spordurlar. Sportif mücadelenin farklı bir boyutta ortaya çıktığı bu alana **Özgür Doğa Sporları** diyoruz. Sporcunun kendi yolunu kendisinin çizdiği, tüm ayrıntılarını kendisinin hesapladığı, tüm sorumluluğun kendisine ait olduğu bu alanda Spor Kuralları değil, yapılan sporun doğasına uygun **ilkeler** iş başındadır. Sporcu ister tek başına, isterse de topluluk olarak bir Özgür Doğa Sporu yapıyor olsun, bu ilkelere uymak zorunludur. Bu ilkeleri belirleyen bir uluslararası kuruluş da yoktur. Sözelimi, bir özgür doğa sporu olarak Dağcılık'ı ele alalım. (*Ömrünün üçte ikisi Dağcılık Sporuyla geçmiş biri olarak bu spordan örnek vermemen yadırganmayacağını umuyorum*) Bir tırmanış sırasında dağcının zorunlu olarak uyguladığı **üç nokta İlkesi**'ne bakalım. Bu ilke *Dünya Dağcılar Birliği* (UIAA) tarafından belirlenmemiştir; dahası, UIAA ne bu ilkeyi değiştirebilir veya yeniden düzenleyebilir, ne de bu ilkeye uymayanı cezalandırabilir; dahası böyle bir ilke için UIAA'ya ihtiyaç yoktur. Dağcılık Sporunun yapılmasında yaşamsal önemi bulunan bu ilkelere Dağcılık Eğitiminin önemli bir bölümünü oluştururlar.

Diğer sporlarda amaç belli bir sportif başarıyı ortaya koymaktır. Sözelimi Maraton Koşusunda birinci gelmek önemlidir, fakat asıl önemli olan yarışı bitirmektir. Özgür Doğa Sporlarında ise sportif mücadelenin amacı farklıdır. Örneğin bir tırmanış sırasında hava koşulları öngörülenden daha hızlı ve olumsuz değişiyorsa, doruğa 40-50 m. dahi kalmış olsa geriye dönülür. Yaşamak doruktan daha önemlidir. Dağın ömrü İnsanın ömründen uzundur ve İnsan yaşamını tehlkiye atmazsa, uygun koşullarda gelip, tırmanışını yeniden yapabilir. Dağda doruğa ulaşmak önemlidir, fakat asıl önemli olan tırmanmaktadır, tırmanışta olmaktadır.

Bu özellikleri bakımından Özgür Doğa Sporlarında Olimpik Dünya Görüşü için bir yer bulunmayacağı düşünülebilir. Olimpik Anlayış ve İlkeler ağırlıklı olarak yarışma, karşılaşma türünden sporlar içindir. Olimpiyat Oyunları Olimpik dünya görüşü ve yaşama anlayışının İnsanlara bir kez daha anlatılması ve insanların bir üst yaşamaya davet edilmesi amacını taşır. Böyle bir amacın Özgür Doğa Sporları için uygulanabilirliği zor görülmektedir, fakat olanaksız değildir. Önemli olan her bir Özgür Doğa Sporunun yapısını iyi irdelemektedir; o zaman Olimpik Ülkülere uygun olanaklar bulunabilir. Örneğin bu zorluk dünyada ilk kez, 1992 yılında bir deneme ile aşılmıştır. Olimpizmin tüm zamanlar ve tüm İnsanlar için savunduğu Dostluk, Kardeşlik ve Barış Ülküleri 1992 yılı Haziran ayında Türkiye'de düzenlenen **Olimpik Tırmanış** ile Dağcılık Sporunda gerçekleştirildi. Dahası Olimpik Tırmanışlar geliştirilerek dört yıl sürdü: Uluslararası düzeye taşınacağı sırada kesildi. Eğer Dağcılık Sporu'nun yapısında Olimpik Ülkülere uygun özellikler bulunmasaydı, Olimpik Tırmanışların gerçekleşme olanağı elbette çok azalırdı. Acaba diğer Özgür Doğa Sporlarında da Olimpik Ülkülere uygun özellikler var mıdır? Ayrı deyişle Dağcılık Sporunda bulunan diğer doğa sporlarında var mıdır? Bunun için her bir Özgür Doğa Sporunun Olimpik Ülküler bakımından irdelenmesi gerekmektedir. Buradan hareketle bu Sporların eğitime ilişkin şu ilkeyi saptayabiliriz kanıslayım:

Özgür Doğa Sporlarında evrensel, insancı(hümanist) Ülküler ancak her spor dalının özgün yapısı uyarınca ele alınabilir.

Dağcılık Sporunun Eğitiminde bir yüksek amaç olarak işlenecek Olimpik veya evrensel, insancı ülkülere götüren ve temellerini Dağcılık Sporunun yapısında bulan anlayış nedir? Bu anlayış **İpbirliği** düşüncesidir.



İpbırılığı Nedir?

Beraber tırmanış yapan iki dağcı düşünelim. Tırmanışın bir yerinde tehlikeli bir yere geliyorlar. Eğer güvenlik önlemi almazlar ve bir kaza olursa yaşamsal tehlikelerle karşılaşacaklardır. Bu nedenle daha öteye gitmeden, durup en önemli güvenlik gereci olan İpi çıkartır ve uygun biçimde bağlanırlar. Böylece birbirlerini güvenliğe alarak tehlikeli yeri aşacaklardır; bu yer doruğa dek uzanabilir ve giderek daha da zorlaşabilir. İşte yaşamsal bir tehlike ortamında aynı ipe bağlanan iki Dağcı bir **İpbırılığı** oluştururlar. İki dağcı ile oluşan İpbırılığı'nın en temel ve en yalın biçimidir. Koşullara göre aynı ipe birden çok, örneğin üç ya da dört dağcı bağlanabilir; bu bir dağcı topluluğunun İpbırılığı olur. **İpbırılığı Kavramı** kuşkusuz bu kadar yalınkat değildir. O nedenle kavramı biraz daha açmaka yarar var.

İpbırılığı boyutu önceden kestirilemeyen bir kazaya, bir tehlikeye karşı alınan bir önlemdir. Dağcının tek başına tırmanırken kendisini iple güvenliğe alması bir ipbırılığı değildir. En az iki İnsan arasındaki bu ilişki, bu dayanışma, bu yaşamını, varlığını, geleceğini kısacası her şeyini birbirine emanet etme olayıdır. Orada iki İnsanın korkusu, kaygısı, özverisi, yorgunluğu, acısı, kıvancı, gönenceli, mutluluğu söz konusudur. Böylece İpbırılığı İnsanı İnsana ullaştıran, götüren, İnsan'ın İnsan'ı gereksindiği birbirini tamamladığı, İnsanın'ın İnsan ile birlikte bir başarıyı gerçekleştirdiği, birlikte yaşadığı bir *Toplumsal Olaydır*.

Bunlar daha ilk başta herhangi iki dağcı değil, bazen uzun, bazen kısa olabilen ve yaşam tehlikesi gösteren yerlerden geçerek zorlu bir tırmanışı gerçekleştirmek isteyen, aynı amaca yönelik iki dağçıdır. Ayrı deyişle bunlar, aralarında yoğun dikkat isteyen, güç isteyen, zorlu uğraşlara ilişkin bir amaç *bırılığı* bulunan iki İnsandır. Amaç bırılığı de sınırlı bir yeterlige sahiptir. İnsan Dağı ilkin içinde yaşar, sonra dağa gider. Aynı amaçla dağa gelmiş iki kişinin Dağ ile koşut etkileşimleri yoksa, amaçları ne denli bir olursa olsun birbirleriyle uyuma gitmezler. Dağla bütünleşebilenler, birbirleriyle anlaşmakta da zorlanmazlar.

Tırmanış sırasında zorlu bir yerde ip açılacak ve dağcılar ipin birer ucuna kendilerini bağlayacaklardır. Sonra biri önde diğer arkada tırmanışa gireceklerdir. Önde giden tehlikeli yere geldiğinde duracak ve arkadaki dağcının kendisini iple güvenliğe almasını bekleyecektir. Ancak o hazır olduktan sonra ilerlemesini südürecektil. Bir ip boyu tırmandıktan sonra uygun bir yerde duracak, kendisin en iyi biçimde güvenliğe alacak ve arkadaşına “*Gel*” diyecektir. Bu “*Gel*” demek, ne demektir?

“*Gel*” demek, “*bana güvenebilirsin, gerekli tüm önlemleri aldım*” demektir.

“*Gel*” demek, “*Eğer düşersen ya da tehlikeli bir durumda ne bana birşey olacak, ne de sana ve ne olursa olsun Seni kurtaracağım*” demektir.

“*Gel*” demek, “*Bana kendini emanet edebilirsin*” demektir.

“*Gel*” demek, “*Senin yaşamından ben sorumluyum*” demektir.

“*Gel*” demek “*Ben hem kendi yaşamama, hem de Senin Yaşamana sahip çıkabilecek durumdayım. Yaşamanı bana güvenle bırak*” demektir

İnsanın en değerli varlığı olan, kendi öz yaşamını birbirine böylesine emanet edebilmesi İnsanlar arasındaki dayanışmanın, bütünlüğünün, İnsana yarasır bir ortak yaşamının en sağlam dayanağı olsa gerek. Dağcılık, İnsanları birbirlerine böylesine bağlamanın en uygun ortamlardan biridir. İp Bırılığı **Kendini Bir Başkasına Bırakma ve Kendine ve Ötekine Sahip Çıkma Olayıdır**. Ancak İnsanların birbirlerinin yaşamalarına sahip çıktıkları yerde, İnsanın binlerce yıllık özlemleri gerçekleşebilir.

Dünyadaki tüm dağcılar aynı ipe girdiğini tasarlayalım. Böylece bütün dünya dağcılar arasında bir ipbırılığı bulunacaktır. Dünyadaki bütün insanların aynı bilinc ve sorumlulukla birbirlerine bağlandıklarını



düşünmüyorum,düşünmek istemiyorum, çünkü bu bir boş hayaldir. Yalnızca Dağcılık bakımından düşünüyorum ve buradan bir ülkü doğuyor: **Dünya Dağcılar İpbırliği Üküsu**.

Bu Ülküyü ilk kez 1960'lı yıllarda İtalyan Dağcısı **Guido Tonella** öne sürdürdü. Daha sonra yine 1960'lı yıllarda Dünya Dağcılar Birliği (UIAA) tarafından benimsendi. Bir ara, Avrupa Birliği bağlamında "Avrupa Dağcılar İpbırliği Üküsu" nden söz edildiyse de, bu fazla ömürlü olmadı. Doğrusu , Dünya Dağcılar İpbırliği Üküsu günümüzde yetesiye üstünde durulan,somutlaştırılması yaşatılması,yaygınlaştırılıp geliştirilmesi için tutarlı , sürekli etkinlikler gerçekleştirilen bir düşünce olduğu söylenemez. Kısa bir süre moda olmuş, daha sonra her moda gibi eskimiş , bırakılmıştır. Bunda Dağcılık Eğitiminin yalnızca teknik bilgiler ve becerilerle sınırlı kalmasının büyük etkisi vardır. Dağcılık Sporunda olduğu gibi, diğer tüm Özgür Doğa Sporlarında gerekli dünya görüşünün, yaşama anlayışının büyük işlevi vardır. O zaman, örneğin Dağcılık yalnızca bir tırmanma olayı değil, bir insancılık(hümanizma) olarak ortaya çıkacaktır. Çağımız İnsanının,çok zaman farkına varmadığı,fakat sıkıntısını duyduğu büyük ihtiyacı da buradadır.



Dr. Muberra Celebi
Abant Izzet Baysal University, Bolu-Turkey

Doğa Eğitiminin Tanımı ve Liderlik Becerilerinin Gelişimi
Definition of Outdoor Education and Development of Leadership Skills

Ülkelerin, gelişmişlik düzeylerini belirlemeye en önde gelen kriterlerden biri olarak "serbest zaman kullanımının" ele alındığı görülmektedir. Bu nedenle, rekreasyon programlarının günümüzde, özellikle gelişmekte olan ülkemizde büyük yeri olmalıdır. Bu bağlamda sözü geçen, "rekreasyon" programlarında yer alan "doğa eğitimi" ise son yıllarda önem kazanan kavram olup eğitim, macera, deneyim kazanma, öğretme yöntemi, spor amaçlı ya da spor ögesi taşıyan birçok aktivite, faaliyet ve organizasyon gibi tanımlarla karşımıza çıkmaktadır. Ancak bu etkinliklerin ve programların özellikle ülkemizde tek boyutlu olarak henüz yapılmıyor olması ve değerlendirilmesinin eksik kalması, bu programların amaçlarına ulaşmadaki başarısını ve verimliliğini düşürmektedir. Bu nedenle doğa eğitimin tanımının anlaşılması ve bu tanımlara göre amaçlanan programların planlanması, uygulanması ve değerlendirilmesi, doğa eğitiminin etkili ve işlevsel bir eğitsel araç olarak kullanılmasında büyük önem taşımaktadır.

Doğa eğitimi tipik eğitim süreçlerinden farklı bir özellik taşımaktadır. Doğa eğitimi katılımcılara, karar verme, takım çalışması, kişiler arası iletişim ve problem çözme becerilerinin gerektiği ortamlar ve etkinlikler sunarak, onların etkinliklere iştiraki noktasında güçlü bir motivasyon oluşturmaktadır. Ayrıca, eğlence ve



oyunlar içermektedir (Wagner ve Campbell, 1994). Katılımcılar doğa eğitiminde, kapasitelerinin ne olduğunu değerlendirebilme, güçlü olduğunu hissetme, kendi başına yeterli olma ve işbirliği için, fırsat bulabilmektedirler (Smith ve Vaughan, 1997).

Doğal ortam, tedavi amaçlı klinik veya sağlık merkezlerinden çok farklıdır. Bazı programlara olumlu cevap verme noktasında, katılımcılara uygulama alanları sağlar. Çoğu zaman, bu farklılığı neden olan faktörler, terapeutik anlamda faydalıdır. Kimi görüşlere göre doğal ortam, yetişkinler ile klinik çalışmalar yapmak için uygun bir ortam yaratır. Doğal ortamda yaşamın ilk sonucu, hayatın basit hale dönüşmesidir. Bu ortam, yetişkin insanların terapeutik programa odaklanması zorlaştırın pek çok faktörü ortadan kaldırılmıştır. Örnek olarak, teknolojinin bulunmaması sebebiyle, yetişkinlerin televizyon veya müzik ile duygularını bastırma imkanının ortadan kalkması, büyük marketler, kıskırtıcı reklamlar gibi, modern yaşamın unsurları olan bir çok uyarandan arınmış olması verilebilir. Doğal ortamdaki programın bilinen üstünlüklerinden biri, doğal sonuçlardır. Sonuçlar, otoriteyi temsil eden kişiler tarafından değil, doğanın kendisi tarafından yönetilmektedir. Katılımcıların, program dahilindeki kuralları veya yetkilileri, ortaya çıkabilecek sonuçlardan dolayı suçlamaları söz konusu değildir. Örneğin, barınak yapma ve korunma ile ilgili konularda bilgi verilirken gerektiği kadar dikkat etmediği için eşyaları İslanan bir katılımcının, oluşan olumsuz şartların kendi sorumluluğu olduğunu inkar etmesi oldukça zordur. Islak ve aç olan, hatta kamp yerine ulaşması için daha kilometrelerce yol yürümesi gerektiğini öğrenen birinin, gerçek duygularını saklaması yine çok zordur. Doğal ortam, baskı ve yoğunluk noktasında çok fazla durum oluşturmakla birlikte, nadiren de olsa, özellikle yeni psikolojik yaklaşımlar ile yada farklı bir kimlik duygusuyla deneyim kazanma özgürlüğü gibi, bireysel özgürlük imkanı da sağlamaktadır. Doğal ortamın kendine has özellikleri, bu olanakları artırmaktadır. Bu özellikler; doğal ortam çok değişiktir, yaşam stili çok farklıdır, sıradan hayattan oldukça uzaktır, katılımcılar başarılarının ve edindikleri tecrübelerin tadını çıkarırlar, katılımcıların doğada yerine getirdikleri beceriler sayesinde, kendilerini kahraman rolünde görmelerini sağlar. Buna ek olarak, destekleyici küçük grup atmosferi, güven duygusu ve risk alma becerilerini artırmaktadır (Gass, 1993).

Doğa eğitimi genellikle iki kategoride ele alınmaktadır. Bunlar; ıssız doğa, çöl vs. gibi ortamlardan yararlanılan programlar ile açık hava merkezli programlar şeklinde isimlendirilmiştir. Birinci program da katılımcılar, yaşamlarını açık havada sürdürmekte ve doğada tırmanma, rafting gibi etkinliklerde bulunmaktadırlar. İkincisinde ise katılımcılar, iç mekanlarda yaşamakta, ancak eğitimlerini açık ortamlarda almaktadırlar. Tipik bir doğa eğitimi programı sürecinde, "amaçlar" ve "katılımcıların kim olduğu ve hedefleri" tanımlanarak açıklanmaya çalışılmaktadır. Daha sonra, katılımcılara deneyel eğitim süreçleri ve takım arkadaşları tanıştırılmakta ve bazı işinme hareketleri ile destekleyici etkinlikler, katılımcıları daha zor etkinliklere hazırlamak için verilmektedir. Ayrıca bu tanımların yanında doğa eğitimi ile ilgili bir çok tanım karşımıza çıkmaktadır. Bunlar;

Çevrenin Tanıtımı veya Yorumu (Environmental interpretation): Orman işletme ve ulusal parklar tarafından yönetilen ziyaret yerleriyle genellikle bir araya gelmek- arkadaşlık kurmak için bir birleşme şekli veya yeridir.

Doğa Eğitimi ve Doğa Rekreasyonu (Nature Education and Nature Recreation): Doğal ortamlarda dinlenme aktiviteleridir. Bu ifadeler 1920 ve 1950'li yıllar arasında kullanılmış ve aktiviteler genelde ilgi görmemiştir.

Çevre Eğitimi (Environmental Education): Nüfus çoğalması, kirlilik, kaynak kullanımı ve bu kaynağın yanlış kullanımı, şehir ve kırsal planlama, doğal kaynaklar üzerinde taleplerle modern teknoloji dahil tüm çevre eğitimini kapsamaktadır.

Doğal Kaynakları Koruma Eğitimi (Conservation Education): Doğal kaynakların akıllıca kullanımı demektir. Suyu, toprağı, hayvanları, ormanı akıllıca kullanmak ve korumaktır. Bunun koruma, eğlenme ve insan ilişkileri gibi "Outdoor" eğitiminden daha dar olduğu genellikle düşünülmez. Bu ifadenin kullanımı 1960'lı yıllarda beri azalmıştır.



Açık alanda yerleşik kamp eğitimi (Resident Outdoor School): Müfredatı yaygınlaştırmak için çocukların okul zamanı üç-beş günlüğüne dış eğitime yerleşik bir kampa götürmek olarak tanımlanmıştır.

Açık alan Rekreasyonu (Outdoor Recreation): Serbest zamanlarda dinlenme esnasında zevk ya da diğer asıl değerler için dışında yapılan aktivitelere katılma, geniş bir spektrumla başvurulur. Yürüyüş, yüzme, kürek çekme, koşu sporları, bisiklete binme ve kamp yapma dahildir.

Doğa (Açık Alan) Eğitimi (Outdoor Education): Engeller etrafında yürüyerek, taşlı-çakılı kayalık yerleri gezerek, yeni şehir proje yerlerini ya da bir mezarlığı ziyaret ederek ortaya çıkabilir. Özellikle okulda müfredatın bir parçası olarak öğretiliyorsa, bu aktiviteler "Outdoor" eğitimi diye anılır.

Doğada Yaşam (Outdoor Pursuits): Genel olarak makinesiz zerafetten (medeniyetten) telefondan, acil yardımdan ve şehir konforundan uzak, dışında yapılan aktivitelere dir. Çoğu insana göre "Outdoor" eğlenceleriyle "outdoor Pursuits" benzerdir.

Macera Eğitimi (Adventure Education): İştirakçilerin tehlikeli olduğunu bildikleri, gördükleri bile bile yapılmış engel unsurlardır. Aktiviteler anlatıldığı gibi tabiatında tehlikeli degillerdir. Fakat katılımayla, farklı bir duygusal meydana getirip macera ruhu oluştururlar. Macera aktivitelerinden, ip-halat dersleri, beyaz su raftingi, dağcılık ve kayaya tırmanma gibi aktiviteleri içerir.

Halliday, "adventure education" terimini, bir başka şekilde ifade ederek, ingilizce karşılığını "challenge education experience" olarak vermiştir. Bu terimin, Türkçe sözlük anlamı ise "yüzleştirme eğitimi deneyimleri" dir. Buller ve ark. ile Wagner ve ark. yine "adventure education" terimi için, "outdoor training", Buchanan, "outward bound education", Attarian ve Gault, ise "outdoor adventure programs" kelimelerini kullanmıştır. Wagner ve Campbell, "Outdoor-based experiential training programmes" ismini doğa eğitimi için kullanmış ve yine "ropes courses", "wilderness courses" veya "adventure learning programs" isimlerinin aynı anlamda kullanıldığını belirtmiştir (Çelebi, 2002, s.71).

Deneysel Eğitim, Yaşayarak Öğrenme, (yaparak öğrenme); (Experiental Education-Experiential Learning (learning by doing): Yaparak ve tecrübe ederek başvurulan bir eğitimdir. Çoğu deneyimli eğitim aktiviteleri, adventure (macera) aktiviteleri ve Outdoor Pursuit (diğerinde kovalama) aktiviteleri eş anlamlıdır. "Experiental Education" ise daha pragmatik tecrübeli eğitim şekli diye adlandırılabilir. Çok yönlü olarak ve özellikle öğrenme deneyimden yola çıktığı zaman "Outdoor" eğitiminde tecrübe edinme olarak yerini alır. Clements ve ark. "experiential learning" için, yaşayarak öğrenme olarak aktarmış ve bu öğrenmenin, bir çok formu içerdigini ve doğa eğitimi programları ile 1970 yıllarda popülerlik kazandığını söylemiştir.

Doğa Eğitimi Programları, Doğada Öğretim Stratejileri ve Eğitim Süreci

Doğa ortamı katılımcıları olumlu yönde etkilemeye ve doğa deneyimi, katılımcının hayatına bir metafor şeklinde hizmet edebilmektedir. Gerçek hayat koşullarını tanımlayabilen deneyimler, bu koşullar ile baş edebilme konusunda, katılımcıya yardımcı olurlar. Doğa eğitiminin, daha önceki deneyimlerden yola çıkılarak bilinçli olarak programlandırılması, metafor gücünü artırmaktadır. "Metafor olarak düşünülen doğa deneyimi, diğer hayattan gerçek hayatı dönme ve orada bir tutarlılık bulma imkanını yaratmaktadır"

Katılımcı, günlük yaşamının, doğa ortamında yaşadığı deneyimler kadar karmaşık olmayacağı bilir. Bununla beraber, doğada eğitim deneyimlerinden, daima ders çıkarılacağı konusunda garanti verilemez. Buradaki deneyimler, günlük yaşama da taşınmayabilir. Fakat, katılımcılar bu deneyimleri, değişim olarak değerlendirdiklerinde, gerçek yaşamı anlayacak ve onunla başa çıkma hususunda yardımcı olacak değişim sürecine ulaşabileceklerdir (Gass, 1993, s.52).

Eğitim programının türüne bakılmaksızın, doğa eğitiminin başarısı ya da başarısızlığı, programın amacının biliniyor olması ile ilgilidir. Fakat günümüzde, çoğu doğa eğitimi programının, amaç belirlenmeden gerçekleştirildiği görülmektedir.



Doğa eğitimi programları için, beş uygulama aşamasının gerçekleştirilmesi önemlidir. Bu beş aşama; etkinlik öncesi katılımcıların bilgi ve becerilerinin belirlenmesi, katılımcılara temel beceri öğretimi yapılması, beceri analizlerinin yapılması, katılımcılara becerinin tatbik ettirilmesi, becerilerin doğa ortamında uygulanması şeklinde belirtilebilir (Buller ve ark., 1991).

Doğa eğitimini Kurt Hahn başlatmış olup, Dainty, Lucas, Long ve Galagan'da kişilik ve duyuşsal gelişimde en önemli unsuru doğa eğitimi olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca önemli olan noktanın "açık havada olmak değil, özgün bir ortamda olmak" olduğunu belirtmiştir. Bunlara ek olarak Krouwel ve Goodwill, doğa eğitiminde etkinliklerin etkili olması için, yönetsel becerilere yönelik yapılmasını ve etkinliklerin gözden geçirilerek iş ortamıyla karşılaşılmasını önermiştir. Tüm bu önerilerin yanında Luckner, "doğa eğitimi için doğru bir yöntem yoktur, bazı yöntemler diğerine göre daha etkili olabilir" şeklinde ifade kullanmıştır (Çelebi, 2002, s.88).

Günümüzde bazı doğa bilimciler, doğa eğitimine, çevre duyarlılığının sağlanması için bir araç olarak bakmıştır. Çevresel sorunların, toplumsal boyutlarının ele alındığı ve sorunlara çözüm getirildiği bu doğa eğitimleri için çevresel etiğin anlaşılmasının önemi bu araştırmacılar tarafından vurgulanmıştır. Bir doğa bilimcisi olan D.B Gray, ekolojik inançlar ve davranışlar (Ecological Beliefs and Behaviours) başlığı altında, çevresel etiğin nasıl yerleşeceği ve süreci konusunda "Eğer bir etik değer, kuvvetli bir nesnel (amaca dayalı) ve algılamaya (idrake) dayalı özellikler üzerine kurulmuşsa, aynı zamanda dokunaklı bir süreç sonunda ortaya çıkan gerçek bir itici güçe sahipse ve tüm bunların hepsi içten benimsenmişse; çevresel sorunların toplumsal yanının çözümünü üretmek daha kolaylaşacaktır". şeklinde ifadeler kullanmıştır (Türe, 1998).

Matthews ve Riley, çevresel doğa eğitim programlarının bilgi ve tutum düzeyinde değişikliğe neden oldukları, bu sonucun ise davranışı etkilediğini savunmuşlardır. Buna ek olarak, sosyal yaşam becerilerinin, doğa eğitimi yoluyla kazanılabileceğini belirten Moote, Gerald ve Wodarski, doğa eğitiminin sosyal eğitim programlarına dahil edilmesi gerektiğini söylemiştir (Çelebi, 2002, s.91).

Liderlik Becerileri

Liderlik dinamik bir davranış biçimi olup liderliğe ilişkin tanımlar, durumsal ve değişken olup, liderliği bir bütün olarak tanımlamaktan çok, liderlerde belirli bir dönem ve ortamda gözlenen özellikleri ve davranışları içermektedir. Liderliğin gelişmesi yetenekten çok beceri kazanması ile gerçekleşir. Liderlik becerilerinin geliştirilmesi için bir çok yöntem kullanılmış ve etkinlikleri üzerine çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bu yöntemlere örnek olarak "doğa eğitimi" verilmektedir; doğa eğitiminde, etkinlikler ile liderlik becerileri yaşayarak öğretilebilir. Katılımcılar risk olarak, neleri yapabileceklerinin veya neleri yapamayacaklarının farkına varabilmektedirler. Bu tecrübeler de katılımcıların günlük ve iş yaşamındaki davranışlarına, aktarılabilmektedir. Doğa eğitiminde amaç, katılımcılara sunulan fiziksel risk değil, duygusal ve zihinsel (intellectual) risktir. Bunlara ek olarak doğa eğitimi etkinlikleri yoluyla risk alma becerisi yanında, takım çalışması, güven, problem çözme becerileri, tartışma ortamı, baskı altında soğukkanlı olma, iş yaşamında verimli olma gibi özellikler kazandırılabilir. Sonuç olarak katılımcıların, kendileriyle ilgili olumlu düşünceler edinmeleri, kendilerine ait becerileri, yaşamlarında kontrol edebilmeleri mümkün olabilecektir. Yaşayarak öğrenme, bir buz dağına benzetilerek, asıl önemli kısmın suyun altında olduğunu, bunların hala bilinmediğini ve araştırılması gereği vurgulanmaktadır. Çeşitli otoriler, doğa eğitiminin neden kullanılması gereğine ise, organizasyon veya gelişim programının etkililiğini artırmak için, şeklinde cevap vermektedirler. Ayrıca, bu programlarda stratejik uygulama, plan, koordinasyon gereğini, katılımcıların veya grupların ihtiyaçlarına yoğunlaşabilğini, izole bir ortam gereğini ve sonuçta doğa eğitiminde yaşayarak öğrenmenin, çok etkili olabildiğini vurgulamaktadırlar.



SEÇİLMİŞ KAYNAKLAR

- Bunting C.J. 2006. Interdisciplinary Teaching Through Outdoor Education. Human Kinetics, USA.
- Çelebi, Müberra. 2002. "Doğa Eğitimi Etkinliklerinin, Liderlik Becerilerinin Ortaya Çıkarılmasındaki Rolü", Doktora Tezi, Bolu.
- Edginton, R. Christopher & Edginton, R. Susan. 1993. "Total Quality Program Planning", JOPERD, October.
- Edginton, R. Christopher & Hudson, D. Susan & Ford, M. Phyllis. 1999. "Leadership for Recreation and Leisure Programs and Settings", Sagamore Publishing Champaign, Illinois.
- Gall, Adrienne L. 1987. You can take the manager out of the woods, but., Training and development Journal, March, 54-58.
- Gass , Michael A. 1993. Adventure therapy: Therapeutic applications of adventure programming. USA: Kendall/Hunt Pub. Comp.
- Smith, David ve Vaughan, Sheila. 1997. "The outdoors as an environment for learning and change management". Industrial and Commercial Training, vol:29, no:1, 26-30.
- Türe, Gökhan K. 1998. "Doğa etkinlikleri ve spor eğitiminde çevre duyarlılığı yönetimi". Doğa Sporları Sempozyumu. Ankara: Hacettepe Univ.
- Wagner, R. J. ve ark. 1991. Outdoor training: Revolution or fad?. Training and Development Journal, March, 51-56.
- Wagner, Richard J. ve Campbell, John. 1994. Outdoor-based experiential training: Improving transfer of training using virtual reality. Journal of Management Development, vol:13, no:7, 4-11.

Seminer-Atölye Çalışması 2/ Seminar & Workshop 2: Dans Eğitimi/ Dance Education



Prof.Dr.Anita Hökelmann

Otto von Guericke Universität Magdeburg, Germany

"Hareket ve Dans Eğitimi"

Bazı Örnekler Üzerinde Müzik ve Hareket Bağlantısının Gösterimi

"Movement and Dance Education"

Demonstration of the Connection from Music and Movement on Some Examples

Davetli Konuşmacı/ Invited Speaker

Dr. Kostas Georgiadis

*Uluslararası Olimpik Akademi Onursal Dekanı / Honorary Dean, International Olympic Academy
Peloponnese Üniversitesi, Yunanistan / University of Peloponnese, Greece*



Symposium 7: Sporcu Sağlığı/ Health and Sport



Prof. Dr. Klaus Bös

Institut für Sport und Sportwissenschaft Universität Karlsruhe, Germany
“R16; Activity, Fitness and Health R17”



Prof. Dr. Nicola Maffulli

FRCS(Orth)Trauma and Orthopaedic Surgery Consultant Trauma and Orthopaedic Surgeon Keele University School of Medicine, England

1. Çocuklarda Spor Yaralanmalıları”/ “Paediatric Injuries in Sport”

2. Aşıl Tendonu: Göründüğü Kadar Kolay Değil

Achilles Tendon: not as easy as it seems

Overuse injuries affecting the Achilles tendon are common. The Achilles tendon may respond to repetitive overload beyond physiological threshold by either inflammation of its sheath, degeneration of its body, or a combination of both. The aetiology of Achilles tendinopathy remains unclear, but is probably multifactorial resulting from a combination of intrinsic and extrinsic factors. Achilles tendinopathy typically presents with pain 2 to 6 cm proximal to the tendon insertion after exercise. As the pathological process progresses, pain may occur during exercise, and, in severe cases, it may interfere with activities of daily living. Ultrasound and Magnetic Resonance Imaging (MRI) are the current imaging modalities of choice in patients with Achilles tendinopathy, but both have a high incidence of false positive findings. Tendinopathy can probably be prevented by encouraging athletes and their coaches to follow a sensible training program.

Management of tendinopathy is more an art than a science. The efficacy of a conservative rehabilitation program is debatable. Favourable long-term prognosis has been reported with comprehensive conservative protocol including relative rest, analgesia, physiotherapy and orthoses. Reducing training intensity and duration or a reduction in other aggravating activities may be beneficial but tendon loading stimulates the repair and remodelling of collagen fibres. Physiotherapy techniques may include cryotherapy, deep friction massage, Augmented Soft Tissue Mobilization (ASTM), gentle stretching and eccentric strengthening exercises. Several drugs, such as low dose heparin, wydase and aprotinin, have been used in the management of peri- and intra-tendinous pathology. Although widely used and promising, evidence of their long-term effectiveness is still unclear. Peritendinous injections with corticosteroids are still controversial, as there has not been any good prospective randomised controlled trials. Surgery is generally recommended after exhausting conservative management, usually after at least three to six months. Long-standing Achilles tendinopathy is associated with poor post-operative results, with a greater rate of re-operation before reaching an acceptable outcome.

In general, surgical procedures can be broadly grouped in four categories, namely open tenotomy with removal of abnormal tissue (paratenon not stripped), open tenotomy with removal of abnormal tissue (paratenon stripped), open tenotomy with longitudinal tenotomy with or without paratenon stripping, and percutaneous longitudinal tenotomy. The objective of surgery is to excise fibrotic adhesions, remove degenerated nodules and make multiple longitudinal incisions in the tendon to detect intratendinous lesions and to restore vascularity and possibly stimulate the remaining viable cells to initiate cell matrix response and healing. Recently, endoscopic debridement of the Achilles tendon has been described, using a two portal technique. This has the advantage of reducing the risk of wound healing problems or painful scars in a region of poor vascularity. Overall the long term outcome for patients with Achilles tendinopathy would appear to be good. However, few studies report their method of assessment which makes it difficult to compare the results.



Prof. Dr. David M. Koceja
Research School of HPER Indiana University, Bloomington, IN

Understanding Postural Control and Balance in The Elderly
Yaşlılarda Postur Kontrol ve Dengeyi Anlamak



Prof. Dr. Emin Ergen
Ankara University, Turkey

Nöromusküler (Proprioseptif) Eğitim : Yaralanmalardan Korunma Ve Sportif Rehabilitasyondaki Yeri
Neuromuscular (Proprioceptive) Training : Preventive and rehabilitative aspects

Koordinasyon, santral sinir sistemi yoluyla motor sistem ve kısımlarını en iyi şekilde idare eden içsel düzenlemeyidir.

Propriyosepsiyon, görsel ve vestibuler katkılar vasıtasiyla denge ve postural kontrol, eklem kinestezisi, pozisyon hissi ve kas reaksiyon zamanını içine alan geniş bir kavramdır.

Mekanoreseptörler, propriyosepsiyonda mekanik bozulum (aynı zamanda değişim) bilgisini elektriksel sinyaller şeklinde aktaran özelleşmiş nöronlardır.

Motor hareket bütünü ile uyumlu olan sürekli ve uygun propriyoseptif bilgi akışı eklemlerin stabilitesini sağlar.

Propriyoseptif durumu ölçmek ve değerlendirmek için çeşitli yöntemler öne sürülmektedir, ancak propriyosepsiyonu tek başına test eden cihaz bulunmamaktadır.

Propriyoseptif geribildirim hareket halindeki bir ekstremité veya eklemden bilinçli ya da bilinçsız haberdar olmadı çok önemlidir. Bu yüzden, fonksiyonel eklem stabilitesindeki artış spor yaralanmalarından hem korunmada hem de rehabilitasyonda önem taşır.



Panel 1: Olimpik Hareket/ Olympic Movement



Dr. Atilla Erdemli
University of İstanbul, Turkey

Olimpik Eğitimin Temel İlkeleri/ Fundamentals of Olympic Education

1. Eğitimde zorunlu Varlık

İnsan bir "hazır Varlık" olarak dünyaya gelmez. Diğer canlı varlıklardan önemli bir ayrılığı, İnsan yaşamı süresince kendisini yaratacak bir Varlık 'tır. Bu nedenle İnsan gizil-güç yüklü (potansiyel) varlıktır. Bu durum İnsanın yaşamını bir kendini yaratma süreci ne ya da yapıcı-yaratıcı yaşama ya dönüştürür. İnsan eğitilmeye muhtaç bir varlıktır. Dahası, İnsan doğru, yolculuğa eğitilmeye zorunlu bir varlıktır: Değilse varlığında açılmayı, yapıta dönüşmeyi bekleyen güç ya yanlış bir alanda çarpıtılacak, ya gerçekleşmeden kalacak ya da güdüük, bodur bir gelişim gösterecektir.

Sağlam temel ya da uygun, doğru eğitim nasıl olacaktır? Değişik ve önemli sonuçları bakımından, bireylerin özgürlüğünü silmeyen ve tüm İnsanlar için ortak ilkeler dayanan bir eğitimim olması gerekmektedir. Kültürlerarası dialoğu pekeştiren, yaşamalar arasındaki aykırılıklar karşısında hoşgörü geliştiren, bireyi yapıcı ve yaratıcı yaşamaya yönlendiren bir eğitim için bir *bilgisel Altyapı*'ya ya da bir *Eğitim Anlayışı*'na ihtiyaç bulunmaktadır. Ayrıca bu eğitimde ne tek tek bireylere büyük ağırlık verilirken bütünü ortak yanları zayıf bırakılacaktır, ne de bütüne ağırlık verilerek tek tek bireylerin özgün gelişimleri sarsıkalacaktır. Bütün ve tek ile tekler arasında, yani genel ve özel eğitim arasında uygun dengenin sağlanması önemlidir. Bütün bunlar için İnsanı ve yaşamayı özünden kavrayan bir dünya görüşü temellendirici olacaktır.

Eğitim de Öğretim de Bilgi ile bağlantılıdır. Öğretimde daha çok bir alanla ilgili bilgilerin kazanılması düşünülürken, eğitimde o alanla ilgili becerileri, yapabilirlikleri kazanma düşünülmektedir. Öğrenmek bir alanla ilgili bilgileri eyleme dönüştürebilmek, o bilgilerin canlılığını yaşayıp, denetleyebilmektir. Eğitim bu öğrenme işini sağlamaktır.

2. Olimpik Eğitim

Olimpik Eğitim kavramı son yıllarda sıkça kullanılmaktadır. Olimpik Eğitimi irdeleyebilmek için öncelikle Olimpizm kavramını açmamız gerekmektedir.

Olimpizm bir dünya görüşü ve bir yaşama anlayışıdır. Kendisine özgü değerler, etkinlik alanları, amaçlar ile örülü olan Olimpizm Spor Olgusu'nun temel özelliklerinden ha-reketle ortaya çıkan bir dünya görüşü ve yaşama anlayışıdır. Bu nedenle sporun olim-pizme yol açan önemli özelliklerini görmek gereklidir.



2.1. İnsan Önemlidir

Spor bir İnsan Olayıdır; Spor İnsanı arındırın, yücelten, soylu kılan, canlı ve dinamik kı-lan, önemseyen ve İnsana dayanan bir İnsan olayıdır. İnsan Yaşamı'nın bütünlüğü için- (2) de O'nu böylesine önemseyen eylem alanlarının sayısı oldukça azdır ve Spor bun-lardan biridir.

2.1.2. Spor bir dostluk Olayıdır.

"Rakibim dostumdur" anlayışı ve bunun sporda somutlaşması sporun özünde bir dost-luk olayı olduğunu gösterir. Gerçi, açık ya da gizli profesyonelligin kaba biçimde egemen olduğu spor etkinliklerinde bu anlayış yitirilmektedir. Fakat, Spor savaş değildir. Kazanılan da kaybedilen de bir Oyun'dur o da pek çok kez yinelenecektir. Spor savaşmadan mücadele etmenin; ezmeden, aşağılamadan gelişmenin; sevginin, saygının, birbirimize muhtaç olduğumuzun ve birlikte sevinip, gelişip, mutlu olabileceğimizin en iyi yaşandığı yerdir.

2.1.3. Spor bir mücadeledir

Her spor dalı amacı uyarınca bireysel, takımla, değişik aletlerle veya aletsiz bir mücadeleyi içerir. Bu mücadele *gerçeklikle* ilgili değildir; gerçeklikten ayrı, sembolik, gerçekli-ğin üzerinde bulunan bir alandır. Bu bakımından sportif eylemin amacı, günlük yaşama-daki gibi bir fayda üretme, değildir; sporun kendisidir. Rakibimin beni zorlaması, benim kendi sportif öz bilincimi artırmaya yarar. Orada rakipler birbirlerine hizmet etmektedirler. Böylece İnsan sportif etkinliğin içinde yeniden önem kazanır. Bütün bu özelliklerin ortaya çıkabilmesinin olmazsa olmaz koşulu *Dürüstlük*'tür. Spor dürüstce mücadeledir. Sporun aynı zamanda bir *Ahlak* olması da burada temellenir. Spor olayı *koşulların eşitlenmesi* ne dayanır. Sporcuya güç ve becerisini bu koşulları eşitlenmiş ortamda ortaya koymar. Eşitlikteki en ufak bozulma, spor olayının bozulması, hatta ortadan kalkmasıdır. Dürüstlük burada ortaya çıkar ve bu dürüstlükle de *Fair Play* denilir. Dolayısıyla Spor ile, Sporcuya olmak ile *Fair Play* aynı şeydir.

2.1.4. İnsan yetkinleşip erginlenen bir Varlıktır

İnsan diğer tüm canlılardan, kendi yapıp yaratıklarıyla yaşamasını geliştirmesi bakımından ayrılır. İnsan yetkinleşip, erginlenme özelliklerine sahip bir varlıktır. Yaşamasında artırması, mutluluğu, yüksek bir yaşama sürdürmesi, kaliteli yaşaması vb hep yetkinleşip, erginlenmesine dayanırlar. Spor İnsanının erginlenme bilinc ve isteğini canlı tutan, artıran ve geliştiren bir eylem alanıdır. Orada gerek başarı ve gerekse de başarısızlık bu istenci harekete getirir. Rakibin işlevi de buradadır.

2.1.5. Spor bir Güzellik yaratma olayıdır

Sportif mücadele bedenin bir başına ya da bir aletle bir sportif zorluğa verdiği yanıt, getirdiği çözümüdür. Başarılı bir sportif davranış bütünlüğünden bireyin duyduğu havanın kabaca ele alındığında endorfin ve başarının verdiği havadır; yüksek düzeyde ele alındığında bir sportif estetik havadır. Sporun İnsanı yükselmesi, tinsel olarak arındırması, yaşamasına kalite kazandırması bu yüksek düzeyde gerçekleşmektedir. Bu özellikleriyle Spor İnsanı günibirlik yaşamının üzerine, daha güzel, olgun, yapıcı ve yaratıcı, erginlenen, dost bir yaşamaya götürmektedir. Böyle bir yaşama İnsana yaraşan, yakışan bir yaşamadır. Bütünüyle sporda temellenen Olimpizm bu savlara dayanan bir dünya görüşü ve yaşama anlayışıdır. Böyle bir yaşama ve böyle bir dünya İnsanın hakkıdır. İnsanın böyle bir yaşamayı yaratması gereklidir ve yaratabilir de.



2.2. Olimpik Eğitim

Her eğitim gibi Olimpik Eğitimin de amacı Olimpik Ülkülerin öğretilmesi,yani davranış olarak,yaşama biçimini olarak kazanılmasıdır.Bunun için de Olimpik Eğitimin önemli ölçüde Spora dayanması gerekmektedir.Sporun özünde yer alan olimpik Ülküler olmadan bir sporu yalnızca öğrenmek İnsanı sporcuya yapmaz.Spor yapmak sporu bir yaşama biçimini olarak olarak içselleştirmiş olmayı gerektirir.Olimpik Ülküler sporun ruhudur. Ruhu kaldırılırsa spordan geriye bedensel çekişmeler kalır.

3. Olimpik Eğitimin temel İlkeleri

Bir Olimpik Eğitimin temel İlkelerinin şu özelliklerini taşıması önemlidir: Bu İlkeler,

- * *İnsan Doğası'nda temellerini bulmalıdır;*
- * *İnsan'ın ulaşacağı en yüksek amacı işaret etmelidirler;*
- * *Birbiriyle bütünsel,birbirlerini tamamlamalı ve gerektirmelidirler.*
- * *Her zamanda,her toplumda,her kültürde geçerli olmalıdır;*

Böylece şu İlkeler'i buluruz;

- * Eylem İlkesi
- * Yaygınlık İlkesi
- * Süreklik İlkesi
- * Bilgi (Bilinç) İlkesi
- * Estetik(güzellik) İlkesi
- * Özgürlük İlkesi

3.1. Eylem İlkesi

Olimpik Eğitim Sporla olur ve Spor eğitiminin önemli ve ağırlıklı bir yanıdır.Eylem ilkesi, eğitimin sporla olmasında ortaya çıkar.Bir eğitim sistemi evrenselleştiği ölçüde hareket, oyun ve spor kültürlerine gerekli olanakları ayırır. Bio-psiko-sosyal varlık yapısı baki-mından ele aldığımda sporun İnsan yaşamı için vazgeçilemez, devredilemez temel bir yeri bulunduğu görülecektir.Dolayısıyle Spor İnsan için *bir temel Haktır*.Bu hak Olimpik Eğitimi de gerektirir,çünkü olimpik ülkeler içselleşmeden her spor eğitimi İn-sanı mekanikleştirir.Oysa bir eylem olarak Spor mekanizmi aşar.Olimpizm burada te-mellendiricidir.

3.1.1. Spor Öğrenilir

İnsan Dünyaya olanaklarla yüklü olarak gelir ve bu olanakların ortaya çıkabilmesi için öğrenmek zorundadır.İnsan sürekli öğrenmek zorunda olan,sürekli öğrenmeye açık bir varlıktır. Spor her İnsanın sahibolduğu bir olanaktır ve Spor da öğrenilir. Bireyin sahibolduğu spor olanağı ortaya doğru çıkartılırsa, spor onun yaşamasının bir yanı olacak, yaşaması daha çok İnsanlaşacaktır.Spor öğrenimi küçük yașlardan (4) oyunla başlar: Bir çocuğun bedeniyle karşılaşması, onu önemsemesi,kendisini geliştirmesi gereği; sporun aslında birlikte oynanan bir oyun olduğu;rakibin kendisi gibi bir İnsan ve değerli olduğu;sporun ya da oyunun kurallarına bilerek ve isteyerek sahip çıkması;severek yardımlaşması;yenilgiyi,yengi gibi olağan karşılaşması;yenilince fazla üzülmemesi, tersine yenilginin nedenleri üstüne düşünmesi; yenince fazla sevinmemesi,başarının nedenleri üstüne düşünmesi, hoşgörülü olması gibi sporcuda bulunması gereken özellikler çocuğa 4 yaşına kadar oyunla öğretılır. Çocuk bunları öğrenir,uygular, benimser ve savunur.Her İnsanın daha çocukluk döneminde spora başlaması önemlidir.Bir İnsanın küçük yaştan bir sporu öğrenmesi, onu zevk alarak yapması,sporla gelen



arınma ve esenliğe ulaşması Spordaki Hümanizma'nın önemli bir yanıdır.

3.2. Yaygınlık ilkesi

Hem İnsan doğası ve hem de Eylem İlkesi uyarınca *Herkes Spor yapmalıdır*. Bu bizi *Herkes için Spor* kavramına götürür. Spor bir temel hak ise, her İnsan için haktır. Bu-nun için herkesin sporu öğrenmesi ve yapması gereklidir. Spor hiç bir toplumda bir azınlığın; özellikle de sporun ticaretini yapan ve kendilerine profesyonel denilen bir azınlığın tekeline olamaz. Bir toplumda spor bir yaşama biçimi olarak yayıldıkça, hoşgörü, katılımcılık, yapıcı ve yaratıcı etkinlikler, İnsanların mutluluk ve esenliği, demokrasi vd konularda gelişmeler kendiliğinden artar. Yaygınlık İlkesi'nin bir yanı da Spor Türleriyle ilgilidir. IOC tarafından Olimpiyat Oyunlarına kabul edildikleri için *Olimpik Sporlar* adını alan spor türlerinin dışındaki, Yarışması olmayan ve Yöresel Spor dallarında da Olimpik Ülkülerin işlenmesi gereklidir.

3.3. Sürekliklik ilkesi

Spor bir kerelik değildir. Spor bir süre, örneğin üniversite yıllarda, yapıp, bırakılacak bir etkinlik de değildir. Spor İnsan yaşamının bütününe kapsar. Yaşamanın her döneminde yapılacak bir spor vardır. Hareket, Oyun, Spor, sporla İnsan yaşammasına katılan özellikler dikkate alındığında spor günlük yaşamamızın bir tamamlayıcısı olarak ortaya çıkar. Günlük yaşamamızda da hareket vardır, fakat Spor hareketlerinde ulaşımak istenen denge, bütünlük, ne yaptığı ve yapacağını bilmek, günlük hareketlerde görülmez. Spor yalnızca sportif mücadele değildir. Spor aynı zamanda bir toplumsal çevredir: Dostlukların oluşup, pekeştiği bir yerdir. Spor Çevresi, süreklilığı var kilan etmenlerden biridir. Doğru yapıldığı zaman alının sportif hazırlı da, yani spor yapan İnsan'ın önemli bir ruhsal durumunu da kattığımız zaman spordaki sürekli güçlenir. Olimpik Ülküler Sporun sürekliğini gerektirirler. İnsan yaşamı da sürekli istemektedir. Yaşamaya yolculuğa girmiş olan için yaşamak bir mükemmelleşme sürecidir. Mükemmelleşme süreci ya da hümanizma, İnsanın yaratıcı yaşama sürecindir. Sporun burada önemli bir yeri bulunur.

3.4. Bilgi ilkesi

Kabiliye tler çok önemlidir, fakat bilgiyle bütünleşmemiş bir kabiliyet her zaman ilkeldir, hamdır. Nerede, neleri nasıl yapacağını bilmek ve onlar arasında en uygunu seçmek ancak bilgiyle olabılır. Spor yapan İnsan'ın bilgileri üç yönde gelişir: (5) *Kendine ilişkin Bilgiler* ya da öz bilinci, *Teknik Bilgiler*, *Spor ve Olimpik Ülkülerle ilgili Bilgiler*. Yalnız sporcunun değil, Sporla ilgili herkesin, yani Spor Öğretmenlerinin, Spor Yöneticilerinin ve Spor izleyicilerinin bu bilgilerle donanmış olması gereklidir. Bunların birindeki eksiklik ve aksama diğerlerini de etkileyecektir. Bu nedenle Olimpik Eğitimin olabildiğince yaygın ve sürekli olması gerekmektedir. Evrensel Spor Bilinci'nin yaygınlaşması, yani Olimpik Ülkülerin yaygınlaşması Spor Eğitiminin yaygınlaşmasıyla olanaklıdır.

3.5. Estetik (Güzellik) İlkesi

Spor yalnızca oyunun kuralları uyarınca gerçekleştirilen bir beden ve hareket olayı değildir. Spor Olayı aynı zamanda bir estetik olaydır. Güzellik Spor Olayı'na dışardan katılmaz: *Güzellik Spor Olayı'na içkindir*, sportif davranışın yapısında bulunur. Örneğin buz pateninde olduğu gibi, güzellik bazı spor dallarında yapısal bir özellik olarak ortaya çıkar. Bu spor dallarının dışında ise içkin bir özelliktir. Spordaki Güzellik, sportif davranış ya da bir davranışlar örgüsüne gerekli olan, onu başarılı kıracak olan uyumdan türer. Bir spor olayında uyumun yükselmesi, gelişmedir; Gerek oyuncu ve gerekse de izleyici bakımından



önemlidir ve yüksek düzeyde sportif haz verir. Sportif Davranıştaki güzelliğin dayandığı uyum yalnızca teknik düzeyde değildir: Herhangi bir dış zorlama olmadan, oyundan, oynamaktan zevk alarak, düşüncesi, dikkat, algısı, kararı, duyuşu, sezişi ile oyunla bütünlüğüne, yapılan sporun bir yaratıcı, canlandıracı ögesi olmasına uyum gerçekleştirebilir. Orada sporcu da, izleyici de estetik bir haz alırlar. Sporu canlı tutan, sporu evrenselleştiren, Olimpik Ülküleri yaşatan bu ortak sportif haz yaşıtlarıdır. *Ortak sportif estetik Duygu'nun* ortaya çıkartılmadığı her spor ortamı, mekanik, yalnızca başarılı olmayı amaçlayan, sporcuya baskı altında tutan, sporcunun özgün davranışlarını kıran, sporcuya gibi izleyiciyi de fanatikleştiren, saldırganlaştırınan özellikleriyle kendisini gösterir.

3.6. Özgürlük İlkesi

Spor İnsan'ın özgürlüğü bir olaydır. İnsan'ın sportif özgünlüğüne dayanması baki-mından Spor bir özgür ortamıdır. Özgürlük ilkesi diğer ilkelerin hepsinde *var edici* olarak bulunur; Özgürlüğü kaldıracak olursak ne Eylemin, ne sürekliği de kapsayacak biçimde Yaygınlığın, ne Bilginin ve ne de Güzellinin gerçekleşme dayanağı bulunur. Spor ve Sporla ilgili her durum özgürlükle ilişkilidir.

Sporda özgürlük bir yandan bireyin sportif varlık yapısına, bir yandan sporun yapıla-nışına bir yandan da bireyin spor yapma istenci(iradesi)ne bağlıdır. Spor yapan İnsan bunlardan ilk ikisine uymak zorundadır. Üçüncüsü ise bu zorunluluğu bilerek ve isteyerek kabul etmek ve zorunluluğun gerektirdiklerini yapmaktadır. Böylece sportif özgürlük bir tür zorunluluğa uymak ve onun gereklerini yerine getirme istencinde ortaya çıkar, yaratıcı etkinlikle de, artar ve gelişir. Bireyin yaratıcı etkinlikten ve orada somutlaşan güzellikten aldığı haz ise Sportif Özgürlüğü güçlendirmektedir. (6)

4. Olimpik Eğitimin Olanağı

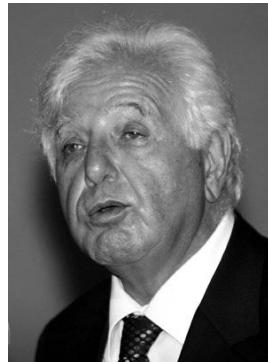
Olimpik Eğitimin Temel İlkelerini irdelerken gözönünde bulundurduğum hep *olması gereken gerçeklik* oldu. Peki bu olması gerekenin olanağı ne kadardı? Eğer yaygın ve sürekli olarak Olimpik Eğitim yalnızca bir toplum içinde değil, bütün İnsanların ve toplumların yaşamalarında birbirleriyle ilişkilerinde kücümsemeyecek olumlu gelişmeler ortaya çıkabilir. Bu yolda umutlarımı kıran çağın genel durumu oldu. Hasta bir çağda yaşıyoruz. Hastalığın en ilgini belirtilerinden biri obezite: Şişmanlayan bir çağdayız. Hastalığı yatan, her yaşamaya, her türlü insan ilişkisine, kurumlara, her yana sinsiye yayılan faydacı, işlevselci(pragmatist-utilitarist) yaşama anlayışı. Bu anlayış sporu da bozuyor; ilk başta spordaki özgürlük ilkesini kırmak; her şeyi profesyonelleştiriyor. Öyle ki, başarılı bir çalışmayı artık "profesyonelce" söyle niteler olduk. Böylece her şey bir araç oluyor. İnsanın kendisi için, istediği için, yapabildiği ve yapmaktan yaşama sevinci duyduğu işler, bireyin kendisi olduğu zamanlar, önemsizleşiyor; özgün güçlerimiz fayda ürettiği ölçüde dikkate alınıyor. Yaşamaları temellendiren değerler eriyor. Gündübirlik değerlerle yetiniyoruz. Ustaca kullanılan medya bizleri görelî değerlere koşullandırıyor. Böyle bir ortamda Sporun yeri, profesyonelliktir. Böyle bir oramda bu konuşmanın, bu sözlerin bir değeri yoktur. Kendi başına değeri olan hiçbir şey yoktur; yalnızca küçük hazlar, günlük faydalar işe yaramaktadır.

Olimpik Eğitim acaba böyle bir çağ karşısında olanaklı mıdır? Olimpik Eğitim asıl böyle bir çağ karşısında ortaya koymalıdır. Bir yerlerde, bir biçimde başlamalıdır Olimpik Eğitim. Olumsuz dünyamızda hiçbir zaman bütünüyle egemen olamamıştır. Olimpik Eğitimin olanağı yalnızca bilen ve yapacak cesareti olan insanların varlığına bağlıdır; başladıkten sonra arkası gelecektir.



Dr. Kostas Georgiadis

Uluslararası Olimpik Akademi Onursal Dekanı / Honorary Dean, International Olympic Academy
Peloponnese Üniversitesi, Yunanistan / University of Peloponnese, Greece



Togay Bayatlı

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Başkanı/ President of National Olympic Committee of Turkey
Honorary President, The International Sport Press Association

**Seminer-Atölye Çalışması 3/ Seminar & Workshop 3: Fiziksel Uygunluk ve Zindelik/
“Fitness & Wellness”**



Prof.Dr. Ming-Kai Chin

School of Health, Physical Education & Leisure Services (HPELS) University of Northern Iowa-Iowa, USA

*“Teaching Concept of Fitness and Wellness”
“Fitness ve Zindelik Kavramı Öğretimi”*



Symposium 8: Antrenman Bilimi/ Training Theory



*Prof.Dr.Anita Hökelmann **Prof.Dr.Klaus Richter

* Otto von Guericke Universität Magdeburg, Germany

**Frauenhoferinstitut Magdeburg, Germany

New Perspectives for Performance Analysis in Sport with a Radio Frequency based System

“Radyo Frekansı Temelli Sistem ile Sporda Performans Analizinde Yeni Yaklaşımlar”

1. Introduction

Performance analysts have traditionally focused on team and match-play sports and various techniques have been effectively used to collect and analyse data in these sports (Hughes and Bartlett, 2002). Finding an indoor determining positions system that covers a large area in real time, is a desirable aim in the field of sports analysis. We tried to fulfil these requirements by using the radiofrequency LPM-system from ABATEC in combination with a therefore designed software tool. First we prove the accuracy of the System in static and dynamic conditions. Afterwards we show the opportunities of the system in field of sport at two different examples. By observing the trajectory of the gymnasts during rhythmic gymnastics choreography, we want to figure out how they use the regularized area. The other surveyed sport is handball and alpine skiing. In this field we proved if the system has the ability to analyse the play behaviour of the athletes during a game and to compare different skier or different runs.

2. Methods

After installing the system the static accuracy has been proved by calculating the Circular Error Probable (CEP). Thus we put 5 transponders in the measurement area to record their position data. A tachymeter was used to detect the real position. To measure the dynamic accuracy we used an odometer which was connected with a transponder of the radiofrequency system. After we covered an arbitrarily chosen distance, we were able to compare the measured distance of the odometer and the transponder. During the sport measurements a software tool, RF@Sports, was used to record the choreography of six gymnasts inside of the normal competition area (13x13m).

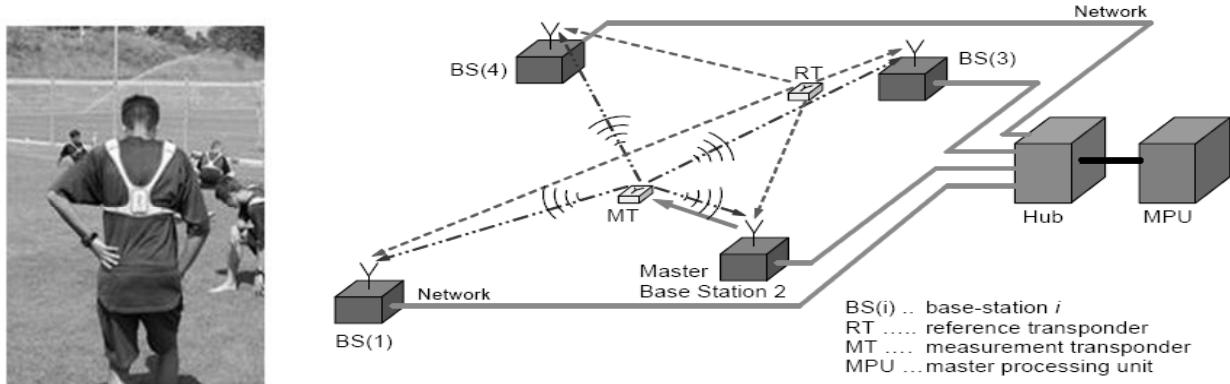


Figure 1: Measurement belt with transponder

The measurement was done by 2 transponders included in a belt system (Fig.1) The system covers a wide field (max 500x500m).

On the other hand we measured the running activities of players on the handball field and alpine skiing athletes on a slalom track. In this part of the study we tried to figure out the different position of the skis to each other in relation to the race time and drift ways. This was possible by equipping both skis with two transmitters (Fig.5).

3. Results and discussion

Based on static position data we calculated the standard deviation and in progress the CEP. Thus it is possible to say, that 95% of all the data is in a circle of 26,95mm. By comparing the measured distances of the odometer and the transponder, a difference of 0,27% could be determined. In the fields of the observed sports this was just an exemplary study. For this reason we just examined a sample and were not able to use any statistical procedures to analyse the results. With the software tool we could display the movement of the several gymnasts and their behaviour as a group in an excellent way. Per observation of the trajectories we undertook an objective estimation made by their coach. In the downhill ski recordings we could identify the positions of the skis used by the skier, via visualisation of the angle of the skis to each other. Furthermore it was possible to valuate the trajectory of the skier in correlation to the bars (used turning radius, gap and drift) and the needed time.

The new equipment allows the coach to obtain valuable data and immediate, real-time feedback regarding optimal performance parameters during a gymnastic composition. Variables analyzed in slalom skiing included performance-time and velocity-time structures, distances to other athletes and to goals, drive lines of both skis, and pressure applied to the right or left ski. The calculated accuracy of CEP95 (26,95mm), in combination with the marginal dynamic deviation (0,27%), holds promise as an effective analysis system for predetermined performance variables that are strongly associated with success.

Gymnastics

This program allows the coach to obtain valuable data and immediate, real-time feedback regarding optimal performance parameters during a gymnastic composition.

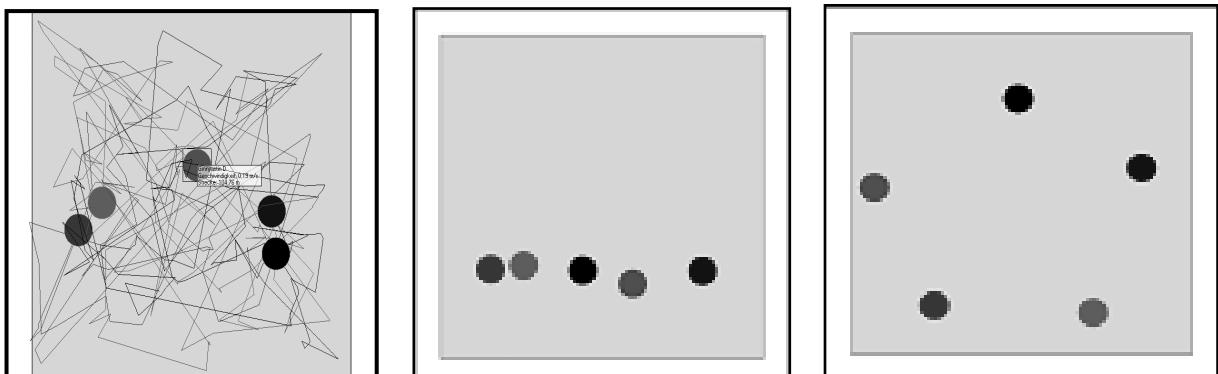


Figure2: Proving the way of gymnasts and accuracy of formation of groups

These variables include the execution of selected elements with varying difficulties, the area covered, parameters that govern optimal performance while transitioning between gymnastic apparatus, the number of appliance changes and the distances covered with each appliance, and the comparison of the synchronicity in movement execution.

The system gives immediate information about the motion position of all gymnasts and the accurate standing position during the execution of different formation and formation changes on the competition area (Fig.2). For evaluation of keeping in line or defined pattern structures is a big advantage. But the system is presently not able to analyse parameters as way and time trajectories of apparatus, to identify movement elements and the synchronicity of movements.

Handball

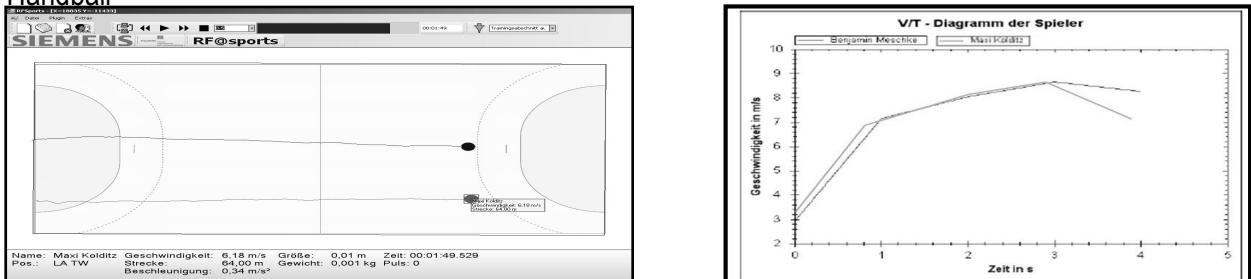


Figure 3: Trajectories of 2 players during 30m sprint and v-t Diagram of one player

This system can be also used during the Handball training. The coach can monitor his players to receive information about the running behaviour and the velocity of the players (Fig. 3) on the competition field with respect to the heart rate. The system delivers information where the players are moving during attacks and defending parts of the game. The coach can follow the player and prove over a definite time whether the player is doing his special task or not, is he playing on the right position or not. For instance, is the player covering a special place on the field for which he is responsible (Fig. 4). This system also allows the individual players to receive objective feedback about his performance and about interactions between his own team members and that of the opponents.

In the future we hope to develop the hard and software of the system to enable coaches to have real-time information about

- the ball trajectories,

- the number of different techniques for throwing the ball,
- for the number of attempts on goal,
- the ability to defend the goal area and to prevent the attacking members of the opposition from creating goal chances.

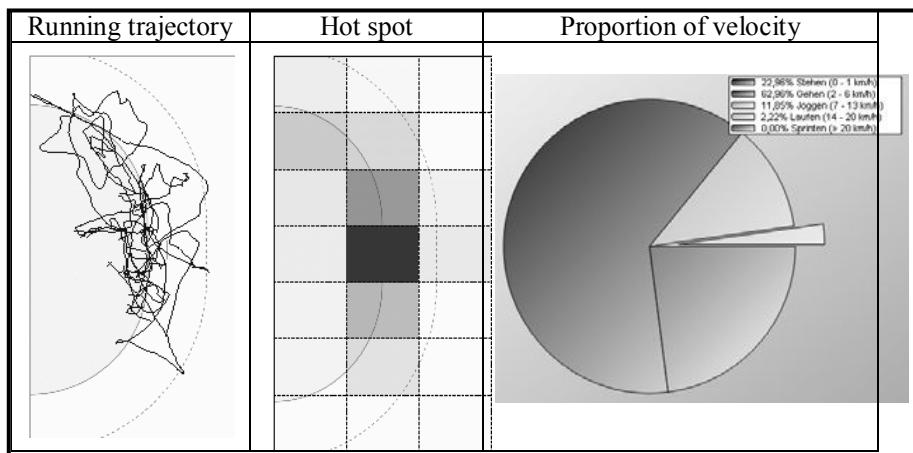


Figure 4: Running trajectories and hot spot

Furthermore, it will be possible to determine how often a payer can implement techniques which confuse/mislead the opponents, and identify key players who have a strong influence on the results of the game.

Skiing

Variables analyzed in slalom skiing included performance-time and velocity-time structures, distances to other athletes and to goals, drive lines of both skis, and pressure applied to the right or left ski.



Figure 5: Ski with two transmitters on both ends of the ski

The calculated accuracy of CEP95 (26,95mm), in combination with the marginal dynamic deviation (0,27%), holds promise as an effective analysis system for predetermined performance variables that are strongly associated with success.

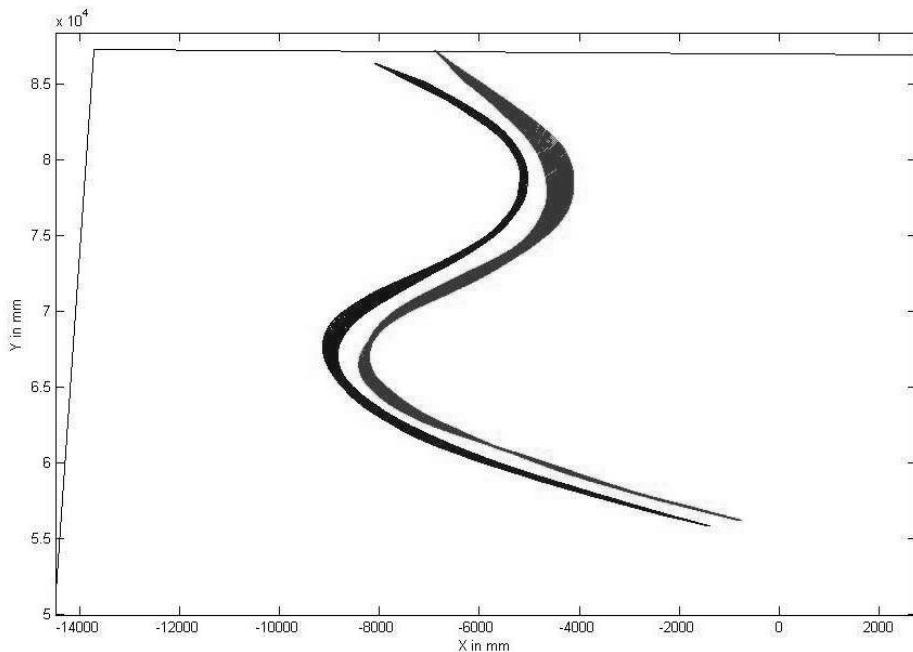


Figure 6: Ski technique

It is possible to identify the ski technique of the skier. The picture shows a part of the racing curves (Fig.5,6,7).

- The position of the skis clearly show a snow plough form at the beginning;
- Subsequent parallel, i.e. the right and left skis merge to form parallel lines;
- Surface demonstrates drifting and in which curve the pressure on the ski is exerted;
- Ideal is: the rear trajectory congruent to the forward trajectory of the skis

The system allows an automatic recognition of skiing technique or style as well as an analysis of errors.

The LPM system has been developed especially for indoor skiing, to promote summer training and thus to improve the ski techniques of the skier, and make them more effective. There has been a special emphasis on slalom skiing. The detailed real time feedback data gives the opportunity for conclusions regarding material requirements under special snow conditions.



Figure 7: Comparison of way of two runs

Conclusions

The system helps to get in real time or after short time detailed information about important performance parameters for gymnastics, for handball and for skiing. So, the systems can help to make the trainings process more effective. The aim for the next time is to find technical solutions to include the trajectories of used apparatuses (ball, hoop, clubs).

Further research and software development will focus on quantifying the critical performance values and expanding the software for other sports.

References:

- Hughes, M.D., Bartlett, R.M. (2002) The use of performance indicators in performance analysis. *Journal of Sports Sciences*, 20, 739- 754.
- Hökelmann, A.; Blaser, P.; Scholz, S; Plock; S.; Veit, S. (2006): Quantitative and Qualitative Analysis of World Standing in Group Competition in the Sport of Rhythmic Gymnastics. In: Dancs, H.; Hughes, M; O'Donoghue, P. (Ed.): *World Conference of Performance Analysis of Sport 7. Book of Proceedings*. Daniel Berzenyi College, Szombathely, Hungary, 173-177.
- Hökelmann, A., Blaser, P. (2008): Wettkampfanalyse im Gruppenklassement der Rhythmischen Sportgymnastik anlässlich der Europameisterschaften in Moskau 2006. In: *Leistungssport* 2, 38. Jahrgang, 27-31
- Kall, T.O. (2004): Profis in der digitalen Welt. In: *Handball Magazin* 5, 67-78
- Richter, Klaus (2008): Auf den Punkt genau. Wie Leistungsoptimierung im Spitzensport hilft, die Prozessabläufe in Unternehmen zu verbessern, IFFOCUS 1/2008 Herausgeber: Fraunhofer-Institut für Fabrikbetrieb und- automatisierung IFF



Prof.Dr. Yaşar Sevim
University of Gazi, Ankara-Turkey

*Üst Düzey Takım Sporlarında Koordinasyon ve Sıçrama Antrenmanı İlkeleri
Coordination and Jumping Training for Elite Team Sports Players*

The increase in the performance requirements of team sports players in present day team sports has led to the effective and proper implementation of their game physical condition along with quick tactical and technical responses. With regard to the quality of professional team sports players' movement skills; perfect neuro-muscular collaboration, or rather coordination, is mostly responsible. The integration of a player's individual skill with the team's game has become a necessity in modern day team sports due to the increase in the tempo of the game. Due to this situation, players' conditional techniques and tactic skills have achieved a smoother and creative state, which has led to the game becoming more enjoyable to the audience. As a result of this, it has become an important and unavoidable necessity for coaches to further develop coaching methods for conditional techniques and tactics.

Our topic today is conditional specialties;

- a. Leg Exercises
- b. Jumping Exercises
- c. Coordination Exercises

How these are important and their effect on the performance of professional team players will be presented to you.

COORDINATION

Coordination: The learning of difficult movements and the quick response of the body to different situations stems from the collaboration of the body and the body's individual parts.

COORDINATION FROM THE POINT OF VIEW OF THE GAME

is the skill that allows the learning of movements, specific to handball, in a short period of time and quick implementation of these in different situations. A team sports player's movements can be smooth, rhythmic, dynamic and economic depending on how developed his coordination skills are.

THE DEVELOPMENT OF COORDINATION

Movements are the result of muscle contractions. For coordinated movements, these occur when the central nervous system sends the right signals to the right muscles at the right time.

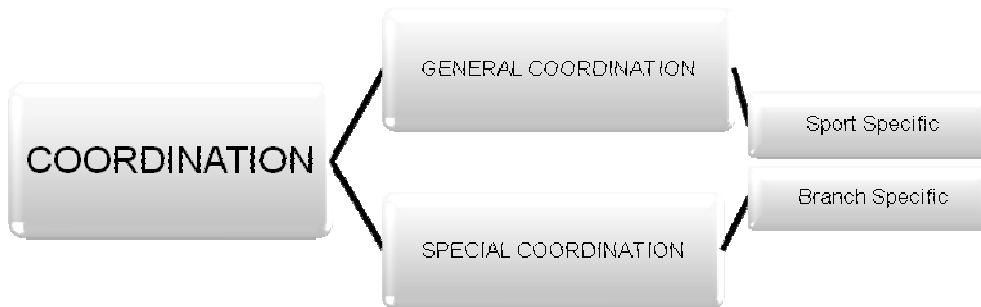
COORDINATION AND PERFORMANCE

Developed coordination allows the player to perform more effectively and with more efficiency while using less strength.

The ability to perform a difficult movement easily is a positive result of coordination.



THE CATEGORIZATION OF COORDINATION



COORDINATION DEVELOPMENT FACTORS

1. Motor and Position Changing Skills
2. Passing and Manipulation Skills
3. Field and Space Comprehension Skills
4. Balancing Skills
5. Versatility
6. Movement Sense
7. Movement Fluency
8. Movement Smoothness
9. Flexibility Skill
10. Rhythm
11. Variation (multiple directions) Skill

Summary: Coordination can be evaluated in three specialties

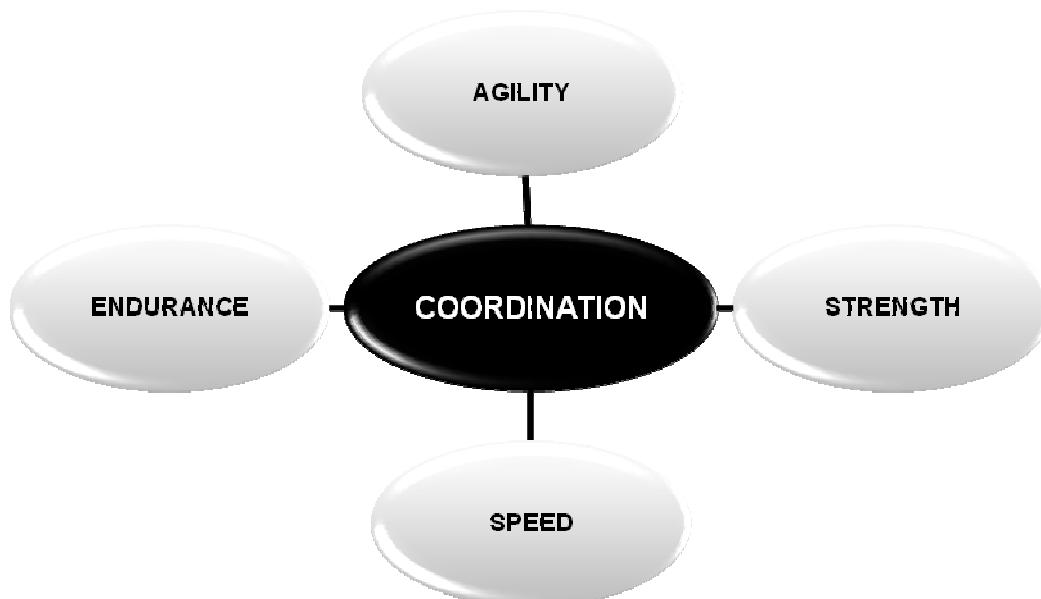
- Motor Skill Learning Ability
- Motor and Manipulation Skill
- Motor and Position Changing Skill

FACTORS THAT AFFECT COORDINATION

1. Timing
2. Movement Speed
3. Aiming and Sight
4. Movement Timing
5. Balance
6. Reaction Timing
7. Movement and Distance Direction
8. Age
9. Body Weight

- 10. Height
- 11. Learning Movement with Bad Technique
- 12. Injury
- 13. Insufficient Conditional Skills
- 14. Muscle Tension

RELATIONSHIPS BETWEEN COORDINATION AND OTHER CONDITIONAL FEATURES



BASIC COORDINATION TRAINING METHODS

- Simple Movements
- Combination Movements
- Movements Specific to Branch

HOW DO WE DEVELOP COORDINATION?

- Diversity of Movement Implementation
- Changing External Conditions
- Merging Movements with Combinations
- Implementation of Different Tactics
- Working under Time Pressure
- Changing the Rules of the Game
- Customizing Received Information and Implement



POINTS OF COORDINATION

- The intensity of strain should be in increasing levels.
- New movements should be taught.
- New movements should not be taught in excess, but in adequate numbers
- The players personal skills should be considered when new movements are chosen.
- Practices should be implemented in a combined fashion.
- Exercise tempo should be variated.
- External conditions should be changed. Different locations, different equipment and contributing movements should be implemented.
- Coordination combinations can be assimilated.
- Practices can be done with regard to time. This should be done in combination with reaction development practice.
- Instruction on “changing” exercise can be implemented.
- Full resting should be implemented in coordination exercises.
- Form changes should be done during movement implementation.
- Resting time should be given upon fatigue.
- Coordination practice should always be included in the daily workout.
- Coordination tests should be performed on the team sports players from time to time.

RESULT

The tempo and speed of present day team sports has made it a necessity for players to have a high level of perception and to be able to make quick decisions and implement them. For this reason, coordination training with regard to player's condition, technique and tactic skills should be given importance.

JUMPING

In the game, players need the skill of jumping to be able to perform various movements at the maximum capacity and efficiency. In team sports, jumping skills play an important role in the successful implementation of technical movements, such as jump shots, passes and blocks. In general, jumping is the force an athlete exerts against his/her own weight. Jumping force depends on the physiological structure of the muscle, the maximal force, body structure, amount of speed, flexibility of the muscle and, to a large extent, coordination.

THE BENEFITS OF JUMPING EXERCISES

Jumping exercises increase the pushing force exerted on the ground, the maximal speed and endurance, step length and frequency. Aside from this, jumping exercises also develop coordination to a large extent.

HOW MUCH CAN JUMPING BE DEVELOPED?

Athletes can develop their jumping skills to a large extent through practice, according to their genetic and physiological muscle structures.

GOOD JUMPING SKILLS ARE RELATED TO...

- The ability of the athlete to use the maximum number of muscle fibers at the instant of the jump (Nerve-Muscle Cooperation).
- The force exerted by the muscle fibers upon jump movement.



TYPES OF JUMPING EXERCISES

- Stationary Vertical Jumping: The reason for vertical stationary jumping with the necessary frequency is to reduce the amortization time.
- Stationary Horizontal Jumping: Can be done in preparation of jumping practice at distances of 20-30m.
- Mixed Jumping and Hopping: This type of practice develops jumping skills along with coordination.
- Side Jumping: Side jumping develops the player's ability to change direction, as well as their hang time in the air.
- Step Practice: In general, step practice is the best method to develop jumping strength in professional players.
- Combination Jumping Specific to Branch: This practice develops the jumping strength specific to branch techniques.

RESULT

Summary: Jumping is the most important conditional specialty for an athlete to achieve success.

REFERENCES

- Sevim, Yaşar; Antrenman Bilgisi, 2007 Ankara, 8. Baskı, Nobel Yayınevi
Sevim, Yaşar; Basketbol Teknik ve Taktik, 2006 Ankara, 7. Baskı Nobel Yayınevi.
Oltmans, K.; Athletik Training, Schnelligkeit und Krafttraining und die Koordinative umsetzung, DVD format,
Ravin, D., Schreiner, P. ; Koordination training für Schule und Verein,
Steinhöfer, D. ; Grundlagen Des Athletiktrainings, Philippka Sportverlag 2003,Münster
Weineck, J. ; Optimales Trainings, 2004, Erlangen
CONTRIBUTORS FOR VIDEOS
Erhan TÜGEN (Gazi University)
Harun KOÇ (Gazi University)
A.Kaan EROĞLU (Gazi University)
Gökmen GÜNER (Gazi University Basketball Team Coach)
Fatih ADALI (Gazi University Basketball Team Coach)
Ergun CEREN (Gazi University Media and Information)
Gazi University Basketball Team Players

Prof.Dr. Niyazi Eniseler
Celal Bayar University, Manisa-Turkey

“Futbolda Ergonomik Antrenman Modeli”
“Ergonomic Training Model in Football”



Panel 2: Sporda Etkili Yönetim Uygulamaları/Effective Management Applications in Sports



Prof.Dr. Uğur Erdener

Hacettepe University, Ankara-Turkey-
Rector, Hacettepe University, Turkey
President, International Archery Federation (FITA)



Turgay Demirel

Basketbol Federasyonu Başkan
President, Turkey Basketball Federation

Ahmet Gülbüm

Volleyball Dünya Konseyi Üyesi, Avrupa Voleybol Konfederasyonu (CEV) Marketing Komisyon Başkanı,
Türkiye Voleybol Federasyonu Onceki Başkanı

Former President , Turkey Volleyball Federation Member World Volleyball Council
President, European Volleyball Confederation (CEV) Marketing Commission



Symposium 9: Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi/ Teaching Physical Education & Sport



Prof.Dr. Mary O'Sullivan

University of Limerick, Faculty of Education and Health Sciences, Ireland,

"Bir Hak Olarak Mesleki Gelişim ve Öğretmenlerin Sorumluluğu"

Professional Development as a Right and a Responsibility for Teachers

Introduction

The focus of this presentation is on the role of continuing professional development for physical education teachers. The presentation will address key issues in the provision, purpose, design, delivery and evaluation of high quality professional development over a teacher's lifetime. The first part of the presentation will address the increasing calls internationally for greater resources for the professional development of teachers. I will outline some of the shifting perspectives of the focus and delivery of professional development initiatives. A section of the presentation will review the recently completed Consensus Statement on Continuing Professional Development (CPD) by members of the International Association for Physical Education in Higher Education and the potential for this document to support and influence the practices and policies around the delivery of physical education and Physical Education professional development by government departments of education, professional Physical Education associations, university professors of Physical Education and Physical Education teachers' working lives. I will describe some examples of best practices in international CPD focussing on the concepts of induction, mentoring, and communities of practice in particular. The final section of the presentation includes a list of evidence based principles in the design of high quality CPD and how we can learn from existing research and contemporary best practices in physical education and education more generally.

International Support for Continuing Professional Development

The recent OECD Report (2005) *Teachers Matters* calls for greater attention to career and professional development (CPD) for teachers. In most countries prospective teachers are prepared in either 3 or 4 year concurrent programmes or in one year postgraduate education programmes. Yet for 30 or even 40 years following initial training most teachers spend their teaching careers with little systematic efforts to update their knowledge, renew their motivations for teaching, and generally little to support them to develop as teachers. The OECD report has argued that far greater attention should be focused on supporting teachers during their teaching lives and providing incentives and resources for their on-going professional development. The report suggested there is better value to be gained by investing in professional development than in lengthening pre-service preparation.



Shifting Paradigm of Professional Development

The most familiar form of professional development is government supported in-service to make teachers aware of their responsibilities relative to a new or revised syllabus for physical education. Teachers are provided with one or two days of in-service training and some accompanying resources related to the syllabus and expected (usually without follow up support) to implement the syllabus in their local contexts. There is much to suggest this type of provision is expensive with much criticism of these efforts as inadequate, unrelated to the working lives of teachers, and not likely to increase teacher learning. (Armour & Yelling, 2004; Guskey, 2002).

The presentation notes how governments and teacher organizations have grown increasingly concerned about how well their investments in professional development are impacting student learning and teacher development. There have been signs of a shift from a focus on the transmission and implementation of the latest curriculum revisions to more teacher centered approach to professional development involving a) teachers in identifying their own learning needs, b) the provision of theoretical in addition to content knowledge (what, how, why), c) sessions occur over multiple days, are school based, d) embedded in teachers' work lives and organized around collaborative problem solving with e) on going dialogue, on site support, and peer learning among teachers, which is f) focused on student learning.

Definition of Professional Development

A view professional development from Day (1999) is shared that suggests formal as well as informal opportunities for teachers are part of CPD. These opportunities allow teacher to engage in dialogue and action with each other in addressing problems of practice and policy and in building their professional capacities and leadership skills to educate and motivate more young people to lead active and healthy lifestyles

AIESEP Consensus Statement of CPD

The outcome of a series of meetings by members of AIESEP in 2007 and 2008 focussed on current research and policies around an approach to professional development will be summarised. These meetings resulted in the development of a consensus statement around aims and objectives for professional development of physical education teachers, fundamental assumptions of CPD provision, and a set of characteristics of high quality professional development. These will be summarised in the presentation.

Recent Scholarship and Practice in CPD

Toward the end of the presentation, some key findings from recent research around teacher change and teacher receptivity to new ideas and practices is shared. This will include a review of emerging new structures and perspectives on CPD including an overview of the emerging attention to the induction phase of teachers' lives and recent examples of such programmes and the part they play in the retention of quality teachers and in the quality of their teaching and assessment of students. This section of the presentation will also look at the emergence of the growing focus on trained mentors and role of peer mentoring as successful forms of professional development as well as the increasing attention to the creation and nurturing of communities of practice which include small clusters of teachers meeting locally to inform their own thinking and practices around the teaching of physical education. There is a growing evidence base to support the view that when teachers collaborate in such communities of practice they are more willing to take risks, reflect on their failures, and share successful programs and practices (Craig, 2004; Deglau, Ward, & O'Sullivan, 2006). Researchers in this area have concluded that the "*conditions for improving teaching and learning are strengthened when teachers collectively question ineffective teaching routines,*



examine new conceptions of teaching and learning... and engage in actively in supporting professional growth" (Little 2002, p. 917).

Challenges of Providing CPD

There are obvious tensions and challenges in implementing quality CPD because we are oftentimes trying to increase teachers' knowledge about new curriculum or instructional strategies while at the same time trying to change the minds and hearts of teachers to change "habits of mind" and patterns of teaching that are well engrained for long periods of time. While there are financial challenges to CPD provision, this changing of teachers views and practices is not an insignificant challenge. The literature provides us with some insight into how we balance the needs and expectation of teachers with the vision of a contemporary CPD programme that expects much more leadership and engagement by teachers in their own CPD than they would expect from attending a one day workshop for a few hours after school. Getting the balance between providing practical relevance for teachers' daily working lives with space (i.e. time) for intellectual stimulation around teachers values and beliefs during these sessions is another challenge. Some of these challenges and tensions will be commented on in the presentation.

Concluding Comments

The last section of the presentation will address the potential for a Turkish agenda around continuing professional development from both a research and policy perspective. The presentation will conclude with a series of key messages about the changing role and function of CPD in ensuring high quality physical education experiences for children while engaging teachers in reflection of their own practice and assuming roles in peer mentoring and stronger advocacy for their subject in schools and among parent and teaching colleagues as well as government policy makers. The implications of these perspectives for teacher education in the creation of a new CPD culture among teachers will be noted.

References

- Armour, K. & Yelling, M. (2004). Continuing professional development for experienced physical education teachers: Towards effective provision. *Sport Education and Society*, 9, 95-114.
- Craig, J. (2004). Shifting boundaries on the professional knowledge landscape: When teacher communications become less safe. *Curriculum Inquiry*, 34, 395-424.
- Darling-Hammond, L & Bransford, J. (2005). *Preparing Teachers for a Changing World: What Teachers Should Learn and Be Able to Do*. New York: Jossey-Bass
- Day, C. (1999). *Developing teachers: The challenge to lifelong learning*. London: Falmer Press.
- Deglau, D. & O'Sullivan, M. (2006). The effects of a long-term professional development program on the beliefs and practices of experienced teachers. *Journal of Teaching in Physical Education*, 25 (4), 379-396
- Deglau, D. Ward, P. & O'Sullivan, M. (2006). Professional dialogue as professional development. *Journal of Teaching in Physical Education*, 25(4), 413-427.
- Franke, M, Carpenter, Levi, L., & Fennema, E. (2001). Capturing Teachers' Generative Change: A Follow-up Study of Professional Development in Mathematics. *American Educational Research Journal*, 38, pp. 653-689.
- Guskey, T. (2002). Professional Development and Teacher Change. *Teacher and Teaching: Theory into Practice*, 8, 381-391.
- ICSSPE/CIEPSS (2005). Magglingen Commitment for Physical Education. 2nd World Summit on Physical Education, Magglingen, Switzerland, Dec 2-5.
- Lave, J. & Wenger, E. (1991). *Situated learning: Legitimate peripheral participation*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Little, J. (2002). Locating learning in teachers' communities of practice: Opening up problems of analysis in records of everyday work. *Teaching and Teacher Education*, 18, 917-946.



- OECD, (2005). *Teachers Matter: Attracting, Developing and Retaining Effective Teachers* - Final Report. Retrieved October 12, 2006: <http://www.oecd.org>.
- Physical Education, School Sport, and Club Links Strategy: Web site: Youth Sport Trust (2006). Retrieved on June 12, 2006: <http://www.youthsporttrust.org>
- Wegner, E. (1998). Communities of Practice as a Social System. Retrieved on September 24, 2006: <http://www.co-i-l.com/coil/knowledge-garden/cop/lss.shtml>.
- Ward, P. & O'Sullivan, M. (Eds.) (2006). Professional Development in Urban Schools. *Journal of Teaching Physical Education Monograph*, 25 (4).

Prof.Dr. Jeffrey J. Martin
 Exercise and Sport Psychology
 Division of Kinesiology,
 Health, and Sport Studies Wayne State University Detroit, MI-USA

Disability and Sport Psychology Transitions out of Sport Physical Activity and Health Related Quality of life Spor, Fiziksel Aktivite ve Sağlık Temelli Hayat Kalitesi arasından Engellilik ve Spor Psikoloji Geçişleri



Prof. Dr. Paul F. Blair
 Prof. Dr. Paul F. Blair
 Northeastern Illinois University, USA

“Beden Eğitimi ve Sporda Rekabet ve Kendine Güven Gelişimi: Sistematik bir Öğretme Modeli”
 “Developing Competence and Self-Reliance in Physical Education and Sport: A Systematic Teaching Approach”

Introduction

The role of teachers and coaches in regard to those they teach and coach, while oftentimes considered to be rather simple, is, in fact, extremely complex. There is not only a wide array of learning aspects, training factors, and performance issues to be addressed, but also great variation in the individual differences among physical education students and athletes. This paper does not attempt to identify all of the variables that must be taken into account, but generally addresses them as a whole.

Too often the teacher, the coach, or the trainer is at the center of the learning or performance situation instead of the student or athlete. While the teacher or coach is instrumental in the development of



the learner, it is crucial that the student/athlete learns to take responsibility for learning and training, develops feelings of competence, and becomes self-reliant instead of remaining dependent upon the teacher or coach for direction. Regarding sport situations, in some sports, coaching opportunities are limited or not allowed. In other situations, such as track and field, one coach may have athletes performing in different events at the same time, and is, therefore, not able to be at each location. Additionally, in physical education classes, while a teacher addresses individual needs as well as possible, the student-to-teacher ratio may result in some students being on their own when the teacher is providing instruction or feedback to another student who requires individual attention. In situations such as those mentioned above, it is vital that students and athletes remain on task, that they accept responsibility for learning, that they know how to prepare, and that they are self-reliant as they participate in their sport setting or in their classes. Conversely, the individual developed in the teacher-centered or coach-centered environment, and not learning to accept responsibility, seldom develops as fully as possible.

While recognizing the great variability in physiological, cognitive, affective, psychomotor, and performance levels among individuals in physical education classes and in athletes from the elite performer to the beginner, there are tools and techniques that may be useful to all teachers and coaches, regardless of the individuals they instruct or the challenges they face. In this paper, the author discusses teaching techniques and various instruments that allow the instructor to address specific factors (e.g., affective, psychomotor, physiological, etc.), provide a “blueprint” for student/athlete learning, or behaving, or for performance, and to systematically transfer responsibility from the teacher/coach to the student/athlete.

Related Literature

In addition to contributing to an individual’s learning, performing, or success in later life, perhaps nothing is as important as helping the individual become a confident, self-sufficient human being. Confidence in physical activity and sport has been addressed by many distinguished researchers (Feltz, 1988; Miller & Weinberg, 1991; Vealey, 1986, 2001). And mainstream sport and exercise textbooks never fail to include a chapter on confidence (Anshel, 2003; Cox, 2007; Horn, 2008; Weinberg & Gould, 2007).

While some students and athletes possess adequate levels of self-confidence, feelings of competence, and self-reliance, and while others will develop these qualities with the support and guidance of a good mentor, many remain lacking in confidence, feeling incompetent, and constantly looking to their teachers and coaches for feedback, direction, and approval. Although social support and approval is important, and all people can benefit from feedback and suggestions from others, reliance on teachers and coaches can become detrimental to many individuals’ development.

This paper’s focus on techniques to develop competence and self-reliance in athletes and physical education students is grounded in Self Determination Theory (SDT) which was developed by Deci & Ryan (1985) and enhanced in further research (Ryan & Deci, 2000). Additional studies building upon SDT theory include investigations in physical education (Bryan & Solman, 2007; Hagger & Chatzisarantis, 2007; Cox & Williams, 2008), health education (Halvari & Halvari 2006), and motor skill development (Theeboom & De Knop, 1995).



Competence and Self-reliance

One of the tenets of SDT is that a combination of feelings of competence and autonomy improve intrinsic motivation. Competence is developed when an individual knows what to do, is well prepared to do it, and is confident that he or she will be successful in performing. It is, therefore, incumbent on the teacher or coach to ensure that the student or athlete knows what to do, is well trained to do it, is confident in his or her readiness to perform, AND can do it without the presence of the teacher or coach. The competent and self-reliant performer is creative, and capable of not only performing routinely, but can also autonomously solve problems, develop strategies, and alter game plans when it becomes necessary to do so. Great performers such as Michael Jordan, Tiger Woods, and Roger Federer are examples of individuals who can benefit from a coach's insights and suggestions, but are competent and self-reliant athletes that perform well autonomously.

While it may not be realistic to compare the aforementioned great athletes to younger and less-skilled athletes, or physical education students, the precept of helping students and athletes decrease their dependence on the teacher or coach, and increase their autonomy and feeling of competence remains relevant. The learner must gain essential knowledge, understand both the relevance of that knowledge and the expectations for developing self-reliance, and, gradually accept more and more responsibility for his or her development. Teachers and coaches can greatly facilitate the student/athlete's progress by developing and using instruments that require the learner to understand the task and regularly perform self-assessments in order to systematically analyze his or her learning and performance.

Instruments

There are a vast array of tools and techniques that one can use to promote feelings of competence, independence, and self-reliance in learners. The benefit of such tools is not the instrument that is employed, but the manner in how it is used, and that is the focus of this paper. The instruments referenced herein are paper-and-pencil instruments. They may be formal assessment instruments, or standardized rubrics, or checklists. Or, they may be similar instruments one creates for ones own purposes. Such instruments can be used to assess myriad aspects of learning, behaving, and physical performance.

The following scenario provides an example of how an assessment instrument can be used to develop a student's feeling of competence and self-reliance. For purposes of this explanation, the example of a tennis serve will be presented. An authentic test of serving in tennis is a matter of properly executing a serve in such a manner that it is a legal serve, and that it is challenging for the opponent to return. For beginners, however, it is a matter of executing the serve properly so that the ball is directed over the net and lands in the designated service box. However, instead of focusing immediately on the outcome, it is beneficial to focus on the process of executing the serve. Thus, the positioning of the student's feet and body are given, the racquet and ball preparation are addressed, the toss of the ball is practiced, and the desired motion of striking the ball to direct it toward its target is taught. Traditionally, teachers teach lessons and then administer a test to assess learning and, in the case of psychomotor skills, a skills test is administered. In the model suggested by this paper, the instrument is designed primarily to assess the process by which the skill is executed. Such as instrument assesses, item by item, the student's foot and body position, the preparation for serving, the toss of the ball, and the striking with the racquet. Furthermore, it is simple to include items that assess outcomes.



Each aspect of the tennis game – serving, receiving serve, forehand ground strokes, backhand ground strokes, volleys, lobs, and overheads – can easily be assessed. Additionally, knowledge of rules, and understanding of strategies – singles, doubles, and mixed doubles can be addressed. Furthermore, it is possible to include assessments for on-court behavior, etiquette, sportsmanship, and outcomes.

The key to the process, as presented in this paper, is that the assessment is given to the student at the beginning of the teaching phase. This enables the student to know exactly what he or she is expected to learn, the process by which it should be done, and what will be assessed. Students are then instructed to perform a self evaluation. Assessment scales can be as basic as yes or no and agree or disagree, or designed with a Likert-type scale or a continuum in which students respond to “Always, Usually, Sometimes, Seldom, and Never” process scenarios. As the unit of instruction progresses, at various times, the student receives the same, or a similar, instrument and completes the self-assessment. Through the process of identifying his or her own strengths and weaknesses, and through these “forced” reflections, students know what they are supposed to do and become less reliant on the teacher’s feedback. They quickly understand that working on identified weaknesses greatly improves outcomes. And, students also realize that they are in charge of their own improvement, develop feelings of competence, and become more self-reliant.

Conclusions

The techniques described in this paper are part of a continuing process to develop individuals’ self-reliance. Effectiveness is contingent upon regular utilization, and is less effective when employed only intermittently. No matter the skill being taught or the level of the performers, rubrics and checklists used as self-assessments identify exactly what is to be done, provide step-by-step instruction on how to do it, and force the performer to become aware of his or her level of development. By following the guidelines of the assessment tool, the student can gain control of the learning process, develop competence, and become more self-reliant. These tools and techniques are beneficial even to elite athletes who already possess high levels of competence and self-reliance. They provide a well-planned, sequential, and systematic process that strengthens the best routines, or serves as a reflective, and corrective, tool during slumps or downturns in training or performance.

The role of the teacher or coach in developing competence and self-reliance in students/athletes varies with each individual in a program. However, it is possible to systematically provide all individuals with more information, set higher expectations, and require each to accept higher levels of responsibility for learning and skill development. In the long run, everyone benefits from this approach. Students and athletes gain competence and become self-reliant, thereby becoming strong and independent performers. Such self-reliant students/athletes free the instructor from constantly overseeing, providing feedback, and supporting “needy” performers, thereby allowing the instructor to closely analyze and focus on individual adjustments and improvements.

References

- Anshel, M.H. (2003). *Sport psychology: From theory to practice*. San Francisco: Benjamin Cummings.
- Bryan, C.L. & Solmon, M.A. (2007). Self-determination in physical education: Designing class environments to promote active lifestyles. *Journal of Teaching in Physical Education* 26(3), 260-278.
- Cox, A. & Williams, L. (2008). The roles of perceived teacher support, motivational climate, and psychological need satisfaction in students' physical education motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 30(2), 222-239.



- Cox, R.H. (2007). *Sport psychology: Concepts and applications*. Boston: McGraw-Hill.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Feltz, D.L. (1988). Self-confidence and sports performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 16, 151-166.
- Hagger, M.S. & Chatzisarantis, N.L.D. (2007). Advances in self-determination theory research in sport and exercise. *Psychology of Sport & Exercise*, 597-599.
- Halvari, A. & Halvari, H. (2006). Motivational predictors of change in oral health: An experimental test of self-determination theory. *Motivation & Emotion* 30(4), 294-305.
- Horn, T.S. (2008). *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Miller, S. & Weinberg, R. (1991). Perceptions of psychological momentum and their relationship to performance. *The Sport Psychologist*, 5, 211-222.
- Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55(1), 68.
- Theeboom, M. & De Knop, P. (1995). Motivational climate, psychological responses, and motor skill development in children's sport: A field-based intervention study. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 17(3), 294-311.
- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology* 8, 221-246.
- Vealey, R.S. (2001). Understanding and enhancing self-confidence in athletes. In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle (Eds.) *Handbook of sport psychology* (2nd ed., pp. 550-565). New York: Wiley.
- Weinberg, R. & Gould, D. (2007) *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.



Prof.Dr. Hasan Kasap
Marmara University-İstanbul-Turkey

"Beden Eğitimi ve Sporla Sorumluluk Eğitimi: Beden Eğitimi Öğretmeninin Sorumlulukları"
"Teaching Responsibility Through Physical Education & Sport: The PE Teachers' Responsibility"



Symposium 10: Beslenme ve Fiziksel Aktivite/ Nutrition & Physical Activity



Prof.Dr. Pekka Oja

Fonksiyon ve Sağlık için Bedensel Aktivite; Neden, Ne ve Nasıl?
Physical Activity for Function and Health; Why, What and How?



Prof.Dr. Ming-Kai Chin
School of Health, Physical Education
& Leisure Services (HPELS)
University of Northern Iowa-USA

*Okullarda ve Toplumda Salgın Obesitenin Küresel Durumu: Güncel Konular ve Sebepleri, Sonuçları,
Korunma ve Yönetimi*
*Global Trends of Epidemic Obesity in School and Community: Current Issues and Causes, Consequences,
Prevention and Management*



Prof.Dr. Willem van Mechelen, MD, PhD, FACSM

Department of Occupational and Public Health and Research Centre Body@Work TNO Vumc, VU
University medical centre, Amsterdam, the Netherlands

Fiziksel Aktivite Aracılığı: İnsanlar ve Mekanlar için Yeni Aracılar

Physical activity interventions: innovative interventions for people and places

Physical inactivity is now widespread in modern society and prevalence rates are increasing. Physical inactivity causes a major Public Health threat by its independent relationship with a great number of chronic diseases, such as cardiovascular diseases, certain forms of cancer, diabetes mellitus type II and obesity. Because of this, interventions that help people to become physically more active are urgently needed. This is however, easier said than done. Both human nature and the current human environment seem to lead to a physically inactive lifestyle.

In order to change a person's physical activity behaviour in principle two approaches are possible: 1. to 'convince/help' the person to actively self-change his/her behaviour or; 2. to change the environment in such a way that a physically active behaviour is the only option.

Both approaches can be applied in various settings (workplace, school, community, health care, etc.) and to various target groups (schoolchildren, pregnant women, workers, rehab patients, elderly, etc.).

Purpose of this presentation is to give an overview of a number of interventions that have been carried out recently by Body@Work TNO VUmc and that have attempted to apply both approaches in various settings. In order to convince stakeholders of the benefits of physical activity interventions insight in the cost-benefit of such interventions is needed. An example of such a cost-benefit analysis will be given. Finally, when designing physical activity interventions for application in Public and Occupational Health, the definition of a mutual denominator is needed in order to avoid confusion between stakeholders. This issue will be discussed also.



Prof.Dr. Erdal Zorba
University of Gazi, Ankara-Turkey

Quality of Life and Physical Activity
Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite

Dünya Sağlık Örgütü, "hedefleri, bekentileri, standartları, ilgileri ile bağlantılı olarak, kişilerin yaşadıkları kültür ve değer yargılarının bütünü içinde durumlarını algılama biçimi" olarak tanımlar yaşam kalitesini (quality of life). Bir diğer ifadeyle; yaşam kalitesi, kişinin içinde yaşadığı sosyokültürel ortamda kendi sağlığını öznel olarak algılayışını tanımlamaktadır. Yani bu kavram tıp teknikleri, laboratuar işlemleriyle ölçülen bir nicelik değil, subjektif olarak yaşatılan bir niteliktir ve aslında pahalı zevklerle doğrudan bir ilişkisi yoktur. Esas amaç kişilerin kendi fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevlerinden ne ölçüde memnun olduklarının ve yaşamlarının bu yönleri ile ilgili özelliklerin varlığı veya yokluğunun ne ölçüde onları rahatsız ettiğinin saptanmasıdır. Yaşam kalitesinin farklı pek çok tanımı yapılmıştır. Dalkey ve Rourke (1973) yaşam kalitesini kişinin kendisini iyi hissetmesi, yaşamdan doyum ya da doyumsuzluğu, mutluluğu ya da mutsuzluğu olarak değerlendirmiştir.

Havighurst'a göre (1963), yaşam kalitesi; kişinin yaşam hakkındaki öznel düşüncelerini içeren iç faktörler ile sosyal temas ve sosyal aktiviteler gibi ölçülebilir davranışları içeren dışsal faktörleri kapsar. Shin ve Johnson (1978) yaşam kalitesini; bireyin isteklerini gerçekleştirmesi, etkinliklere katılması, kişisel gelişim olanaklarından yararlanması, nitelikleri bakımından yeterli kaynaklara sahip olması ve bu kaynakların sosyal karşılaşmalar yoluyla yeterli bulunması" şeklinde ele alır. Andrews ve Withey (1976) yaşam kalitesini bireyin sosyal ilişkilerinden doyumu olarak görmektedir" Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi, kişinin kendisini iyi hissetmesi ve sağlık durumuna genel bir çerçeveden bakış açısı ile ilgilidir. Sağlık ile ilgili yaşam kalitesi hastalığın olmaması yanında, kişinin fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan aktif olmasını, kendisini iyi hissetmesini ve yaşam memnuniyetini kapsar. Literatürde yaşam kalitesi çeşitli terimlerle eş anlamlı sayılmıştır. Buna göre ;

Yaşam memnuniyeti, Özsaygı, İyilik hali, Mutluluk, Sağlık, İtibar, Yaşamın önemi, Fonksiyonel Durum ve Düzen olarak açıklanabilir. Yaşam kalitesinin pek çok bileşkeni vardır: sağlık ve eğitim hizmetlerinden yararlanma, yeterli beslenme ve korunma, sağlıklı bir çevre, hak, fırsat ve cinsiyet eşitliği, günlük yaşama katılma, saygınlık ve güvenlik. Bu bileşenlerin hepsi tek tek önemlidir; birinin bile eksikliği kişinin "ben kaliteli bir yaşam sürüyorum." duygusunu zedeler (4). Yaşam kalitesi, yaşamın pek çok alanını ve kişiden kişiye değişen farklı değerleri kapsamaktadır. Fiziksel ve maddi iyilik hali, sosyal yaşama katılımı sağlayan aktivitelerde tatminkarlık, boş zaman aktiviteleri, psikolojik durum, fonksiyonel yetenek, emosyonel, manevi ve cinsiyet açısından iyi olma hali, aile ve arkadaşlarla ilişkilerde tatminkarlık, gelecek



ile ilgili oryantasyon gibi yaşam kalitesi göstergeleri, kişinin karakterine, yaşamı algılayış biçimine, sosyo-kültürel alışkanlıklarına bağlı olarak değişim gösterir

Campbell, Converse ve Rodgers 1976'da yaşam kalitesi ile ilgili yaptıkları araştırmada, insanların genel mutluluk ve doyum duygularını özetleyen farklı doyum alanlarını kapsayan bir gösterge oluşturmayı amaçlamışlar ve önem sırasına göre 11 farklı doyum alanı tespit etmişlerdir.

1. Sağlık, 2. Evlilik, 3. Aile hayatı, 4. Ulusal hükümet, 5. Dostluk, 6. Ev (konut),
7. İş, 8. Topluluk, 9. İnanç/din, 10. Rekreatif ve sportif etkinlikler 11. Mali durum.

"Bireyin sosyalleşmesinde, daha çok insanla iletişim içinde olmasında ve gün içinde oluşan stresten kurtulmasında ve daha fazla sosyal desteği sahip olmasında" serbest zaman içinde gerçekleşen fiziksel aktivitelere katılımın payı oldukça fazladır. Yaşam kalitesi algısında önemli yeri olan sağlık; hayat tarzımızla ve davranışlarımızla etkilediğimiz çevremizle çok sıkı bir ilişki halindedir. Bu nedenledir ki, zaman süreci içerisinde davranışlarımız ve yaşıntımızda meydana gelen değişiklikler sağlık konusunda çok yeni boyutların oluşmasına sebep olmuştur. "Yaşadığımız bu çağda şehirleşmenin hızla artışı, insanların vücutlarını daha az hareket ettirmesi, çarpık yapışmanın getirdiği sosyo-ekonomik ve kültürel problemler ve psikolojik gerginliğe sebep olan faktörler (gürültü, yoğun trafik, vs.) insanların sağlık sorunlarının şeklini değiştirmiştir".

Yukarıdaki ifadelerden anlaşılacağı üzere, yaşam kalitesini olumlu ya da olumsuz etkileyen unsurlar arasında kentleşme ve durağan yaşam tarzının getirileri önemli yer tutmaktadır. Çünkü "insan vücutu doğuştan gelen özelliklerinden dolayı sürekli hareket etmek ihtiyacıdır" (Zorba, 2006.). Ancak yaşadığımız çağın özellikleri bizi bu ihtiyacımızdan uzaklaştırmıştır. Hareketsiz yaşam tarzi, beraberinde birçok sağlık sorununu da getirmektedir. "İnsanın; anatomik, fizyolojik ve psikolojik yönden iyi durumda olması, etkinliklerini sürdürmesi ve gereken hallerde, yedek gücünü kuvvetini ortaya koyması için" harekete; hareketli olabilmesi için de düzenli egzersize gereksinimi vardır. Hareketsizliğin sebep olduğu sağlık sorunlarının (obezite, vücut kompozisyonu bozuklukları, erken kemik erimesi, bel ve sırt ağrıları, hipertansiyon, kötü kolesterol artışı, şeker hastalığı, kas-iskelet problemleri, kalp-damar rahatsızlıkları, psiko-sosyal bozukluklar) giderilmesinde, fiziksel aktivite ve spor, koruyucu ve tedavi edici özellikleri ile rekreatif etkinlikler içinde ayrıca bir öneme sahiptir .

FİZİKSEL AKTİVİTE VE SAĞLIKLI YAŞAM

Yüzyıllardır sağlıklı olmak, yaşılmayı yavaşlatmak, enerjik canlı ve pozitif olmak için araştırmalar yapılmıştır. Doğumla başlayan biyolojik gelişmede yaşam kalitesini yüksek tutmak, psikolojik olumsuzluklara karşı dirençli olmak, sağlıklı çevrede yaşamak, doğru beslenmek ve hareketli olmak gibi elimizde olan faktörleri kontrol altına alarak sağlıklı ve uzun yaşamın temel anahtarına sahip olabiliriz. Aslında sağlık insanların yaşam biçimiyle doğru orantılıdır. Hipokrat asırlar önce "Eğer biz her ferde, ne çok az, ne de çok fazla, doğru miktarda gıda ve hareket (spor) verebilseydik sağlık için en güvenli yolu bulurduk" sözünü söylemiştir. Büyük Türk alimi İbn-i Sina da "sağlığı korumanın üç temel prensibi vardır; hareket (spor), gıda ve uykudur" diyerek sağlıklı yaşamın ana hatlarını göstermiştir.

Sağlık; hayat tarzınızla ve davranışlarınızla etkilediğiniz çevrenizle çok sıkı bir ilişki halindedir. Bu nedenledir ki, zaman süreci içerisinde davranışlarınız ve yaşıntınızda meydana gelen değişiklikler sağlık konusunda çok yeni boyutların oluşmasına sebep olmuştur.

Yaşadığımız bu çağda şehirleşmenin hızla artış ile birlikte insanların vücutlarını daha az hareket ettirmeye başlamışlardır. Bu yüzden de çarpık yapışmanın getirdiği sosyo-ekonomik ve kültürel problemler ve psikolojik gerginlige sebep olan faktörler (gürültü, yoğun trafik, vs.) insanların sağlık sorunlarının şeklini değiştirmiştir.

Genel sağlık kuralları olarak kabul ettiğimiz; ideal vücut ağırlığı, sigaradan uzak olmak, stresi kontrol altına alabilmek, sağlıklı bir kalp dolaşımı vs. gibi etkenlerin arzu edilen sağlık seviyesinde olmasını sağlayan en büyük araçlardan biri de hareketli ve düzenli yaşam tarzıdır.



AKTİF YAŞAMIN SAĞLIĞIMIZA KAZANDIRDIKLARI

Doğanın kuralı olarak doğduğumuz andan itibaren ölüme doğru yaşlanırken, organizmamızdaki değişiklikler nedeniyle gücümüz, dayanıklılığımız ve yaşam kalitesi ile ilgili daha birçok özellikle gerileme eğilimi göstermektedir. Genç yaşlarda hastalıklara karşı dirençliyizdir, otobüse yetişmek için koşabiliyoruz, asansörü beklemek yerine merdivenlerden çıkmayı yeğleyebiliyoruz. Sonraları ise otobüsü ya da asansörü beklemek daha kolayımıza gelir. Değişik ülkelerde ayrı adlar alan fiziksel güç uyumu (kondisyon, fiziksel uygunluk) organizmanın tüm sistemleriyle günlük yaşamımızdaki işlerimiz için hazırlıklı olması anlamına gelmektedir. Şöyle ki, postacılar kilometrelerce yürüyebilir, hamallar kilolarca yük kaldırabilir, sporcular ise saatlerce antrenman yapacak gücü kendilerinde bulabilirler. Temel olarak kuvvet, dayanıklılık, sürat, esneklik, beceri gibi özelliklerin tümü fiziksel güç uyumumuzu oluşturmaktadır.

Yürüyüş, jogging, koşu, bisiklet, yüzme, kayak gibi büyük kas gruplarının hareket olayına katıldığı dayanıklılık sporları sırasında kaslar, kanın kalbe geri dönüşüne aktif olarak katkıda bulunurlar. Kendisine daha fazla kan geldiğinden ek bir yükle çalışan kalp ise her seferinde daha fazla kani çevreye göndermek zorundadır. Buna zamanla iyice alışır ve pompa görevini daha ekonomik olarak sürdürür. Kalp kası kuvvetlendiğinden ve irileştiğinden, ayrıca iç hacmi genişlediğinden dinlenmiş durumdayken eskisine oranla daha az sayıda atım ile aynı miktardaki kanı organlara gönderebilir.

Egzersize katılanlar iskelet kaslarındaki kılcal damarların çoğunu kullanırlar. Fiziksel iş sırasında kılcal damarlar görev yapmak üzere açılır ve çalışmalar düzenli sürdürülürse gerektiğinde kanı iletmek üzere kullanıma hazır durumda kalır. Aynı şey kalp kası için de geçerlidir. Kalp kasına ne kadar çok görev verirse kendi içinde kendisini besleyen kılcal damarlar ve bu kılcalların kaynaklandığı asıl damarlar (koroner) sürekli olarak geniş durumlarını korurlar. Ayrıca dokuda kullanılan artık ürünlerin uzaklaştırılmak üzere kana geçiş kolaylaşır. Kalbin daha iyi iş görmesi, kanı bolca pompalayabilmesi, genişleyen damarlarla dokuya bol besin gelmesi hücrelerde de değişikliklere yol açar. Daha çok enerji ortaya çıkması için yağların ve karbonhidratların yanmasını kolaylaştmak üzere enzimlerde artış olur. Özellikle vücuttaki yağların egzersizlere katılmakla düşüş gösterdiği gözlenmiştir. Damar sertliğine yol açan ve kalp damar hastalıklarından sorumlu olan yağların egzersizlerle azaltılması mümkündür. Bu arada "iyi huylu" diyebileceğimiz ve diğer yağlı maddelere karşı savaş vererek damar sertliğini önlemeye çalışan bir madde olan HDL (yüksek yoğunluktaki lipoprotein) ise egzersizlerle artılabılır. Organizma fiziksel yük altındayken, depolanmış yağlar bulundukları yerlerden serbestleşirler. Fiziksel aktiviteyi bitirip dinlenmeye geçtikten sonra bile yağların yanması ile enerji sağlanması saatlerce sürer. Bu zayıflamak isteyenlerin unutmaması gereken bir konudur. Ayrıca, egzersizler beyinde iştah merkezinin düzenli çalışmasını sağlayarak beslenme ve enerji harcama dengesini korur. Yaşlandıkça azalan kas kitlesi ve düşen metabolizma hızı nedeniyle daha az yememiz gerekir. Spor sayesinde; İş verimi artışı, öz saygının gelişmesi, hayatı daha mutlu bakması stresle başa çıkabilmesi, kendine güveninin artması, uykusu ritminin düzene girmesi, bireyler arası dostluk ve empatinin daha rahat kurulabilmesi her ne kadar bireysel gözüksede toplum sağlığının ve spor bilincin oturtulmasını sağlayacaktır. Fiziksel aktivite ve spor ile; hareketsiz bir yaşantının neden olduğu organik, psikolojik ve fiziki bozuklukları önlemeyi veya yavaşlatmayı hedefler. Ayrıca beden sağlığının temeli olan fizyolojik kapasiteyi yükseltmeyi, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmeyi amaçlar. Gelişmiş ülkelerden başlayarak egzersize olan ilginin artışındaki nedeni biyolojik, psikolojik ve sosyal bir dengeleme ihtiyacı şeklinde açıklamak mümkündür. Diğer bir boyutu ise spor ve sağlık bilinci yerleşmiş bireylerden doğan toplumun performans sporlarında da başarıyı yakalaması beklenen bir netice olacaktır. Bu sebeple sağlıklı yaşam ile fiziksel aktivite ve spor konusunda; kişilerin, ailelerin, eğitimcilerin ve yöneticilerin bilinçli olması çok önemlidir. Bu yüzden fiziksel aktivite ve spor eğitimi, 7 den 77 ye kadar her yaşta insanın yaşam kalitesini artırmak, çocukluk çağından itibaren; doğru beslenme, vücutunu doğru kullanma doğru değerleri yaşam felsefesi olarak benimseme özelliklerini geliştirmeyi hedefler. Ayrıca, sigara alkol gibi zararlı alışkanlıklardan uzak durma, daima aktif yaşam tarzını benimseme, aile ve toplum



ile uyum içinde olma gibi değerlerde kazandırılmaya çalışılır. Ailedede başlayan bu alışkanlıklar, okul çağında gelişir.

KAYNAKLAR

- AKAL(Değirmenci) Çiğdem(2005); "Evde Yaşayan Yaşılı Bireylerin Yaşam Kalitesine Etki Eden Etmenlerin Değerlendirilmesi", Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- AMERICAN HEART ASSOCIATION, (1983): "An Older Person's Guide To Cardiovascular Health" Dallas, Aha.
- ANNAK Binay Bilge (2005); "Sosyal Destek, Sosyal Ağ, Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumu: Duygu-Durum ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açılarından Bir Karşılaştırma", Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- ADAMOVICH, D.R., (1984): "The Heart-Fundamentals Of Electrocardiography, Exercise Physiology And Exercise Stress Testing", Bireline Publishing Company, Iowa.
- GERAY, Cevat (2002); Halk Eğitimi, İmaj Yayıncılık, Ankara.
- HEYWARD, V.H., (1991): "Advanced Fitness Assessment And Exercise Prescription" Burgess Publishing Company, England.
- KARABAĞ, Yasin (2004); "Kentleşme, Kentleşmeme ve Kentsel Suç (Kocaeli Örneği)", Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- KATIRCIÖĞLU, Ayşegül (1999); "Yerel Yönetmelerin (Belediyelerin) Rekreatif Faaliyetlere Yaklaşım ve Uygulamaları Bakımından Değerlendirilmesi", Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Seminer-Atölye Çalışması 4 / Seminar & Workshop 4: Doğa Eğitimi/ Outdoor Education

Dr. Muberra Celebi
Leaders: Güçlü Özén & Burak Gürer
 Abant Izzet Baysal University, Bolu-Turkey



*Okullarda Doğa/Macera Etkinlikleri Uygulamaları
 Outdoor Adventure Activities for Schools*





Panel 3: Selim Sırı Tarcan/ Bibliography of “Selim Sırı Tarcan”



Selim Sırı Tarcan

“Spora nasıl başladım?”, “İsveç'e neden gittim?”
How did I begin Sport?, Why did I go to Sweden

Prof.Dr. İbrahim Yıldızan

Gazi University, Ankara-Turkey

Meşrutiyetten Cumhuriyete Bir İdealistin Yaşam Serüveni: Selim Sırı Tarcan

Prof.Dr. Fuat Kent

Viyana Konservatuvarı/ Klein-Burgstall Harmannsdorf Austria-Vienna (Österreich)

Selim Sırı Tarcan'ın Torunu Olmak.

To be the Grandson of Selim Sırı Tarcan.

Tolga Şinoforoğlu

Gazi University, Ankara-Turkey

Selim Sırı Tarcan Etrafında Biçimlenen Hayatlar

The Lives that have been shaped around Selim Sırı Tarcan

Panel 4: Doğa ve Doğa Eğitimi/ Liderlik / Nature & Outdoor Education/ Leadership

Doç.Dr. M. Cem Basman

Indiana University Bloomington, Department of Recreation, Park, and Tourism Studies, Indiana-USA

Doğa ve Ekoloji (Doğa eğitiminde ekolojinin önemi)

Ecology and Nature (The importance of Ecology in Outdoor Education)



Alpar Sargin
Leader of Outdoor Education in Tourism, Marmaris-Turkey

Outdoor/Nature and Tourism (The importance of Tourism in Outdoor Sports/ Activities)
Doğa ve Turizm (Turizmde doğa sporlarının yeri ve önemi)

Turizm ve Doğa nedir?

Turizm ve Doğa Sporları nedir?

Turizm ve Doğa Eğitimi (Katılımcılara-Eğitmenlere-Yöneticilere)

Türkiye ve dünyada doğa sporları turizm çeşitleri (günü birlik veya uzun süreli):

Doğa yürüyüşü, kano kayak turları, köpekli kızak turları, bisiklet, dalış, tırmanış, çöl geçişleri, yarışmalar, Ticari doğa sporları aktivitelerini oluşturan parçalar neler olabilir?

ÖNCESİ – SIRASI- SONRASI

- Hazırlık – oluşum:
 - Katılımcılar hazırlıkları: Bilgilendirilmeleri, gerekli malzemeler, fiziksel durum, psikolojik durum, sağlık ihtiyaçları ...
 - Turu düzenleyen kişilerin hazırlıkları: malzeme, ortam, parkur, acil durumlar, genel kültür, maliyetler, sigorta, yasal sorumlulukları, rehber, standartlar (iletişim, güvenlik, malzeme, rehber, konaklama vb her konuda)
- İşletmeci tarafından : Pazarlama -reklam-sunum-satış
- Ulaşım-Karşılama-konaklama-yeme içme (etkinlik öncesi,sırası, sonrası)
- Etkinlikler
- Etkinliğin sona ermesi
- İletişimin devamı, yeni programlar vb..

Doğa sporları turizminde eğitmenlik-rehberlik yapan kişinin sorumlulukları:

- Olmazsa olmazlar (standartlar: bilgi vermede, güvenlikte, uygulamada. Ulusal ve/ veya uluslararası standartlar.. Hangi konularda standartlar olmalı, hangileri daha kişiye bağlı olabilir? (insanlar robot olmadığına göre her eğitmenin, rehberin farklı bir tarzı olacaktır. Ancak rehbere veya eğitimine bağlı olarak anlatılmayan, yapılmayan, atlanılan şeyler olabilir mi? Nelere tolerans edilebilir nelere edilmez? Güvenlik, kültürel bilgilendime, insan ilişkisi... gibi konularda)
- Standart dışı hersey
- İNSANLA İLGİLİ HERSEY (sorumluluk, yaratıcılık, açıklık, girişkenlik, dikkat, ilgi, odaklanma, öngörü, izlemek, dayanıklılık, liderlik, sportif olmak, bilgilendirmek, yardımseverlik, hoşgörü, anlayış, zaman yönetimi, organizasyon,..)
- Teknik (ortam, parkur, temizlik, sağlık, güvenlik, malzeme, tamir, bakım, satın alma, acil durumlar)
- İşletmesel, bürokratik konular (iş tanımı, sigorta kapsamı, saatle, listeler, yazılı her şey)

Doğa sporları turizminde eğitmen-rehber eğitmeninin liderlik özellikleri:

Esas olarak işin ne olduğu ve olmazsa olmazlarının ne olduğu ortaya konulursa, liderlik özelliklerinin bunları en uygun şekilde bir araya getirmekten başka bir şey olmadığı ortaya çıkacaktır. Tanımlar net olarak yapılmayınca, liderlik tanımı da kişilere, olaylara, ortama, anlara göre sürekli değişkenlik göstermektedir. Bu durumda ortak bir dil , herkesi tatmin edecek ortak bir yaklaşım, etkin lideri doğal olarak yaratacaktır..



Yılmaz Sevgül

Leader of Outdoor Education, Akdeniz University, Antalya-Turkey

Doğa Sporlarında Liderlik (Doğa ve macera etkinliklerinde liderlik)
Outdoor and Leadership (Leadership in Outdoor & Adventure Activities)

Doğa Sporlarında Liderlik

Doğa sporun da liderlik iki farklı konumda değerlendirilmiştir. Doğa ve doğa sporu uygulamaların da liderleri belirlemek için bir araç olarak kullanılması. İkincisiyse doğa sporu eğitimini ve uygulamasını yaptırtan liderlerin kişisel ve fiziksel özeliklerin belirlenmesi hedeflenmiştir.

Günümüzde doğru liderleri ve yöneticileri bulmak için bir çok yöntem uygulanmaktadır. Bu yöntemler için de en önemli araçlardan biriside doğa içinde yapılan doğa sporları uygulamalarıdır. Doğa sporu uygulamaları ve oyunlarının bir çoğu ekip çalışması gerekmektedir. Yapılan doğa sporu çalışması esnasında yapılan gözlemlerle bireylerin performansı ortaya çıkartılarak geleceğin yöneticileri yada liderleri belirlenmektedir.

Doğa sporu eğitimleri ve uygulamalarında liderlik yapacak kişilerin donanımları, davranışı, fiziksel performansı ve görünümü nasıl olmalıdır? Doğa sporu liderinin nasıl bir kişilikte ve özelikte olması gereği kısaca anlatılmaktadır.



Veysel Erdem Akın

Rescue Leader & Instructor, GETAŞ, Kocaeli

Doğa ve Afetler (Afetlerden korunma ve Acil Durum Yönetimi)
Nature and Disaster (Precaution of Natural disaster & Management of Emergency)