9.ULUSLARARASI
SOSYAL BEŞERİ VE EĞİTİM BİLİMLERİ KONGRESİ

9th INTERNATIONAL CONGRESS ON SOCIAL SCIENCES - HUMANITIES AND EDUCATION



22-23 ŞUBAT 2021
22-23 FEBRUARY 2021

www.sosyalbeseriveegitimbilimlerikonferansi.org

GÜVEN PLUS GRUP A.Ş.

9.ULUSLARARASI SOSYAL BEŞERİ VE EĞİTİM BİLİMLERİ KONGRESİ

KONGRE BAŞKANI
Prof. Dr. Giray Saynur DERMAN

Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları: 02/2021
ŞUBAT-2021

Yayıncı Sertifika No: 36934
E-ISBN: 978-605-7594-92-1
Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları

Bu **KONGRE KİTABININ** her türlü yayın hakkı GÜVEN PLUS GRUP DANIŞMANLIK A.Ş. "GÜVEN YAYINLARI"'na aittir. Yayınevinin yazılı izni olmadan, kitabın tümünün veya bir kısmının elektronik, mekanik ya da fotokopi yoluyla basımı, yayını, çoğaltımı ve dağıtımı yapılamaz. ***Kitapta yer alan her bölüm/bildiri-bilimsel içerik ve bilgilerin sorumluluğu, görseller, grafikler, direkt alıntılar ve etik/kurum iznine yönelik sorumluluk ilgili yazar(lar)a aittir. Etik kurul ve kurum izni konusunda kongre öncesinde tüm katılımcılara bilgi verilmiş, kongreye gönderilen ve kitapta yer alan çalışmalara ilişkin ETİK KURUL VE KURUM İZNİNE YÖNELİK taahhüt belgesi alınmıştır. Bu nedenle ETİK KURUL VE KURUM İZNİNE YÖNELİK oluşabilecek herhangi hukuki bir olumsuzlukta Yayınevi başta olmak üzere kongre kitabının hazırlanmasına destek sağlayan kurumlar, kitabın düzenlenmesi ve tasarımından sorumlular kurullar ve editörler/hakemler, kongre bilim kurulu, oturum başkanları, düzenleme kurulu ve organizasyon firması hiçbir konuda "maddi ve manevi" bir yükümlülük ve hukuki sorumluluğu kabul etmez, hukuki yükümlülük altına alınamaz. Her türlü hukuki yükümlülük ve sorumluluk "maddi ve manevi" yönden ilgili bölüm yazar(lar)ına aittir. Bu yöndeki haklarımızı maddi ve manevi yönden GÜVEN GRUP DANIŞMANLIK "GÜVEN YAYINCILIK"A.Ş. olarak KONGREDE DÜZENLENMESİ VE GERÇEKLEŞTİRİLMESİNDE EMEĞİ GEÇEN HERKES ADINA saklı tutarız. Herhangi bir hukuki sorunda/durumda İSTANBUL MAHKEMELERİ yetkilidir.*** Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. bünyesinde hazırlanan ve yayınlan bu eser ISO: 10002:2014-14001:2004-9001:2008-18001:2007 belgelerine sahiptir. Bu eser TPE "Türk Patent Enstitüsü" tarafından "Güven Plus Grup A.Ş. 2016/73232" nolu tescil numarası ile markalı bir eserdir. Bu bilimsel ve akademik kongre kitabında yer alan çalışmalar ulusal ve uluslararası nitelikte olup, ***17/01/2020 tarihli ve 31011 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanan 16/1/2020 tarihli ve 2043 sayılı Cumhurbaşkanı Kararı Uyarınca*** akademik teşvik kriterlerini karşılamaktadır. Bu kongre kitabı çok bölümlü/yazarlı olan İngilizce ve Türkçe hazırlanmış E-ISBN'li olup, Kültür Bakanlığı Milli Kütüphaneler tarafından ve 18 Farklı Dünya Ülkesiyle Anlaşmalı olan Milli Kütüphanenin E Erişim sistemi tarafından da taranmaktadır. Bu kongre kitabı maddi bir değer ile alınıp satılamaz. Kitapta yer alan bölüm yazarlarından, destekleyenlerden eser için bir ücret alınmamıştır. Kitapta yer alan eserlerin telif hakları bölüm yazar(lar)ı tarafından GÜVEN PLUS GRUP YAYINCILIK A.Ş. ye devredilmiştir. Kitabın hazırlanmasında emeği geçenlerden Güven Plus Grup A.Ş. Yayıncılık herhangi bir maddi bir gelir elde etmemiş ve talepte bulunmamıştır. Ayrıca kongre kitabında emeği geçenlere bir maddi bedel ödenmemiştir. Bu Kongre kitabında yer alan bölüm/bildiri/makalelerden alıntı yapmak ve ilgili bölüm/bildiri/makaleye atıf yapılmak koşulu ile kaynak gösterilmek üzere bilimsel ya da ilgili araştırmacılar tarafından kullanılabilir. Kongremiz ve Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. KİŞİSEL VERİLERİN KORUNMASI KANUNU KAPSAMINDA HAREKET EDER. Kanun kapsamını dışında talep ve istekler kabul edilmez/edilemez. Konuya ilişkin her türlü yetki sadece ilgili/yetkili mahkemelerdir. Mahkemeler dışında hiçbir kamu kurum ve kuruluşu, kişi kişi(ler), özel sektör kurumları kongremiz üzerinde bir yaptırım hakkında sahip olmamakla birlikte bir talep ve istekte bulunamaz. Bu durum kongremize katılım sağlayan kişi, kişiler, kurum ve kuruluşlar tarafından kabul edilmiştir. Kongremiz bilgi ve belge paylaşmak zorunda ve zorunluluğunda değildir. Bilgi ve belge ilgili talep olması durumunda yetkili mahkemeler nezdinde sağlanır ve verilir. Kongre katılımcılarına verilen belge, bilgi ve video kayıtları ancak kendi kişisel bilgileri dahilinde kullanılabilir. Bunun dışında diğer katılımcılara ait video link ve diğer bilgilerin kullanılması durumunda kullananlar hakkında her türlü hukuki haklarımızı maddi ve manevi yönden saklı tutarız.

Metin ve Dil Editörü
Prof. Dr. Ayhan AYTAÇ
Prof. Dr. Giray Saynur DERMAN
Prof. Dr. Gülten HERGÜNER
Prof. Dr. Çetin YAMAN
Prof. Dr. Zeki ÇİZMECİOĞLU
Doç. Dr. Ali Serdar YÜCEL
Doç. Dr. Etem YEŞİLYURT
Doç. Dr. Gökşen ARAS
Doç. Dr. Michael KUYUCU
Dr. Öğr. Üye. Ayça GÜRKAN
Dr. Öğr. Üye. Senai YALÇINKAYA

Kapak Tasarımı
Prof. Dr. Pelin AVŞAR KARABAŞ

Sayfa Düzeni
Burhan MADEN

Baskı-Cilt
GÜVEN PLUS GRUP DANIŞMANLIK A.Ş. YAYINLARI®
Kayaşehir Mah. Başakşehir Emlak Konutları, Evliya Çelebi Cad. 1/A D Blok K4 D29 Başakşehir İstanbul Tel: +902128014061- 62 Fax:+902128014063 Mobile:+9053331447861

KİTAP/DERGİ/KONGRE İMTİYAZ SAHİBİ
GÜVEN PLUS GRUP DANIŞMANLIK A.Ş. YAYINLARI®
Kayaşehir Mah. Başakşehir Emlak Konutları, Evliya Çelebi Cad. 1/A D Blok K4 D29 Başakşehir İstanbul Tel: +902128014061-62-63 - +905331447861 info@guvenplus.com.tr, www.guvenplus.com.tr

ORGANİZASYON FİRMASI

GÜVEN PLUS GRUP A.Ş.

www.guvenplus.com.tr

9. ULUSLARARARASI SOSYAL BEŞERİ VE EĞİTİM BİLİMLERİ KONGRESİ

KONGRE PROGRAMI

SÖZEL - POSTER OTURUMLAR / ORAL PRESENTATIONS

OTURUM / SESSION : 1
Tarih ve Saat / Date and Time : 22.02.2021 – 12:00 –24:00
Oturum Başkanı (Head of Session) : Prof. Dr. Giray Saynur DERMAN
Prof. Dr. Gülten HERGÜNER
Prof. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ
Prof. Dr. Çetin YAMAN
Assoc. Prof. Ali Serdar YÜCEL
Assist. Prof. Senai YALÇINKAYA

SUNUM SAATİ	YAZAR(LAR)	KONU BAŞLIĞI
12:00	Emre YILDIZ	FEN BİLGİSİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ ÖĞRETME ÖZ-YETERLİK İNANÇLARININ, ÖĞRETİMİ PLANLAMA BECERİLERİNİN VE GÖRÜŞLERİNİN İNCELENMESİ
12:10	Afra Nur AKSOY	INVESTIGATING PERCEPTIONS OF ENGLISH LANGUAGE TEACHERS ON PROFESSIONAL DEVELOPMENT
12:20	Ahmet ALĞAN, Necdet KONAN	KORONAVİRÜS (COVİD-19) SALGIN SÜRECİNDE ÖZEL ÖĞRETİM KURUMLARINDA YÖNETİCİ OLMAK
12:30	Ahmet KAŞIK, İzzet KIRKAYA	TEKME HIZININ ARTMASI İÇİN POST AKTİVASYON POTANSİYALİZASYONU YÖNTEMİNİ KULLANMAK DOĞRU MU?
12:40	Ahmet SAYLIK, Selçuk DEMİR	OKUL YÖNETİCİSİNİN BAŞVURDUĞU POLİTİK TAKTİKLERİN ALGILANAN ETİK İKLİM ÜZERİNDEKİ ROLÜ
12:50	Ali BIÇAKCI, Orhan ÇAKIROĞLU	TÜRKİYE'DE ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ OLAN ÖĞRENCİLERİN MATEMATİK BECERİLERİNE İLİŞKİN ÇALIŞMALARIN İNCELENMESİ
13:00	Ali BIÇAKCI, Orhan ÇAKIROĞLU	ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ OLAN ÖĞRENCİLERİN OKUDUĞUNU ANLAMA BECERİSİNİ GELİŞTİRMEDE KAVRAM HARİTASI STRATEJİSİNİN KULLANIMI
13:10	Aline SARIYILDIZ, Veda ASLIM YETİŞ	TENURE ANXIETY AND ACADEMIC MOTIVATION OF FRENCH AS A FOREIGN LANGUAGE PROSPECTIVE TEACHERS IN TURKEY: A QUANTITATIVE RESEARCH WITH FACULTY OF EDUCATION STUDENTS
13:20	Ayhan AKSAKALLI	İKTİDAR-BİLGİ İLİŞKİLERİ ÇERÇEVESİNDE ÖĞRETMENLERDE AÇIĞA ÇIKAN EĞİTİM İNANÇLARI
13:30	Ayşe BEDİR	AMERİKAN ARŞİV BELGELERİNDE TÜRKİYE TARİHİ ÜZERİNE NOTLAR (1918-1931)

TEKME HIZININ ARTMASI İÇİN POST AKTİVASYON POTANSİYALİZASYONU YÖNTEMİNİ KULLANMAK DOĞRU MU?

Ahmet KAŞIK, İzzet KIRKAYA

Türkiye

Öz: Sportif performansı arttırmak için birçok direnç antrenmanı yöntemi kullanılmaktadır. Bu direnç antrenman yöntemlerinin temel amacı, motor ünite katılım oranlarının artması, ateşleme sıklığının artması ya da post aktivasyon potansiyalizasyonunu (PAP) içerir. PAP'ın temel amacı yüksek şiddetli egzersize maruz kalındıktan sonra, bir sonraki aktivite için kuvvet çıktısındaki ani artışı sağlamaktır. Buradan hareketle araştırmada 16-24 yaş aralığındaki 16 kick boks sporcusunun PAP egzersizi sonrası tekme hızlarındaki değişimin ölçülmesi amaçlanmıştır. Katılımcılar 8'er kişilik Antrenman (AG) ve PAP gruplarına rastgele bir şekilde yerleştirilmiştir. Her bir katılımcının tekme hızı akselerometre görevi gören akıllı telefon ve ForceData aplikasyonu ile 200Hz örneklem hızında kayıt altına alınmıştır. AG araştırma süresi boyunca klasik antrenmanlarını yapmaya devam etmiştir. PAP etkisinin oluşması için PAP grubunun backsquat egzersizinde 1 tekrarda kaldırabilecekleri maksimum (1TM) ağırlık belirlenmiştir. Daha sonra 1TM'nin %90'ı belirlenerek 1x3 tekrarlı PAP seansı gerçekleştirilmiştir. Antrenman periyodu 6 hafta haftada 3 gün olacak şekilde devam etmiştir. Her 3 haftanın sonunda tekme hızı ölçümleri kayıt altına alınmıştır. PAP grubu için, tekme hızları ölçümü alınırken PAP seansından 8 dakika sonra ölçümler gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın istatistiksel analizinde zaman x grup etkileşimini görebilmek için karışık dizayn Anova kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonunda PAP grubunun tekme hızı %9,5, AG'nun tekme hızı ise %0,84 oranında artış göstermiştir ($p<0,05$). Bu sonuçlar doğrultusunda tekme hızı artışı için PAP seansları önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: PAP, Tekme, Tekme Hızı