

FARKLI ALANLARDA SPORDA BİLİMSEL ÇALIŞMALAR

Editörler

Doç. Dr. Süleyman ŞAHİN
Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Nasip ÖZALTAŞ

© Copyright 2019

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-605-258-540-5

Kitap Adı

Farklı Alanlarda Sporda Bilimsel Çalışmalar

Editörler

Doç. Dr. Süleyman ŞAHİN

Dr. Öğr. Üyesi Hüseyin Nasip ÖZALTAŞ

Yayın Koordinatörü

Yasin Dilmen

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

25465

Baskı ve Cilt

Sonçağ Matbaacılık

Bisac Code

SPO000000

DOI

10.37609/akya.889

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

19. Yüzyılın Sonu ve 20. Yüzyılın Başlarında Kazak ve Kırgız Geleneksel Spor Oyunları.....	1
Orhan Ahmet ŞENER	
Liderlik Fonksiyonları	15
Pınar KUĞ	
Adem CİVAN	
Zihinsel Dayanıklılık Antrenmanları.....	35
Adem CİVAN	
Yunus YILDIRIM	
Eklemler ve Çeşitleri	61
Mehmet ÖZDEMİR	
Süleyman ŞAHİN	
İbrahim BOZKURT	
Halk Oyunlarında İnançların Etkisi ve İnançların Toplumsal Yapı ve Değişimi İçindeki Yeri	83
İsa DOĞAN	
Ergoterapi ve Otizm	119
Mehmet ÖZDEMİR	
Zehra ÖZDEMİR	
Tuğba YEŞİLÇUFA	
E-Spor.....	157
Nazlı Deniz ÖZ	
Hakan Salim ÇAĞLAYAN	
Ramazan TOPUZ	
Egzersiz ve İmmün Sistem	179
Hüseyin Nasip ÖZALTAŞ	

şıklık sistemini aktive edebileceği ve/ veya vücudu enfeksiyonlara karşı koruyabileceği şeklinde düşünülmektedir (İriadam & Özbek, 2006).

Anaerobik egzersizin, aerobik egzersize göre bağışıklık sisteminin elemanlarını daha çok etkileyebileceği düşünülmektedir (İbiş, 2006).

Epidemiyolojik çalışmalara göre, ağır egzersizde; monosit, T lenfosit, B lenfosit ve NK fonksiyonları azalır, nötrofil fonksiyonları biraz azalır, ÜSYE artar ve immün sistem baskılanır.

5. Kaynaklar

- Athl, M., Temur, A., Bay, A., Karadağ, H., Öner, A.F. (2006). Düzenli egzersiz ve sigaranın lenfosit alt grupları üzerine etkisi. *Van Tıp Dergisi*. 13 (3), 97-102.
- Baj Z, Kantorsk, J, Majewska E, Zeman K, Pokoca L, Fornalczyk E et all. (1994). Immunological status of competitive cyclists before and after the training season. *Int J Sports Med.*, 15(6):319-324.
- Başoğlu, S. (2003). Egzersiz immün sistem ve beslenme. Nevşehir: IX. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi. 313
- Başoğlu, S., Turnagöl, H. (2004). Egzersiz ve immün sistem: karbonhidratların etkisi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. 15 (2), 100-123.
- Berk LS, Nieman DC, Younberg WS et all. (1990). The effect of long endurance running on natural killer cells in marathoners. *Med Sci Sports Exer.* 22(2):207-12.
- Brunda, MJ., Herberman, RB., Holden, HT. (1980). İnhibition of murine natural killer cell activity by prostaglandins. *J. Immunol.*,124(6): 2682-7.
- Büyükkaragöz, A.H. (2016). Egzersizin İmmün Sistem Üzerine Olası Etkileri. *Türkiye Klinikleri J Nutr Diet-Special Topics*. 2(2):97-100
- Calabrese, L. H. (1996). Exercise, immunity and infection. *J Am Osteopath Assoc*. 96(3): 166-176.
- Chris, DM., Mackinnon, LT., Thompson, RF., et.all. (1989). Physical exercise increases natural cellular-mediated tumor cytotoxicity in elderly women. *Gerontology*, 35:66-71.
- Coşkun, T. (2011). İmmünonütrisyondan farmakonütrisyona. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 54, 164-181.
- Demirci, İ. (2010). 16-19 Yaş Grubu Alp Disiplini Kayakçılara Uygulanan Hazırlık Dönemi Antrenman Programının Hücresel Bağışıklık

- Ve Hematolojik Değerlere Kronik Etkisi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Dufaux, B., Order, U., Liesen, H. (1991). Effect of a short maximal physical exercise on coagulation, fibrinolysis and complement system. *Int. J. Sports Med.* 12(1): 38-42
- Ersöz, G., Köksoy, A., Zergeroğlu, A.M., Yavuzer, S. (1995). Akut-kronik fiziksel egzersiz ve immunglobulinler. *Spor Bilimleri Dergisi.* (6) 3, 3-12.
- Fiatarone, MA., Morley, JE., Bloom, ET., et all. (1988). Endogenous opioids and the exercise-induced augmentation of natural killer cell activity. *J. Lab. Clin. Med.*, 112(5): 544-52.
- Field, CJ., Gougeon, R., Marliss, EB. (1991). Circulating mononuclear cell numbers and function during intense exercise and recovery. *J. Appl Physiol.*, 71(3): 1089-97.
- Fitzgerald L. (1991). Overtraining increases the susceptibility to infection. *Int J Sports Med.*, 12 (1):55-8.
- Gabriel, H., Born, P., Schwarz, L., et. all., (1992). Differential mobilization of leucocyte and lymphocyte subpopulations into circulation during exercise. *Eur. J. Appl Physiol.*, 65: 529-34.
- Gabriel, H., Urhausen, A., Kindermann, W., (1992). Mobilization of circulating leucocyte and lymphocyte subpopulations during and after a short anaerobic exercise. *Eur. J. Appl Physiol.*, 65: 164-70.
- Gabriel, H., Kinderman, W. (1997). The acute immune response to exercise: What does it mean? *Int J. Sports Med*, 18 (1), 28-45.
- Gleeson, M. (2007). Immune function in sport and exercise. *J Appl Physiol.*, 103: 693-699.
- Guyton, A.C., Hall, J.H. (2007). *Tıbbi Fizyoloji* 11. Basım (Çeviri Çavuşoğlu H, Yeğen, B.Ç). Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Hack V, Strobel G, Rau JP, Weicker H. (1992). The effect of maximal exercise on the activity of neutrophil granulocytes in highly trained athletes in a moderate training period. *Eur J Appl Physiol Occup Physiol.*, 65(6):520-524.
- Hack V, Strobel G, Weiss M, Weicker H. (1994). PMN cell counts and phagocytic activity of highly trained athletes depend on training period. *J. Appl Physiol.*, 77(4):1731-1735.
- İbiş S. (2006). Aerobik ve anaerobik egzersizin bağışıklık sistemine akut etkisi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- İriadam, M., Özbek, S. (2006). Sporcularda kısa ve uzun süreli egzersizlerde İmmunglobulin G alt gruplarının plazma değerleri. *Atatürk Üniversitesi Veteriner Bilimleri Dergisi*, 1(3-4) 82-86.

- Kappel, M., Tvede, N., Galbo, H., et. all. (1991). Evidence that the effect of physical exercise on NK cell activity is mediated by epinephrine. *J. Appl. Physiol.*, 70(6): 2530-4.
- Kendall, AL., Hoffman-Goetz, L., Houston, M., MacNeil B, Arumugam Y. (1990). Exercise and blood lymphocyte subset responses: intensity, duration and subject fitness effects. *J Appl Physiol* (1985), 69:251-60.
- Keser, İ., Karabudak, R. (2016). Multipl skleroz'da egzersizin nöroimmünolojik etkileri. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 1(1): 32-48.
- Koz, M., Ersöz, G. (1995). Egzersiz ve immün sistem. MN Doktor, 3(6):412-5.
- Koz, M., Ersöz, G., Babül, A. (1997). Fiziksel egzersize immün cevap: Olası etki mekanizmaları. *T Klin J Med Sci*, 17, 85-90.
- Mackinnon, LT., Chick, TW. Van AS. (1987). The effect of exercise on seretory and natural immunity. *Adv. Exp. Med. Biol.*, 216A: 869-76.
- Maizzo RS. (1994). The influence of exercise and aging on immune function. *Med Sci Sports Exerc* 26(5):586-92.
- Montgomery, LC., Deuster, PA. (1991). Ingestion of an antihistamine does not affect exercise performance. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 24(3): 383-8.
- Nieman DC, Henson DA, Gusewitch G, Warren BJ, Dotson RC, Butterworth DE, et al. (1993). Physical activity and immune function in elderly women. *Med Sci Sports Exer.*, 25(7):823-831.
- Nieman DC. (1994). Exercise, infection and immunity. *Int J Sports Med.*, 15:131-41.
- Nieman DC, Miller AR, Henson DA et all. (1994). Effect of high versus moderate exercise on lymphocyte subpopulations and proliferative response. *Int J Sports Med.*, 15(4):199-206.
- Nieman DC, Brendle D, Henson DA, Suttles J, Cook VD, Warren BJ et al. (1995). Immune function in athletes versus nonathletes. *Int J Sports Med*, 16(5):329-333.
- Özçurak R.H. (2009). *Exercise induced endocannabinoid and immune system alterations*. In partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy in physical education and sports. Metu. Ankara.
- Özgürbüz Ö. (2003). *Egzersiz ve İmmünite*. IX. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi, 24-26 Ekim 2003, Nevşehir, 170-178.
- Özgürbüz, C., Ergün, M., Aksu, G., et.all. (2001). *Kronik aerobik egzersizlerin orta yaşlı sporcularda serum IgG, IgA ve IgM üzerine etkisi*.

- VIII. Ulusal Spor Hekimliği Kongresi, 25-27 Mayıs 2001, İstanbul, 27
- Papa S, Vitale M, Mazzotti G, Neri LM, Monti G, Manzoli FA. (1989). Impaired lymphocyte stimulation induced by long-term training. *Immunol Lett.*, 22(1):29-33.
- Pedersen BK, Ulum H. (1994). NK cell response to physical activity: Possible mechanisms of action. *Med Sci Sports Exerc.*, 26(2):140-66.
- Pedersen, BK., Kappel, M., Klokke, M. et. all. (1994). The immune system during exposure to extreme physiologic conditions. *Int J. Sports Med.*, 15:116-21.
- Polat, Y., Kasap, H. (2003). İlimli aerobik egzersizlerin immünooglobulinler ile Acth ve kortizol hormonları üzerine etkisi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi.* 11(3). 204-210.
- Pyne DB. (1994). Regulation of neutrophil function during exercise. *Sports Med.*, 17(4):245-258..
- Raso, V.G., Benard, A.J., Duarte, D.S., Natale, V.M. (2007). Effect of resistance training on immunological parameters of healthy elderly women. *Med. Sci. Sports Exerc.* 39: 2152-2159.
- Shephard, RJ., Rhind, S., Shek, PN. (1994). Exercise and the immune system: Natural killer cells, interleukins and related responses. *Sports Med.*, 18: 340-369.
- Shinkai, S., Shore, S., Shek, PN., et all. (1992). Acute exercise and immune function: relation between lymphocyte activity and changes in subset counts. *Int. J. Sports Med.*, 13 (6): 452-61.
- Smith, JA. (1997). Exercise immunology and neutrophils. *Int. J. Sports Med.*, 18(1): 46-55.
- Smith, JA., Telford, RD., Mason, IB., et. all. (1990). Exercise, training and neutrophil microbicidal activity. *Int. J. Sports Med.*, 11: 179-87
- Stauber, WT., Fritz, VK., Vogelbach, B., et. all. (1988). Characterization of muscle injured by forced lengthening. I. Cellular infiltrates. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 20: 345-53.
- Şenışık, S.Ç. (2015). Egzersiz ve bağışıklık sistemi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 50, 11-20.
- Rowbottom, D.G., Green, K.J. (2000). Acute exercise effects on the immune system. *Med Sci Sport Exerc.* 32(7): S396-405.
- Şeren, İ.A. (2007). Yüksek irtifanın dağcılarda bazı fizyolojik parametrelere ve bağışıklık sistemine akut etkisi. Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yayınlanmamış Doktora Tezi,
- Tvede, N., Kappel M, Halkjaer-Kristensen J, Galbo H, Pedersen BK. (1993). The effect of light, moderate and severe bicycle exercise on

- lymphocyte subsets, natural and lymphokine activated killer cells, lymphocyte proliferative response and interleukin 2 production. *Int J Sports Med.*, 14:275-82.
- Tvede N, Kappel M, Klarlund K et al. (1994). Evidence that the effect of bicycle exercise on blood mononuclear cell proliferativeresponses and subsets is mediated by epinephrine. *Int J Sports Med.*, 15:100-4.
- Whiteside, TL., Herberman, RB. (1989). The roleof natural cells in human disease. *Clin. Immunol Immunopathol*,53(1): 1-23.
- Yılmaz, B., Türker, P.F. (2015). Sporcularda immünonütrisyon desteği. *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, Cilt 3 Sayı 1, 60-66.