

ÖZGEÇMİŞ VE ESERLER LİSTESİ

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve Soyadı: Elif Aybüke YILMAZ

E-postası: elifyilmaztkd@gmail.com

Bildiği Yabancı Diller (Puan ve Yılı): İngilizce – 72.5 / 2017

Aldığı Sertifikalar: Taekwondo 4. Kademe Antrenörlük Sertifikası, Çocuk Atletizmi Antrenörlük Belgesi, HİS Federasyonu 1. Kademe Wellness, DNS 1, DNS 2, Mat Pilates L1, Reformer Pilates L1.

Uzmanlık Alanı: Uzak Doğu Sporları, Egzersiz Fizyolojisi, Anatomi

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	Gazi Üniversitesi	2017
Y. Lisans	Spor ve Sağlık	Gazi Üniversitesi	2021
Doktora	Hareket ve Antrenman	İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa	2021- Devam Ediyor.

Yüksek Lisans Tez Başlığı, özeti ve Tez Danışmanı:

DENGELİ VE DENGESİZ YÜZEYLERDE YAPILAN 10 HAFTALIK KOR STABİLİZASYON EGZERSİZLERİNİN 14-17 YAŞ TAEKWONDOCULARDA STATİK-DİMANİK DENGEEYE, FONKSİYONEL HAREKET ANALİZ PUANLAMALARINA VE YOPCHAGİ TEKNİK PERFORMANSINA ETKİSİ

Ocak, 2021

ÖZET

Yapılan çalışmada dengeli ve dengesiz yüzeylerde uygulanan farklı kor stabilizasyon egzersizlerinin taekwondocularda statik-dinamik denge, fonksiyonel hareket analiz puanlaması ve yopchagi teknik performansına etkisini karşılaştırmak amaçlanmıştır. Çalışmaya katılan yıldız-geçer kategorilerinde yarışan 70 aktif taekwondocunun (15.6±1.3) 26'sı dengesiz yüzeylerde yapılan egzersizlerini, 24'ü dengeli yüzeylerde yapılan egzersizlerini 10 hafta boyunca haftada 3 gün, günde yaklaşık 30 dakika uygularken 20 sporcu diğer sporcuların da katıldığı rutin taekwondo antrenmanlarına devam etmiştir. 10 hafta sonucunda uygulanan egzersizlerin sporcuların statik-dinamik denge, fonksiyonel hareket puanlaması ve yopchagi teknik performans testlerine etkileri ön ve son test düzeninde gruplar içinde ve arasında tekrarlı ölçümlerde MANOVA varyans analizi kullanılarak karşılaştırılmıştır (p<0,05). Yapılan statik ve dinamik denge testleri sonucunda gruplar arası ve grup içi anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Fonksiyonel hareket analiz puanlamalarında ise Plank ve Sol Ayak Engel testi dışında kalan tüm testlerde gruplar arası ve grup içi karşılaştırmalarda pozitif yönde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yopchagi teknik performans analiz sonuçlarında ise sağ ve sol diz fleksiyonları ve sola gövde lateral fleksiyonu testlerinde gruplar arası anlamlı bir farklılık görülmezken kalan tüm testlerde gruplar arası ve grup içi anlamlı farklılıklar

gözlemlenmiştir. Sonuç olarak uygulanan dengeli ve dengesiz yüzeylerde yapılan kor stabilizasyon egzersizlerinde sporcuların dengesiz yüzeylerde yapılan egzersizlerde daha olumlu sonuçlar elde ettiği ve test edilen parametrelerde gelişme gösterdikleri ortaya çıkmıştır. Buna bağlı olarak taekwondo branşının iki temel yarışma disiplini olan kyorugi ve poomsae dalları adına performansı belirleyen bu kritik parametreler için kor stabilizasyon egzersizlerinin gerekli olduğu söylenebilir.

Tez Danışmanı: Prof. Dr. İbrahim CİCİOĞLU

Görevler:

Görev Unvanı	Görev Yeri	Yıl
Öğretmen	İstanbul/ Arnavutköy- Şeyh Şamil Ortaokulu	2020-2023

ESERLER

A. Uluslararası hakemli dergilerde yayımlanan makaleler:

A1. YILMAZ, E. A. (2022) Dinamik Nöromusküler Stabilizasyon (DNS). *Research in Sport Education and Sciences*, 24(2), 60-64.

B. Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında (proceedings) basılan bildiriler:

B1. Yılmaz, E.A., Polat, S.Ç. (2018). *Kadın Poomsae Sporcularının Yağ Yüzdesi ve Yağsız Vücut Kütlesinin Esneklik Performansına Etkisi*. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Kongresi, Poster Sunumu, Manisa.