


**SAĞLIKLI VE AKTİF YAŞLANMA ÇALIŞMALARI UYGULAMA VE  
ARAŞTIRMA MERKEZİ  
2022 YILINDA GERÇEKLEŞTİRİLEN PUKÖ DÖNGÜSÜNÜN KAPATILMASI  
KAPSAMINDA YAPILAN İYİLEŞTİRMELER**

**A. Liderlik, Yönetişim ve Kalite**

**Faaliyet 1:**

Personel sayısının artırılması ve faaliyetlerin arttırabilmesi için personel isteği yapılmıştır.

 T.C.  
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sağlıklı ve Aktif Yaşlanma Çalışmaları Uygulama ve  
Araştırma Merkezi Müdürlüğü

Sayı : E-98264511-000-2300192986 16.08.2023  
Konu : Öğr. Gör. Selin MECİKLİ


GENEL SEKRETERLİĞE

Sağlıklı ve Aktif Yaşlanma Çalışmaları Uygulama ve Araştırma Merkezimizdeki bilimsel ve sosyal sorumluluk projelerinin ve aylık etkinliklerini arttırmada amacıyla bir personele ihtiyaç duyulmaktadır. Rektörlük kadrosunda bulunan Öğr. Gör. Selin MECİKLİ'nin tam zamanlı olarak Merkezimize görevlendirilmesi hususunda; gereğini arz ederim.

Doç. Dr. Gülşah ŞAHİN  
Sağlıklı ve Aktif Yaşlanma Çalışmaları Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü

1/3

**Faaliyet 1 Kanıt: Personel görevlendirmesi yapılmıştır.**

 T.C.  
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Personel Daire Başkanlığı

Sayı : E-52990927-903.07.01-2200076704 20.07.2022  
Konu : Öğr. Gör. Selin BURUCU

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : a) Sağlıklı ve Aktif Yaşlanma Çalışmaları Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürlüğünün 05.04.2022 tarihli ve E-98264511-903.07.01-2200075498 sayılı yazısı.  
b) Çocuklar Evi Kres, Anaokulu ve Çocuk Kulübü Müdürlüğünün 06.04.2022 tarihli ve E-97128275-903.07.01-2200076454 sayılı yazısı.

Üniversitemiz Rektörlük kadrosunda olup, 2547 sayılı Kanunun 13/b-4. maddesi uyarınca COMÜ, Kres, Anaokulu ve Çocuk Kulübü Müdürlüğünde görev yapan Öğr. Gör. Selin BURUCU'nun ihtiyaç üzerine haftanın iki (2) günü anılan Kanun uyarınca Sağlıklı ve Aktif Yaşlanma Çalışmaları Uygulama ve Araştırma Merkezinde, haftanın üç (3) günü COMÜ, Kres, Anaokulu ve Çocuk Kulübü Müdürlüğünde görevlendirilmesi Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.  
Bilgilerinizi ve adı geçenin görevinden ayrılış-başlangıç tarihinin bildirilmesini rica ederim.

Prof. Dr. Sedat MURAT  
Rektör

DAĞITIM LİSTESİ  
Gereği: Sağlıklı ve Aktif Yaşlanma Çalışmaları Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü  
Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı  
Bilgi: Sayın Prof. Dr. Hüseyin ERKUL  
Sayın Prof. Dr. Pelin KANTEN  
Sayın Prof. Dr. Okhan AKDUR

1/3

## B. Eğitim ve Öğretim

Faaliyet 1: YOK

Faaliyet 1 Kanıt: YOK

## C. Araştırma ve Geliştirme

### Faaliyet 1:

Araştırma Merkezimizde yürütülmüş olan bilimsel çalışma, 20.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

### Faaliyet 1 Kanıt: Duyuru ve detay için:

<https://cayacam.comu.edu.tr/arsiv/duyurular/merkezimizde-yurutulen-arastirma-20uluslararası-sp-r49.html>

Tam metin bildiri kitabından; Merkezin adının geçtiği Yöntem kısmı aşağıda verilmiştir.

28<sup>th</sup> International Sport Sciences Congress  
28<sup>th</sup> November – 01<sup>st</sup> December, 2022

#### Introduction

Agility is an important component of many sports and athletic performance. For this reason, agility training is generally associated with sports and young adults. Also, performance-related agility tests have been commonly used to determine athletic ability (Sheppard & Young, 2006). It is almost impossible to obtain data related to agility training for older adults. More interestingly, the concepts of "agility", "quickness" or "power" are not mentioned sufficiently for this age group. Whereas, the need for reactive agility capacities or power extends beyond the sport. These performance attributes would also be important for sedentary or older adults, where the ability to react to a stimulus is an essential element for safe and functional living. For example, many daily living activities require the ability to move and react to a stimulus such as getting out of the way of a moving vehicle, or avoiding a falling (Sobolevski, 2018). Many risk factors for falls are related to physical inactivity or decreased functional capacity (Karinkanta, et al., 2010).

Previous study shown that resistance training and agility training significantly enhanced balance in older women (Liu-Ambrose et al., 2004). This result shows that agility is an important parameter not only for athletes and young people, but also for the elderly who have fear of balance and falling. The agility training might lead to favorable adaptations in explosive power of some muscle groups. The agility training approach could be regarded as a time efficient alternative for exercise training in older adults as all relevant aspects of human performance in ageing are trained simultaneously. Like agility training, the jump training can be used to improve the ability of muscle strength and performance in athletes. Few studies have focused on jump training and its effects in older adults (Correa et al., 2012). According to Moran et al., (2018) jumping training is safe and effective in older adults.

High-intensity functional training (HIIFT) is an exercise program that designed to improve parameters of physical fitness by functional movements such as squatting, lifting, or pulling, which are performed at high-intensity relative to an individual's ability (Féto et al., 2018). Findings suggest that HIIFT may have potential to be an effective training program to counteract declines in functional capacity and sedentary behavior often associated with the aging process (Heinrich et al., 2021). Surprisingly, the number of studies focused on agility and jumping performance is insufficient and, no studies have investigated the effect of HIIFT on jump and agility performance in older adults. The aim of this pilot study to determine effect of high intensity functional training on agility and jumping performance of trained older adults.

#### Method

This study used a single-group, pre- and posttest experimental design.

**Participant:** Twelve community-dwelling healthy and trained older adults (aged  $\geq 65$ , range 65-80 years; n= 4 male, n= 8 female) were included in this pilot study. The research was conducted at the Canakkale Onsekiz Mart University Healthy and Active Aging Studies Research Center. This study was approved by the Center Administration. All study procedure was conducted according to the Declaration of Helsinki. The participants were excluded according to the following criteria: if they were aged < 65 years, had a risk of falling, had a serious cardiovascular disease, musculoskeletal disease, osteoarthritis, osteoporosis, asthma, cancer, chronic pain, untrained-older adults. The trained-older adult is an individual who has participated in regular physical training at least 3 years. The medical assessments, the resting heart rate, systolic blood pressure and diastolic blood pressure were measured and evaluated in first visit by the physical therapist.

#### Procedure

All participants were included two high intensity functional training per week. The HIIFT period continued for eight weeks.

**Jumping test:** The aim of this test was to determine of number of completed jumps in 30 sec. Individuals were tested at two box heights (20 cm and 40 cm). The number of jumps completed in 30 sec was recorded.

**8 foot up and go test:** The test evaluates agility and dynamic balance. The aim of this test was to determine of time required to get up from a seated position, walk 8 feet (2.44 m), turn, and return to seated position. The test time was recorded.

**High intensity functional training (HIIFT):** The warm-up and cool-down exercises, timed-box jumping exercises, timed and multi-directional balance exercises, timed-agility exercises were used in

### Faaliyet 2:

Araştırma Merkezimizde, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi, Hareket ve Antrenman ABD, Yüksek lisans tez çalışması yürütülmüştür. Yüksek Lisans Tezi raporlandırma aşamasındadır.

Tezin adı: "Yaşlı Bireylerde geleneksel direnç antrenmanı ve süspansiyon antrenmanının kas kütlesi, denge, fiziksel fonksiyon ve bilişsel işleve etkisi" isimli yüksek lisans tezi yürütülmektedir.

Tezin Türü: Yüksek Lisans

Tezin Yürütüldüğü Kurum: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri ABD, Türkiye

Yeri: Sağlıklı ve Aktif Yaşlanma Çalışmaları uygulama ve Araştırma Merkezi  
Öğrenci: Fatma Navruz Çakar, Danışman: Gülşah Şahin

**Faaliyet 2 Kanıt:** Duyuru ve detay için

<https://cayacam.comu.edu.tr/projeler/bilimsel-arastirma-projeleri-r13.html>

**Faaliyet 3:**

Araştırma Merkezimizde, BAP tarafından desteklenen Bilimsel bir araştırma yürütülmektedir.

**Faaliyet 3 Kanıt:** Duyuru ve detay için

<https://cayacam.comu.edu.tr/projeler/bilimsel-arastirma-projeleri-r13.html>

Araştırma devam etmektedir.

#### **D. Toplumsal Katkı**

**Faaliyet 1:**

Merkez kuruluş amacı olan egzersiz alışkanlığı olan ve fiziksel aktif yaşlı bireylerin geliştirilmesine yönelik her yıl düzenli aylık, toplumsal katkı programları düzenlenmektedir.

- Bu programlar; Ekim ayından başlayarak Haziran ayına kadar devam eder.
- 65yaş ve üzeri bireylere özgü egzersiz programı ücretsizdir.
- Programa kayıtlı her üye hafta 2 gün merkezimizde düzenlenen egzersiz programlarına katılır.

**Faaliyet 1 Kanıt:**

2022 Bahar ve 2022 Güz yarıyılları için yapılmış olan tüm faaliyetler, aşağıdaki adreslerde mevcuttur.

Faaliyet kanıtları için web sayfamız: <https://cayacam.comu.edu.tr>

Instagram adresimiz: @cayacam.comu