

19th INTERNATIONAL SPORT SCIENCES CONGRESS®



11th - 14th November 2021

Pine Beach Otel, Belek - Antalya / TURKEY

BOOK of ABSTRACTS & FULL PAPERS

ÖZET METİN & TAM METİN KİTABI



ORGANIZATION SECRETARIAT

burkon
TOURISM & CONGRESS

+90 444 9 443
onur.oral@burkon.com

www.sbk2021.org

SCIENTIFIC SECRETARIAT

Prof. Dr. Rüçhan İri
Niğde Ömer Halisdemir University
Sports Science Faculty, Niğde
E-Mail: ruchaniri@ohu.edu.tr



Enerji
Prot.
Yağ
Karb.h.
Lif
Kolesterol
Vit. A
Vit. C
Vit.E (eşd.)
Kalsiyum
Potasyum
Vit. B1
Vit. B2
Vit. B6
Topl.fol.as.
Çoklu doymamış ya
Magnezyum
Sodyum
Demir
Retinol
Çinko
Omega 3
ve daha fazlası...

Tüm Besinlerin
Besin Ögesi
Değerlerini
BeBiS
Programıyla

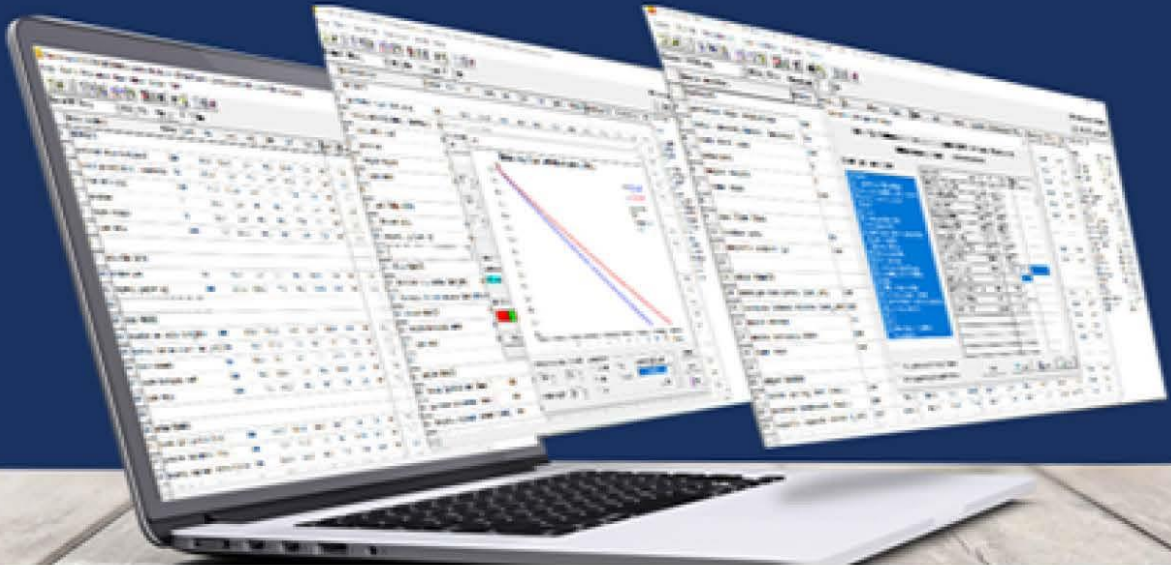
Öğrenebilirsiniz.

mavielmagrup.com

0850 303 60 10

BESLENME BİLGİ SİSTEMİ PROGRAMI

BeBiS



**19. ULUSLARARASI
SPOR BİLİMLERİ KONGRESİ®**
11 - 14 Kasım 2021
Pine Beach Otel-Belek / ANTALYA



19. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi

19th International Sport Sciences Congress

11 – 14 Kasım 2021, Pine Beach Otel - Belek / Antalya

11th – 14th November, 2021, Pine Beach Otel - Belek / Antalya - Turkey

BİLDİRİ KİTABI
BOOK of ABSTRACTS



Saygıdeğer Katılımcımız,

Spor Bilimleri Derneği'nin organizatörlüğünde 11-14 Kasım 2021 tarihleri arasında Pine Beach, Belek / Antalya'da düzenlediğimiz 19. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde sizleri görmekten büyük mutluluk duyduk. Sporun bireysel ve toplumsal işlevleri, bilindiği gibi, eğitimden sağlığa, ekonomiden medyaya kadar kamu ya da özel tüm sektörlerin ilgisini bu alana yoğunlaştırmasına neden olmaktadır.

Spora olan ilgi ve farkındalık düzeyindeki artış, mevcut bilimsel bilgi ve teknolojinin sürekli gözden geçirilmesini, yenilenmesini ve yeni beklentilere uygun olarak biçimlendirilmesini zorunlu kıldığından, spor bilimleri de farklı bilim alanlarındaki yeni yaklaşımların ve teknolojik yeniliklerin sporda taşıyabileceği anlama ilişkin bilimsel bilgi üretimini hızlandırmakta, üretilen bilgiyi düzenlenen çeşitli organizasyonlarda paylaşım ve tartışmaya açmaktadır. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'ne 1000 civarında ulusal ve uluslararası spor bilimci, yönetici ve uygulamacının katılımı gerçekleşmiştir.

Kongrede, multidisipliner bir yapı gösteren spor bilimlerinin "Hareket ve Antrenman Bilimleri", "Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi", "Spor Sağlık Bilimleri", "Sporda Psiko-Sosyal Alanlar", "Spor Yönetim Bilimleri" ve "Rekreasyon" temel alanları, eğitim, sağlık, fen ve sosyal bilimler verileri çerçevesinde, düzenlenen sempozyumlar, paneller, çalıştaylar gibi bilimsel ortamlarda tartışılmıştır.

Spor bilimlerinin bu büyük bilgi şöleni için 2022 yılında da birlikte olmak dileğiyle...

Saygılarımla,

Prof. Dr. Mehmet GÜNAY

Kongre Başkanı

Dear Distinguished Participants,

We have been more than pleased to host you in the 19th International Sport Sciences Congress has been organized in Pine Beach Hotel – Belek-Antalya/Turkey between November 11th - 14th November 2021 by the Sport Sciences Association. As is known, individual and social functions of sport significantly attract the attention and interest of all sectors, both public and private, from education to health and economy to media.

Since the increase in the level of interest and awareness on sport requires continuous review and update of the available scientific knowledge and technology and restructuring of the same according to the emerging expectations, sport sciences also allow for the increasing generation of scientific knowledge to transfer new approaches and technological innovations in different fields of science and for the share and discussion of the generated knowledge in various events.

Around 1000 national and international sport scientists, managers and practitioners participated in the International Sport Sciences Congress. The main areas such as “Movement and Training Sciences”, “Physical Education and Sports Teaching”, “Sport Health Science”, “Psycho-Social Aspects of Sport”, “Sport Management Sciences” and “Recreation” under the multi-disciplinary structure of sport sciences has been discussed during the congress in the scientific symposia, panels and workshops has been organized within the context of education, health, science and social sciences data.

We wish to be together in 2022 for this great information feast of sports sciences...

Yours sincerely,

Prof. Dr. Mehmet GÜNAY
Chairman of the Congress

KURULLAR / COMMITTEES

Kongre Onur Kurulu

Dr. Mehmet Muharrem KASAPÖĞLU - Gençlik ve Spor Bakanı
Prof. Dr. Uğur ERDENER - Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi Başkanı, Uluslararası Olimpiyat Komitesi Asbaşkanı
Yavuz GÜRHAN - Antalya Gençlik ve Spor İl Müdürü V.
Ersin YAZICI - Antalya Valisi
Muhittin BÖCEK - Antalya Büyükşehir Belediye Başkanı
Prof. Dr. Özlenen ÖZKAN - Akdeniz Üniversitesi Rektörü
Aydın ERGÜN - Aksu Kaymakamı
Halil ŞAHİN - Aksu Belediye Başkanı

Kongre Organizasyon Kurulu

Mehmet GÜNAY - Gazi Üniversitesi (Kongre Başkanı)
Mitat KOZ - Ankara Üniversitesi
Gülfem ERSÖZ - Ankara Üniversitesi
Sebahattin DEVECİOĞLU - Fırat Üniversitesi
Timuçin GENCER - Ege Üniversitesi
Sami MENGÜTAY - Fenerbahçe Üniversitesi
Ali Ahmet DOĞAN - Kırıkkale Üniversitesi
Erkan Faruk ŞİRİN - Selçuk Üniversitesi
Murat KALDIRIMCI - Atatürk Üniversitesi
Rüçhan İRİ - Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi
Fatih KILINÇ - Akdeniz Üniversitesi

Kongre Sekreteri

Dr. Rüçhan İRİ - Kongre Genel Sekreteri

Kongre Sekreter Yardımcıları

Dr. Akın ÇELİK
Dr. Serdar ELER
Dr. Funda KOÇAK
Dr. Ayça GENÇ

Sekreteryas

Özgün PARASIZ
Kadir KESKİN
Okan Burçak ÇELİK
Mehmet Ali ÖZÇELİK

Spor Bilimleri Derneği Yönetim Kurulu

Mehmet GÜNAY
Mitat KOZ
Sebahattin DEVECİOĞLU
Gülfem ERSÖZ
Timuçin GENCER
Erkan Faruk ŞİRİN
Sami MENGÜTAY
Murat KALDIRIMCI
Ali Ahmet DOĞAN

Spor Bilimleri Derneği Onur Kurulu

Birol DOĞAN
Hatice ÇAMLIYER
Yavuz TAŞKIRAN

Spor Bilimleri Derneği Denetleme Kurulu

Mürsel BİÇER - Gaziantep Üniversitesi
Tahir HAZIR - Hacettepe Üniversitesi
Cengiz AKALAN - Ankara Üniversitesi

Spor Bilimleri Derneği Önceki Başkanları

Caner AÇIKADA
Yavuz TAŞKIRAN
Hasan KASAP
M. Ferit ACAR
Birol DOĞAN
Haydar DEMİREL
Gıyasettin DEMİRHAN

Bilim Kurulu Başkanı

Dr. Mitat KOZ

Bilim Kurulu

Dr. A. Azmi YETİM	Dr. Günter AMESBER AUT	Dr. Mutlu TÜRKMEN
Dr. A. Emre EROL	Dr. Halil İbrahim CİCİOĞLU	Dr. Mürsel BİÇER
Dr. A. Haydar DEMİREL	Dr. Halil TAŞKIN	Dr. Müslüm BAKIR
Dr. Abdülkerim Kasım BALTACI	Dr. Hamed ABBASSI IRN	Dr. Nadhim AL-WATTAR IRQ
Dr. Aina CHALABAEV FR	Dr. Hans Georg PREDEL GER	Dr. Naito HİSASHİ JAP
Dr. Ali Ahmet DOĞAN	Dr. Harald TSCHAN AUT	Dr. Nazmi SARITAŞ
Dr. Ali KIZILET	Dr. Hasan KASAP	Dr. Neagu NICOLEA ROM
Dr. Alin LARİON ROM	Dr. Hayri ERTAN	Dr. Nefise BULGU
Dr. Amir SHAMS IRN	Dr. Herbert WAGNER AU	Dr. Neil AMSTRONG ENG
Dr. Andrew JONES UK	Dr. Hiroyuki NUNOME JAP	Dr. Nevzat MİRZEOĞLU
Dr. Andriy VOVKANYCH UA	Dr. Hürmüz KOÇ	Dr. Nikolaos DİGELİDİS GRE

Dr. Andriy VOVKANYCH UKR	Dr. Hüseyin KIRIMOĞLU	Dr. Nimet H. KORKMAZ
Dr. Anthony C. HACKNEY USA	Dr. Hüseyin ÜNLÜ	Dr. Norbert MÜLLER GER
Dr. Antonio Paoli IT	Dr. Ian HAEZLEWOOD AU	Dr. Nurettin KONAR
Dr. Arslan KALKAVAN	Dr. Ian Heazlewood	Dr. Nurtekin ERKMEN
Dr. Athanasios G. PAPAİOANNOU GRE	Dr. Ian Jones UK	Dr. Oğuz ÖZBEK
Dr. Atilla PULUR	Dr. Ioan TURCU RO	Dr. Ömer ŞENEL
Dr. Axel KNICKER GER	Dr. Ivo JIRASEK CZ	Dr. Özcan SAYGIN
Dr. Aysel PEHLİVAN	Dr. İbrahim Bülent FİŞEKÇİOĞLU	Dr. Paul G. SCHEMPP ABD
Dr. Ayşe Kin İŞLER	Dr. İbrahim YILDIRAN	Dr. Perican BAYAR
Dr. Ayşe TÜRKSOY IŞİM	Dr. İfet MAHMUTOVİÇ BİH	Dr. Peter BONOV BUL
Dr. Baki YILMAZ	Dr. İlhan ŞEN	Dr. Peter HASTIE USA
Dr. Bilal ÇOBAN	Dr. İlhan TOKSÖZ	Dr. Peter ISERBYT BEL
Dr. BİLGE DONUK	Dr. İlker YILMAZ	Dr. Peter SPITZENFEIL GER
Dr. Birol DOĞAN	Dr. James HARDY ENG	Dr. Phillip WARD USA
Dr. Branislav ANTALA SK	Dr. Jayne CAUDWELL UK	Dr. R.Timuçin GENÇER
DR. Brett SMITH UK	Dr. Jean COTE CAN	Dr. Rana VAROL
Dr. Bryan McCORMICK ABD	Dr. Jeffrey MARTIN USA	Dr. Razvan ENOİU ROM
Dr. Burçin ÖLÇÜCÜ	Dr. Jim PARRY ENG	Dr. Recep KÜRKÇÜ
Dr. Burhan CUMRALIĞİL	Dr. Jonathan CASPER USA	Dr. Renato MANNO ITA
Dr. Bülent AĞBUĞA	Dr. Jonathan FOLLAND UK	Dr. Reza RAJABİ IRN
Dr. Canan KOCA ARITAN	Dr. Jorn Wulf Helge DK	Dr. Robert C. SCHNEIDER USA

Dr. Cecilia GEVAT ROM	Dr. Jose Gonzalez ALONSO ESP	Dr. Robert SCALES USA
Dr. Cengiz AKALAN	Dr. Josef HACKFORTH GER	Dr. Roger ENOKA USA
Dr. Cengiz ARSLAN	Dr. Jurgen BUSCHMANN	Dr. Rüçhan İRİ
Dr. Christian WACKER GER	Dr. Kadir PEPE	Dr. Saeid Dabbagh NIKOUKHESLAT IRN
Dr. Christoph BREUER GER	Dr. Kairat ZAKİRYANOV KAZ	Dr. Salih PINAR
Dr. Christopher BELL USA	Dr. Kanat CANUZAKOV KRG	Dr. Sami MENGÜTAY
Dr. Cristoph RASCHKA GER	Dr. Karyn HAMILTON USA	Dr. Scott POWERS USA
Dr. Çetin YAMAN	Dr. Kaukab AZEEM KSA	Dr. Sebahattin DEVECİOĞLU
Dr. Dana BADAU ROM	Dr. Kemal TAMER	Dr. Sefa LÖK
Dr. Daniela DASHEVA BUL	Dr. Kenan ŞEBİN	Dr. Selahattin AKPINAR
Dr. Danyel REİCHE GER	Dr. Kerem Yıldırım ŞİMŞEK	Dr. Selda BEREKET
Dr. David TOD UK	Dr. Khaled EBADA EGY	Dr. Selma KARACAN
Dr. Dilek SEVİMLİ	Dr. Kirk WAKEFIELD USA	Dr. Sema ALAY ÖZGÜL
Dr. Dusan MITIC RS	Dr. Konstantinos GEORGİADİS GRE	Dr. Serkan REVAN
Dr. Dusko BJELİCA MNE	Dr. Kostas ALEXANDRİS GRE	Dr. Seydi Ahmet AĞAOĞLU
Dr. Eddie TAKCHING LAM USA	Dr. Kürşad Han DÖNMEZ	Dr. Seyhan HASIRCI
Dr. Edward COYLE USA	Dr. Lars Bojsen MICHALSIK DEN	Dr. Shams MUSTAFAYEVA AZE
Dr. Ekrem Levent İLHAN	Dr. Latif AYDOS	Dr. Sigmund LOLAND NOR
Dr. Ekrem ÇOLAKHODZİÇ BIH	Dr. Laurentiu-Gabriel Talaghir RO	Dr. Simon CHADWICK UK
Dr. Elizabeth C.J. PİKE UK	Dr. Li Chun Yen TW	Dr. Simona PAJAUJIENE LT
Dr. Emanuele ISIDORI ITA	Dr. M. Levent İNCE	Dr. Stevo POPOVİC MNE

Dr. Emine ÇAĞLAR	Dr. M. Settar KOÇAK	Dr. Suat KARAKÜÇÜK
Dr. Erbil HARBİLİ	Dr. Mahmood GOUDARZİ IRN	Dr. Süleyman PATLAR
Dr. Erdal ZORBA	Dr. Manfred LÄMMER GER	Dr. Süleyman ŞAHİN
Dr. Erdiñ ŞIKTAR	Dr. Marcia De FRANCESCHI NETO BRZ	Dr. Şenay ŞAHİN
Dr. Eric MUELLER AUT	Dr. Margot NIESSEN GER	Dr. Şerife VATANSEVER
Dr. Erkan Faruk ŞİRİN	Dr. Martin LAMES GER	Dr. Şevki KOLUKISA
Dr. Erkut KONTER	Dr. Martin Roderick UK	Dr. Tahir HAZİR
Dr. Erman ÖNCÜ	Dr. Mary O'SULLIVAN IRL	Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU
Dr. Erzhan MAKHANBET KAZ	Dr. Matthew P. BUMAN USA	Dr. Tomasz Niznikowski POL
Dr. Evrim ÇAKMAKÇI	Dr. Mehmet ACET	Dr. Turgay BİÇER
Dr. F. Filiz ÇOLAKOĞLU	Dr. Mehmet GÜÇLÜ	Dr. Turgut KAPLAN
Dr. F. Hülya AŞÇI	Dr. Mehmet GÜNAY	Dr. Ulrich HARTMAN GER
Dr. Fadıl MAMUTİ MKD	Dr. Mehmet KILIÇ	Dr. Uwe PühseSWI
Dr. Faik ARDAHAN	Dr. Mehmet KUTLU	Dr. Vedat AYAN
Dr. Fatih BEKTAŞ	Dr. Mehmet TÜRKMEN	Dr. Vedat ÇINAR
Dr. Fatih ÇATIKKAŞ	Dr. Mehtap MALKOÇ	Dr. Vern NEVILLE UK
Dr. Fatih ÖZGÜL	Dr. Metin ARGAN	Dr. Werner NACHBAUER AUT
Dr. Fereidoon TONDNEVİS IRN	Dr. Metin ŞAHİN	Dr. Yağmur AKKOYUNLU
Dr. Fikret SOYER	Dr. Metin YAMAN	Dr. Yavuz TAŞKIRAN
Dr. Filiz ÇAMLIGÜNEY	Dr. Mireala DAMIAN ROM	Dr. Yusuf CAN
Dr. Füsün Öztürk KUTER	Dr. Mitat KOZ	Dr. Yusuf KÖKLÜ

Dr. Geoffrey GOLDSPING UK	Dr. Mohsen ESMAEILI IRN	Dr. Yücel OCAK
Dr. Georgiados COSTANTÍNOS GRE	Dr. Mounire KOUACHE ALG	Dr. Yüksel SAVUCU
Dr. Gıyasettin DEMİRHAN	Dr. Murat AKYÜZ	Dr. Zafer ÇİMEN
Dr. Gökhan BAYRAKTAR	Dr. Murat KALDIRIMCI	Dr. Zekeriya GÖKTAŞ
Dr. Gülfem ERSÖZ	Dr. Murat TAŞ	Dr. Zeki COŞKUNER
Dr. Gülfem SEZEN BALÇIKANLI	Dr. Murat TEKİN	Dr. Zsolt RADAK HUN
Dr. Gülten HERGÜNER	Dr. Musa Selimi KOS	
Dr. Günter A. PILZ GER	Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN	

Hakem Kurulu

Dr. Adem CİVAN	Dr. Gülbin RUDARLI NALÇALKAN	Dr. Özlem ORHAN
Dr. Ahmet ALPTEKİN	Dr. Gülfem SEZEN BALÇIKANLI	Dr. Pınar GÜZEL
Dr. Ali Dursun AYDIN	Dr. Gülten HERGÜNER	Dr. R. Ferudun DORAK
Dr. Ali ÖZKAN	Dr. H. Hüsrev TURNAGÖL	Dr. Ragıp PALA
Dr. Ani AGOPYAN	Dr. Hakan SUNAY	Dr. Rıdvan EKMEKÇİ
Dr. Ayda KARACA	Dr. Hakan ÜNAL	Dr. Sadettin KIRAZCI
Dr. Ayşe Dilşad MİRZEOĞLU	Dr. Halil SAROL	Dr. Selhan ÖZBEY
Dr. Ayşe Gökçe ERTURAN İLKER	Dr. Haluk KOÇ	Dr. Serdar ELER
Dr. Baybars Recep EYNUR	Dr. Hanife Banu ATAMAN YANCI	Dr. Serdar TOK
Dr. Belgin İNAN	Dr. Hüdaverdi MAMAK	Dr. Serkan KURTİPEK
Dr. Betül BAYAZIT	Dr. İlker OZMUTLU	Dr. Sevde Mavi VAR
Dr. Bilal DEMİRHAN	Dr. İbrahim ERDEMİR	Dr. Sultan HARBİLİ

Dr. Bilal Utku ALEMDAROĞLU	Dr. İlhan ADİLOĞULLARI	Dr. Süleyman Murat YILDIZ
Dr. Burak GÜRER	Dr. İlker ÖZMUTLU	Dr. Sümmani EKİCİ
Dr. Cengiz AKARÇEŞME	Dr. Levent ATALI	Dr. Sürhat MÜNİROĞLU
Dr. Ceren SUVEREN	Dr. Levent VAR	Dr. Ş. Nazan KOŞAR
Dr. Çetin ÖZDİLEK	Dr. Leyla SARAÇ	Dr. Şenay ŞAHİN
Dr. Dilşad ÇOKNAZ	Dr. Leyla YILMAZ	Dr. Tamer KARADEMİR
Dr. Ebru Olcay YÜCEL KARABULUT	Dr. M. Zeki ÖZKOL	Dr. Tennur YERLİSU LAPA
Dr. Ebubekir AKSAY	Dr. Mahmut AÇAK	Dr. Tonguç Osman MUTLU
Dr. Elif KARAGÜN	Dr. Mehmet DEMİREL	Dr. Turan ÇETİNKAYA
Dr. Emin SÜEL	Dr. Mehmet İNAN	Dr. Ufuk ALPKAYA
Dr. Emrah ATAY	Dr. Mehmet M. YORULMAZLAR	Dr. Uğur ABAKAY
Dr. Emre BAĞCI	Dr. Mehmet ÖZAL	Dr. Ulviye BİLGİN
Dr. Erkal ARSLANOĞLU	Dr. Mehmet ULUKAN	Dr. Ünal TÜRKÇAPAR
Dr. Erkan DEMİRKAN	Dr. Menşure AYDIN	Dr. Veli Ozan ÇAKIR
Dr. Erkan GÜNAY	Dr. Mikail TEL	Dr. Velittin BALCI
Dr. Fatih HAZAR	Dr. Murat KANGALGİL	Dr. Yakup Akif AFYON
Dr. Fatih KIYICI	Dr. Murat Yalçın BEŞİKTAŞ	Dr. Yakup AKTAŞ
Dr. Fatma İlker KERKEZ	Dr. Mustafa ATLI	Dr. Yakup AKYEL
Dr. Fatma Neşe ŞAHİN	Dr. Mustafa Kayıhan ERBAŞ	Dr. Yaşar SALCI
Dr. Fatma Pervin BİLİR	Dr. Nebahat ELER	Dr. Yavuz Selim AĞAOĞLU
Dr. Fatma SAÇLI UZUNÖZ	Dr. Numan Bahadır KAYIŞOĞLU	Dr. Yavuz YILDIZ

Dr. Fırat AKÇA

Dr. Nurper ÖZBAR

Dr. Yıldız YAPRAK

Dr. Funda KOÇAK

Dr. Orcan MIZRAK

Dr. Yunus ARSLAN

Dr. Gönül BABAYİĞİT İREZ

Dr. Özgür MÜLAZIMOĞLU BALLI

Dr. Gözde ERSÖZ

Dr. Özgür ÖZKAYA

DESTEKLEYEN KURUM VE KURULUŞLAR
SUPPORTING INSTITUTIONS AND ORGANIZATIONS



İÇİNDEKİLER
TABLE of CONTENTS

<i>KONUŞMA ÖZETLERİ / SPEECH ABSTRACTS.....</i>	<i>16</i>
<i>SÖZEL BİLDİRİ ÖZETLERİ / ORAL PRESENTATION ABSTRACTS.....</i>	<i>50</i>
<i>POSTER BİLDİRİ ÖZETLERİ / POSTER PRESENTATION ABSTRACTS.....</i>	<i>369</i>
<i>TAM METİNLER / FULL PAPERS.....</i>	<i>373</i>

KONUŞMA ÖZETLERİ
SPEECH ABSTRACTS

SPOR YÖNETİMİNDE TEORİ VE UYGULAMA

Prof. Dr. Oğuz Özbek

Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
Spor Yöneticiliği Bölümü

oozbek@sports.ankara.edu.tr

Spor Bilimleri alanının bir alt disiplini olan spor yönetimi yönetim bilimindeki temel kavramlardan, geliştirilen teorilerden yararlanmıştır. Teori bizi gerçeğe götüren en kısa yoldur (Bursaloğlu, 2016). Bilimsel teori evrenin nasıl işlediğini açıklamaya çalışan önermeler bütünüdür. Sosyal alan teorileri ise toplumsal eylem, etkileşim ve organizasyon evreninin nasıl işlediğini açıklamaya çalışır. Teori, yararlı bilginin dayandığı temel taştır. Sağlam teori hem faydalı hem de test edilebilirdir. Bu nedenle, araştırma sorularını geliştirmek, verilerini analiz etmek, sonuçlarını yorumlamak için teoriden yararlanılır. Teori, spor endüstrisinde bilgi üretme ve olguları anlama çabalarının temeli olmalıdır. Açıklamak, tahmin etmek ve kontrol etmek için özellikle spor yönetiminde uygulamalı araştırma yapılır (Doherty, 2013).

Teori, hakemli makalelerin ve akademik dergilerin değerlendirilme ölçüsü olarak hizmet eder (Cunningham, 2013). Teori geliştirme, araştırmadan elde edilen bilgileri bir tür açıklayıcı çerçeve içinde düzenleme çabasını temsil eder. Teorileştirme, nasıl ve neden farklı türden kanıt örüntülerinin ortaya çıktığı ve daha genel olarak bunların sosyal yaşamı ve toplum düzenini nasıl yansıttığıyla uğraşır (Layder, 2015). Teorinin spor yönetimi ile bağlantısı sadece bilimsel çalışma yoluyla değildir; teori aynı zamanda öğretme, hizmet ve pratik hakkında bilgi verir (Cunningham ve ark., 2021).

Teori aydınlatıcı olmalı ve bilim insanları kendi özgün, yaratıcı düşüncelerini yazmalı, ancak bu başkalarının çalışmalarından ödünç alınmayacağı anlamına gelmemelidir (Mintzberg ve ark., 2005). Teori ödünç almak, spor yönetimi alanının dışından tutarlı ve tam olarak oluşturulmuş fikirleri almaktır.

Spor yönetimi alanında çalışan akademisyenler, teoriyi diğer disiplinlerden "ödünç alma" eğilimindedir. Yönetimden ve çeşitli alt disiplinlerinden (örneğin pazarlama, örgütsel davranış) ve yönetimin ana disiplinlerinden, (psikoloji, sosyoloji, ekonomi, antropoloji vb.) ödünç teoriler alınmaktadır (Doherty, 2013). Spor yönetimi araştırmalarında ele alınan teorilerde, daha sık kullanılan "ödünç model" ve daha az sıklıkla kullanılan "spor odaklı model" iki model öne çıkmaktadır (Fink, 2013).

Spor odaklı teorilere örnek olarak, Büyük Spor Etkinlikleri Mirası Teorisi, (A Theory of mega sport event legacies), Takım Kimliği teorisi (Team identity theory). Spor ve Toplumsallık duygu teorisi (Sport and Sense of Community Theory) ve Sport tüketici davranış modeli'ni (Sport Consumer behavior Model) verebiliriz.

Spor Yönetimi alanında başka disiplinden ödünç alınan teoriler örnek olarak, Dönüşümsel Liderlik Teorisi, Lider Üye Etkileşimi Teorisi, Kurumsallaşma Teorisi, Bekleyiş Teorisi, Kaynak Temelli Yaklaşım, Değişim Teorisi, Planlı Davranış Teorisi, Sosyal Öğrenme Teorisi, Sosyal Kimlik Teorisi, Gerçekçi Çatışma Teorisi ve Paydaş Teorisi'ni verebiliriz.

Teori ideal olarak öğretime ve pratiğe bilgi sağlamanın yanında, bilimsel araştırmanın temelini hareket noktasıdır. Bir alanın akademik bir disiplin olarak gelişmesi, o alanda üretilen teoriler ile değerlendirilir.

Yararlanılan Kaynaklar

- Bursaloğlu Z. (2016). Eğitim Yönetiminde Teori ve Uygulama. PegemA Yayıncılık: Ankara.
- Doherty, A. J. (2013). Investing in sport management: The value of good theory. Sport Management Review, 16, 5–11.
- Fink, S J. (2013). Theory Development in Sport management: My Experience and Other Considerations. Sport Management Review, 16, 17-21.
- Mintzberg, H. (2005). Developing theory about the development of theory. In K. G. Smith & M. A. Hitt (Eds.), Great minds in management: The process of theory development (pp. 355–372). Oxford: Oxford University Press.
- Layder D, (2015) Sosyolojik Araştırma Pratiği, Çeviren: Serdar Ünal. Heretik Yayıncılık, Ankara.

Cunningham, G B., Fink, S J., Zhang, J J. (2021). The Distinctiveness of Sport Management Theory and Research. Kinesiology Review, 2021, 10, 339-349.

Cunningham, B. G. (2013). Theory and theory development in sport management. Sport Management Review. 16, 1-4.

KULÜPLERDE SAĞLIK ORGANİZASYONU VE İŞ BİRLİĞİNİN ÖNEMİ

Prof. Dr. Cem Çetin

Süleyman Demirel Üniversitesi

Özet

Eski sporcu veya spora ilgisi olan birçok hekim için yüksek cazibe barındıran takım doktorluğu, tıp fakültesi yıllarından itibaren bir kariyer hedefi olarak görülmektedir. Spor yapmak veya sporla ilgili olmak, bahsedilen bu hekimler için yüksek motivasyon sağlasa da profesyonel bir meslek olarak düşünüldüğü zaman takım doktorluğunun hekime katkılarının yanında bazı zorluklarının olması da beklenen bir durumdur. Spor takımları ile birlikte çalışan, temelde sporcuların iyilik hallerini korumanın yanı sıra sporcuların yaralanmaları halinde olası rehabilitasyon süreçlerinde anahtar rol oynayan takım doktorunun görevleri ve sorumlulukları, bir spor müsabakasında veya yarışında tıbbi hizmet sağlamaktan çok daha fazlasını da içermektedir. Klinik pratikte sporcuların karşılaşılabileceği sorunların çeşitliliği düşünüldüğünde, sporculara en iyi tıbbi bakımı sağlamak için yüksek bilgi ve beceri düzeyine sahip multidisipliner bir "sağlık ekibi" oluşturmak hayati önem taşımaktadır. Bu multidisipliner ekip; çeşitli uzmanlık alanlarındaki hekimleri, spor fizyoterapistleri, kuvvet ve kondisyon uzmanı spor eğitmenlerini, beslenme uzmanlarını, psikologları ve hemşireleri içerecek şekilde dizayn edilmelidir. Fakat bu ekibin koordinasyonunu sağlayan, gerektiğinde denetleyen ve son sözü kullanma hakkına sahip olmak gibi yetkilere sahip olan, spor hekimliği uzmanlık eğitimi almış bir takım doktorunun ekip lideri olması önerilmektedir. Takım doktorunun liderliğini yaptığı bahsi geçen bu sağlık ekibinin çok sayıda idari ve tıbbi sorumluluğu da bulunmaktadır. Örneğin; olası bir hayati tehlike barındıran yaralanmaya karşı acil eylem planının geliştirilmesi önemli bir idari görevdir. Bu planın bileşenlerinin uygulanması ise takım doktorunun optimal tıbbi bilgiye ve beceriye sahip olmasını gerektirmektedir. Tıbbi açıdan optimal bilgi ve beceri düzeyine sahip olmanın yanı sıra sağlık ekibi içerisindeki organizasyonu sağlamada iyi bir iletişim becerisine sahip olmak da takım doktorları için oldukça değerli bir nitelik olarak kabul edilmektedir. Müsabaka veya yarış sırasında yaralanmış bir sporcuyu, tedavi ve gerekiyorsa (yaralanmanın ciddiyetine göre) rehabilitasyon süreçlerinden sonra tekrar spora döndürme kararı, iyi eğitilmiş bir takım doktorunun yanında tecrübeli yardımcı sağlık personellerinden oluşan benzersiz bir ekip işinin sonucudur. Bununla birlikte, spor yaralanmalarının bazıları da sahada acil yardımı gerektirecek boyutta olabilmektedir. Bu tarz yaralanmalar ile karşılaşılması halinde, hayat kurtarabilen acil yaklaşımların bilinmesi ve gerektiği hallerde uygulanması takım doktorunun ve sağlık organizasyonunun en önemli sorumluluklarının başında yer almaktadır.

BEDEN HAREKETLERİYLE RİTİM (BHR) EĞİTİMİ

Doç. Dr. Zinnur Gerek

İnsanın duyduğu bir müziğe karşı verdiği fiziksel tepki sonucu ortaya çıkan hareketler genelde basit ancak ritmiktir. Zamanla daha iyi organize edilmiş hareketlere dönüştürülebilmesi motor becerilerdeki gelişime bağlıdır. Ritim duygusunun geliştirilmesi, insanın doğa ile uyumunun desteklenmesi anlamına gelir.

Ritim teriminin kavram olarak zihindeki tasarımı tamamen işitsel algıya dayanıyor olsa da ritim aynı zamanda görülebilen ve de hissedilebilen bir kavramdır. Hareket eğitiminde görsel ya da işitsel algı sonucunda gerçekleşen bilişsel işlev hareketin alanını, kapsamını ve de akımını belirler. Bu nedenle hareketin düzenli akışını ve periyodik tekrarını sağlayan ritim bir uyarıcı niteliğindedir. Hareketin kinestetik ve de estetik görünümündeki başarı bu uyarıcının büyütülmesi, geliştirilmesi ve organize edilmesiyle mümkündür.

Yaratıcılığa dönük hareket eğitimi bireyin özgüveninin ve yeteneklerinin geliştirilmesine imkân sağlar. Hareket eğitiminde yaratıcılığın gelişimine en fazla olanak sağlayan uygulamalar müzik eşliğinde yapılan çalışmalardır. BHR eğitiminde, Lokomotor beceri olarak nitelendirilen (*Yürüme, Koşma, Sekme, Hoplama ve Adım Değiştirme*) hareketleri kullanılmaktadır.

Bir harekete neden olan kasılma ve gevşemelerin periyodik ve zamansal değişkenliği, yani hareketin dinamik yapısı hareket ritmi olarak açıklanmaktadır. Hareketlerin dinamiğinin döngüsel bir yapısı mevcuttur. Her düzenli hareket tempo ve ritim ilişkisi ile doğru orantılıdır.

BHR eğitimde kullanılan becerili hareketlerin başlangıç ve bitişi belirli bir zaman dilimi içerisinde gerçekleşir. Notalar seslerin yanı sıra, süre uzunluklarını yani zamanı da ifade eden birer süre belirteçleridir. Dolayısıyla hareketin dinamik ve döngüsel yapısı dikkate alındığında başlangıç ve bitişi arasında geçen zamanı notaların süre belirteci özelliği ile ifade etmek mümkündür.

Bu sayede farklı ritim varyasyonlarından oluşan hareket ölçüleriyle basit, yaratıcı ve uygulanabilir bir eğitim yöntemi oluşturulmuş olur. Eğitimde yöntem, hedefe ulaşmak için uygulanacak yolu ve bu süreçteki bilimsel uygulamaları kapsayan teknik bilgileri ifade eder. Nitekim beden hareketleriyle ritim eğitimi, müzik, beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin ritim eğitimine yönelik yenilikçi ve motive edici ders materyali oluşturması amaçlanarak hazırlanmış öğretim yöntemidir.

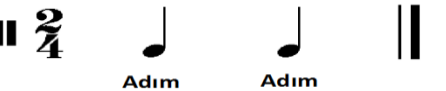
BHR eğitim yönteminde kullanılan hareketler müzik notalarının süre belirteci özelliğinden yararlanılarak sembolleştirilmiş ve daha sonra her bir lokomotor hareket kalıp halinde saptanmış ölçülere dönüştürülmüştür.

Örneğin; Yürüme eylemi sağ ve sol adımların eşit zamanlı hareketi ile gerçekleşir. Ağırlık bir ayaktan diğerine geçerken adımlar eşit tartımlı ve akıcıdır. Her bir adımın birim zamanını dörtlük süre belirteciyle ifade ettiğimizde Tablo 1’de belirtilen sembol ve kalıp ölçü oluşur. Diğer hareketlerde aynı şekilde semboller ve kalıp ölçülere dönüştürülerek Tablo 2’de belirtilen şekilde tanımlanır.

Tablo 1. Yürüme hareketinin sembol, süre değeri ve kalıp ölçüsü

Hareketin Adı	Hareketin Sembolü	Becerinin Adı	Becerili Hareketin Kalıp Ölçüsü
Adım		YÜRÜME	

Tablo 2. BHR yönteminde kullanılan hareketlerin sembolleri, süre değerleri ve kalıp ölçüleri

Hareketin Adı	Hareketin Sembolü	Becerinin Adı	Örnek Kalıp Ölçü ve Okunuşu
Adım		YÜRÜME	

Koş		KOŞMA	 Koş Koş Koş Koş
Sek		SEKME	 Sek Bas Sek Bas
Bas		HOPLAMA	 Hop La Hop La
Sürt		ADIM DEĞİŞTİRME	 Adım Sürt Adım

İyi planlanmış bir hareket eğitimi bireyin sosyal çevresiyle iletişim kurmasını ve onlarla uyum içerisinde hareket etmesini mümkün kılar. Yukarıda belirtilen kalıp ölçülerle oluşturulacak olan hareket partileri beden eğitimine yönelik yenilikçi ve yaratıcı bir eğitim ortamı sunacaktır.

ÖZEL SPORCULAR VE EBEVEYN YANSIMALARI

Prof. Dr. Levent İLHAN

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi / ANKARA

leventilhan@gazi.edu.tr

Ebeveyn olmak birçok genç insanın hayalidir. Her ebeveyn sağlıklı bir çocuk sahibi olmak istemektedir. Genellikle doğum sonrasında ebeveynlerin yüzleri gülümser ancak bazen ebeveynler, doğum öncesindeki, doğum sırasındaki veya doğum sonrasındaki sebeplerden ötürü farklı gelişim gösteren çocuklara da sahip olabilirler. Her anne-baba için kendi çocukları özeldir. Engelli çocuğa sahip olmak aile üyelerinin yaşam kalitesini, ebeveynlerin toplumsal cinsiyet rollerini, ekonomik giderlerini, ebeveynlerin çalışma durumunu, sağlıklarını, stres durumlarını, evliliği sürdürme veya yeni bir çocuk dünyaya getirme kararlarını etkileyebilmektedir. Çocuğuna engelli tanısı konması aile için travmatik bir durum olarak ifade edilmektedir. Ailelerin şimdiye kadar beklenti içinde oldukları “normal” çocuk algısı yıkılarak ve tüm bildiklerini unutarak yeni ve özel bir çocuğun ihtiyaçlarını nasıl karşılayacakları sorusu akıllara gelmektedir. İhtiyaçlardan ziyade yaşamın her döneminde devam edecek olan pek çok sorunla karşı karşıya kalacaklar ve yaşam boyu devam eden engelli çocuğa uyum süreci “engelli” tanısı ile birlikte başlayacaktır. Literatürde engelli çocuğu olan ailelerin şok, inkar, acı ve depresyon süreçlerini takip ettiği belirtilmektedir. Kabul sürecinin uzamasının engelli çocuğu olumsuz etkilediği özellikle engelli çocukların benlik algılarını ve kardeş ilişkilerini olumsuz etkilediği üzerinde durulmaktadır. Çocukları ömür boyu etkileyen birçok dezavantaj özel eğitim yoluyla en aza indirilebilir. Farklı gelişim gösteren bireylerin tüm gelişimsel açıdan özenle tasarlanmış beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin destekleyici özelliği göz önüne alındığında, bu aktif mekanizmanın yaşamları boyunca vazgeçilmez bir araç olarak kullanılması da kaçınılmazdır. Spor faaliyetlerine katılım, engelli çocukların vücut sağlığı, fiziksel ve motor gelişiminde son derece yararlıdır. Bu aktivitelerle, kimliği olan çocukların kendi kendine yetebilmeleri ve kendilerine saygı göstermeleriyle olumlu bir gelişme gösterebilir. Spor faaliyetlerine katılım, çocukların yaşam kalitesini artırırken, stres seviyesini ve davranış sorunlarını azaltır. Dahası, spor faaliyetlerine katılım akran etkileşimini teşvik ederek sosyal becerilerine önemli oranda destek sağlar. Bazı araştırmalar engelli çocukların spor faaliyetlerine daha az katılımı ile ilgili ailelerle ilgili faktörlere (spor değeri, tutum, aile eğitimi, aile direnci, çalışma saatleri vb.) yoğunlaşmaktadır. Engelli çocukların ailelerine bağımlılığı göz önüne alındığında, ailenin rolü öne çıkmaktadır. Ebeveynlerin etkinliklere katılımı hem çocukların oyun becerilerini geliştirebilir hem de ebeveynlerin çocuklarıyla ilgili etkinliklere yönelik farkındalığını artırabilir. Bu durumda, engelli çocukların spor yapabilmesi için ebeveynlerin bilinç seviyesi ve farkındalığı önemlidir. Her geçen gün gerek özel eğitimde gerek engelliler sporunda özendirici etki sistemleri genişlemekle birlikte bu bireylerin en yakınında bulunan ebeveynlerin sistem içerisindeki rolleri bu sunumun temel konusudur. Çocukların en başta ait olma ihtiyaçlarını karşılayan özel beden eğitimi ve spor uygulamaları ailelerde de çok boyutlu etkiler yaratabilmektedir. Bu etkiler arasında çocuklarına karşı olumlu kabul, stres faktörlerinin azalması, engelliler sporuna yönelik farkındalık ve tutum, eğitim kurumları ve hareket eğitimine yönelik yaklaşımları hem ebeveynler hem de özel gereksinimli çocukları için belirleyici olmaktadır. Bu sunumda; çocukların spora katılımları öncesindeki çekinceler, aşırı koruyucu aile tutum bariyerini aşan ebeveynlerden elde edilen bazı nicel ve nitel bulgular ele alınarak, engelliler sporunun yaygınlaşma hareketine katkı sunabilmek umulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Engelliler için beden eğitimi ve spor, ebeveyn, özel sporcu, farkındalık

LEVELS OF OVERWEIGHT, OBESITY AND PHYSICAL ACTIVITY AMONG 11-YEAR-OLD CHILDREN OF PRISTINA

Prof. Asoc. Dr. Musa Selimi ¹

Valon Nikqi, PhD ¹

¹Faculty of Physical Education and Sports, University of Pristina "Hasan Prishtina", Kosovo

Corresponding author:

Musa Selimi, Faculty of Physical Education and Sports

musa.selimi@uni-pr.edu +383 46 100 003

Keywords: overweight, obesity, physical activity, children, level

Abstract

Introduction: Obesity has become a global epidemic and it is considered as one of the main causes of the death in a large number of people all around the world. The main causes of obesity are considered genetic factor, lack of physical activity, imbalance between energy consumption and energy expenditure.

Objective: The aim of this cross sectional study was to determine the levels of overweight, obesity and physical activity among the 11 years old children of Pristina, capital city of Kosovo.

Subjects: Sample of this research were three hundred and four (304) voluntary children aged 11, from three public schools. One hundred and fifty four (154) of them were boys and one hundred fifty (150) of them were girls. Schools that participate in the study were selected from three regions of the city.

Measurements: Anthropometric measurements including body mass (kg) and body height (cm) were taken on the children, while Body Mass Index is calculated according to the formula $BMI = \text{body mass (kg)} / \text{body height}^2 \text{ (cm)}$. Physical activity levels were measured by Physical Activity Questionnaire for children-PAQ-C.

Results: Using Cole, et.al.2000, cut off points we found that 217 subjects or 71.5 % had normal body mass, 66 subjects or 21.8 % were overweight and 21 subjects or 6.9 % were obese. We found significant differences ($p = 0.004$) between genders where boys have inclination in overweight. Using T-test analyzes we found that boys were more active compared to girls ($p = 0.004$). Moreover we found significant differences in a proportions and levels of physical activity as well, Pearson chi-square² analyzes ($p = 0.04$). Physical activity of normal body mass and overweight children did not found significant difference between ($p=0.08$).

Conclusion: Level of overweight and obesity in children of Prishtina has shown to be higher than the average of European countries. We compared our results with other studies from different countries and the level of overweight including obesity has shown to be high especially in boys. The need for implementation of a intervention program in order to prevent, it would be a step that will be needed to set up by the relevant health institutions.

TÜRK SPOR POLİTİKALARI BAĞLAMINDA SPORUN KİTLELERE YAYGINLAŞTIRILMASININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Prof.Dr. A. Azmi YETİM

Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetimi Bölümü

Toplumlarda bireylerin spora katılım sıklığı, yaygınlığı ve şekli yalnızca kişinin yetenek ve ilgilerine bağlı değildir. Bilakis sporun devlet tarafından ele alınış biçimi ve organizasyonu o toplumun spora bakış açısını ve sporun o toplumdaki yaygınlığını yakından etkilemektedir. Bu noktada spor politikaları belirleyici rol oynamaktadır. Spor politikası denilince, sporun ele alınışı, ilke ve hedefleri, bu hedeflere ulaşma yol ve yöntemleri, alt yapı, tesis, araç gereç ve eğitim-öğretim anlayışı, ulusal ve uluslararası düzeyde spora bakış açısı, sporun örgütlenişi ve uygulanış felsefesi anlaşılmaktadır. Dolayısıyla bir ülke sporunun gelişimi ve geleceği o ülkenin spor politikalarının etkinliği ile yakından ilişkilidir. Bu nedenle sporun toplumlar üzerindeki sayısız bireysel ve toplumsal faydaları göz önünde bulundurularak, doğru ve etkili spor politikaları belirlenmeli ve uygulanmalıdır. Türkiye’de spor politikalarının dayanağını ise Anayasa’nın 59. Maddesi ve buna bağlı oluşturulan yasa, kalkınma planları ve hükümet programları oluşturmaktadır.

Bu bağlamda, Türk spor politikalarını belirleyen ve bu politikalara yön veren ilgi düzenlemelere baktığımızda; Anayasanın 59. Maddesinden hareketle sporun bir devlet politikası olarak görüldüğü, sağlıklı nesillerin yetiştirilmesinde beden eğitimi ve sporun temel eğitimin ayrılmaz bir parçası var sayıldığı, spor alanında eğitim, sağlık, yönetim alt başlıklarını ilgilendiren bilim ve teknolojiye uluslararası yeniliklerin takibi ve Türk sporuna uygulanması konularına önem verildiği, ülke genelinde spor tesislerinin çok yönlü planlanarak yaygınlaştırılması ve halkın kullanımına sunulmasının hedeflendiği, sporu kitlelere yaymak ve her yaştan insanı spora çekmek için Herkes İçin Spor federasyonunun kurulduğu, bununla birlikte basit spor tesislerinin tüm semt ve mahallelere ulaştırılmasının hedeflendiği, spor dallarının gelişimi için branşlar özelinde mastır plan çalışmalarının planlandığı ve tüm ülke vatandaşlarının seyirci konumundan ziyade aktif spora katılımının sağlanması ve bunun için gereken ortam ve imkanların sağlanmasının Türk spor politikalarının temelini oluşturduğu anlaşılmaktadır.

Ancak gerek ilgili istatistikler gerekse spor alanında yapılan çeşitli gözlem ve spor içerisinde edinilen tecrübeler göstermektedir ki; toplum içerisinde spor yapan insan sayısı çok azdır ve spor kitlelere yayılamamıştır, spor temel eğitimin bir parçası olarak ele alınma özelliğini her geçen gün kaybetmektedir, futbol dışındaki diğer spor dallarının özerkleşmesinde ve profesyonelleşmesinde eksiklikler vardır, spor tesisleri ülke genelinde çok amaçlı ve tam kapasite kullanılabilecek biçimde etkili ve verimli planlanmamıştır, Uluslararası düzeyde başarılı olabilecek elit sporcu sayısı yeterli değildir, spor kurum ve kuruluşlarının yönetimi genellikle liyakat sahibi olmayan, spordan gelmeyen ve spor yöneticiliği eğitimi almamış kişilere bırakılmıştır, gönüllük anlayışı gençliğe yeterince benimsetilememiş ve sivil toplum kuruluşları sporun içine çekilememiştir, Türkiye’de sporu yönetenlerin, siyasetçilerin ve spor medyasının, sporu bir reyting aracı olarak görmesi; bu kesimlerin Türk sporuna katkı değil zarar vermesine neden olmuştur.

Türk sporunun tüm basit hesap ve ilkel düşüncelerden kurtarılıp, çağdaş spor yönetiminin gerektirdiği düşünce, örgütlenme, yönetim ve uygulamalarla liyakatli yöneticilere teslim edilerek Türk milletinin hizmetine sunulması ve Türk spor politikalarında belirlenen hedef ve ilkelere ve ötesine ulaşılmasının sağlanmasını gereklidir.

OSMANLI-TÜRK SÜRELİ YAYINLARINDA SPORUN TEMSİLİ: BAŞLANGIÇ VE GELİŞİM EVRELERİ

Dr. İbrahim Yıldırım

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi – Türkiye

Bu çalışmada, Osmanlı-Türk süreli yayınlarında spora ilişkin yazıların başlangıç ve gelişim evrelerinin irdelenmesi amaçlanmaktadır. Veriler, eski harfli Türkçe süreli yayınların taranmasıyla elde edilmiştir. Aydınlanma düşüncesinin ve Sanayi Devriminin teknik imkânlarının 18.-19. yüzyıllarda biçimlendirdiği bir ürün olarak İngiliz toplumsal yapısında ortaya çıkan modern sporun aynı süreçte giderek medyatikleştiği bilinmektedir. Dünyanın ilk spor süreli yayını *The Sporting Magazin* 1792’de İngiltere’de yayınlanmış, 1821’de çıkan *Sporting Life* da Büyük Britanya’nın ilk günlük spor gazetesi olmuştur. Ancak, Erken Modern Avrupa’da 15. Yüzyılın ikinci yarısında yaygınlaşmaya başlayan basımevlerinde 17. yüzyıl başlarında toplumla buluşan haber gazetelerinde herhangi bir spor haberinin ilk ne zaman ve hangi konuda yayınlandığı halen merak konusu olmaya devam etmektedir. İngiltere’de ilk spor haberinin 1681’de *True Protestant Mercury* gazetesinde yayımlanan boks müsabakası hakkındaki bir not olduğu düşünülmektedir. Koleksiyonların eksik parçalarına ulaşıldıkça yeni “ilk”lere ulaşma ihtimali de artmaktadır. Türkçe literatürde genel kabul gören görüş, 1891’de *Servet-i Fünun* dergisinde yayınlanan Ali Ferruh Bey’in “Eskrim” başlıklı makalesinin basında çıkan ilk spor yazısı olduğudur. Benzer biçimde, 30 Mart 1895 tarihli *Asır* gazetesinin İngiltere’deki bisiklet ve at yarışlarından bahseden “Yeni Bir Müsabaka” başlıklı yazısı da günlük gazetelere yansıyan ilk spor haberi olarak değerlendirilmektedir. Yakın tarihli bir çalışmada da, Edirne’de çıkan *Ceride* gazetesinin 15 Mart 1891 tarihli 51. sayısındaki “Eskrim Hakkında Birkaç Söz” başlıklı yazı, yeni bilgiler ortaya çıkıncaya kadar, ihtiyatlı bir şekilde “ilk” ilan edilmiştir. Ülkemizde yayınlanan ilk Türkçe süreli yayın, matbaanın 1727’deki kuruluşundan yaklaşık yüz yıl sonra, 1831’de yayın hayatına atılabilen *Takvim-i Vekayi* adlı gazetedir. Dolayısıyla, halen spor ve basın tarihi çalışmalarının öznesi olmayı sürdüren, sporun süreli yayınlarda en erken ne zaman yer bulduğu sorusunun cevabı, Tanzimat’tan önce yayınlanan *Takvim-i Vekayi* gazetesi başlangıç alınarak aranmalıdır. Nitekim Gazetenin 4 Aralık 1831 tarihli 5. sayısında, Sultan II. Mahmud’un Okmeydanı’ndaki okçuluk faaliyetleri, Müderris ve Cerrah menzillerinde kırdığı rekorlar, önceki rekortmenler ve rekor mesafeleri haberleştirilmiştir. Osmanlı-Türk matbuatının ilk gazetesi olması nedeniyle, “Umûr-u Dâhiliye” başlığı altında verilen geleneksel okçuluk haberi, Türkiye’de basılmış süreli yayınlarda çıkan ilk spor haberi olarak görülmelidir. 1839’da Tanzimat’ın ilanından I. ve II. Meşrutiyet dönemlerine uzanan süreçte Batı tarzı sporları anlatan haber ve yazılar giderek artmış; halk, *Ceride-i Havadis*, *Ruzname-i Ceride-i Havadis*, *Mümeyyiz*, *Tercüman-ı Hakikat*, *Mecmua-i Ebuzziya*, *Hazine-i Evrak*, *Mirat-ı Âlem*, *Envar-ı Zekâ*, *Sıhhat*, *Teavün-i Aklam* vb. gibi 19. yüzyıl gazete ve dergilerinde, satranç, gladyatör dövüşleri, kayak yarışları, çocuk beden eğitimi, sörf, yüzme, dalgıçlık, raks, kayak ve jimnastik gibi aktiviteler hakkında bilgilendirilmişti. Henüz 1863’te, ilk popüler bilim dergisi *Mecmua-i Fünun* okurları antik olimpiyat oyunlarıyla bağlantılı bir takvimin varlığından haberdar olmuşlardı. 19. yüzyılın sonlarından itibaren de modern spor ve olimpiyatlara ilişkin haber ve makaleleri yayınlayan süreli yayın yelpazesi genişlemiş ve nihayet II. Meşrutiyetin ilanıyla başlayan basın özgürlüğü doğrudan spor konulu süreli yayınların ortaya çıkışına yol açmıştı. 1910’da yayın hayatına atılan branş dergisi *Futbol*’u, Selim Sırrı Bey’in 1911’de çıkardığı pedagojik *Terbiye ve Oyun*’u, onu da çok sporlu ilk spor dergileri *İdman* (1913), *Spor Alemi* (1919) ve diğerleri izlemiş; tüm bunların bir sonucu olarak da azımsanamayacak bir spor dergiciliği ve spor muhabirliği kültürü Cumhuriyete aktarılmıştır.

UNIVERSITY OF PRISTINA "HASAN PRISHTINA"
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS



**PREVALENCE OF OVERWEIGHT, OBESITY AND THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AMONG
THE CHILDREN OF PRISHTINA 12 YEARS OLD**

Prof. Asoc. Dr. Musa Selimi¹
Valon Nikqi, PhD¹

¹ *University of Pristina "Hasan Prishtina"- Faculty of Physical Education and Sports, Kosovo*

Corresponding author:

Musa Selimi, *Faculty of Physical Education and Sports*
musa.selimi@uni-pr.edu +383 46 100 003

Abstract

Introduction: Obesity has become a global epidemic and it is considered as one of the main causes of the death in a large number of people all around the world. The main causes of obesity are considered genetic factor, lack of physical activity, imbalance between energy consumption and energy expenditure.

Objective: The aim of this cross sectional study was to determine the prevalence of overweight, obesity and physical activity levels among the 12 years old children of Pristina, capital city of Kosovo.

Subjects: Sample of this research were two hundred and seventy seven (277) voluntary children aged 12, from three public schools. One hundred and forty (140) of them were boys and one hundred and thirty seven of them were girls. To be more representative the sample were selected from three regions of the city.

Measurements: Anthropometric measurements including body mass (kg) and body height (cm) were taken on the children, while Body Mass Index is calculated according to the formula $BMI = \text{body mass (kg)} / \text{body height}^2(\text{cm})$. Physical activity level were measured by Physical Activity Questionnaire for children-PAQ-C.

Results: Using Cole, et.al.2000, cut off points we found that 202 subjects or 72.92 % had normal body mass, 58 subjects or 20.94 % were overweight and 17 subjects or 6.14 % were obese. We found significant differences ($p = 0.004$) between genders where boys have inclination in overweight. Using T-test analyzes we found that boys were more active compared to girls ($p = 0.004$). Moreover we found significant differences in a proportions and levels of physical activity as well, Pearson chi-square² analyzes ($p = 0.04$). Physical activity of normal body mass and overweight children did not found significant difference between ($p=0.08$).

Conclusion: Prevalence of overweight and obesity in children of Prishtina has shown to be higher than the average of European countries. We compared our results with other studies from different countries and the prevalence of overweight including obesity has shown to be high especially in boys. The need for implementation of a intervention program in order to prevent, it would be a step that will be set up by the relevant institutions.

Abbreviations

WHO - World Health Organization

PAQ C –Physical activity questionnaire for children

BMI - Body mass index

MVPA - Moderate-to vigorous-intensity physical activity

HBSC - Health Behavior in School-aged Children

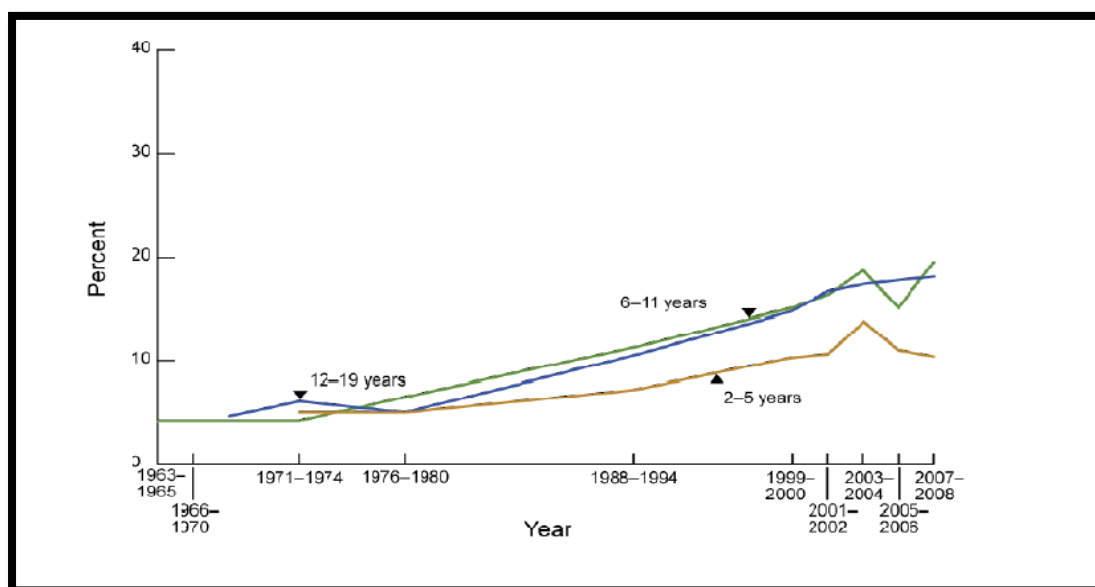
NHANES - National Health and Nutrition Examination Survey

Introduction

Trends of overweight and obesity

Overweight and obesity during last three decades has increased rapidly and reached epidemic proportions in most countries of the world (WHO, 2013, Ogden and Carroll, 2010). Every year, around 2.8 million people die as a result of being overweight or obese (WHO, 2013). First overweight and obesity was associated with high-income countries, but now obesity is also prevalent in low-and middle-income countries (WHO, 2013). Due to the rapid increases in overweight, obesity prevalence and the serious public health consequences, now overweight and obesity are considered one of the most serious public health challenges of the early 21st century (WHO, 2012). According the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES), in United States of America, the prevalence of overweight and obesity increment has occurred since 1976–1980. Among preschool children aged 2–5, obesity increased from 5.0% to 10.4% between 1976–1980 and 2007–2008 and from 6.5% to 19.6% among those aged 6–11. Among adolescents aged 12–19, obesity increased from 5.0% to 18.1% during the same frame (Ogden and Carroll, 2010).

Figure 1. Prevalence of Obesity among Children and Adolescents: United States, Trends 1963–1965 Through 2007–2008
Source: CDC/NCHS National Health Examination Surveys NHANES

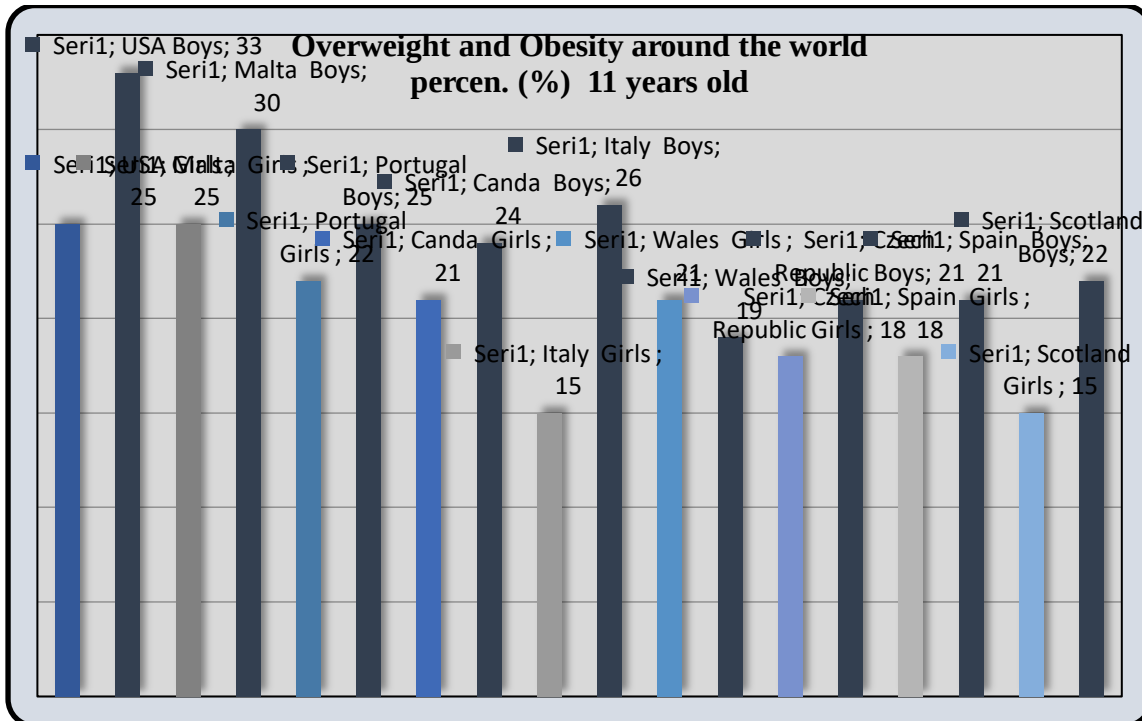


Data of World Health Organization (WHO), collected from the 36 European countries in 2005/2006, shows that the prevalence of overweight including obesity in 11 and 13 years old children ranges from 5% to more than 25% in some countries (WHO, 2009). Boys at all ages have a higher prevalence of overweight and obesity than girls, except in some countries: in 11-year-olds in Denmark, France, Netherlands and the United Kingdom (Wales) and in 13-year-olds in Ireland, where girls are more frequently overweight and obese than boys (WHO, 2009).

In England, the prevalence of overweight and obesity increased from less than 10 percent for both boys and girls in the mid-1970s, to more than 20 percent for girls and more than 15 percent for boys by 1998 (Tim J.et.al,2003).

Figure 2. Prevalence of overweight (including obesity) among 11-year-olds

Source: *HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN (HBSC) 2005/2006*



These trends of increasing childhood overweight and obesity seems to be a problem also in countries that are near Kosovo as well. In Macedonia the prevalence of overweight and obesity in children aged 11 is 13% in girls while 21% in boys; In Croatia 14% in girls and 20% in boys; Bulgaria 10% in girls respectively 20% in boys and Slovenia 12% in girls; 20% in boys (Currie C et.al.2006) .

The only data we were able to find in Kosovo were those of Tishukaj, 2011 and Rexhepi, et.al.2011. Tishukaj, F, 2011 researched children's of Prishtina aged nine (9) and fifteen (15). Besides others, he found that the cardio-respiratory fitness is correlated with BMI and other fatness parameters. He also found that overweight or obesity is a predictor of cardio-respiratory fitness. The mean of BMI that he found was; boys aged nine 16.85; girls of same age 16.4, while the BMI for the children aged fifteen was: 20.5 at boys and 20.8 at girls. In the same year as well Rexhepi, et.al.2011 has researched the physical characteristics at different ages in males, and in the age group of 12 years old has found that mean body height was 150.3, body mass 40.1, and BMI 17.6. However, none of them had not intended to investigate overweight and Obesity directly. Kosovo is a country where this kind of research with children 12 years old has never been done before therefore it is relevant to further explore this issue.

Aim of the study

In absence of the studies regarding prevalence of overweight and obesity among the children of different ages in Kosovo I start doing this research.

The main aim of this study is to:

Report the prevalence of overweight and obesity among the 12 years old children in Prishtina

Report the levels of physical activity

Investigate the correlation between BMI and physical activity

Definition of overweight and obesity

Obesity in general is defined as the abnormal or excessive accumulation of fat in adipose tissue, to extent that health may have harmful effects on body in a variety of ways (WHO. 2000, Cdc.gov, 2012). Due to growing process, it's not easy task to determine body mass and level of adipose tissue in children and adolescents (Kiess, et.al.2004). Compared to adults definition, in children and adolescents has been used different BMI cut-offs from different authors and institutions (WHO, 1995, CDC, Cole et.al., Mustek, et.al). In the absence of established criteria for defining childhood and adolescent overweight and obesity on basis of whole body fatness, cut-offs (WHO, 1995, CDC, 2000, Cole, et.al.2000, Must, et.al.1991) based on anthropometric measurements distributions are generally used (Krebs and Himes et al., 2007)

Consequences of childhood overweight and obesity

Around 15 percent of the Europe's school-aged children are carrying excessive body fat, with an increased risk for developing chronic disease. Quarters of these overweight children are obese, with a strong likelihood of having multiple risk factors (WHO, 2002). Due to its impact in physical and psychological health of children, obesity is a potentially serious disease; in addition, most of the obese children become obese adults (Whitaker RC, et.al, 1997, Bracale R.et.al, 2013). More than half of the obese 6-year-old children remain obese in adulthood, whereas only 10 % of children of the same age of normal body mass become obese in adulthood (Whitaker RC, et.al, 1997, Bracale R.et.al, 2013). The consequences are not only in adulthood, but they can be immediate leading in a pediatric hypertension that is associated with type 2 diabetes mellitus (Renata,B.et.al,2013, Nathan B. et.al.2008). The most widespread health impact in childhood is psychological morbidity (Dietz, W.1998)

In the childhood, there are two "types" of risk factors derived by overweight and obesity: modifiable risk factors and non-modifiable risk factors (Bracale R, et.al.2012). In the modifiable risk factors are included: lack of time spending in physical exercises, high frequency of watching TV, computer usage, videogames or other screen media, overconsumption of food with high calories (Deckelbaum,R, et.al.2001.Dennison B, et.al.2008). The common non-modifiable risk factor is genetic factor, and the children's with obese parents have a greater risk to be overweight or obese (Bracale,R.et.al,2013, Lawlor D.et.al.2008). Reilly et al., 2003 also concluded that obesity in childhood tends to persist into adulthood and cardiovascular effects of obesity in childhood shows strong correlation between childhood obesity and mortality in adulthood, which should be reflected in increased cardiovascular morbidity in the future, when the current generations of children's became adults. In this case, the importance of physical activity is fundamental to combat these diseases at all ages; reducing risk of cardiovascular diseases; reducing risks of type 2 diabetes and metabolic syndrome, while also reducing risks for some type of cancers (Cdc.gov, 2011)

Physical activity, overweight and obesity

"Physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles that results in energy expenditure" (Caspersen et al.,1985). To accomplish an activity is required an amount of energy which can be measured in kilojoules (kJ) or kilocalories (kcal); 4184 kJ is equivalent to 1 kcal (Davidson et al.,1979).

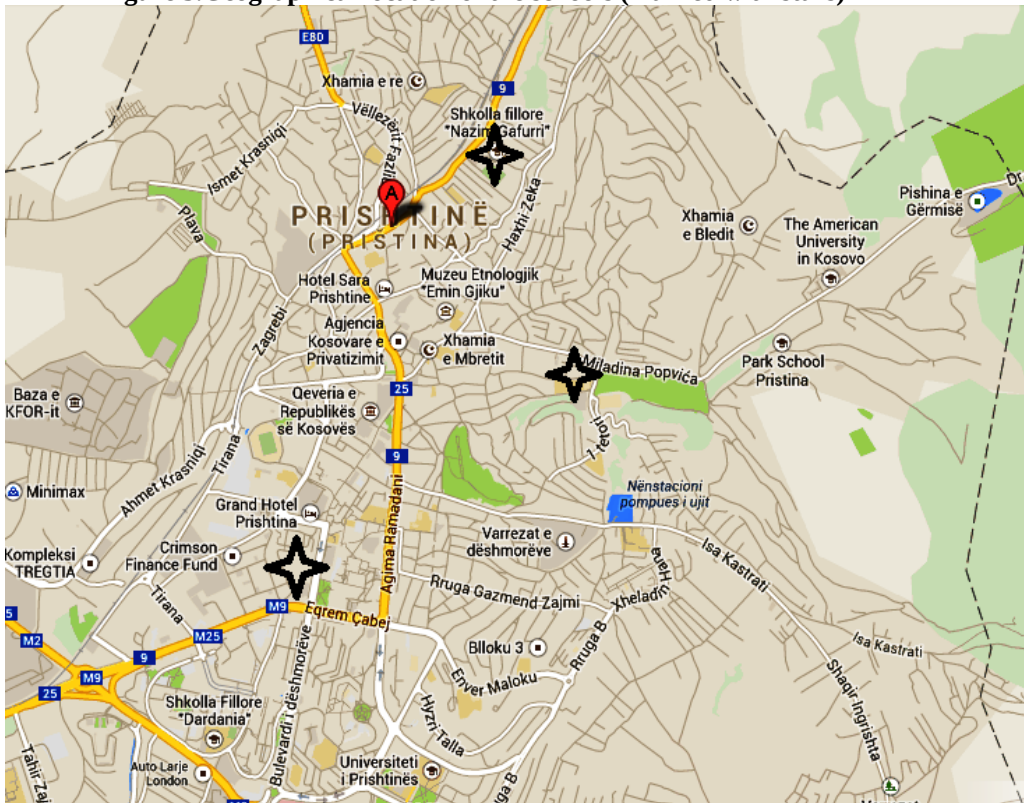
Regular physical activities in childhood and adolescence has been shown to have positive effect on improving strength and endurance, helps in building healthy bones and muscles, control weight, reduces stress and anxiety, increases self-esteem and may improve blood pressure, cholesterol levels (Physical Activity Guidelines Advisory Committee report, 2008) and favorable cardiovascular risk profiles as well (Andersen, et al., 2006) . In the cross-sectional study of 1300 Danish adolescents was analyzed the association between blood pressure, BMI and physical fitness (Nielsen & Andersen, 2003).

Physical fitness and BMI were independent predictors of hypertension with an increased risk of being hypertensive of almost five times in the obese compared to normal body mass adolescents (Daniels, S et, al.1999). A similar increase was found in adolescents with a low fitness level and the relative risk between groups of different BMI, hypertension increased with lower fitness. In the study of Nielsen and Andersen it was not possible to separate abdominal fatness, but in other studies especially abdominal fatness has been shown to be associated with higher risk (Daniels, S et, al.1999, Lenthe, F, et.al.1998, Gillum, R.1999). Australian national guidelines for children's physical activity recommend that children aged 5-11 and 13-17 need to perform at least 60 minutes of moderate-to vigorous-intensity physical activity (MVPA) every day, and to achieve health benefits they need to be engaged several hours (Health.gov.au, 2014). Types of activities typically classified as of moderate-to vigorous-intensity include, for example, brisk walking, hiking, using playground equipment, playing ball games, running and mountain climbing (Cdc.gov, 2006).

2. Methods and materials

2.1 Study design

Figure 3. Geographical location of the schools (marked with stars)



This cross-sectional study was focused in the prevalence of overweight and obesity in the primary school children's of Pristina in sixth grade. Two hundred and seventy seven (277) voluntary children's have participated in this study. One hundred forty (140) of them were boys and one hundred thirty seven (137) were girls, aged 11.85 ± 0.45 . The children were selected from three different public schools in different regions of the city. Based on the data form Ministry of education science and technology, the total number of sixth grade schoolchildren in the municipality of Prishtina is three thousand six hundred and fifty two (3652).

The sample number is representative for the city of Pristina, capital city of Kosovo (masht-gov.net, 2013). Before making the measurements we got the permission from the school directors. Physical education teachers also helped us in the testing procedure.

2.2 Anthropometric measurements

2.2.1. Body mass (kg) and body height (cm) measurements

Body mass and body height measurement were made with (SECA 217) stadiometer, where the flat digital beam balance scale was connected through the adapter with stadiometer. The digital beam balance scale was placed on a hard flat surface checked and adjusted for zero balance before each measurement. The subjects were asked to stand in the center of the digital beam balance scale, looking straight ahead and wearing light clothes without shoes. Body mass was recorded to the nearest 0.1 kg.

Body height was measured by standing upright without shoes. The position of eyes and ear lobes was horizontal, feet together, knees and heels straight, while the buttocks and shoulders blades was in contact with vertical surface of stadiometer. It is necessary that during measurement heels need to be on ground. After that, the subjects were asked to take a breath and stand erect to aid the straightening of the spine. The shoulders were relaxed. Body height was recorded to the nearest 0.1cm.

Figure 4. Body mass measurement



Figure 5. Body height



2.3. Body mass index

There are some laboratory methods to quantify the adipose tissue mass including, underwater body density measurement and body fat content estimated by the dual-energy X-ray absorptiometer (DEXA). Development of techniques, such as computed tomography (CT) and magnetic resonance imaging has provided opportunities for researchers to describe the human adipose tissue in details (Lukaski, HC, 1987, Gray, DS, et al. 1991(19,20). However, using these methods requires costly equipment meaning that using them in large group samples is limited.

When we have to deal with large scale population and public health screening, index of body mass adjusted for stature is used commonly as a surrogate for body fatness (Dietz WH and Gortmaker SL, 2001, Mueller et al. 2001). The most widely usable is Body mass index (BMI): body mass expressed in kilograms (kg), divided by body height (cm) squared (m²). This index has shown the strong correlation with body fatness and weak correlation with body height (Dietz W and Gortmaker S, 2001, Guo, S, et al. 1994). BMI is rather index of relative body mass than index of adipose tissue, but the CDC, WHO, International Obesity Task Force (IOTF), adopts it for use in children, adolescents and adults. BMI has shown correlation with DEXA, with a true positive rate from 0.7-0.8 and false positive rate 0.1 or less (Lobstein et al., 2004).

Abrantes et al., 2002 concluded that body mass index cut-off values proposed by Cole et al. (2000) and Must, et al. (1991) for identifying overweight and obese children should be used carefully to screen obesity in childhood, they can be also used to “diagnose” overweight among children with high accuracy. He suggests that both cut-off points have performed similarly results, with small advantage of Cole et al. 2000 values. In our study, we used formula body mass / body height² to calculate BMI and cut-off values from the Cole, et al. 2000.

$$BMI = \frac{\text{Weight (kg)}}{\text{Height (m)}^2}$$

Table 1. . International cut-off points for body mass index for overweight and obesity by sex and age adapted from Cole et al., 2000

Body mass index 25 kg/m ²			Body mass index 30 kg/m ²		
Age (y)	Boys	Girls	Boys	Girls	
10	19.84	19.86	24	24.11	
10.5	20.20	20.29	24.57	24.77	
11	20.55	20.74	25.1	25.42	
11.5	20.89	21.20	25.58	26.05	
12	21.22	21.68	26.02	26.67	
12.5	21.56	22.14	26.43	27.24	
13	21.91	22.58	26.84	27.76	
13.5	22.27	22.98	27.25	28.2	

2.4. Physical Activity Questionnaire

Physical activity of the children was assessed with validated (Crocker, 1997) Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C). PAQ-C was translated in the Albanian language (appendix 1) and used in previous studies in Albania as well (Jarani, 2013). Test-retest reliability in children of first grade has shown correlation ($r = 0.78$), while in children's of fourth grade the correlation was ($r = 0.82$), (Jarani, 2013). The PAQ-C is a self-administered 7-day recall questionnaire that consists of nine (9) questions (items). PAQ-C is designed to provide a general measure of physical activity levels during the school year. Physical activities are described as sport or dance that make you sweat or make your legs feel tired, or games that make you breathe hard, such as tag, running, bicycling, and others. Each item is scored on a 5-point scale, with higher scores indicating higher levels of activity. To form a composite score for item 1, the mean of all activities on the activity checklist (including 12 physical activities/sports) was taken ("no" activity being 1, "7 times or more" being 5). Items 2 to 7 asked about the physical activity levels during physical education classes, recess, lunch time, right after school, evenings and weekends. Children were also asked (item 8) to describe their physical activity with 1 of 5 classes: (a) All or most of my free time was spent doing things that involve little physical effort, (b) I sometimes (1-2 times) did physical things in my free time (e.g. played sports, went running), (c) I often (3-4 times) did physical things in my free time, (d) I quite often (5-6 times) did physical things in my free time, I I very often (7 times) did physical things in my free time. The reported value was used for items 2 to 8. To form a composite score for item, the mean of all days of the week was taken. Once a value between 1 and 5 had been given to each of the 9 items used in the physical activity composite score, the mean of these 9 items was used as the final PAQ-C summary score. In absence of objectively measurement tools like accelerometers or heart rate monitors we have been pushed to use self-reported techniques, also they were suitable, cost effective and exerted a minimal amount of burden. Besides the questionnaires have shown that are useful tools when we gather information from a large number of people (Kovalski,K.et.al.2004). However when using the questionnaires to assess the physical activity, some studies have shown that children and adult girls can overestimate the physical activity (Karppanen, et.al.2012, McMurray,R, et.al.2005, Sullivan, P, et.al.2000-2002).

2.5. Data analyses

The data was analyzed using the statistical software STATA version 12.1. Variables were expressed as mean $\pm$ SD, minimum and maximum. The differences between genders were done by T-test, and the difference between physical activities proportions were done by Pearson Chi-square ². Correlation between the BMI and physical activity in normal body mass and overweight including obese children were done by Pearson correlation.

Keywords: overweight, obesity, physical activity, children, prevalence

3. Results

3.1. Basic statistical parameters

Table 2. Subject characteristics - all group

Variable	Obs	Mean	Std. Dev.	Min.	Max
Body mass (kg)	277	44.30	11.05	26.50	87.20
Body height (cm)	277	150.75	6.97	132.40	170.00
BMI	277	19.31	3.74	12.83	32.98
Age	277	11.85	0.45	10.82	13.15
Sum. PA	277	3.12	0.587	1.77	4.67

Table 3. Characteristics by gender - boys

Variable	Obs	Mean	Std. Dev.	Min.	Max
Body mass (kg)	140	44.51	10.38	26.50	80.60
Body height (cm)	140	150.48	6.55	133.00	166.00
BMI	140	19.50	3.55	13.96	29.75
Age	140	11.84	0.43	10.98	13.15
Sum. PA	140	3.23	0.580	1.77	4.67

Table 4. Characteristics by gender – girls

Variable	Obs	Mean	Std. Dev.	Min.	Max
Body mass (kg)	137	44.08	11.653	28.00	87.20
Body height (cm)	137	151.02	7.341	132.40	170.00
BMI	137	19.11	3.886	12.83	32.98
Age	137	11.87	0.459	10.82	13.08
Sum. PA	137	3.02	0.574	1.96	4.56

In table 2. are presented basic statistical parameters for the anthropometric variables and other parameters as BMI and physical activity levels. The sample of this research has had mean body mass 44.30 kg, with a high difference between the minimal result 26.5 kg and maximal result 87.2 kg. The mean body height was 150.7 cm, with a high difference between minimal 132.4 cm and maximal result 170 cm as well. The physical activity levels were collected from the PAQ-C and mean score of physical activity was 3.12. Tables 3&4 present the same parameters but separately by gender.

3.2. Distribution of anthropometric parameters

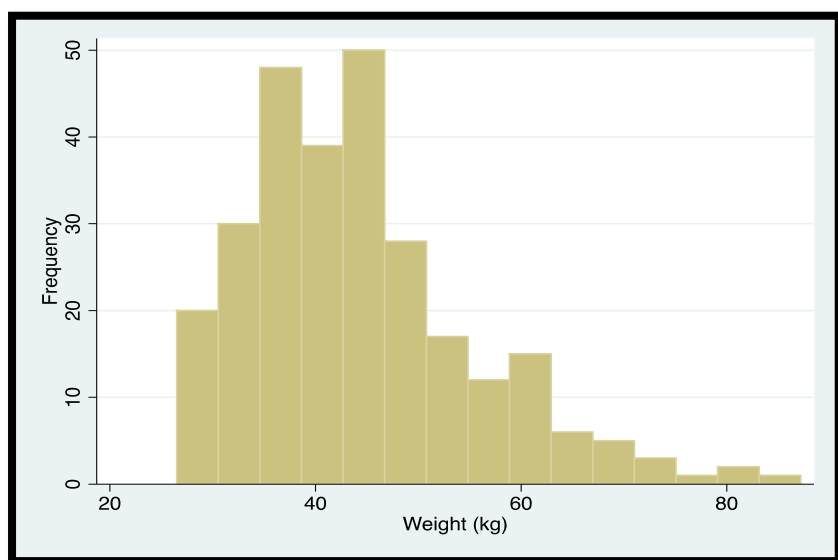


Figure 4. Body mass distribution

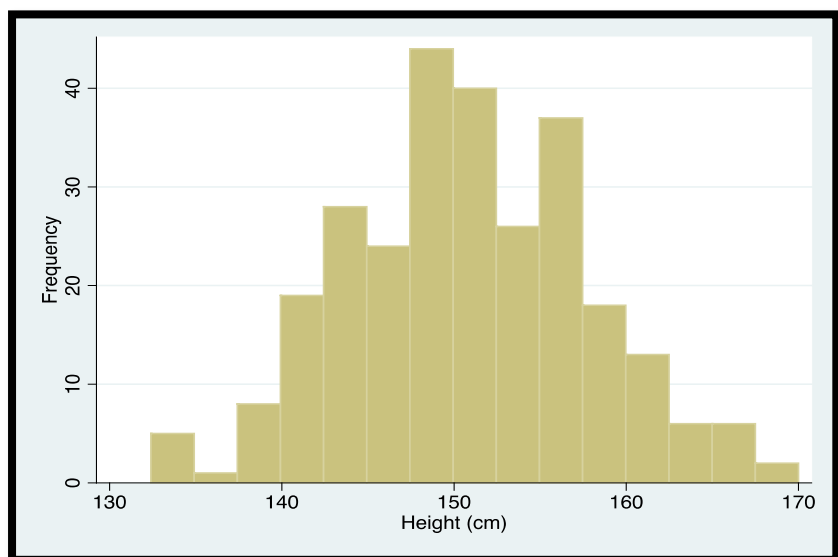


Figure 5. Body height distribution

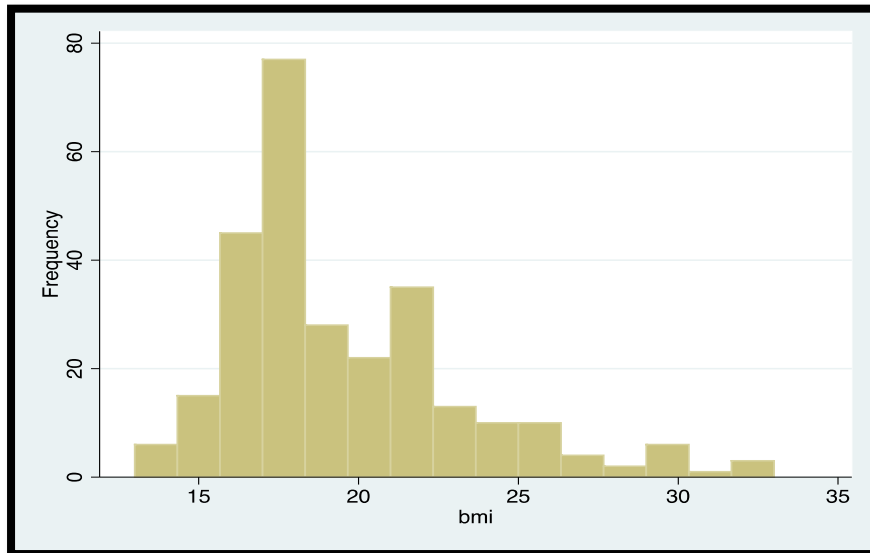


Figure 6. BMI distribution

3.2. Classification of sample according to normal body mass, overweight and obesity

Table 5. Classification as normal body mass, overweight and obese

Fat	Freq. (n)	Percent. (%)	Cum.
Normal body mass (kg)	202	72.92	72.92
Overweight	58	20.94	93.86
Obese	17	6.14	100
Total	277	100	

In table 5. is shown separation of subjects on the basis of BMI parameters by Cole, et.al.2000. In the category as a normal body mass were classified 202 subjects or 72.92 %. In the category of overweight were classified 58 or 20.94 %. While in the obese category have been classified 17 subjects or 6.14 %.

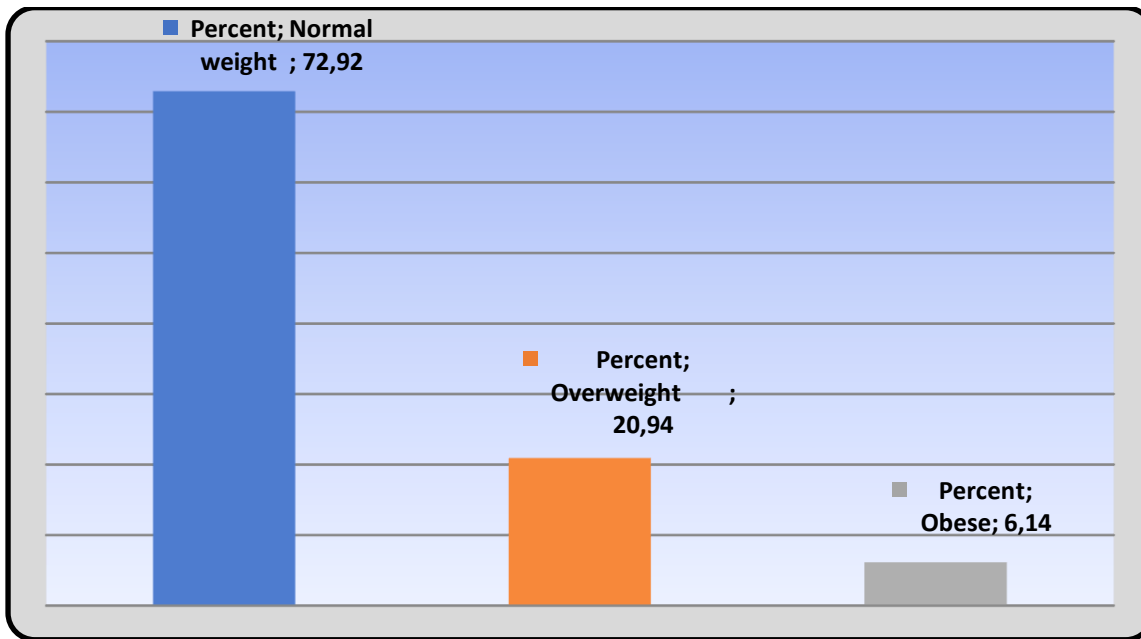


Figure 7. Classification as normal weight, overweight and obese percent. (%)

Table 6. Classification as normal body mass, overweight and obese by gender

Fatness	Gender		
	Boys	Girls	Total
Normal (n)	96	106	202
Percent. (%)	68.57	77.37	72.92
Overweight (n)	35	23	58
Percent. (%)	25	16.79	20.94
Obese (n)	9	8	17
Percent. (%)	6.43	5.84	6.14
Total (n)	140	137	277
Percent. (%)	100	100	100

Table 6 reflects the classification of subjects as normal body mass, overweight and obese based on gender. From a total sample, 202 classified as normal body mass 106 or 77.37 % of them were girls, and 96 or 68.57 % were boys. Overweight were more emphasized in boys , where we have 35 or 25 % subjects classified as overweight, respectively 23 or 16.79 % of girls were classified in the same group. Prevalence of obesity has been approximate in both genders; boys 9 or 6.43 % and girls 8 or 5.84%.

Based on the results from table 6, we can conclude that boys are more overweight and obese than girls.

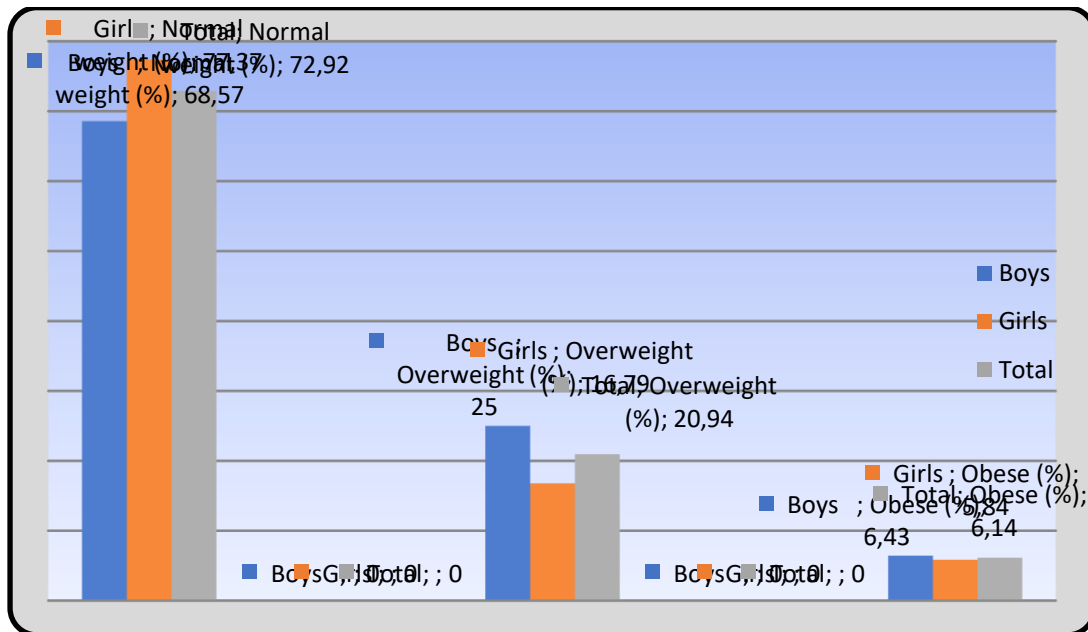


Figure 8. Classification as normal weight, overweight and obese by gender percent. (%)

3.3. Physical activity levels

Table 7. Differences between girls and boys in physical activity

Group	Obs	Mean	Std. Err.	Std. Dev.	[95% Conf. Interval]	
Males	140	3.23	0.05	0.58	3.13	3.32
Females	137	3.03	0.05	0.58	2.93	3.12
	T test	2.88		Prob. (T test)	0.004	

Differences between boys and girls for physical activity are given in Table 7. These differences are made by the method of T-test and if we check the table, we can see that boys have shown significant difference in comparison with girls. The difference can be seen even in the arithmetic mean of the subjects where the boys have more physical activity than girls. Value of T-test was 2.88, which is valid with the probability 0.004.

Table 8. Physical activity expressed in tertiles and by gender

PA-tertiles	Gender		Total
	Boys	Girls	
Least active	40	51	91
Percent. (%)	43.96	56.04	100
Moderate active	42	49	91
Percent. (%)	46.15	53.85	100.00
Most active	58	37	95
Percent. (%)	61.05	38.95	100.00
Total	140	137	277
Percent. (%)	50.54	49.46	100.00
Pearson chi-square ²		6.48	
Probability		0.04	

Based on the table 8, where the physical activity is classified in three levels as, least active, moderate active and most active comparison is made based on gender and proportions. In the first group classified as “least active “we have found more girls 51 or 56 % and 40 boys or 43.96 %. In the group “ moderate active “ we found again more girls, 49subjects or 53.85 % in relation of 42 boys or 46.15 %. In the category “ most active “ boys have been in advantage with 58 subjects or 61.05 % and girls 37 or 38.95 %. The value of Pearson Chi-square² is 6.48, which shows probability in the level 0.04. Based on these values we can conclude that boys are more active physically compared to girls.

3.4. T-test and Correlations of Physical activity with BMI

Table 9. T-test of physical activity, normal body mass vs. overweight including obesity

Group	Obs	Mean	Std. Err.	Std. Dev.	[95% Conf. Interval]	
Normal body mass	202	3.09	0.04	0.58	3.01	3.17
Overweight Obese	75	3.23	0.07	0.58	3.09	3.36
T test	-1.74					
Probability	0.08					

Physical activity of normal body mass and overweight including obesity are given in the table 9. The difference between two groups was done by T-test and the result tells us that the overweight including obesity children were more active than normal body mass children were. It can be seen in the arithmetic mean of two groups were the overweight children had 3.23 level of physical activity

compared to 3.09 of the normal body mass. Based on the values that we get from analyzes, we observed minor differences in the physical activity in the favor of overweight children. However these results are not significant because the result of probability was 0.08.

Figure 9. T-test between overweight-obese and normal body mass in physical activity

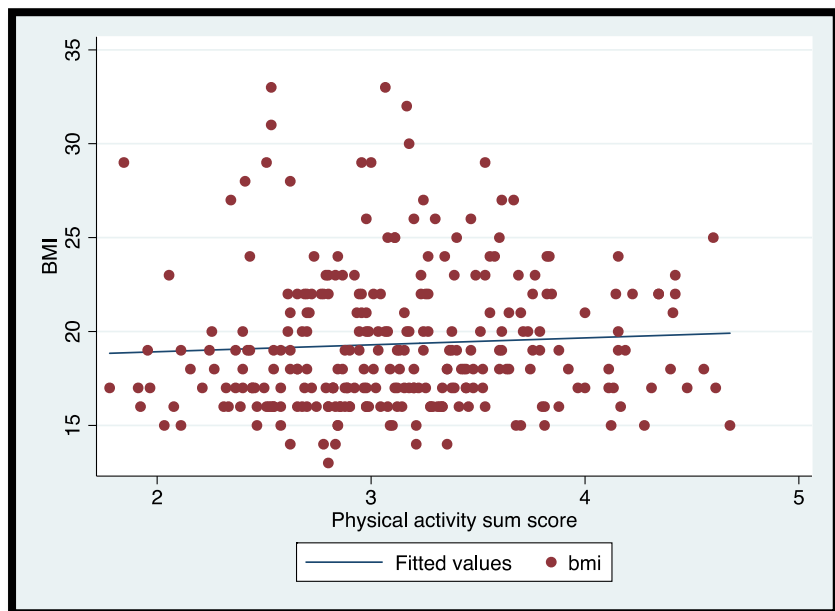


Table 10. Correlation of BMI and physical activity

Correlations		BMI Index		
		All	Normal body mass	Overweight/obese
Physical Activity	Pearson Correlation	.06	.11	-.25
	Sig. (2-tailed)	.35	.13	.03
	N	277	202	75

In the table 10 is presented the correlation between the physical activity and BMI for all samples. With a correlation coefficient **0.06** and probability **.35**, the result gives us to understand that there is no significant correlation between physical activity and the BMI (all group). Correlation of these two variables has proved to be insignificant for the children with normal body mass as well. At this group, the correlation coefficient was .11. Valid negative correlation between BMI and physical activity we found in the group of overweight-obese children with Cc.-.25 and Pr. .03. From this negative correlation, we can say that inside this group the children with higher BMI had lower physical activity or the opposite.

4. Discussion

Prevalence of overweight and obesity

In our study we have explored the prevalence of overweight and obesity, report levels of physical activity and investigate the correlation between BMI and physical activity among children in Prishtina aged 12 years. The sample size of this study was 277 children (140 boys and 137 girls), recruited from three different public schools of Prishtina.

Classification of children as normal body mass, overweight or obese was made using Cole, et.al cut-off points. Based on the results that we acquired 202 children or 72.92 % have normal body mass; 58 children or 20.94% have overweight and 17 children or 6.14 % are obese. With T-test analyze we have compared two genders and we found significant difference, boys have an inclination in overweight where 25% of them were overweight compared to girls 16.79% (t-test= 2.88, p=0.004). Our data about gender differences are in agreement with data from Pizaro, et.al.2012, Berg, et.al.2001 and data from HBSC study 2005/06 where almost all countries have higher prevalence of overweight including obesity among boys than girls in 11 and 13 years old children.

Physical activity level

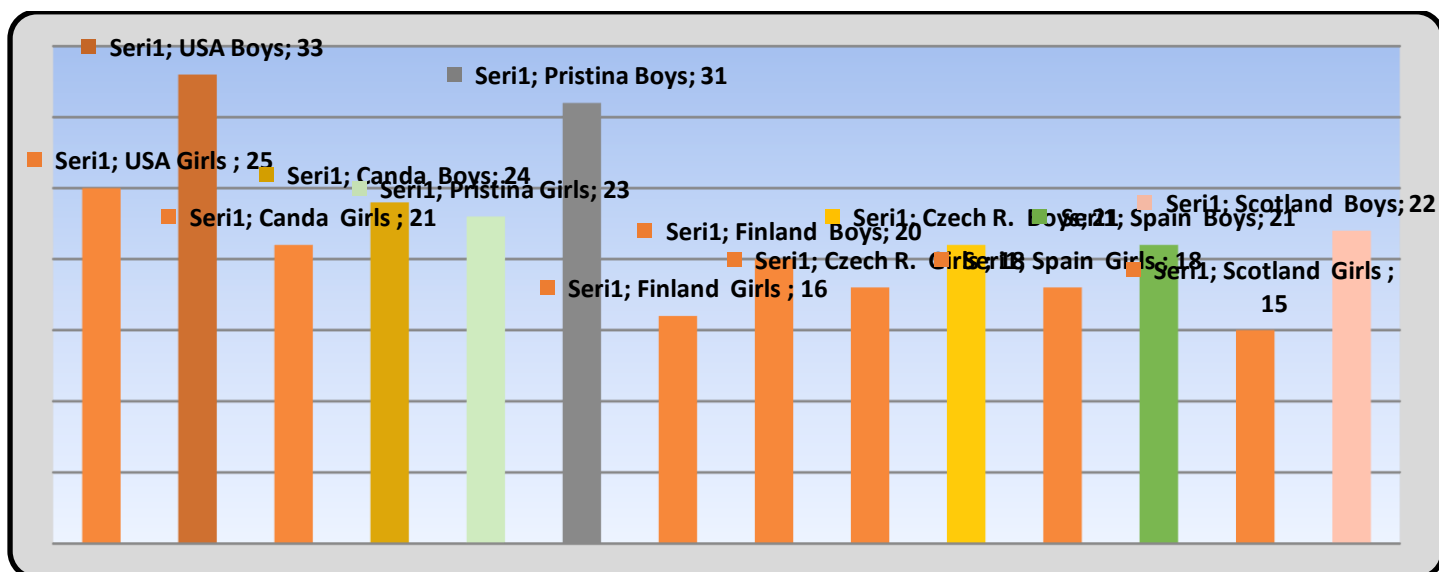
Using T-test analyses, I have compared the levels of physical activity among boys and girls. I have found significant differences between boys and girls, where the boys were more active (T-test = 2.88 and p=0.004). To classify the subjects based on physical activity level proportions I divide them in three groups and by gender as well as “least active”, “moderate active” and “most active”. With Pearson’s chi-square² analyzes we found significant gender differences were boys were more active than girls (**p = 0.04**). Results obtained from T-test are consistent with similar studies by different authors (Baquet, et.al.2014, Ortlieb, et.al.2013), and Verloigne, et.al.2012 in a research across 5 European countries among children 10-12 years old found that girls in all the levels of activities spent less time than boys.

It has been analyzed also the difference between normal body mass and overweight children including obese. In addition, results, which I have gained, have been surprising, because overweight including obese children tend to have higher level of physical activity. However, the results are not within the limits of statistical validity (T-test=-1.74, p=0.08), and in these case we can conclude that there’s no significant difference between physical activity level of normal body mass and overweight including obese children. Our results regarding the difference between physical activity in normal body mass and overweight including obese children does not correspond with numerous researches that have been made (Godard, et.al.2012, Aires, et.al.2010, Haerens, et.al.2007). However, in research conducted by Karpanen, et.al.2012 has been not found differences between normal body mass and overweight girls as well. Whereas Slootmaker, et.al.2009 found that adolescents increase the level of physical activity when it’s measured by self-report methods (questionnaires) and McMurray, et.al.2008 found that overweight adolescent girl tend to over report physical activity. Probably I could prejudice that the same thing could happen in our research.

With Pearson’s correlation are treated BMI and physical activity. In correlation of all group is found that there is no significant correlation between BMI and physical activity (**p = .06**). Even the normal body weight subjects did not shown significant correlation on BMI and Physical activity (**p = .11**). While in overweight children is found significant negative correlation between BMI and physical activity (**p=.03**).

4.1. Comparison of overweight including obesity

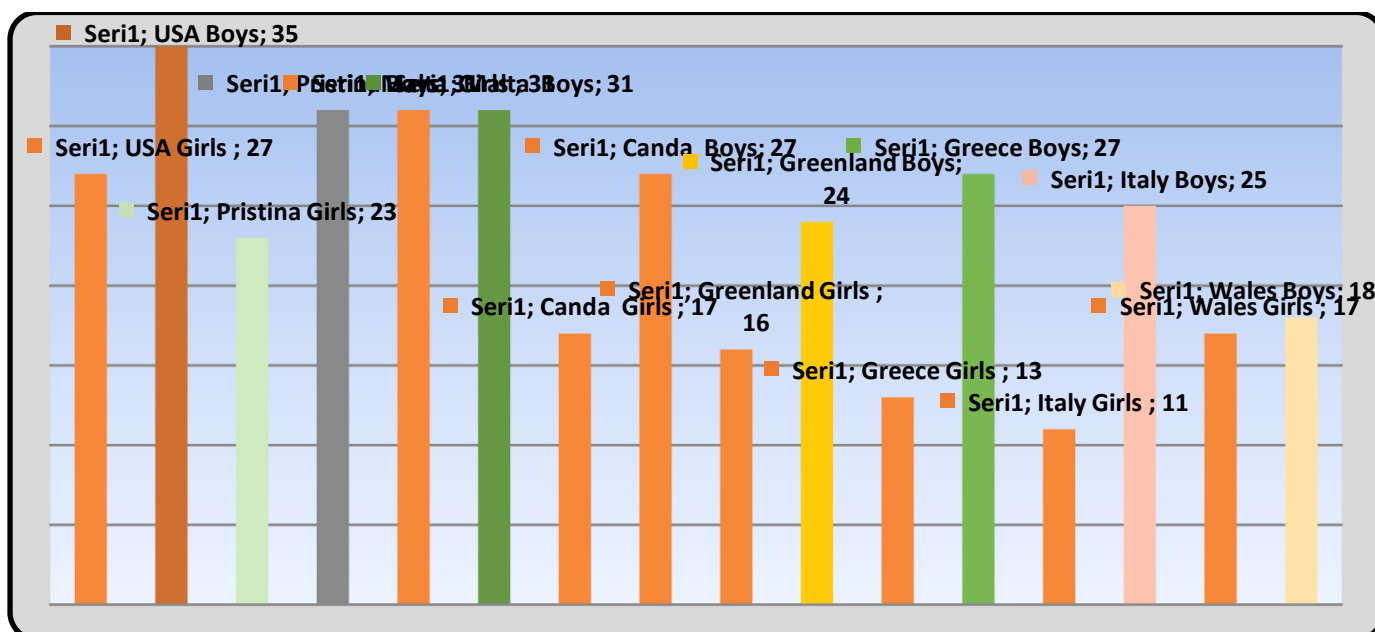
Figure 10. Comparison of overweight and obesity with 11 years old children from HBSC study



In the absence of previous studies and previous data in Kosovo about the prevalence of overweight and obesity among the same age group, we compare our results with HBSC study 2005/2006, with two age groups; 11 years, respectively 13 years old children.

Comparing our results with children's 11 years old from different countries, showed differences between. With the exception of the U.S. where the percentage of overweight and obesity was 33%, boys have shown higher percentage (%) of overweight and obesity, compared to; Canada 24%; Finland 20%; Czech R. 21%; Spain 21% and Scotland 22%, while in Pristina is 31% (fig.11). Almost the same differences are listed at girls, but with different values. Where in the U.S the prevalence of overweight and obesity at girls was 25%; Canada 21%; Finland 16%; Czech R. 18%; Spain 18% and Scotland 15%, while in Pristina is 23% (fig.11). However should be pointed out that the data collected by the HBSC are based on self-report. Elgar, 2005 have found that, when body mass and body height are self-reported and cut-off points by Cole, et.al are used the BMI can be underestimated.

Figure 11. Comparison of overweight and obesity with 13 years old children from HBSC study



In the fig.11 are shown differences between children age 13 from the HBSC study 2005/2006 and our sample. The results shows that boys from U.S compared to boys from our sample are in advantage with 4%; boys from Malta with the same percentage (%) 31; Canada 27% ; Greenland 24% ; Greece 27% ; Italy 25% and Wales 18% . The same results have also the girls but with lower values. Where the U.S girls has the percentage of overweight and obesity 35%, girls from Malta 31% ; Canada 17% ; Greenland 16% ; Greece 13% ; Italy 11% and Wales 17%.

We have made comparisons with the two age groups, those 11 and 13 years old from HBSC 2005/2006 study, results give us understand that the prevalence of overweight and obesity in Prishtina children aged 12 are in high values.

4.2. Strength and limitations of the study

Body mass and body height of the sample has been measured precisely using standardized tools as it is been described in the methodology section of the current thesis (SECA 217). To classify children on basis of their adipose body tissue as normal body mass, overweight or obese, cut-off points of Cole, et.al.2000 have been used as has been recommended by various researchers (Abrantes et al., 2002, Zhonghua, et.al.2004). A further strength of the study was that BMI measurements have been based on measurement values, and were not based on estimations from questionnaires.

Physical activity of children was assessed by the PAQ-C 7- day recall. PAQ-C was developed to assess general levels of physical activity and do not provide an estimate of caloric expenditure or specific frequency, time, and intensity information, it is based on subject's memory (Crocker et.al.,1997). These questionnaires have been used, as other devices as accelerometers have not been available in our country.

We use because it was convenient, cost-effective and exerted a minimal amount of burden on the study and participants. But in our research has shown obvious limitations. Results obtained from questionnaires have shown that overweight or obese children are more active than normal children are. Obviously overweight and obese children overestimate their physical activity as some studies have found (Slootmaker, et.al.2009, McMurray, et.al.2008). Another weakness of research has been short time that we had in disposition to prepare thesis.

4.3. Conclusions

Prevalence of overweight and obesity found in our research give us to understand that in comparison with other countries has shown high values particularly in boys. Physical activity questionnaire did not show expected reliability to measure the level of physical activity. We recommend in the future to use objective and accurate tools when measuring physical activity.

4.4. Perspectives

More research on the prevalence of obesity among the children in Kosovo would be great value considering the consequences of this disease. Obtained data from this study suggests that the institutions as Institute of Public Health and other should pay attention to this phenomenon and be taken seriously. Longitudinal studies will be much more efficient to follow the direction of overweight as well as factors that affect increase or reduction of overweight and obesity.

References

- WHO. (2013). Ten facts on obesity . Available: <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/en/index.html>. Last accessed 12/02/2014.
- WHO. (2012). Childhood Obesity Prevention. Geneva: WHO.
- Whitaker RC, Wright JA, Pepe MS et al (1997) Predicting obesity in young adulthood from childhood and parental obesity. N Engl J Med 337:869–873
- Bracale R, Milani L, Ferrara E, Balzaretto C, Valerio A. Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, June 2013, Volume 18, Issue 2, pp 183-191.
- Nathan BM, Moran A (2008) Metabolic complications of obesity in childhood and adolescence: more than just diabetes. Curr Opin Endocrinol Diabetes 15:21–29

- Bracale R, Labruna G, Finelli C et al (2012) The absence of polymorphisms in ADRB3, UCP1, PPARc, and ADIPOQ genes protects morbid obese patients toward insulin resistance. *J Endocrinol Invest* 35(1):2–4.
- Deckelbaum RJ, Williams CL (2001) Childhood obesity: the health issue. *Obes Res* 9:239S–2343S
- Dennison BA, Edmunds LS (2008) The role of TV in childhood obesity. *Progress Pediatr Cardiol* 25(2):191–197
- Lawlor DA, Timpson NJ, Harbord RM et al (2008) Exploring the developmental overnutrition hypothesis using parental–offspring associations and FTO as an instrumental variable. *PLoS Med* 5(3):33.
- CDC.gov. 2012. Obesity and Overweight for Professionals: Childhood: Basics - DNPAO - CDC. [online] Available at: <http://www.cdc.gov/obesity/childhood/basics.html> [Accessed: 14 Feb 2014].
- Barlow SE and the Expert Committee. Expert committee recommendations regarding the prevention, assessment, and treatment of child and adolescent overweight and obesity: summary report. *Pediatrics* 2007;120 Supplement December 2007:S164—S192.
- Kiess W, Marcus C, Wabitsch M (eds): Obesity in Childhood and Adolescence. *Pediatr Adolesc Med*. Basel, Karger, 2004, vol 9, pp 1–19
- Krebs, N., Himes, J., Jacobson, D., Nicklas, T., Guilday, P. and Styne, D. 2007. Assessment of Child and Adolescent Overweight and Obesity. 120 (Supplement 4), pp. S193-S228. Available from: doi: 10.1542/peds.2007-2329D.
- World Health Organization, 2009. PREVALENCE OF OVERWEIGHT AND OBESITY IN CHILDREN AND ADOLESCENTS. [online] Available at: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/96980/2.3.-Prevalence-of-overweight-and-obesity-EDITED_layouted_V3.pdf [Accessed: 5 Mar 2014].
- masht.gov.net. 2013. [online] Available at: http://www.masht.gov.net/advCms/documents/Statistikat_e_Arsimit_ne_Kosove_2012_13.pdf [Accessed: 6 Mar 2014].
- Ogden, C. and Carroll, M. 2010. Prevalence of Obesity Among Children and Adolescents: United States, Trends 1963–1965 Through 2007–2008. [online] Available at: http://www.cdc.gov/nchs/data/hestat/obesity_child_07_08/obesity_child_07_08.pdf [Accessed: 8 Mar 2014].
- Tim J. Lobstein and others, “Increasing Levels of Excess Weight among Children in England,” *International Journal of Obesity* 27 (2003):1136–38.
- WHO: Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Geneva, World Health Organization, 2000
- Lukaski HC: Methods for the assessment of human body composition: Traditional and new. *Am J Clin Nutr* 1987;46:537–556.
- Gray DS, Fujioka K, Colletti PM, et al: Magnetic-resonance imaging used for determining fat distribution in obesity and diabetes. *Am J Clin Nutr* 1991;54:623–627.
- Dietz WH, Gortmaker SL: Preventing obesity in children and adolescents. *Ann Rev Publ Hlth* 2001;22:337–353.
- Mueller MJ, Mast M, Asbeck I, Langnaese K, Grund A: Prevention of obesity—Is it possible? *Obes Rev* 2001;2:15–28.
- Guo SS, Roche AF, Chumlea CW, Gardner JD, Siervogel RM: The predictive value of childhood body mass index values for overweight at age 35 y. *Am J Clin Nutr* 1994;59:810–819.
- Lobstein T, Baur L and Uauy R. Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obesity Reviews* 2004;5:4-104
- Abrantes, M. M., Lamounier, J. A. and Colosimo, E. A. 2002. Comparison of body mass index values proposed by Cole et al. (2000) and Must et al. (1991) for identifying obese children with weight-for-height index recommended by the World Health Organization. *Public Health Nutrition*: 6, 6 (3), p. 307–311. Available from: doi: 10.1079/PHN2002426.
- Currie C et al., eds. Inequalities in young people’s health. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2005/2006 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2008 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 5) (<http://www.euro.who.int/Document/E91416.pdf>, accessed 12 march 2014).

Tishukaj, F. 2011. Cardio-respiratory fitness differences & Correlations between Cardio-respiratory Fitness, Fatness and Blood Pressure among 9 and 15 year old Children and Adolescents. Master thesis. University of Prishtina Faculty of Sport Sciences, Prishtina.

Rexhepi, A., Brestovci, B., Krasniqi, A. Physical Characteristics at Different Ages. *Int. J. Morphol.* [online]. 2011, vol.29, n.1, pp. 105-111. ISSN 0717-9502.

seca. n.d. seca 217 - Stable stadiometer for mobile height measurement. [online] Available at: http://www.seca.com/en_gb/products/all-products/product-details/seca217.html [Accessed: 19 Mar 2014].

Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM & Dietz WH (2000): Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ.* 320, 1240–1243.

Must A, Dallal GE & Dietz WH (1991): Reference data for obesity: 85th and 95th percentile body mass index (wt=ht²) and triceps skinfold thickness. *Am. J. Clin. Nutr.* 53, 839–846.

Who.int. 2014. WHO | BMI-for-age. [online] Available at: http://www.who.int/childgrowth/standards/chts_bfa_boys_p/en/ [Accessed: 19 Mar 2014].

Body mass index reference norm for screening overweight and obesity in Chinese children and adolescents Group of China Obesity Task Force. *Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi.* 2004 Feb; 25(2):97-102.

Cdc.gov. 2009. Growth Charts - Clinical Growth Charts. [online] Available at: http://www.cdc.gov/growthcharts/clinical_charts.htm [Accessed: 19 Mar 2014].

World Health Organization. (2002). Report of a joint WHO/FAO expert consultation. Diet nutrition and prevention of chronic diseases. WHO technical report series no. 916 WHO: Geneva

Dietz WH. Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease. *Pediatrics* 1998;101:518–25.

Reilly, J. J., Methven, E., McDowell, Z. C., Hacking, B., Alex, E. D., Stewart, L. and Kelnar, C. J. 2003. Health consequences of obesity. *Archives of disease in childhood*, 88 (9), pp. 748–752.

Caspersen C. J., Powell K. E., Christenson G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 100 126–131

Davidson, S., Passmore, R., Brook, J. F., and Truswell, A. S.: Human nutrition and dietetics. Ed. 7. Churchill Livingstone, New York, 1979.

Physical Activity Guidelines Advisory Committee report. 2008. [report] Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.

Nielsen, G. A., Andersen, L. B. (2003). The association between high blood pressure, physical fitness and body mass index in adolescents. *Prev Med*, 36, 229-234.

Daniels, S. R., Morrison, J. A., Sprecher, D. L., Khoury, P. & Kimball, T. R. (1999). Association of body fat distribution and cardiovascular risk factors in children and adolescents. *Circulation*, 99, 541-545.

Lenthe, F. J. v., Mechelen, W. v., Kemper, H. C. G. & Twisk, J. W. R. (1998). Association of a central pattern of body fat with blood pressure and lipoproteins from adolescence into adulthood. The Amsterdam Growth and health study. *Am J Epidemiol*, 147, 686-693

Gillum, R. F. (1999). Distribution of waist to hip ratio, other indices of body fat distribution and obesity and associations with HDL cholesterol in children and young adults aged 4-19 years: the Third National Health and Nutrition examination Survey. *Intern J Obes*, 23, 556-563

Andersen, L. B., Harro, M., Sardinha, L. B., Froberg, K., Ekelund, U., Brage, S. and Anderssen, S. A. 2006. Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *The Lancet*, 368 (9532), pp. 299–304

- Karppanen, A., Ahonen, S., Tammelin, T., Vanhala, M. and Korpelainen, R. 2012. Physical activity and fitness in 8-year-old overweight and normal weight children and their parents. *International journal of circumpolar health*, 71.
- McMurray RG, Ward DS, Elder JP, Lytle LA, Strikmiller PK, Baggett CD, et al. Do overweight girls overreport physical activity? *Am J Health Behav*. 2008;32:538–46
- Sullivan PW, Morrato EH, Ghushchyan V, Wyatt HR, Hill JO. Obesity, inactivity, and the prevalence of diabetes and diabetes-related cardiovascular comorbidities in the U.S., 2000–2002. *Diabetes Care*. 2005;28:1599–603
- Health.gov.au. 2014. Department of Health | Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines. [online] Available at: <http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/health-pubhlth-strateg-phys-act-guidelines#apa1317> [Accessed: 20 Mar 2014].
- Cdc.gov. 2006. [online] Available at: http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/pdf/PA_Intensity_table_2_1.pdf [Accessed: 20 Mar 2014].
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. and Donen, R. M. 2004. The physical activity questionnaire for older children (PAQ-C) and adolescents (PAQ-A) manual. College of Kinesiology, University of Saskatchewan, 87.
- Cdc.gov. 2011. Physical Activity for Everyone: The Benefits of Physical Activity | DNPAO | CDC. [online] Available at: <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/health/> [Accessed: 23 Mar 2014].
- Jarani J (2013), The impact of exercise and games on physical fitness >> indicators in 1st and 4th graders in Tirana. Elementary school based >> intervention. ABC "5 on 5" project, PhD thesis
- Crocker, P.R.E., D. Bailey, R. Faulkner, K.C. Kowalski, and R. McGrath. Measuring general levels of physical activity: preliminary evidence for the physical activity questionnaire for older children. *Med. Sci. Sports Exerc*. 29:1344-1349, 1997.
54. Elgar FJ et al. Validity of self-reported height and weight and predictors of bias in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 2005, 37(5):371–375
55. WHO. (1995). Physical status: The use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. Geneva: World Health Organisation.
56. <http://www.cdc.gov/>. 2000. [online] Available at: <http://www.cdc.gov/growthcharts/data/set2clinical/cj41c073.pdf> [Accessed: 26 Mar 2014].
57. Valdés Pizarro J., Royo-Bordonada M. A.. Prevalence of childhood obesity in Spain: National Health Survey 2006-2007. *Nutr. Hosp.* [serial on the Internet]. 2012 Feb [cited 2014 Mar 30]; 27(1): 154-160. Available from: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112012000100018&lng=en
58. Prevalence of overweight and obesity in children and adolescents in a county in Sweden. Berg IM, Simonsson B, Brantefer B, Ringqvist I. *Acta Paediatr*. 2001 Jun; 90(6):671-6.
59. Objectively assessed recess physical activity in girls and boys from high and low socioeconomic backgrounds. Baquet G, Ridgers ND, Blaes A, Aucouturier J, Van Praagh E, Berthoin S. *BMC Public Health*. 2014 Feb 21; 14(1):192. Epub 2014 Feb 21.
60. Physical activity and its correlates in children: a cross-sectional study (the GINIplus & LISAPLUS studies). Ortlieb S, Schneider G, Koletzko S, Berdel D, von Berg A, Bauer CP, Schaaf B, Herbarth O, Lehmann I, Hoffmann B, et al. *BMC Public Health*. 2013 Apr 16; 13:349. Epub 2013 Apr 16.
61. Levels of physical activity and sedentary time among 10- to 12-year-old boys and girls across 5 European countries using accelerometers: an observational study within the ENERGY-project. Verloigne M, Van Lippevelde W, Maes L, Yıldırım M, Chinapaw M, Manios Y, Androutsos O, Kovács E, Bringolf-Isler B, Brug J, et al. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2012 Mar 31; 9:34. Epub 2012 Mar 31.
62. Variability of physical activity in 4 to 10-year-old children: a study by accelerometry. Godard C, Román M, Rodríguez Mdel P, Leyton B, Salazar G. *Arch Argent Pediatr*. 2012 Oct; 110(5):388-93.

63. Intensity of physical activity, cardiorespiratory fitness, and body mass index in youth. Aires L, Silva P, Silva G, Santos MP, Ribeiro JC, Mota J.J Phys Act Health. 2010 Jan;7(1):54-9
64. Haerens L, Deforche B, Maes L, Cardon G, De Bourdeaudhuij I. 2007. Physical activity and endurance in normal weight versus overweight boys and girls. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness [2007, 47(3):344-350]
65. Slootmaker, S., Schuit, A. J., Chinapaw, M. J., Seidell, J. C. and Van Mechelen, W. 2009. Disagreement in physical activity assessed by accelerometer and self-report in subgroups of age, gender, education and weight status. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 6 (1), p. 17.
66. McMurray, R. G., Ward, D. S., Elder, J. P., Lytle, L. A., Strikmiller, P. K., Baggett, C. D. and Young, D. R. 2008. Do overweight girls overreport physical activity?. American journal of health behavior, 32 (5), p. 538.

Appendices

Appendix 1. Physical activity questionnaire for children

Pvetsor mbi Aktivitetin Fizik

ID _____

Emri _____ Mbiemri _____ Klasa _____ Shkolla: _____ Në _____

Gjinia: Mashkull ☐ Femër ☐

Ditëlindja: dita _____ muaji _____ viti _____ {psh 8/12/2001}

Vendëlidja: _____

Kujtesë: Me anë të këtij pvetsori do të mundohemi të shikojmë nivelin tuaj të aktivitetit fizik gjatë 7 ditëve të javës së fundit. Ky pvetsor nuk është një testim. Ju lutemi tu përgjigjeni pyetjeve sa më saktësisht dhe sinqerisht që të jetë e mundur. Prindërit të konsultohen me fëmijët e tyre për çdo përfundim në pvetsor.

1. Aktiviteti fizik gjatë kohës së lirë (gjatë ditës): A keni zhvilluar ndonjë prej aktiviteteve të mëposhtme në 7 ditët e javës së fundit? Nqs po, sa here? (Zgjidh vetëm një alternative për çdo rresht)

	Jo	1-2	3-4	5-6	7 herë ose më shumë
Lojra të ndryshme	☐	☐	☐	☐	☐
Ecje	☐	☐	☐	☐	☐
Ecje me bicikletë	☐	☐	☐	☐	☐
Vrapime ose ecje të shpejtë.....	☐	☐	☐	☐	☐
Aerobi	☐	☐	☐	☐	☐
Not	☐	☐	☐	☐	☐
Vallëzim.....	☐	☐	☐	☐	☐
Futboll	☐	☐	☐	☐	☐
Volejbol	☐	☐	☐	☐	☐
Basketboll	☐	☐	☐	☐	☐
Ski	☐	☐	☐	☐	☐
Sporte luftarake (karate, taekwondo etj).....	☐	☐	☐	☐	☐
Te tjera	☐	☐	☐	☐	☐
.....	☐	☐	☐	☐	☐
.....	☐	☐	☐	☐	☐

2. Në 7 ditët (javës së fundit), gjatë orës së mësimin të edukimit fizik, sa shpesh ke qenë shumë aktiv (luajtur shumë, vrapuar, kërcyer, etj)? (Zgjidh vetëm një alternativ.)

Unë nuk bëj edukim fizik	☐
Shumë rrallë	☐
Ndonjëherë	☐
Shumë shpeshë	☐
Gjithmonë	☐

3. Në 7 ditët (javës së fundit), me çfarë jeni marrë me shumë gjatë kohës së pushimit në shkollë? (Zgjidh vetëm një alternativ)

- Qendruar ulur (duke biseduar, lexuar, bërë detyrat e shtëpisë).. ☐
Qendruar ose ecur përreth ☐
Vrapuar ose luajtur pak ☐
Vrapuar përreth dhe luajtur ca..... ☐
Vrapuar dhe luajtur shumë në pjesën më të madhe të kohës.. ☐

4. Në 7 ditët (javës së fundit), me çfarë jeni marrë me shumë gjatë kohës së drekës (mbas ngrënies së drekës)? (Zgjidh vetëm një alternative.)

- Qendruar ulur (duke biseduar, lexuar, bërë detyrat e shtëpisë)... ☐
Qendruar ose ecur përreth ☐
Vrapuar ose luajtur pak ☐
Vrapuar përreth dhe luajtur ca..... ☐
Vrapuar dhe luajtur shumë në pjesën më të madhe të kohës... ☐

5. Në 7 ditët (javës së fundit) sapo keni mbaruar shkollën, sa dite jeni marrë me sporte, vallëzim, ose luajtur lojra në të cilat keni qenë shumë aktiv? (Zgjidh vetëm një alternativ)

- Asnjëherë ☐
1 herë javën e fundit ☐
2- 3 herë javën e fundit ☐
4 herë javën e fundit ☐
5 herë javën e fundit ☐

6. Në 7 ditët (javës së fundit) gjatë mbasditeve, sa ditë jeni marrë me sporte, vallëzim, ose keni luajtur lojra në të cilat keni qenë shumë aktiv? (Zgjidh vetëm një alternativ)

- Asnjëherë ☐
1 herë javën e fundit ☐
2- 3 herë javën e fundit ☐
4 ose 5 herë javën e fundit ☐
6 ose 7 herë javën e fundit ☐

7. Gjatë fundjavës së fundit (vikendit), sa herë jeni marrë me sporte, vallëzim, ose keni luajtur lojra në të cilat keni qenë shumë aktiv? (Zgjidh vetëm një alternativ)

- Asnjëherë ☐
Një herë..... ☐
2- 3 herë..... ☐
4- 5 herë ☐
6 ose më shumë herë..... ☐

8. Cilën prej alternativave të mëposhtme keni zhvilluar në 7 ditët (javës së fundit)? Lexoni të pesë alternativat përpara se të vendosni se cilën do të zgjidhni. (Zgjidh vetëm një alternativ)

- E gjithë koha ime e lirë u harxhua duke kryer gjëra që kerkojn pak mundim fizik..... ☐
- Une rrallë (1- 2 herë në javën e fundit) kam kryer aktivitete fizike në kohën time të lirë (psh.kam luajtur sporte, vrapuar, notuar, ecur me bicikletë, kryer aerobi etj) ☐
- Une shpesh (3- 4 herë në javën e fundit) kam kryer aktivitete fizike në kohën time të lirë..... ☐
- Une shumë shpesh (5- 6 herë në javën e fundit) kam kryer aktivitete fizike në kohën time të lirë... ☐
- Une cdo ditë (7ose me shumë herë në javën e fundit) kam kryer aktivitete fizike në kohën time të lirë... ☐

9. Sa shpeshë jeni marrë me aktivitet fizik (psh jeni marrë me sporte, lojra, bërë vallëzim, ose cdo aktivitet fizik) për cdo ditë të javës së kaluar. (Zgjidh vetëm një alternativ për rresht)

		Asnjë	Pak	Mesatarisht	Shpesh	Shumë shpesh
E Hënë	☐	☐	☐	☐	☐	☐
E Martë	☐	☐	☐	☐	☐	☐
E Merkurë	☐	☐	☐	☐	☐	☐
E Enjte	☐	☐	☐	☐	☐	☐
E Premtë	☐	☐	☐	☐	☐	☐
E Shtunë	☐	☐	☐	☐	☐	☐
E Dielë	☐	☐	☐	☐	☐	☐

SPORDA ÇOCUKLARIN GÖRÜNÜMÜ: SPORDA ÇOCUK HAKLARI VE ÇOCUK KORUMA

Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ

Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Dünya genelinde her gün milyonlarca çocuk spora katılmaktadır. Çocuklar kimi zaman organize spor etkinliklerine katılırken kimi zamanda sokakta, okulda veya diğer alanlarda spor yapmaktadırlar. Spor ile çocuklar fiziksel, zihinsel ve sosyal becerilerini geliştirip, kendi yeteneklerini tanıma ve keşfetme imkânına sahip olurlar. Bazı çocuklar için spor tamamen eğlence ve boş zamanları değerlendirme amacı taşıırken bazıları için ise gelecekte sporcu, antrenör veya bir başka pozisyonda görev alacakları kariyer olabilir (Somerset ve Hoare, 2018).

Spor, çocukların fiziksel aktiveye katılımlarını sağlayarak sağlık ve zindeliklerinin artmasında, obezite, tip 2 diyabet ve kalp hastalığı sorunlarının önlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bunun yanında çocukların sosyal uyumlarının sağlanması ve suç oranlarının azaltılmasındaki faydaları nedeniyle de hükümetlerin politikalarında önemli bir önceliğe sahiptir. Spor, yaş, cinsiyet, doğum yeri veya herhangi bir engel durumuna bakılmaksızın tüm çocukların sağlıklı büyümesini teşvik etmede önemli bir güce sahiptir. Çocukların uzun ömürleri boyunca sporun değerini bilmelerini sağlamak sadece kendileri için değil, toplum için de önemlidir (Logan ve Cuff, 2019).

Birleşmiş Milletler tarafından kabul edilen Çocuk Hakları Sözleşmesi, her çocuğun “oyun oynama hakkı” olduğunu ve tüm çocukların güvenli ve eğlenceli bir ortamda spora katılma hakkının bulunduğunu vurgulamaktadır. Bunun yanında tüm çocukların spordan keyif alabilmesini sağlamak için insan haklarının korunduğu, spor alanlarında güvenliğin yanı sıra spor yönetiminde adalet ve eşitliğe teşvik eden bir yapının olması gerekmektedir (UN, 1989). Ancak, ne yazık ki küresel olarak spor ortamında da çocukları olumsuz yönde etkileyen şiddet, zorbalık ve taciz içeren çeşitli spor vakalarına rastlanmıştır. Çocukların her türlü fiziksel ve zihinsel şiddetten, haksız muameleden ve sömürüden korunmasını sağlayan BM Çocuk Haklarına Dair Sözleşmede de sporun kötü muamelelerin gerçekleşebileceği bir ortam olabileceği gerçeği de yavaş yavaş kabul edilmiş ve son yıllarda bu konu ele alınmaya başlanmıştır. Ayrıca, sporda çocuk haklarının korunmasına ilişkin sistemlerin anlaşılmasının ve geliştirilmesinin yetersiz olduğu konusuna da dikkat çekilmektedir (UNICEF, 2018).

Çocukların elverişli bir ortamda spora katılımlarının sağlanması ve keyif alabilmeleri için okul, aile, antrenör, spor kulüpleri, sponsorlar ve diğer paydaşlarla işbirliği içinde güvenli spor ortamlarının oluşturulması gerekmektedir. Güvenli ve elverişli bir spor ortamı oluşturma konusunda öncelikli olarak çocuklarla birlikte çalışacak antrenör ve diğer görevlilerin işe alım süreçlerinde güvenlik araştırması, adli sicil kaydı taraması, görüşme ve mülakat gibi uygulamalara yer verilmesi, spor ortamında çocuklara zarar verebilecek, riskli durum ve davranışların tespit edilmesi, bunların ortadan kaldırılması gerekmektedir. Ayrıca, istenmeyen bir durumla karşılaşan çocuğa ve ailesine destek verilmesi de güvenli bir spor ortamında göz önünde bulundurulması gereken temel ilkelerdendir (Brackenridge vd., 2010).

Sonuç olarak; çocukların sağlıklı büyümelerini desteklemek, ömürleri boyunca sporun değerini bilmeleri ve sağlıklı ortamlarda spor yapmalarını sağlamak sadece çocukların kendisi için değil toplumun refah ve geleceği için de son derece önemlidir. Bunun için çocukların sporun şiddet, istismar, zorbalık, taciz ve sömürü gibi her türlü risklerinden korunduğu, sağlıklı ve güvenli bir spor ortamı sağlanmalıdır.

Kaynaklar

Brackenridge, C., Fasting, K., Kirby, S., & Leahy, T. (2010). Protecting children from violence in sport: A review with a focus on industrialized countries. *Florence, Italy: UNICEF Innocenti Research Centre*.

Logan, K., & Cuff, S. (2019). Organized sports for children, preadolescents, and adolescents. *Pediatrics*, 143(6).

Somerset, S., & Hoare, D. J. (2018). Barriers to voluntary participation in sport for children: a systematic review. *BMC pediatrics*, 18(1), 1-19.

U.N. General Assembly. (1989). Convention on the Rights of the Child. United Nations, Treaty Series, 1577 (3), 1-23. Erişim adresi: <https://www.ohchr.org/en/professionalinterest/pages/crc.aspx> Erişim Tarihi: 26.07.2021.

UNICEF (2018). Children's Rights in Sport Principles. Japan Committee for UNICEF - Tokyo, JAPAN.

SÖZEL BİLDİRİ ÖZETLERİ
ORAL PRESENTATION ABSTRACTS

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE FARKLI DÜZLEMLERDEKİ EL BİLEĞİ ESNEKLİĞİ İLE PENÇE KUVVETİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

¹Özgür Nalbant, ¹İsmail Temürçi, ¹Rüstem Kale

¹Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya

Email : ozgur.nalbant@alanya.edu.tr , sistem_cplandgnd@hotmail.com, rustemkale@gmail.com

Üniversite Öğrencilerinde Farklı Düzlemlerdeki El Bileği Esnekliği ile Pençe Kuvveti Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi Özgür Nalbant, İsmail Temürçi, Rüstem Kale Çalışmanın amacı farklı düzlemlerde el bileği esnekliği ile pençe kuvveti arasındaki ilişkinin değerlendirilmesidir. Çalışmaya yaşları, boyları, ağırlıkları, BKM'leri ve %Yağ oranları ortalamaları sırasıyla 21,19±0,7; 169,66±9,2; 63,93±9,9; 22,19±2,0 ve 19,82±3,8 olan 21 gönüllü erkek üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmaya katılanların boy uzunluğu, ağırlık ve yağ oranlarını hesaplayabilmek için de deri kıvrım kalınlığı ölçümleri alınmıştır. Ayrıca goniometreyle el bileği fleksiyon-ekstansiyon, radyal ve ulnar fleksiyon ölçümleri ve hand grip dinamometre ile de pençe kuvveti ölçümleri laboratuvar ortamında ve sabah saatlerinde yapılmıştır. Ölçümler sağ taraftan alınmıştır. Ayrıca Verilerin analizi için SPSS 25 istatistik programı kullanılmıştır. Elde edilen veri dizisinin normal dağılıma uygun olup olmadığını anlamak için katılımcı sayısı da göz önünde tutularak Shapiro-Wilk-W testi yapılmış ve verilerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Normal dağılım gösteren verilerin arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi için yine non-paramerik testlerden olan Spearman's rho testi yapılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesi sonucu sadece öğrencilerin el bileği pençe kuvveti ile el bileği fleksiyonu esneklik değeri arasında negatif bir korelasyon gözlenmiştir. (Spearman's $\rho = -0,436$, $p = 0,04$, $p^2 = 0,18$). Bu iki değişken arasında düşük düzeyde güçlü bir korelasyon vardır. El bileği fleksiyon esnekliği iyi olmayan bireylerin pençe kuvveti değerleri nispeten daha yüksek bulunmuştur. Sonuç olarak, özellikle bilek güreşi yapanlarla birlikte halterciler, güreşçiler ve uzak doğu sporlarıyla ilgilenen sporcular için gerekli bir bilgi olduğu söylenebilir.

The Evaluation Of The Relations Between Wrist Flexibility And Claw Force Among University Students At Different Levels

The evaluation of the relations between wrist flexibility and claw force among university students at different levels. Özgür Nalbant, İsmail Temürçi, Rüstem Kale The aim of the study is to evaluate the relation between wrist flexibility and claw force. 21 volunteer male university student whose ages, heights, weights, BMIs and averages of % fat rates are respectively 21, 19±0.7; 169,66±9,2; 63,93±9,9; 22,19±2.0 and 19,82±3,8 have attended the study. In order to calculate the volunteers' heights, weights and fat rates, their skinfold thickness measurements have been taken. Moreover, wrist flexibility extension, radial and ulnar have been measured with goniometer while paw force measurements have been fulfilled with hand grip dynamometer in lab during morning hours. The measurements have been taken from the right sides. Besides, SPSS 25 statistic program has been used for the analysis of the data. In order to understand whether the collected data chain fits to normal dispersion, considering the number of participants, Shapiro-Wilk-W test has been conducted and it has been observed the data dispersion is normal. One of the non-parametric tests as well, Spearman's rho, has been conducted to evaluate relation between normally distributed data. As a result of the data evaluation, it has been observed that there is a negative relation between only wrist paw force and wrist flexibility (Spearman's $\rho = -0,436$, $p = 0,04$, $p^2 = 0,18$). There is a low- strong relation between these two variants. Individuals with low flexible wrists extension tend to have higher paw force relatively. As a result, it can be said as necessary information for especially wrist wrestlers with weightlifters, wrestlers and athletes being interested in far east sports

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİNİN KÜLTÜR TİPOLOJSİ VE YÖNETİM YAKLAŞIMLARI ANALİZİ (TÜRKİYE PERSPEKTİFİNDEN BİR ÖRNEK İNCELEME)

Serdar SAMUR, Bahar Ünsal Yılmaz, Merve Üsküplü

İstanbul

Email : *serdar.samur@gedik.edu.tr, serdar.samur@gedik.edu.tr, bahar.yilmaz@gedik.edu.tr, uskuplumerve@gmail.com*

Üniversiteler, farklı kültürlerle sahip karmaşık sosyal eğitim organizasyonlarıdır. Üniversitelerin kendi iç bünyesinde farklı disiplinlerde bulunan fakültelerdeki akademik ve idari persollerin varlığı kültür farklılaşmasına neden olabilmekte, değişen çevre koşulları ve toplumsal değişim dinamikleri bu bu değişikliği etkilemektedir. Bu çalışmanın amacı, Spor bilimleri fakültesinin üniversite kültürü içinde kendi baskın kültürünün tespit etmek ve bunu Fakülte vizyonu ile karşılaştırmaktır. Bu çalışma, Hem yöneticiler hem de araştırmacılar için üniversite kültürünün Fakülte yönetim süreçleri üzerindeki etkilerini açıklamaya yardımcı olacaktır. Kültürü değerlendirmek için çeşitli yöntemler tanımlanmış, Cameron ve Quin'in Rekabetçi değerler modeli ölçeği üniversite ve spor bilimleri fakültesi kültürünü yorumlamak için kullanılmış ve ortaya çıkan kültür tipi Üniversite ve Fakülte vizyonu ile birlikte değerlendirilmiştir. Yapılan değerlendirme de Kültür tipine uygun yönetim yaklaşımlarının belirlenmesi, üniversitenin stratejik yönetiminde bütün fakülteleri ile birlikte yönetim eylemlerini birleştiren ve entegre eden yeni bir yönetim yaklaşımının gelişimine imkan sağlayacaktır.

Analysis Of Cultural Typology And Management Approaches Of Faculty Of Sport Sciences (A Case Study From Turkey's Perspective)

The presence of academic and administrative staff in faculties in different disciplines within the university itself can cause cultural differentiation, changing environmental conditions and social change dynamics affect this change. The aim of this study is to determine the dominant culture of the Faculty of Sports Sciences within the university culture and to compare it with the Faculty vision. This study will help to explain the effects of university culture on faculty management processes for both administrators and researchers. Various methods were defined to evaluate culture, Cameron and Quin's Competitive values model scale was used to interpret university and sports science faculty culture, and the emerging culture type was evaluated together with the University and Faculty vision. In the examination, it was evaluated that the determination of management approaches suitable for the culture type will enable the development of a new management approach that combines and integrates management actions with all its faculties in the strategic management of the university.

SB06

TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOLUNDA SÜRAT PERFORMANSI İLE ÜST EKSTREMİTE ANAEROBİK GÜÇ VE KOL UZUNLUĞU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

¹Alperen ŞANAL, ¹Gökmen ÖZEN, ¹Özdemir ATAR

¹Çanakkale 18 Mart Üniversitesi, ÇANAKKALE

Email : alperensanal48@gmail.com, gokmenozen44@gmail.com, demiratarr@gmail.com

Amaç: Bu çalışma, tekerlekli sandalye basketbolunda sürat performansı ile üst ekstremita anaerobik güç ve kol uzunluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem: Araştırmaya Malatya Büyükşehir Belediyesi Tekerlekli Sandalye Basketbol takımının 16 erkek sporcusu katıldı. Araştırmada sporcuların yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlıkları ve kol uzunlukları ölçüldü, 30m sprint ve üst ekstremita anaerobik güç performansı için sağlık topu atma testleri uygulandı.

Bulgular: Araştırmada, sporcuların kol uzunluk ortalamaları $75,28 \pm 5,125$ cm, üst ekstremita anaerobik güç performans ortalamaları $3,87 \pm 1,044$ m ve 30 metre sürat testi ortalamaları $10,96 \pm 1,062$ olarak tespit edilmiştir. **Sonuç:** İstatistiksel analiz sonuçlarına göre sporcuların sürat performansı ile kol uzunluğu arasında orta düzeyde ($r = -0,591$; $P = 0,016$) ve üst ekstremita anaerobik güçle de yüksek düzeyde negatif yönlü anlamlı korelasyonlar olduğu ($r = -0,841$; $P = 0,000$) tespit edilmiştir. Bu bulgular sonucunda, uzun kollu sporcuların tekerlekli sandalye basketbolunda sprint performansı açısından daha avantajlı oldukları ve tekerlekli sandalye basketbolcularında üst ekstremita anaerobik gücün sporcuların sprint performansında etkili bir parametre olduğunu söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Tekerlekli Sandalye Basketbol, Sürat, Anaerobik Güç, Kol Uzunluğu.

Investigation Of The Relationship Between Sprint Performance And Upper Extremity Anaerobic Power And Arm Length In Wheelchair Basketball

Purpose: The purpose of there search was to investigate the relationship between sprint performance with upper limb anaerobic power and arm length in wheelchair basketball players.

Materials and Methods: A total of 16 male players from the Malatya Metropolitan municipality Wheelchair Basketball team participated in the study. In the study, age, height, body weights and arm lengths of participants were measured. 30 m sprint test for speed performance and medicine ball throwing test for upper extremity anaerobic power performance were applied in this study.

Results: It was determined that the mean arm length of players was 75.28 ± 5.125 cm, their mean of upper extremity anaerobic power was $3,87 \pm 1,044$ m and the mean of 30 meters speed test was $10,96 \pm 1,062$ second.

Conclusions: As a result of this research, there is a moderate negative relationship between sprint performance and armlength ($r = -0,591$; $P = 0,016$) also a high negative relationship between sprint performance and upper extremity anaerobic power ($r = -0,841$; $P = 0,000$) has been identified. As a result of these determinations, we can say that the increase in arm length and anaerobic power of the upper limb increases the speed of the athlete (the 30m speed test ends in a shorter time).

Keywords: Wheelchair Basketball, Sprint, Anaerobic Power, Arm Length.

SPOR EĞİTİMİ ALAN OTİZMLİ ÇOCUĞA SAHİP AİLELERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

¹Mensure Aydın, ¹Kemal Ulutürk, ¹Aysel Pehlivan, ¹Ayça Kaya, ¹Sercan Karabacak

¹Haliç Üniversitesi/Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu/İstanbul

Email : measureaydin@halic.edu.tr, kemal.uluturk@gmail.com, ayselpehlivan@halic.edu.tr, aycabagmenkaya@halic.edu.tr, sercankarabacak@halic.edu.tr

Araştırmanın amacı otizm spor kulübü derneklerinden hizmet alan otizmlili çocuğa sahip ailelerin demografik özellikleri, stres ve stresle başa düzeylerinin çeşitli faktörlere bağlı olarak belirlenmesidir. Araştırmaya 97 kadın (49,65±6,15), 37 erkek (49,40±6,28), toplam 134 kişi katılmıştır. Otizmlili çocuklardan 25 kız (46,52±7,35) kız, 109 erkek (50,29±5,66) , toplam 134 kişi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu (KBF). Stresle Başa Çıkma Tazları Ölçeği (SBÇTÖ) ve Aile Baba Stres Ölçeği (ABSÖ) kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Demografik özelliklerin analizinde % ve frekans değerlerine bakılmıştır. SBÇTÖ cinsiyet değişkeninde t testi, diğeri tüm değişkenler için One-Way Anova testi ve farkın kaynağının tespiti için Post Hoc Tukey testi yapılmıştır. Araştırma sonucunda; SBÇTÖ alt boyutları, cinsiyet, eğitim durumu ve otizmlili çocuğun cinsiyeti değişkenine göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır (p>0,05) ancak yaş değişkenine göre incelendiğinde çaresiz yaklaşım alt boyutunda 25-35 yaş (2,66±0,58) ile 45 yaş ve üzeri (2,30±0,71) grupları arasında anlamlı farklılık (P:0,048) bulunmuştur (P<0,05). ABSÖ cinsiyeti değişkenine göre karşılaştırılması yapıldığında erkek çocuğa sahip aileler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur(p<0,05). Araştırmanın sonucu olarak; anne baba yaşı ilerledikçe kendilerini daha çaresiz hissettikleri, erkeklerde otizm oranı daha fazla olduğundan dolayı erkek otizmlili çocuğa sahip olmak kız otizmlili çocuğa sahip olmaktan daha fazla stres yarattığını söyleyebiliriz. Anahtar kelime: Otizm, stresle başa çıkma; spor eğitimi, anne baba stres düzeyi

INVESTIGATION OF THE STRESS COACHING LEVELS OF FAMILIES WITH A CHILD WITH AUTISM TAKING SPORTS EDUCATION

The aim of the study is to determine the demographic characteristics, stress and coping levels of families with autistic children who receive service from autism sports club associations depending on various factors. To research; 97 women (49.65±6.15), 37 men (49.40±6.28), a total of 134 people participated. children with autism; 25 girls (46.52±7.35), 109 boys (50.29±5.66), a total of 134 people participated. As data collection tools, Personal Information Form (PDF), Ways of Coping With Stress Scale (WCWSS), and Family and Father Stress Scale (FFSS) were used. SPSS 22 package program was used in the analysis of the obtained data. In the analysis of demographic characteristics, % and frequency values were examined. T-test was used for the WCWSS gender variable, One-Way Anova test for all other variables, and Post Hoc Turkey test to determine the source of the difference. As a result of the research; no statistically significant difference was found when the WCWSS sub-dimensions were analyzed according to gender, educational status and gender of the autistic child. When analyzed according to the age variable, a significant difference (P:0.048) was found between the 25-35 years (2.66±0.58) and 45 years and older (2.30±0.71) groups in the helpless approach sub-dimension (P<0, 05). A statistically significant difference was found in favor of families with male children when compared according to the FFSS gender variable (p<0.05). As a result of the research; we can say that having a boy with autism creates more stress than having a girl with autism, since parents feel more helpless as the age of their parents increases and the rate of autism is higher in boys. Keyword: Autism, coping with stress; sports education, parental stress level

SB10

PROSTAT KANSERİ HASTALARINA REKREATİF AMAÇLI YAPTIRILAN KÜREK EGZERSİZLERİNİN FİZİKSEL UYGUNLUK VE YAŞAM KALİTELERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

²Murat Türker, ¹Menşure Aydın, ³Elif Köse, ⁴Bergün Meriç Bingöl, ⁵Çiğdem Bulgan

¹Haliç Üniversitesi/Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu/İstanbul

²İstanbul

³Sakarya Üniversitesi/Tıp Fakültesi/Halk Sağlığı ABD/Sakarya

⁴Kocaeli Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi/Kocaeli

⁵Sağlık Bilimleri Üniversitesi / Yaşam Bilimleri Fakültesi/ Egzersiz Ve Spor Bilimleri Bölümü/İstanbul

Email : muratturker@hotmail.fr , elifkose@sakarya.edu.tr, bergunmeric@gmail.com, cigdembulgan@gmail.com

Araştırmanın amacı prostat tedavisi görmüş, kanser hastalarına yaptırılan rekreatif amaçlı kürek egzersizlerinin fiziksel uygunluklarına ve yaşam kalitelerine etkisinin araştırılmasıdır. Çalışmaya prostat kanseri tedavilerini tamamlanmış, spor yapmasına engel durumu olmayan ve rekreatif deniz küreği programına katılmayı kabul eden 19 kişi (egzersiz grubu); prostat kanseri tedavilerini tamamlanmış, egzersiz programına katılmayı kabul etmeyen 17 kişi (kontrol grubu) olmak üzere toplam 36 kişi dahil edilmiştir. Program haftada 3 (üç) gün ortalama 60 dk. olmak üzere 20 hafta uygulanmıştır. Çalışma programının başlangıç ve bitiminde antropometrik ölçümler (boy, ağırlık, çevre ölçümleri, BKL), maxvo2 ölçümü, kuvvet ölçümleri yapılmıştır. Hastaların yaşam kaliteleri (EORTC-QLQ-C30 ölçeği) ve PCa'ya özgü modülü (EORTC QLQ-PR25) testi ile değerlendirilmiştir. İstatistiksel analizde SPSS paket programı kullanılmıştır. Veriler normal dağılım göstermediğinden analizde sürekli değişkenler için merkezilik ve yaygınlık ölçütleri (ortanca ve çeyrekler arası dağılım aralığı) belirlenmiş, çalışmaya katılan deneklerin ön test son test ölçümleri arasındaki farklılıklar Wilcoxon testi ile iki grup arasındaki farklılıkları belirlemek için Mann Whitney U testi kullanılarak değerlendirilmiştir. Egzersiz grubunun fiziksel uygunluğunda; kol çevresi, bir mil yürüyüş, peak force, 1000 m yürüyüş, kuvvet ve maxVo2 değerlerinde anlamlı fark bulunmuştur (p<0,05). İki grubun karşılaştırılmasında; ön kol kalınlığı, thigh ve calf , ortalama kuvvet (kg), peak force (kg), Ortalama Watt, MaxVo2 değerlerinde istatistiksel anlamlı fark saptanmıştır (p<0,05). EORTC-QLQ-C30 ölçeğine göre; kontrol grubunun tüm parametrelerinde anlamlı fark bulunmazken, çalışma grubunun fiziksel fonksiyon, kavrama fonksiyonu, yorgunluk, kabızlık parametrelerinde anlamlı fark bulunmuştur (p<0,05). Her iki grubun karşılaştırılmasında; fiziksel fonksiyon, kavrama fonksiyonu, yorgunluk, ağrı, kabızlık parametrelerinde anlamlı fark bulunmuştur (p<0,05). Sonuç olarak yapılan rekreatif deniz küreği egzersizi sonucunda hastaların yaşam kalitelerinin yükseldiği, hastalığa bağlı yan etkilerin azaldığı, aerobik kapasite, kuvvet özelliklerinin geliştiği görülmüştür. Anahtar Kelime: Prostat kanseri, rekreatif kürek, yaşam kalitesi, depresyon

Investgate The Effect Of Recreational Rowing Exerciseson The Physical Fitness And Quality Of Life Of Who Had Undergone Prostate Treatment

The aim of this study was to investigate the effect of recreational rowing exercises on the physical fitness and quality of life of cancer patients who had undergone prostate treatment and had no bone metastasis. A total of 37 people, whose prostate cancer treatments have been completed and those who have no restriction to participate in sports, 19 of whom were accepted to participate in the recreational coastal rowing program and 17 of those who were not willing to participate in the recreational costal rowing program, were included in the study as a control group. Program was applied for 20 weeks, 3 (three) days per week on average of 60 min. Anthropometric measurements (height, weight, environmental measurements, BKL), vo2max measurements, and force measurements were made before and at the end of the training program. The patients' quality of life (WHOQOL Brief, EORTC-QLQ-C30 scales) and depression levels (Beck depression scale) were measured. The data was analyzed using the SPSS package software. Since the data did not show normal distribution for continuous variables in the analysis because of being caught between centrality and prevalence criteria (the range between median and quartiles) were identified, and the differences between the pre-test and post-test measurements of the participants were evaluated using Wilcoxon test and Mann Whitney U test to determine the differences between the two groups. In the physical fitness assessment; there was no statistical difference in the pre- and post-

measurements in the control group. In comparison of both groups, statistically significant differences were found in the exercise group in forearm thickness, upper leg circumference, lower leg circumference, average force kg, peakforce kg, HR, Average Watt, Vo2Max measurements ($p < 0.05$). According to WHOQOL Brief scale; there was a significant difference in all parameters (general health, physical health, psychological health, social relations, environmental health) of the pre-test post-test values of the exercise group ($p < 0.05$). A significant difference was also recorded in all parameters when comparing the study group and the control group ($p < 0.05$). According to the EORTC-QLQ-C30 scale, significant difference was found in the physical function, cognitive function, fatigue, constipation parameters of the study group ($p < 0.05$). A significant difference was found in the comparison of two groups, in the parameters of physical function, cognitive function, fatigue, pain, constipation ($p < 0.05$). According to the Beck Depression Scale results, a significant difference was found between the pre-test and final test values of the study group and the control group. It was observed that patients' quality of life increased, depression levels decreased and disease-related side effects decreased, aerobic capacity and strength characteristics improved as a result of recreational rowing exercise. Key words: Prostate cancer, recreational rowing, quality of life, depression

SB12

OTİZM SPOR KULÜBÜ DERNEKLERİNDE ÇALIŞAN SPOR EĞİTMENLERİNİN MESLEKİ DOYUM VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

¹Yunus Emre Ulaşan, ¹Menşure Aydın, ²Hatice İlhan Odabaş, ³Bergün Meriç Bingöl, ¹Sercan Karabacak

¹Haliç Üniversitesi/Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu/İstanbul

²Determination Of Professional Satisfaction And Burnout Levels Of Sports Instructors Working In Autism Sports Club Associations

³Kocaeli Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi/Kocaeli

Email : *ulasanyunus@hotmail.com, mensureaydin@halic.edu.tr, ilhanodabas@halic.edu.tr, bergunmeric@gmail.com, sercankarabacak@halic.edu.tr*

Otizm, yaşamın erken dönemlerinde başlayan ve yaşam boyu süren, nöropsikiyatrik bir bozukluktur. Otizmliler spor kulübü derneklerinde spor eğitmenleri otizmliler çocuklara fiziksel aktiviteler, günlük yaşam ve öz bakım becerileri gibi uygulamalar yaptırmaktadırlar. Araştırmanın amacı otizmliler bireylere hizmet veren bu spor eğitmenlerinin iş doyum ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin çeşitli değişkenlere (cinsiyet, yaş, meslek yılı) göre incelenmesidir. Araştırmaya otizmliler çocuklara hizmet veren değişik merkezlerde spor eğitmenliği yapan 79 kadın, 77 erkek olmak üzere 156 tane spor eğitmeni katılmıştır. Katılımcılara; kişisel bilgi Formu, Maslach Tükenmişlik Ölçeği (MTÖ) ve Minnesota İş Doyumu Ölçeği (MİDÖ) uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22 paket program kullanılarak, spor eğitmenlerinin demografik özelliklerinin değerlendirilmesinde yüzde ve frekans değerlerine, MTÖ ve MİDÖ alt boyutlarında tanımlayıcı istatistikleri ve alt grupların karşılaştırılmasında t -testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Farkın hangi gruplardan kaynaklandığını bulmak için ise Tukey testi yapılmıştır. MİDÖ ve MTÖ ölçeklerinin alt boyutları arasındaki korelasyon analizi için çift yönlü Pearson testi uygulanmıştır. Maslach tükenmişlik ölçeği (MTO) alt boyutları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p>0,05$). Yaş değişkenine göre incelendiğinde; duyarsızlaşma ve kişisel başarımlar hissi alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Çalışma yılı değişkenine göre incelendiğinde kişisel başarımlar hissi alt boyutunda 1-3 yıl ($3,72\pm0,64$) ile 7-9 yıl ($4,29\pm0,34$) anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Minnesota iş doyum ölçeği (MİDÖ) cinsiyet değişkeninde dışsal doyum ve genel doyum alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Yaş değişkenine göre 20-25 yaş ($3,60\pm0,65$) ile 26-30 yaş ($3,99\pm0,60$) ve 20-25 yaş ($3,60\pm0,65$) ile 31 yaş ve üzeri ($4,09\pm0,45$) bütün alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Otizmliler bireylerle çalışma yılı değişkenine göre incelendiğinde anlamlı fark bulunmamıştır ($P>0,05$). MTÖ ve MİDÖ alt boyutu korelasyonunda; sadece kişisel başarımlar hissi alt boyutu ile içsel, dışsal ve genel doyum alt boyutlarında pozitif bir ilişki bulunmuş ve diğer tüm parametrelerde negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak araştırmaya katılan spor eğitmenlerinin tükenmişlik düzeylerinde; yaşları ilerledikçe duyarsızlaşma ve kişisel başarımlar hislerinin arttığı,

DETERMINATION OF PROFESSIONAL SATISFACTION AND BURNOUT LEVELS OF SPORTS INSTRUCTORS WORKING IN AUTISM SPORTS CLUB ASSOCIATIONS

The aim of the research is to examine the job satisfaction and professional burnout levels of sports trainers serving individuals with autism according to various variables (gender, age, professional year). 156 sports trainers, 79 women and 77 men, who work as sports trainers in different centers serving children with autism, participated in the research. To the participants; Personal Information Form, Maslach Burnout Scale (MBI) and Minnesota Job Satisfaction Scale (MIS) were applied to determine job satisfaction and occupational levels. Frequency and percentage values of general information about the participants were obtained by using the SPSS 22 Package Program in the analysis of the data. Within the scope of the research, descriptive statistics were used to determine the demographic characteristics and personal information of the sample group. Independent sample t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used to compare the sub-dimensions according to the variables. Tukey test was used to find out which groups the difference originated from Two-way Pearson's test was used for the correlation analysis between the sub-dimensions of the MISS and MBI scales. No significant difference was found for the gender variable of the Maslach burnout scale (MTO) sub-dimensions ($p>0,05$). When examined according to the age variable; A significant difference was found in the sub-dimensions of

depersonalization and sense of personal accomplishment ($p<0.05$). When examined according to the working year variable, a significant difference was found between 1-3 years (3.72 ± 0.64) and 7-9 years (4.29 ± 0.34) in the sub-dimension of sense of personal accomplishment ($p<0.05$). A significant difference was found in the sub-dimensions of extrinsic satisfaction and general satisfaction in the Minnesota Job Satisfaction Scale (MIDO) gender variable ($p<0.05$). According to Age variable, 20-25 years (3.60 ± 0.65) and 26-30 years (3.99 ± 0.60) and 20-25 years (3.60 ± 0.65) and 31 years and over (4.09 ± 0.45), significant differences were found in all sub-dimensions ($p<0.05$). No significant difference was found between individuals with autism and the working year variable ($P>0.05$). In the correlation of MBI and MISS sub-dimensions; A positive relationship was found only in the sub-dimension of the sense of personal accomplishment and the sub-dimensions of internal, external and general satisfaction, and a negative relationship was found in all other parameters. As a result, in the burnout levels of the sports trainers participating in the research; It is seen that depersonalization and personal success feelings increase as the age increases, and personal success feelings increase with the increase of professional years. In terms of job satisfaction, it was observed that external and general occupational satisfaction of men were higher than women, there was an increase in all parameters of job satisfaction with age, but there was no change in the working year. It can be said that sports trainers exhibit emotionless behavior due to being overloaded as a result of working with an individual with autism, and that their internal and external satisfaction decreases with the increase in their depersonalization levels.

Keyword: Sports Instructor, Job Satisfaction, Burnout

ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÖĞRENCİLERLE İLGİLİ MESLEKİ YETERLİK ÖLÇEĞİ GELİŞTİRME ÇALIŞMASI

¹Emine Büşra YILMAZ, ²Sevim AKŞİT, ¹Yunus ARSLAN

¹Pamukkale Üniversitesi

²Rumeli Üniversitesi

Email : eminebusray@gmail.com

GİRİŞ: Türkiye’de mevcut beden eğitimi öğretmenlerinin özel gereksinimli öğrencileri eğitmek için ne kadar hazır olduklarını belirlemek bundan sonra özel gereksinimli öğrencilerle ilgili yapılacak olan çalışmalar için de yol gösterici olabilir.

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı, beden eğitimi öğretmenlerinin özel gereksinimli öğrencilerin eğitimi ile ilgili yeterliklerini belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirmek ve geliştirilen ölçeğin güvenirlik ile geçerlilik çalışmalarını yapmaktır.

YÖNTEM: Bu çalışmada yöntem olarak literatürdeki ölçek geliştirme aşamaları dikkate alınmıştır. Bu aşamalar sırasıyla madde havuzunun oluşturulması, uzman görüşlerinin alınması, kapsam geçerliğinin sağlanması, deneme ölçeğinin oluşturulması, ilk örneklem grubundan verilerin toplanması, açıklayıcı faktör analizinin (AFA) yapılması, ölçeğin düzenlenmesi, ikinci örneklem grubundan verilerin toplanması ve doğrulayıcı faktör analizlerinin (DFA) yapılması ile ölçeğe nihai halinin verilmesidir. Araştırmaya, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Türkiye’nin farklı şehirlerinde görev yapan beden eğitimi öğretmenleri dahil edilmiştir. Araştırma sürecinde iki farklı çalışma grubuyla çalışılmıştır. AFA için 165 (81 kadın, 89 erkek), DFA için 101 (34 kadın, 67 erkek) beden eğitimi öğretmeninden veriler toplanmıştır.

BULGULAR VE SONUÇ: Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, geliştirilen ölçeğin 29 madde ile tek faktörlü olarak kullanılabileceği, aynı zamanda geçerli ve güvenilir sonuçlar üretebileceği belirlenmiştir.

VOCATIONAL COMPETENCY SCALE DEVELOPMENT FOR STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS

INTRODUCTION: Determining how ready the current physical education teachers in Turkey are to train students with special needs can be a guide for future studies on students with special needs.

PURPOSE: The aim of this study is to develop a scale to determine the competencies of physical education teachers regarding the education of students with special needs and to perform the reliability and validity studies developed scale.

METHOD: In this study, scale development stages in the literature were taken into consideration as a method. These stages are, in order, creating an item pool, receiving expert opinions, ensuring content validity, establishing a trial scale, collecting data from the first sample group, performing exploratory factor analysis (AFA), arranging the scale, collecting data from the second sample group, and performing confirmatory factor analysis (DFA). is to give the scale its final form. Physical education teachers working in different cities of Turkey in the 2020-2021 academic year were included in the research. During the research process, two different study groups were studied. Data were collected from 165 (81 female, 89 male) physical education teachers for AFA and 101 (34 female, 67 male) physical education teachers for DFA.

RESULTS AND DISCUSSION: According to the results obtained from this study, it was determined that the this developed scale could be used as a single factor with 29 items, and it could also produce valid and reliable results.

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSLERİNDE ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÖĞRENCİLER: SİSTEMATİK BİR İNCELEME

¹Sevim AKŞİT, ²Emine Büşra YILMAZ, ²Bülent AĞBUĞA

¹Rumeli Üniversitesi

²Pamukkale Üniversitesi

Email : sevim.askim@gmail.com , eminebusray@gmail.com

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı beden eğitimi ve spor derslerinde özel gereksinimli öğrencilerin derse katılımlarını ve bu öğrencilerin derse dahil edilmesi temelinde kurulan ders programları ile ilgili yapılan çalışmaların sistematik derlemesini yaparak mevcut sorunları ortadan kaldırmaya dönük öneriler sunmaktır.

Yöntem: Araştırma için çevrimiçi arama motorları aracılığıyla alanyazın taranmıştır. Buna göre Academic Search Complete, Sport DISCUSS ve ERIC isimli üç veri tabanında tarama yapılmıştır. Moher ve arkadaşlarının (2009) Prisma yöntemine göre belirlenen kriterler neticesinde seçilen 22 makale çalışmaya dahil edilmiş ve belirlenen kriterlere uygun makaleler sürekli karşılaştırmalı analiz tekniği kullanılarak analiz edilmiştir.

Bulgular: Çalışmaya dahil edilen makaleler; kadın sporcuların beden eğitimi ders deneyimleri, beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki gelişimleri, özel gereksinimli öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerinde karşılaştıkları sorunlar ve kolaylaştırıcılar, öğretmenlerin özel gereksinimli öğrencilere yönelik tutumları, öğretmenlerin dayanıklılık düzeyleri açısından incelenmiştir.

Sonuç: Çalışmaya dahil edilen makalelerde ortaya çıkan sonuçlara göre özel gereksinimli öğrencilerin yaşadıkları problemler genel olarak, okul ortamında özellikle beden eğitimi ve spor ders kapsamında akranları ile sosyalleşme, ekipman, okul - mimari yapısı, öğretmen ve öğretim programından kaynaklıdır. Bu sorunların çözümü özel gereksinimli öğrencilerin eğitim ve fiziksel aktivite ihtiyaçlarının karşılanmalarına, akranlarıyla ve toplumla bir arada olmalarına, kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmelerine ve başkalarına mümkün olduğu kadar bağımlı olmadan yaşamlarını sürdürebilme becerilerinin artırılmasına bağlıdır. Bunların başarılabilmesinde en uygun ortam, engellilerin aile bireylerinden farklı olarak diğer bireyler ile ilk buluştukları yer olan okul ortamlarıdır. Bunun için ilk olarak özel gereksinimli öğrencilerin ihtiyaçlarının belirlenmesi gerekmektedir. Bu hususta üniversitelerin öğretmen yetiştirme programlarının genişletilmelidir. Bununla birlikte öğretmen, rehber öğretmen, okul psikoloğu ve aile işbirliği önemlidir.

Students With Disabilities In Physical Education And Sports Classes: A Systematic Review

Introduction and Purpose: The aim of this study is to provide suggestions for eliminating the existing problems by systematically compiling the studies on the curricula established on the basis of the participation of students with special needs in physical education classes and the inclusion of these students in the lesson. In this direction, the literature was searched through an online search engine for the research.

Method: Accordingly, three databases named Academic Search Complete, Sport DISCUSS and ERIC were searched. 22 articles selected according to the Prisma method of Moher et al. (2009) were included in the study and articles that met the determined criteria were analyzed using the continuous comparative analysis technique.

Results: The articles included in the study; It has been determined that the physical education lesson experiences of female athletes, the professional development of physical education teachers, the problems faced by students with special needs in physical education lessons and how the facilitators are in terms of teachers, teacher attitudes, teacher resilience (resilience) levels.

Conclusion: According to the results of the articles included in the study, the problems experienced by the students with special needs are generally due to socialization with their peers in the school environment, especially within the scope of physical education lessons, equipment, school - architectural structure, teacher and curriculum. The solution to these problems depends on meeting the educational and physical activity needs of students with special needs, being together with their peers and society, meeting their own needs and increasing their ability to live without being dependent on others as much as possible. The most suitable environment for this to be achieved is the school environment, where disabled people first meet with other individuals, unlike their family members. For this, first of all, the needs of students with special needs should be determined. In this regard, teacher training programs of universities should be expanded. In addition, the cooperation of the teacher, counselor, school psychologist and family is important.

COVID-19 DÖNEMİ HALK OYUNLARI ANTRENÖRLERİNİN VAROLUŞSAL İYİ OLUŞ VE GELECEK KAYGISI

¹Özge Emir, ¹Kürşad Han DÖNMEZ, ¹Özge EMİR, ¹Gözde US

¹Giresun Üniversitesi, Giresun

Email : emirozge6197@gmail.com, donmezhan28@gmail.com, emirozge6197@gmail.com, gozdeus36@gmail.com

Bu çalışmanın amacı, Covid-19 dönemi halk oyunları antrenörlerinin çalışmaların durması, müsabakaların ertelenmesi ve geçimini usta öğreticilik ile sağlayan antrenörlerin bu durumlar karşısında varoluşsal iyi oluş ve gelecek kaygılarının incelenmesini amaçlayan nicel bir çalışmadır. Araştırmaya Türkiye genelinde bulunan 131 halk oyunları antrenörü gönüllü olarak katılmıştır. Veri toplama aracı olarak gönüllü katılımcılara 4 sorudan oluşan kişisel bilgi formu, 24 sorudan oluşan "Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği" ve 20 sorudan oluşan "Beck Umutsuzluk Ölçeği" uygulanmıştır. Tüm istatistiksel analizler SPSS programı ile yapılmıştır. Ölçeklerden elde edilen farkları belirlemek amacıyla "Mann Whitney U Testi", "Kruskal Wallis H Testi" ve "Spearman Brown Testi" ile korelasyon analizi uygulanmıştır. Çalışma sonucunda, halk oyunları antrenörlerinin Covid-19 döneminde varoluşsal iyi oluş puanlarının artması ile umutsuzluk puanlarının azaldığı görülmektedir.

EXISTENTIAL WELL-BEING AND FUTURE ANXIETY OF COVID-19 ERA FOLK DANCE COACHES

The purpose of this study is a quantitative study that aims to cease the work of the Covid-19 period folk dance trainers, postpone the competitions, and examine the existential well-being and future concerns of the trainers who earn their living with master teaching. In this study, 131 folk dances from throughout Turkey participated as a volunteer coach. As a data collection tools, a personal information form consisting of 4 questions, the "Existential Well-Being Scale" consisting of 24 questions and the "Beck Hopelessness Scale" consisting of 20 questions were applied to volunteers. All statistical analyzes were made through the SPSS program. In order to determine the differences obtained from the scales, correlation analysis was applied using the "Mann Whitney U Test", "Kruskal Wallis H Test" and "Spearman Brown Test". As a result of the study, there is an increase in the existential well-being scores of the folk dance trainers during the Covid-19 period and a decrease in their hopelessness scores.

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNE İLİŞKİN DEĞER VE TUTUM ALGILARININ İNCELENMESİ

¹Ahmet Temel, ²Hüdaverdi Mamak, ³Murat Kangalgil

¹Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, NİĞDE

²Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, NİĞDE

³Dokuz Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir

Email : ahmet.temel@mail.ohu.edu.tr, hmamak@ohu.edu.tr, mkangalgil@gmail.com

Giriş ve Amaç: Değer, bir şeyin arzu edilebilir veya edilemez olduğu hakkındaki inanç olup tutumlara rehberlik etmektedir (Güngör, 2018). Değerler, insanların tutum ve davranışlarını etkileme, belirleme ve yönlendirmede önemli rol oynarlar (Dilmaç, 2012). Tutum ise bireyin bir durum, bir olay karşısında deneyim ve motivasyona dayanarak örgütlenen bilişsel, duyuşsal ve davranışsal bir tepki eğilimidir (İnceoğlu, 2011). Etkili karakter ve değerler eğitimi yapan okullar, kişilerin değerleri edinmesi ve toplumun değer yargılarının korunarak sürdürülmesi amacıyla hizmet yürütür (Lovat, 2011). MEB (2018) 10 kök değer öğrencilere kazandırılması ve öğrencilerin bu yönde tutum ve davranış geliştirmesi gerektiğini savunmaktadır. Buradan hareketle araştırma, beden eğitimi ve spor dersine katılan öğrencilerin değer ve tutum algılarının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Bu araştırma, ön-test son-test kontrol gruplu yarı deneysel modelinde olup Kayseri Yeşilhisar İlçesinde 2 farklı köy okulunda yürütülmüştür. Deney ve kontrol grupları sınıf esasına göre 7. sınıf düzeyinde belirlenmiştir. Deney grupları; Spor Eğitim Modeli, Fiziksel Etkinlik Kartı ve Geleneksel Çocuk Oyunları olarak belirlenmiştir. Kontrol grubunda ise Doğrudan Öğretim Modeline göre dersler işlenmiştir. Deney süreci 10 hafta 2'şer ders saati olarak yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak Demirhan ve Altay (2001) tarafından geliştirilen "Beden Eğitimi ve Spor Dersi Tutum Ölçeği" ile Kangalgil vd., (2021) tarafından geliştirilen "Beden Eğitimi ve Spor Dersi Değerler Eğitimi Ölçeği" kullanılmıştır. Her iki ölçek için de Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı ise .93 olarak bulunmuştur. Verilerin analizinde Mann Whitney U Testi ve Kruskal Wallis analizi kullanılmış ve yanılma düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Bulgular: Değerler eğitimi algıları karşılaştırıldığında; Adalet boyutunda deney ve kontrol grupları arasında anlamlı farklılığa rastlanmaz iken, sorumluluk, yardımseverlik, özdenetim, dostluk ve ölçeğin genelinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Beden eğitimi dersi tutumları incelendiğinde anlamlı farklılığa ulaşılmıştır.

Sonuç: 7. sınıf öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine katılması ile değer ve tutum algılarında istendik yönde gelişme meydana gelmiştir. En fazla gelişme geleneksel çocuk oyunu oynayan öğrencilerde olmuştur.

Investigation Of Secondary School Students' Perceptions And Related To Physical Education And Sport Course

Introduction and Purpose: Value is the belief that something is desirable or undesirable, and it guides attitudes (Güngör, 2018). Values play an important role in influencing, determining and directing people's attitudes and behaviors (Dilmaç, 2012). Attitude, on the other hand, is a cognitive, affective and behavioral reaction tendency of an individual against a situation, an event, based on experience and motivation (İnceoğlu, 2011). Schools that provide effective character and values education provide services for individuals to acquire values and to maintain the value judgments of the society (Lovat, 2011). MEB (2018) argues that 10 root values should be taught to students and students should develop attitudes and behaviors in this direction. From this point of view, the research was carried out to determine the value and attitude perceptions of the students who participated in physical education and sports classes.

Method: This research is in a quasi-experimental model with pre-test post-test control group and was carried out in 2 different village schools in Yeşilhisar District of Kayseri. Experimental and control groups were determined on a grade basis at the 7th grade level.

Experimental groups; It has been determined as Sports Education Model, Physical Activity Card and Traditional Children's Games. In the control group, lessons were taught according to the Direct Instruction Model. The experiment process was carried out as 2 lesson hours for 10 weeks. "Physical Education and Sports Lesson Attitude Scale" developed by Demirhan and Altay (2001), and "Physical Education and Sports Lesson Values Education Scale" developed by Kangalgil et al., (2021) were used as data collection tools. The Cronbach Alpha reliability coefficient for both scales was found to be .93. Mann Whitney U Test and Kruskal Wallis analysis were used in the analysis of the data and the error level was taken as .05.

Results: When values education perceptions are compared; While there was no significant difference between the experimental and control groups in the justice dimension, there were significant differences in responsibility, helpfulness, self-control, friendship and overall scale. When the physical education lesson attitudes were examined, a significant difference was reached.

Conclusion: With the participation of 7th grade students in physical education and sports lessons, a desired improvement occurred in their perceptions of values and attitudes. The greatest improvement has been in students playing traditional children's games.

ÖĞRETMEN VE ÖĞRETMEN ADAYLARININ ETİK DEĞERLERE YATKINLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

²Murat Kangalgil, ¹Ahmet Temel, ³Hüdaverdi Mamak, ³Tevfik Emre, ⁴Ebru Aydın

¹Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, NİĞDE

²Dokuz Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İZMİR

³Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, NİĞDE

⁴Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İZMİR

Email : mkangalgil@gmail.com, ahmet.temel@mail.ohu.edu.tr, hmamak@ohu.edu.tr, temre42@hotmail.com,

Giriş ve Amaç: Etik, kurallara dayalı insan davranışlarını, ahlâk ve normlara uymanın yükümlülüğünü bilimsel olarak inceleyen ve sistematik ahlâk değerlerine hizmet eden bir felsefe dalıdır (Cevizci, 2008). Etik, bireyin yapması gerekenler ve yapmaması gerekenleri ortaya koyar (Büyükyılmaz ve Alper Ay, 2017). Etik, bizlere değerlerin geniş yelpazesini ve ideallerini verir. Bizler etiğe değer veririz, anlamaya ve günlük yaşamda kullanmaya çalışırız (Berkeley ve Ludlow, 2008). Etik değer üretebilme yetisine sahip olan insan, bu yetisini doğuştan getirmeyip yaşayarak ve öğrenerek kazanabilmektedir. Bundan dolayı etik değerlerin öğrenilmesi, içselleştirilmesi ve davranışa dönüştürülmesi süreci eğitimin ve eğitim kurumlarının başlıca sorunu olmaktadır (Akbaş, 2004; Kaya, 2015; Yazıcı, 2006). Bu eğitimi sürecini yönetecek öğretmenlerin etik değerlere sahip olmaları ve öğrencilere örnek bir model olmaları gerekmektedir. Bu doğrultuda araştırma, öğretmen ve öğretmen adaylarının etik değerlere yatkınlık düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Bu araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Basit tesadüfi yöntem kullanılarak 15 branşta 761 öğretmen, 496 öğretmen adayı olmak üzere toplam 1257 kişi araştırmaya dâhil edilmiştir. Veri toplama aracı olarak Kaya (2015) tarafından geliştirilen "Etik Değerlere Yatkınlık Ölçeği" kullanılmıştır. 3 boyuttan oluşan ölçekte toplam 16 madde yer almaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Verilerin analizinde Mann Whitney U Testi ve Kruskal Wallis analizi kullanılmış ve yanılma düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Bulgular: Etik değerlere yatkınlık düzeyleri karşılaştırıldığında; Cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>.05$). Statü, branş, mesleki kıdem ve düzenli fiziksel aktivite yapma durumuna göre anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<.05$).

Sonuç: Öğretmen ve öğretmen adaylarının etik değerlere oldukça yatkın olduğu ve en çok sevgi değerini benimsedikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Investigation Of Teachers' And Teacher Candidates' Levels Of Inclination To Ethical Values

Introduction and Purpose: Ethics is a branch of philosophy that scientifically examines human behavior based on rules, the obligation to comply with morals and norms, and serves systematic moral values (Cevizci, 2008). Ethics reveals what an individual should and should not do (Büyükyılmaz and Alper Ay, 2017). Ethics gives us a wide range of values and ideals. We value ethics, try to understand and use it in daily life (Berkeley and Ludlow, 2008). A person who has the ability to produce ethical value can acquire this ability by living and learning, not innately. Therefore, the process of learning, internalizing and transforming ethical values into behavior is the main problem of education and educational institutions (Akbaş, 2004; Kaya, 2015; Yazıcı, 2006). Teachers who will manage this education process should have ethical values and be an exemplary model for students. In this direction, the research was conducted to determine the predisposition levels of teachers and teacher candidates to ethical values.

Method: This research is in relational screening model. Using the simple random method, a total of 1257 people, 761 teachers and 496 teacher candidates in 15 branches, were included in the study. As a data collection tool, the "Scale of Susceptibility to Ethical Values" developed by Kaya (2015) was used. There are 16 items in total in the scale consisting of 3 dimensions. The Cronbach

Alpha reliability coefficient of the scale was found to be .90. Mann Whitney U Test and Kruskal Wallis analysis were used in the analysis of the data and the error level was taken as .05.

Results: When the levels of susceptibility to ethical values are compared; There was no significant difference according to gender ($p > .05$). A significant difference was found according to status, branch, professional seniority and regular physical activity ($p < .05$).

Conclusion: It has been concluded that teachers and teacher candidates are very prone to ethical values and they mostly adopt the value of love.

SB21

MAKSİMAL YOĞUNLUKLU BECERİ TABANLI ANTRENMANIN GENÇ BASKETBOL OYUNCULARININ ANAEROBİK PERFORMANSLARI ÜZERİNE YAŞA BAĞLI ETKİSİ

¹Mustafa KARAHAN, ¹Hüseyin ÜNLÜ, ¹Hamza BUDAK

¹Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, AKSARAY

Email : mkarahan@aksaray.edu.tr, hunlu@aksaray.edu.tr, hamzabudak@aksaray.edu.tr

Özet

Maximal yoğunluklu beceri tabanlı antrenmanların ergenlik dönemindeki genç oyuncuların anaerobik performansın yaşa bağlı etkisinin olup olmadığı önemli bir araştırma konusudur. Bu nedenle bu çalışmanın amacı farklı yaş gruplarındaki basketbol sporcularına uygulanan beceri tabanlı basketbol antrenmanlarının anaerobik performansları üzerindeki yaş ile olan etkisini belirlemektir. Araştırmaya U19 (n=10) ve U17 (n=10) yaş kategorisinde toplam 20 amatör basketbol sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Sporcular antrenman programı öncesi ve sonrası bir dizi 20m sürat, T-koşu testi, 6x35m sprint koşu testi (RAST) ve dikey sıçrama testlerine katılmıştır. Sporcular haftada 3 gün günde 75 dakika 8 haftalık basketbola yönelik maximum yoğunluklu beceri tabanlı antrenmanları gerçekleştirmiştir. Veriler iki yönlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilmiştir. Antrenman programı sonrasında her iki gurubun 20m sürat (U17=%3.2, U19=%3.5), çeviklik (U17=%1.3, U19=%1.5), dikey sıçrama (U17 =%3, U19=%2.9), anaerobik güç (U17=%6.3, U19=%5.5) ve patlayıcı güç (U17=%4.5, U19=%3.1) değerlerinde önemli gelişmeler vardır (p<0.05). Buna karşın grupların anaerobik performans özelliklerinin gelişimleri arasında önemli bir fark bulunamamıştır. Sonuç olarak U17 ve U19 basketbol takımlarına uygulanan beceri tabanlı basketbol antrenmanlarının sporcuların anaerobik performanslarında önemli bir etkisinin olduğu ancak bu gelişmelerin yaşla ilişkili bir farkın olmadığı gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Anaerobik güç, çeviklik, ergenlik, dikey sıçrama, sürat.

Age-Related Effect Of Skill-Based Training With Maximal Intensity On The Young Basketball Players' Anaerobic Performance

Abstract

Whether the maximal intensity skill-based training has an age-related effect on the anaerobic performance of young players in adolescence is an important research topic. Therefore, the purpose of this study is to examine the effect of the age-related effect of skill-based maximum intensity training on the anaerobic performance of young basketball players. Twenty amateur young basketball players (U19, n = 10 and U17, n = 10) participated in the study voluntarily. Players performed in a series of tests for 20m sprints, T-runs, 6x35m sprint running (RAST), and vertical jumping before and after the training program. Athletes were included in the specific basketball training program with a maximum intensity of 75 minutes a day, 3 times per week for 8-week. Data were tested with a two-way analysis of variance (ANOVA). After the training program, there were significant improvements in the 20-m sprint (U17=3.2%, U19=3.5%), change of direction (U17=1.3%, U19=1.5%), vertical jump height (U17=3%, U19=2.9%), anaerobic power (U17=6.3%, U19=5.5%), and explosive power (U17=4.5%, U19=3.1%) values of both groups (p <0.05). However, there was no significant difference between the anaerobic performance characteristics of the groups. In conclusion, the skill-based basketball training induced significant improvements in the U17 and U19 basketball players' anaerobic performances, but these improvements had no age-related effect.

Keywords: Anaerobic power, agility, adolescence, vertical jump, sprint.

PROFESYONEL SPOR KULÜPLERİNDE ETKİLİ VE VERİMLİ TAKIM YÖNETİMİNİN İNCELENMESİ

¹Serdar Samur, ¹Utku Tuna

¹İstanbul Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

Email : *serdar.samur@gedik.edu.tr, utku.tuna@gedik.edu.tr*

Günümüzde spor kulüpleri sürdürülebilirliklerini sağlayabilmek için örgütsel performans ve verimliliğe önem vermektedir. Bu nedenle ekonomik getirisi yüksek olan sportif başarı için takımlarını en etkin bir şekilde yönetebilme çabası içerisinde.

Bu çalışmanın amacı, spor kulüplerindeki profesyonel takımların en üst performans düzeyinde ulaşabilmesi için etkili ve verimli olabilecek takım yönetimi konularının tespitini yapabilmektir.

Araştırma, nitel çalışma deseninde oluşturulmuş ve yürütülmüş, veriler görüşme tekniği ile toplanmış ve içerik analizi kullanılarak çözümlenmiştir. Bu çalışmada etkili takım yönetimi için gerekli olan ; Takım Teknik direktörü ve İdari Personel Seçimi, Takım Oluşumu ve İdamesi, Takım olabilmek, Takım Hedefi ve Başarı, Antrenman planlaması ve Yönetimi, Ölçme ve Değerlendirme, Raporlaşma, Uygulama Prosedürleri ve Hizmet İçi Eğitim şeklinde dokuz konu ortaya çıkmış ve çalışma bu başlıklar üzerinden değerlendirilmiştir.

Investigation Of Effective And Efficient Team Management In Professional Sports Clubs

Today, sports clubs give importance to organizational performance and efficiency in order to ensure their sustainability. For this reason, it is in an effort to manage its teams in the most effective way for sportive success with high economic returns. The aim of this study is to determine the issues of team management that can be effective and productive so that professional teams in sports clubs can reach the highest performance level. The research was created and conducted in a qualitative study design, data were collected by interview technique and analyzed using content analysis. This research evaluated over nine topics for effective team management as Team Coach and Administrative Personnel Selection, Team Formation and Maintenance, Being a Team, Team Goal and Success, Training Planning and Management, Measurement and Evaluation, Reporting, Implementation Procedures and In-Service Training

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN MOTİVASYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

¹Çağatay DERECELİ, ¹Ebru DERECELİ

¹Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi AYDIN

Bu araştırmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin boş zaman motivasyon düzeyleri incelenmiştir. Bu araştırmanın çalışma grubunu 2020- 2021 yılı Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmuştur.

Katılımcılara Google Formlar aracılığıyla ulaştırılmış ve katılımı gönüllülük esas alınmıştır. Toplamda 341 kişiye ulaşılmış ve Analiz için 339 anket formu analiz için uygun bulunmuştur. Araştırmada ilgili verilerin toplanması için kullanılan anket iki bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgiler formu, ikinci bölümde Pelletier, Vallerand, Blais ve Briere tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlaması Mutlu (2008) tarafından yapılan Boş Zaman Motivasyon Ölçeği oluşturmuştur. Elde edilen veriler SPSS 25.0 paket programı kullanılarak istatistiksel analiz yapılmıştır. İkili değişkenler için Bağımsız Örneklem T testi testi, ikiden fazla değişkenler için Anova testi yapılmıştır. Elde edilen bulgular istatistiksel olarak $p<0,05$ düzeyinde anlamlılık düzeyi ile test edilmiştir.

Katılımcıların Serbest Zaman Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği puanlarına baktığımızda ölçek ortalamasında olarak yüksek olduğu görülmektedir. Katılımcıların boş zaman motivasyon düzeyleri ile bölüm ve boş zaman geçirme türü değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülürken ($p<0,05$);cinsiyet, yaş ve gelir değişkeni arasında yapılan analiz sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>0.05$)

EXAMINATION OF LEAVE TIME MOTIVATION OF STUDENTS FACULTY OF SPORTS SCIENCES

In this study, the leisure time motivation levels of the students of the Faculty of Sport Sciences were examined. The study group of this research consisted of the students of Aydın Adnan Menderes University Faculty of Sport Sciences in 2020-2021.

It was delivered to the participants via Google Forms and participation was voluntary. A total of 341 people were reached and 339 questionnaires were found suitable for analysis. The questionnaire used to collect the relevant data in the study consisted of two parts. In the first part, the personal information form was created by the researcher, and in the second part, the Leisure Motivation Scale developed by Pelletier, Vallerand, Blais and Briere and adapted into Turkish by Mutlu (2008). The obtained data were statistically analyzed using the SPSS 25.0 package program. Independent Sample T test was used for binary variables and Anova test was used for more than two variables. The findings were tested with a statistical significance level of $p<0.05$.

When we look at the Leisure Time Basic Psychological Needs Scale scores of the participants, it is seen that they are higher than the scale average. While it was seen that there was a statistically significant difference between the participants' leisure motivation levels and the variables of department and leisure time ($p<0.05$), there was no statistically significant difference as a result of the analysis made between the variables of gender, age and income ($p>0.05$).

FUTBOLDA OYUN EĞİTİMİNİN SPORDA AHLAKTAN UZAKLAŞMA VE KARAKTER GELİŞİMİ ÜZERİNE ETKİSİ

²Fethi Arslan, ¹Fadıl Çiçek

¹Milli Eğitim, Şanlıurfa

²Mersin Üniversitesi, Mersin

Email : fethiarslan@mersin.edu.tr, sezgim63@hotmail.com

Bu araştırma, futbolda oyun eğitiminin sporda ahlaktan uzaklaşma ve karakter gelişimi üzerine etkisinin olup olmadığını araştırmak amacıyla yapıldı. Araştırma deneysel desen modeli olan ön test, son test, kontrol gruplu model kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma, Şanlıurfa Merkez Haliliye ilçesine bağlı Şanlıurfa Gençlik Spor Futbol Takımı alt yapısı kategorisindeki (U14-U15) 30 erkek futbolcunun Örneklem grubunu basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Araştırmaya sporcular, aralarında fark oluşturmayacak şekilde iki eşit gruba (deney ve kontrol) ayrılmıştır. Deney grubu (Ahlaki yaklaşım ve karakter eğitim modelinin uygulandığı grup) 15 futbolcu ve Kontrol grubu (müdahalede bulunulmayan grup) 15 futbolcu olmak üzere toplam 30 futbolcu katıldı. Veri toplama aracı olarak, Boardley ve Kavussanu (2008) tarafından geliştirilen (MDSSS) Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği Kısa Formunun, Gürpınar (2015) (Sporda Ahlaktan Uzaklaşma Ölçeği) ve Jang (2013) tarafından geliştirilen Spor Karakter Ölçeği'nin, Görgüt ve Tuncel (2017) tarafından Türk Kültürüne uyarlanmış hali (Spor Karakter Ölçeği) olmak üzere iki adet ölçek ön test ve son test olarak uygulanmıştır. Araştırma verilerinin istatistik analizleri için SPSS 22.00 programı kullanılmıştır. Verilerin çözümlenmesinde aritmetik ortalama, standart sapma, Kolmogorov-Simironov normallik testi, bağımsız gruplar için Mann Whitney U-Testi ve tekrarlı ölçümlerde Wilcoxon W eşleştirilmiş örneklem testi kullanılmıştır. Araştırmada deney grubunda yer alan futbolcuların sporda ahlaktan uzaklaşma ve spor karakterinden aldıkları ön test puanları ile son test puanları arasında yapılan karşılaştırmada son test puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Kontrol grubunda yer alan öğrencilerin ön test puanları ile son test puanları arasında yapılan karşılaştırmada ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Elde edilen bu sonuçlardan hareketle ahlak ve karakter kazanımı hedeflenerek hazırlanan futbolda oyun eğitiminin sporda ahlaktan uzaklaşma ve karakter gelişimine olumlu etkisinin olduğu görülmüştür. Anahtar kelimeler; Futbol, Çocuk, Oyun, Ahlak, Karakter

The Effect Of Game Training In Soccer On Moral Detachment And Character Development In Sports

This research was carried out to investigate whether game training in soccer has an effect on immoralization and character development in sports. The research was carried out using the pretest-posttest of experimental design model with control group model. The study The sampling group of 30 male footballers in the infrastructure category (U14-U15) of the Şanlıurfa Youth Sports football team in Şanlıurfa Central Haliliye district was selected by simple random sampling method. The athletes were divided into two equal groups (experimental and control) in the study without making any difference between them. A total of 30 players, 15 players in the experimental group (the group in which the moral approach and character training model was applied) and 15 players in the control group (non-intervention group) participated. As a data collection tool, the Short Form of (MDSSS) Morality in Sports Scale developed by Boardley and Kavussanu (2008), which developed by Gürpınar (2015) (Morality in Sports Scale) and Sports Character Scale developed by Jang (2013), and adapted to Turkish Culture by Görgüt and Tuncel (2017) (Sports Character Scale), two scales, were applied as pre-test and post-test. SPSS 22.00 program was used for statistical analysis of research data. Since the data did not show normal distribution, Mann Whitney U-Test was used for independent groups and Wilcoxon W paired sample test was used for repeated measures. In the study, it was observed that the posttest scores of the soccer players in the experimental group were higher in the comparison between the pre-test scores and the post-test scores they received from the sports character and withdrawal from morality. In the comparison between the pre-test scores and post-test scores of the students in the control group, no significant difference was found. Based on these results, it was seen that game training in soccer, which was prepared with the aim of gaining morality and character, had a positive effect on moving away from morality and character development in sports. Keywords; Soccer, Child, Play, Morality, Character

ELEKTROMYOSTİMÜLASYON VE YÜKSEK ŞİDDETLİ DİRENÇ EGZERSİZİNİN POST-AKTİVASYON POTANSİYEL (PAP) ÜZERİNE ETKİSİ

¹Cengizhan SARI, ²Mitat KOZ

¹Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MUŞ

²Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Email : c.sari@alparslan.edu.tr, Mitat.Koz@ankara.edu.tr

Giriş ve Amaç: Post-Aktivasyon potansiyel (PAP) şiddetli bir ön yüklenme sonrası patlayıcı güç aktivitelerinde performans artışı sağlayan bir olgudur. Bu çalışmanın amacı yüksek şiddetli direnç egzersizi (YŞD) ile elektromyostimülasyonun (EMS) eş zamanlı olarak uygulanmasının PAP üzerine etkisini incelemektir.

Yöntem: Araştırmaya 16 erkek futbol ve ragbi oyuncusu (yaş: $22,90 \pm 2,33$ yıl; boy: $178,80 \pm 9,25$ cm; vücut ağırlığı: $79,98 \pm 13,8$ kg) katılmıştır. Katılımcılara en az 48 saat aralıklarla 4 farklı günde kontrol ve ön yükleme uygulamaları ile 30 m sürat testi gerçekleştirilmiştir. Test günlerinde katılımcılar rastgele yöntemle KON (kontrol), YŞD (yüksek şiddetli direnç egzersizi), EMS (elektromyostimülasyon) ve YŞD+EMS (yüksek şiddetli direnç egzersizi + elektromyostimülasyon) şeklinde gruplara ayrılmıştır. Katılımcılar tipik ısınma aşamasından sonra KON ve ön yükleme protokollerini (YŞD: 3 x %85 1TM squat; EMS: 3 x ağırlıksız squat; YŞD+EMS: elektrik akımı ile 3 x %85 1TM squat) gerçekleştirmiştir. Daha sonra 7 dakika pasif şekilde dinlenen katılımcılar 30 m sürat testini uygulamıştır. Verilerin analizinde tekrarlı ölçümlerde tek yönlü varyans analizi (Repeated Measures) kullanılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir. Anlamlılık düzeyinin etki büyüklüğü kısmi eta kare (η^2) ile değerlendirilmiştir. Ayrıca PAP etkisi bireysel farklılıklar gösterdiği için sonuçlar En Küçük Gerçek Fark (EKGF) değerleri hesaplanarak bireysel düzeyde de değerlendirilmiştir.

Bulgular: Analiz sonuçlarına göre uygulanan ön yükleme protokolleri arasında 10 m ve 30 m sürat performansı bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Etki büyüklüğü ise önemsiz olarak saptanmıştır (10 m için η^2 : 0,13; 30 m için η^2 : 0,11). Bireysel sonuçlarda 5 katılımcının 10 m sürat performansında, 2 katılımcının da 30 m sürat performansında istatistiksel olarak anlamlı düşüşler saptanmıştır. Diğer katılımcılarda bireysel olarak herhangi bir PAP etkisi gözlenmemiştir.

Sonuç: Bu çalışmanın bulguları YŞD, EMS ve YŞD+EMS protokollerinin 10 m ve 30 m sürat performansı üzerine herhangi bir etkisinin olmadığını göstermiştir. Uygulanan protokollerin bazı bireylerde yorgunluğa neden olduğu söylenebilir.

The Effect Of Electromyostimulation And High-Intensity Resistance Exercise On Post-Activation Potentiation (PAP)

Introduction and Aim: Post-activation potentiation (PAP) is a phenomenon that improves performance in explosive power activities after a high-intensity pre-load. The aim of this study was to investigate the effect of simultaneous application of high-intensity resistance exercise (HIR) and electromyostimulation (EMS) on PAP.

Method: Sixteen male soccer and rugby players participated in the study. Participants performed 30 m speed test with control and pre-loads on 4 different days at least 48-hour intervals. On the test days, the participants were randomly divided into groups as CON (control), HIR (high-intensity resistance exercise), EMS (electromyostimulation), and HIR + EMS (high-intensity resistance exercise + electromyostimulation). Participants performed CON and pre-load protocols (HIR: 3 x 85% 1RM squat; EMS: 3 x weightless squat; HIR + EMS: 3 x 85% 1RM squat with electric current) after the typical warm-up phase. Later, the participants rested passively for 7 minutes and performed the 30 m speed test. The obtained data were evaluated using one-way analysis of variance in repeated measures. In all analyzes, the significance level was accepted as 0,05. The effect size was evaluated by partial eta squared (η^2). Additionally, Smallest Real Difference (SRD) was used to evaluate the individual responses.

Results: No significant difference was found between the preloading protocols on 10 m and 30 m speed performance ($p > 0,05$). The effect size was determined as trivial (η^2 : 0,13 for 10 m; η^2 : 0,11 for 30 m). In individual results, the 10 m speed performance of 5 participants and the 30 m speed performance of 2 participants decreased significantly. No PAP effect was observed individually in other participants.

Conclusion: The findings showed that the HIR, EMS, and HIR + EMS protocols had no effect on the 10 m and 30 m speed performance. It can be said that the protocols applied cause fatigue in some individuals.

TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOL OYUNCULARINDA EKSENTRİK KUVVET ORANININ ŞUT PERFORMANSI İLE İLİŞKİSİ

¹Selim Demirdağ, ¹Seyfi Savaş, ¹Gamze Çobanoğlu, ¹Nevin A. Güzel

¹Gazi Üniversitesi Ankara

Email : selimdemirdag@gmail.com, seyfi@gazi.edu.tr, fztgamze7@gmail.com, natalay@gazi.edu.tr

Amaç: Bu çalışmanın amacı tekerlekli sandalye basketbol oyuncularında eksentrik kas kuvvet ve kuvvet oranının şut performansı ile ilişkisi olup olmadığını araştırmaktır.

Yöntem: Çalışmaya 22 erkek tekerlekli sandalye basketbol oyuncusu (yaş: 33.95±10.24 yıl; vücut ağırlığı: 71.68±14.16 kg; boy: 175.86±9.44 cm; VKİ: 22.95±2.89 kg/cm²; spor yaşı: 13.09±8.36 yıl) dâhil edildi. Sporcuların eksentrik internal rotator (IR) ve eksternal rotator (ER) kas kuvveti Cybex izokinetik dinamometre (Cybex NORM®, Humac, CA, USA) ile ölçüldü. İzokinetik değerlendirme oturma pozisyonunda 60°/sn eksentrik modda skapular planda yapıldı. Test sonucunda ER ve IR'lerin pik tork/ vücut ağırlığı ve ER ve IR pik tork oranları (ER / IR) kaydedildi. Şut atma becerisini değerlendirmek için Faul Çizgisi Şut Testi; 2 sayılık şut performanslarını değerlendirmek için İki Sayılık Şut İsabet Testi ile kullanıldı.

Bulgular: Analiz sonucunda dominant ve dominant olmayan taraf IR ve ER kas kuvvetlerinin şut testleri ile ilişkisi olmadığı saptandı (p>0.05). Faul çizgisi şut testi ile dominant ve dominant olmayan taraf ER /IR oran arasında orta derecede korelasyon olduğu (sırasıyla p=0.028 ve r=0.469; p=0.011 ve r=0.553) bulundu. İki sayılık şut isabet testi ile dominant ve dominant olmayan taraf ER/ IR oran arasında orta ve iyi derecede korelasyon (sırasıyla p=0.008 ve r=0.548; p=0.001 ve 0.668) olduğu görüldü.

Sonuç: Çalışmanın sonucunda eksentrik kuvvet oranları arttıkça şut atma becerisi ve şut performanslarının geliştiği görülmüştür. Şut atma becerilerinin geliştirilmesi istenen durumlarda eksentrik kas kuvvet oranının normalleştirmeye yönelik egzersizler antrenman programına eklenebilir.

The Relationship Between Eccentric Strength Ratio And Shooting Performance For Wheelchair Basketball Players

Purpose: The purpose of this study is to investigate whether or not the eccentric muscle strength and strength ratio are related to shooting performance for wheelchair basketball players.

Method: 22 male wheelchair basketball players data were surveyed for this study (age: 33.95±10.24 years; body weight: 71.68±14.16 kg; height: 175.86±9.44 cm; BMI: 22.95±2.89 kg/cm²; sports age: 13.09±8.36 years). Eccentric internal rotator (IR) and external rotator (ER) muscle strength of the athletes was measured with Cybex isokinetic dynamometer (Cybex NORM®, Humac, CA, USA). Isokinetic evaluation was performed in the sitting position at 60°/sec eccentric mode in the scapular plane. As a result of the test, the peak torque/body weight and ER and IR peak torque ratios (ER / IR) of ER and IRs were recorded. Foul Line Shot Test to assess shooting ability; Used with the Two Point Shot Accuracy Test to evaluate 2-point shooting performances.

Findings: As a result of the analysis, it was determined that the IR and ER muscle strengths of the dominant and non-dominant sides were not related to the shot tests (p>0.05). A moderate correlation was found between the foul line shot test and the dominant and non-dominant side ER/IR ratio (p=0.028 and r=0.469, respectively; p=0.011 and r=0.553). It was seen that there was a moderate and a good correlation between the two-point shot hit test and the ER/IR ratio of the dominant and non-dominant sides (p=0.008 and r=0.548, p=0.001 and 0.668, respectively)

Conclusion: As a result of the study, as the eccentric force ratios increased, it was observed that the shooting skill and shooting performance improved. In cases where it is desired to improve shooting skills, exercises aimed at normalizing the eccentric muscle strength ratio can be added to the training program.

SPOR VE KONSERVATUVAR EĞİTİMİ ALAN ÖĞRENCİLERİN RİTİM ALGILARININ İNCELENMESİ

¹Hasan Açılmış, ²Deniz Bedir, ¹Zinnur Gerek, ³Tarkan Tuzcuoğulları

¹Gaziantep Üniversitesi Türk Musikisi Devlet Konservatuvarı, GAZİANTEP

²Erzurum Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ERZURUM

³Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, GAZİANTEP

Email : acilmishasan@gmail.com, , ,

Giriş ve Amaç: Bir müzik eserinin akımını sağlayan asli unsur ritimdir. Tıpkı müzikte olduğu gibi spor eğitiminde de ritim hareketin akımını, düzenini ve periyodik tekrarını sağlayan bir uyarıcı niteliğindedir. Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin ritim algı-hafıza durumlarını spor ve müzik eğitimine göre incelemektir.

Yöntem: Çalışmaya Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinden, (n=30) ve Türk Musikisi Devlet Konservatuvarından (n=45) toplam 75 öğrenci katılmıştır. Grupların ritim, algı-hafıza durumlarını ölçmek için Wallentin ve arkadaşları tarafından (2010) geliştirilen Müzikal Kulak Testi kullanılmıştır. Araştırma pandemi (Covid-19) koşullarında gerçekleştirildiğinden öğrencilerin testlere cevap verebilmelerine yönelik çevrimiçi uygulamalar kullanılmıştır. Elde edilen veriler arası karşılaştırma yapmak için parametrik testler olan Independent Samples T Testi ve One Way ANOVA testleri kullanılmıştır.

Bulgular: Bulgular neticesinde, Konservatuvar eğitimi alan öğrencilerin ($\bar{x}=34,13\pm4,51$), Spor eğitimi alan öğrencilerden ($\bar{x}=38,48\pm3,75$) anlamlı düzeyde daha yüksek ritim puanı aldığı görülmüştür ($p<0.05$). Öğrencilerin öğrenim gördüğü bölümler açısından karşılaştırılması sonucunda ritim testi puanlarının bölüm değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ($F(4,70)=5,72, p<0.05$). Farkın hangi bölümler arasında olduğunu anlamak amacıyla Post-Hoc (LSD) testi yapılmıştır. Antrenörlük Eğitimi ($\bar{x}=34,20\pm4,09$) bölümü öğrencilerin Ses Eğitimi ($\bar{x}=38,46\pm3,92$), Türk Müziği ($\bar{x}=39,66\pm3,86$) ve Halk Oyunları ($\bar{x}=37,33\pm3,30$) bölümü öğrencilerinden anlamlı derecede daha düşük ritim puanlarına sahip olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Benzer şekilde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ($\bar{x}=34,06\pm5,04$) bölümü öğrencilerinin de bu üç bölümden daha düşük puan aldığı tespit edilmiştir ($p<0.05$). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ($\bar{x}=34,06\pm5,04$) ve Antrenörlük Eğitimi ($\bar{x}=34,20\pm4,09$) öğrencilerinin, ayrıca Ses Eğitimi ($\bar{x}=38,46\pm3,92$), Türk Müziği ($\bar{x}=39,66\pm3,86$) ve Halk Oyunları ($\bar{x}=37,33\pm3,30$) bölümü öğrencilerinin ritim puanları arasında farklılaşma olmadığı görülmüştür.

Sonuç: Ritim müziğin önemli bir unsuru olduğu gibi, hareket eğitiminin de önemli bir unsurudur. İstemli ve düzenli hareketlerin yapılabilmesinde ritim uyarıcı niteliğindedir. İnsanın içindeki bu uyarıcının, geliştirilmesi ve organize edilmesi ritim eğitimi ile mümkündür. Çalışmanın verilerine dayanarak ritim algısının spor eğitimi alan öğrencilerde düşük olması aynı zamanda hareketin algı ve uygulamasında da sorunlar yaşayacağının bariz göstergesidir.

INVESTIGATION OF RHYTHM PERCEPTIONS OF STUDENTS WHO GOT SPORTS AND CONSERVATORY EDUCATION

Introduction and Aim: Music consists of two main elements. One is sound and the other is rhythm. The main element that provides the flow of a musical work is rhythm. Just like in music, rhythm is a stimulant that provides the regularity and periodic repetition of the movement in sports education. The aim of this research is to examine the rhythm perception-memory status of university students according to sports and music education.

Method: Descriptive survey method was used in the study. A total of 75 students from Gaziantep University Faculty of Sport Sciences (n=30) and Turkish Music State Conservatory (n=45) participated in the study. The Musical Ear Test developed by Wallentin et al. (2010) was used to measure the rhythm perception-memory achievement status of the study group. Since the research was carried out under pandemic (Covid-19) conditions, online applications were used for students to respond to the tests. Normality analysis of

the data obtained from the participants was made and it was determined that the data showed a normal distribution. In this context, Independent Samples T Test and One-Way ANOVA tests, which are parametric tests, were used to compare data.

Results: According to the results, students who got conservatory education ($\bar{x}=34.13\pm4.51$) had a significantly higher rhythm score than students who got sports education ($\bar{x}=38.48\pm3.75$) ($p<0.05$). As a result of the comparison of the rhythm scores in terms of students departments, it was observed that the rhythm test scores differed significantly in terms of the department variable ($F(4.70)=5.72$, $p<0.05$). The Post-Hoc (LSD) test was conducted to understand between which departments the difference was. According to the results, it was seen that the students of the Coaching Education department ($\bar{x}=34.20\pm4.09$) had significantly lower rhythm scores than the students of the Voice Education ($\bar{x}=38.46\pm3.92$), Turkish Music ($\bar{x}=39.66\pm3.86$) and Folk-Dance departments ($\bar{x}=37.33\pm3.30$) ($p<0.05$). Similarly, it was determined that the students of Physical Education and Sports Teaching ($\bar{x}=34.06\pm5.04$) department got lower scores from these three departments ($p<0.05$). On the other hand, there was no difference between the rhythm scores of the students of Physical Education and Sports Teaching ($\bar{x}=34.06\pm5.04$) and Coaching Education ($\bar{x}=34.20\pm4.09$) students. In addition, it was observed that there was no difference between the rhythm scores of the students of the Department of Voice Education ($\bar{x}=38.46\pm3.92$), Turkish Music ($\bar{x}=39.66\pm3.86$) and Folk Dances ($\bar{x}=37.33\pm3.30$).

Conclusion: Rhythm is an important element of movement education as well as music. Rhythm is a stimulant for voluntary and regular movements. The development and organization of this stimulus inside the human is possible with rhythm education. Based on the data of the study, the fact that the perception of rhythm is low in students got sports training is an obvious indicator that they will also have problems in the perception and application of the movement.

CİMNASTİK SPORCULARININ AHLAKİ KARAR ALMA TUTUMLARININ ANTRENÖRLERİNİN SPORTMENLİK DAVRANIŞ ÖZELLİKLERİ ÜZERİNE ETKİSİ

²Recep Cengiz, ¹Salih Kurul

¹Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı

²Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Anabilim Dalı

Email : rcengiz1965@gmail.com, kurulbeysalih@gmail.com

ÖZET Bu çalışmanın amacı; Cimnastik sporcularının ahlaki karar alma tutumlarının antrenörlerinin sportmenlik davranış üzerine etkisini incelemektir. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden “betimsel ve ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. Veri toplama araçları olarak “Ahlaki Karar Alma Tutumları” ve “Antrenörlerin Sportmen Davranış” ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu, 2019-2020 sezonu cimnaslig, okullar arası ve analig müsabakalarına katılan 13,57 (2,037) yaş ortalamasına sahip 177 erkek 239 kadın olmak üzere toplam 416 gönüllü sporcudan oluşmaktadır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Ölçme araçları parametrik koşullar sağlanmadığında non-parametrik değerleri kullanılmıştır. Tek yönlü ANOVA ve çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) uygulanmıştır. ANOVA ve MANOVA analiz tablolarında anlamlı farklılıkların kaynağını tespit etmek için Post-Hoc Tukey Testinden yararlanılmıştır. Yapılan analiz testi sonuçları incelendiğinde katılımcı sporcuların (239) %57,5’inin kadın (177) %42,5’inin erkek (150) sporculardan oluştuğu ve %36,1’inin yıldızlar,(186) %44,7’sinin gençler ve (80) %19,2 sinin büyükler kategorisi olduğu belirtilmiştir. ASAKATÖ“ Adilce Kazanmayı Korumak” alt boyutu ile ASDÖ beklenti (r=.311),ceza (r=.137), öğretme (r=.306),destekleme (r=.277), kazanma (r=.100) ve model (r=.205) alt boyutları arasında olumlu yönde düşük seviyede ilişki görülmüştür(p<.05). Araştırma sonucuna göre cimnastik sporcularının ahlaki karar alma tutumları ile antrenörünün sportmenlik davranış özellikleri arasında ilişkileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir. Anahtar kelimeler: Cimnastik, Ahlaki karar alma, Tutum, Antrenör, Sportmenlik davranışı *Bu çalışma, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı, Rekreasyon Yüksek Lisans Programı’nda, Salih KURUL tarafından, Doç.Dr. Öğr. Üyesi Recep CENGİZ danışmanlığında tamamlanan “Cimnastik Sporcularının Ahlaki Karar Alma Tutumları ile Antrenörünün Sportmenlik Davranış Özelliklerinin Belirlenmesi” başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

The Effect Of Moral Decision-Making Attitudes Of Gymnastics Athletes On The Sportsmanship Behavior Characteristics Of Their Trainers

ABSTRACT The aim of this study; The aim of this study is to examine the effects of the moral decision-making attitudes of gymnasts on the sportsmanship behavior of their trainers. In the study, "descriptive and relational survey model", one of the quantitative research methods, was used. "Moral Decision-Making Attitudes" and "Trainers' Sportsmanship Behavior" scale were used as data collection tools. The sample group of the research consists of a total of 416 volunteer athletes, 177 men and 239 women, with an average age of 13.57 (2,037) who participated in the 2019-2020 season gymnasium, inter-school and analig competitions. SPSS 22.0 package program was used in the analysis of the data. When the parametric conditions of the measurement tools were not met, non-parametric values were used. One-way ANOVA and multivariate analysis of variance (MANOVA) were applied. The Post-Hoc Tukey Test was used to determine the source of significant differences in the ANOVA and MANOVA analysis tables. When the results of the analysis test were examined, 57.5% of the participating athletes (239) were female (177), 42.5% were male (150), and 36.1% were stars, (186) 44.7%. young people and (80) 19.2% of them are adults. With the ASAKATÖ “Maintaining Fair Winning” sub-dimension, the ASSQ with expectation (r=.311), punishment (r=.137), teaching (r=.306), support (r=.277), winning (r=.100) and There was a low level of positive correlation between the model (r=.205) sub-dimensions (p<.05). According to the results of the research, it can be said that there is a significant relationship between the moral decision-making attitudes of gymnasts and the sportsmanship behavior characteristics of their trainers. Keywords: Gymnastics, Moral decision making, Attitude, Coach, Sportsmanship behavior *This study was carried out by Salih KURUL, Assoc.Prof.Dr. Instructor It was produced from the master's thesis titled "Determination of the Moral Decision-Making Attitudes of Gymnastics Athletes and their Coach's Sportsmanship Behavior Characteristics" completed under the supervision of Prof. Dr. Recep CENGİZ.

Futbol Ve Yüzme Branşlarındaki Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygılarının İncelenmesi

Kadir Umut Kılınç, Buğra Acısu, Burcu Ertaş Dölek

Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Email : umuttklnc@gmail.com, bgraacs@gmail.com, bdolek@ankara.edu.tr

Giriş ve Amaç 2019 Aralık ayında Çin Halk Cumhuriyeti'nin Wuhan kentinde ortaya çıkan Yeni Tip Korona Virüs (COVID-19) kısa sürede Dünya geneline yayılmış ve ölümlere sebep olarak büyük bir panik ve kaygı yaratmıştır. Bu süreçte spor camiasından büyük kulüplerde tanınan sporcuların da yaşadıkları Koronavirüs süreçleri dikkatle takip edilerek tüm spor paydaşlarında kaygıya neden olmaktadır. Sporcuların Covid-19'a yakalanmasına yönelik kaygı düzeylerinin belirlenmesi önemlidir. Karantina sürecindeki sporcuların fiziksel aktivite düzeylerindeki azalmaların sonucunda egzersiz performanslarındaki düşüşler antrenmansızlığın sonrasındaki haftalarda ortaya çıkmaktadır. Araştırma için, bir kapalı alan (yüzme), bir açık alan branşı seçilmiştir. Bu araştırma, Yeni Tip Koronavirüsün Futbol ve Yüzme branşlarındaki sporcuların kaygı düzeylerine etkisinin olup olmadığını incelemek amacıyla yapılmıştır. Yöntem Araştırmaya Ankara bölgesinde futbol ve yüzme branşlarında antrenman yapan 101 (51 futbol, 50 yüzme) sporcu katılım sağlamıştır. Google formlar aracılığıyla hazırlanan anket linki sporculara ulaştırılarak çalışmaya gönüllü olarak katılmaları sağlanmıştır. Katılımcıların araştırmaya katılma kriteri bu branşlarda antrenman yapan sporcular olmasıdır. Araştırmaya katılan gönüllülerin yaş gurubu 14-22 yaş arasında değişkenlik göstermiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Sporcuların Yeni Tip Korona Virüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği (SYTKYKÖ)" izin alınarak, kullanılmıştır (Demir ve ark, 2020). Elde edilen veriler işlenerek, sonuca ulaşılmıştır. Bulgular Araştırmamıza Ankara bölgesinden, futbol ve yüzme branşlarından 101 lisanslı sporcu gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Katılan sporcuların 51'i (%50,5) futbol, 50'si ise (%49,5) yüzme branşlarından seçilmiştir. Katılımcıların yaş aralığı 14-22 yaş aralığındadır. Araştırmaya katılım gösteren sporcuların yaş ortalaması ise 18,28±1,98 yıldır. Katılımcıların 72'si erkek (%71,3), 29'u (%28,7) ise kadın katılımcılardan oluşmaktadır. Sonuç Bu araştırmanın sonucunda elde edilen veriler incelendiğinde, bireysel kaygı sorularına verilen cevaplara göre, sporcuların covid-19'a yakalanma kaygıları fazlayken, sosyalleşme kaygısı sorularına vermiş oldukları yanıtlarda bir fark olmadığı görülmüştür. Bu çalışmaya katılan sporculardan veri olarak toplanan yaş, cinsiyet, branş ve kronik hastalık bilgilerine göre kaygı düzeylerinde değişiklikler görülmüştür. Bu yapılan araştırmada da kronik hastalığı bulunan sporcuların diğer sporculara göre covid-19'a yakalanma kaygı düzeylerinde bir artış gözlemlenmiştir.

Investigation Of The Anxiety Of Athletes In Football And Swimming Branches Of Catching A New Type Of Coronavirus (Covid-19)

Introduction and Purpose In December 2019, The New Type of Corona Virus (COVID-19), which emerged in the city of Wuhan, People's Republic of China, spread throughout the World in a short time and caused great panic and anxiety by causing deaths. In this process, the coronavirus processes experienced by athletes known in big clubs from the sports community are carefully followed and cause anxiety in all sports stakeholders. It is important to determine the anxiety levels of athletes about catching Covid-19. As a result of the decrease in the physical activity levels of the athletes during the quarantine period, the decreases in their exercise performance occur in the weeks after the lack of training. One indoor sport (swimming), one outdoor sport (soccer) was selected. This research was carried out to examine whether the Novel Coronavirus effects the anxiety levels of athletes in Football and Swimming sports. Method 101 (51 football, 50 swimming) athletes in soccer and swimming sports in Ankara region participated in the research. The survey link prepared through Google forms was sent to the athletes and they were allowed to participate in the study voluntarily. The criteria for the participants to participate in the research is that they are athletes who train in these sports. The age group of the volunteers participating in the study varied between the ages of 14-22. Athletes' Anxiety of Conceiving New Type Coronavirus (Covid-19) Scale (SYTKYKÖ) was used as a data collection tool in the study (Demir et all, 2020). Findings 101 certified athletes from the Ankara region, soccer and swimming sports voluntarily participated in our research. 51 (50.5%) of the participating athletes were selected from soccer and 50 (49.5%) swimming sports. The age range of the participants is between 14-22 years old.

The average age of the athletes participating in the research is 18.28 ± 1.98 years. Of the participants, 72 (71.3%) were male and 29 (28.7%) were female. Conclusion When the data obtained as a result of this research were examined, according to the answers given to the individual anxiety questions, it was seen that while the anxiety of the athletes about catching covid-19 was high, there was no difference in the answers given to the socialization anxiety questions. There were changes in anxiety levels according to age, gender, branch and chronic disease information collected as data from the athletes participating in this study. In this study, an increase in the anxiety levels of catching covid-19 was observed in athletes with chronic diseases compared to other athletes.

İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNDE MOTOR BECERİ, FİZİKSEL UYGUNLUK VE SOSYAL BECERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

¹Bahar Tokmak, ²Mehmet Şahin

¹Mimar Sinan Özel Eğitim Kurumları, İstanbul

²İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul

Email : bahartokmak1@gmail.com, mehmet.sahin@gedik.edu.tr

Gerçekleştirilen bu çalışmanın amacını “ İlkokul Öğrencilerinde Motor Beceri, Fiziksel Uygunluk ve Sosyal Beceri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” oluşturmaktadır. Araştırma; İstanbul ili, Büyükçekmece ilçesinde bulunan Mimar Sinan Özel İlkokulu 1,2,3 ve 4. sınıf öğrencilerinden oluşan katılımcılarla ile gerçekleştirilmiştir. Fiziksel uygunluk ve motor beceri ölçekleri; 90 kız, 87 erkek toplamda 177 katılımcıdan oluşurken, sosyal beceri derecelendirme ölçeği; 75 kız, 77 erkek toplamda 152 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların antropometrik ölçümleri için; boy ve ağırlık ölçümleri yapılmış ardından BKİ’leri (Beden Kütle İndeksi) hesaplanmıştır. Fiziksel uygunluk ölçümleri için Eurofit Test Bataryasına göre; 20 m sürat koşusu, 10x5 mekik koşusu, otur eriş (esneklik) testi, dikey sıçrama testi, durarak uzun atlama testi ve disklerle dokunma testi yapılmıştır. Motor beceri için TGMD-III testi kullanılmış ve katılımcılara, lokomotor beceriler ve top becerileri testleri yapılarak toplam kaba motor becerileri puanlanmıştır. Sosyal Beceri Derecelendirme Sistemi Anne-Baba Formu, katılımcıların velilerine Google Formlar ile düzenlenerek gönderilmiş ve cevaplar Microsoft Excel 2016 ile tablolaştırılmıştır. Araştırma sonucu elde edilen verilerin çözümlenmesi sürecinde SPSS 22 istatistik paket programı kullanılmıştır. Elde edilen bulgular neticesinde araştırmacının sonucu olarak; ilkokul öğrencilerinin fiziksel uygunlukları ve motor becerileri arasında anlamlı bir farklılık bulunurken, sosyal beceriler ile fiziksel uygunluk ve motor becerileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Anahtar Kelimeler: İlkokul öğrencileri, fiziksel uygunluk, motor beceri, sosyal beceri

Investigation Of The Relationship Between Motor Skill, Physical Fitness And Social Skills In Primary Scholl Students

The subject of this study is "Investigation of the Relationship Between Motor Skills, Physical Fitness and Social Skills in Primary School Students". Research; It was held with the participants of the 1st, 2nd, 3rd and 4th grade students of Mimar Sinan Private Primary School located in Büyükçekmece district of Istanbul. Physical fitness and motor skill scales; The social skills rating scale consists of a total of 177 participants, 90 girls and 87 boys; It consists of 75 girls, 77 boys and 152 participants in total. For anthropometric measurements of the participants; height and weight measurements were made and then BMIs were calculated. According to Eurofit Test Battery for physical fitness measurements; 20 m sprint, 10x5 shuttle run, sit and reach (flexibility) test, vertical jump test, stand long jump test and plate tapping test were performed. TGMD-III test was used for motor skills and total gross motor skills were scored by performing locomotor skills and ball skills tests. The Social Skills Rating System Mother-Father Form was sent to the parents of the participants by arranging them with Google Forms and the answers were tabulated with Microsoft Excel 2016. SPSS 22 statistical package program was used in the process of analyzing the data obtained as a result of the research. As a result of the research as a result of the findings obtained; While a significant difference was found between physical fitness and motor skills of primary school students, no significant difference was found between social skills and physical fitness and motor skills. Keywords: Primary school students, physical fitness, motor skills, social skills.

SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN YENİ TİP KORONAVİRÜSE (COVID 19) YAKALANMA KAYGISININ İNCELENMESİ (DOĞU ANADOLU BÖLGESİ ÖRNEĞİ)

¹Harun KOÇ, ¹Alper KARADAĞ

¹Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MUŞ

Email : harun.koc@alparslan.edu.tr, alper.karadag@alparslan.edu.tr

ÖZET Dünya Sağlık Örgütü tarafından küresel bir salgın olarak nitelendirilen ve 2020 yılının başından itibaren hızla dünyayı etkisi altına alan Covid-19 pandemisi hem bireyler hem de toplumlar üzerinde fiziksel, duygusal, sosyal ve iktisadi boyutta birçok olumsuz etkiler oluşturmıştır. Bu çalışmada “Spor Lisesi Öğrencilerinin Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) yakalanma kaygısı cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve aktif spor yapma durumları dikkate alınarak incelenmiştir. Genel tarama yöntemi ile yapılan çalışmada Demir, Cicioğlu ve İlhan (2020) tarafından geliştirilen “Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği (SYTKYKÖ)” kullanılmıştır. Araştırmaya Doğu Anadolu Bölgesindeki spor liselerinde öğrenim gören 444 erkek 239 kadın olmak üzere toplamda 683 katılımcı gönüllü olarak iştirak etmiştir. Verilerin tanımlayıcı istatistiği ile iki ve ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında sırasıyla T-Testi ve One Way ANOVA testleri SPSS 22.0 paket programı aracılığı ile yapılmış ve anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmazken, sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). İki alt boyut üzerinden değerlendirilen kaygı düzeyi, covid 19 sürecinde aktif spor yapanlar ile yapmayanların sosyalleşme kaygı boyutunda benzer, bireysel kaygı boyutunda ise anlamlı farklılık sergilemiştir ($p<0,05$). Yaşam tarzını kısıtlayan değişmiş çevresel şartların bireyler üzerinde sahip olunan demografik özelliklere göre farklı etkiler oluşturduğu söylenebilir. Olağanüstü süreçlerin bireylerin dolayısıyla toplumların duygusal boyutunda oluşturacağı olumsuz etkileri azaltmaya yönelik çalışmalarda yaşamla ilgili rutinlerle birlikte yaş, cinsiyet gibi değişkenlerin dikkate alınması, bu süreçteki çabaları güçlendireceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor Lisesi, Covid-19, Kaygı Düzeyi, Pandemi

Investigation of the Anxiety of Sports High School Students about Contracting a New Type of Coronavirus (Covid 19) (Eastern Anatolia Region Example)

Abstract

Described as a global epidemic by the World Health Organization in rapidly since the beginning of the year and 2020-Covid-19 pandemic both individuals and communities on a physical, emotional, social, and Economic has created many negative effects. In this study, “the anxiety of Sports High School students about developing a new type of Koronavirus (Covid-19) was examined by taking into account gender, age, class level and active sports. The “Athletes ' Anxiety Scale (SYTKYKÖ) For Catching A New Type Of Coronavirus (Covid-19)” developed by Demir, Cicioğlu and İlhan (2020) was used in the study conducted by general screening method. A total of 683 participants, including 444 men and 239 women, who attended sports high schools in the Eastern Anatolia region, voluntarily participated in the study. Two data with descriptive statistics and comparison of more than two groups, respectively, t-test and one way ANOVA tests were made through SPSS 22.0 package program, and comparisons between groups in the level of significance as $p<0.05$ was accepted. While there was no clear difference in the anxiety levels of participants according to the gender variable, an obvious difference was found according to the class level ($p<0.05$). The level of anxiety assessed on two sub-dimensions was similar in the socialization anxiety dimension of those who actively played sports during the covid-19 process and those who did not, and there was a significant difference in the individual anxiety dimension ($p<0.05$). Changing environmental conditions that restrict lifestyle can be said to have different effects on individuals according to the demographic characteristics they have. It is believed that taking into account variables such as age, gender, along with life-related routines in studies aimed at reducing the negative effects that extraordinary processes can have on the emotional dimension of individuals, and therefore societies, will strengthen efforts in this process.

Keywords: Sports High School, Covid-19, Anxiety Level, Pandemi

ORFF ANTRENMANLARININ 7-8 YAŞ KIZ SPORCULARDA ARTİSTİK CİMNASTİK TEMEL HAREKETLERE ETKİSİ

¹Ömer Kılınç, ¹Gamze Erikoğlu Örer

¹Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Email : omrklnc1993@gmail.com, gorer@ybu.edu.tr

Giriş ve Amaç: Cimnastikte müziğin, vücut hareketleriyle özgün bir yaklaşımla tanımlanma ve bir bütünlük oluşturmaya önemlidir. Hareketin ritim, hız değişimi, ile birlikte sergilenmesi kompozisyonlarının düzeyinin belirlenmesinde önemli rol oynamaktadır. Cimnastik kişilerde müzik kulağı oluşturma ritimleri dinleyebilme müzik ritimleri ve hareketleri aynı anda yapabilme gibi kişilerin ritim yeteneklerini geliştirme de önemli bir rol oynamaktadır. Müzik içerisindeki ritim birçok hareketin doğasında bulunduğu hareket ve ritmin ayrılamayacağını işleyen bir eğitimidir aslında orff eğitimi. Orff eğitiminin müzikle birlikte hareket etme, şarkı söyleme gibi elementlere sahip olduğu bu doğrultuda belirtilmektedir. Bu çalışmanın amacı Orff eğitiminin 7-8 yaş kız sporcularda artistik cimnastik temel hareketler üzerine etkisini incelemektir.

Yöntem: Araştırmaya daha önce herhangi bir yarışma tecrübesi olmayan 7-8 yaş (7.46 ± 0.52) aralığında 13 kız sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların ilk olarak boy ölçümleri (127.46 ± 4.89) ve ağırlıkları (30.23 ± 5.33) alınarak vücut kitle endeksleri belirlenerek bir deney grubu oluşturulmuştur. Bu deney grubu sporcuları rutin olarak Pazartesi ve Cuma günleri 1 saat boyunca cimnastik antrenmanlarına devam etmişlerdir. Orff eğitimi için 8 hafta boyunca Salı ve Perşembe günleri eğitimi vermek için alanda uzmanlaşmış bir eğitmen tarafından 30 dakika boyunca deney grubuna orff eğitimi verilmiştir.

Bulgular: Araştırmaya başlamadan önce ön testler için sporculardan okullar arası artistik cimnastik minik b serisini yapmaları istenmiştir. Sporcuların serisini profesyonel olarak yarışmalarda görev alan bir bölge hakemi değerlendirmiştir. Seriyi değerlendirmek için 7-8 yaş artistik cimnastik hakem ölçeği kullanılmıştır. Sporculara toplamda 8 hafta boyunca haftada 2 gün 30 dk orff eğitimi verilmiştir. 8 hafta sonucunda sporculara son testleri yapılmıştır.

Sonuç: Çalışma sonucunda 7-8 yaş cimnastikçiler de 8 hafta sonunda orff eğitiminin artistik cimnastik temel hareketler üzerine etkisi pozitif olarak anlamlı etkisi bulunmuştur. Hakem ölçeğinde bulunan D puanı, E kesinti puanı, E başlangıç puanı, Tarafsız kesinti puanları arasında ön test ve son testler açısından anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0,05$).

Anahtar kelimeler: Artistik cimnastik, orff, ritim.

THE EFFECT OF ORFF TRAININGS ON ARTISTIC GYMNASTIC BASIC MOVEMENTS IN GIRLS AGED 7-8

Introduction and Purpose: In gymnastics, it is important that music is defined with a unique approach with body movements and that it creates a unity. Exhibiting the movement together with the rhythm and speed change plays an important role in determining the level of the compositions. Gymnastics also plays an important role in developing people's rhythm abilities, such as forming a musical ear, listening to rhythms, performing musical rhythms and movements at the same time. Orff education is actually an education. In this direction, it is stated that Orff education has elements such as moving with music and singing. The aim of this study is to examine the effect of Orff training on artistic gymnastics basic movements in female athletes aged 7-8.

Method: Thirteen female athletes aged 7-8 (7.46 ± 0.52), who had no previous competitive experience, participated in the study voluntarily. An experimental group was formed by determining the body mass indexes of the athletes by first taking their height (127.46 ± 4.89) and weight (30.23 ± 5.33) athletes. Athletes in this experimental group routinely continued their gymnastics training for 1 hour on Mondays and Fridays. For the orff training, orff training was given to the experimental group for 30 minutes by an instructor specialized in the field to give the training on Tuesdays and Thursdays for 8 weeks.

Results: Before starting the research, the athletes were asked to do the inter-school artistic gymnastics mini b series for the pre-tests. A regional referee who took part in the competitions professionally evaluated the series of the athletes. 7-8 years old artistic gymnastics referee scale was used to evaluate the series. Athletes were given 30 minutes of orff training 2 days a week for 8 weeks in total. After 8 weeks, the athletes were given their final tests.

Conclusion: As a result of the study, it was found that the effect of orff training on the basic movements of artistic gymnastics in gymnasts aged 7-8 years had a positive and significant effect at the end of 8 weeks. In the referee scale, a significant difference was found between the D score, E deduction score, E initial score and Neutral deduction scores in terms of pretest and posttest ($p=0.05$).

Keywords: Artistic gymnastics, orff, rhythm.

SPOR ALANINDA BİLİŞSEL PERFORMANSI ÖLÇEN YÖNTEMLERİN İNCELENMESİ

¹Egemen MANCI, ¹Fırat ÖZDALYAN, ²Uğur GENÇTÜRK

¹Dokuz Eylül Üniversitesi, Necatı Hekkon Spor Bilimleri Fakültesi, İZMİR

²Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, Fizyoloji Anabilim Dalı, İZMİR

Email : egemenmanci@hotmail.com, firatozdalyan@gmail.com, gncrkgur@gmail.com

Giriş ve Amaç Sporda başarılı olmak için fizyolojik/fiziksel gereklilikler olduğu gibi bilişsel gereklilikler de vardır. Bir spor müsabakasının kazanılmasında fizyolojik faktörlerin yanında bilişsel faktörler de önemli rol oynamaktadır. Bir sporcunun elit seviyelere ulaşabilmesi ve başarılı olabilmesi için, zamanlama, sürekli dikkat, gördüğünü hızlı algılama ve en kısa sürede doğru bir şekilde yanıt verme, oyunu algılama, genel zeka, kısa süreli hafıza, uyanıklık, kendine güven, zamanlama ve reaksiyon zamanı gibi becerileri üst seviyede olmalı ve kendisini sürekli geliştirmesi gerekmektedir. Bu incelemenin amacı da sporcuların bilişsel performansı belirlenirken kullanılan yöntemlerin incelenmesi, özetlenmesi ve bir standardizasyon önerilebilmesidir. Yöntem 2021 yılında iki farklı araştırmacı sistematik olarak kognitif performans ile ilgili literatür taraması gerçekleştirmiştir. Araştırmacılar beş farklı elektronik veri tabanını incelemişlerdir (PubMed, Web of Science, Sportdiscus, Scopus ve Google Scholar). Taramalar yapılırken anahtar kelimeler başlık ve özet kısmında aratılmıştır. Literatür incelemesi yapılırken “kognitif performans veya bilişsel performans, kognitif testler veya bilişsel testler” anahtar kelimeleri aranmıştır. Ayrıca araştırmaların çalışmaya dahil edilmesinde bazı dışlama kriterleri uygulanmıştır. Bulgular İncelenen literatürde en çok kullanılan bilişsel testler Stroop Test, Flanker Task, Go/Nogo Task, Trail Making Test ve N-back Task olarak belirlenmiştir. Bu testler sporcuların zamanlama becerisi, inhibisyon kontrolü, kısa süreli hafıza ve reaksiyon zamanı gibi farklı bilişsel yeteneklerini belirlemeye çalışmaktadır. Bazı çalışmalarda bu testlerin nasıl uygulandığı, hangi ortamlarda uygulandığı ve hangi program kullanılarak uygulandığı detaylı bir şekilde anlatılmışken bazı çalışmalarda bu detaylar belirtilmemiştir. Ayrıca bilişsel testlerin uygulanmasından önce katılımcılara testi öğrenmeleri için yapılan uygulamalar da birbirinden farklılıklar göstermektedir.

Sonuç olarak güncel literatür incelendiğinde sporcuların bilişsel performanslarını inceleyen çalışmaların yöntemleri birbirinden oldukça farklılıklar göstermektedir. Araştırılan konunun aynı olmasına rağmen bu yöntemsel farklılıklar test skorlarını etkileyerek araştırmaların sonuçlarını farklılaştırıyor olabilir. Bu nedenle bilişsel performansın ölçülmesinde kullanılan yöntemlere bir standardizasyon getirilebilmesi ileride yapılacak çalışmalar açısından önemli olacaktır. Bu incelemede alandaki çalışmalar özetlenerek farklılıklar ortaya konmuş ve standart bir yöntem oluşturulabilmesi için gereklilikler belirlenmiştir.

Examination Of Methods Measuring Cognitive Performance In The Field Of Sports

Introduction and Purpose There are physiological/physical requirements as well as cognitive requirements to be successful in sports. In order for an athlete to reach elite levels and be successful, skills such as timing, perception of the game, general intelligence, short-term memory, timing, and reaction time must be high level and need to be constantly improved. The purpose of this study is to examine and summarize the methods used in determining the cognitive performance of athletes, and to suggest a standardization. **Methods** In 2021, three different researchers systematically conducted a literature review on cognitive performance. Researchers examined five different electronic databases. While scanning, keywords were searched in the title and abstract. During the literature review, the keywords "cognitive performance and cognitive tests" were searched. In addition, some exclusion criteria were applied to the studies. **Results** The most commonly used cognitive tests in the reviewed literature were Stroop Test, Flanker Task, Go/Nogo Task, Trail Making Test, and N-back Task. While some studies have explained the details about methods (how these tests are applied, in which environments they are applied, and which program is used), these details are not specified in some studies. In addition, the familiarization of the cognitive tests also shows differences from each other. **Conclusion** As a result, when the current literature is examined, the methods of studies examining the cognitive performance of athletes show quite differences

from each other. Although the researched topic is the same, these methodological differences may affect the test scores and differentiate the results of the studies. Therefore, bringing standardization to the methods used in the measurement of cognitive performance will be important for future studies. In this examination, the studies in the field were summarized, the differences between the methods were revealed and the requirements for a standard method were determined.

ADOLESAN KADIN BASKETBOL OYUNCULARINDA ANAEROBİK YORGUNLUĞUN PROPRIOSEPSİYON ÜZERİNE ETKİSİ

¹Sefa KILIÇ, ¹Sefa Kılıç, ²Muhammed Sacit Çakır, ³Kübra Alpay, ⁴Mehmet Soyal, ⁵Emine ATICI, ⁶Güldal İnal Gültekin

¹Bezmialem Vakıf Üniversitesi Sporcu Sağlığı Merkezi, İstanbul

²Bezmialem Vakıf Üniversitesi, İstanbul

³Bezmialem Vakıf Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, İstanbul

⁴İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, İstanbul

⁵İstanbul Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, İstanbul

⁶İstanbul Okan Üniversitesi Tıp Fakültesi, İstanbul

Email : sefakilic@bezmialem.edu.tr, sefakilic@bezmialem.edu.tr, mscakir@bezmialem.edu.tr, KAlpay@bezmialem.edu.tr, msoyal@gelisim.edu.tr, emine.atici@okan.edu.tr, guldal.inal@okan.edu.tr

Proprioceptif duyuadaki eksiklikler yaralanma riskini artırmakta ve sporcunun performansını olumsuz yönde etkilemektedir. Kadın basketbol oyuncularında anaerobik yorgunluğun ve toparlanma sürecinin proprioepsiyon üzerine etkisi üzerinde sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu amaçla adolesan kadın basketbol oyuncularında anaerobik yorgunluğun alt ekstremitte proprioepsiyonu üzerine etkisini değerlendirilmiştir. Çalışmaya 12–16 yaş aralığında 30 lisanslı kadın basketbol oyuncusu dahil edildi. Katılımcıların demografik bilgilerine takiben, istirahat, yorgunluk ve toparlanma olmak üzere üç durumda kalp atım sayıları, 30° ve 60° aktif ve pasif diz eklemi pozisyon hissi ölçümleri yapıldı. Diz eklemi pozisyon hissi ölçümleri için dominant bacakları değerlendirmeye alındı. Anaerobik yorgunluk için bisiklet ergometresinde Wingate anaerobik test protokolü uygulandı ve hemen sonrasındaki yorgunluk durumu verileri alındı. Toparlanma sonrası verilerin alınması için katılımcılar 10 dakika istirahate alındılar. Katılımcıların elde edilen yorgunluk nabızları ortalama 171,6±4,2 atım/dakika olarak tespit edildi ve karvonen formülüne göre hesaplanan iş yoğunluğu %72,7±2,9 olarak belirlendi. Anaerobik yorgunluk sonrası 30° ve 60° diz fleksiyonu aktif eklem pozisyon hissinde istirahat değerlerine göre anlamlı azalma saptandı (p>0,017). Yorgunluk sonrası 10 dakikalık toparlanma ile 30° ve 60° diz fleksiyonu aktif eklem pozisyon hissinde tekrar istirahat seviyelerine dönüş olduğu belirlendi. Diz fleksiyonu 30° ve 60° pasif eklem pozisyon hissinde anaerobik yorgunluk sonrası anlamlı farklılık tespit edilmedi. Sonuç olarak, adolesan kadın basketbolcularında anaerobik yorgunluğun diz proprioepsiyonunu azalttığı saptanmış ve çalışmanın literatürdeki benzer bulgularla örtüştüğü görülmüştür. Bununla birlikte, 10 dakika kadar kısa bir toparlanma süresi ile proprioceptif duyarlılığın başlangıç seviyelerine geri döndüğü görülmüştür.

The Effect Of Anaerobic Fatigue On Proprioception In Adolescent Female Basketball Players

Deficiencies in proprioception increase risk of injuries and decreases the athletes performance. There are a limited number of studies on the effect of anaerobic fatigue and recovery process on proprioception in female basketball players. For this purpose, the effect of anaerobic fatigue on lower extremity proprioception in adolescent female basketball players was evaluated. Thirty licensed female basketball players (12-16 years of age) were included in this study. Following the demographic information, heart rate, 30° and 60° active and passive knee joint position sense measurements of the dominant legs were made in the 3 conditions: rest, fatigue, recovery. Wingate anaerobic test protocol was applied on a bicycle ergometer for anaerobic fatigue and fatigue data were obtained immediately afterwards. Participants rested for 10 minutes prior to the measurements for the recovery period. Heart rate obtained from participants following anaerobic fatigue were 171.6±4.2 beats/minute, and the work intensity calculated according to the carvonen formula was determined as 72.7±2.9%. After anaerobic fatigue, there was a significant decrease in the active joint position sense of 30° and 60° knee flexion compared to the resting values (p>0,017). It was observed that 30° and 60° knee flexion and active joint position senses returned to resting levels after 10 minutes of recovery following intense anaerobic fatigue. There was no significant difference in knee flexion 30° and 60° passive joint position senses after anaerobic fatigue. In conclusion, it was found that anaerobic fatigue reduced knee proprioception in adolescent female basketball players, which is consistent with similar findings in the literature. It has also been observed that a full recovery of proprioceptive sensitivity can be achieved with an appropriate recovery time as short as 10 minutes.

PİLATESE KATILIMIN SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMLERİNE ETKİLERİNİN YAŞA, KATILIM SÜRESİNE VE MEDENİ HALE GÖRE İNCELENMESİ

¹Ceren AĞAOĞLU, ¹Kaan KAYA, ¹Şaban Onur VİGA, ¹Gülhan Erdem SUBAK

¹*İstanbul Esenyurt Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, İstanbul*

Email : cerenagaoglu@esenyurt.edu.tr, kaankaya@esenyurt.edu.tr, onurviga@esenyurt.edu.tr,
gulhanerdemsubak@esenyurt.edu.tr

Fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam için değeri anlaşıldıkça egzersize katılım artmış ve bu artışta pilates stüdyoları da önemli rol oynamıştır. Bu çalışmada pilates salonlarında düzenli egzersiz yapan 73 katılımcıya sağlıklı yaşam biçimleri ölçeği uygulanmış ve verilen cevaplar istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Araştırmanın istatistiksel analizleri için dağılım analizleri yapılmış ve yaş, medeni durum ve pilatese katılım süreleri ile verilen cevaplar arasındaki farklılıklar Bağımsız Örneklem T-Testi ile analiz edilmiş, güven aralığı %95 ($p < 0,05$) olarak belirlenmiştir. Katılımcı grubun yaş ortalamasının ($28,3 \pm 6,428$) altında olanların 20 dakikadan uzun süreli egzersizleri daha fazla sıklıkta uyguladığı ve egzersiz yaparken nabız ve kalp atışlarını daha fazla kontrol ettikleri belirlenmiştir ($p < 0,05$). Benzer şekilde yaş ortalamasının altında olanların her gün daha fazla sebze yedikleri bulunmuştur ($p < 0,05$). Bunların tersine, yaş ortalamasının üzerinde olanların her gün daha sık süt, yoğurt veya peynir tükettikleri tespit edilmiştir ($p < 0,05$). İki yıldan daha uzun süredir pilatese devam eden katılımcıların her gün rahatlamak için kendilerine daha fazla zaman ayırdıkları, hafif ve orta düzeyde egzersizleri daha fazla yaptıkları ve kas güçlendirme egzersizlerini daha fazla uyguladıkları görülmüştür ($p < 0,05$). İki yıldan daha az süredir Pilates yapan katılımcıların "Her gün yapacak değişik ve ilginç şeyler bulurum" ifadesine katılımları daha fazla bulunmuştur ($p < 0,05$). Aynı ifadeye bekar olanların evli olanlara göre daha fazla katılımı tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Ayrıca evli olan katılımcıların kahvaltı yapma sıklıklarının daha fazla olduğu kaydedilmiştir ($p < 0,05$). Araştırmanın sonuçları genç katılımcıların egzersiz alışkanlıklarını günlük yaşama daha fazla dahil ettiklerini, egzersiz yaparken teknolojiyi daha fazla kullandıklarını ve beslenme düzeninde buna uygun değişiklikler yaptıklarını göstermektedir. Pilatese genç yaştan itibaren katılımın sağlıklı yaşam biçimlerine olumlu katkı sağladığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme ve Egzersiz, Düzenli Egzersiz, Egzersize Katılım, Fiziksel Aktivite, Pilates, Sağlıklı Yaşam Biçimleri.

Investigation Of The Effects Of Pilates Participation On Healthy Lifestyles By Age, Participation Period And Marital Status

As the value of physical activity for a healthy life increased, participation in exercise increased, and Pilates studios also played an essential role in this increase. In this study, a healthy lifestyle scale was applied to 73 participants who regularly exercised in Pilates halls, and the answers were compared statistically. The confidence interval was determined as 95% ($p < 0.05$). It was determined that those who were below the mean age of the participant group (28.3 ± 6.428) performed exercises longer than 20 minutes more frequently and controlled their pulse and heartbeat more while exercising ($p < 0.05$). Similarly, it was found that those below the mean age ate more vegetables every day ($p < 0.05$). On the contrary, it was determined that those above the average age consumed milk, yogurt, or cheese more frequently every day ($p < 0.05$). It was observed that the participants who continued Pilates for more than two years spent more time each day to relax, did more light and moderate exercises, and performed more muscle strengthening exercises ($p < 0.05$). Participants who have been doing Pilates for less than two years were more likely to agree with the statement "I find different and interesting things to do every day" ($p < 0.05$). It was determined that the single people participated in the same statement more than the married ones ($p < 0.05$). In addition, it was noted that the married participants had a higher frequency of having breakfast ($p < 0.05$). The study results show that young participants include their exercise habits more in daily life, use technology more while exercising, and make appropriate changes in their diet. It can be said that participation in Pilates from a young age contributes positively to healthy lifestyles.

Keywords: Physical Activity, Pilates, Healthy Lifestyles.

COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE SPORCULARIN KORONAVİRÜS ANKSİYETE DURUMU VE UYKU KALİTESİNİN İNCELENMESİ

²*Keziban Yoka*, ¹*Osman Yoka*, ³*M.Behzat Turan*, ⁴*Sıla Atalayın*

¹*Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü*

²*Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde*

³*Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,*

⁴*Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü*

Email : yokakeziban@gmail.com, osmanyoka@gmail.com, behzatturan@erciyes.edu.tr, silaatalayin@gmail.com

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; sporcuların koronavirüs anksiyete durumları ve uyku kalitesi üzerindeki etkisinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmaya aktif olarak spor yaşantıları devam eden 242 kadın, 144 erkek toplamda 386 gönüllü sporcu katılmıştır. Araştırma verileri anket aracılığıyla toplanmıştır. Anket soruları araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme yöntemi ve online anket yoluyla katılımcılara ulaştırılmıştır. Veri toplama araçları olarak; Koronavirüs Anksiyete Ölçeği ve Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) ile araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS paket programıyla analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra; dağılımların normallik yapısı çarpıklık ve basıklık testleri aracılığıyla incelenmiştir. Normal dağılım analiz sonuçlarına göre verilerin parametrik testlerle karşılaştırılması kararı alınmıştır. Verilerin iki değişken arasında karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda t testi uygulanırken; üç ve daha fazla değişkenin karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Ayrıca Pearson Momentler Correlation testi ve regresyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde sporcuların medeni durum, meslek, spora başlama yaşı ve sigara kullanma durumunun hem uyku kalitesi hemde koronavirüs anksiyete durumu arasında bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte sporcuların cinsiyet ve gelir seviyesinin koronavirüs anksiyete durumlarını önemli düzeyde farklılaştırdığı görülmektedir. Aynı zamanda sporcuların yaş, spor dalı ve eğitim düzeyinin uyku kalitesini farklılaştırdığı belirlenmiştir. Sporcuların koronavirüs anksiyete durumunun uyku kalitesi ile pozitif yönde ilişkili olduğu, dolayısıyla koronavirüs anksiyete düzeyleri arttıkça uyku kalitelerinin azaldığını söyleyebiliriz. Bu nedenle pandemi döneminde sporcuların psikolojik sorunlarına yönelik yapılacak planlamalarda bu durumun göz önüne alınarak önceliklerin belirlenmesi gerekir. Antrenmanların yanı sıra sporculara anksiyete yönetimi konusunda psikoegitim verilmesi ve uyku kalitesinin iyileştirilmesine yönelik çalışmalar yapılabilir. Anahtar Kelimeler: Uyku kalitesi, Anksiyete, Sporcu

Investigation Of Coronavirus Anxiety Status And Sleep Quality Of Athletes During The Covid-19 Pandemic Process

Abstract

The purpose of this research; The aim of this study is to examine the effects of athletes on coronavirus anxiety states and sleep quality according to various variables. A total of 386 volunteer athletes, 242 women and 144 men, who were actively involved in sports, participated in the research. Research data were collected through a questionnaire. The survey questions were delivered to the participants by the researcher through face-to-face interview method and online survey. As data collection tools; The Coronavirus Anxiety Scale and Sleep Quality Index (PUKI) and the Personal Information Form prepared by the researcher were used. The obtained data were analyzed with the SPSS package program. In addition to descriptive statistics; The normality structure of the distributions was examined through skewness and kurtosis tests. According to the results of the normal distribution analysis, it was decided to compare the data with parametric tests. When comparing the data between two variables, the t test was applied in independent groups; In the comparison of three or more variables, one- way analysis of variance was applied. In addition, Pearson Moments Correlation test and regression analysis were applied. When the findings were evaluated in general, it was determined that the marital status, occupation, age of starting sports and smoking status of the athletes did not make a difference between both sleep quality and coronavirus anxiety status. However, it is seen that the gender and income level of the athletes significantly differentiate

their coronavirus anxiety states. At the same time, it was determined that the age, sports branch and education level of the athletes differentiated the sleep quality. We can say that the coronavirus anxiety state of the athletes is positively related to the sleep quality, so as the coronavirus anxiety levels increase, their sleep quality decreases. For this reason, in the planning to be made for the psychological problems of the athletes during the pandemic period, it is necessary to determine the priorities by taking this situation into account. In addition to training, studies can be conducted to provide psychoeducation to athletes on anxiety management and to improve sleep quality. Keywords: Sleep quality, Anxiety, Athlete

SEZON İÇİ FUTBOL ANTRENMANLARINA ENTEGRE EDİLMİŞ 8 HAFTALIK CORE VE PLİOMETRİK ANTRENMANLARIN GENÇ ERKEK FUTBOLCULARDA VÜCUT KOMPOZİSYONU VE ATLETİK PERFORMANS ÜZERİNE ETKİLERİNİN ARAŞTIRILMASI

¹Mustafa TÜRKMEN, ²Harun GENÇ, ³Ali Erdem CİĞERCİ

¹Mardin Artuklu Üniversitesi ,Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, MARDİN

²Bingöl Üniversitesi ,Spor Bilimleri Fakültesi, BİNGÖL

³Kastamonu Üniversitesi ,Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,KASTAMONU

Email : mustafaturkmen@artuklu.edu.tr, hgenc@bingol.edu.tr, aecigerci@kastamonu.edu.tr

Bu araştırmanın amacı, genç erkek futbolcularda 8 haftalık core ve pliometrik antrenmanlarının vücut kompozisyonu ve atletik performans üzerine etkilerini araştırmaktır. Çalışmaya 24 genç erkek futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Denekler Core antrenman grubu (CG, n=8), pliometrik antrenman grubu (PG, n=8), kontrol grubu (KG, n=8) olmak üzere rastgele üç ayrı gruba ayrılmıştır. Deneklere 8 hafta boyunca haftada iki gün futbol antrenmanlarına ek olarak belirlenen antrenman programlarına göre antrenmana uygulanmıştır. KG ise sadece futbol antrenmanlarına devam etmişlerdir. 8 hafta öncesi ve sonrası olmak üzere ölçümler yapılmıştır. Vücut kompozisyonu ölçümleri bioimpedans vücut analizörü aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Atletik performans kapsamında deneklerin dikey sıçrama, yatay sıçrama, pliometrik sıçrama, sürat ve çeviklik ölçümleri alınmıştır. Pre & post testlerde dağılımların normal olup olmadığını belirlemek için Shapiro-Wilk testi kullanılarak değişkenler analiz edilmiştir. Deneklerin atletik performans ve vücut kompozisyonlarının antrenman programları öncesi ve sonrası karşılaştırmak için Wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek testi kullanılmıştır. Çeviklik, sürat, dikey sıçrama ve pliometrik sıçrama parametrelerinde en büyük yüzde ve anlamlı fark PG'de yatay sıçrama parametresinde ise en büyük yüzde ve anlamlı fark CG'de elde edilmiştir. Sekiz hafta süresince sadece futbol antrenmanı uygulayan KG'de ise sıçrama performansında anlamlı farklar görülmekle birlikte bu farklar yüzde fark bakımından diğer deney gruplarına göre daha düşüktür. Diğer yandan KG sporcularında sekiz hafta sonunda sürat ve çeviklik performansında herhangi bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte; vücut kompozisyonunda ise PG'de sadece boy uzunluğu parametresinde anlamlı değişim gözlenmiştir bu sonuç deneklerin büyüme çağındaki olmalarından kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla belirlenen atletik performans parametrelerinde sekiz hafta gibi bir sürede daha hızlı bir gelişim sağlanmak istenirse, branş antrenmanlarına ek olarak pliometrik antrenmanları tercih edilmesi önerilebilir. Anahtar Kelimeler: Futbol, core, pliometri, kuvvet, sıçrama, sürat, çeviklik

Investigation Of The Effects Of 8-Week Core And Plyometric Training Integrated Into In-Season Football Training On Body Composition And Athletic Performance In Young Male Footballers

The aim of this study was to research the effects of 8 weeks of core and plyometric training on body composition and athletic performance in young male football players. 24 young male footballers participated as volunteers in the study. Subjects were randomly divided into three separate groups: Core training group (CG, n=8), plyometric training group (PG, n=8), control group (KG, n=8). It was applied to the subjects two days a week for 8 weeks in addition to football training according to the training programs determined. Control group only continued their football training. Measurements were made before and after 8 weeks. Body composition measurements were carried out using a bioimpedance body analyzer. Within the scope of athletic performance, measurements of vertical jumping, horizontal jumping, plyometric jumping, speed and agility were taken. Variables were analyzed using the Shapiro-Wilk test to determine whether the distributions were normal in the pre & post tests. Wilcoxon signed rank tests were used to compare the athletic performance and body composition of the subjects before and after the training programs. The greatest percentage and significant difference was found in the PG in the parameters of agility, speed, vertical jumping and plyometric jumping, while the highest percentage and significant difference was found in the CG in the horizontal jumping parameter. In the KG, who applied only football training for eight weeks, there were significant differences in jumping performance, but these differences were lower than the other treatment groups in terms of percentage difference. On the other hand, there was no difference in speed and agility performance of the KG athletes after eight weeks. However; significant change for height parameter was observed in the

PG. Therefore, if it is desired to achieve a faster improvement in the determined athletic performance parameters in a period of eight weeks, preferably plyometric training is recommended in addition to branch training.

Keywords: Football, core, plyometrics, strength, jump, speed, agility

DÖVÜŞ SPORCULARININ PROAKTİF KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN HEDEF BAĞLILIĞINA ETKİSİ

¹Ceylan IŞIK, ¹Nurper ÖZBAR

¹Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Düzce

Email : isikceylan@gmail.com, nurperozbar@duzce.edu.tr

Amaç: Dövüş sporcularının proaktif kişilik özelliklerinin hedef bağlılığına etkisinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesidir.

Yöntem: Bu araştırmaya dövüş sporlarında (Wushu, Kickboks, Muaythai, Karate-do, Taekwondo) aktif olarak mücadele eden 249 erkek 199 kadın toplam 448 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Proaktif kişilik özelliklerini saptamak için Bateman ve Crant (1993) tarafınca oluşturulan, Akın ve ark., (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan "Kısaltılmış Proaktif Kişilik Ölçeği" kullanılmıştır. Kısaltılmış Proaktif Kişilik Ölçeği tek boyutlu olup 10 madde ve 7'li likert soru tipinden oluşmaktadır. Hedef bağlılığını saptamak içinde Hollenbeck ve Williams Klein (1989) tarafınca geliştirilen, Şenel ve Yıldız (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan 5 maddeden ve 5'li likert soru tipinden oluşan "Hedef Bağlılığı Ölçeği" ve araştırmacılar tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Elde edilen veriler istatistik programı ile analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerini saptamak için frekans ve yüzde değerleri ortaya konmuştur. Verilerin normal dağılıp dağılmadığını saptamak için Kolmogorov Smirnov testi yapıp daha sonra homojen olup olmadıkları test edilmiştir. Veriler homojen dağılmadığı için non- parametrik testlerden Mann Whitney U ve Kruskal Wallis H testleri tercih edilmiştir. Çalışmada kullanılan iki ölçeğin arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını saptamak için ise Spearman Korelasyon Analizi yapılmıştır.

Bulgular: Katılımcılar çeşitli değişkenlere göre değerlendirilmiş olup; "yaş, millilik, branş, aktif spor yılı, branş derecesi, spora yönelim sebebi" değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmıştır ($p<0,05$). "Cinsiyet, sakatlık veya kaza geçirme durumu, kardeş sayısı, aile ortalama aylık gelir durumu" değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Spearman'ın Korelasyon Katsayısı analizine göre Proaktif Kişilik ve Hedef Bağlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır ($r_{\text{Spearman}}=,469$; $p<,001$).

Sonuç: Proaktif kişilik özelliklerine sahip dövüş sporcularının; özgüvenli, sorumluluklarının farkında, hedeflerine bağlı bir şekilde hareket ettiklerini ve bu psikolojik becerileri kullanarak sportif anlamda daha başarılı olduklarını söyleyebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Dövüş sporları, kişilik, proaktif kişilik, hedef belirlemek, hedef bağlılığı

THE EFFECT OF PROACTIVE PERSONALITY FEATURES OF FIGHTING ATHLETES ON TARGET COMMITMENT

Purpose: To examine the effect of proactive personality traits of martial artists on goal commitment according to various variables.

Method: A total of 448 athletes, 249 men and 199 women, actively fighting in combat sports (Wushu, Kickboxing, Muaythai, Karate-do, Taekwondo) participated in this study voluntarily. The "Abridged Proactive Personality Scale", which was developed by Bateman and Crant (1993) and adapted into Turkish by Akın and his friends. (2011), was used to determine proactive personality traits. The Abridged Proactive Personality Scale is one-dimensional and consists of 10 items and 7 Likert questions. To determine the goal commitment, the "Goal Commitment Scale", which consists of 5 items and 5 Likert question types, developed by Hollenbeck and Williams Klein (1989) and adapted into Turkish by Şenel and Yıldız (2016), and the "Personal Information Form" created by the researchers were used. Obtained data were analyzed with statistical program. Frequency and percentage values were put forward to determine the demographic characteristics of the participants. In order to determine whether the data are normally distributed, Kolmogorov Smirnov test was performed and then it was tested whether they were homogeneous. Since the data were not homogeneously distributed, Mann Whitney U and Kruskal Wallis H tests, which are nonparametric tests, were preferred. Spearman

Correlation Analysis was performed to determine whether there was a significant relationship between the two scales used in the study.

Results: Participants were evaluated according to various variables; A statistically significant difference was found in the variables of “age, nationality, branch, active sports year, branch degree, reason for orientation to sports” ($p < 0.05$). It was found that there was no statistically significant difference in the variables of “gender, disability or accident status, number of siblings, and family average monthly income” ($p > 0.05$). According to Spearman's Correlation Coefficient analysis, it was determined that there is a positive and significant relationship between Proactive Personality and Goal Commitment. ($r_{\text{Spearman}} = .469$; $p < .001$).

Conclusion: Martial athletes with proactive personality traits; We can say that they are self-confident, aware of their responsibilities, act in a way that is committed to their goals, and that they are more successful in sports by using these psychological skills.

Keywords: Martial arts, personality, proactive personality, goal setting, goal commitment

6222 SAYILI KANUNUN BURSA İLİNDE SPORDA ŞİDDET VE DÜZENSİZLİĞİN ÖNLENMESİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

1Uğur Erkalın, 1Zaim Alparslan Acar

1Bursa Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa

Email : ugurerkalan@gmail.com, zaim@uludag.edu.tr

Giriş ve Amaç: Sporda rekabet beraberinde sporcular, yöneticiler, taraftarlar arası kutuplaşma ve gerilimlere yol açmaktadır. Yaşanan kutuplaşma ve gerilimler beraberinde şiddet ve saldırganlık eğilimini arttırmıştır. Şiddet aşırı duygu durumunu, öfkeyi, kaba kuvveti, bireye ve topluma zarar veren saldırgan davranışları içerir. Bu olayların önüne geçmek adına, 6222 sayılı "Sporda şiddet ve düzensizliğin önlenmesine dair kanun" 31.03.2011 tarihinde kabul edilmiş, 14.04.2011 tarihinde ise resmi gazetede ilan edilmiş ve yürürlüğe konmuştur. Araştırmanın genel amacı ve ana problemi çerçevesinde toplanan verilerin istatistiksel çözümleri için Excel programından yararlanılmıştır.

Yöntem: Araştırmanın evreni Bursa ilinde yaşanan ve emniyete yansıyan şiddet ve düzensizlik olaylarıdır. Örneklem grubu; 2012-2016 yılları arasında Bursa ilinde gerçekleştirilen spor organizasyonlarında ortaya çıkan şiddet ve düzensizlik olaylarıdır. Araştırmada kullanılan veriler Bursa Emniyet Müdürlüğü Spor Güvenliği Şubesinden dilekçe usulü talep edilmiştir.

Bulgular: Olayların %99' u (n=602) erkekler tarafından, %1' i (n=6) ise kadınlar tarafından gerçekleştirildiği kayıtlarda belirtilmiştir. Meslekler göre suç işleyenlere baktığımızda %40 oranla işçiler en çok olaya karışanlar iken; %0,2 oranla antrenörler en az suç işleyenlerdir. İşçilerin ardından 2. sırada %31,6 oranı ile öğrencilerdir. En çok yaşanan olay türü %19,4 oranıyla spor alanlarında taşkınlık yapmak iken; elektronik kartını başkasına kullandırma suçu %0,5 ile en az yaşanan olaydır. Yükseköğretim öğrencilerinin %8,2' lik değeri karşısında ilköğretim ve ortaöğretim mezunlarının %91,3 gibi yüksek değerde olması şiddet ve saldırganlık eylemlerini sergilemede eğitimin ne denli önem arz ettiğini göstermektedir.

Sonuç: Kişilerin desteklediği takımlara ait sonuçlara göre Bursaspor taraftarı %74,8 oranıyla en çok suç işleyen taraftardır. Araştırma sonuçlarına göre 359 kişi ile toplam suç işleyenlerin yarısından fazla olan, genç kuşak olarak tanımladığımız 18-30 yaş aralığındaki kişiler en çok suç işleyenlerdir. Yaş arttıkça suç işleyenlerin sayısında büyük ölçüde azalma tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlar, ilerleyen sezonlarda kayıtlara yansıyan suç miktarında giderek azalmayı göstermektedir.

Anahtar sözcükler: Spor, Sporda Şiddet, Yasalar, 6222 Sayılı Kanun, Emniyet Müdürlüğü

An Investigation Of The Effects Of The Law Numbered 6222 On The Prevention Of Violence And Irregularity In Sports In Bursa

Introduction and Purpose: Competition in sports also leads to polarization and tension between sportsmen, managers and supporters. The polarities and tensions that have taken place have increased the tendency towards violence and aggression. Violence includes an excessive mood, anger, brute force, aggressive behavior that damages both the individual and the community. In order to prevent these incidents, "The Law Numbered 6222 On The Prevention Of Violence And Irregularity In Sports" was accepted in 31.03.2011 and in 14.04.2011 it was declared in the official newspaper and put into effect.

Method: Purpose of the research; irregularities and violence incidents that occurred in all sports organizations held between 2012-2016 in Bursa City, are within the different variables; to specify the general condition of violence by using the statistical data passed to the statutory records by the sports police department under Law Number 6222. Retrospective data scanning method was used in the research. The universe of this research is the incidents of violence and irregularity that are occurred in the city of Bursa that recorded by the sports police department. The sample groups are irregularities and violent incidents that occurred in the sport events

of the years 2012-2016 in the province of Bursa. The data used in the research were requested by petition from Bursa Police Department Sport Security Branch. The Excel program was used for the statistical analysis of the data collected in the framework of the general purpose and main problem of the research.

Results: It was noted in records that %99 (n = 602) of the events were performed by men and %1 (n = 6) by women. According to the professions, when we look at the offenders, workers are the most involved with %40; at %0.2, coaches are the least criminal. Students are second with %31.6 after the workers. While the most frequent type

GENÇLİK VE SPOR BÜNYESİNDEKİ SPORCULARIN YENİ TİP KORONAVİRÜSE (COVID-19) YAKALANMA KAYGILARININ İNCELENMESİ (MUŞ İLİ ÖRNEĞİ)

Harun KOÇ, Alper KARADAĞ

Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muş-Merkez

Öz: Dünya Sağlık Örgütü tarafından küresel bir salgın olarak nitelendirilen ve 2020 yılının başından itibaren hızla dünyayı etkisi altına alan Covid-19 pandemisi hem bireyler hem de toplumlar üzerinde fiziksel, duygusal, sosyal ve iktisadi boyutta birçok olumsuz etkiler oluşturmıştır. Bu çalışmada “Gençlik ve Spor Bünyesindeki Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygıları” cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, spor branş türü, yaşadığı evde özel durumu olan birey olup olmama, spor yapma yılı ve aktif spor yapma durumları dikkate alınarak incelenmiştir. Genel tarama yöntemi ile yapılan çalışmada Demir, Cicioğlu ve İlhan (2020) tarafından geliştirilen “Sporcuların Yeni Tip Koronavirüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı Ölçeği (SYTKYKÖ)” kullanılmıştır. Araştırmaya Muş ilindeki Gençlik ve Spor bünyesindeki sporculardan 158 erkek 82 kadın olmak üzere toplamda 240 katılımcı gönüllü olarak katılmıştır. Verilerin tanımlayıcı istatistiği ile iki ve ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında sırasıyla T-Testi ve One Way ANOVA testleri SPSS 22.0 paket programı aracılığı ile yapılmış ve gruplar arası karşılaştırmalarda anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, spor branş türü, yaşadığı evde özel durumu olan birey olup olmama değişkenleri arasında bireysel kaygı ve sosyalleşme kaygısı alt boyutları arasında anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilirken ($p < 0,05$). Spor yapma yılı ve Covid 19 döneminde aktif spor yapma değişkenleri arasında ise anlamlı düzeyde farklılık bulunamamıştır ($p > 0,05$). Bireylerin bulunduğu çevre şartlarının ve kaygıyı etkileyen değişkenlerin farklılık gösterdiği söylenebilir. Ayrıca kadınlara pandemi döneminde kaygıya yönelik psikolojik destek imkânlarının tanınmasının koronavirüse yönelik kaygıları azaltabileceği düşünülmektedir

Anahtar Kelimeler: Sporcu, Covid-19, Kaygı, Cinsiyet, Pandemi

EXAMINATION OF THE CONCERNS OF YOUTH AND SPORTS ATHLETES ABOUT THE NEW TYPE OF CORONAVIRUS) (EXAMPLE OF THE CITY OF MUŞ)

Harun KOÇ, Alper KARADAĞ

Muş Alparslan University, Faculty of Sports Sciences, Mus

Abstract: Described as a global epidemic by the World Health Organization in rapidly since the beginning of the year and 2020-Covid-19 pandemic both individuals and communities on a physical, emotional, social, and Economic has created many negative effects. In this study, “Youth and sports athletes ' concerns about getting a new type of coronavirus (Covid-19)” were examined by taking into account gender, age, educational level, type of sports branch, whether they are individuals with a special condition at home where they live, year of sports and active sports situations. The “athletes ' Anxiety Scale (SYTKYKÖ) for catching a new type of coronavirus (Covid-19)” developed by Demir, Cicioğlu and İlhan (2020) was used in the study conducted by general screening method. A total of 240 participants, 158 men and 82 women, from youth and sports athletes in Muş province, participated as volunteers in the study. Two data with descriptive statistics and comparison of more than two groups, respectively, t-test and one way ANOVA tests were made through SPSS 22.0 package program, and comparisons between groups in the level of significance as $p < 0.05$ was accepted. Participants gender, age, level of education, sports, industry type, whether an individual where the individual lived in the house with a special status among the variables anxiety and social anxiety subscales significant differences were detected ($p < 0.05$). There was no significant difference between the variables doing active sports during the year of playing sports and Covid 19 ($p > 0.05$). It can be said that the environmental conditions in which individuals are located and the variables that affect anxiety differ. In addition, it is believed that providing women with psychological support for anxiety during the pandemic period can reduce concerns about coronavirus

Keywords: Athlete, Covid-19, Anxiety, Sex, Pandemic

SB63

BOŞ ZAMANLARINDA EGZERSİZ YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERİN SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME BECERİLERİNİN ANALİZİ

¹Tebessüm Ayyıldız Durhan, ¹Ecem Türkmen, ¹Serkan Coşkun, ¹Beyza Merve Akgül

¹Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Email: tebessum@gazi.edu.tr, ecemturkmen@gazi.edu.tr, serkann.csknn@gmail.com, bmakgul@gazi.edu.tr

Araştırma kapsamında boş zamanlarında egzersiz yapan ve yapmayan bireylerin sosyal duygusal öğrenme becerilerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda çalışmaya Ankara ilinde iki özel spor salonunda egzersiz yapan ve yapmayan katılımcılar dahil olurken, veriler demografik soru formu ve "Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri" ölçeği ile elde edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi ANOVA ve post hoc testleri kullanılmıştır. Bu araştırma için SDÖBÖ'ne dair iç tutarlılık katsayısı .97 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların sosyal duygusal öğrenme becerilerinin toplam puanlarda ortalama değerlerde olduğu ($3,10 \pm 0,354$), en yüksek alt boyut ortalamasının kendilik değerini arttıran beceriler alt boyutunda ($3,25 \pm 0,58$) yer aldığı, en düşük alt boyut ortalamasının ise stresle başa çıkma becerileri ($2,75 \pm 0,66$) alt boyutunda yer aldığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde katılımcıların egzersiz yapma durumuna göre sosyal duygusal öğrenme becerilerinin farklılaştığı belirlenmiştir. Aynı zamanda yaş ve öğrenim durumu değişkenlerinin sosyal duygusal öğrenme becerilerini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değiştirdiği belirlenmiştir. Sonuç olarak özellikle egzersiz yapma durumunun sosyal duygusal öğrenme becerilerini farklılaştırdığı, eğitim düzeyi arttıkça sosyal duygusal öğrenme becerilerinin de paralel olarak artış gösterdiği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman, egzersiz, sosyal duygusal öğrenme becerileri

ANALYSIS OF THE SOCIAL EMOTIONAL LEARNING SKILLS OF INDIVIDUALS WITH AND WITHOUT EXERCISE IN THEIR LEISURE TIME

Within the scope of the research, it was aimed to compare the social emotional learning skills of individuals who exercise in their spare time and those who do not. In this direction, while the participants who did and did not exercise in two private gyms in Ankara were included in the study, the data were obtained with the demographic questionnaire and the "Social Emotional Learning Skills" scale. Descriptive statistics, independent sample t-test and one-way analysis of variance ANOVA and post hoc tests were used in the analysis of the data. For this study, the internal consistency coefficient of the SDLL was determined as .97. The participants' Social Emotional Learning Skills were average in total scores (3.10 ± 0.354), the highest sub-dimension average was in the skills that increase self-esteem sub-dimension (3.25 ± 0.58), and the lowest sub-dimension average was coping with stress. skills (2.75 ± 0.66) sub-dimension. When the findings were examined, it was determined that the social emotional learning skills of the participants differed according to their exercise status. At the same time, it was determined that the variables of age and educational status changed social emotional learning skills at a statistically significant level. As a result, it was determined that especially the situation of exercising differentiates social emotional learning skills, and as the education level increases, social emotional learning skills increase in parallel.

Keywords: Leisure, exercise, social emotional learning skills

PİLATES YAPAN BİREYLERDE SERBEST ZAMAN ENGELLERİYLE BAŞ ETME STRATEJİLERİNİN İNCELENMESİ

¹Tebessüm Ayyıldız Durhan, ¹Ecem Türkmen, ¹Beyza Merve Akgül

¹Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Email : tebessum@gazi.edu.tr, ecemturkmen@gazi.edu.tr, bmakgul@gazi.edu.tr

Bu çalışmanın amacı pilates yapan bireylerin serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin belirli değişkenler ile ne doğrultuda farklılık gösterdiğinin belirlenmesidir. Bu doğrultuda çalışmaya Ankara'da üç özel spor salonunda pilates yapan katılımcılar dahil olurken, veriler demografik soru formu ve "Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri" ölçeği ile elde edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi ANOVA ve post hoc testleri kullanılmıştır. Bu araştırma için SZEBESÖ'ne dair iç tutarlılık katsayısı .76 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin toplam puanlarda ortalamanın üzerinde olduğu ($3,44 \pm 0,33$), en yüksek alt boyut ortalamalarının beceri kazanma stratejileri ($3,83 \pm 0,61$) ve fiziksel uygunluk stratejilerinde ($3,58 \pm 0,56$) yer aldığı, en düşük alt boyut ortalamasının ise zaman yönetimi stratejilerinde ($3,16 \pm 0,42$) yer aldığı belirlenmiştir. Aynı zamanda katılımcıların medeni durumlarının, yeterli boş zamana sahip olma algılarının ve haftada kaç gün pilates yapıyor olma durumlarının SZEBESÖ'ni anlamlı düzeyde farklılaştırdığı belirlenmiştir. Sonuç olarak pilates yapan bireylerin serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin olumlu olduğu, belirli değişkenlerin bu stratejileri anlamlı düzeyde farklılaştırdığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Serbest zaman, engel, baş etme stratejileri

INVESTIGATION OF STRATEGIES TO COPE WITH LEISURE TIME BARRIERS IN PILATES PARTICIPANTS

The aim of this study is to determine how the strategies of coping with leisure time barriers of individuals who do pilates differ with certain variables. In this direction, while the participants who did pilates in three private gyms in Ankara were included in the study, the data were obtained with the demographic questionnaire and the "Leisure negotiation strategies scale". Descriptive statistics, independent sample t- test and one-way analysis of variance ANOVA and post hoc tests were used in the analysis of the data. For this study, the internal consistency coefficient of LNSS was determined as .76. It was found that the participants' leisure negotiation strategies were above the average in total scores (3.44 ± 0.33), the highest sub-dimension averages were found in skill acquisition strategies (3.83 ± 0.61) and physical fitness strategies (3.58 ± 0.56) and the lowest sub-dimension average was found in time management strategies (3.16 ± 0.42). At the same time, it was determined that the marital status of the participants, their perception of having enough leisure time and the number of days a week they were doing pilates significantly differentiated the LNSS. As a result, it can be said that individuals who do pilates have positive strategies to cope with leisure negotiation strategies, and certain variables significantly differentiate these strategies.

Keywords: Leisure, constraint, negotiation strategies

ALANYA ARKEOLOJİ MÜZESİNDEKİ SPORTİF NESNELER

¹Yasemin Yalçın, ¹Umut Büyüme, ¹Yasemin Akay

¹Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Alanya/ANTALYA

Email : yasemin.yalcin@alanya.edu.tr, umutbuyume@gmail.com, yaseminakay007@gmail.com

Hayatımızın bir parçası olarak günümüzde her alanda karşımıza çıkan spor, geçmişten bu yana farklı kültürler ile birlikte kaynaşarak bir bütün haline gelmiştir. Benliğimizi yansıtan ve geçmişle gelecek arasında bağ kurmaya yarayan sporun günümüze nasıl ulaştığını ve hangi süreçlerden geçtiğini bilmek herkesin sorumluluğunu kapsayan bir süreçtir. Araştırmacılar tarafından açığa çıkarılan kültür varlıklarını korumak, topluma tanıtılmasını sağlamak müzelerin en önemli görevleri arasındadır. Bu çalışmaya konu olan Alanya Arkeoloji Müzesindeki eserler incelenmiş ve spor tarihine kaynaklık edebilecek sportif nesneler belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmada nitel araştırma desenlerinden doküman incelemesi, gözlem teknikleri kullanılmış ve fotoğraflama çalışmaları yapılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda Alanya Arkeoloji Müzesinde sportif nesne olarak Roma döneminden kalma strigilis, halter, yazıt ve madalyonun yer aldığı görülmüş ve bu eserlerle ilgili bilgilere yer verilmiştir. Sportif bağlamda maddi kültür öğelerinin kaybolmadan önce belgelenmesi ve korunması bununla birlikte spor tarihinin geçmişinden getirdiği birikimi yansıtan her türlü nesnenin özenle korunarak müzelerde sergilenmesi oldukça önemlidir. Bu doğrultudan hareketle yapılan araştırma, sporun tarihi geçmişinin sunulması ve spor tarihi alanında yapılacak araştırmalara kaynaklık etmesi açısından önem teşkil etmektedir.

Anahtar kelimeler: Müze, sportif nesne, spor tarihi.

SPORTS OBJECTS IN ALANYA ARCHEOLOGY MUSEUM

Sport, which we encounter in every field today as a part of our lives, has become a whole by merging with different cultures since the past. Knowing how the sport, which reflects our selves and serves to establish a link between the past and the future, has reached the present day and what processes it has gone through is a process that includes everyone's responsibility. It is among the most important duties of museums to protect the cultural assets unearthed by the researchers and to ensure that they are introduced to the society. The artifacts in the Alanya Archeology Museum, which are the subject of this study, were examined and the sportive objects that could be a source for the history of sports were tried to be determined. In the study, document analysis, observation techniques, which are among the qualitative research designs, were used and photographing studies were carried out. As a result of the findings, it was seen that strigils, dumbbells, inscriptions and medallions from the Roman period were found as sportive objects in Alanya Archeology Museum, and information about these artifacts was given. In the sports context, it is very important to document and protect the material cultural elements before they are lost, and to display all kinds of objects that reflect the accumulation of the history of sports in museums by carefully preserving them. The research carried out in this direction is important in terms of presenting the historical background of sports and being a source for research in the field of sports history.

Keywords: Museum, sporting object, history of sport.

DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN KİŞİLERİN COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDEKİ BESLENME ALIŞKANLIKLARI İLE ANTROPOMETRİK PARAMETRELERDEKİ DEĞİŞİMLERİNİN İNCELENMESİ

¹Canan Özyurt Kurt, ²Mehmet Soyal

¹*İstanbul Gelişim Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı ,istanbul*

²*İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu*

Email : *canan-ozyurt@hotmail.com,*

Bu çalışma, düzenli spor yapan bireylerin Covid-19 pandemisi sürecinde beslenme alışkanlıklarında yaşanan değişimlerin antropometrik özellikleri arasındaki farklılığın belirlenmesi ve meydana gelen fiziksel değişimin ne düzeyde olduğunu belirlenmesi amaçlanarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmada öncelikle beslenme konusunda detaylı bir anlatıma yer verilerek, besin öğeleri ele alınmıştır. Daha sonrasında sporcu beslenmesi ve egzersiz konularına da değinilerek vücut için gerekli olan enerji ihtiyaçları ele alınmıştır. Çalışmada, bu alanda daha önce yapılmış olan çalışmalara da yer verilmiştir. Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya 14 kadın 15 erkek olmak üzere toplam 29 katılımcı katılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda katılımcıların Pandemi Öncesi, Dönemi ve Sonrası Antropometrik Ölçümleri ve Sağlıklı Beslenme Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda kötü beslenme ile pandemi öncesi, dönemi ve sonrası vücut ağırlıkları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Kötü beslenme ile pandemi öncesi, dönemi ve sonrası bel çevresi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kötü beslenme ile pandemi öncesi, dönemi ve sonrası kalça çevresi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Beslenmeye yönelik duygu ile pandemi dönemi vücut ağırlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak sağlıklı beslenme tutum ölçeği ile pandemi sonrası bel çevresi arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Araştırma sonucunda pandemi öncesinde ölçülen antropometrik ölçümleri ile pandemi dönemi ve pandemi sonrası ölçülen antropometrik ölçümler arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Examination Of Nutritional Habits And Changes In Anthropometric Parameters During The Covid-19 Pandemic Of People Doing Regular Exercise

This study was carried out with the aim of determining the difference between the anthropometric characteristics of the changes in the nutritional habits of the individuals who regularly exercise during the Covid-19 pandemic and to determine the level of the physical change that occurs. In the study, first of all, a detailed explanation about nutrition was given and nutritional elements were discussed. Afterwards, the energy needs of the body were discussed by mentioning the subjects of athlete nutrition and exercise. In the study, previous studies in this field are also included. Relational screening model was used in this study. A total of 29 participants, 14 women and 15 men, participated in the study. For the purpose of the research, the Anthropometric Measurements of the participants before, during and after the Pandemic and the Healthy Eating Attitude Scale were used. As a result of the research, a significant relationship was found between malnutrition and body weights before, during and after the pandemic. A significant relationship was found between malnutrition and waist circumference before, during and after the pandemic. A significant relationship was found between malnutrition and hip circumference before, during and after the pandemic. A significant relationship was found between the feeling of nutrition and body weight during the pandemic period. In addition, a significant relationship was found between the healthy eating attitude scale and the waist circumference after the pandemic.

TÜRKİYE FUTBOL SÜPER LİGİNİN TEKNİK, TAKTİK VE İSTATİSTİKSEL AÇIDAN İNCELENMESİ (2015-2020 SEZONLARI)

¹Oğuz Gürkan, ²Recep Sürhat Müniroğlu

¹Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, YOZGAT

²Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Email : oguz.gurkan@yobu.edu.tr, smuniroglu@ankara.edu.tr

Amaç: Bu çalışma Türkiye futbol süper liginde oynanan maçları bazı teknik, taktik ve istatistiksel açıdan analiz etmek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Çalışmada süper ligde 2015-2020 sezonlarında oynanan maçların analizi yapılmıştır. Çalışmada elde edilen veriler MathBall maç analiz programından elde edilmiştir. Süper ligde her sezon 306 maç oynanmış ve belirtilen toplam 5 sezonda 1530 maçın analizi yapılmıştır. Çalışmada elde edilen tüm veriler SPSS 22.0 paket programına kaydedilmiş olup, verilerin ortalama, frekans, standart sapma ve yüzde değerleri hesaplanarak değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek için normallik varsayımları incelenmiş olup, normal dağılım gösteren verilerde galibiyet, mağlubiyet ve beraberlik ile sonuçlanan müsabakaların karşılaştırılmasında, tek yönlü varyans analizi (One way anova), normal dağılım göstermeyen verilerde ise, nonparametrik testlerden Kruskal-Wallis H testi uygulanmıştır.

Bulgular: Elde edilen sonuçlara göre maçlardan mağlubiyet ve beraberlikle ayrılan takımlar ile maçlardan galibiyet ile ayrılan takımlar arasında, gol, isabetli şut, ikili mücadele kazanma (%), hava topu kazanma (%), rakip ceza alanında topla oynama, şut, şut öncesi pas, top kapma, topla oynama süresi (sn), hücum bölgesinde pas, rakip ceza alanına atılan pas ve rakip ceza alanına top sürme parametreleri açısından galip takımlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bunlara ek olarak, maçlardan galibiyet ile ayrılan takımların sarı kart ve kırmızı kart görme ortalamalarının diğer iki gruptan daha düşük ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Ceza sahası dışından şut, korner, pas arası, hücum bölgesinde topla oynama, hücum bölgesine pas ve ofsayt parametreleri açısından ise, üç grup arasında istatistiksel olarak bir farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Sonuç: Sonuç olarak, süper ligde, şut parametreleri ve hücum bölgesinde topla oynama değişkenlerinin maçlardan galibiyet ile ayrılmak için oldukça önemli oldukları tespit edilmiştir.

Anahtar Sözcükler: Futbol, Maç Analizi, İstatistiksel Analiz, Teknik-Taktik Analiz, Türkiye Süper Ligi.

The Analysis Of Turkish Football Super League From A Technical, Tactical And Statistical Perspective (2015-2020 Seasons)

Purpose: The present study aims to analyze football matches in Turkish Super League from a technical, tactical and statistical perspective.

Method: It focuses on all matches played in 2015-2020 football seasons in Turkey. The data were obtained from MathBall, a football match analysis program. In each season, 306 football matches are played in Turkish Super League. Thus, a total of 1530 matches which were played in five consecutive seasons were analyzed. The data obtained from the study were analyzed using SPSS 22.0 package program based on mean values, frequency, standard deviation and percentages. Normality assumptions were analyzed to see whether the obtained data displayed a normal distribution, and one-way analysis of variance (ANOVA) was used for the comparison of three groups (football games resulting in wins, defeats and draws) in normally distributed data. On the other hand, Kruskal-Wallis H test, which is a non-parametric test, was used to analyze abnormally distributed data.

Findings: The findings of the present study demonstrated that there was a statistically significant difference between losing and drawing teams and winning teams in favor of winning teams in terms of goals, shots on target, tackling percentages, header percentages, ball possession in the rival's penalty box, shots, passes before shooting, ball steals, duration ball possession, passes in the attacking zone, balls sent to the rival's penalty box and dribbling with the ball in the rival's penalty box ($p<0.05$). In addition, it was observed that mean numbers of yellow and red cards for winning teams were lower and statistically more significant than the other two groups ($p<0.05$). However, no statistically significant differences were found among three groups in terms of number of shots outside the penalty box, corner, pass break, ball possessing in the attacking zone, balls sent to the attacking zone and offside ($p>0.05$).

Result: In conclusion, it has been determined that shot parameters and playing with the ball in the attack zone variables in the super league are very important for winning the matches. Keywords: Football, Match Analysis, Statistical Analysis, Technical-Tactical Analysis, Turkish Super League.

SB73

Peroksizom Proliferatörü İle Aktive Olan Reseptör A Geni, Uzun Mesafe Koşucuları Ve Güreşçiler İçin Yeni Bir Aday Olabilir Mi?

¹Kadir Keskin, ²Melihat Kurtuluş, ¹Mehmet Günay, ³Tahsin Kesici

¹Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

²Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, Ankara

³TOBB Üniversitesi, Ankara

Email : kadirkeskinn94@gmail.com, melahatkurtulus@hotmail.com, mgunay1966@gmail.com,

Giriş ve Amaç: Atletik performansla ilişkili peroksizom proliferatörle aktive olan reseptör-alfa (PPARA) geni, nükleer reseptör ailesine ait olan bir ligandla aktive olan transkripsiyonel faktördür. PPARA, yağ asidi beta oksidasyonunda ve glukoz metabolizmasında yer alan genlerin ekspresyonunu düzenler. Bu çalışmanın amacı, elit Türk uzun mesafe koşucuları ve güreşçilerde PPARA intron 7 G/C geninin genotiplerini ve alel frekanslarını araştırmak ve güreşçiler ile uzun mesafe koşucuları ile atletik olmayan bireyler arasında karşılaştırmaktır.

Yöntem: Elit Türk güreşçiler (53) ve uzun mesafe koşucuları (34) hem ulusal hem de uluslararası düzeyde müsabakalara katılan erkekler arasından seçilmiştir. Sporcuların yaşı 22-25, boy uzunluğu 170,1±172,9 cm, vücut ağırlığı 62,5 ±77.6 kg, spor yaşı ise 11-13 yıldır. PPARA intron 7 G/C polimorfizmi, Taq1 enzimi (PCR-RFLP) ile polimeraz zincir reaksiyonu-kısıtlama fragman uzunluğu polimorfizmi yöntemi ile belirlendi.

Bulgular: PPARA intron 7 G/C geninin genotip dağılımı ve alel frekansları, her bir atlet grubu içinde (güreşçiler ve koşucular) ve atletik olmayan bireylerin arasında ki-kare veya Z-testi ile değerlendirildi ve karşılaştırıldı. Sporcularda ve atletik olmayan bireylerde PPARA 7 GG genotipinin sıklığı, PPARA GC ve CC genotiplerinden daha yüksekti. PPARA 7 GG genotipinin güreşçiler, uzun mesafe koşucuları ve atletik olmayan bireylerdeki dağılımı sırasıyla %66, %71 ve %68 olarak bulundu. G aleli, elit güreşçilerde %79 ve uzun mesafe koşucularında %84 bulundu.

Sonuç: Elit güreşçiler, koşucular ve kontrol grubu arasında PPARα geni 7 G/C polimorfizminin genotip dağılımı ve alel frekanslarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadı (p>0.05). PPARα 7 G/C gen polimorfizmi, uzun mesafe koşucuları ve güreşçilerin performansı için ayırt edici bir genetik belirteç olarak kabul edilmeyebilir.

Could Peroxisome Proliferator-Activated Receptor A Gene Be A Novel Candidate For Long Distance Runners And Wrestlers?

Introduction and purpose: Peroxisome proliferator-activated receptor-α (PPARA) gene associated with athletic performance is a ligand-activated transcriptional factor that belongs to the family of nuclear receptors. PPARA regulates the expression of genes involved in fatty acid beta-oxidation and glucose metabolism. The aim of the study was to investigate genotypes and allele frequencies of the PPARA intron 7 G/C gene in elite Turkish long-distance runners and wrestlers and compare between wrestlers and long-distance runners, and non-athletic individuals.

Method: The elite Turkish wrestlers (53) and long-distance runners (34), and non-athletic individuals (56) were selected men who participated in both national- and international-level competitions. The characteristics of athletes were aged 22-25; height 170.1 ± 172.9 cm, weight 62.5 ±77.6 kg, career in sports 11-13 years. PPARα intron 7 G/C polymorphism was determined by polymerase chain reaction-restriction fragment length polymorphism method with Taq1 enzyme (PCR-RFLP). Findings: The genotype distribution and allele frequencies of PPARA intron 7 G/C gene was assessed and compared within each athlete group (wrestlers and runners) and between each of the two groups of athletes and non-athletic individuals by chi-square or Z-test. The frequencies of PPARA 7

GG genotype in athletes and non-athletic individuals were higher than those of PPARA GC and CC genotypes. Distribution of the PPARA 7 GG genotypes in wrestlers, long-distance runners and non-athletic individuals were found to be 66%, 71%, and 68% respectively. The G allele was 79% in elite wrestlers and 84% in long-distance runners.

Result: No statistically significant differences in genotype distribution and allele frequencies of the PPAR α gene 7 G/C polymorphism were found between elite wrestlers, runners and non-athletic individuals ($p>0.05$). The PPAR α 7 G/C gene polymorphism may not be considered as a distinctive genetic marker for performance of long-distance runners and wrestlers.

ADÖLESAN KADIN VOLEYBOLCULARDA OMUZ ROTATOR KASLARININ İZOKİNETİK KUVVET PROFİLİ

¹Yeliz Ay Yıldız, ²Seyfi Savaş, ³Gamze Çobanoğlu, ³Nevin A. Güzel

¹PTT Genel Müdürlüğü ANKARA

²Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor ANKARA

³Gazi Üniversitesi Fizyoterapi Ve Rahabilitasyon Bölümü, Ankara

Email : yelizayildiz1977@gmail.com, yelizayildiz1977@gmail.com, seyfi@gazi.edu.tr, fztgamze7@gmail.com, nevinag@yahoo.com

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı adölesan kadın voleybol oyuncularında omuz internal rotator (IR) ve eksternal rotator (ER) kasların kuvvet simetrisini ve bu kaslar arasındaki konvansiyonel ve fonksiyonel denge oranlarını tanımlamaktır.

Metot: Çalışmaya 31 kadın adölesan voleybol oyuncusu (yaş: 15.97±1.15 yıl; vücut ağırlığı: 60±6 kg; boy: 175±6 cm; VKİ: 19.75±2.06 kg/cm²) dahil edildi. Sporcuların IR ve ER kas kuvveti Cybex izokinetik dinamometre (Cybex NORM®, Humac, CA, USA) ile ölçüldü. İzokinetik değerlendirme oturma pozisyonunda 60°/sn konsentrik ve eksentrik modda skapular planda yapıldı. Test sonucunda ER ve IR'lerin pik tork/ vücut ağırlığı ve konvansiyonel (ERcon/IRcon ve ERecc/IRecc)ve fonksiyonel ER ve IR pik tork oranları (ERecc/IRcon) kaydedildi.

Bulgular: Araştırma sonunda dominant ve nondominant taraf arasında hem IR kas kuvveti (p=0.013) hem de ER kas kuvveti (p=0.02) bakımından fark olduğu görüldü. İki taraf arasında eksentrik ER ve IR kas kuvveti, konsentrik ve eksentrik konvansiyonel oranlar ve fonksiyonel oran bakımından fark yoktu (p>0.05). Ancak konvansiyonel ve fonksiyonel oranlar bakımından simetriye sahip olmalarına rağmen her iki tarafın değerlerinin literatürde belirtilen değerlerden daha az olduğu saptandı.

Sonuç: Bu sonuçlarla adölesan kadın voleybol oyuncularında kontralateral farklılıkları azaltmayı ve konvansiyonel-fonksiyonel oranları normatif değerlere yaklaştırmayı amaçlayan omuz kuvvetlendirme programlarına odaklanılması gerektiği söylenebilir. Ayrıca bu doğrultuda sporcularda izokinetik sistemlerle ayrıntılı değerlendirmelerin önemli olduğu ifade edilebilir.

Profiling Isokinetic Strength Of Shoulder Rotator Muscles In Adolescent Female Volleyball Players

Introduction and Aim: The aim of this study is to define the strength symmetry of the shoulder internal rotator (IR) and external rotator (ER) muscles and the conventional and functional balance ratios between these muscles in adolescent female volleyball players.

Method: 31 female adolescent volleyball players (age: 15.97±1.15 years; body weight: 60±6 kg; height: 175±6 cm; BMI: 19.75±2.06 kg/cm²) were included in the study. IR and ER muscle strength of the athletes were measured with Cybex isokinetic dynamometer (Cybex NORM®, Humac, CA, USA). Isokinetic evaluation was performed in sitting position at 60°/sec concentric and eccentric mode in the scapular plane. As a result of the test, peak torque/body weight and conventional (ERcon/IRcon and ERecc/IRecc) and functional ER and IR peak torque ratios (ERecc/IRcon) of ER and IRs were recorded.

Results: At the end of the study, it was seen that there was a difference between the dominant and nondominant sides in terms of both IR muscle strength (p=0.013) and ER muscle strength (p=0.02). There was no difference between the two sides in terms of eccentric ER and IR muscle strength, concentric and eccentric conventional ratios, and functional ratio (p>0.05). However, although they have symmetry in terms of conventional and functional ratios, the values of both sides were found to be less than the values stated in the literature.

Conclusion: With these results, it can be said that it is necessary to focus on shoulder strengthening programs that aim to reduce contralateral differences and bring conventional-functional ratios closer to normative values in adolescent female volleyball players. In addition, it can be stated that detailed evaluations with isokinetic systems are important for athletes.

MÜCADELE SPORCULARININ KRONOTİPİNE GÖRE SÜREKLİ KAYGI VE DEPRESYON DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

¹Neşe Toktaş, ¹Uğur Doğan

¹Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANTALYA

Email : nesetoktas@hotmail.com, ugurdogan147@hotmail.com

Giriş ve Amaç: Sirkadiyen ritmin bireysel farklılıkları kronotip ile ifade edilir ve kronotip biyolojik ritimden kaynaklanan sabahçıl ve akşamcıl olma için gösterilen tercihtir. Bireyler sabahçıl, ara tip ve akşamcıl tip olarak sınıflandırılmaktadır. Bu çalışma, mücadele sporcularının kronotiplerine göre sürekli kaygı ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

Yöntem: Çalışmaya yaş ortalaması $24,88 \pm 8,18$ yıl olan, 67 kadın (%31,9) ve 143 erkek (%68,1) toplam 210 mücadele sporcusu katılmıştır. Sağlıklı olmayan, herhangi bir ilaç kullanan, bireyin uykusunu etkileyecek düzeyde kafein tüketen, psikolojik problemleri olan, vardiyalı çalışan, ikinci öğretim öğrencisi olan bireyler çalışmaya dahil edilmemiştir. Bireylere genel özelliklerinin, spor ile ilgili bilgilerinin sorgulandığı bir anket formu, İnsan Sirkadiyen Ritminde Sabahçıl ve Akşamcıl Tipleri Belirlemede Kendi Kendini Değerlendirme Formu, Beck depresyon ölçeği ve sürekli kaygı ölçeği uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemler kullanılmış, Kruskal-Wallis varyans analizi yapılmıştır.

Bulgular: Sabahçıl, ara tip ve akşamcıl tipte kadın sporcuların sürekli kaygı düzeyi ve depresyon puanları arasında fark yoktur (sırasıyla $p=0,78$, $p=0,06$). Erkek sporcularda, sürekli kaygı düzeyi ve depresyon puanı için kronotip gruplarının sıralamaları ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlıdır (sırasıyla $\chi^2=11,777$, $p=0,003$; $\chi^2=6,062$; $p=0,048$). Sabahçıl tipte olan erkek sporcuların sürekli kaygı düzeyi ve depresyon puanı ara tiplere ve akşamcıl tiplere göre daha düşüktür.

Sonuç: Kronotipin değerlendirilmesi bireyselleştirilmiş önerilerin geliştirilmesinde faydalı olabilir.

Anahtar kelimeler: Kronotip, sürekli kaygı, depresyon, mücadele sporu

Trait Anxiety And Depression Levels Of Combat Athletes According To Chronotype

Aim: Individual differences in circadian rhythm are expressed by chronotype. The chronotype is the preference for morningness and eveningness resulting from biological rhythm. Individuals are classified as morning types, evening types and intermediate types. This study was planned and conducted in order to determine the trait anxiety and depression levels of combat athletes according to their chronotypes.

Methods: A total of 210 combat athletes were included, 143 male (68.1%) and 67 female (31,9%) with a mean age of $24,88 \pm 8,18$ years. Individuals who are not healthy, use any medication, consume caffeine at a level that may affect the sleep of the individual, have psychological problems, work in shifts, and are secondary school students were not included in the study. A questionnaire form in which general characteristics and knowledge about sports were questioned, Self-Assessment Form for Determining Morning and Evening Types in Human Circadian Rhythm, Beck depression scale and trait anxiety scale were applied to the individuals. Descriptive statistical methods were used in the evaluation of the data, and Kruskal-Wallis analysis of variance was performed.

Results: There was no difference between the trait anxiety levels and depression scores of morning, intermediate and evening type female athletes ($p=0.78$, $p=0.06$, respectively). In male athletes, the difference between the mean rankings of the chronotype groups for trait anxiety level and depression score is statistically significant (respectively $\chi^2=11,777$, $p=0,003$; $\chi^2=6,062$; $p=0,048$). The trait anxiety levels and depression scores of the morning-type male athletes are lower than the intermediate and evening types.

Conclusion: Evaluation of chronotype may be useful in developing individualized recommendations.

Keywords: Chronotype, trait anxiety, depression, combat sport

OKUL AİDİYET DUYGUSU İLE FİZİKSEL AKTİVİTE YETERLİK ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN LİSE TÜRÜ SINIF VE CİNSİYETE GÖRE DEĞİŞİMİ

¹Mahmut Yılmaz, ²Fethi Arslan

¹Mardin, Kızıltepe Spor Lisesi

²Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Email : mahmutumylmz@gmail.com, fethiarslan@mersin.edu.tr

Bu araştırmanın hedefi, nitelikli ve iyi eğitim almış, iyi insan ve iyi yurttaş yetiştirmek olan okullarda, öğrencilerin okul aidiyetini etkileyen, değişkenlerin neler olduğunu tespit etmektir. Araştırmanın grubu; 2020-2021 Eğitim-Öğretim yılında Millî Eğitim Bakanlığına bağlı, Mardin ilinin Kızıltepe ilçesinde, Kızıltepe Spor Lisesinde öğrenim gören 80 öğrenci ve Kızıltepe Fen Lisesinde öğrenim gören 80 öğrenci olmak üzere toplam 160 öğrencinin, 87'si erkek, 73'ü kadındır. Araştırmada öğrencilerin okula aidiyet duyguları ve fiziksel aktivitelerini belirlemek için veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu," ve iki ölçek kullanılmıştır. İlk ölçeğimiz, Goodenow (1993) tarafından geliştirilmiş ve Sarı (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmış 18 maddeden oluşan ve 5'li Likert tipindeki "Okula Aidiyet Duygusu Ölçeği (The Psychological Sense of School Membership Scale)" kullanılmıştır. İkinci ölçeğimiz ise Fiziksel Aktivite Yeterliği Ölçeği, (Campbell ve diğerleri, 2016) 5 boyut ve 26 maddeden (Okulda: 6 madde, Ulaşım: 3 madde, Ev içi: 5 madde, Boş zaman ve rekreasyon: 6 madde, Okul içi gezinti ve ulaşım: 6 madde) oluşmaktadır. Araştırmada; elde edilen verilerin sayısal değerlerle ifade edilebilmesi için, veriler bilgisayar ortamına aktararak, SPSS 24.0 paket programı yardımıyla istatistiksel analizleri yapılmıştır. Örneklemenin, demografik değişkenlere göre dağılımını ortaya koymak amacıyla frekans, ortalama, standart sapma ve yüzdelik hesaplamaları yapılmıştır. Verilerin ilişki düzeylerini belirlemek için normal dağılıma uymadığından non-parametrik testlerden Sperman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı uygulanmıştır. Verilerin iki bağımsız grup ortalamaları arasında karşılaştırmalar için Mann-Whitney U testi, ikiden fazla grup ortalamalarının analizinde Kruskal-Wallis H testi ve ilişki düzeylerini uygulanıp, İstatistiksel anlamlılık düzeyine 0.05 hata payı ile bakılmıştır. Sonuç olarak; okula aidiyet duygusu ile fiziksel aktivitenin alt boyutlarından "ulaşımda fiziksel aktivite" arasında negatif yönde zayıf bir ilişki tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite ölçeğinin diğer alt boyutları ile okula aidiyet arasında herhangi bir anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır.

THE CHANGE OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE SENSE OF SCHOOL BELONGING AND THE PERCEPTION OF PHYSICAL ACTIVITY EFFICACY BY HIGH SCHOOL TYPE, CLASS, AND GENDER

The aim of this study is to determine the variables that affect the school belonging of students in schools whose aim is to raise qualified and well-educated good people and good citizens. Research group; A total of 160 students, 87 of whom are male and 73 are female, including 80 students studying at Kızıltepe Sports High School, and 80 students studying at Kızıltepe Science High School, in Kızıltepe district of Mardin province affiliated to the Ministry of National Education in the 2020-2021 academic year. In the study, "Personal Information Form" and two scales were used as data collection tools to determine students' sense of school belonging and physical activities. Our first scale was "The Psychological Sense of School Membership Scale" which is consisting of 18 items and a 5-point Likert type developed by Goodenow (1993) and adapted to Turkish by Sarı (2015). Our second scale was "Physical Activity Competence Scale (Campbell et al., 2016)" which is consists of 5 dimensions and 26 items (At school: 6 items, Transportation: 3 items, Home: 5 items, Leisure and recreation: 6 items, In school travel and transportation: 6 items). In the research; in order to express the obtained data with numerical values, the data were transferred to the computer environment and statistical analysis was made with the help of SPSS 24.0 software. Frequency, mean, standard deviation and percentage calculations were made in order to reveal the distribution of the sample according to demographic variables. Sperman Rank Differences Correlation Coefficient, one of the nonparametric tests, was applied to determine the correlation levels of the data. The Mann-Whitney U test was used for comparisons between the means of two independent groups of the data, and the Kruskal-Wallis H test and correlation levels were used in the analysis of the means of more than two groups, and the statistical significance level was evaluated with an error margin of 0.05. As a result; A weak negative relationship was found between the sense of school belonging and "physical

activity in transportation”, which is one of the sub-dimensions of physical activity. No significant relationship was found between the other sub-dimensions of the physical activity scale and sense of school belonging.

FARKLI ANTRENMANLARIN SÜRAT PARKURUNDA ORYANTİRİNG PERFORMANS PARAMETRELERİNE ETKİSİ

¹Nasuh Evrim Acar, ¹Nasuh Evrim ACAR, ¹İrfan Yıldırım

¹Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/Mersin

Email : nasuhiacar@yahoo.com, nasuhiacar@yahoo.com, iyildirim76@hotmail.com

Amaç: Bu çalışmada interval antrenmanların oryantiring branşında müsabaka öncesi ısınma sürecinde performansa olan akut etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini 16 erkek elit oryantiring sporcusu oluşturmaktadır. Araştırmada katılımcılara sırasıyla Cooper testi, kısa/uzun interval ısınma protokolü, oryantiring sprint parkurunu uygulanmıştır. Katılımcılardan bilişsel ve stres düzeylerini belirlemek amacıyla her ısınma protokolünde (kısa/uzun) 5 farklı zaman diliminde olmak üzere toplamda 10 kan numunesi [(1) antrenmanın 15 dakika öncesinde, (2) antrenmanın hemen sonrasında, (3) sprint parkuru bitiminde, (4) parkur bitiminden 30 dk. sonrası ve (5) 24 saat sonrası] alınmıştır. Parkur bitirme süresi ile VO2max değerleri arasındaki ilişkiye Pearson Korelasyonu, BDNF, kortizol ve laktatın zaman grup ilişkisi tekrarlı ölçümlerde iki faktörlü ANOVA testi ile değerlendirilmiştir. Parkur bitirme süresinin ısınma protokollerine (kısa ve uzun interval) göre değişimine bağımlı gruplar t testi ile bakılmıştır. Parkur bitirme süresinin ısınma protokollerine (kısa ve uzun interval) göre etkileşimi ise çoklu değişken regresyon analizi ile belirlenmiştir.

Bulgular: Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde; VO2max'ın her iki parkur bitirme süresiyle negatif yönde ilişkisi olduğu (parkur1 $r=-0,616$, $p=0,011$, $p<0,05$; parkur2 $r=-0,783$, $p=0,001$, $p<0,01$), kısa interval ısınma metodundan 24 saat sonra bile BDNF değerlerinin arttığı ($F=4,386$, $\eta^2=0,128$, $p=0,045<0,05$), ölçüm zamanlarına göre kortizol ve laktat değerlerinde anlamlı fark olduğu (Kortizol: $F=49,88$, $\eta^2=0,62$, $p=0,001<0,01$; laktat: $F=143,64$, $\eta^2=0,827$, $p=0,001<0,01$) uzun interval ısınma sonrası parkur bitirme süresinin kısa intervala göre anlamlı derecede daha iyi olduğu ($t=10,76$, $sd=30$, $p=0,001$, $p<0,01$), bazı değişkenlere göre (VKİ, VO2max, BDNF, kortizol ve LT) parkur bitirme süresi yordamasında bu değişkenlerin süreyle %50 etkileşim içerisinde olduğu ($F=3,955$, $R^2=0,496$, $p=0,031$, $p<0,05$), bu etkileşiminde VO2max'dan kaynaklandığı ($\beta=-0,857$, $t=-3,93$, $p=0,003$, $p<0,01$) belirlenmiştir.

Sonuç: Bulgular neticesinde, VO2max'ın iyi bir sonuç elde edebilmek için önemli bir fizyolojik parametre olduğu ve geliştirilmesi gerektiği, BDNF'nin antrenmandan 24 saat sonraki değerleri kısa interval ısınmada anlamlı farklılık gösterse bile uzun intervalin müsabaka süresi ile ilişkili olduğu değerlendirilmektedir.

THE EFFECT OF DIFFERENT TRAINING ON ORIENTEERING PERFORMANCE PARAMETERS IN THE SPRINT RACE

Purpose: In this study, it was aimed to examine the acute effect of interval training on performance in the pre-competition warm-up process in the orienteering branch.

Methods: The sample of the study consists of 16 male elite orienteering athletes. In the study, Cooper test, short/long interval warm-up protocol, orienteering sprint track were applied to the participants, respectively. In order to determine the cognitive and stress levels of the participants, a total of 10 blood samples were taken in 5 different time periods in each warm-up protocol (short / long) [(1) 15 minutes before the training, (2) immediately after the training, (3) at the end of the sprint track, (4) 30 minutes from the end of the track. after and (5) after 24 hours]. Pearson Correlation to the relationship between the course finishing time and VO2max values, and the time group relationship of BDNF, cortisol and lactate were evaluated with repeated measurements with two-factor ANOVA test. Dependent groups were examined with the t- test on the variation of the course finishing time according to the warm-up protocols (short and long interval). The interaction of the course finishing time with the warm-up protocols (short and long interval) was determined by multivariate regression analysis.

Results: When the findings obtained from the research are examined; It was determined that VO2max was negatively correlated with both track finishing times (track1 $r=-0.616$, $p=0.011$, $p<0.05$; track2 $r=-0.783$, $p=0.001$, $p<0.01$), from the short interval warm-up method. Even after 24 hours, BDNF values increased ($F=4.386$, $\eta^2=0.128$, $p=0.045<0.05$), and there was a significant difference in cortisol and lactate values according to measurement times (Cortisol: $F=49.88$, $\eta^2=0.62$, $p=0.001<0.01$; lactate: $F=143.64$, $\eta^2=0.827$, $p=0.001<0.01$) that the finishing time of the track after long interval warm-up was significantly better than the short interval ($t=10.76$, $sd=30$, $p=0.001$, $p<0.01$), according to some variables (BMI, VO2max, BDNF, cortisol and LT), these variables are in 50% interaction with the duration in the course finishing time prediction ($F=3.955$, $*R^2=0.496$), $p=0.031$, $p<0.05$), it was determined that this interaction was caused by VO2max ($\beta=-0.857$, $t=-3.93$, $p=0.003$, $p<0.01$).

Conclusions: As a result of the findings, it is considered that VO2max is an important physiological parameter and needs to be improved in order to achieve a good result, and the long interval is associated with the duration of the competition, even though the values of BDNF 24 hours after the training show a significant difference in the short interval warm-up.

Antrenörlerin Kadın Sporcu Üçlemesi Hakkındaki Bilgi, Tutum Ve Davranışlarının İncelenmesi

¹Ahsen Oğul, ¹Ahsen OĞUL, ²Sabriye ERCAN

¹Gazi Yaşargil Eğitim Ve Araştırma Hastanesi, Spor Hekimliği Kliniği, Diyarbakır

²Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi, Spor Hekimliği ABD, Isparta

Email : ahsenogul91@gmail.com, ahsenogul91@gmail.com, sabriyeercan@gmail.com

Giriş ve Amaç: Kadın sporcularda ideal vücut görünümüne ulaşma, başarılı olma arzusu başta olmak üzere çeşitli faktörlerin sonucunda ortaya çıkan kadın sporcu üçlemesinin önlenmesinde antrenörler etkin rol oynamaktadır. Bu çalışmada antrenörlerin kadın sporcu üçlemesi hakkındaki bilgi, tutum ve davranışlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmaya 18 yaş üzerindeki Türkçe okur-yazarlığı bulunan antrenörler gönüllülük esasına dayalı olarak dâhil edilmiştir. Literatür taraması yapılarak 'Google Forms' aracılığı ile oluşturulan dijital anket formunun katılımcılar tarafından doldurulması istenmiştir. Katılımcıların tanımlayıcı bilgileri ve kadın sporcu üçlemesi hakkındaki bilgi, tutum ve davranışları ile ilgili sorulara verdikleri cevaplar kaydedilmiştir.

Bulgular: Araştırmaya 134 kişi (49 kadın, 85 erkek) katılmış olup, antrenörlerin ortalama yaşı $36,2 \pm 12,8$ yıl, antrenörlük süresi $10,8 \pm 9,3$ yıl, kadın sporcularla aktif olarak çalışan antrenör sayısı 85 (%63,4) olarak saptanmıştır. Antrenörlerin %32,8'i üçlemeyi duyduğunu beyan etmiştir. Kadın antrenörlerin sporcuların vücut ağırlıklarını, yağ yüzdelerini ve menstrual döngülerini daha yakından takip ettikleri saptanmıştır ($p=0,001$). Sporcusunda, kadın sporcu üçlemesinin herhangi bir bileşenini tespit ettiğinde hekime bildiren antrenör oranı %45,5 bulunmuştur. Kadın sporculara özgü sağlık sorunları hakkında bilgi edinmek isteyenler %83,6 oranında olup, en çok bilgi edinilmek istenilen konunun 'kadın sporcu ve kemik sağlığı' konusu olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Antrenörlerin kadın sporcu üçlemesi hakkındaki bilgi düzeyleri düşük bulunmuştur. Sporcuların yeme davranışlarının, menstrual döngülerinin, vücut ağırlıklarının takibi konusunda kadın antrenörlerin, erkek antrenörlere göre farkındalıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Üçleme hakkında verilecek eğitimlerle antrenörlerin bilgi düzeyi artırılmalı ve üçlemenin önlenmesine odaklanılmalıdır.

Investigation Of Coaches Knowledge, Attitudes, And Behaviors About The Female Athlete Triad

Introduction and Objectives: Coaches play an active role in preventing the triad of female athletes, which is the result of various factors, especially the desire to achieve the ideal body appearance and the desire to be successful in female athletes. In this study, it is aimed to examine the knowledge, attitudes and behaviors of the coaches about the female athlete triad.

Methods: Turkish literate trainers over the age of 18 were included in the study on a voluntary basis. The participants were asked to fill in the digital survey form created via 'Google Forms' by review the literature. The answers of the participants to the questions about their descriptive information and their knowledge, attitudes and behaviors about the female athlete triad were recorded.

Results: 134 people (49 women, 85 men) participated in the study, the mean age of coaches was $36,2 \pm 12,8$ years, the duration of their coaching was $10,8 \pm 9,3$ years, the number of coaches actively working with female athletes was 85 (63,4%) was detected. 32,8% of the coaches declared that they have heard of the triad. It has been determined that female coaches follow the body weights, fat percentages and menstrual cycles of the athletes more closely ($p=0,001$). When female athletes identified any component of the female athlete triad, the percentage of coaches reported to the physician was 45,5%. 83.6% of those who want to learn about health problems specific to female athletes, and it was found that the most desired topic to obtain information is the topic of 'female athlete and bone health'.

Conclusion: Coaches' knowledge of the female athlete triad was found to be low. Female coaches were found to be more aware of athletes' eating behavior, menstrual cycles, and body weight tracking than male coaches. Training about the triad should increase the level of knowledge of the coaches and focus on preventing the triad.

HAMSTRİNG KASLARINA UYGULANAN FOAM ROLLER UYGULAMASININ YÜKSEK VE DÜŞÜK HIZLI İZOKİNETİK TEST SİRASINDAKİ DİZ KUVVET, EKLEM HAREKET AÇIKLIĞI VE YORULMA ÖZELLİKLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ: RANDOMİZE KONTROLLÜ BİR DENEME

¹Nasuh Evrim ACAR, ¹Gökhan UMUTLU, ¹Gizem AKARSU, ¹Derya Selda SINAR, ¹Erkan GÜVEN, ¹Merve PALALI, ¹İrfan YILDIRIM

¹Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Mersin

Email : nasuhacar@mersin.edu.tr, gokhannumutluu@gmail.com, gizemakarsu@mersin.edu.tr, derya.sinar@hotmail.com, erkanguven@mersin.edu.tr, mervebeden07@hotmail.com, iyildirim@mersin.edu.tr

Amaç: Bu çalışmanın amacı, hamstring kaslarına yönelik foam roller uygulamasının, izokinetik egzersizler (diz ekstansiyon/fleksiyon) sonrası meydana gelen yorgunluk, eklem hareket açısı ve kas kuvveti üzerine etkisinin incelenmesidir.

Yöntem: Bu çalışmada 15 kadın 20 erkek toplam 35 katılımcı yer almıştır (yaş:22,06±2,70 yıl, boy:173,29±9,10 cm, ağırlık:68,46±11,21 kg, BKM: 22,65±2,02 kg/m²). Çalışmada yer alan 20 katılımcı (8 kadın-12 erkek) deney grubuna, 15 katılımcı (7 kadın-8 erkek) ise kontrol grubuna rastgele yöntemle atanmıştır. Bireylerin antropometrik ölçümleri alındıktan sonra, ön test-son test yüksek (180o/sn) ve düşük (60o/sn) hızdaki izokinetik performans ölçümleri 24 saatlik aralıklarla gerçekleştirilmiştir. Deney grubunda ön test ölçümlerinden sonra hamstring kas grubuna foam roller uygulaması yapılırken kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır.

Bulgular: Son-test ölçümleri, kontrol grubunda diz ekstansiyon-fleksiyon parametrelerinde anlamlı düşüşler göstermiştir (p<0,001). Yorgunluk testi protokolü sonrasında kontrol grubunda, diz ekstansiyon-fleksiyon parametrelerinde görülen yüzde moment kaybı anlamlı olarak yüksek, diz ekstansiyon momenti ve eklem hareket açısı parametreleri anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur (p<0,05). Deney grubu, ön-test ölçümleri ile karşılaştırıldığında son-test izokinetik yorgunluk testinde ortalama mutlak moment ve eklem hareket açısı değerlerinde istatistiksel olarak daha yüksek sonuçlar elde ederken, diz ekstansiyon-fleksiyon parametrelerinde görülen yüzde moment kaybı istatistiksel olarak daha düşük bulunmuştur (p<0,05). Son test ölçümlerindeki eklem hareket açısı değerleri ile diz ekstansiyon (r=0.61,p=0.004) ve diz fleksiyon (r=0.52,p=0.002) pik moment ve Hcon/Qcon (r=0.385, p=0.023) parametreleri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyonlar oluşmuştur.

Sonuç: Çalışma sonuçları, hamstring kaslarına uygulanan foam roller uygulamasının, pik ve ortalama ekstansiyon-fleksiyon momentlerinde bir azalmaya sebep olmadan eklem hareket açısını artırdığını ve toparlanma sürecini arttırmaya yardımcı olduğunu göstermektedir.

The Effects Of Foam Rolling Application Of Hamstring Muscles On Knee Strength, Range Of Motion And Fatigue Characteristics During High Vs. Low Speed Isokinetic Testing: A Randomized Controlled Trial

Aim: This study aims to examine the effect of foam roller application for hamstring muscles on fatigue, joint range of motion, and muscle strength after isokinetic exercises (knee extension/flexion).

Method: This study included a total of 35 participants, 15 female and 20 male (age: 22.06±2.70 years, height: 173.29±9.10 cm, weight: 68.46±11.21 kg, BMI: 22.65±2.02 kg/m²). 20 participants (8 females-12 males) in the study were randomly assigned to the experimental group and 15 participants (7 females-8 males) to the control group. After the anthropometric measurements of the individuals were taken, pretest-posttest high (180o/sec) and low (60o/sec) isokinetic performance measurements were performed at 24-hour intervals. After the pre-test measurements in the experimental group, foam roller was applied to the hamstring muscle group, while no application was made to the control group.

Results: Post-test measurements showed significant decreases in knee extension-flexion parameters in the control group ($p < 0.001$). After the fatigue test protocol, facial moment loss in knee extension-flexion parameters was significantly higher, knee extension moment and joint motion angle parameters were found to be significantly lower in the control group ($p < 0.05$). Compared with the pre-test measurements, the experimental group achieved statistically higher results in the mean absolute moment and joint motion angle values in the post-test isokinetic fatigue test, while the percent moment loss in knee extension-flexion parameters was found to be statistically lower ($p < 0.05$). There was a positive correlation between the joint motion angle values in the posttest measurements and the knee extension ($r = 0.61, p = 0.004$) and knee flexion ($r = 0.52, p = 0.002$) peak moment and I_{con}/Q_{con} ($r = 0.385, p = 0.023$) parameters. significant correlations occurred.

Conclusion: The results of the study show that the foam roller application applied to the hamstring muscles increases the joint range of motion and helps to increase the recovery process without causing a decrease in the peak and average extension-flexion moments.

TÜRKİYE SÜPER LİĞİ İLK ON SIRALAMASININ PANDEMİ ÖNCESİ VE PANDEMİ SEZONU PUAN TABLOLARININ İSTATİSTİKSEL OLARAK KARŞILAŞTIRILMASI

Kaan Kaya¹, Erdem Subak¹, Şaban Onur Viga²

¹İstanbul Esenyurt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, İstanbul, Türkiye

²İstanbul Esenyurt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü, İstanbul, Türkiye

ÖZET

Pandemi döneminin birçok spor dalına olduğu gibi futbola da etkileri olmuştur. Bu çalışmada Türkiye Süper Ligi'nin 2019 yılında yaşanan pandemi dönemine kadar olan beş sezonda ilk 10 sıranın puan tablosu ortalaması ile 2019-2020 sezonu ilk on sırasının puan tabloları istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Araştırma için 2014-2015 ile 2018-2019 arasındaki beş sezon pandemi öncesi (PO) dönem olarak belirlenmiş; galibiyet, beraberlik, mağlubiyet, atılan gol, yenen gol ve puan ortalamaları hesaplanmış ve pandemi sezonu (PS) olan 2019-2020 sezonunun değerleriyle kıyaslanmıştır. İstatistiksel analiz için Pearson Korelasyon analizi yapılmış ve güven aralığı %95 ($p < 0,05$) olarak belirlenmiştir. Bulunan sonuçlara göre ilk on sıranın galibiyet ortalamaları pandemi öncesine (PO: 15,80; PS: 15,40) göre anlamlı şekilde düşüş göstermiştir ($p = 0,00004$). Beraberlik ortalamasında anlamlı bir korelasyon görülmemiştir. Pandemi sezonunda ilk on sıranın mağlubiyet ortalaması da anlamlı bir düşüş (PO: 9,46; PS: 9,20) göstermiştir ($p = 0,00144$). İlk on sıranın atılan gol ortalaması pandemi sezonunda anlamlı şekilde daha fazla (PO: 52,88; PS: 57,20) bulunmuştur ($p = 0,026699$). Yenen gol için anlamlı bir korelasyon görülmezken, ilk on sıranın pandemi sezonunda önceki döneme göre puan ortalamasının anlamlı şekilde azaldığı (PO: 56,14; PS: 55,60) tespit edilmiştir ($p = 0,000013$). Bu sonuçların ışığında Türkiye Süper Ligi istatistiklerinin pandemi sezonunda bir değişim yaşadığı görülmüştür. İlk on sıranın galibiyet ve puan ortalamasının pandemi sezonunda önceki beş sezona göre düşüş göstermesi pandeminin olumsuz bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Pandemi sezonunda atılan gol sayısının artış göstermesi ve mağlubiyet sayısının düşüş göstermiş olması ancak buna rağmen galibiyet ve puan ortalamasının düşmüş olması ilk on sıra takımlarının pandemi sezonunda gollü beraberliklerinin fazla olması ile açıklanabilir. Bu araştırma, ilk on sıra içerisinde yer almak isteyen takımların pandemi gibi özel durumlar yaşanan sezonlarda nasıl bir istatistik yakalamaları gerektiği konusunda aydınlatıcı bilgiler sunabilir.

Anahtar Kelimeler: Atılan Gol, Galibiyet, Pandemi Dönemi, Puan Ortalaması, Türkiye Süper Ligi

Statistical Comparison of Turkish Super League Top Ten Rankings Pre-Pandemic and Pandemic Season Tables

ABSTRACT

In this study, the average score table of the first ten places in the five seasons up to the pandemic period in 2019 and the score tables of the first ten places in the 2019-2020 season were statistically compared. For the research, the five seasons between 2014-2015 and 2018-2019 were determined as the pre-pandemic (PP) period; The averages of wins, draws, losses, goals scored, goals scored, and points were calculated and compared with the values of the 2019-2020 season, which is the pandemic season (PS). Pearson Correlation analysis was performed for statistical analysis, and the confidence interval was determined as 95% ($p < 0.05$). According to the results found, the winning averages of the top ten places decreased significantly compared to the pre-pandemic period (PP: 15.80; PS: 15.40) ($p = 0.00004$). There was no significant correlation in the mean of the tie. The average loss of the top ten places during the pandemic season also showed a significant decrease (PP: 9.46; PS: 9.20) ($p = 0.00144$). In the pandemic season, the average goals scored in the top ten places were significantly higher (PP: 52.88; PS: 57.20) ($p = 0.026699$). While no significant correlation was observed for goals scored, it was determined that the average score of the top ten places in the pandemic season decreased significantly (PP: 56.14; PS: 55.60) compared to the previous period ($p = 0.000013$). The decrease in the average of victories and points in the first ten places in the pandemic season compared to the previous five seasons reveals that the pandemic has a negative effect. This research can provide illuminating information on the statistics the teams that want to be in the top ten should catch in seasons with special situations such as pandemics.

Keywords: Goal Scored, Win, Pandemic Period, Average Points, Turkish Super League

PARALİMPİK SPORCULARIN VÜCUT BİLEŞİMİ, BESLENME VE HİDRASYON PROFİLİ

¹Tuğba Kahvecioğlu, ²Tuğba Kahvecioğlu, ¹Şule Aktaş

¹Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

²Maltepe Belediyesi Tıp Merkezi, İstanbul

Email : tkahve@gmail.com, tkahve@gmail.com,

Giriş ve Amaç: Paralimpik sporcular; çeşitli hastalık/engellilik durumuna sahip olmaları, kullandıkları yardımcı ekipmanlarla sağlıklı sporculardan ayrılmaktadır. Araştırma; paralimpik sporcuların vücut bileşimi, beslenme durumu, sıvı alımlarını saptamak ve arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla planlanmıştır.

Yöntem: Araştırmaya TBESF'ye bağlı 4 okçu, 20 ampute futbolcu, 17 tekerlekli sandalye basketbolcu ve 25 yüzücü olmak üzere 66 profesyonel sporcu katılmıştır. Sporcuların; demografik özellikleri, beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite ve besin tüketim kaydı verileri toplanmış; antropometrik ölçümleri yapılmıştır. Katılımcıların beslenme durumlarını değerlendirmek için besin tüketim kaydı, fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için fiziksel aktivite formu, hidrasyon durumunu değerlendirmek için su dengesi ve idrar dansitesi saptanmıştır.

Bulgular: Besin öğelerinin günlük referans alımları karşılama yüzdelerine bakıldığında D vitamini, demir, kalsiyum ve magnezyumun önerilen miktarın altında olduğu görülmüştür. Kadınlar düşük enerji kullanılabilirliği bakımından riskli durumdadır. ÜOKÇ değeri $30,3 \pm 6,42$ mm ile hesaplanan BKİ'den yüksek bulunmuştur. ÜOKÇ arttıkça antrenman günü yağ alımı, yağ yüzdesi ve diyetel kalsiyum alımının azaldığı görülmüştür ($p=0,013$). Ampute futbolcuların ve yüzücülerin bel/kalça oranı tekerlekli sandalye basketbolcular ve okçulardan daha düşük bulunmuştur ($p<0,05$). Ampute futbolcuların ara öğün sayısı, tekerlekli sandalye basketbolculardan yüksek bulunmuştur. Antrenman günü karbonhidrat, sıvı, diyetel D vitamini, kalsiyum ve magnezyum değerleri antrenman olmayan günden yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). İdrar dansitesiyle antrenman günü ve antrenman olmayan gün sıvı alımı, egzersiz sırasında içilen su/sporcu içeceği miktarı ve sporcuların terleme miktarları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Sonuç: Erkeklerde diyetel demir alımı önerilenin üstündeyken kadınlarda önerilenin altındadır. Milli sporcuların antrenman günü toplam enerji alımları milli olmayanlardan düşüktür. Enerji, bazı makro-mikro besin ögesi ve sıvı alımlarında yetersizlik olduğu tespit edilmiştir.

Body Composition, Nutrition And Hydration Profile Of Paralympic Athletes

Aim: Paralympic athletes are separated from healthy athletes by having various diseases/disabilities and the auxiliary equipment which they use. This study was planned to evaluate the relationship between fluid, body composition and nutritional status of paralympic athletes.

Method: 66 professional athletes depends on TBESF were included in the research. Data on demographic characteristics, anthropometric measurements, dietary habits, physical activity and dietary records of individuals were collected. Dietary record was used to evaluate the nutritional status of the participants, physical activity form was used to determine the physical activity level, water balance scale and specific gravity were used to evaluate the hydration status for this athletes.

Results: The percentages of nutrients the daily reference intakes, vitamin D, iron, calcium and magnesium were below the recommended. Women are at risk in low energy availability. The MUAC value ($30,3 \pm 6,42$ mm) was found to be higher than the calculated BMI. It was observed that as MUAC increased, fat intake, fat percentage and dietary Ca intake decreased the training day ($p=0,013$). Waist/hip ratio of amputee football players and swimmers was lower than wheelchair basketball players and archers

($p < 0.05$). Carbohydrate, fluid, dietary vitamin D, calcium and magnesium values were found to be higher the training day than non-training day ($p < 0.05$). There was no difference between urine density and fluid intake of water/sports drink consumed during exercise, and the amount of sweating of the athletes ($p > 0.05$).

Conclusion: Iron intake is higher for men and lower than for women recommended. The total energy intake of national athletes the training day is lower than non-national athletes. It determined that there is an inadequacy in energy, some macro-micro nutrients and fluid intake.

HIZLI KİLO VERME VE ALMANIN GENÇ KADIN JUDO SPORCULARININ FİZİKSEL PERFORMANSINA ETKİSİ

¹Büşra Özdek, ²Mustafa Karahan, ³İbrahim Şahin

¹Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı (PhD), AKSARAY

²Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, AKSARAY

³Yalova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Email : busraozdek95@gmail.com, mkarahan@aksaray.edu.tr, ibrahim.sahin@yalova.edu.tr

Giriş ve Amaç Hızlı kilo kaybı, özellikle kilo kategorilerine göre yarışan sporcuların fiziksel kondisyonunu olumsuz etkilemektedir. Kısa süreli kilo verme ve toparlanma döneminde genç kadınların fiziksel performanslarındaki değişikliklerle ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada, kısa sürede hızlı kilo veren ve hızlı kilo alan genç bayan judo sporcularının fiziksel performanslarındaki değişikliklerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem Çalışmaya, orta sıklet kategorilerinden (48 kg - 70 kg), ortalama yaşları ve tecrübeleri sırasıyla 16,4 ve 6,4 yıl olan 12 elit kadın judo sporcusu katılmıştır. Sporcular daha önce kullandıkları yöntemler doğrultusunda, müsabaka kilo kategorileri için bir hafta içinde kilo verdiler ve tartıldılar. Kilo verme ile müsabaka arasındaki dönemde bir miktar kilo aldılar. Kilo kaybından önce ve sonra (T1 ve T2) ve toparlanma sonrası (T3), sporcular vücut kütlesi, 20m sprint koşu, 20m mekik koşusu, 6x35m sprint koşu (RAST) ve pençe, sırt ve bacak kuvveti testleri gerçekleştirdiler. Veriler, tekrarlanan ölçümler için varyans analizi (ANOVA) ile test edildi. Bulgular Sırasıyla hızlı kilo verme (%-5.6) ve alma (%3.3) sonrasında, başlangıç seviyelerine kıyasla, aerobik güçte %4.4, %2, anaerobik güçte %10, %5.3, kavrama gücünde %3.5, %2.1, bacak %6, %3 ve sırt kuvvetlerinde %7, %4.3 oranında önemli düşüşler olmuştur (p <0.05). Ancak, sadece kilo düşme sonrası sprint performansındaki azalma anlamlıydı (p <0.05).

Sonuç Sonuç olarak, bu çalışma hızlı kilo vermenin ve kazanmanın genç kadın judo sporcularının fiziksel formunda önemli bir azalmaya neden olduğunu gösterdi. Buna karşın, hızlı kilo alma süreci sadece hız yeteneğini iyileştirmek için yeterliydi.

The Effect Of Rapid Weight Loss And Gain On The Physical Performance Of Young Women Judo Athletes

Background and Objective Rapid weight loss negatively affects the physical fitness of athletes, competing especially for weight category. There is no study on the changes in the physical fitness of young women during the short-term weight loss and recovery period. This study aims to examine the changes in the physical fitness of elite young women judo athletes during rapid weight loss and gain.

Methods Twelve elite female judo athletes selected from the middleweight categories (48 kg - 70 kg) with a mean age and experience of 16.4 and 6.4 years, respectively, participated in the study. In line with the methods they used before, the athletes lost weight within a week for their competition weight categories and weighed. They gained some weight in the period between weight-in and competition. Before and after weight loss (T1 and T2) and after recovery (T3), athletes performed a series of test batteries for body mass, 20m sprint, 20m shuttle run, 6x35m running sprint (RAST) and the handgrip, back and leg strengths. Data were tested with analysis of variance (ANOVA) for repeated measures. Result Compared to baseline levels, there were significant decreases in aerobic power by 4.4%, 2%, anaerobic power by 10%, 5.3%, handgrip strength by 3.5%, 2.1%, leg by 6%, 3% and back strengths by 7%, 4.3%, (p<0.05), after rapid weight loss (by -5.6%) and gain (3.3%) respectively. However, only the decrease in sprint performance after rapid weight loss was significant (p <0.05).

Conclusion As a result, this study showed that rapid weight loss and gain induced a significant reduction in the physical fitness of young female judo athletes. However, the process of rapid weight gain was only sufficient to recover speed ability.

E-SPOR İZLEYİCİLİĞİNİN PLANLI DAVRANIŞ TEORİSİ İLE İNCELENMESİ

¹Metin Arğan, ¹Caner Özgen, ¹Semih Ünlü

¹Eskişehir Teknik Üniversitesi, Eskişehir

Email : margan@eskisehir.edu.tr, canerozgen@eskisehir.edu.tr, semihunlu@eskisehir.edu.tr

E-Spor İzleyiciliğinin Planlı Davranış Teorisi ile İncelenmesi Rekabetçi e-spor endüstrisi hızla büyümektedir. Newzoo, (2018)'e göre sadece ABD pazarında e-spor endüstrisi 1 milyar dolara yakın gelir elde etmiştir. Uluslararası Olimpiyat Komitesi yakın gelecekte e-sporu bir Olimpik spor olarak eklemeyi düşünmektedir (Olympic, 2018). E- spor'un artan popülaritesi yalnızca pazarlamacıların değil, aynı zamanda akademisyenlerin de üzerinde durması gereken önemli bir olguya işaret etmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda, bu araştırmanın amacı e-spor izlemeye ilişkin davranışsal niyeti etkileyen faktörleri ve bu faktörlerin etki derecelerini Planlı Davranış Teorisi (PDT) temelinde tespit etmek ve ortaya konulan faktörleri yapısal bir model bağlamında kavramsallaştırmaktır. Araştırmanın amacı kapsamında 297 e-spor izleyicisine kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılmıştır. Elde edilen veriler yapısal eşitlik modellemesinin temel metodolojik ilkeleri doğrultusunda analiz edilmiştir. Araştırma verilerinin model ile uyumunu tespit etmek için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda verilerin modelle mükemmel derecede uyum gösterdiği ortaya konulmuştur. Yapısal model kapsamında yapılan analizler neticesine literatür kapsamında ortaya konulan dört hipotezden üçü kabul edilmiştir. E-spor izleyicileri için tutum, öznel norm ve geçmiş davranışın e-spor izleme niyetleri üzerinde anlamlı etkileri olduğu ampirik olarak kanıtlanmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar ilgili literatürde yapılacak olan yeni araştırmalar için yol gösterici niteliktedir. Bunun yanı sıra ortaya konulan ampirik kanıtlar ekonomik hacmi milyar dolarla ulaşan e-spor endüstrisi içerisinde yer alan spor pazarlamacılarının yönetim kararlarına ışık tutacak niteliktedir.

Examination Of E-Sports Viewership By Planned Behavior Theory

Examination of e-sports viewership by planned behavior theory The competitive e-sports industry is growing rapidly. According to Newzoo (2018), the e-sports industry has earned close to \$1 billion revenue in the US market alone. Even the International Olympic Committee is considering to add e-sports as an Olympic sport in the near future (Olympic, 2018). The increasing popularity of e-sports points to an important phenomenon that should be emphasized not only by marketers but also by academics. In line with this information, the aim of this research is to determine the factors affecting behavioral intention to watch e-sports and the degree of impact of these factors on the basis of Planned Behavior Theory (PDT) and to conceptualize the factors revealed in the context of a structural model. Within the scope of the research, 297 e-sports viewers were reached by convenience sampling method. The obtained data were analyzed in line with the basic methodological principles of structural equation modeling (SEM). As a result of the confirmatory factor analysis (CFA) performed to determine the compatibility of the research data with the model, it was revealed that the data fit perfectly with the model. As a result of the analyzes made within the scope of the structural model, three of the four hypotheses put forward in the literature were accepted. For e-sports viewers, attitude, subjective norm, and past behavior have been empirically proven to have significant effects on e-sports viewing intentions. The results obtained within the scope of the research are guiding for new researches in the related literature. In addition, the empirical evidence put forward is of the quality to shed light on the management decisions of sports marketers in the e-sports industry, whose economic capacity reaches billions of dollars.

OSMANLIDA TULUK VE MATRAK OYUNUNUN GÜNÜMÜZE YANSIMASI

¹Fatma Demir, ²Nimet HAŞIL KORKMAZ, ¹Fatma DEMİR

¹Meb Kocaeli

²Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Bursa

Email : fd53297@gmail.com, , fd53297@gmail.com

Bu çalışma Osmanlı Devletinde farklı ve ilgi çekici spor türleri olarak kabul edilen tuluk ve matrak oyunlarına ve günümüze nasıl yansıdığına odaklanmaktadır. Oyun kişisel olduğu kadar, sosyal bir olaydır. Oyun insan hayatının her aşamasında vardır. Geçmişten günümüze toplumların duygu, düşünce ve kültürlerini yansıtır ve birbirlerinin kültüründen etkilenecek farklı formlara bürünür. Oyunlar başta eğlence olmak üzere, toplumsal dayanışma, eğitim, kültürün korunması ve geleceğe ışık tutması açısından önemlidir. Osmanlı devletinde oynanan tuluk oyunu günümüzde boks sporunun kaynaklarından biridir. Matrak oyunu, düzenli bir biçimde yapılan ve biraz da dansa benzeyen, bir tür eskirim oyunudur. Bu çalışmada araştırma konusu hakkında var olan kütüphane, arşiv, internet ve benzeri kaynaklardan derlenen verilere dayalı yapılan dokümanter araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırma kaynaklarından yola çıkılarak tuluk ve matrak oyunu tanıtılıp günümüze yansıması üzerinde durulmuştur. Bu çalışmadaki amacımız Osmanlıda oynanan tuluk ve matrak oyunun günümüzde de varlığını devam ettirmesi ve tanıtılması hedeflenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Osmanlı, oyun, tuluk, matrak

REFLECTION OF THE OTTOMAN GAME TULUK AND MATRAK TO THE PRESENT

This study focuses on tuluk and matrak games, which are considered different and interesting sports in the Ottoman Empire, and how they are reflected in our day. Play is a social event as well as a personal one. The game exists at every stage of human life. It reflects the emotions, thoughts and cultures of societies from past to present and takes different forms by being influenced by each other's culture. Games are important in terms of entertainment, social solidarity, education, preservation of culture and shedding light on the future. The tuluk game played in the Ottoman state is one of the sources of boxing today. The matrak game is a kind of teasing game that is performed regularly and somewhat similar to a dance. In this study, the documentary research method based on the data compiled from the existing library, archive, internet and similar sources about the research subject was used. Based on the research resources, the game of tuluk and matrak has been introduced and its reflection on the present has been emphasized. Our aim in this study is to continue and introduce the tuluk and matrak game played in the Ottoman Empire.

Keywords: Ottoman, game, tuluk, matrak

ADÖLESAN VOLEYBOLCULARDA UYKU KALİTESİNİN FİZİKSEL VE MOTORİK ÖZELLİKLER ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

¹Samet KAPLAN, ¹Neslihan AKÇAY, ¹Mahmut Esat UZUN, ²Mehmet Emin YELKEN

¹Karabük Üniversitesi Hasan Doğan Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, KARABÜK

²Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Email : kaplansamet3@gmail.com, neslihanozcan@karabuk.edu.tr, mahmutesatuzun@karabuk.edu.tr, mehmet.yelken@hotmail.com

Amaç: Bu çalışmanın amacı adölesan voleybol oyuncularının uyku kalitelerine (Pittsburg) göre fiziksel ve motorik özelliklerinin karşılaştırılmasıdır.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya yaş ortalaması, uyku kalite düzeyi iyi olan 13,3±0,55 ve uyku kalite düzeyleri kötü olan 14,1±0,55 toplamda 21 voleybol oyuncusu gönüllü olarak katılmıştır. Voleybol oyuncularının uyku kalitelerini değerlendirmek için "Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi" anketi yapıldı. Voleybol oyuncuları anket sonucuna göre, iyi uyku kalitesine sahip (global skor < 5 olanlar), (n: 11) ve kötü uyku kalitesine sahip (global skor ≥ 5 olanlar), (n: 10) olmak üzere iki gruba ayrıldı. Her iki grubun fiziksel özelliklerini değerlendirmek için, InBody 270 Profesyonel Vücut analizi ile vücut ağırlığı (kg), beden kitle indeksi, vücut yağ yüzdesi (%), vücut yağ kütlesi (kg), yağsız vücut kütlesi (kg) ölçülmüştür. Her iki grubun motorik özelliklerini değerlendirmek için, aktif sıçrama, çoklu sıçrama, 30 metre sürat, t- çeviklik, görsel reaksiyon, y-denge ve 20mt. Mekik koşu değerleri alınmıştır.

Bulgular: Verilerin analizi SPSS 23.0 paket programında yapıldı. Gruplar arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek için Mann Whitney U test uygulandı. İstatistiksel olarak anlamlılık düzeyi p<0,05 olarak kabul edilmiştir. Yapılan değerlendirmede, uyku kalitesi iyi ve kötü olan voleybol oyuncularının vücut ağırlığı, beden kitle indeksi, vücut kas kütlesi, görsel reaksiyon ve bacak boy uzunluğu parametrelerinde anlamlı fark tespit edilmiştir (p<0.05).

Sonuç: Uyku kalitesi iyi olan (global skor<5) voleybol oyuncularında uyku kalitesi kötü olan oyunculara göre fiziksel özelliklerinin ve görsel reaksiyon değerlerinin daha iyi olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Voleybol, Uyku Kalitesi, Fiziksel, Motorik

Investigation Of The Effect Of Sleep Quality On Physical Motoric Features In Adolescent Volleyball Players

Objective: The aim of this study is to compare the physical and motoric characteristics of adolescent volleyball players according to their sleep quality (Pittsburg).

Materials and Methods: A total of 21 volleyball players voluntarily participated in the study, with an average age of 13.3±0.55 with good sleep quality level and 14.1±0.55 with poor sleep quality level. "Pittsburgh Sleep Quality Index" questionnaire was conducted to evaluate the sleep quality of volleyball players. Volleyball players were divided into two groups according to the survey results as those with good sleep quality (global score < 5), (n: 11) and poor sleep quality (global score ≥ 5) (n: 10). To evaluate the physical characteristics of both groups, body weight (kg), body mass index, percent body fat (%), body fat mass (kg), lean body mass (kg) were measured with the InBody 270 Professional Body analysis. To evaluate the motoric characteristics of both groups, active jump, multiple jump, 30m sprint, t-agility, visual reaction, y-balance and 20mt. Shuttle run values were taken.

Results: Data analysis was done in SPSS 23.0 package program. Mann Whitney U test was used to determine whether there was a difference between the groups. The statistical significance level was accepted as $p < 0.05$. In the evaluation, a significant difference was found in body weight, body mass index, body muscle mass, visual reaction and leg length parameters of volleyball players with good and bad sleep quality ($p < 0.05$).

Conclusion: It was observed that the physical characteristics and visual reaction values of volleyball players with good sleep quality (global score < 5) were better than the players with poor sleep quality.

Keywords: Volleyball, Sleep Quality, Physical, Motoric

TOKYO 2020 EN EŞİT SEN MİSİN? TOPLUMSAL CİNSİYET PERSPEKTİFİNDEN NİTELİKSEL VE NİCELİKSEL EŞİTLİK

¹Sabiha Gizem Engin

¹Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, ESKİŞEHİR

Giriş ve Amaç; Gerçekleştirilen ilk modern Olimpiyatlar 'da (1896) kadın sporcu temsili bulunmamaktadır. 1900'de gerçekleşen Olimpiyatlar 'da ise bu temsil oranı sadece %2,2 ile sınırlı kalmıştır. Tokyo 2020 ise, medyada bir "dönüm noktası", olimpiyat tarihinin "en cinsiyet eşitliğine sahip olimpiyatı" olarak lanse edilmiştir. Bu araştırma, medyada "en eşit" olimpiyat olarak lanse edilen Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları süresince, medyada yer alan toplumsal cinsiyet temelli sporcu eylemlerinin değerlendirilmesi sonucunda, niteliksel eşitliğin niceliksel eşitlikten farkının ortaya konması ve toplumsal cinsiyet eşitliği yolunda bir farkındalık oluşturulması amacını taşımaktadır.

Yöntem; Bu araştırma, toplumsal cinsiyet temelli eylemleri nitel yaklaşımla ele alan bir durum çalışmasıdır. Gerçekleştirilen araştırmada, medyaya yansıyan sporcu eylemleri üzerinden bir içerik analizi gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen içerik analizi, Olimpiyat Oyunları sürecince (23 Temmuz-9 Ağustos 2021) yerli ve yabancı basında yer alan ve sporcuların ürettikleri eşitlik eylemleri üzerine yapılan haberleri kapsamaktadır. Bulgular; Tokyo 2020 Olimpiyat Oyunları, eşitliği destekleyici atılmış adımlar ve eşitlik talebi oluşturan adımlar olarak iki farklı başlık altında değerlendirilmiştir. Eşitliği destekleyici adımlar başlığı altında sporcu sayılarındaki oran, çeşitli branşlara kadın sporcuların dâhil edilmesi (boks, kano vb.), branşların karma temsiliindeki artış (atletim, yüzme vb.) ve mülteci sporcular için kurulan takımlar olarak olumlu değerlendirilebilir. Ayrıca, Japon medyasının yayınlarında benimsendiği "cinsel çekicilik değil, spor çekiciliği" mottosu ise, kadın sporcuların cinsel obje olarak sunulmayacağına garantisini olarak değerlendirilmiştir. Eşitlik talebi oluşturan adımlar ise, sporcuların formlarına ilişkin tutumları (cimnastik, hentbol), bazı branşlardaki temsil farklılıkları (boks, decatlon), cinsel yönelim tutumlarındaki farklar ve insan hakları/ırkçılık ile ilgili gerçekleştirilen protestolar olarak dikkat çekmektedir. Sonuç olarak modern olimpiyatlar, kurucusu olan Baron Pierre de Coubertin'in kadına karşı tutumu ile hala mücadele eden bir yapıdadır ve bu mirastan kurtulabilmek için "Toplumsal Cinsiyet Eşitliği İnceleme Projesi" gibi pek çok adım atmaktadır. Atılan bu adımların somut hale gelmesi ile birlikte, 2024 yaz ve 2026 kış Olimpiyat Oyunları'nda sadece niceliksel değil, niteliksel olarak da eşitliğin yakalanacağı Olimpiyatlar hedeflenmektedir.

Tokyo 2020 Are You The Most Equal? Qualitative And Quantitative Equality From A Gender Perspective

Introduction and Purpose There was no female athlete representation in the first modern Olympics. In the 1900 Olympics, this representation rate was limited to only 2.2%. Tokyo 2020, on the other hand, was touted as a "turning point" in the media, the "most gender-equal Olympics" in Olympic history. This research aims to reveal the difference between qualitative equality and quantitative equality and to raise awareness about gender equality, as a result of the evaluation of gender-based athlete actions in the media during the Tokyo 2020 Olympic Games, which is presented as the "most equal" Olympic Games in the media.

Method This research is a case study that deals with gender-based actions with a qualitative approach. In the research carried out, a content analysis was carried out on the actions of athletes reflected in the media. The content analysis carried out covers the news on the equality actions produced by the athletes in the domestic and foreign press during the Olympic Games (23 July-9 August 2021). Results The Tokyo 2020 Olympic Games were evaluated under two different headings as the steps taken to support equality and the steps to create a demand for equality. Under the heading of steps to support equality, the ratio in the number of athletes, the inclusion of female athletes in various branches (boxing, canoeing, etc.), the increase in the mixed representation of branches (athlete, swimming, etc.) and the teams established for refugee athletes can be considered as positive steps. In addition, the motto "sports attractiveness, not sexual attractiveness" adopted in the publications of the Japanese media has been evaluated as a guarantee that female athletes will not be presented as sexual objects. The steps that make up the demand for equality stand out as the attitudes of the athletes towards their uniforms (gymnastics, handball), the differences in representation in some branches (boxing, decathlon), sexual orientation attitudes, and protests about human rights and racism.

Conclusion The modern Olympics is still in a structure that struggles with the attitude of its founder, Baron Pierre de Coubertin, towards women, and it takes many steps such as the "Gender Equality Study Project" to get rid of this legacy. With the concreteness of these steps, the 2024 summer and 2026 winter Olympic Games are aimed at the Olympics, where not only quantitative but also qualitative equality will be achieved.

TEKERLEKLİ SANDALYE BASKETBOL BRANŞI OYUNCULARININ SPORDA İMGELEME DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

¹Hasibe Çil, ¹Numan Bahadır Kayışoğlu

¹Karabük Üniversitesi Hasan Doğan Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

Email : hasibeecill@gmail.com, bahadirkayisoglu@gmail.com

Giriş ve Amaç; Sporcuların fizyolojik gelişimlerinin yanı sıra zihinsel gelişimlerdeki ilerlemelerin spor başarısına ulaşmak için önemli olduğu düşünülmektedir (Grenier and Kearns, 2012). Bu bağlamda çalışmada; tekerlekli sandalye basketbol oyuncularının imgeleme düzeylerini belirlemeyi ve bazı değişkenlerin imgeleme düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığını araştırmayı amaçlanmıştır.

Yöntem; Sporcular için Kızıldağ ve Tiryaki (2012) tarafından uyarlanan “Sporda İmgeleme Envanteri” (SİE) çalışmaya katılım sağlayan sporculara uyarlanmıştır. Ölçekler müsabaka öncesinde ve müsabaka sırasında olmak üzere iki farklı zaman diliminde uygulanmıştır. Öncelikle ulaşılan sporculara çalışmanın konusu anlatılmış daha sonra ölçek hakkında sporculara bilgi verilerek ölçeklerin doldurulması istenmiştir. Sporculardan alınan ölçek sonuçları SPSS Statistic 22 programına girilmiş ve veriler için normal dağılım testi uygulanmıştır. Elde edilen normallik test sonucunda ise One-Way ANOVA testi ile Independent Samples T Testleri uygulanmıştır.

Bulgular ve Sonuç; Uygulanan test sonuçlarına göre elde edilen veriler dayalı bulgulara göre; kadın ve erkek sporcuların imgeleme düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunamamışken, sporcuların yerleşim türü değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yapılan t test sonucunda şehirde yaşayan sporcuların büyük şehirde yaşayan sporculara göre imgeleme düzeylerinin daha iyi bir seviyede olduğu tespit edilmiştir. İyi düzeyde müzik enstrümanı kullanabilen ve kullanamayan oyuncuların imgeleme düzeylerine ilişkin t test sonucuna bakıldığında; anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. İmgeleme düzeyi ile lig değişkenleri incelendiğinde sadece bilişsel imgeleme alt boyutunda anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır. 2. ligde oynayan oyuncuların bilişsel imgeleme düzeyleri diğer lig oyuncularına göre daha yüksek çıkarken 2. ligden hemen sonra süper lig oyuncularının imgeleme düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Son olarak eğitim düzeylerine göre yapılan ANOVA test sonucunda ise; lise, ön lisans ve lisans mezunu olan oyuncuların imgeleme düzeylerinde anlamlı bir farklılığa ulaşılamamıştır.

1. Grenier, M., Kearns, C., “The Benefits of Implementing Disability Sports in Physical Education: A Model for Success”, Journal Of Physical Education, 83(4): 23-27 (2012). 2. Kızıldağ, E., Tiryaki, M. Ş., “Sporda İmgeleme Envanterinin Türk Sporcular için Uyarlanması”, Spor Bilimleri Dergisi, 23(1): 13-23 (2012).

INVESTIGATION OF THE IMAGINATION LEVELS OF WHEELCHAIR BASKETBALL BRANCH PLAYERS IN SPORTS

Introduction and purpose; In addition to the physiological development of the athletes, it is thought that the progress in their mental development is important for achieving sports success (Grenier and Kearns, 2012). This work; The aim of this study is to determine the imagery levels of wheelchair basketball players and to investigate whether some variables are effective on imagery levels.

Method; The “Imagination Inventory in Sports” (SIE) adapted by Kızıldağ and Tiryaki (2012) for athletes was adapted to the athletes participating in the study. The scales were applied in two different time periods, before the competition and during the competition. First of all, the subject of the study was explained to the athletes reached, then the athletes were informed about the scale and asked to fill in the scales. The scale results obtained from the athletes were entered into the SPSS Statistic 22 program and the normal distribution test was applied for the data. As a result of the normality test, One-Way ANOVA test and Independent Samples T Tests were applied.

Results and Conclusion; According to the findings based on the data obtained according to the applied test results; While no significant difference was found between the imagery levels of female and male athletes, a significant difference was found according

to the placement type variables of the athletes. As a result of the t-test, it was determined that the imagery levels of the athletes living in the city were at a better level than the athletes living in the big cities. Considering the t-test result of the imagination levels of the players who can and cannot use musical instruments at a good level; No significant difference was detected. When the visualization level and league variables were examined, a significant difference was found only in the cognitive imagery sub-dimension. While the cognitive imagery levels of the players playing in the 2nd league were higher than the players in the other leagues, it was determined that the imagery levels of the super league players were higher immediately after the 2nd league. Finally, as a result of the ANOVA test performed according to their education level; There was no significant difference in the imagery levels of the actors who were high school, associate and undergraduate graduates.

SPORCULARDA BAĞLILIK: SÜREKLİ OPTİMAL PERFORMANS DUYGU DURUMU VE SPORA ÖZGÜ BAŞARI MOTİVASYONU İLİŞKİSİ VE METAFORİK ALGILAR

¹Hamza Ali GÖKALP, ²Özden TEPEKÖYLÜ ÖZTÜRK, ¹Mümine SOYTÜRK

¹Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MANİSA

²Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, DENİZLİ

Email : aligokalp89@gmail.com, otepekoylu@hotmail.com, soyturkmumine@gmail.com

Amaç: Sporcuların, sporcu bağlılık düzeylerinin incelenmesi ve sporcu bağlılığıyla sürekli optimal performans duygu durumu ve spora özgü başarı motivasyonu arasındaki kanonik ve yordayıcı ilişkilerin belirlenmesidir. Ayrıca çalışmada sporcuların cinsiyetleri, yaşları, haftalık antrenman süreleri, branş türleri, spora başlama yaşı, sporculuk deneyimi ve yarışmalara katılımlarının sporcu bağlılığına, sürekli optimal performans duygu durumuna ve spora özgü başarı motivasyonuna olan yordayıcı etkisinin de incelenmesi amaçlanmıştır. Bununla birlikte katılımcıların sporla ilgili metaforik algıları sporcu bağlılığıyla ilişkisel olarak incelenmiştir.

Gereç ve Yöntem: Araştırmada karma araştırma yöntemlerinden “İç İç Karma Desen” kullanılmıştır. Örneklem 2020-2021 yılında 14-18 yaş aralığında gençler kategorisinde olan 499 sporcu dahil edilmiştir. Veri toplamı aracı olarak “Sporcu Bağlılık Ölçeği”, “Sürekli Optimal Performans Duygu Durum Ölçeği-2 Kısa Formu”, “Spora Özgü Başarı Motivasyonu Ölçeği” ve içerisinde bir adet metaforik algı sorusu bulunan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Veriler çevrimiçi form aracılığıyla toplanmıştır. Veri analizinde çoklu doğrusal regresyon, kanonik korelasyon, hiyerarşik regresyon ve nitel verilerde içerik analizi teknikleri kullanılarak değerlendirilmiştir. Nitel ve nicel veriler ilişkilendirilerek değerlendirilmiştir.

Bulgular: Sporcuların bağlılık düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Sporcu bağlılığıyla sürekli optimal performans duygu durumu ve spora özgü başarı motivasyonu arasında pozitif ilişki olduğu, incelenen değişkenler arasından cinsiyet ve haftalık antrenman sürelerinin sporcu bağlılığı ve sürekli optimal performans duygu durumunu anlamlı bir şekilde yordadığı, spora özgü başarı motivasyonunun ise incelenen değişkenlerce anlamlı şekilde yordanmadığı görülmüştür. Bununla birlikte sporcular tarafından oluşturulan, sporcuların bağlılık düzeyinin yüksekliğini destekleyen metafor kategorilerinin olduğu da belirlenmiştir.

Sonuçlar: Sporcunun yaptığı spora olan bağlılığının performanslarıyla ilgili parametrelerden sürekli optimal performans duygu durumu ve spora özgü başarı motivasyonunu etkileyen önemli bir değişken olduğu söylenebilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sporcu Bağlılık, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu, Spora Özgü Başarı Motivasyonu, Metaforik Algı.

ATHLETES ENGAGEMENT: RELATION TO DISPOSITIONAL FLOW STATE AND SPORT SPECIFIC ACHIEVEMENT MOTIVATION AND METAPHORICAL PERCEPTIONS

Purpose: The aim of this study is to examine the athlete's engagement levels and to determine the canonical and predictive relationships between athlete engagement, dispositional flow state and sport-specific achievement motivation. In addition, it was aimed to examine the predictive effects of gender, age and athletic characteristics of athletes on athlete engagement, dispositional flow state and sport-specific achievement motivation. In addition, the metaphorical perceptions of the participants about sports were examined in relation to athlete engagement.

Methods: In the research, "Nested Mixed Pattern", one of the mixed research methods, was used. Sampling; 499 athletes between the ages of 14-18 were included. "Athlete Engagement Scale", "Dispositional Flow State Scale-2", "Sport-Specific Achievement Motivation Scale" and "Personal Information Form" were used as data collection tools. Data were collected via an online form. In data analysis, multiple linear regression, canonical correlation, hierarchical regression and qualitative data were evaluated using content analysis techniques. Qualitative and quantitative data were evaluated by correlating them.

Findings: It was observed that the level of engagement of the athletes was high. A positive relationship between athlete engagement and dispositional flow state and sport-specific achievement motivation. Among the variables examined, gender and weekly training times were found to significantly predict athlete engagement and dispositional flow state. In addition to this, it was also determined that there were metaphor categories created by the athletes, which support the high level of engagement of the athletes.

Results: It can be said that the athlete's engagement to the sport is an important variable that affects the dispositional flow state and sport-specific achievement motivation, which are among the parameters related to their performance.

Keywords: Athlete Engagement, Dispositional Flow State, Sport-Specific Achievement Motivation, Metaphorical Perceptions.

CİNSEL İŞLEV BOZUKLUĞU OLAN ERKEK SPORCULARDA DÜŞÜK SPORTİF PERFORMANS VE TÜKENMİŞLİK SENDROMU

1Maide Elif Alpay

1Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, İSTANBUL

Giriş: Günümüzde spor branşı fark etmeksizin, sporcuların performanslarını etkileyen bir sürü etkenler bulunmaktadır. Bu etkenler arasında cinsel işlev bozukluğu da önemli yer tutmaktadır. Özellikle cinsel işlev bozukluğu olan erkek sporcularda durum daha da farklılaşmakta, sportif performansta dalgalanmalara ve tükenmişliğe neden olmaktadır.

Amaç: Cinsel işlev bozukluğu olan erkek sporcularda müsabaka öncesi, sırası ve sonrası meydana gelen değişimler, sportif performanslarına yönelik olumlu ve olumsuz etkiler, antrenman süreçlerine ve kişiliklerine yansımaları, ardından meydana gelen tükenmişlik sendromlarının etkilerinin araştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu araştırma esnasında geriye dönük kaynaklardan yararlanılmıştır. Yeni yapılan çalışmalar ile eskiden yapılmış çalışmalardan elde edilen bilgiler doğrultusunda araştırmalar yapılmıştır. Google arama motoru ve PubMed kullanılarak “Cinsel İşlev Bozukluğu, Erkeklerde Cinsel Güçsüzlük, Erken Boşalma, Orgazm Bozukluğu, Antrenman, Performans, Tükenmişlik Sendromu, Toparlanma, Psikoterapi” anahtar sözcükleri tercih edilmiştir.

Bulgular: Genel olarak bakıldığında sporcuların kişilik özellikleri müsabakaları olumlu veya olumsuz yönde etkilemekteyken, cinsel işlev bozukluğu olan erkek sporcularda ise durum biraz daha farklılık göstermektedir. Erkeklerde düşük cinsel işlev bozukluğu, sertleşme bozukluğu, erken boşalma, orgazm bozuklukları en sık görülen cinsel işlev bozukluğu olup, sporcularda benlik değeri ve güven duygusu üzerinde olumsuz etkileri bulunmakta, kişilerarası ilişkilerde sorunlar oluşturmakta, sportif performansı kötü yönde etkilemekte; depresyon, anksiyete, stres gibi faktörleri meydana getirmekte ve tükenmişlik sendromuna yol açabilmektedir. Tükenmişliğe sebep olan durumlardan bazıları genellikle her şeyi başarabilme, yeterli olabilme, sabırsız olma ve aceleci davranma, mükemmeliyetçi eğilimler, hayır diyememe ve aşırı sorumluluk duygularıdır. Erkek sporcuların yaşadığı tükenmişlik sendromları sporcuyla daha çok çıkmaza sürüklemekle birlikte, spor hayatının ve ilişkilerinin de bitmesine büyük etkileri vardır.

Sonuç: Cinsel işlev bozukluğu olan erkek sporcularda ruhsal anlamda çökme, toparlanma süresinin uzamasına neden olmaktadır. Sporcunun yeniden aktif spor yaşantısına dönmesi, cinsel işlev bozukluğu ve tükenmişlik sendromunun giderilmesi için psikiyatri ve üroloji uzmanları tarafından ortak tedavi protokolü uygulanmakta; psikologlar tarafından gerekli psikoterapiler yapılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Cinsel İşlev Bozukluğu, Erkeklerde Cinsel Güçsüzlük, Erken Boşalma, Orgazm Bozukluğu, Antrenman, Performans, Tükenmişlik Sendromu, Toparlanma, Psikoterapi

Low Sports Performance And Burnout Syndrome In Male Athletes With Sexual Dysfunction

Introduction: Today, regardless of the sports industry, there are many factors that affect the performance of athletes. Among these factors, sexual dysfunction is decidedly important. Especially in male athletes with sexual dysfunction, the situation is further differentiated, causing fluctuations in sports performance and burnout.

Objective: With sexual dysfunction male athletes before competition, during and after the changes that occur for the positive and negative effects sporty performance, training processes and reflections of their personalities, then it was aimed to investigate the effects of the burnout syndrome from occurring.

Method: During this research, retrospective resources were used. Research has been conducted in accordance with the information obtained from recent studies and previous studies. The Google search engine and PubMed using “sexual dysfunction, sexual

weakness, premature ejaculation, orgasmic disorder, training, performance, burnout Syndrome, Recovery, Psychotherapy" keywords are preferred.

Conclusions: In general, the personality traits of athletes affect competitions in a positive or negative way, while in male athletes with sexual dysfunction, the situation differs slightly. Men with low sexual dysfunction, erectile dysfunction, premature ejaculation, the most common sexual dysfunction, orgasm disorders, and it has a negative effect on self esteem and confidence in athletes, it also creates problems in interpersonal relationships, affect athletic performance; it causes factors such as depression, anxiety, stress and can lead to burnout syndrome.

Results: In male athletes with sexual dysfunction, mental collapse leads to an extended recovery period. Psychiatry and urology for the return of the athlete to active sports life, the elimination of sexual dysfunction and burnout syndrome a common treatment protocol is applied by specialists; necessary psychotherapies are performed by psychologists.

Keywords: Sexual Dysfunction, Male Sexual Weakness, Premature Ejaculation, Orgasm Disorder, Training, Performance, Burnout Syndrome, Recovery, Psychotherapy

ÜRETİCİ VE TÜKETİCİ ARASINDAKİ DİJİTAL KÖPRÜ EN-WOM: BOKS ELDİVENLERİNE YÖNELİK ŞİKÂyetLERİN İNCELENMESİ

¹Hamza Kaya BEŞLER, ¹Eylem ERGÜN

¹Pamukkale Üniversitesi Denizli

Email : hamzakayabesler@gmail.com, eylemergun72@gmail.com

Bu çalışmanın amacı Boks veya KickBoks sporuyla uğraşan bireylerin satın almış oldukları boks eldivenlerine yönelik şikâyetlerin incelemektir. Bu amaç doğrultusunda 2001 yılında kurulmuş olup 20 yıldır hizmet veren www.şikayetvar.com sitesindeki boks eldivenlere yönelik son beş yıl içerisindeki 54 şikâyet incelenmiştir. Araştırmada nitel araştırma yöntemi tercih edilmiş olup elde edilen veriler içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Daha sonra elde edilen veriler uygun temalar altında toplanarak yorumlanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre boks eldivenlerine yönelik tüketici şikâyetleri “kargo”, “iletişim”, “satış sonrası hizmetler” ve “kalite” temaları altında değerlendirilmiştir. Bu sonuca göre tüketicilerin en çok şikâyet ettikleri konular arasında kargo ve satış sonrası hizmetlerin olduğu saptanmıştır. Bunun akabinde ise kalite ve iletişim noktasında da kayda değer şikâyetler ortaya çıkmıştır.

EN-WOM THE DIGITAL BRIDGE BETWEEN CONSUMER AND PRODUCER: EVALUATION OF THE COMPLAINTS TOWARDS BOXING GLOVES

The purpose of this study is to analyze complaints of kickboxers who bought boxing gloves. Following that purpose, the 54 complaints which were made in the last five years on the www.şikayetvar.com website, which was founded in 2021, and services for 20 years, were investigated. In parallel with that purpose, the qualitative research method is preferred and the acquired data are analyzed with the content analyses method. After that, acquired data were categorized under suitable themes. Based on the result of this study, complaints of consumers were evaluated under the themes of “delivery problem”, “lack of communication”, and “post-purchase service and quality”. According to the results, “delivery problems and post- purchase service” are among the most complained problems from customers. In addition to this, there are remarkable and significant complaints about communication and quality.

SPORCU BESİN DESTEK ÜRÜNLERİNİN TÜKETİM NİYETİNİ ANLAMAK: PLANLI DAVRANIŞ TEORİSİ PERSPEKTİFİ

¹Caner ÖZGEN, ¹Metin ARGAN, ¹Hüseyin KÖSE, ¹Bilal IRKLI

¹Eskisehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ESKİSEHİR

Email : canerozgen@eskisehir.edu.tr, margan@eskisehir.edu.tr, huseyink@eskisehir.edu.tr, bilalirkli@eskisehir.edu.tr

Amatör ve profesyonel düzeyde sporla ilgilenen bireyler atletik performanslarını artırmak amacıyla sporcu besin destek ürünlerini kullanmaktadır. Yapılan sporun faydalarını maksimum düzeye çıkarmak için sporcu besin desteklerine olan ilgi her geçen gün artmaktadır. Sundgot–Borgen (2003) fitness ile ilgilenen bireyler arasında sporcu besin desteklerinin kullanım oranının %60'lara ulaştığını tespit etmiştir. Bu durum sporcu besin destekleri tüketim kararını etkileyen faktörlerin bilimsel kanıtlara dayalı olarak tespit edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Konuyla ilgili literatürde yapılan araştırmaların büyük bir kısmı sporcu besin desteklerinin fizyolojik etkilerini incelediği tespit edilmiştir. Ajzen (1991) tarafından geliştirilen planlı davranış teorisi, Ajzen ve Fishbein, (1980) tarafından geliştirilen Gerekçeli Eylem Teorisi'nin güncellenmiş halini ifade eder. Planlı Davranış Teorisinde modelinin merkezi yapısı davranışı ortaya koymada belirleyici olan bireyin davranışsal niyetidir. Bu anlamda bir davranışın gerçekleştirilmesinde en önemli belirleyici unsur niyettir. Planlı Davranış Teorisine göre niyet, davranışa yönelik tutum, subjektif norm ve algılanan davranışsal kontrol olmak üzere üç ana değişken tarafından açıklanmaktadır (Ajzen, 1991). Bu bilgiler doğrultusunda bu araştırmanın amacı sporcu besin destekleri kullanıcılarının davranışlarına yönelik niyetlerini planlı davranış modeli kapsamında tespit etmektir. İlgili amaç doğrultusunda düzenli olarak sporcu besin desteği kullanan 300 kişiye kolayda örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Elde edilen veriler yapısal eşitlik modellemesi ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler neticesinde öznel norm, davranışa yönelik tutum ve geçmiş davranışların sporcu besin destekleri kullanma niyetleri üzerinde anlamlı etkileri olduğu ortaya konulmuştur. Araştırma kapsamında el edilen sonuçlar ilişkili literatürde öncü niteliğinde olması yapılacak olan yeni araştırmalara yol gösterici olacaktır. Bunun yanı sıra elde edilen ampirik kanıtlar sektör çalışanlarının pazarlama kararlarına ışık tutacaktır.

Understanding Intentions To Consume Sports Nutrition Supplements: A Theory Of Planned Behavior Perspective

Individuals who are interested in sports at amateur and professional level use sports nutrition supplements to increase their athletic performance. In order to maximize the benefits of sports, the interest in nutritional supplements is increasing day by day. Sundgot-Borgen (2003) determined that the rate of use of sports nutritional supplements among individuals interested in fitness reached 60%. This situation reveals that the factors affecting the consumption decision of sport nutritional supplements should be determined based on scientific evidence. It has been determined that most of the studies in the literature on the subject examine the physiological effects of sports nutrition supplements. Planned behavior theory developed by Ajzen (1991) refers to an updated version of the Reasoned Action Theory developed by Ajzen and Fishbein (1980). In the Planned Behavior Theory, the central structure of the model is the behavioral intention of the individual, which is decisive in revealing the behavior. In this sense, the most important determining factor in the realization of a behavior is intention. According to the Planned Behavior Theory, intention is explained by three main variables: attitude towards behavior, subjective norm, and perceived behavioral control (Ajzen, 1991). In line with this information, the aim of this research is to determine the behavioral intentions of the sports nutritional supplements users within the scope of the planned behavior model. In line with the relevant purpose, 300 people who regularly use sports nutrition support were reached by convenience sampling method. The obtained data were analyzed by structural equation modeling. As a result of the analyzes, it was revealed that subjective norms, attitudes towards behavior and past behaviors had significant effects on the intention to use nutritional supplements. The results obtained within the scope of the research will be a pioneer in the related literature and will guide the new researches. In addition, the empirical evidence obtained will shed light on the marketing decisions of industry professionals.

DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN EGZERSİZ ÖZELLİKLERİ, BEDEN KÜTLE İNDEKSLERİ VE YEME TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

¹Hilal Doğan Güney, ²Pınar Göbel

¹Safranbolu İlçe Sağlık Müdürlüğü, Beslenme Ve Diyet Birimi, Karabük

²Ankara Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme Ve Diyetetik Bölümü, Ankara

Email : hilaldogan21@gmail.com, pinar.gobel@ankaramedipol.edu.tr

Giriş ve Amaç: Yeterli ve dengeli beslenme; düzenli egzersiz yapanlarda performansın iyileştirilmesi, kondisyon sağlanması, egzersiz sonrası yorgunluğun azaltılması ve sakatlanmanın önlenmesi için çok önemlidir. Günümüzde yaşam kalitesinin artırılmasının yolu sıklıkla egzersiz ve sağlıklı beslenmeden geçmektedir. Yapılan çalışmalarda egzersizle optimum sağlığı sağlama ve performansı arttırmada en önemli stratejinin beslenme olduğu kanıtlanmıştır. Bu çalışma; düzenli egzersiz yapanların egzersiz özellikleri, beden kitle indeksleri ve yeme tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırmanın çalışma grubunu, Karabük ilinde özel bir kliniğe başvuran ve haftalık en az 150 dakika düzenli olarak egzersiz yapan 137 kişi oluşturmuştur. Nitel veri toplama tekniği ele alınan bu çalışmada, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Alınan yanıtlar sistematik olarak kodlanmış ve bireylerin verdikleri cevaplara göre istatistiksel analizler yapılmıştır.

Bulgular ve Sonuç: Çalışma, düzenli egzersiz yapanların beslenme bilgi ve inanışları, besin tüketim durumları, yeme tutumları, spor geçmişleri ve yaptıkları egzersizler arasındaki ilişkiler gibi ana temalar altında toplanmıştır. Yeme tutum ölçek puanlarına ilişkin değerlere bakıldığında grubun yeme tutumlarının ortalama düzeyde olduğu söylenebilir. Yeme tutum ölçek puanları çeşitli bağımsız değişkenlerin alt grupları açısından ortalama karşılaştırma testlerine tabi tutulmuştur. Medeni durum ($t_{135}=2.46$, $p<0.05$) ve öğün atlama ($t_{135}=3.33$, $p<0.05$) değişkenlerinin alt gruplarda farklılaştığı görülmüştür. Diğer değişkenler olan cinsiyet ($t_{135}=0.80$, $p>0.05$), egzersiz yeri ($t_{135}=0.41$, $p>0.05$), ana öğün ($t_{135}=1.64$, $p>0.05$) ve BKİ ($t_{135}=0.82$, $p>0.05$) alt gruplarında ise yeme tutum ölçek puanları arasında farkın anlamlı olmadığı söylenebilir. Spor temalı değişkenlere ilişkin sonuçlar incelendiğinde spor yapma sıklığı, günlük spor yapma süresi ve spora başlama yılı değişkenlerinin yeme tutum ölçek puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. İlgili farklılıklara ilişkin etki büyüklükleri incelendiğinde sırasıyla küçük (η^2 spor yapma sıklığı =0.04, η^2 ara öğün =0.04), orta (η^2 öğrenim durumu =0.09) ve büyük (η^2 günlük spor yapma süresi=0.24, η^2 spora başlama yılı=0.15, η^2 günlük su tüketme =0.14) olduğu söylenebilir. Düzenli egzersiz yapan bireylerin sağlıklı beslenme konusunda daha dikkatli davrandığı gözlemlenmiş olup bu konu ile ilgili daha fazla çalışma yapılması gerekmektedir.

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE FEATURES, BODY MASS INDEXES AND EATING ATTITUDES OF INDIVIDUALS WHO DO REGULAR EXERCISE

Introduction and objective: an adequate and balanced diet is very important for improving performance, maintaining fitness, reducing fatigue after exercise and preventing injury in those who exercise regularly. Currently, the way to improve quality of life is often through exercise and healthy eating. In studies, it has been proven that nutrition is the most important strategy for ensuring optimal health and improving performance through exercise. This study; it was designed to examine the relationship between exercise characteristics, body mass index and eating attitudes of regular exercise participants.

Method: the study group consisted of 137 people who applied to a private clinic in Karabük province and exercised regularly for at least 150 minutes per week. Qualitative data collection technique in this study, semi-structured interview technique was used. The responses received were systematically coded and statistical analyses were performed according to the responses of the individuals.

Conclusions and Conclusion: the study was focused on the main themes of nutrition knowledge and beliefs of regular exercise participants, their nutritional consumption status, eating decency, sports history, and the relationship between their exercise activities. Looking at the values of the eating attitude scale scores, it can be said that the group's eating attitudes are average. Eating attitude scale scores were subjected to average comparison tests in terms of subgroups of various independent variables. Marital status ($t_{135}=2.46$, $p<0.05$) and meal skip ($t_{135}=3.33$, $p<0.05$) were found to differ in subgroups. Other variables gender ($t_{135}=0.80$, $p>0.05$), exercise ($t_{135}=0.41$, $p>0.05$), main meal ($t_{135}=1.64$, $p>0.05$) and BMI ($t_{135}=0.82$, $p>0.05$) lower in groups was not significant difference between eating attitude scale scores that can be said. In the study of the results of sports-themed variables, it was observed that the eating attitude scale scores of the frequency of sports, the duration of daily sports and the year of starting Sports differed significantly. When examining the effect sizes related to the relevant differences, it can be said that they are small ($n_{2spor} \text{ frequency} =0.04$, $n_{2ara} \text{ meal} =0.04$), medium ($N_2 \text{ education status} =0.09$) and large ($N_2 \text{ Daily Sports time}=0.24$, $n_{2spora} \text{ start year}=0.15$, $N_2 \text{ daily water consumption} =0.14$), respectively. It has been observed that individuals who exercise regularly are more careful about healthy eating, and more research is needed on this issue.

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORTİF REKREASYONEL AKTİVİTELERE İLİŞKİN SAĞLIK İNANCI

²Beyza Merve Akgül, ²Tebessüm Ayyıldız Durhan, ²Ecem Türkmen, ¹Mehmet Şükrü Rona

¹Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi, LEFKOŞA

²Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Email : bmakgul@gazi.edu.tr, tebessum@gazi.edu.tr, ecemturkmen@gazi.edu.tr, mrona@ciu.edu.tr

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançlarını ve bu inançları çeşitli değişkenlerin farklılaştırma durumunun incelenmesidir. Araştırmaya 203 üniversite öğrencisi dahil olurken, veriler demografik soru formu ve "Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnancı" ölçeği ile elde edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi ANOVA ve post hoc testleri kullanılmıştır. Bu araştırma için SRAİSİÖ iç tutarlılık katsayısı .91 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı puanlarının ortalamasının üzerinde olduğu ($3,50 \pm 0,67$), en yüksek alt boyut puanı algılanan ciddiyet alt boyutunda ($3,91 \pm 0,93$), en düşük alt boyut puanı ise öz etkilik alt boyutunda ($3,04 \pm 0,90$) elde edilmiştir. Aynı zamanda katılımcıların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançlarının cinsiyet ve verimli boş zaman geçirme algılarına göre farklılaşmadığı ancak gelir ve günlük boş zaman süresi ile sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançlarının farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Sonuç olarak katılımcıların sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançlarının ortalama düzeyde olduğu ve belirli değişkenlere göre farklılaştığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, sportif, rekreasyonel, aktivite, sağlık, inancı

HEALTH-BELIEFS ON SPORTIVE RECREATIONAL ACTIVITIES OF UNIVERSITY STUDENTS

The purpose of this research is to examine the health beliefs of university students regarding sportive recreational activities and the differentiation of these beliefs by various variables. While 203 university students were included in the study, the data were obtained by demographic questionnaire and "Health Beliefs Regarding Sports Recreational Activities" scale. Descriptive statistics, independent sample t-test and one-way analysis of variance ANOVA and post hoc tests were used in the analysis of the data. The internal consistency coefficient of SRAİSİÖ for this study was determined as .91. The participants' health belief scores related to sportive recreational activities were above the average (3.50 ± 0.67), the highest sub-dimension score was in the perceived seriousness sub-dimension (3.91 ± 0.93), and the lowest sub-dimension score was in the self-efficacy sub-dimension. (3.04 ± 0.90) was obtained. At the same time, it was determined that the health beliefs of the participants about sportive recreational activities did not differ according to gender and perceptions of productive leisure time, but their health beliefs about income and daily leisure time and sportive recreational activities differed. As a result, it was determined that the participants' health beliefs about sportive recreational activities were at an average level and differed according to certain variables.

Keywords: Student, sportive, recreational, activity, health, belief

ÖZEL EĞİTİM KURUM YÖNETİCİLERİ PERSPEKTİFİNDEN UYARLANMIŞ FİZİKSEL AKTİVİTE UYGULAMALARI: FENOMENOLOJİK BİR YAKLAŞIM

¹Halil Sarol, ²Türkü Nazlı Güloğlu, ¹Rifat Kerem Gürkan, ³Davut Budak

¹Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, KIRIKKALE

²Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ANKARA

³Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ERZURUM

Email : hsarol@gmail.com, nazliiguloglu8@gmail.com, rkgurkan@kku.edu.tr, dbudak@atauni.edu.tr

Uyarlanmış fiziksel aktivite (UFA), özel gereksinimli bireylerin nitelikleri ve ihtiyaçları doğrultusunda oluşturulan, fiziksel ve motor uygunlukları ile temel hareket becerilerini içeren bireyselleştirilmiş özel uygulamaları içermektedir. Son yıllarda özel gereksinimli bireylere yönelik olarak gerçekleştirilen UFA uygulamalarının yaygınlaştığı ve destek eğitimi sağlayan özel eğitim kurumlarında da UFA uygulamalarının bir hizmet olarak sunulduğu görülmektedir. Bu doğrultuda araştırmamızın amacı, özel eğitim kurumlarının UFA uygulamalarına olan bakış açılarının incelenmesidir. Fenomenolojik desende tasarlanmış olan bu nitel araştırmada, amaçlı örneklem yöntemlerinden ölçüt örneklem yöntemi kullanılmıştır. Belirlenen ölçütler doğrultusunda, araştırmamızın çalışma grubunu Ankara'da UFA programları uygulayan 10 (on) özel eğitim kurum yöneticisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Araştırmada çalışma grubunda yer alan özel eğitim kurum yöneticileri ile yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Veriler içerik analiz yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmamızın deseni, veri toplama araçları ve analiz süreçleri ayrıntılı bir şekilde açıklanarak inandırıcılık, aktarılabilirlik, tutarlılık ile teyit edilebilirliğin artırılması hedeflenmiştir. Miles ve Huberman'ın (1994) güvenilirlik formülü ($\text{Güvenirlik} = \text{Görüş birliği} / \text{Görüş ayrılığı} \times 100$) kullanılarak araştırmamızın güvenilirliği .85 bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre; özel eğitim kurumlarında UFA uygulamalarının fiziksel, psikolojik, sosyal ve akademik açıdan özel gereksinimli bireylere katkılar sağlıyor olması, bu uygulamalara yer verilmesinde önemli rol oynamaktadır. Ayrıca kurumların özel gereksinimli bireylerin ebeveynleri tarafından tercih edilmelerinde de UFA hizmeti sunulmasının önemli bir etken olduğu görülmektedir. Bu açıdan kurumların UFA uygulamalarını müfredatlarına dâhil ettikleri ve mevcut uygulamaların içeriklerini ise bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda oluşturdukları belirtilmektedir. Kurumların UFA uygulamalarına yönelik olarak alan düzenlemesi, ekipman seçimi ve nitelikli eğitmen seçimine önem verdikleri görülmektedir. Sonuç olarak, özel eğitim kurumlarında UFA'nın özel gereksinimli bireylere pek çok katkı sağladığı, kurumları tercih etmede UFA uygulamalarının ebeveynler için bir ölçüt olduğu; nitelikli eğitmen, iyi dizayn edilmiş alan ve çeşitlendirilmiş içeriklerin UFA uygulamalarında önemli bir etken olduğu anlaşılmaktadır. Ebeveynlerin maddi durumunun ve bilgi eksikliğinin ise katılımı kısıtlayan önemli faktörler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Adapted Physical Activity Implementations From The Perspective Of Private Education Institution Administrators: A Phenomenological Approach

Adapted physical activity (APA) includes individualized special implementations involving basic movement skills with physical and motor fitness, created in line with the characteristics and needs of individuals with special needs. In recent years the prevalence of APA implementations for individuals with special needs has increased and APA is offered as a service in private education institutions providing support education for individuals with special needs. In line with this, the aim of the research was to investigate the perspective of private education institutions about APA implementations. This qualitative research designed with a phenomenological pattern used the criteria sampling method from the targeted sampling methods. In line with the criteria determined, the study group in the research comprised administrators of 10 (ten) private education institutions with APA programs in Ankara. Data collection tools in the research included the personal information form and semi-structured interview form. Face-to-face interviews were held with private education institution administrators included in the study group. Data were analyzed using the content analysis method. The research pattern, data collection tools and analysis process were explained in detail with the aim of increasing credibility, transferability, consistency and confirmability of the study. Using the reliability formula of Miles and Huberman (1994)

(reliability=consensus/consensus + dissension X 100), the reliability of the research was found to be .85. According to the research findings, APA applications contribute to individuals with special needs from physical, psychological, social and academic aspects and inclusion of these implementations plays an important role. Additionally, it appears offering APA services is an important factor for parents of individuals with special needs when choosing an institution. From this perspective, institutions stated they included APA implementations on their curriculum and created the content of available implementations in line with the needs of individuals. Institutions appeared to attach importance to organizing the space for APA implementations, selecting equipment and selecting qualified trainers. In conclusion, in private education institutions, APA provides many contributions to individuals with special needs, was a criterion for selection of institutions by parents and qualified trainers, well-designed spaces and diversified content were important factors for APA implementations. It was concluded that important factors limiting participation were the financial situation of parents and lack of knowledge.

SPORDA PSİKOLOJİK GEREKSİNİMLERİN ENGELLENMESİ ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇE'YE UYARLANMASI

¹Sinan Yıldırım, ²Hande Türkeri Bozkurt, ²Emre Bilgin, ³Yılmaz Yüksel, ²Özgür Yaşar Akyar

¹Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli

²Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

³Karabük Üniversitesi Hasan Doğan Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Karabük

Email : snysbf@gmail.com, handebozkurt@hacettepe.edu.tr, bilgin.emre@hacettepe.edu.tr, yyuksel@karabuk.edu.tr,

Bu araştırmanın amacı, Bartholomew ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilen "Sporda Psikolojik Gereksinimlerin Engellenmesi Ölçeğinin" (SPGE) Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik değerlerinin incelenmesidir. Araştırma grubu 13 – 19 yaş aralığında, 55 kadın 184 erkek, toplam 239 aktif sporcudan (ort.yaş=15.74±1.87yıl) oluşmaktadır. Orijinal ölçek yedili Likert tipindedir. 12 madde ve özerklik, yeterlik, ilişkisellik olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Verilerin analizinde betimleyici istatistikler, pearson korelasyon analizi ve doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Test tekrar test korelasyon katsayıları özerklik boyutu için 0.85, yeterlik boyutu için 0.76, ilişkisellik boyutu için 0.93 ve tüm ölçek için 0.90 bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayıları özerklik boyutu için 0.70, yeterlik boyutunda için 0.82, ilişkisellik boyutu için 0.81 ve tüm ölçek için 0.91 bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması sonuçları Sporda Psikolojik Gereksinimlerin Engellenmesi Ölçeği ile Sporda Temel İhtiyaçlar Doyum Ölçeği arasında -.32 ile -.37 arasında ve tüm ölçek puanında -.43 anlamlı negatif korelasyon, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği ile arasında ise -.37 ile -.43 arasında ve tüm ölçek puanında -.46 anlamlı negatif korelasyonlar bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, ölçeğin faktör yük değerlerinin 0.54 ve 0.85 arasında değiştiği görülmektedir. 12 maddelik SPGE'de (χ^2/sd (127.88/48)= 2.66, $p<.01$) ki kare değerinin serbestlik derecesine bölünmesiyle elde edilen sonuç ve RMSEA= 0.084 değerleri kabul edilebilir sınırlar içinde modelin veri uyumunu göstermektedir. Bununla birlikte, model veri uyumuyla ilişkili olan "CFI= 0.98, NFI=0.96, NNFI= 0.97, GFI=0.92" değerleri de beklenen düzeydedir. Elde edilen sonuçların tamamı ele alındığında, 12 madde ve 3 alt boyuttan oluşan modelin veriyle uyum gösterdiği ve ölçeğin yapısal geçerliliğe sahip olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, "Sporda Psikolojik Gereksinimlerin Engellenmesi Ölçeğinin" Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olarak araştırmalarda kullanılabileceği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: sporda temel psikolojik gereksinimler, psikolojik ihtiyaçlar, özerklik, yeterlik, ilişkisellik

Adaptation Of Psychological Need Thwarting Scale Into Turkish

The aim of this study is to examine the validity and reliability values of the Turkish version of the "Psychological Need Thwarting Scale" developed by Bartholomew et al. (2011). The research group consists of 239 active athletes (mean age = 15.74±1.87 years), 55 women and 184 men, between the ages of 13 and 19. The original scale is seven-point Likert type. It consists of 12 items and 3 sub-dimensions: autonomy, competence, and relatedness. Descriptive statistics, pearson correlation analysis and confirmatory factor analysis were used in the analysis of the data. Test-retest correlation coefficients were 0.85 for the autonomy, 0.76 for the competence, 0.93 for the relatedness and 0.90 for the whole scale. The Cronbach's alpha reliability coefficients of the scale were 0.70 for the autonomy, 0.82 for the competence, 0.81 for the relatedness, and 0.91 for the whole scale. According to the criterion-related validity study results of the scale, a significant negative correlation was found between -.32 and -.37 and -.43 in the whole scale score with the Basic Needs Satisfaction in Sports Scale. There were significant negative correlations between -.37 and -.43 and -.46 in the whole scale score with the Satisfaction of Basic Psychological Needs Scale. According to the results of confirmatory factor analysis, it is seen that the factor load values of the scale vary between 0.54 and 0.85. The result obtained by dividing the chi-square value by the degree of freedom in the 12-item SPGE (χ^2/sd (127.88/48)= 2.66, $p<.01$) and RMSEA= 0.084 values show the data fit of the model within acceptable limits. "CFI= 0.98, NFI=0.96, NNFI= 0.97, GFI=0.92" values related to model data fit are also at the expected level. When all the results are taken into consideration, it is seen that the model consisting of 12 items and 3 sub-dimensions is compatible with the data and the scale has structural validity. As a result, it can be said that the Turkish version of the " Psychological Need Thwarting Scale " can be used in research as a valid and reliable measurement tool. **Keywords:** basic psychological needs in sport, psychological needs, autonomy, competence, relatedness.

ADÖLESANLARIN FİZİKSEL UYGUNLUK DÜZEYLERİ İLE MOTORİK PERFORMANSLARI VE AKADEMİK BAŞARILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

¹Gökhan Çal, ²Armağan ŞAHİN Kafkas, ²Muhammet EMİN Kafkas

¹Milli Eğitim Bakanlığı /ŞAHİNBEY/GAZİANTEP

²İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı

Email : gokhancal4427@gmail.com, gokhancal4427@gmail.com, armagan.sahin@inonu.edu.tr , mkafkas1983@gmail.com

Amaç: Çalışma bireylerin fiziksel uygunluk düzeyleri ve motorik performans kapasitelerinin akademik başarı üzerine etkilerini araştırmayı amaçlamıştır. Materyal ve Metot: Çalışmaya yaş ortalaması 16.40±.72 olan toplam 100 gönüllü birey katıldı. Yapılan bu çalışmada öğrencilere toplam 5 hafta süren bir çalışma takvimine dahil edildi. Katılımcıların fiziksel kapasiteleri göz önüne alınarak gönüllü bireyler 20 kişilik gruplara bölünerek, haftada 3 gün olmak üzere gerçekleştirildi. Çalışmalara günü ve sırası gelen gönüllülerin, sırasıyla vücut ağırlıkları (kg), boy uzunluk (cm), beden kütle indeksleri (BKİ), vücut yağ ölçümü (VYÖ), ve dinlenik kalp atım sayıları (D.K.A.S) ölçümleri yapılarak motorik performans ölçümlerine geçilmiştir. 20 dakikalık bir ısınma ve esnemenin sonra sırası ve günü gelen gönüllü ile otur eriş testi (esneklik testi), dikey sıçrama testi, 20 metre sprint testi (hız testi) ve son olarak da yo-yo testlerine tabi tutulmuşlardır. Gönüllülerin bu testler bittikten sonra Gardnerin geliştirilmiş çoklu zekâ ölçeğini doldurarak ve e-okul üzerinden okul başarı (Akademik başarı) puanları alınmıştır.

Bulgular: Çalışmada, BKZS ile akademik başarı arasında düşük düzeyde pozitif yönde korelasyon tespit edilmiştir (r=169). Ancak, elde edilen korelasyon düzeyi istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır (p>0.05). Araştırmaya katılan gönüllü bireylerin akademik başarı ile BKİ arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır (r=-.009). Ayrıca elde edilen korelasyon değeri benzer şekilde istatistiksel olarak anlamlı değildir (p=.928). Benzer şekilde akademik başarı ile 20m, DKAS ve VO2max arasında herhangi bir ilişki tespit edilmemiştir.

Sonuç: Fiziksel uygunluk düzeyleri ve motorik performans kapasitelerinin akademik başarı üzerinde tek başına önemli bir strateji oluşturmadığı düşünülmektedir. Bedensel- Kinestetik Zekâ Skorunun (BKZS) belirlenmesi ve bunun yanında birçok değişkenin kullanılması ile akademik başarı düzeyindeki artışa sebebiyet verebileceği ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Uygunluk, BKZS, Motorik Performans, Akademik Başarı.

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PHYSICAL FITNESS LEVEL AND THE MOTORIC PERFORMANCE AND ACADEMIC SUCCESS OF ADOLESCENTS

Aim: The study aimed to investigate the effects of individuals' physical fitness levels and motor performance capacities on academic achievement.

Material and Method: A total of 100 volunteers with a mean age of 16.40±.72 participated in the study. In this study, students were included in a study calendar that lasted for a total of 5 weeks. Considering the physical capacities of the participants, the volunteers were divided into groups of 20, 3 days a week. Body weight (kg), height (cm), body mass index (BMI), body fat measurement (BMI), and resting heart rate (D.K.A.S) measurements were made, respectively, of the volunteers who were on the day and turn for the study, and motor performance measurements were started. After a 20-minute warm-up and stretching, the volunteers were subjected to sit and reach test (flexibility test), vertical jump test, 20-meter sprint test (speed test) and finally yo-yo tests. After the volunteers finished these tests, their school success (Academic success) scores were obtained by completing the Gardner's developed multiple intelligence scale and via e- school. Results: In the study, a low level of positive correlation was found between BSIS and academic achievement (r=169). However, the obtained correlation level was not statistically significant (p>0.05). No correlation was found

between academic achievement and BMI of volunteers participating in the study ($r=-.009$). In addition, the obtained correlation value was similarly not statistically significant ($p=.928$). Similarly, no relationship was found between academic achievement and 20m, DKAS and VO2max.

Conclusion: It is thought that physical fitness levels and motor performance capacities alone do not constitute an important strategy on academic success. It can be stated that the determination of the Bodily-Kinesthetic Intelligence Score (BSI) and the use of many variables can lead to an increase in the level of academic achievement.

Keywords: Physical Fitness, SEE, Motor Performance, Academic Achievement.

MİLLİ SPORCULARIN ZAMAN KULLANIM STİLLERİ İLE UYKU DAVRANIŞ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

¹Mehmet CEYLAN, ¹Buğra AKAY

¹Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kırıkkale

Email : mhmtcyln183@gmail.com, bugraakay@hotmail.com

Çalışmanın Amacı: Milli sporcuların zaman kullanma stilleri ile uyku davranış düzeyleri arasındaki ilişkiyi bazı demografik değişkenlere göre incelemektir.

Yöntem: Çalışmada mevcut durumu ortaya çıkarmak amacıyla ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini A, B ve C milli sporcu belgelerinden en az birini almış olan milli sporcular oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini ise kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen, 24,04±5,65 yaş ortalamasına sahip, 27 farklı branştaki 224 (81 kadın, 143 erkek) milli sporcu (75 A milli, 73 B milli, 76 C milli) oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Zaman Kullanım Stili Ölçeği (ZKSÖ), Sporcu Uyku Davranış Anketi (SUDA) kullanılmıştır. Analiz için SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normalliği için Skewness-Kurtosis değerlerine bakıldıktan sonra analizler için t-Testi, Mann-Whitney U, ANOVA, Kruskal Wallis, Sperman ve Pearson korelasyon testleri yapılmıştır.

Bulgular: Milli sporcuların cinsiyet ile spor türü değişkenine yönelik uyku davranış anketi ve zaman kullanma stilleri ölçeği alt boyut ve toplam puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Katılımcıların millilik derecesine göre uyku davranış ölçeğinin sporla ilişkili alt boyutunda B milli sporcuların lehine; uyku bozukluğu alt boyutunda ise C milli sporcuların lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Katılımcıların millilik derecesine göre zaman kullanma stilleri ölçeği planlı ekonomik zaman alt boyutunda A milli sporcuların lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Yaş ile sporla ilişkili ve planlı ekonomik zaman kullanım alt boyutları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sporcu uyku davranış anketi ile zaman kullanma stilleri ölçeği arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Sonuç: Milli sporcuların uyku davranış düzeyleri ile zaman kullanma stilleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğu; katılımcıların yaşlarının artmasının planlı ekonomik zaman kullanma düzeylerini de pozitif yönde etkileyeceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Milli sporcular, uyku davranışı, zaman kullanma stilleri.

Investigation Of Time Usage Styles And Sleep Behavior Levels Of National Athletes

Purpose of the study; The aim of this study is to examine the relationship between the time use styles of national athletes and their sleep behavior levels according to some demographic variables.

Method: In the study, relational research model was used to reveal the current situation. The population of the research consists of national athletes who have received at least one of the A, B and C national athlete certificates. The sample of the study consists of 224 (81 female, 143 male) national athletes (75 A national, 73 B national, 76 C national) in 27 different branches, with an average age of 24.04±5.65, selected by convenience sampling method. Personal information form as data collection tool, Time Use Style Scale (TUSS), Athlete Sleep Behavior Questionnaire (ASBQ) were used. SPSS 26 package program was used for analysis. After checking the Skewness-Kurtosis values for the normality of the data, t-Test, Mann-Whitney U, ANOVA, Kruskal Wallis, Sperman and Pearson correlation tests were performed for the analysis.

Results: No significant difference was found in the subdomains and total scores of the sleep behavior questionnaire and the time-using styles scale for the gender and sport type variable of national athletes. According to the nationality of the participants, in the sports-related subdomain of the sleep behavior scale, a significant difference was found in favor of B national athletes; In the sleep

disorder sub-dimension, a significant difference was found in favor of the C national athletes. A significant difference was found in favor of national athletes in the planned economic time subdomain of the time use styles scale according to the nationality degree of the participants. A low level of positive and significant correlation was found between age and sports-related and planned economic time use subdomains. It was found that there was a moderate positive relationship between the athlete sleep behavior questionnaire and the time use styles scale.

Conclusion: There is a positive relationship between sleep behavior levels of national athletes and their time use styles; It can be said that the increase in the age of the participants will positively affect the planned economic time use levels.

Keywords: National athletes, sleep behavior, time use styles.

RİTMİK CİMNASTİK 2021 AVRUPA ŞAMPİYONASI VE DÜNYA KUPASI YARIŞMALARINDA, BİREYSEL ELİT CİMNASTİKÇİLERİN VÜCUT VE ALET ZORLUKLARINA İLİŞKİN YANALLIK ANALİZİ

¹Ece Aydın, ¹Eylül Kılınçkaya, ¹Cemre Gökçin Akkent, ¹Kadriye Bayer, ¹Emine Kutlay

¹Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi İZMİR

Email : aydinece98@gmail.com, eylulkilincayaaa@gmail.com, cemre.akkent@hotmail.com, kadriyebayer4@gmail.com, emine.kutlay@ege.edu.tr

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı bireysel elit ritmik cimnastikçilerin final yarışma rutinlerinde, alet ve vücut zorluklarında kullanılan yanallık sayıları ve oranlarını saptamaktır.

Yöntem: 2021 yılında yapılan Dünya Kupası yarışmaları (Tashkent, Bakü ve Pesaro) ve Avrupa Şampiyonası'nda, büyükler kategorisinde, bireysel elit cimnastikçilerin (N=28), aletlerdeki final yarışma serileri (N=75) incelenmiş, vücut (sıçramalar/atlamalar, dengeler ve rotasyonlar) ve alet zorluklarında (el ve ayak/bacakla yapılan küçük orta ve büyük fırlatma ve yakalamalar), tercih ettikleri tarafın (sağ ve sol) kullanım sayıları ve oranları belirlenmiştir. Veriler yarışmalar sırasında kaydedilen serilerin analizi ile elde edilmiştir. Cimnastikçiler bir den fazla yarışmaya katıldıkları için, en son katıldıkları yarışma rutinleri araştırma kapsamına alınmıştır. IBM SPSS 25.0 istatistik programı kullanılarak, verilerin açıklayıcı istatistik analizleri yapılmıştır.

Bulgular: Tüm rutinlerde, fırlatma ve yakalamalarda, diğer ele göre sağ elde % 56.2 ile % 87 arasında daha yüksek oranlar saptanırken, sağa göre sol ayak/bacakla yapılan fırlatmalarda çember ve kurdele aletinde daha yüksek oranlar saptandı. Sağ ayak/bacakla yakalamalarda ise en yüksek oranlar çember rutinlerinde (% 49.6) gözlemlendi. Sıçrama/atlama zorluklarında aletlere göre % 65.1 ile % 97.4 ve denge zorluklarında % 58 ile % 71 arasında değişen oranlarda sol ayak kullanım tercihleri gözlemlendi. Rotasyon zorluklarında ise sağ ayak kullanımı % 72.6 ile % 80 arasında diğer ayağa göre daha yüksek oranlara sahipti. Tüm rutinlerde vücut zorluğu sayıları kurallara uygundu, fırlatma ve yakalamalarda (sağ, sol, el veya ayak/bacakla) labut rutinlerinde diğer rutinlere göre daha yüksek sayılar saptandı.

Sonuç: Elit ritmik cimnastikçiler, fırlatma ve yakalamalarda sağ eli, sıçrama/atlamalar ve dengelerde sol ayağı, rotasyonlarda sağ ayağı ağırlıklı olarak kullanma eğilimleri göstermiştir. Müzik eşliğinde etkileyici hareketler ve rutinler için antrenmanlarda çok sayıda yapılan tekrarlar, yüklenmeler cimnastikçilerin sağlığını olumsuz etkileyebilir. Sporcularda, fiziksel hazırlığın erken dönemlerinden itibaren bilateral egzersizlere yer verilmelidir. Baskın olmayan taraftaki beceri gelişimi, hareket çeşitliliğini artırır, kompozisyonun bütünlüğündeki güzelliğe de katkı sağlayabilir.

Anahtar kelimeler Ritmik Cimnastik, Bireysel Seriler, Vücut ve Alet Zorlukları, Yanallık, Video Analizi

Laterality Analysis Of Body And Apparatus Difficulties Of Individual Elite Gymnasts In Rhythmic Gymnastics 2021 European Championships And World Cup Competitions

Introduction and Aim: The aim of this study is to determine the laterality numbers and percentages used in the final competition routines, apparatus and body difficulties of individual elite rhythmic gymnasts.

Methods: In the World Cup competitions (Tashkent, Baku and Pesaro) and European Championships held in 2021, the final competition routines (N=75) of individual elite gymnasts (N=28) in the senior category were examined, and body (jumps/leaps, balances and rotations) and apparatus difficulties (small, medium and large throws and catches with hand and foot/leg), the number and percentages of use of their preferred side (right and left) were determined. The data were obtained by analyzing the routines

recorded during the competitions. Since gymnasts participated in more than one competition, their most recent competition routines were included in the research. Explanatory statistical analyzes of the data were made using the IBM SPSS 25.0 statistical program.

Results: In all routines, in throwing and catching, higher rates were found between 56.2% and 87% in the right hand compared to the other hand, while higher rates were found in the hoop and ribbon apparatus in throwing with the left foot/leg compared to the right. The highest rates of catching with the right foot/leg were observed in the hoop routines (49.6%). Left foot usage preferences were observed at rates varying between 65.1% and 97.4% in jump/leap difficulties and between 58% and 71% in balance difficulties. In rotation difficulties, the use of the right foot had a higher rate between 72.6% and 80% compared to the other foot. Body difficulty numbers in all routines were in accordance with the rules, higher numbers were determined in the throwing and catching (right, left, with hand or foot/leg) clubs routines compared to the other routines.

Conclusion: Elite rhythmic gymnasts tend to use the right hand predominantly in throws and catches, the left foot in jumps/jumps and balances,

SPORDA YORGUNLUK VE TOPARLANMA STRATEJİLERİ

¹Yusuf Ulusoy

¹Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

Giriş ve Amaç: Günümüz performans sporları yoğun antrenmanlar ve maç programları ile geçmektedir. Azalan dinlenme süreleri ve artan stres ile mücadele etmek performans sporlarının klasik bir süreci olmuştur. Bu süreçte sporcularda oluşan yorgunluğun giderilmesi yüksek performansın anahtarı olurken sporcu yaralanmalarının da önüne geçilmesinde çok önemli rol oynamaktadır. Bu araştırmada sporda oluşan yorgunluğun sebepleri ve en önemli toparlanma stratejilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırma, literatür taraması ve içerik analiz yöntemi kullanılarak yapılan derleme türü bir çalışmadır. Çalışmaya ait literatür verileri, konuya ışık tutabilecek akademik yayınlar ve nitelikli kitaplardan elde edilmiştir. Bu doğrultuda PubMed, Google Scholar, ScienceDirect veri tabanlarında 'Fatigue in sport', 'Recovery Strategies in Sport', 'the importance of recovery' anahtar kelimeleri ile tarama yapılarak yayınlanan araştırmalar çalışmanın amacına uygun şekilde incelenmiş ve derlenmiştir.

Bulgular: Araştırmada kullanılan literatür verileri özellikle enerji rezervlerinin tükenmesi, su ve mineral eksikliği, kas, eklem ve dokulara binen yükün artması, uykusuzluk ve mental yorgunluğun yükselmesi ile yorgunluğun oluştuğunu göstermektedir. Sportif performansta yorgunluğun giderilmesinde önemli rol oynayan ve uygulanan başlıca stratejiler ise beslenme ve ergojenik destek, soğuk ve sıcak uygulamalar, uyku düzeni, aktif toparlanma, esneme hareketleri, basınç giysileri, masaj, elektrik stimülasyon ve psikolojik destektir.

Sonuç: Özellikle performans sporcuları için uygun toparlanma stratejilerinin planlanması ve uygulanması, yeni antrenman veya maça daha hazır olma, yaralanma riskinden daha uzak ve daha yüksek performans anlamını taşımaktadır. Beslenme ve ergojenik destek, uyku, psikolojik destek ve soğuk su uygulamaları için elde edilen veriler pozitif gözükmekle beraber hem yorgunluğun analizi hem de toparlanma stratejileri üzerinde daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yorgunluk, Toparlanma, Toparlanma stratejileri

Fatigue And Recovery Strategies In Sport

Introduction and Purpose: Today's performance sports are filled with intense training and match programs. Dealing with reduced rest periods and increased stress has been a classic process of performance sports. In this process, while eliminating the fatigue of the athletes is the key to high performance, it also plays a very important role in preventing athlete injuries. In this study, it is aimed to examine the causes of fatigue in sports and the most important recovery strategies.

Method: The research is a compilation type study using literature review and content analysis method. The literature data of the study were obtained from academic publications and qualified books that could shed light on the subject. In this direction, the researches published by scanning the PubMed, Google Scholar, ScienceDirect databases with the keywords 'Fatigue in sport', 'Recovery Strategies in Sport', 'the importance of recovery' were examined and compiled in accordance with the purpose of the study.

Result: The literature data used in the research shows that fatigue occurs especially with the depletion of energy reserves, water and mineral deficiency, increased load on muscles, joints and tissues, insomnia and increased mental fatigue. The main strategies that play an important role in the elimination of fatigue in sportive performance are nutrition and ergogenic support, cold and hot applications, sleep patterns, active recovery, stretching movements, compression garments, massage, electrical stimulation and psychological support.

Conclusion: Planning and implementation of appropriate recovery strategies, especially for performance athletes, means being more ready for a new training or match, farther away from the risk of injury and higher performance. Although the data obtained for nutritional and ergogenic support, sleep, psychological support and cold-water applications seem positive, more studies are needed on both fatigue analysis and recovery strategies.

Keywords: Fatigue, Recovery, Recovery strategies

ANTRENÖRLERİN MESLEK ETİĞİ DAVRANIŞLARINA UYMA DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

²Emre SÖNER, ¹Sevim GÜLLÜ

¹*İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul*

²*Antrenör, İstanbul*

Email : emre.soner.1453@gmail.com , sevim.gullu@istanbul.edu.tr

Giriş ve Amaç: Bu çalışmada; antrenörlerin meslek etiğine ne düzeyde uygun davrandıklarını ölçmek amaçlanmıştır. Ayrıca, demografik değişkenlerin antrenörlerin meslek etik davranışları üzerinde anlamlı fark yaratıp yaratmadığı da inceleme konularından birisidir.

Yöntem: Araştırmada tarama modelindedir. Kayır ve Özbek (2019) tarafından geliştirilen “Antrenörlerin Meslek Etiği Davranışları Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 5’li likert tipindedir, 19 ifade ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; Profesyonellik, Saygı, Sorumluluk ve Hoşgörü alt boyutlarıdır. Araştırmaya 121 antrenör gönüllü olarak katılmıştır. Analiz aşamasında verilerin normal dağılıp dağılmadığına bakılmış, normal dağılmadığı tespit edildiğinden parametrik olmayan testler yapılmıştır.

Bulgular: Tüm ölçeği oluşturan ifadelerin ortalaması $4,43 \pm 0,47$ olarak belirlenmiştir. Alt boyut bazında bakıldığında en yüksek ortalamanın “sorumluluk ($4,54 \pm 0,59$), en düşük ortalamanın ise “saygı ($4,28 \pm 0,63$)” alt boyutunda elde edildiği görülmüştür. Antrenörlerin antrenörlük meslek etiği davranışlarına uyma düzeyleri; yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, lisans mezuniyet bölümü, gelir düzeyi, antrenörlük yapma yılı ve antrenörlük kademesine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$). Ancak cinsiyet değişkeni ile saygı alt boyutu (kadınların lehine, erkeklerin aleyhine), antrenörlük yapılan spor branşı değişkeni ile sorumluluk alt boyutu (dövüş sporları ve takım sporları yapan antrenörler lehine, fitness antrenörleri aleyhine) arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Sonuç: Bu çalışmaya benzer araştırmalarda çeşitli branşlardaki antrenörlerin meslek etiğine ne kadar uydukları saptanmalıdır. Bir diğer öneri ise Spor Bilimleri Fakülteleri ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ders müfredatında etik ilkelere işaret eden ve önemini belirten derslerin yer alması gerekliliğidir.

Anahtar Sözcükler: Antrenör, etik, antrenör meslek etiği

DETERMINING THE LEVEL OF COMPLIANCE WITH THE COACHES' PROFESSIONAL ETHICS

Introduction and Aim: In this study; it is aimed to determine how well the coaches behave in accordance with professional ethics. In addition, whether demographic variables make a significant difference on the professional ethical behavior of coaches is one of the subjects of investigation.

Method: It is used the "Coaches' Professional Ethics Behaviors Scale" which was developed by Kayır and Özbek (2019) for his study. The scale is in 5-point Likert type, consists of 19 statements and 4 sub-levels. These; Professionalism, Respect, Responsibility and Tolerance are sub- dimensions. 121 participated in the research as coaches. The analyzes were checked to see if they were normally distributed, and they were non-parametric without normal aggregation.

Findings: The mean of the expressions constituting the whole scale was determined as 4.43 ± 0.47 . On the basis of sub-dimensions, it was seen that the highest average was obtained in the "responsibility (4.54 ± 0.59) and the lowest average in the "respect (4.28 ± 0.63)" sub-dimension. The level of compliance of coaches to the professional ethics of coaching; There is no significant difference according to age, marital status, education level, undergraduate graduation, income level, years of coaching and coaching

level ($p>0.05$). However, it was observed that there was a significant difference between the gender variable and the respect sub-dimension (in favor of women, against men), the variable of the sports branch being coached and the sub-dimension of responsibility (in favor of the coaches who do martial sports and team sports, against the fitness trainers).

Conclusion: In studies similar to this study, it should be determined to what extent coaches in various branches comply with professional ethics. Another suggestion is that courses with ethical content should be included in the curriculum of the Faculty of Sports Sciences.

Keywords: Coach, ethics, coaches ethics

REKREASYON UZMANI MESLEKİ YETERLİLİK ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ

1Kerem Yıldırım Şimşek

1Eskişehir Teknik Üniversitesi

Yeni ekonomik modelin beklentisi esnek, rekabetçi ve yüksek vasıflı bir işgücü profilidir. Rekreasyon mezunlarının mevcut istihdam durumu, bu beklentinin karşılanmadığının kanıtıdır. Dolayısıyla bu beklentiye karşılayacak mesleki yeterliliğin belirlenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Mesleki yeterliliğin belirlenmesi ile lisans programlarının yeniden yapılandırılabilmesine, rekreasyon uzmanlarının istihdam olabilmemesine, rekreasyon işletmelerinde personel seçimine ve değerlendirilmesine katkı sağlanabilir. Bu bağlamda araştırmanın amacı, rekreasyon uzmanının mesleki yeterliliği ile ilgili temel yapıları tanımlamak ve rekreasyon uzmanının sahip olması gereken temel yeterlilikleri ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı geliştirmektir. Araştırmanın evrenini rekreasyon lisans programlarının 2020-2021 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Kolayda örnekleme tekniği ile (418) lisans öğrencisine ulaşılmıştır. Ölçeğin geçerliği belirlemek için içerik geçerliği (uzman görüşü), yapı geçerliği (4 faktörlü 24 maddeli), yakınsak geçerlik (faktör yük değeri en düşük 0.471 en yüksek 0.822) ve iraksak geçerlik (tüm faktörlerde pozitif yönde düşük .461 ve orta düzeyde .651 ilişki) analizleri yapılmıştır. Ölçek güvenirliğinin değerlendirilmesinde ise Cronbach's Alpha katsayısı (.933), madde toplam korelasyonu (en düşük .339 en yüksek .741) ve test tekrar test tekniği (.775 yüksek düzeyde ilişki) kullanılmıştır. Ayrıca elde edilen ölçeğin doğruluğunun sınanması amacıyla DFA analizi kullanılmış ve uyum değerlerinin referans değerler aralığında olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak rekreasyon uzmanının mesleki yeterliliği ile ilgili dört boyut (etkinlik, yönetim ve organizasyon, işletme yönetimi, liderlik ve donanım ve yetkinlik) tanımlanmış ve rekreasyon uzmanının mesleki yeterliliğini geçerli ve güvenilir olarak belirleyebilen bir ölçme aracı geliştirilmiştir.

Development Of The Recreation Expert Professional Competence Scale

The expectation of the new economic model is a flexible, competitive and highly qualified labor force profile. The present employment situation of recreation graduates proves that this expectation is not met. Therefore there is a need for determining a professional competence to meet this expectation. Determination of a professional competence may contribute to the restructuring of undergraduate programs, employment of recreation experts, selection and evaluation of personnel in recreation enterprises. In this context the purpose of this study was to develop a valid and reliable assessment tool in order to define fundamental structures concerning the professional competence of recreation experts and to measure the basic competences that recreation experts need to have. The target population of the study comprised undergraduates receiving education in the recreation undergraduate programs during the 2020-2021 academic year. The study reached (418) undergraduates via the convenience sampling method. In order to determine the validity of the scale, the study conducted content validity (expert opinion), construct validity (4 factors, 24 items), convergent validity (lowest and highest factor load values: 0.471 to 0.822, respectively) and divergent validity (a positively low correlation of .461 and a medium correlation of .651 in all factors) analyses. The study used the Cronbach's Alpha coefficient (.933), total item correlation (lowest .339, highest .741) and the test-retest technic (a high correlation of .775) in assessing the scale reliability. Also the study used the CFA to test the accuracy of the scale obtained and determined that the adaptive values were in the reference values range. As a consequence the study defined four dimensions (activity, administration and organization, business administration, leadership and equipment and competence) concerning the professional competence of recreation experts and developed an assessment tool which can determine the professional competence of recreation experts in a valid and reliable way.

AMATÖR FUTBOLCULARDA FARKLI ÖNKOŞULLAMA STRATEJİSİ UYGULAMALARININ YÜKSEK ŞİDDETLİ TEKRARLI İNTERVALLERE AKUT ETKİSİ

¹Merve Köse, ¹Furkan İlgin, ¹Volkan Günay, ¹Ayşe Ecem Ataman Akgün, ¹Atakan Yılmaz

¹Lokman Hekim Üniversitesi, Ankara

Email : mrvgnl00@gmail.com, furkanilgun68@gmail.com, gunayvolkan@gmail.com, ecemataman@gmail.com, atakan.yilmaz@lokmanhekim.edu.tr

Giriş ve Amaç: Özellikle takım sporcularında maç günü sergilenecek fiziksel performansın kısa süreli artırılması sonuca olumlu etki eden faktörlerden biridir. İskemik önkoşullama (İsÖ), Aktivasyon Sonrası Potansiyeli (ASP), Sabah Direnç Egzersizi (SDE), Aktif Isınma (Akl), Hormonel Önkoşullama (HrÖ) uygulamaları Önkoşullama Stratejileri (ÖkStr) olarak geçmekte ve performansı akut olarak arttırmak için uygulanmaktadır (Yılmaz, 2019). Çalışmanın amacı amatör futbolcularda Önkoşullama stratejisi uygulamalarının Yüksek Şiddetli Tekrarlı İntervallere (THit) akut etkisinin incelenmesidir.

Yöntem: Bu çalışmaya amatör takımlarda futbol oynayan 14 erkek sporcu (Ort. yaş; 23,25 ± 2,38yıl; boy: 176,17 ± 5,82cm; VA: 74,72 ± 7,44kg) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara ilk gelişlerinde Antropometrik ölçümler ve ön alışma seansı uygulanmıştır. Sonraki gelişlerinde tümüne Öntest uygulanmıştır. Öntest için katılımcıların THit performansları 5dk dinlenme aralıkları peş peşe yapılan Üç Wingate güç ve kapasite testi (3WAnT) ile belirlenmiştir. Sonraki gelişlerinde, 14 katılımcı rasgele olarak ÖkStr (n=7) ve Sham (n=7) olmak üzere 2 gruba ayrılmıştır. ÖkStr uygulaması için SDE, İsÖ, Akl, HrÖ ve ASP daha önceden belirlenen bir zaman çizelgesine göre uygulanmıştır. Sham uygulamasında ise etki yaratmayacak aldatma uygulamaları yapılmıştır. Katılımcıların son gelişlerinde Öntest uygulamasına giren Sham uygulamasına, Sham uygulamasına giren ÖkStr uygulamasına girmiştir. Katılımcıların Öntest, ÖkStr sonrası ve Sham uygulaması ardından elde edilen 3WAnT testi sonuçları arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için tekrarlı ölçümlerde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve ikili karşılaştırmalar için Bonferroni post hoc analizi uygulanmıştır.

Bulgular: Analiz sonuçlarına göre katılımcıların Ön test ile Sham ve ÖkStr uygulamaları sonrası elde edilen 3WAnT değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0.05). Bonferroni post hoc analizinde Öntest - Sham ve Öntest - ÖkStr arasında farklılıklar olduğu (p<0.05), Sham-ÖkStr arasında farklılık olmadığı (p>0.05) belirlenmiştir. Sonuçlar: Bu çalışmanın sunucunda amatör futbolcularda Önkoşullama stratejisi uygulamalarının yüksek şiddetli tekrarlı interval türü performansı artırabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: futbolcu, önkoşullama stratejileri, THit,

The Acute Effect Of Preconditioning Strategies On High-Intensity Repetitive Intervals' In Amateur Soccer Players

Objectives: A short-term development of strength and sprint performance level, which will be exhibited on the day of the match, especially in team athletes, is one of the factors that positively affects the result. Ischemic preconditioning (IPC), Post-Activation Potential (PAP), morning resistance exercise (MRE), active warming (AcWU), hormonal preconditioning (HrP) practices are referred to as Preconditioning strategies (PreStr) and are applied to acutely increase conditional performance (Yılmaz, 2019). The aim of the study is to examine the acute effect of preconditioning strategy applications (PreStr) on high intensity repetitive intervals (THit) in amateur soccer players. The development of strength and sprint characteristics is becoming the focus of training programs, especially in highly trained athletes. In terms of high-performance training, it is becoming more important especially in recent years. The aim of the study was to examine the acute effect of preconditioning strategy on high intensity repetitive intervals in amateur football players.

Method: 14 male athletes who played football in amateur teams in this study (Mean, age; 23.25 ± 2.38 years; height: 176.17 ± 5.82 cm; VA: 74.72 ± 7.44 kg) participated voluntarily. Anthropometric measurements and a familiarization session were applied to the

participants at their first arrival. On their subsequent arrival, they were pre-empted. For pretest, participants RHit performances were determined by three Wingate power and capacity tests (3WAnT) conducted in a row at 5min rest intervals. At their next arrival, the 14 participants were randomly divided into 2 groups: Sham (N=7) and PreStr (N=7). For PreStr application, MRE, IPC, AcWU, HrP and PAP were applied according to a previously determined timeline. In the sham application, deception practices have been made that will not have an effect. At the last arrival of the participants, he entered the sham application, which entered the Prestr application, and the PreStr application, which entered the sham application.

Results: According to the results of the analysis, statistically significant differences were found in the 3 WAnT values obtained after sham and PreStr applications with the preliminary test of the participants ($p < 0.05$). In the post hoc analysis of Bonferroni, it was determined that there were differences between Pretest - Sham and Pretest - PreStr ($p < 0.05$) and that there were no differences between Sham- PreStr ($p > 0.05$). Conclusion: As a result, it can be said that Preconditioning Strategies applications in amateur football players may improve the high- intensity repetitive interval type performance.

Keywords: soccer players, preconditioning strategies, rhit,

DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN BİREYLER VE SEDANTER BİREYLERİN DUYGUSAL YEME DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

¹Şeniz Karagöz, ²Sinan Saraçlı

¹Afyon Kocatepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, AFYONKARAHİSAR

²Afyon Kocatepe Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi/İstatistik Bölümü, AFYONKARAHİSAR

Email : skaragoz@aku.edu.tr, ssaracli@gmail.com

Giriş ve Amaç: Düzenli egzersiz, yeterli ve dengeli beslenme sağlığımız için önemli etkenler arasındadır. Egzersiz yapan bireylerde sağlıklı beslenmeye olan ilgi ve dikkat fazladır. Duygusal yeme olumsuz duygulara karşılık olarak gelişen aşırı yeme eğilimini anlatan bir yeme problemidir. Bu araştırmada; düzenli egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan bireylerin duygusal yeme davranışlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmanın evrenini Afyonkarahisar il merkezinde düzenli egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan bireyler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise bu evrenden gönüllü olarak katılım sağlamış 200 kadın ve 195 erkek olmak üzere toplam 395 sağlıklı birey oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve duygusal yeme ölçeğinden oluşan anket formu kullanılmıştır. Çalışmanın analiz kısmında SPSS ve LISREL paket programlarından yararlanılmıştır. Verilerin analizi aşamasında tanımlayıcı istatistikler, açıklayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, bağımsız örneklem için t-testi ve tek yönlü varyans analizi testlerinden yararlanılmıştır.

Bulgular ve Sonuç: Çalışmada düzenli egzersiz yapan ve egzersiz yapmayan bireylerin duygusal yeme davranışları karşılaştırıldığında olumsuz duygularla başa çıkabilmek için yeme alt boyutunda ve uyaran karşısında kontrol alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Sonuç olarak düzenli egzersiz yapan bireylerin duygusal yeme davranışlarına yönelmenin egzersiz yapmayan bireylere göre daha kontrollü olduğu tespit edilmiştir. Düzenli egzersiz yapmanın sağlığa olumlu etkileri arasında duygusal yeme eğiliminin kontrolünde ve vücut ağırlığı dengesini korumada, yeme bozukluklarının önlenmesinde ve tedavi edilmesinde önemli bir araç olduğu düşünülebilir.

Anahtar kelimeler: Egzersiz, Duygusal yeme, Beslenme

EXAMINATION OF EMOTIONAL EATING BEHAVIORS OF INDIVIDUALS DOING REGULAR EXERCISE AND SEDENTARY INDIVIDUALS

Introduction and Aimed: Regular exercise, adequate and balanced nutrition are among the important factors for our health. Individuals who exercise are more interested in healthy eating. Emotional eating is an eating problem that is described as the tendency to overeat in response to negative emotions. In this study, it was aimed to examine the emotional eating behaviors of individuals who exercise regularly and those who do not.

Method: The population of the study consisted of individuals who exercised regularly and did not exercise in Afyonkarahisar city center. The sample of the study consisted of 395 healthy individuals, 200 women and 195 men, who participated voluntarily from this universe. A questionnaire consisting of a personal information form and an emotional eating scale was used as a data collection tool in the study. SPSS and LISREL package programs were used in the analysis part of the study. During the analysis of the data, descriptive statistics, explanatory factor analysis, confirmatory factor analysis, t-test for independent samples and one-way analysis of variance tests were used.

Findings and Conclusion: In the study, when the emotional eating behaviors of individuals who exercise regularly and those who do not exercise were compared, a statistically significant difference was found in the sub-dimension of eating in order to cope with negative emotions and in the sub-dimension of control versus stimulus ($p < 0.05$). As a result, it has been determined that individuals who exercise regularly tend to have more emotional eating behaviors than those who do not exercise. Among the positive effects of regular exercise on health, it can be thought that it is an important tool in controlling emotional eating tendencies, maintaining body weight balance, and preventing and treating eating disorders.

Keywords: Exercise, Emotional eating, Nutrition

İŞİTME ENGELLİ ÇOCUKLARA UYGULANAN TENİS EGZERSİZLERİNİN MOTOR BECERİLERİNE KATKISININ ARAŞTIRILMASI

1Ahmet ŞİRİNKAN

1Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ERZURUM

Özet Amaç: Bu araştırmanın amacı, işitme engelliler ilkokulunda eğitim gören 10-12 yaş grubundaki öğrencilerine uygulanan tenis egzersizlerinin motor becerilerine katkısının araştırılmasıdır.

Materyal ve Metot: Araştırmaya 10-12 yaş grubunda 18 öğrenci (8 kız+10 erkek) katıldı. Çalışmalara başlamadan önce öğrencilere ilk testler uygulanarak kaydedildi. Çalışmalar haftada 2 gün, 90-120 dakika olarak planlanarak 12 hafta devam edildi. 12 haftalık uygulama programı sonunda çocuklara son test olarak yeniden uygulandı. Analiz: Elde edilen veriler spss.20 programı ile analiz frekans, aritmetik ortalama ön test ve son test karşılaştırma için varyans analizi (ANOVA) ile hesaplanarak tablollaştırıldı.

Sonuç ve Değerlendirme: Araştırma sonunda, 10-15 yaş grubundaki çocukların motor beceri değerleri ($p<0,05$) anlamlı bulunmuştur. Sonuç olarak işitme engelli 10-15 yaş grubundaki öğrenciler için uygulanan tenis egzersizlerinin motor beceri gelişimine olumlu yönde etki ettiği bulgularına ulaşılmıştır. Anahtar Kelimeler: İşitme Engelli, Tenis, motor Beceriler,

Investigation Of The Contribution Of Tennis Exercises Which Is Applied To Hearing-Impaired Children To Motor Skills

Objective: The aim of this research is to investigate the contribution of tennis exercises to the motor skills of students in the 10-12 age group who are educated in primary schools for hearing impaired.

Materials and Methods: 18 students (8 girls + 10 boys) participated in the study between 10-12 age group. The work was planned to be 2 days a week, 90-120 minutes and lasted for 12 weeks. At the end of the 12-week application program, the children were reapplied as a final test. Analysis: The obtained data were tabulated with the ESSP.20 program and analysis frequency, arithmetic mean and variance analysis (ANOVA) for pre-test and post-test .

Conclusion and Evaluation: At the end of the study, the motor skill values of children aged 10-12 years ($p< 0.05$) were found significant. As a result, it was found that the tennis exercises for the students in hearing impaired 10-12 age group positively affect motor skill development.

Keywords: Hearing Impaired, Tennis, Basic Skills,

TEORİ VE PRATİK KESİŞİMİNDE SPOR ETİĞİ

1Muhammet Nurullah Çakmak

¹Eskişehir

Spor etiği, son yıllarda oldukça sık kullanılan kavramlardan biridir. Sporun saha içinde ve dışında var olan kuralları olmadan icra edilebilmesi düşünölemeyeceği gibi etik kodlar olmadan da sporun yapılabilmesi oldukça zor görünmektedir. Bu nedenle spor kuruluşları, örgütleri, çeşitli topluluklar sporda etik değerler vaz etme girişiminde bulunmuşlardır. Bu çalışmada spor etiğinin tarihi, felsefi, toplumsal temelleri üzerinde durulmaya çalışılmıştır. Bu amaç doğrultusunda ilgili alanlar incelenmiş, sporla ilişkisi araştırılmıştır. Öncelikle spor etiğinin kavramsal olarak ortaya çıkışı ve akademik ilgi alanına girmesi yakın sayılabilecek bir döneme denk gelmektedir. 1972 yılında toplanan Amerikan Felsefe Topluluğu, Spor Çalışmaları Felsefi Topluluğunu (PSSS) kurmuştur. İlerleyen süreçlerde akademik yayınlara hız vermişler, dergi ve kitaplar çıkararak alanı akademik olarak tartışmaya çalışmışlardır. Spor etiğinin felsefe topluluğu çatısı altında tartışılması ve akademik alan haline gelmesi tesadüfi bir durum değildir. Etik, felsefenin temel alanlarından biridir. İonna Kuçuradi etik kavramının üç ana başlıkta toplanabileceğini belirtmiştir. İlki etik sözcüğünün yazılı olmayan norm sistemlerini tanımlamada kullanılmasıdır. Buradaki anlamıyla etik neyin iyi neyin kötü olduğunu tanımlayan referans kaynağıdır. İkinci anlamıyla etik bir grup insanın belirli amaçlarla oluşturduğu norm bütünüdür. Meslek etiği bu alana dahildir. Üçüncü olarak ise etik, pür felsefi bir kavramdır ve bu çalışmanın dışında yer almaktadır. Spor etiği bu tanımlamalardan birinci ve ikinci etik anlamına yakın olduğu söylenebilir. Spor etiğinin kurumsallaşması anlamında ikinci önemli adım Uluslararası Fair Play Komitesinin kurulmasıdır. İlk olarak gazetecilerin kendi aralarında düzenledikleri fair play ödülleri 1973 yılında Fair Play Komitesinin kurulması ve 1981 yılında Uluslararası Olimpiyat Komitesi bünyesine alınarak, IOC'nin kendi kuruluşu olarak kabul edilmesi ile sonuçlanmıştır. Fair Play rakibe saygı, eşitlik, takım ruhu, doping karışıklığı, dürüstlük, dayanışma, eğlence, rakibine değer vermek gibi sporda hoş görülecek etik/ahlâki davranışları kapsayan tanımlayıcı bir kavramdır. Fair Play her sporu kapsadığı gibi küresel olma iddiasını da taşımaktadır. Sonuç olarak spor etiğinin felsefe disiplini içinde tartışıldığı ve kavramsallaştırıldığı gibi bir takım pratik sonuçları da taşıdığı görölmektedir.

Sports Ethics At The Intersection Of Theory And Practice

Sports ethics is one of the most frequently used concepts in recent years. It is unthinkable that sports can be performed without the rules existing in and out of the field, and it seems very difficult to do sports without ethical codes. For this reason, sports organizations, organizations and various communities have attempted to preach ethical values in sports. In this study, it has been tried to focus on the historical, philosophical and social foundations of sports ethics. For this purpose, related fields were examined and their relationship with sports was investigated. First of all, the conceptual emergence of sports ethics and its entry into the field of academic interest coincide with a period that can be considered close. The American Philosophical Society, convened in 1972, established the Sports Studies Philosophical Society (PSSS). In the following processes, they accelerated academic publications and tried to discuss the field academically by publishing journals and books. It is not a coincidence that sports ethics are discussed under the umbrella of the philosophy community and become an academic field. Ethics is one of the main areas of philosophy. İonna Kuçuradi stated that the concept of ethics can be grouped under three main headings. The first is the use of the word ethics to describe unwritten norm systems. Ethics, in this sense, is the source of reference that defines what is good and what is bad. In the second sense, ethics are the norms formed by a group of people for certain purposes. Professional ethics is included in this field. Thirdly, ethics is a purely philosophical concept and is outside of this study. It can be said that sports ethics is close to the first and second ethical meanings of these definitions. The second important step in the institutionalization of sports ethics is the establishment of the International Fair Play Committee. First of all, the fair play awards organized by the journalists among themselves resulted in the establishment of the Fair Play Committee in 1973 and incorporation into the International Olympic Committee in 1981, and the acceptance of the IOC as its own institution. Fair Play is a descriptive concept that encompasses ethical/moral behaviors that will be tolerated in sports such as respect for the opponent, equality, team spirit, anti-doping, honesty, solidarity, fun, and valuing the opponent. Fair Play has the claim of being global as it covers every sport. As a result, it is seen that sports ethics is discussed and conceptualized within the discipline of philosophy and has some practical consequences.

BATILILAŞMA EKSENİNDE ERKEN CUMHURİYET DÖNEMİ KADIN VE SPOR POLİTİKALARI

1Muhammet Nurullah Çakmak

1Eskişehir

Modern devlet anlayışının ortaya çıkışı ile birlikte nüfus ve beden politikaları iktidarların birincil gündem maddeleri arasında yer aldığı görülmektedir. Geç Osmanlı dönemiyle başlayan batılılaşma ve spor politikalarının Erken Cumhuriyet döneminde kadınların da eklenmesiyle birlikte ilerleyerek devam ettiği söylenebilir. Bu çalışmada Erken Cumhuriyet dönemi kadın ve spor politikaları incelenmiştir. Doküman analizi yöntemi kullanılarak dönemin dergi ve gazete yazıları, yöneticilerin açıklamaları incelenmiştir. Verilerden elde edilen sonuçlara göre söz konusu dönemin kadın ve spor politikaları 3 ana tema altında toplanmaktadır. Söz konusu temalardan ilki güçlü nüfus yetiştirme politikasıdır. Hükümetin biyopolitika amaçlarına uygun olarak sportif faaliyetler desteklenmiş, nüfusun güçlü, sağlıklı olması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda Erken Cumhuriyetin kadın ve spordan beklediği hedeflerden biri sağlıklı anneler olarak sağlıklı nesiller yetiştirmektir. Dönemin matbuatında güçlü annelerin güçlü nesiller yetiştirebileceği vurgulanmış, kadınlar bu konuda spora teşvik edilmiş, sporun milli bir vazife olduğu vurgulanmıştır. İkinci tema batılılaşma ve spordur. Erken Cumhuriyetin önemli hedeflerinden birinin de batılılaşma politikası olduğu söylenebilir. Devlet kurumlarının, toplumun, kültürün batılılaşması amacıyla medeni kanun, ceza kanunu, harf inkılabı, şapka kanunu gibi birçok alanda devrimler yapılmıştır. Kadın ve spor politikaları batılılaşma hedefinin kesiştiği noktada yer aldığı görülmektedir. Bu anlamda dönemin yöneticileri ve yayınları incelendiğinde bu amacın açıkça ortaya koyulduğu, bu amaca yönelik politikalar gerçekleştirildiği görülmektedir. Resmi ve yarı resmi yayın organlarında batılı kadınların spor yaptığı, sporun muasır medeniyet alışkanlıkları arasında yer aldığı, her Türk kadınının mutlak manada spor yapması gerektiği sıkça tekrarlanan söylemlerdir. Verilerden elde edilen üçüncü temanın genç cumhuriyetin uluslararası planda imaj çalışması olarak görmek mümkündür. Özellikle kadın sporcuların uluslararası yarışmalara katılmaları önemli görülmüş, bu anlamda teşvik edilmişlerdir. Spor yapan genç kadın görüntüsü uluslararası alanda yeni Cumhuriyetin vitrini olarak kabul edilmiştir. Sonuç olarak Erken Cumhuriyet dönemi kadın ve spor politikalarının nüfusun güçlendirilmesi, ulusun Batılılaştırılması ve uluslararası arenada halkla ilişkiler faaliyetlerinin yürütülmesi amaç ve idealler doğrultusunda kesiştiği söylenebilir.

EARLY REPUBLIC WOMEN AND SPORTS POLICIES ON THE AXIS OF WESTERNIZATION

With the emergence of the modern state understanding, it is seen that population and body policies are among the primary agenda items of the governments. It can be said that the westernization and sports policies that started with the late Ottoman period continued with the addition of women in the Early Republican period. In this study, women and sports policies of the Early Republican period were examined. By using the document analysis method, the journal and newspaper articles of the period and the explanations of the managers were examined. According to the results obtained from the data, the women and sports policies of the mentioned period are gathered under 3 main themes. The first of these themes is the policy of raising a strong population. Sports activities were supported in accordance with the government's biopolitics objectives, and it was aimed to make the population strong and healthy. In line with this purpose, one of the goals that the Early Republic expects from women and sports is to raise healthy generations as healthy mothers. In the press of the period, it was emphasized that strong mothers could raise strong generations, women were encouraged to do sports in this regard, and it was emphasized that sports was a national duty. The second theme is westernization and sport. It can be said that one of the important goals of the Early Republic was the policy of westernization. In order to westernize state institutions, society and culture, revolutions were made in many areas such as civil law, penal law, letter reform, hat law. It is seen that women and sports policies are located at the intersection of the goal of westernization. In this sense, when the administrators and publications of the period are examined, it is seen that this aim was clearly stated and policies were carried out for this purpose. It is frequently repeated in official and semi-official media organs that western women do sports, sports are among the habits of contemporary civilization, and that every Turkish woman should do sports in an absolute sense. It is possible to see the third theme obtained from the data as the image work of the young republic in the international arena. Participation of female athletes in international competitions was considered important and they were encouraged in this sense. The image of a young woman doing sports has been accepted as the showcase of the new Republic in the international arena.

As a result, it can be said that the women and sports policies of the Early Republic period intersect in line with the aims and ideals of empowering the population, westernizing the nation, and conducting public relations activities in the international arena.

SPORA YÖNELİM TERCİHLERİNİN PANDEMİ KORKUSU ÜZERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

¹Umut ÇOKNAZ, ¹Cetin ÖZDİLEK

¹T.C. Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, KÜTAHYA

Email: ucoknaz@gmail.com, cetin.ozdilek@dpu.edu.tr

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı; spora yönelim tercihlerinin pandemi korkusu üzerine etkisini araştırmaktır. Yöntem: Araştırmanın örnekleme seçilirken G-Power analizi kullanılmış ve 748 kişiye ulaşılmıştır. Çalışma kapsamında araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, 2020’de Arpacı, Karataş ve Baloglu tarafından geliştirilip Türkçe’ye uyarlanan Korona virüs-19 Fobisi ölçeği kullanılmıştır. Tesadüfi örneklem yöntemi ile veriler toplanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS 23.0 paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde ikili karşılaştırmalarda Independent Sample T Test, çoklu karşılaştırmalarda ANOVA, değişkenler arasında ilişki olup olmadığının incelenmesinde Post Hoc Tukey analizinden yararlanılmıştır.

Bulgular: Yapılan analizler sonucu katılımcıların cinsiyete bağlı olarak; psikosomatik, ekonomik ve psikolojik alt boyutlarında arasında önemli fark olduğu tespit edilmiştir. Yaşa bağlı olarak; psikosomatik, sosyal, ekonomik, psikolojik alt boyutlarında ve toplam ortalama puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Eğitim durumuna bağlı olarak; psikosomatik alt boyutu ile arasında önemli fark olduğu tespit edilmiştir. Meslek durumuna bağlı olarak; psikosomatik alt boyutu ile arasında önemli fark olduğu tespit edilmiştir. Spora katılım durumuna bağlı olarak; psikosomatik, sosyal, ekonomik, psikolojik alt boyutların da ve toplam puan ortalamalarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Spora katılım düzeyine bağlı olarak; psikosomatik, ekonomik, psikolojik alt boyutların da ve toplam puan ortalamalarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Lisanslı spor geçmişine bağlı olarak; psikosomatik, psikolojik alt boyutların da ve toplam puan ortalamalarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Pandemi sürecinde spora katılım tercihlerindeki değişikliğe bağlı olarak; psikolojik alt boyutun da anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Pandemi sürecinde spora katılım şekline bağlı olarak; psikosomatik, sosyal, ekonomik, psikolojik alt boyutların da ve toplam puan ortalamalarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Kronik rahatsızlığa bağlı olarak; psikosomatik alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Sonuç: Yapılan analizler sonucunda, koronavirüs pandemisi süresince değişen fiziksel ve zihinsel etkinsizlik sonucu bireylerde bir takım olumsuz durumlar görülmüştür. Virüsün hızlı yayılması nedeniyle bireylerin virüse yakalanma korkusu başta psikolojik olarak beraberinde de fiziksel olarak etkilemiş ve bireylerin spora yönelimlerinin farklı yönlerde değişmesini neden olmuştur.

Investigation Of The Effect Of Sports Orientation Preferences On Fear Of Pandemic

Introduction and purpose: The aim of this study is to investigate the effect of pandemic fear on sports orientation preferences.

Method: While selecting the sample of the research, G-Power analysis was used and 748 people were reached. Within the scope of the study; the personal information form prepared by the researcher and the Corona virus-19 Phobia scale developed by Arpacı, Karataş and Baloglu adapted to Turkish in 2020 have been used. Data were collected by random sampling method. IBM SPSS 23.0 package program was used in the analysis of the obtained data. In statistical analyses, Independent Sample T Test was used in paired comparisons, ANOVA in multiple comparisons, and Post Hoc Tukey analysis was used to examine whether there was a relationship between variables.

Findings: As a result of the analysis, it was determined that there was a significant difference between the participants' psychosomatic, economic and psychological sub-dimensions depending on gender. Depending on age; a significant difference was found in psychosomatic, social, economic, psychological sub-dimensions and total mean scores. Depending on the educational status; it was determined that there was a significant difference between the psychosomatic sub-dimension. Depending on the profession; it was determined that there was a significant difference between the psychosomatic sub-dimension. Depending on the

participation in sports; a significant difference was found in psychosomatic, social, economic, psychological sub-dimensions and total mean scores. Depending on the level of participation in sports; a significant difference was found in psychosomatic, economic, psychological sub-dimensions and total mean scores. Depending on the licensed sports background; a significant difference was found in psychosomatic, psychological sub-dimensions, and total mean score. Depending on the way of participating in sports during the pandemic process; significant differences were found in psychosomatic, social, economic, psychological sub-dimensions and total score averages. Due to chronic illness; a significant difference was found

KAYAKTA BAŞARILI OLAN OĞLAĞO AİLESİNE MENSUP BİREYLERİN GENETİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Ömer Kaynar¹, Harun Koç¹, Yakup Ferhatoğlu¹, Tolga Polat², Özge Özlem Yılmaz², Beste Tacal Aslan², Korkut Ulucan²

¹Muş Alparslan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muş-Merkez

²Üsküdar Üniversitesi, Moleküler Biyoloji ve Genetik Bölümü, İstanbul

ÖZET

İnsan genom projesinin önemli başarılarından birisi, insan performansına etki eden genlerin belirlenmesi olmuştur. Bu genlerdeki polimorfizmler, bireylerin sportif faaliyetlere olan yatkınlıklarının belirlenmesinde rol oynadığı yapılan çalışmalar ortaya konmuştur. Bu çalışmalardan elde edilen veriler ışığında, bireylerin genleri tarafından belirlenen fizyolojik ve anatomik yatkınlıklara göre spor branşına veya herhangi bir spor branşı içinde yönlendirmeler yapılabilen, bireye özgü antrenman programları geliştirilebilmektedir. Bu kişisel programlar ise, özellikle bireysel sporlarda sporculara daha başarılı olmalarına olanak sağlamaktadır. Ülkemizde de farklı spor disiplinlerinde bireysel başarıya etki eden bu faktörlerin bilinmesi sporcu sağlığı korunması ve sportif performansın artması açısından oldukça önemlidir. Buna karşın genetik ve spor çalışmaları ülkemizde istenilen düzeyde değil, hatta kısıtlıdır. Bu çalışmada, kayak sporcularında *ACTN3* rs1800544, *VEGFA* rs2010963 ve *GABPB1* rs7181866 (NRF-2 rs7181866) polimorfizmlerinin dağılımını incelemesi amaçlanmıştır. *ACTN3* analizinde 20 kayakçıdan 7'si (%35) CC, 5'i (%25) CT ve 8'i TT (%40) genotipinde olduğu belirlenmiştir. Allel dağılımları incelendiğinde C Allelinin %47,5 oranında, T Allelinin ise %52,5 oranında olduğu gözlemlenmiştir. *VEGFA* analizinde 20 kayakçıdan 4'ü (%20) CC, 7'si (%35) CG ve 9'u GG (%45) genotipinde olduğu belirlenmiştir. Allel dağılımları incelendiğinde C Allelinin %37,5 oranında, G Allelinin ise %62,5 oranında olduğu gözlemlenmiştir. *GABPB1* analizinde 20 kayakçıdan 16'sı (%80) AA ve 4'ü (%20) genotipinde olduğu belirlenmiştir. Çalışmamızda GG genotipine rastlanmamıştır. Allel dağılımları incelendiğinde A Allelinin %90 oranında, G Allelinin ise %10 oranında olduğu gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak Oğlağ o ailesi'nin kayak sporuna yatkın olabileceği söylenebilir fakat *ACTN3* rs1815739, *VEGFA* rs2010963 ve *GABPB1* rs7181866 polimorfizmlerinin sporcu performansı üzerindeki etkisini ortaya koyabilmek için denek sayısı artırılarak fiziksel ve fizyoloji ve antropometrik testlerin yapılacağı araştırmalara da ihtiyaç bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Kayak, Oğlağ o Ailesi, genetik, *ACTN3* Rs1815739, *VEGFA* Rs2010963, *GABPB1* Rs7181866

INVESTIGATION OF GENETIC CHARACTERISTICS OF INDIVIDUALS BELONGING TO THE OĞLAĞO FAMILY WHO ARE SUCCESSFUL IN SKIING

¹Muş Alparslan University, Faculty of Sports Sciences, Mus

²Üsküdar University, Department of Molecular Biology and Genetics, Istanbul

ABSTRACT

One of the important achievements of the human genome project has been the identification of genes that affect human performance. Polymorphisms in these genes have been revealed in the studies conducted, where they play a role in determining the predisposition of individuals to sporting activities. In the light of the data obtained from these studies, the physiological and anatomical predisposition of individuals determined by genes, according to sport or referrals can be made in any sport, and individual-specific training programs can be developed. These personal programs, on the other hand, allow athletes to be more successful, especially in individual sports. In our country, it is also very important to know these factors that affect individual success in different sports disciplines in terms of protecting the health of athletes and increasing sports performance. However, genetic and sports studies are not at the desired level in our country, or even limited. In this study, it was aimed to examine the distribution of polymorphisms of *ACTN3* rs1800544, *VEGFA* rs2010963 and *GABPB1* rs7181866 (NRF-2 rs7181866) in ski athletes. In the *ACTN3* analysis, it was

determined that 7 out of 20 skiers (35%) were SA the CC, 5 (25%) were in the CT and 8 were in the TT (40%) genotype. When allele distributions were examined, it was observed that the C Allele was 47.5% and the T Allele was 52.5%. In the analysis of VEGFA, it was determined that 4 out of 20 skiers (20%) had CC, 7 (35%) CG and 9 had GG (45%) genotypes. When allele distributions were examined, it was observed that the C Allele was 37.5% and the G Allele was 62.5%. In the GABPB1 analysis, it was determined that 16 (80%) of the 20 skiers were of the AA and 4 (20%) genotypes. In our study, the GG genotype was not found. When allele distributions were examined, it was observed that Allele A was 90% and Allele G was 10%.

As a result, it can be said that the Oglago family may be predisposed to skiing, but in order to reveal the effect of ACTN3 rs1815739, VEGFA rs2010963 and GABPB1 rs7181866 polymorphisms on athlete performance, research is also needed in which physical and physiology and anthropometric tests will be performed by increasing the number of subjects.

Keywords: Skiing, Oglago Family, genetics, ACTN3 Rs1815739, VEGFA Rs2010963, GABPB1 Rs7181866

ÇÜNKÜ BEN SPORCUYUM! BEDEN VE CİNSEL KİMLİK ETİKETLERİ

¹*Sabiha Gizem Engin*, ²*Veli Onur Çelik*, ²*Nur Bölükbaşı*

¹*Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, ESKİŞEHİR*

²*Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ESKİŞEHİR*

Email : s.gizemengin@gmail.com, onurcelik@eskisehir.edu.tr, deniz_eren40@outlook.com

Giriş ve Amaç: Beden; sergilenen gündelik ritüeller, giyilenler, kullanılan aksesuarlar, duruş ve eylemlerle, insanların kendilerini ifade ettikleri ve ortaya koydukları kimliğe işaret eder. Böylece beden, biyolojik niteliğinin yanında toplumsal bir varlıktır. Toplumlara ve kültürlere göre bedenin bazı özellikleri öne çıkarılırken bazıları göz ardı edilir. Burada normlar devreye girer ve cinsiyete dair normatif bir değerlendirme ile makul olan ve olmayan ayrımı yapılır. Bu sürecin sonucu olarak heteroseksüel cinsel yönelim normal olarak kabul edilir; heteronormatiflik normatif cinsel pratiği ve yaşamın normal biçimini şekillendirmeye başlar. Bu araştırmadaki amaç, fiziksel görünüşler üzerinden, cinsel kimlik ve toplumsal cinsiyet sunumunun, biyolojik cinsiyet ile ilişkilendirme etiketlerinin tespitinin ortaya konmasıdır.

Yöntem: Bu araştırma nitel araştırma kapsamında yürütülmüş bir durum çalışmasıdır. Araştırmada anket tekniğinden yararlanılmış ve “141” adet katılımcıya “18 adet” sporcu fotoğrafı gösterilmiş ve biri çoktan seçmeli, biri de açık uçlu olmak üzere iki adet soru sorulmuştur. Araştırmada kullanılan her bir fotoğraftan sonra; 1-Sizce fotoğraftaki sporcunun cinsel yönelimi nedir? (Çoktan Seçmeli/Heteroseksüel, Biseksüel, Homoseksüel, Fikrim Yok), 2- Bu yanıtı vermenizdeki sebep nedir? (Açık uçlu) sorusu sorulmuş ve katılımcılardan ilk soru için bir seçim yapmaları ve ikinci soruda ilk seçimi yapmalarındaki sebebi açıklayan bir tanımlama gerçekleştirmeleri istenmiştir. Bulgular: Katılımcıların sorulara verdikleri cevaplara istinaden sporculara ilişkin etiketler, fiziksel özellikler, beden dili, giyim tarzı ve tanımlanamaz özellikler olarak 4’e ayrılmıştır. Tespit edilen etiketler ayrıca cinsel yönelimler özelinde incelenmiş ve belirli etiketlerin özellikle belli cinsel kimlikler ile ilişkilendirildiği ve öyle varsayıldığı (kas, kısa saç, iç çamaşırı – lezbiyenlik, gülümseme, kıyafet tarzı, bıyık – gaylik, vb.) ortaya konmuştur.

Sonuç: Biyo-iktidarın, cinsel bilimin, düzenleyici ve düzeltici mekanizmalar vasıtasıyla, beden ve cinsellik üzerinde iktidar uygulayarak, niteleyerek, ölçerek, değerlendirerek, hiyerarşiye sokarak, bir düzen ortaya koyması, özünde modern toplumların normlar oluşturmaları ile sonuçlanır. Fakat sporcu bireylerin bedenleri ve fiziksel görünüşleri sadece bireysel seçimleri ile alakalı değil, aynı zamanda sporun gereklilikleri ile de ilgilidir ve bu normlar altında etiketlenip, ötekileştirilmemeleri gerekmektedir.

Because I'm Athlete! Body And Sexual Identity Labels

Introduction and Purpose: Body; With the daily rituals exhibited, what is worn, accessories used, postures and actions, it points to the identity that people express and reveal themselves. Thus, the body is a social entity besides its biological nature. According to societies and cultures, some features of the body are highlighted while others are ignored. Here, norms come into play and a normative assessment of gender makes a distinction between what is reasonable and what is not. As a result of this process, heterosexual sexual orientation is considered normal; Heteronormativity begins to shape normative sexual practice and the normal way of life. The aim of this research is to reveal the presentation of sexual identity and gender, and the identification of labels of association with biological sex through physical appearances.

Method: This research is a case study conducted within the scope of qualitative research. Questionnaire technique was used in the research and “18” photographs of athletes were shown to “141” participants and two questions were asked, one multiple choice and one open-ended. After each photograph used in the research; 1-What do you think is the sexual orientation of the athlete in the photo? (Multiple Choice/Heterosexual, Bisexual, Homosexual, No Idea), 2- What is your reason for giving this answer? The (open-

ended) question was asked and the participants were asked to make a choice for the first question and to provide a description explaining the reason for making the first choice in the second question.

Results: Based on the answers given by the participants to the questions, the labels of the athletes were divided into 4 as physical characteristics, body language, clothing style and indefinable features. The identified tags were also examined in terms of sexual orientations, and it was revealed that certain tags were associated with certain sexual identities and assumed as such (muscle, short hair, underwear - lesbianism, smile, style of dress, mustache - gayness, etc.).

Conclusion: The fact that bio-power, sexual science, by applying power over the body and sexuality through regulatory and corrective mechanisms, by qualifying, measuring, evaluating, hierarchizing, reveals an order, in essence, results in modern societies forming norms. However, the bodies and physical appearances of athletes are not only related to their individual choices, but also to the requirements of the sport, and they should not be labeled or marginalized under these norms.

EGZERSİZ VE SPORUN DOWN SENDROMU OLAN ÇOCUKLAR ÜZERİNE ETKİLERİ: SİSTEMATİK BİR DERLEME

¹Selen Uğur Mutlu, ¹Nimet Korkmaz

¹Bursa Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, BURSA

Email : selenugur@uludag.edu.tr, nhasil@uludag.edu.tr

Araştırmanın amacı; egzersiz ve sporun Down Sendromu olan çocuklarda psikomotor, bilişsel ve sosyal duygusal alanlar üzerine etkisi ile ilgili yapılan çalışmaları değerlendirerek, konu hakkında kapsamlı bilgi sunmaktır. Literatür taraması Bursa Uludağ Üniversitesi E- Kütüphane, Pubmed ve Google Akademik veri tabalarında gerçekleştirilmiştir. Literatür taramasında “down sendromu olan çocuklarda spor”, “down sendromu olan çocuklarda egzersiz”, “down sendromu olan çocuklarda antrenman”, “sports in children with down syndrome”, “exercise in children with down syndrome”, “training in children with down syndrome” anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Araştırmaya 2010- 2020 yılları arasındaki randomize kontrollü çalışmalar, deneysel çalışmalar, yarı deneysel çalışmalar, tek gruplu deneysel çalışmalar, nedensel ve vaka kontrol çalışmaları dahil edilmiştir. Tarama sonucunda 1214 makaleye ulaşılmıştır. Araştırmaya dahil edilme kriterlerine göre uygunlukları değerlendirilen 33 makale bu derleme kapsamına alınmıştır. Sistemik derleme kapsamına alınan çalışmaların kaliteleri engellilerde beden eğitimi ve spor alanında uzman iki araştırmacı tarafından değerlendirilmiştir. Uzmanlar araştırmaların kalitelerini birbirlerinden bağımsız olarak değerlendirmiştir. Araştırmaları değerlendiren uzmanların, değerlendirici puanları arasındaki uyumun tespit edilmesinde, Cohen's Kappa analizi yapılmıştır. Sistemik derlemeye dahil edilen çalışmaların bulguları incelendiğinde egzersiz ve sporun Down Sendromu olan çocuklarda psikomotor, bilişsel ve duyuşsal alanlara olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Ancak bu etkilerin daha büyük örneklem üzerinde incelenmesi ve daha uzun süreli müdahale çalışmalarının yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: down sendromu olan çocuklarda spor, down sendromu olan çocuklarda egzersiz, down sendromu olan çocuklarda antrenman

Effects Of Exercise And Sport On Children With Down Syndrome: A Systematic Review

Purpose of the research; to provide comprehensive information about the subject by evaluating the studies on the effects of exercise and sports on psychomotor, cognitive and social emotional areas in children with Down Syndrome. The literature review was carried out in Bursa Uludağ University E-Library, Pubmed and Google Scholar databases. In the literature review, "sports in children with down syndrome", "exercise in children with down syndrome", "training in children with down syndrome", "sports in children with down syndrome", "exercise in children with down syndrome", "training in children with down syndrome" are key words are used. Randomized controlled studies, experimental studies, quasi-experimental studies, single group experimental studies, causal and case control studies between the years 2010-2020 were included in the study. As a result of the search, 1214 articles were reached. 33 articles whose eligibility was evaluated according to the inclusion criteria were included in this review. The quality of the studies included in the systematic review was evaluated by two researchers who are experts in physical education and sports for the disabled. Experts evaluated the quality of the studies independently. Cohen's Kappa analysis was conducted to determine the harmony between the evaluator scores of the experts who evaluated the research. When the findings of the studies included in the systematic review were examined, it was seen that exercise and sports had positive effects on psychomotor, cognitive and affective areas in children with Down Syndrome. However, there is a need to examine these effects on a larger sample and to conduct longer-term intervention studies.

Keywords: sports in children with down syndrome, exercise in children with down syndrome, training in children with down syndrome

TAEKWONDO SPORUNUN SALDIRGANLIK VE MOTOR BECERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

1Zehra Gözel

1Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, NİĞDE

Giriş ve Amaç: Çalışmada 11-13 yaş arası taekwondo sporcularının saldırganlık ve motor beceri düzeylerinin yaş ve cinsiyete göre araştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmaya 11-13 yaş arası 30 kadın ve 33 erkek olmak üzere toplamda 63 gönüllü taekwondo sporcusu katılmıştır. Araştırmada saldırganlık düzeylerinin belirlenmesinde Buss-Perry Saldırganlık Ölçeği (BPSÖ) ve motor beceri testi olarak Dordel-Koch Test (yanlara sıçrama testi, durarak uzun atlama, esneklik, mekik, şınav ve 6 dakika dayanıklılık testi) kullanılmıştır. Test yaş ve cinsiyete bağlı olarak norm veri tablosuna göre ('çok iyi' 'iyi' 'orta' 'kötü' 'çok kötü') değerlendirilmektedir.

Bulgular: Çalışmaya katılan sporcuların yaş ortalamaları ($\bar{x}$ 12,76), boy ($\bar{x}$ 145,22), kilo ($\bar{x}$ 40,68) ve saldırganlık toplam puan ortalamaları $\bar{x}$ 75,95 olarak tespit edilmiştir. Motor beceri testinde ise yanlara sıçrama ($\bar{x}$ 73,79), durarak uzun atlama ($\bar{x}$ 155,22cm), esneklik ($\bar{x}$ 7,24cm), mekik ($\bar{x}$ 25,49), şınav ($\bar{x}$ 18,95) ve 6 dk dayanıklılık ortalamaları ($\bar{x}$ 894,14m) olarak belirlenmiştir. Ortalama değerler norm verilere göre değerlendirildiğinde sporcuların (yanlara sıçrama, esneklik, durarak uzun atlama, şınav, mekik) testlerinde 'iyi' derecesine sahip oldukları ve 6 dk dayanıklılık testinde ise 'orta' dereceye sahip oldukları belirlenmiştir.

Sonuç: Sporcuların cinsiyetlerine göre motor beceri düzeylerini değerlendirdiğimizde yanlara sıçrama ve esneklik testlerinde istatistiksel olarak ($p<0.03$) kadınların erkeklere göre daha iyi derecelere sahip oldukları ve kadınların saldırganlık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek ($p<0.01$) olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yaş büyüdükçe sporcuların saldırganlık düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Motor beceri, saldırganlık, taekwondo

Investigation Of The Effect Of Taekwondo Sport On Aggression And Motor Skills

Introduction and Purpose: In this study, it was aimed to investigate the aggression and motor skill levels of taekwondo athletes between the ages of 11-13 according to age and gender.

Method: A total of 63 volunteer taekwondo athletes, 30 female and 33 male, aged 11-13 years, participated in the study. In the study, Buss-Perry Aggression Scale (BPSÖ) was used to determine aggression levels and Dordel-Koch Test (side jump test, standing long jump, flexibility, sit-up, push-up and 6-minute endurance test) was used as motor skill test. The evaluation of the test is evaluated according to the age and gender norm data table ('very good' 'good' 'moderate' 'bad' 'very bad').

Result: The mean age ($\bar{x}$ 12.76), height ($\bar{x}$ 145.22), weight ($\bar{x}$ 40.68) and aggression total score averages of the athletes participating in the study were determined as $\bar{x}$ 75.95. In the motor skill test, side jumps ($\bar{x}$ 73.79), standing long jump ($\bar{x}$ 155.22cm), flexibility ($\bar{x}$ 7.24cm), sit-ups ($\bar{x}$ 25.49), push-ups ($\bar{x}$ 18.95) and 6-minute endurance averages ($\bar{x}$ 894.14m)) was determined. When the average values were evaluated according to the norm data, it was determined that the athletes had a 'good' grade in the tests (side jump, flexibility, standing long jump, push-ups, sit-ups) and 'moderate' in the 6-minute endurance test.

Conclusion: When we evaluated the motor skill levels of the athletes according to their gender, it was determined that statistically ($p<0.03$) women had better grades in the side-jump and flexibility tests, and women's aggression levels were higher than men ($p<0.01$). In addition, it has been determined that the aggression levels of the athletes increase as the age increases.

Keywords: Motor skill, aggression, taekwondo

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİ'NİN DEĞER YÖNELİMLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

¹Nimet Korkmaz, ²Cansu Korkmaz Tekin, ¹Faruk Korkmaz, ¹Selen Uğur Mutlu, ¹İnci Ece Öztürk

¹Bursa Uludağ Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, BURSA

²Milli Eğitim, KOCAELİ

Email : nhasil@uludag.edu.tr, cnsskrkmzz16@gmail.com, fkorkmaz@uludag.edu.tr, selenugur@uludag.edu.tr, incieceozturk@gmail.com

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı, beden eğitimi öğretmenlerinin yaşamlarında en fazla önemsedikleri değerleri tespit etmek ve farklı değişkenlerin değer yönelimleri üzerine etkilerinin belirlenmesidir.

Yöntem: Beden Eğitimi Öğretmenlerine uygulanan bu araştırma, ilişkisel tarama modelindedir. Veri toplama aracı olarak Demirutku (2004) tarafından Türkçeye uyarlanan "Portre Değerler Ölçeği" (PDÖ) aracılığıyla toplanmıştır. Demografik bilgiler için ise kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Normal dağılıma uygunluk göstermeyen değişkenler için betimleyici istatistikler medyan (min:maks) olarak gösterilmiştir. Normal dağılıma sahip olmayan bağımsız iki grup karşılaştırılmalarında Mann-Whitney U, bağımsız ikiden fazla grup karşılaştırılmalarında Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır. Normal dağılıma sahip olmayan değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesinde Spearman Korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

Bulgular ve Sonuç: Çalışmamızda beden eğitimi öğretmenlerinin güç, başarı ve geleneksellik değer tipleri ortalama puanları boyutları diğer tiplere göre yüksek bulunmuştur. Cinsiyetlerine göre; öğretmenlerin "hazcılık" medyan puanları erkek öğretmenler lehine, medeni durumlarına göre; "güç" ve "başarı" değer tiplerinde evli öğretmenler lehine, güvenlik değer tipinde bekar öğretmenler lehine, anlamlı farklılık göstermektedir. "Özyönelim" değer tipi puanı ile mesleki kıdem yılı arasında negatif yönde, "güvenlik" değer tipi puanı ile yaş arasında negatif yönde, "güvenlik" değer tipi puanı ile mesleki kıdem yılı arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi Öğretmeni, Değer yönelimi.

An Investigation Of The Value Orientations Of Physical Education Teachers In Terms Of Various Variables

Introduction and Aim: The aim of this study is to determine the values that physical education teachers care most about in their lives and to determine the effects of different variables on value orientations.

Method: This research, applied to Physical Education Teachers, is in the relational screening model. As a data collection tool, the "Portrait Values Scale" (PBL) was adapted into Turkish by Demirutku (2004). Personal information form was used for demographic information. Descriptive statistics for variables that do not conform to the normal distribution are shown as median (min:max). Mann-Whitney U tests were used for the comparison of two independent groups that did not have normal distribution, and Kruskal Wallis tests were used for comparisons of more than two independent groups. Spearman correlation coefficient was used to examine the relationship between variables that do not have a normal distribution.

Findings and Conclusion: In our study, physical education teachers' strength, success and traditionalism value types mean scores were found to be higher than other types. According to their gender; teachers' median scores of "hedonism" were in favor of male teachers, according to their marital status; There is a significant difference in favor of married teachers in the "power" and "success" value types, and in favor of single teachers in the security value type. There was a negative correlation between the "self-direction" value type score and the professional seniority year, a negative relationship between the "security" value type score and age, and a negative relationship between the "security" value type score and the professional seniority year.

Keywords: Physical Education Teacher, Value orientation.

COVID-19 PANDEMİ ÖNCESİ VE SÜRECİNDE BASKETBOL VE MUAY THAI SPORCULARININ CİDDİ BOŞ ZAMAN ALIŞKANLIKLARINDAKİ DEĞİŞİMİN İNCELENMESİ

1Günnur Hastürk, 1Müge Akyıldız Munusturlar

1Eskişehir Teknik Üniversitesi, ESKİŞEHİR

Email : gunnurhasturk@eskisehir.edu.tr, mugeakyildiz@eskisehir.edu.tr

Giriş ve Amaç: Çin'in Whuan kentinde ortaya çıkan tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 salgını sebebiyle günlük yaşantıda çeşitli kısıtlamalar meydana gelmiştir. Tüm rekreasyon aktivitelerine katılımı doğrudan etkileyen pandemi koşullarının, ciddi boş zaman katılımında da bir takım değişikliklere sebep olacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda çalışmanın amacı Covid-19 pandemi öncesi ve sürecinde ciddi boş zaman katılımcıları olarak Muay Thai ve basketbol sporcularının ciddi boş zaman davranışlarındaki değişimin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmada nicel veri toplama tekniği olan anket yöntemi kullanılmıştır. Veri toplama aracı, Akyıldız (2013) tarafından geliştirilen Ciddi Boş Zaman Ölçeği ve demografik sorular olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. Araştırmanın evrenini Muay Thai ve Basketbol sporcuları örneklemi ise kolayda yöntemiyle seçilen 146'sı Basketbol, 125'i Muay Thai olmak üzere toplam 271 ciddi boş zaman katılımcısı oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS paket programında yapılmıştır. Katılımcıların pandemi öncesi ve sürecinde ciddi boş zaman katılımlarındaki değişimi incelemek amacıyla bağımlı ve bağımsız örneklem t- testinden yararlanılmıştır.

Bulgular: Basketbol sporcularının pandemi öncesi ve pandemi süreci ciddi boş zaman boyutlarına bakıldığında azim, boş zaman kariyeri, kişisel çaba, psikolojik fayda, terapatik fayda, sosyal dünya, ve bağlılık puanları arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Muay Thai sporcularında ise ciddi boş zamana katılım boyutlarının tamamında (azim, boş zaman kariyeri, kişisel çaba, psikolojik fayda, terapatik fayda, sosyal dünya, bağlılık, yeterlilik hissi ve kişilik) anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Muay Thai ve basketbol sporcularının pandemi öncesi ciddi boş zaman zaman katılımları incelendiğinde azim, boş zaman kariyeri ve kişisel çaba boyutlarında, pandemi süreci ciddi boş zaman zaman katılımları incelendiğinde ise boş zaman kariyeri ve kişisel çaba boyutlarında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur.

Sonuç: Sonuç olarak hem basketbol hem de Muay Thai sporcularının ciddi boş zaman katılımları pandemi sürecinde pandemi öncesi döneme göre daha düşük olmakla beraber Covid-19 pandemi sürecinin ciddi boş zaman katılımını azalttığını söylemek mümkündür.

Investigation Of The Change In Serious Leisure Habits Of Basketball And Muay Thai Athletes Before And During The Covid-19 Pandemic

Introduction and Aim: Due to the Covid-19 pandemic, which emerged in Wuhan, China, and affected the whole world, various restrictions have occurred in daily life. It is thought that pandemic conditions, which directly affect participation in all recreational activities, will cause some changes in serious leisure time participation. In this direction, the study aims to examine the change in serious leisure behavior of Muay Thai and Basketball athletes as serious leisure time participants before and during the Covid-19 pandemic.

Method: The questionnaire method, which is a quantitative data collection technique, was used in the study. The data collection tool consists of two parts, the Serious Leisure Scale developed by Akyıldız (2013) and demographic questions. The population of the research consists of Muay Thai and Basketball athletes, and the sample consists of 271 serious leisure time participants, 146 of whom are basketball and 125 are Muay Thai, selected by the convenience sampling method. The data obtained from the research

were analyzed in the SPSS package program. Dependent and independent sample t-tests were used to examine the change in participants' serious leisure time participation before and during the pandemic.

Results: Considering the serious leisure time dimensions of basketball athletes before and during the pandemic, it was seen that there were significant differences in perseverance, leisure career, personal effort, psychological benefit, therapeutic benefit, social world, and commitment scores. In Muay Thai athletes, on the other hand, it was determined that there were significant differences in all dimensions (perseverance, leisure career, personal effort, psychological benefit, therapeutic benefit, social world, commitment, sense of competence, and personality) of serious leisure participation. When the serious leisure time participation of Muay Thai and basketball athletes before the pandemic was examined, it was found that there was a significant difference in the dimensions of perseverance, leisure career, and personal effort, and when the serious leisure time participation during the pandemic was examined, there was a significant difference in the dimensions of leisure career and personal effort.

Conclusion: As a result, the serious leisure time participation of both basketball and Muay Thai athletes is lower during the pandemic than in the pre-pandemic period, besides it is possible to say that the Covid-19 pandemic process has reduced the serious leisure time participation.

GENÇ KADIN FUTBOLCULARDA 6 HAFTALIK SAQ ANTRENMAN PROGRAMININ BAZI TEKNİK ÖZELLİKLERE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

¹Bahtiyar Ulaş URHAN, ²Yakup Akif Afyon, ³Bahtiyar Ulaş URHAN, ⁴Olcay Mülazımoğlu

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, MUĞLA

²Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MUĞLA

³Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, MUĞLA

⁴Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, MUĞLA

Email : bulasurhan@gmail.com, yafyon@mu.edu.tr, bulasurhan@gmail.com, olcaymulazimoglu@mu.edu.tr

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı, hız, çeviklik ve çabukluk (SAQ) antrenmanını içeren 6 haftalık programın genç kadın futbolcularda şut atma, top sürme ve pas verme tekniklerine etkisini incelemektir. Yöntem: Araştırmada deneysel araştırma türlerinden olan yarı deneysel modelinin, eşitlenmemiş kontrol grubu ön test-son test modeli kullanılmıştır. Araştırmaya Muğla'nın merkez ilçesinde bulunan Muğla Atletik Spor kulübüne kayıtlı, yaşları 15-17 arasında değişen 24 genç kadın futbolcu katılmıştır. Katılımcılar deney grubu (n:12) ve kontrol grubu (n:12) olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Deney grubuna rutin antrenmanlarına ek olarak 6 hafta süreyle haftada 2 gün 30'ar dk SAQ antrenman uygulanmıştır. Kontrol grubu ise haftada 3 gün rutin antrenmanlarına devam etmiştir. Deney ve kontrol grubunun program öncesi ön-test ölçümünde tanımlayıcı özelliklerin ölçümleri alındıktan sonra futbol teknik becerilerini ölçmek için Mor – Christian Genel Yetenek Futbol Testi kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS programı kullanılmıştır. Örneklem büyüklüğü 30'dan küçük olduğu için (n<30) Shapiro Wilk testi ile normallik dağılımı kontrol edilmiştir. Verilerin normallik koşulunu sağladığı görülmüştür. Gruplar arasındaki farklılığı tespit etmek için bağımsız örneklem T testi, grup içi ön test ve son test değerlerinin karşılaştırılmasında ise Paired Sample T testi kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışma sonunda grup içi karşılaştırmalarda deney grubunun ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında pas verme, şut atma ve top sürme (p<,05) değerlerinde anlamlı gelişme sağladığı görülmüş, kontrol grubunda anlamlı fark bulunamamıştır (p>,05). Gruplar arası karşılaştırmalarda deney ve kontrol grubunun son test değerleri incelendiğinde deney grubunun şut atma ve top sürme değerlerinde (p<,05) kontrol grubuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde geliştiği, pas verme değerlerinde ise gruplar arası anlamlı farklılık olmadığı (p>,05) görülmüştür.

Sonuç: Futbol antrenmanlarına ek olarak uygulanan SAQ antrenmanının bazı teknik özellikleri olumlu etkilediği görülmüştür. SAQ antrenmanının futbol antrenmanlarına ek olarak uygulanması, futbolcuların teknik becerilerinin gelişmesine ve maç performanslarına katkı sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Antrenman, Hız, Çeviklik, Çabukluk, SAQ Training

Investigation Of The Effect Of 6-Week SAQ Training On Some Technical Skills Of Young Female Footballers

Introduction and Aim: The aim of this study is to examine the effect of a 6-week program including speed, agility, and quickness (SAQ) training on shooting, dribbling and passing techniques in young female football players. Method: In the research, the pretest-posttest model of the quasi-experimental model, which is one of the experimental research types, with an unequal control group was used. 24 young female football players between the ages of 15-17, registered to Muğla Athletic Sports Club, participated in the research. Participants were divided into two groups as experimental group (n:12) and control group (n:12). SAQ training program was applied to the experimental group 30 minutes, 2 days a week for 6 weeks, in addition to their normal training. The control group continued their normal training 3 days a week. Before the study, after anthropometric measurements were taken in the pre-test measurement of the experimental and control groups, the Mor-Christian General Ability Football Test was used to measure football technical skills. SPSS program was used for data analysis. Since the sample size was smaller than 30 (n<30), the normality

distribution was checked with the Shapiro Wilk Test. It was observed that the data met the normality condition. Independent Sample T Test was used to detect the difference between the groups, and the Paired Sample T Test was used to compare the intra-group pre-test and post-test values.

Findings: At the end of the study, when the pre-test and post-test values of the experimental group were compared, it was seen that there was a significant improvement in passing, shooting and dribbling values ($p < .05$) in the post-test. In the control group, no significant difference was found in the comparison of pre-test and post-test values ($p > .05$). When the post-test values of the experimental and control groups were examined in the comparisons between the groups, it was seen that the experimental group improved statistically significantly in shooting and dribbling values ($p < .05$) compared to the control group, but there was no significant difference between passing values of the groups ($p > .05$).

Result: As a result, it has been seen that SAQ training, which is applied in addition to football training, has a positive effect on some technical features. Therefore, the application of Saq training in addition to football training can help football players improve their technical skills and increase their match performance.

Keywords: Football, Training, Speed, Agility, Quickness, SAQ Training

ORTA YOĞUNLUKLU DEVAMLI VE YÜKSEK YOĞUNLUKLU ARALIKLI DAYANIKLILIK EGZERSİZLERİNİN BİREYLERİN DUYGU-DURUM SKORLARI ÜZERİNE ETKİSİ: PİLOT ÇALIŞMA

¹Alara Eylül Enginler, ²Murat Sükuti, ³Cansın Özgör

¹Doğuş Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, İSTANBUL

²Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İSTANBUL

³Rumeli Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, İSTANBUL

Email : eylulenginler@outlook.com, muratsukuti@hotmail.com, cozzgor@gmail.com

Giriş: Egzersizlerin kuvvet, dayanıklılık gibi farklı türlerinin çeşitli fizyolojik etkiler oluşturduğu ve bunların insan sağlığı üzerinde çeşitli pozitif katkıları olduğu bilinmektedir. Bunun yanında fiziksel egzersizin depresyon gibi duygu-durum bozuklukları üzerindeki olumlu etkileri birçok çalışmaya konu olmuştur. Aynı zamanda fiziksel aktivitenin az olması bir çok psikolojik problemin oluşmasında etken olarak görülmektedir. Diğer taraftan fiziksel aktivitenin yalnızca sosyal sorunlar kaynaklı meydana gelmiş kaygı, depresyon ve stres üzerinde değil, patolojik kökenli distimi gibi bozukluklar üzerinde de etkili olduğu görülmüştür. Kardiyovasküler dayanıklılık egzersizlerinin depresyon skorlarını iyileştirdiğine dair literatürdeki bulgular, egzersizin psikolojik değişkenler açısından da önemine dikkat çekmektedir. Bu bağlamda bireylerin yaşam rutinine entegre edilecek egzersizlerin daha detaylı incelenmesi ihtiyaç haline gelmiştir.

Amaç: Bu çalışmanın amacı farklı antrenman normları ile oluşturulan kardiyovasküler dayanıklılık egzersizlerinin sağlıklı bireylerin duygu-durumlarında ve kalp atım hızı değişkenliği verilerinde oluşturduğu değişiklik hakkında ön bilgi edinmektir. Yöntem: Çalışmada yer alan 4 erkek katılımcıdan ikisi % 70 - % 75 KAHmaks düzeyinde 30 dk devamlı (n1 169cm 77,2 kg – n2 175cm 74,9 kg) ve diğer ikisi (n3 177cm 78 kg – n4 182cm 79,8 kg) % 60 KAHmaks düzeyinde 3 dk aralıklarla % 90-95 KAHmaks düzeyinde 4 x 4 dk koşu egzersizi yapmışlardır. Katılımcılar 14 gün içerisinde 9 egzersiz tamamlamıştır. Ön test ve son test olarak kalp atım hızı değişkenliği ölçülmüş, Beck Depresyon, Beck Anksiyete, Baş Etme, Algılanan Sosyal Destek, Algılanan Stres, Stresle Başa Çıkma, Çok Boyutlu Obsesif Kompulsif Bozukluk ölçekleri uygulanmıştır. Her egzersiz öncesi ve sonrasında katılımcıların mental durumları 7 sorudan oluşan form ile değerlendirilmiştir.

Bulgular: İki grup arasında anlamlı bir fark görülmemiştir (p > 0.05). Çalışmada elde edilen veriler literatür bazında tartışılacaktır.

Sonuç: İki grup arasında antrenman çeşitleri temelinde oluşabilecek psikolojik ve fizyolojik farklılıklara ilişkin güvenilir ve detaylı bilgi araştırmadaki katılımcı sayısının artırılmasıyla sağlanabilir.

The Effect Of Moderate-Intensity Continuous And High-Intensity Intermittent Endurance Exercises On Individuals' Mood Scores: A Pilot Study

Introduction: It is known that different types of exercises such as strength and endurance create various physiological effects, and these have various positive contributions on human health. In addition, the positive effects of physical exercise on mood disorders such as depression have been the subject of many studies. At the same time, low physical activity is seen as a factor in the development of many psychological problems. On the other hand, it has been observed that physical activity is effective not only on anxiety, depression and stress caused by social problems, but also on disorders such as pathological dysthymia. The findings in the literature that cardiovascular endurance exercises improve depression scores also draw attention to the importance of exercise in terms of psychological symptoms (variables). In this context, a more detailed examination of the exercises that will be integrated into the life routine of individuals has become a necessity.

Aim: The aim of this study is to obtain preliminary information about the changes in the mood and heart rate variability data of healthy individuals with cardiovascular endurance exercises created with different training norms. **Method:** Two of the 4 male participants in the study at 70%-75% HRmax for 30 minutes continuously (n1 169cm 77.2 kg - n2 175cm 74.9 kg) and the other two (n3 177cm 78 kg – n4 182cm 79.8 kg) did 4x4 min jogging exercise at 60% HRmax level with 3 min intervals at 90-95% HRmax level. Participants completed 9 exercises in 14 days. Heart rate variability was measured as pre-test and post-test, and Beck Depression, Beck anxiety, coping, perceived social support, perceived stress, coping with stress, and multidimensional obsessive-compulsive disorder scales were applied. Before and after each exercise, the mental states of the participants were evaluated with a form consisting of 7 questions.

Results: There was not significant difference between the two groups ($p>.05$). The obtained data were discussed based on the literature in the current study. **Conclusion:** It is thought that increasing the number of participants and repeating the current study can provide clear, detailed and reliable information about the psychological and physiological differences between groups.

ERİŞKİN ELİT GÜREŞÇİLERDE YÜKSEK ANTRENMANIN FİZİKSEL, FİZYOLOJİK VE PERFORMANS DEĞERLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

¹Burhan Demirkıran, ¹Büşra Diler Orakçı, ¹Rabia Bağcı

¹Gençlik ve Spor Bakanlığı, Olimpiyat Hazırlık Merkezi, Bursa

Email : burhandemirkıran@yahoo.com, busradilerorakci@gmail.com, bagcirabia@gmail.com

GİRİŞ VE AMAÇ Güreş; altı dakikalık süre içerisinde maksimal ve patlayıcı kuvvet, hız, esneklik, aerobik ve anaerobik dayanıklılık gibi fizyolojik özellikler gerektiren spor branşıdır. Anaerobik enerji sistemi 10 saniye ile 2 dakika arasında değişen süre boyunca enerji sağlar. Bu nedenle müsabaka sırasında gereken fizyolojik ihtiyaçları karşılamada aerobik sisteme göre daha önceliklidir. Elit güreşçilerin optimal laktat değerleri belli bir referans aralığına sahip değildir. Müsabaka sırasında iyi bir performans göstermesi için laktat değerlerinin düşük olması beklenmektedir. Bu çalışma, antrenman döneminde olan sporcuların yüksek antrenman dönemine geçtikten sonra fiziksel, fizyolojik ve performans değerlerindeki değişimin incelenmesi, yüksek antrenmanın bu parametreler üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM Çalışmaya erişkin 20 elit güreşçi (21,35±2,94 yıl, erkek) birey dahil edildi. Bireylerin demografik özellikleri kaydedildi. Katılımcıların vücut ağırlıklarını ve vücut yağ yüzdelerini bioelektrik impedans ölçüm cihazı (Tanita, body composition analyzer Type sc-330) ile, el kavrama kuvvetleri el dinamometresi (Jamar (TEC, Clifton, NJ, ABD)) ile, fiziksel fitness durumları Jurkievicz testi içindeki toplam manken atış sayısı ile, laktat ölçümleri ise Jurkievicz testi öncesi, sonrası ve 3 dakika sonrası ölçülerek 3 aşamada değerlendirildi. Elde edilen veriler SPSS 18.0 paket programı kullanılarak incelendi.

BULGULAR VE SONUÇ Çalışma bulgularına göre; önce antrenman, sonrasında yüksek antrenman programlarına tabi tutulan bireylerin ağırlıkları, beden kitle indeksleri, vücut yağ yüzdeleri ve toplam üç seferde gerçekleştirilen laktat ölçüm ortalamalarında azalma görülürken, dominant el kavrama kuvveti ile Jurkievicz testi ölçüm ortalamalarında artış görüldü. Çalışma sonucunda; katılımcılara uygulanan yüksek antrenman sisteminin bireyler üzerinde ağırlık (p=0,01), beden kitle indeksi (p=0,01), vücut yağ yüzdesi (p=0,00), dominant el kavrama kuvveti (p=0,00), Jurkievicz testi (p=0,00), laktat birinci (p=0,02) ve üçüncü (p=0,00) ölçümlerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görüldü (p<0,05). Bunun yanı sıra laktat ikinci ölçümlerindeki değişkenlik etkisinin ise önemsiz olduğu görüldü (p>0,05). Yapılan çalışma sonucunda, yüksek antrenman sisteminin bireyler üzerinde fiziksel, fizyolojik ve performans değerlerine olumlu etkisinin olduğu görülmüştür.

Investigation Of The Effect Of High Training On Physical, Physiological And Performance Values In Adult Elite Wrestlers

INTRODUCTION AND AİM The wrestling; It is a sports branch that requires physiological characteristics such as maximal and explosive strength, speed, flexibility, aerobic and anaerobic endurance within a six-minute period .The anaerobic energy system provides energy for 10 seconds to 2 minutes. For this reason, it is more important than the aerobic system in meeting the physiological needs required during the competition. Optimal lactate values of elite wrestlers do not have a certain reference range. Low lactate values are expected to perform well during competition. This study was carried out to examine the changes in physical, physiological and performance values of the athletes who are in the training period after the high training period, and to evaluate the effect of high training on these parameters.

METHOD Twenty adult elite wrestlers (21.35±2.94 years, male) individuals were included in the study. The demographic characteristics of the individuals were recorded. The participants' body weights and body fat percentages were measured with a bioelectrical impedance measuring device (Tanita, body composition analyzer Type sc-330), hand grip strengths with hand dynamometer (Jamar (TEC, Clifton, NJ, USA)), physical fitness status of the total dummy throw in the Jurkievicz test. The number

of throws and lactate measurements were evaluated in 3 stages by measuring before, after and 3 minutes after the Jurkievycz test. The obtained data were analyzed using the SPSS 18.0 package program.

RESULTS AND CONCLUSION According to the study findings; While there was a decrease in the weights, body mass indexes, body fat percentages and lactate measurement averages carried out in three times in total, the averages of measurements of the dominant hand grip strength and Jurkievycz test of the individuals who were subjected to training and then to high training programs were observed to increase. In the results of study; weight ($p=0.01$), body mass index ($p=0.01$), body fat percentage ($p=0.00$), dominant hand grip strength ($p=0.00$), It was observed that there was a significant effect in the Jurkievycz test ($p=0.00$), lactate first ($p=0.02$) and third ($p=0.00$) measurements ($p<0.05$). In addition, the effect of variability in lactate second measurements was found to be insignificant ($p>0.05$). As a result of the study, it was seen that the high training system had a positive effect on the physical, physiological and performance values of the individuals

YETİŞKİN BİREYLERİN COVID-19 DÖNEMİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ: BİR KARMA YÖNTEM ÇALIŞMASI

¹Nihan Ertuğrul, ²Yeşim Albayrak Kuruoğlu

¹Haliç Üniversitesi Lisanüstü Eğitim Enstitüsü Ve Başakşehir Belediyesi, İSTANBUL

²Haliç Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor YO, İSTANBUL

Email : niihanertugrul@gmail.com, yesimkuruoglu@halic.edu.tr

GİRİŞ ve AMAÇ Tüm dünyayı etkileyen Covid-19 salgını, evde kalma, sokak kısıtlamaları ve karantina gibi uzun süreli hareketsizliğe sebep olan önlemleri beraberinde getirmiştir. Bu araştırmanın amacı, Covid-19 sürecinde yetişkin bireylerin fiziksel aktivite durumlarını karma yöntem ile incelemektir.

YÖNTEM Araştırma problemi, nicel ve nitel yöntemlerin birlikte kullanıldığı karma yaklaşım ile çözümlenmeye çalışılmıştır. İstanbul Başakşehir Belediyesi'nin spor alanlarına üye olan 20-40 yaş aralığında 171 kadın, 137 erkek, toplam 308 katılımcı araştırmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Araştırmanın nicel bölümünde Karaca, Ergen ve Kuruç (2000) tarafından geliştirilen Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA) kullanılmıştır. Ayrıca ankete katılan bireylerin içinden yüz yüze görüşmeyi kabul eden 10 gönüllü (5 kadın, 5 erkek) katılımcı ile araştırmanın nitel bölümü gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların Covid-19 hastalığını geçirmelerine göre yaş, cinsiyet, günlük yaşamdaki fiziksel aktiviteleri; iş, okul, teknoloji kullanımı, oturma süreleri, uyku düzeni ve yaptıkları spor sürelerine göre karşılaştırılmıştır.

BULGULAR Bireylerin oturma süresiyle Covid-19 geçirme arasında istatistiksel olarak bir anlamlılık gözlemlenmesi de, günde 7-8 saat oturan bireylerin Covid-19 hastalığına yakalanma frekansının yüksek olduğu gözlenmiştir. Uyku saatıyla Covid-19 geçirme arasında istatistiksel olarak bir anlamlılık gözlemlenmesi de, günde 7 saatten az uyuyan bireylerde Covid-19 hastalığına yakalanma frekansı yüksek bulunmuştur. Spora katılım süresiyle Covid-19 geçirme arasında istatistiksel olarak bir anlamlılık gözlemlenmesi de, günde 61-120 dk arasında spor yapan bireylerde Covid-19 hastalığına yakalanma frekansı düşük olarak gözlenmiştir. Yüz yüze yapılan görüşmelerden elde edilen subjektif çıkarımlar, Covid-19 döneminde bireylerin hareketsiz kalmaları sebebiyle sosyal, psikolojik ve fiziksel sağlık olarak olumsuz etkilenmeleri şeklinde gözlenmiştir.

SONUÇ Araştırmaya katılan Covid-19 hastalığını daha az geçiren bireylerin, spor yapma süreleri DSÖ tarafından belirtilen 18-65 yaş arasındaki bireylerin haftada en az 3 gün, günde 75-150 dk arasında orta şiddette fiziksel aktivite yapmaları önermesini desteklemektedir. Bu araştırma için karma yöntem araştırmasının avantajı fiziksel aktivitenin bireylere olan etkisinin tek bir alanda etkilemediğini, hayatın her alanında bireyleri olumlu veya olumsuz olarak etkilediğini göstermiştir.

PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF ADULTS DURING THE COVID-19 PERIOD: A MIXED METHOD STUDY

INTRODUCTION and PURPOSE The Covid-19 epidemic, which affects the entire world, has brought with it measures that cause long-term inactivity, such as staying at home, restrictions and quarantines. The purpose of this study is to examine the physical activity levels of adults during the Covid-19 period by mixed method study.

METHOD The research problem has been tried to be solved with a mixed approach in which quantitative and qualitative methods are used together. 171 women, 137 men, total 308 participants 20-40 years of age range who were members of the sports centers of Istanbul Başakşehir Municipality voluntarily participated in the study. In the quantitative part of the study, the Physical Activity Assessment Questionnaire (FADA) developed by Karaca, Ergen and Kuruç (2000) was used. In addition, 10 volunteers (5 women, 5 men) who agreed to face-to-face interviews were conducted with the participants in the survey. Participants were compared

according to age, gender, physical activity in daily life, work, school, use of technology, sitting times, sleep patterns, and sports durations they had Covid-19 disease.

RESULTS Although there is no statistically significant difference between the sitting time of individuals and covid-19, it has been observed that individuals who sit for 7-8 hours a day have a high frequency of developing Covid-19 decency. Although no statistically significant difference was observed between sleep time and covid-19, covid-19 disease was found to be high in individuals who sleep less than 7 hours a day. Although no statistically significant difference was observed between the duration of participation in sports and the covid-19, the frequency of developing Covid-19 disease was observed as low in individuals who were engaged in sports between 61-120 minutes. Subjective inferences obtained from face-to-face interviews and negative social, psychological and physical health effects observed due to their immobility during the Covid- 19 period.

CONCLUSION It was found that, individuals who didn't suffer from Covid-19 were tend to have suggested exercise durations (3 times a day, 75-150mins daily), 7 hours of sleep per day. The advantage of the mixed method research for this research is that the effect of physical activity on individuals does not affect a single area, but affects individuals positively or negatively in all areas of life.

11-14 Yaş Karate Sporcularının Sıçrama Performansları ile Adımlama Mesafeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

¹Hümeysra Karakaya, ²Taylan Balcıoğlu, ¹Aytekin Soykan

¹Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İSTANBUL

²Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İSTANBUL

Email : humeyrakarakayaa@gmail.com, taylan.balcioğlu@sbu.edu.tr, asoykan@marmara.edu.tr

Giriş: Karate branşının tanınırlığı ve bu branşa gösterilen ilgi, Karate'nin tarihte ilk kez 2020 Olimpiyat Oyunları'nda yer almasıyla artmıştır. Bu bağlamda sporcuların atletik performansları ile teknik ve taktik seçimleri kapsamındaki değişkenlerin ilişkisinin incelenmesi ihtiyaç haline gelmiştir. Amaç: Bu çalışmanın amacı Karate sporcularının sıçrama performansı ile adımlama mesafesi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Yöntem: Bu çalışmaya haftada en az 3 kez Karate kumite antrenmanı yapan yaşları $11,94 \pm 1,0$ yıl ve spor yaşları $5,25 \pm 1,6$ yıl olan 20 erkek kumite sporcusu katılmıştır. Sporcuların, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, bacak uzunluğu, femur uzunluğu, tibia uzunluğu, ayak uzunluğu, kalça çevresi, kalf çevresi ve uyluk çevresi ölçülerek antropometrik profillerine ulaşılmıştır. Sıçrama performanslarının belirlenmesi için çift bacak ve tek bacak durarak uzun atlama (sağ-sol) ve dikey sıçrama testleri yapılmıştır. Sporcuların serbest gard duruşunda yaklaşma adımı mesafeleri, yaklaşma adımı öncesi ve sonrası gard duruşu mesafeleri ölçülmüştür.

Bulgular: Çift bacak durarak uzun atlama (DUA), sağ bacak durarak uzun atlama (DUAsağ), sol bacak durarak uzun atlama (DUAsol) verileri ile dikey sıçrama (DS) arasında korelasyon bulunmuştur ($r=0,70$, $r=0,82$, $r=0,79$). Tek bacak durarak uzun atlama sağ ile tek bacak durarak uzun atlama sol arasında korelasyon bulunmuştur ($r=0,82$). Sporcuların sıçrama performansları ile adımlama mesafeleri arasında korelasyon bulunamamıştır.

Sonuç: Sıçrama performansı ile adımlama mesafesi arasında korelasyon bulunamaması Karate branşında yaklaşma adımının taktiksel kullanımı ile ilişkilendirilebilir. Karate sporcularının genellikle atak tekniğinin ön hazırlığı olarak kullandıkları yaklaşma adımı, rakip ile aradaki mesafeyi azaltmak amacıyla uygulanmaktadır. Yaklaşma mesafesi, puan niteliğinde bir teknik uygulayabilmek için atağın hemen öncesinde optimum düzeyde olmalıdır. Bu nedenle sporcuların tercih edeceği tekniğe ve rakiple olan pozisyonun dinamiğine göre yaklaşma mesafesinin taktiksel değişkenlik gösterdiği söylenebilir. Çalışmanın elit sporcu grubunda tekrarlanmasıyla elde edilecek bilgilerin genç sporcuların antrenmanlarına ışık tutabileceği düşünülmektedir. Anahtar kelimeler: Yaklaşma adımı, yaklaşma mesafesi, Karate, Kumite, sıçrama

Investigation Of The Relationship Between Jumping Performances And Stepping Distances Of Aged Of 11-14 Years Karate Athletes

Introduction: The recognition and interest in karate increased with the participation of this sport in the 2020 Olympic Games for the first time in history. In this context, it has become necessary to examine the relationship between the athletic performance of the athletes and the variables within the scope of their technical and tactical choices. Aim: The aim of this study is to examine the relationship between jumping performance and stepping distance of karate athletes.

Method: Twenty male Karate athletes aged 11.94 ± 1.0 years and training age 5.25 ± 1.6 years, who practiced kumite at least 3 times a week, participated in this study. Anthropometric profiles were obtained by measuring the height, body weight, leg length, femur length, tibia length, foot length, hip circumference, thigh circumference, calf circumference of the athletes. Standing long jump (SLJ), single leg SLJ (right and left) and vertical jump (VJ) tests were performed to determine the jump performances. The approach stepping distances in the free guard stance of the athletes, and the distances of the guard stance before and after the stepping were measured. Results: A correlation was found between the data of the SLJ and VJ ($r=0,70$), single leg SLJright and VJ ($r=0,82$), single

leg SLJleft and VJ ($r=0,79$). A correlation was found between single leg SLJright and single leg SLJleft ($r=0,82$). There was no correlation between the jumping performances of the athletes and their stepping distances.

Conclusion: The lack of correlation between jumping performance and stepping distance may be associated with the tactical use of the approach stepping in Karate. The approach step, which karate athletes generally use as a preliminary preparation for the attack technique, is applied to reduce the distance between the opponent. The approach distance must be optimal at the beginning of attack in order to perform a point-like technique. Therefore, it can be said that the approach distance varies tactically according to the technique preferred by the athletes and the dynamics of the position with the opponent. It is thought that the information to be obtained by repeating the study in the elite athlete group can shed light on the training of youth athletes. Keywords: Approach stepping, approach distance, Karate, Kumite, jumping

7-11 YAŞ GRUBU CİMNASTİKÇİLERİN OLGUNLAŞMA DÜZEYLERİ İLE FİZİKSEL UYGUNLUKLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

¹Aykut Erdoğan, ²Pelin Aksen Cengizhan, ³Mehmet Yanık

¹MSB Deniz Hava Eğitim Merkez Komutanlığı, KOCAELİ

²Kırıkkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, KIRIKKALE

³Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, BALIKESİR

Email : aykuterdogan90@gmail.com, pelinaksen@gmail.com, mehmettyanik@gmail.com

Giriş ve Amaç: Temel hazırlık döneminde bulunan çocuk ve ergen sporcuların antrenman programlarının hazırlanmasında büyüme ve biyolojik olgunlaşma düzeylerinin dikkate alınması gerekmektedir. Aynı takvim yılında doğmuş bireyler arasında farklı biyolojik olgunlaşma düzeyleri gözlemlenebilmektedir. Bu sebeple aynı takvim yılında doğduğu halde biyolojik olgunluğu daha fazla gelişmiş olan kız ve erkek cimnastikçiler arasında fazla büyümüşlük durumu ile fiziksel uygunlukları arasındaki ilişkinin incelenmesi spor başlama branşı olan cimnastik branşında, yetenek seçiminde ve sporcuların performans değerlendirmelerinde oldukça önemlidir. Bu araştırma, 7-11 yaş grubu cimnastikçilerin biyolojik olgunlaşmaları ile fiziksel uygunluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Method: Araştırmaya yaş ortalaması 9.21 ± 1.63 yıl olan 37 kız ve yaş ortalaması 9.64 ± 1.44 yıl olan 17 erkek olmak üzere toplam 54 cimnastikçi gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların antropometrik özellikleri, zirve boy hızı ve Fitnessgram test bataryasından oluşan bazı fiziksel uygunluk parametreleri değerlendirilmiştir.

Bulgular ve Sonuç: çalışmaya katılan erkek cimnastikçilerin zirve boy hızı yaşları ile mekik hareketi değerleri arasında $\alpha=0.05$ güven düzeyinde pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu tespit edilirken, kız cimnastikçilerin zirve boy hızları ile esneklik, gövde kaldırma kuvveti ve bükülü kol asılma performansları arasında pozitif yönde orta düzeyde, mekik hareketi değerleri arasında ise yüksek düzeyli pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada biyolojik olgunluk düzeyleri yüksek olan cimnastikçilerin fiziksel uygunluk düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Antrenörlerin bu yaş grubu sporcular için antrenman planlaması yaparken bireyin olgunlaşma ve büyüme düzeylerini dikkate alması gerekmektedir. Ayrıca biyolojik olgunlaşma yetenek seçiminin değerlendirilmesi kullanılabilir bir değerlendirme yöntemi olarak önerilebilir.

ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MATURATION LEVELS AND PHYSICAL FITNESS OF GYMNASTS AGED 7-11

Introduction and Purpose: Growth and biological maturation levels need to be taken into consideration when preparing the exercise programs of children and adolescents in the basic preparation period. Different biological maturation levels can be observed between individuals born on the same calendar year. Therefore, analyzing the overgrowth level and physical fitness of female and male gymnasts whose biological maturity is too developed despite being on the same calendar year is extremely important in the gymnastics branch which is the branch of starting sports, choosing talented individuals and evaluating the performances of the athletes. This study aims at analyzing the relationship between biological maturation and physical fitness levels of gymnasts aged 7-11. **Method:** A total of 54 gymnasts volunteered to participate in the study, 37 of whom were female with an average of 9.21 ± 1.63 years and 17 of whom were male with an age average of 9.64 ± 1.44 years. The athletes' anthropometric characteristics, peak height speed and some physical fitness parameters consisting of the FitnessGram test battery.

Findings and Conclusion: While a $\alpha=0.05$ confidence level positive and medium level relationship was determined between peak height speed and sit-up movement values of male gymnasts in the study, a positive and medium level relationship was found between the female gymnasts' peak height speed and flexibility, trunk lifting strength and bent arm suspension performances and a high level, positive and statistically significant relationship was found between their sit-up movement values. It was concluded in the study that

the level of physical fitness of gymnasts with high biological maturation levels is also high. Coaches need to take into consideration the individual's maturation and growth levels while planning exercises for this age group. In addition, biological maturation skill selection evaluation can be suggested as a useable evaluation method.

BASKETBOLDA YORGUNLUĞUN SERBEST ATIŞ BAŞARISINA ETKİSİ: YAŞ ARTTIKÇA YORGUNLUK SONRASI PERFORMANS DEĞİŞİR Mİ?

¹Çağdaş Özgür Cengizel, ¹Ceren Suveren-Erdoğan, ²Burcu Ertaş-Dölek, ¹Elif Cengizel

¹Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

²Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

Email : cagdasozgurengizel@gazi.edu.tr, cerensuveren@gazi.edu.tr, burcu.ertas.dolek@ankara.edu.tr, elifoz@gazi.edu.tr

Bu araştırmanın amaçları; (a) basketbolda yorgunluğun serbest atış performansına etkisinin incelenmesi ve (b) yaş ile birlikte yorgunluk sonrası serbest atış performansında değişiklik olup olmadığının belirlenmesidir. Araştırmaya 12 yaş altı (U12, n=35), 14 yaş altı (U14, n=34), 16 yaş altı (U16, n=20) ve 18 yaş altı (U18, n=10) toplam 89 erkek basketbolcu gönüllü olarak katıldı. Deneklerde yorgunluk oluşturmak için 20 m mekik koşusu testi uygulandı. Mekik koşusu testi öncesi ve sonrasında sporculardan 10 serbest atış gerçekleştirmeleri istendi. 10 serbest atış üzerinden başarı yüzdesi elde edildi. Buna ek olarak, mekik koşusu öncesi ve sonrası deneklerin algıladıkları zorluk dereceleri Borg Skalası (0-10) aracılığıyla belirlendi. Yorgunluk öncesi ve sonrası serbest atış başarı yüzdesi ve algılanan zorluk derecesi karşılaştırmaları eşleştirilmiş iki örnek testi, yaş kategorileri arası farkların belirlenmesi için tek yönlü varyans analizi kullanıldı. Tüm yaş kategorilerinde mekik koşusu sonrası serbest atış başarı yüzdesinde anlamlı fark bulunmazken, algılanan zorluk derecesi anlamlı yüksektir ($p<0.001$). Serbest atış başarı yüzdesi, mekik koşusu öncesinde yaş arttıkça nicel olarak artış gösterdi (U14 hariç). Yaş arttıkça yorgunluk sonrası serbest atış performansında ise gruplar arasında anlamlı farklar gözlemlendi (U18 vs U16, $p=0.002$; U18 vs U14, $p=0.003$; U18 vs U12, $p=0.009$). Sonuç olarak; mekik koşusunun basketbolcularda “zor-çok zor” zorluk derecesinde algılanmasına karşın, serbest atış performansını anlamlı etkileyecek düzeyde bir yorgunluk oluşturmadığı tespit edildi. Bununla birlikte, yaş arttıkça yorgunluk sonrası serbest atış performansının değişkenlik gösterdiği belirlendi. Dolayısıyla basketbolcularda teknik elementlerin, yorgunluk sonrası nasıl etkilendiğinin araştırılmasında farklı protokollerin ya da müsabaka benzeri drill/testlerin uygulanması tavsiye edilir. Anahtar kelimeler: mekik koşusu, basketbol, yorgunluk, yaş grubu

The Effect Of Fatigue On Free Throw Success In Basketball: Does Performance Change After Fatigue As Age Increases?

The aims of this research were (a) to examine the effect of fatigue on free throw performance in basketball and (b) to determine whether there is a change in free throw performance after fatigue with age. A total of 89 male basketball players U12 (n=35), U14 (n=34), U16 (n=20) and U18 (n=10) participated in the study. The 20 m shuttle run test was applied to create fatigue in the subjects. Before and after the shuttle run test, the athletes were asked to perform 10 free throws. The percentage of success was achieved over 10 free throws. In addition, the ratings of perceived exertion of the subjects before and after the shuttle run were determined using the Borg Scale (0-10). Paired sample t-test was used to compare the percentage of free throw success and rating of perceived exertion before and after fatigue, and one-way analysis of variance was used to determine the differences between age categories. While there was no significant difference in the percentage of free throw success after the shuttle run in all age categories, the rating of perceived exertion was significantly higher ($p<0.001$). While there was no significant difference in the percentage of free throw success after the shuttle run in all age categories, the rating of perceived exertion was significantly higher ($p<0.001$). Percentage of free throw success quantitatively increased with increasing age before the shuttle run (except U14). As the age increased, significant differences were observed between the groups in the free throw performance after fatigue (U18 vs U16, $p=0.002$; U18 vs U14, $p=0.003$; U18 vs U12, $p=0.009$). As a result; although shuttle run was perceived as “hard-very hard” difficulty in basketball players, it was determined that it did not create a level of fatigue that would significantly affect free throw performance. However, it was determined that the free throw performance after fatigue changed with increasing age. Therefore, it is recommended to apply different protocols or competition-like drills/tests in investigating how technical elements are affected after fatigue in basketball players. Keywords: shuttle run, basketball, fatigue, age category

TÜRKİYE'DEKİ SPOR FEDERASYONLARININ ULUSLARARASI ORGANİZASYONLARDA GÖNÜLLÜ SEÇME VE ÇALIŞTIRMA KRİTERLERİNİN İNCELENMESİ ÜZERİNE NİTEL BİR ARAŞTIRMA

¹Teoman Karadeniz, ²Yeşim Albayrak Kuruoğlu

¹Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İSTANBUL

²Haliç Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor YO, İSTANBUL

Email : teomankaradeniz@gmail.com, yesimkuruoglu@halic.edu.tr

GİRİŞ ve AMAÇ Uluslararası spor organizasyonlarının gerçekleştirilmesinde gönüllülerin büyük önemi vardır. Bu araştırmanın amacı, Türkiye'de düzenlenen uluslararası spor organizasyonlarında ihtiyaç duyulan gönüllülere ulaşma, seçme ve görevlendirme kriterlerinin neler olduğunu, sürecin nasıl işlediğini, spor federasyonları bünyesindeki ilgili birim yöneticileri tarafından verilecek olan bilgiler doğrultusunda derinlemesine inceleyerek ortaya koymaktır.

YÖNTEM Son üç yılda uluslararası organizasyon düzenleyen federasyonlardan Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu (TSSF), Türkiye Cimmastik Federasyonu (TCF), Türkiye Basketbol Federasyonu (TBFa), Türkiye Binicilik Federasyonu (TBFB), Türkiye Triatlon Federasyonu (TTF) ve Türkiye Voleybol Federasyonu (TVF) incelenmesi planlanmıştır. Araştırma, nitel araştırma desenleri arasından durum belirleme yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Durum çalışmalarında bir birey, bir kurum, bir grup veya bir ortam, araştırılacak durumlara örnek teşkil edebilir. Ortam, olay, süreçler bütüncül bir yaklaşımla araştırılarak, ilgili durumu nasıl etkiledikleri ve etkilendikleri üzerine odaklanılır. Olimpiyat Oyunları, Dünya, Avrupa, Balkan Şampiyonaları gibi belirgin olaylarda, bireysel aktörler veya aktör grupları durum çalışmalarının katılımcıları olabilir. Bu çalışmada, altı farklı federasyonda organizasyon düzenleme ve gönüllü belirleme süreçlerinde yetkisi ve deneyimi olan altı yöneticiyle görüşülmüştür. Verilerin elde edilmesinde, yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ve standart açık uçlu sorulardan faydalanılmıştır. Verilerin analizi sürecinde ise; içerik analizi yöntemiyle, verilerin tanımlanması, kodlanması ve kategorileştirilmesi işlemleri gerçekleştirilmiştir. Ana tema, alt temalara ulaşılmasıyla, tematik analiz haritası oluşturularak gerçek durumlar arasındaki bağlar açıklanmaya çalışılmıştır.

BULGULAR Türkiye'de düzenlenen uluslararası spor organizasyonlarında gönüllülere ihtiyaç duyulduğu gözlemlenmiştir. Ancak bu konuda gönüllülerin sosyal haklarını ve sağlık güvencelerini koruma altına alan bir yasa ya da mevzuatın olmadığı görülmüştür. Araştırmada incelenen federasyonlar, yurt dışındaki gönüllülerin her yaştan olabildiğini belirtmişler, ülkemizde yalnızca gençlerin bu organizasyonlara gönüllü olduğunu ifade etmişlerdir. Türkiye'de spor gönüllülüğü faaliyetlerinin tamamını takip eden ve bu konuda istatistik tutan bir kurum ya da kuruluşun olmadığı gözlemlenmiştir.

SONUÇ Uluslararası gönüllülük hareketlerinin yayınladıkları yıllık gönüllülük indekslerinde Türkiye'nin en alt sıralarda yer almasının sebeplerinden birinin, gerçekleştirilen gönüllülük faaliyetlerinin rakamlarla ifade edilememesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

A QUALITATIVE RESEARCH ABOUT VOLUNTEERS SELECTING AND RECRUITING CRITERIA OF SPORTS FEDERATIONS FOR THE INTERNATIONAL ORGANISATIONS IN TURKEY

INTRODUCTION and PURPOSE This research aims to examine and reveal the criteria of reaching, selecting, and assigning volunteers needed in international sports organizations held in Turkey and how the process works according to the information provided by the relevant unit managers in sports federations thoroughly.

METHOD Sport federations that have organized international events in the last three years, the Turkish Underwater Sports Federation (TUSF), the Turkish Gymnastics Federation (TGF), the Turkish Basketball Federation (TBF), the Turkish Equestrian Federation (TEF), the Turkish Triathlon Federation (TTF) and the Turkish Volleyball Federation (TVF) has been included in the scope of the research. The research was carried out with the method of determining the position as a qualitative research design. In case studies; an individual, an institution, a group, or a setting can serve as examples of positions to be examined. The environment,

events, and processes are examined with a holistic approach, focusing on how they affect and are affected by the relevant position. Individual actors or groups of actors can be participants of case studies in specific events such as the Olympic Games, the World, European, Balkan Championships. Therefore, internal sampling was used as a sampling method. Six managers who had authority and experience in organizing and determining volunteers in six different federations were interviewed in this study. In data collection, semi-structured interviews and standard open-ended questions were used. Predetermined open-ended questions were asked to the managers, and the answers were recorded with a tape recorder. In the data analysis process; The identification, coding, and categorization of the data were carried out using the content analysis method. By considering the categories, codes, and the frequency of repetition of related codes, the main theme and sub-themes were formed, and the thematic analysis map was created to explain the links between the real situations.

RESULTS It has been observed that volunteers are needed in international sports organizations organized in Turkey. But it has been observed that there is no law or legislation in this regard that protects the social rights and health guarantees of volunteers. Federations examined in the study stated that volunteers abroad can be of all ages and stated that only young people in our country volunteer for these organizations. It has been observed that there is no institution or organization in Turkey that monitors all sports volunteering activities and keeps statistics on this issue.

CONCLUSION As one of the reasons why Turkey ranks at the bottom in the annual volunteering Indexes published by international volunteering movements, it is believed that the volunteering activities carried out are due to the inability to be expressed in figures.

İKİ FARKLI AYAK AÇISIYLA YAPILAN BARBELL HİP THRUST EGZERSİZİNİN GLUTEUS MAXİMUS KAS AKTİVASYONUNA ETKİSİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Özlem Töre, Bergün Meriç Bingöl, Mehmet Onur Vurmaz

¹Kocaeli Üniversitesi, KOCAELİ

Email : agcaozlem@gmail.com, agcaozlem@gmail.com, bergunmeric@gmail.com, vurmazonur92@gmail.com

GİRİŞ VE AMAÇ Barbell Hip Thrust (BHT) kalça ekstansör kaslarını geliştirmek için geliştirilmiş bir egzersizdir. BHT nin yatay bir kuvvet uygulamasıyla kalça ekstansörlerini tam ekstansiyona yakın şekilde aşırı yüklediği düşünüldüğünden, sprint hızlandırma eğitimi için popüler bir egzersizdir. Antrenmanlarda BHT 'ın farklı varyasyonları kullanılmaktadır. Spor bilimi araştırmalarında hareket varyasyonlarının kas gelişimi üzerindeki etkilerini tespit etmek için kas aktivasyon karşılaştırmaları yapılmaktadır. Bu araştırmanın amacı , standart BHT ile 45° ayak açısıyla yapılan BHT arasındaki gluteus maximus kas aktivasyonu farkı olup olmadığının belirlenmesidir.

YÖNTEM Araştırmaya , yaş ortalaması 20,1 ± 5,6 lisanslı 10 erkek futbolcu katılmıştır. Öncelikle katılımcıların gluteal maximus kası için maximal istemli izometrik kasılma (MİİK) ölçümleri yapılmıştır. Sonrasında her katılımcının sırasıyla standart barbell hip thrust egzersizi (BHT) ve 45° ayak açılı BHT egzersizindeki kas aktivasyonları tespit edilmiştir. Egzersizler 2 kez tekrarlanmış ve ortalaması alınmıştır. Ölçümler BIOPAC yüzeyel Emg ile kaydedilmiştir. Elde edilen ham verilerin ort. EMG (OEMG) değerleri "Matlab 18b" programıyla belirlenmiştir. Normalizasyon işlemi için MİİK değeri %100 olarak kabul edilmiştir. BHT egzersizi sırasında oluşan kas aktivasyonu MİİK değerine oranlanarak hesaplanmıştır. Verilerin normallik dağılımı Shapiro-Wilk testi, istatistiksel analizleri bağımlı örneklem t testi ile belirlenmiştir..

BULGULAR Standart BHT ve 45° ayak açılı BHT egzersizi arasında Gluteal Maximus kas aktivasyonu açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$). Ancak standart BHT egzersizinde Gluteus Maximus (GM) kas aktivasyonu % 99,79 MİİK, 45° lik ayak açılı BHT egzersizinde ise kas aktivasyonu % 75,62 MİİK olarak bulunmuştur.

SONUÇ Standart BHT ve 45° ayak açılı BHT egzersizinin Gluteus Maximus kas aktivasyonu üzerinde herhangi bir farklılığa sebep olmadığı tespit edilmiştir. Ancak, standart BHT egzersizinin % 99,79 MİİK , 45° ayak açılı BHT egzersizinin ise % 75,62 MİİK aktivasyonu oluşturduğu görülmektedir. Dolayısıyla standart BHT' nin, 45° lik BHT 'a göre GM kasında daha yüksek ve maksimale yakın bir kas aktivasyonu sağladığı söylenebilir.

COMPARISON OF THE EFFECT OF BARBELL HIP THRUST EXERCISE WITH TWO DIFFERENT FOOT ANGLES ON GLUTEUS MAXIMUS MUSCLE ACTIVATION

INTRODUCTION and OBJECTIVE

The barbell hip thrust is a relatively newly developed exercise that is designed to develop the hip extensor muscles (gluteals and hamstrings). The barbell hip thrust is a popular exercise for sprint acceleration training, since it is thought to overload the hip extensors near full extension with a horizontal force application .Different variations of BHT are used in training. Muscle activation comparisons are made in sports science research to determine the effects of movement variations on muscle development. The aim of this research is to determine the difference in Gluteus Maximus muscle activation between standard BHT exercise and 45° foot angle BHT exercise.

METHOD 10 soccer players with an average age of 20.1 ± 5.6 participated in the study. First of all, Maximal voluntary isometric contraction (MVIC) measurements were made for the Gluteus Maximus muscle of the participants. After the MVIC measurement,

the muscle activations of each participant were determined first during the standard Barbell hit thrust exercise (BHT), and then during the 45° foot angled BHT exercise. The exercises were repeated twice and the average was taken. Measurements were recorded with BIOPAC superficial wired Emg device. The mean EMG (OEMG) values of the raw data obtained were determined with the "Matlab 18b" program. The MVIC value was accepted as 100% for the normalization process. Muscle activation values during BHT exercise were calculated by proportioning with the MVIC value. The normality distribution of the calculated data was determined by the Shapiro-Wilk test, and statistical analyzes were determined by the dependent sample t test.

RESULT There was no statistically significant difference in terms of Gluteus Maximus muscle activation between standard BHT and BHT exercise performed with a 45° foot angle ($p>0.05$). However, in standard BHT exercise, Gluteus Maximus (GM) muscle activation was found to be 99.79% MVIC, and in BHT exercise performed with a 45° foot angle, muscle activation was found to be 75.62% MVIC.

CONCLUSION It was determined that standard BHT and 45° foot angled BHT exercise did not cause any difference on Gluteus Maximus muscle activation. However, it is seen that standard BHT exercise creates 99.79% MVIC, while BHT exercise with 45° foot angle creates 75.62% MVIC activation. Therefore, it can be said that standard BHT provides a higher and near-maximal muscle activation in the GM muscle than 45° BHT.

TEKNOKENT ÇALIŞANLARININ SAĞLIKLI YAŞAM DAVRANIŞLARI VE DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNİN İŞ PERFORMANSI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

¹Hakan Kuru, ²Elçin Sakmar Balkan, ¹Yeşim Aydın Son, ¹Mustafa Levent İnce

¹Orta Doğu Teknik Üniversitesi, ANKARA

²Yale University, New Haven, CT

Email : hkuru@metu.edu.tr, elcin.sakmar-balkan@yale.edu, yesim@metu.edu.tr, mince@metu.edu.tr

Giriş: Teknoparklar ticarî amaçlı bilimsel veya endüstriyel araştırma yapılan binalardan oluşan bölgelerdir. Bu bölgelerde çalışan uzman kişiler, teknoloji yoğun iş süreçlerinde genelde uzun saatler çalışma durumunda kalmaktadır. Bu durum teknopark çalışanlarının sağlıklı yaşam davranışları ve genel iyi oluş hallerini olumsuz etkileyebilmektedir. Çeşitli çalışmalarda sağlıklı yaşam davranışlarının bireylerin iş performansına olumlu etkisi de ortaya konmuştur.

Amaç: Bu çalışmanın amacı teknokent çalışanlarının sağlıklı yaşam davranışları (fiziksel aktivite, beslenme, kişiler arası ilişkiler, stres yönetimi, öz sağlık sorumluluğu ve zihinsel gelişim) ve demografik özelliklerinin (cinsiyet, yaş, medeni hal ve çocuk durumu) iş performansı ile ilgili ilişkisini Türkiye örnekleminde incelemektir.

Yöntem: Örneklemi Ankara, İstanbul, Bursa, İzmir, Eskişehir ve Bolu illerindeki teknokentlerde çalışan ve yaş ortalaması 32.3 yıl (SD = 6.8) olan 405 kişi (231 erkek; 174 kadın) oluşturmuştur. Veriler, demografik özellik soruları, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği-II ve Sağlık ve İş Performansı Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. İş performansının sağlıklı yaşam davranışları ve demografik özelliklere göre tahmin edilebilmesi için çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Bulgular: Sağlıklı yaşam davranışlarından fiziksel aktivite, beslenme ve kişiler arası ilişkiler, demografik özelliklerden ise medeni hal, yaş ve çocuk sahibi olma durumu iş performansının tahmininde istatistiksel olarak anlamlıdır, $F(10, 331) = 4.886$, $p < 0.05$, $R^2 = .127$. Öz sağlık sorumluluğu, stres yönetimi ve zihinsel gelişim davranışları ve cinsiyet ile iş performansı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Sonuç: Elde edilen sonuçlar, teknokent çalışanlarının iş performanslarının artırılması için fiziksel aktivite, beslenme ve kişiler arası ilişkileri geliştirme davranışlarının desteklenmesinin gerekliliğini ortaya koymaktadır. Demografik özellikler incelendiğinde ise çocuk sahibi çalışanların ebeveynlik görevlerini yerine getirmeleri için kurumların çalışanlarına destek sağlaması gerektiği anlaşılmaktadır. Sonuç olarak, teknokent çalışanlarının sağlıklı yaşam alışkanlıklarını destekleyerek iş performanslarına katkı yapacak müdahale programlarının geliştirilmesi ve genel iyi oluşlarına destekleyecek önlemlerin alınması önerilir.

Examining The Relationship Between Demographics, Healthy Lifestyle Behaviors, And Work Performance In Technopolis Employees

Introduction: Technopolises are areas that consist of buildings for commercial scientific or industrial research. Specialists employed in these regions often have to work long hours in technology-intensive business processes. This situation may negatively affect the healthy living behaviors and wellness of technopolis employees. Various studies have revealed the positive effects of promoting healthy lifestyle behaviors on work performance has also been revealed.

Aim of the Study: This study examines the relationship between technopolis employees' healthy lifestyle behaviors (physical activity, nutrition, interpersonal relations, stress management, self-health responsibility, and mental development) and (their) demographic characteristics (sex, age, marital status, and child status).

Method: 405 participants (231 men & 174 women) working in technopolises in Ankara, Istanbul, Bursa, Izmir, Eskişehir, and Bolu participated in this study. The mean age of participants was 32.27 years (SD = 6.8). Data collection was implemented via demographic survey questions (marital status, age, gender, and having child), the Health Lifestyle Behaviors Scale-II (physical activity, nutrition, interpersonal relations, mental development, health responsibility, and stress management), and the Health and Work Performance Questionnaire. Multiple regression was run to predict work performance from demographics and healthy lifestyle behaviors.

Results: Among healthy lifestyle behaviors, physical activity, nutrition, and interpersonal relations and among demographic characteristics, marital status, age and having child were statistically significant in predicting work performance, $F(10, 331) = 4.886$, $p < 0.05$, $R^2 = .127$. On the other hand, there is no statistically significant relationship between work performance and health responsibility, stress management, mental development, and sex.

Conclusion: The results reveal the necessity of supporting physical activity, nutrition, and interpersonal relations behaviors to increase technopolis employees' work performance. Also, examination of demographic characteristics underlines the need for increased institutional support to employees with children in the fulfilment of their parental duties. In conclusion, it is recommended that intervention programs that will support the healthy living habits

SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ VE OKUL TÜRÜ BAĞLAMINDA KARAKTERİSTİK ÖZELLİKLERİNİN VE KARIYER KAYGILARININ FARKLILAŞMASI

¹Uğur Karakaş, ²Serkan Esen, ³Tuna Uslu

¹İstanbul Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İSTANBUL

²Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İSTANBUL

³Fenerbahçe Üniversitesi Spor Araştırmaları Uygulama Ve Araştırma Merkezi, İSTANBUL

Email : urkrks@gmail.com, serkan.esen@fbu.edu.tr, tuna.uslu@fbu.edu.tr

Giriş ve Amaç: Spor lisesi öğrencileri, genellikle diğer lise öğrencilerinden karakteristik olarak farklılaşmakta, bu nedenle kendilerine özgü kariyer yolları izlemekte ve mesleki tercihlere yönelmektedir. Bu araştırma, spor lisesi öğrencilerinin demografik özellikleri ve lise türlerine göre, kişilik özelliklerinin ve kariyer kaygı düzeylerinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırma evreni İstanbul'da bulunan örgün ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören lise öğrencileridir, araştırmada Beş Faktör Kişilik Ölçeği ve Kariyer Kaygısı Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma grubunu ise, İstanbul ilindeki farklı semtlerdeki anadolu lisesi, imam-hatip lisesi, sağlık lisesi, mesleki teknik lisesi, spor lisesi, fen lisesi ve sosyal bilimler lisesinde örgün eğitime katılan 544 kadın 472 erkek lise öğrencisidir. Araştırmada toplanan verilerin analizi için SPSS kullanılarak bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü ANOVA, Pearson korelasyon testi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Öğrencilerin okul türüne göre kişilik özelliklerine baktığımızda 5 faktör kişilik özelliklerinden dışa dönüklük ve sorumluluk alt boyutunda spor lisesi öğrencilerinin aritmetik ortalaması diğer lise türü öğrencilerden daha yüksektir. Nevrotiklik alt boyutunda ve yeni deneyimlere açıklık alt boyutunda ise spor lisesi öğrencilerinin ortalamaları diğer lise türünde öğrenim gören öğrencilerin aritmetik ortalamalarından düşüktür. Bu bulgulara göre, sosyal hayatta daha girişken, sosyal bağ kurmakta ve aldığı sorumlulukları yerine getirmekte daha başarılı olanların spor liselerine yöneldiği, diğer taraftan bu öğrencilerin daha az nevroitik, ama aynı zamanda yeni deneyimlere daha kapalı oldukları düşünülebilir. Ebeveynlerin eğitim durumu, öğrencilerin okuldaki başarı durumları ve kendilerine ait odaları olması ile kariyer kaygıları arasındaki ilişki incelendiğinde, ebeveynleri düşük eğitim seviyeli, kendi odası olmayan ve başarı durumu ortanın altında olan öğrencilerin aile etkisi ve meslek seçimi kariyer kaygılarının en yüksek seviyede olduğu bulunmuştur. Okul türüne göre öğrencilerin kariyer kaygıları incelendiğinde, okul türü ile öğrencilerin kariyer kaygıları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Aile etkisindeki kariyer kaygısı ve meslek seçimine yönelik kariyer kaygısı alt boyutlarının aritmetik ortalamaları, bu bağlamda genel kariyer kaygıları diğer lise türlerinde öğrenim gören öğrencilerin puanlarından düşüktür.

DIFFERENTIATION OF CHARACTERISTICS AND CAREER ANXITIES OF SPORTS HIGH SCHOOL STUDENTS WITHIN THE CONTEXT OF DEMOGRAPHICS AND TYPE OF THE SCHOOL

Introduction and Purpose: Sports high school students generally differ from other high school students in characteristic, therefore they follow their own career paths and tend towards professional preferences. This research was conducted to examine the personality traits and career anxiety levels of sports high school students according to their demographic characteristics and high school types.

Method: The research population is high school students studying at formal secondary schools in Istanbul, Five Factor Personality Scale and Career Anxiety Scale were used in the research. The study group consisted of 544 female and 472 male high school students who attended formal education in sports and different high schools science in different districts of Istanbul. Independent groups t-test, one-way ANOVA, Pearson correlation test and multiple regression analysis were used for the analysis of the data collected in the study.

Results: When the personality traits of the students are examined according to the school type, the mean of the sports high school students is higher than the other high school type students in the sub-dimension of extraversion and responsibility, which is the 5 factor personality traits. In the sub-dimension of neuroticism and in the sub-dimension of openness to new experiences, the averages of sports high school students are lower than the averages of students studying in other high school types. According to these findings, it can be thought that those who are more assertive in social life, who are more successful in establishing social bonds and fulfilling their responsibilities, tend to go to sports high schools, while these students are less neurotic but at the same time more closed to new experiences. When the relationship between the education level of the parents, the success of the students at school, having their own rooms and career anxieties was examined, it was found that the family influence and career choice career anxieties of the students whose parents were low-educated, who did not have their own room and whose success level was below the average, were found to be at the highest level. When the career anxieties of the students according to the school type were examined, a significant difference was found between the school type and the students' career anxieties. The averages of the sub-dimensions of career anxiety under the influence of family and career anxiety about career choice, and in this context, general career anxiety are lower than the scores of students studying in other high school types.

BADMİNTONA ÖZGÜ PLANLANAN YÜKSEK ŞİDDETLİ İNTERVAL ANTRENMAN MODELİNİN GENÇ BADMİNTONCULARDA AEROBİK VE ANAEROBİK PERFORMANS ÜZERİNE ETKİSİ

¹Sahan Güzel, ²Mustafa Şakir Akgül

¹Kastamonu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kastamonu

²Karabük Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, Karabük

Email : sahanguzel46@hotmail.com,

GİRİŞ: Planlı antrenman programları oluşturmak, antrenman programları içerisinde maksimal çalışma kapasitesini yükseltmek ve sporcuların performansını arttırmak için, spor bilimciler ve antrenörler yeni antrenman metotları arayışı içine girmişlerdir. Bu bağlamda son dönemlerde popüler olan yüksek şiddetli interval antrenman metodu karşımıza çıkmaktadır. Badminton, yüksek yoğunluklu kısa devreler için anaerobik enerji sistemleri ile yüksek yoğunluklu uzun ralliler için aerobik sistemlerin kombinasyonunu gerektirir.

AMAÇ: Bu araştırmanın amacı badminton sporcuları için hazırlanmış olan yüksek şiddetli interval adımlama antrenmanlarının badminton sporcularında aerobik ve anaerobik performans üzerine etkilerinin incelenmesidir **YÖNTEM:** Gruplar 10 deney 10 kontrol olmak üzere rastgele iki gruba ayrılmışlardır. Kontrol, deney grupları düzenli badminton antrenmanlarına devam ederken, deney grubuna badminton antrenmanlarına ek olarak 4 hafta, haftada 3 gün yüksek şiddetli interval adımlama antrenmanları yaptırılmıştır. Kontrol ve deney grupları için ön test ve son test ölçümleri olarak; vücut ağırlığı, vücut yağ yüzdesi, dikey sıçrama, 20 metre mekik koşusu, wingate anaerobik güç testi uygulanmıştır.

BULGULAR: Deney grubu ön test, son test farklılıkları incelendiğinde, Maks VO₂, dikey sıçrama, çeviklik T testi, wingate zirve güç ve wingate ortalama güç değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı artış olduğu tespit edildi. Kontrol grubu ön test, son test farklılıkları incelendiğinde, Maks VO₂, dikey sıçrama, çeviklik T testi, wingate zirve güç ve wingate ortalama güç değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmadı. Gruplar arası son test fakları incelendiğinde çeviklik T test değerinde anlamlı fark olduğu tespit edildi. Gruplar arası ön test, son test farklılıkları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmadı.

SONUÇ: Deney grubu ön test, son test farklılıkları incelendiğinde, Maks VO₂, dikey sıçrama, çeviklik T test değerinde T test değerinde anlamlı fark olduğu tespit edildi. Gruplar arası ön test, son test farklılıkları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmadı. Gruplar arası ve grup içi değerlendirmeler dikkate alındığında, yüksek şiddetli interval adımlama antrenman modelinin badminton sporcuları üzerinde aerobik, anaerobik performans, dikey sıçrama ve çeviklik parametrelerinin kısa sürede etkili olabilmektedir.

THE EFFECT OF HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING MODEL DESIGNED FOR BADMINTON ON THE AEROBIC AND ANAEROBIC PERFORMANCE AMONG YOUNG BADMINTON PLAYERS

Introduction: in order to create planned training programs, increase the maximum working capacity in training programs and increase the performance of athletes, sports scientists and coaches have sought new training

Methods. In this context, the high-intensity interval training method, which has been popular in recent periods, is encountered. Badminton requires a combination of anaerobic energy systems for high-intensity short circuits and aerobic systems for high-intensity long rallies. Objective: the aim of this study is to examine the effects of high intensity interval step training for badminton athletes on aerobic and anaerobic performance in badminton athletes Method: groups were randomly divided into two groups of 10 experiments and 10 controls. Control, while experimental groups continued regular badminton training, the experimental group underwent high-intensity interval step training for 4 weeks and 3 days a week in October in addition to badminton training. The experimental and

control groups pre-and post-tests as; body weight, body fat percentage, vertical jump, 20 meter shuttle run, wingate anaerobic power test was applied.

Results: when the experimental group pre-test, final Test differences were examined, it was found that there was a statistically significant increase in Max VO₂, vertical jump, agility t test, wingate peak power and Wingate average power values. Control group preliminary test, final Test differences were examined, no statistically significant differences were found in Max VO₂, vertical jump, agility t test, wingate peak power and Wingate average power values. It was found that there was a significant difference in the value of the agility t test when the final decads of the intergroup were examined. Preliminary test between groups, no statistically significant difference was found when the final Test differences were examined Dec.

Conclusion: when the experimental group examined the differences in the preliminary test, the final test, it was found that there was a significant difference in the value of the T test in the Max VO₂, vertical jump, agility t test. Preliminary test between groups, no statistically significant difference was found when the final Test differences were examined Dec. Considering Cross-Group and intra-group assessments, aerobic, anaerobic performance, vertical jump and agility parameters of the high-intensity interval deceleration training model can be effective on badminton athletes in a short time.

SPOR YARALANMASINA BAĞLI DİZ MR 'I ÇEKİLEN OLGULARIN ANALİZİ

Ahmet Serhat Genç

Gazi Devlet Hastanesi, Samsun

Amaç: Bu çalışmada amaç son 3 yılda spor yaralanmaları sonrasında acil servise başvuran hastalarda diz yaralanmalarının değerlendirilmesidir.

Yöntem: 01.01.2018 ile 01.01.2020 tarihleri arasında hastanemiz acil servisine spor yaralanması nedeniyle başvuran ve diz manyetik rezonans (MRI) çekilen 186 hasta retrospektif olarak incelendi. Ortopedik yaralanma dışında ek yaralanması olan, daha önce geçirilmiş diz yaralanması ya da operasyon öyküsü olan, romatolojik ve nörolojik problemleri bulunan ve kayıtlarına ulaşamayan 12 olgu çalışmadan çıkarıldı. Tüm olgular diz ve çevresindeki izole veya kombine yaralanmalar açısından değerlendirildi.

Bulgular: Hastaların %65'i futbol, %25'i basketbol, %10'u atletizm ve diğer branşlar ile uğraşmaktadır. Bu hastaların 140'ı erkek 34'ü kadın idi. Yaş ortalaması 23,8 olarak hesaplandı. Olguların %65,3'ünde sağ %34,7'sinde sol taraf etkilenmişti. Olguların tamamının diz MRI incelemesi mevcuttu. Yaralanmaların çeşidi incelendiğinde, efüzyon en sık tespit edilen radyolojik bulgu idi. Olguların %61,2'sinde ön çapraz bağ (ÖÇB), %64,3'ünde iç menisküs (İM), %27'inde iç yan bağ (İYB), %21,1'inde dış menisküs (DM), %10,7'sinde dış yan bağ (DYB), %9,3'ünde ekstansör mekanizma ve %4,4'ünde arka çapraz bağ (AÇB) yaralanması tespit edildi. Olguların %82'inde birden fazla anatomik yapının etkilendiği kombine yaralanmalar tespit edildi. ÖÇB lezyonu en çok kemik iliği ödemi ile birlikte görülmekte idi. İzole İM yırtığı (%44,1) en sık tespit edilen menisküs yırtığı idi.

Sonuç: Sonuç olarak, sportif aktivite esnasında ön çapraz bağ ve medial menisküs olmak üzere tüm diz içi yapılar yüksek oranda risk altındadır. Ayrıca çalışmada kombine yaralanma olasılığının yüksek olduğunu saptandı.

Analysis Of Cases With Knee MRI Due To Sports Injury

Objective: The aim of this study is to evaluate knee injuries in patients who applied to the emergency department after sports injuries in the last 3 years

Method: Between 01.01.2018 and 01.01.2020, 186 patients who applied to the emergency department of our hospital due to sports injuries and underwent knee magnetic resonance imaging (MRI) were analyzed retrospectively. Patients who had additional injuries other than orthopedic injuries, had a previous knee injury or a history of operation, had rheumatological and neurological problems, and twelve patients whose records could not be reached were excluded from the study. All cases were evaluated in terms of isolated or combined injuries of the knee and its surroundings

Results: 65% of the patients are involved in football, 25% in basketball, 10% in athletics and other branches. Of these patients, 140 were male and 34 were female. The mean age was calculated as 23.8. The right side was affected in 65.3% of the cases and the left side was affected in 34.7%. All patients had knee MRI examination. When the types of injuries were examined, effusion was the most common radiological finding. The incidence of anterior cruciate ligament injuries was the highest (61.2%), followed by that of the medial meniscus (64.3%), medial collateral ligament (27%), lateral meniscus (21.1%), lateral collateral ligament (10.7%), extensor mechanism (9.3%), and posterior cruciate ligament injuries (4.4%). Combined injuries involving more than one anatomical structure were detected in 82% of the cases. ACL lesion was mostly seen with bone marrow edema. Isolated IM tear (44.1%) was the most common meniscal tear.

Conclusion: As a result, all intra-knee structures, including anterior cruciate ligament and medial meniscus, are at high risk during sportive activity. In addition, it was found that the probability of combined injury was high in the study.

SPOR TAKİPÇİLERİNİN FACEBOOK VE INSTAGRAM'DA SPOR KULÜPLERİ İLE ETKİLEŞİM KURMA MOTİVASYONLARI

¹Pelin Gönkek, ¹Ahmet Köksal, ¹Meral Sevinç Tırpan, ¹Erdinç Demiray, ¹Ramazan Timuçin Genç

¹Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İZMİR

Email : *pelin.gonkek@ege.edu.tr, ahmet.koksal@ege.edu.tr, meral.sevinc.tirpan@ege.edu.tr, erdinc.demiray@ege.edu.tr, timucin.gencer@ege.edu.tr*

Amaç: Bu çalışmanın amacı, spor takipçilerinin Facebook ve Instagram uygulamalarında, favori spor kulüpleri ile etkileşim kurma motivasyonlarını anlamaktır.

Yöntem: Araştırmaya Facebook ve Instagram uygulamalarında farklı spor kulüplerini takip eden 552 kişi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak, Ferreira, Silva ve Duarte (2019) tarafından geliştirilen Facebook ve Instagram'da Spor Kulüpleri ile Etkileşim Kurma Motivasyonları Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen verilere %27'lik alt ve üst gruplar arası ortalama farkına dayalı madde analizi, doğrulayıcı faktör analizi uygulanarak alt boyutlara ilişkin iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS Statistics 28 ve LISREL 8.51 paket programları kullanılmıştır. Verilerin analizinde araştırmada kullanılan ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik analizlerinin yanı sıra T-Testi ve Tek Yönlü Varyans analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Ölçeğe uygulanan %27'lik alt ve üst gruplar ortalama farklarına dayalı madde analizi sonucunda, ölçekte yer alan tüm maddelerin ayırt edicilik özelliklerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($p < .001$). Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, ölçeğin uyum indekslerinin yeterli olduğunu ortaya koymuştur. Ölçeği oluşturan alt boyutların iç tutarlılık katsayıları .88 ile .95 arasında değişkenlik göstermektedir. Araştırmaya katılan spor takipçilerinin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, Instagram/Facebook kullanma sıklığı, ilgilenilen spor dalı ve sosyal medya platformu açısından Facebook ve Instagram uygulamasında etkileşim kurma motivasyonlarında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir.

Sonuç: Araştırmada kullanılan Spor Takipçilerinin Spor Kulüpleri ile Facebook ve Instagram Uygulamasında Etkileşim Kurma Motivasyonları Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu belirlenmiştir. Spor takipçilerinin spor kulüpleri ile etkileşim kurma motivasyonlarına yönelik olarak Facebook uygulamasını kullandıkları belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor kulübü, Takipçiler, Instagram, Facebook, Sosyal medya

Sports Followers' Motives To Engage With Sport Clubs On Facebook And Instagram

Purpose: This research aims to interact with the sports followers' Facebook/ Instagram applications and their favorite sports clubs.

Method: A total of 552 participants who follow different sports clubs on Facebook and Instagram applications participated in the research. As a data collection tool, the Scale of Motivation to Interact with Sports Clubs on Facebook/Instagram, developed by Ferreira, Silva, and Duarte (2019), was used. In addition, the motivations of the sports followers' were analyzed in terms of variables. Item analysis on the mean differences between 27% upper and lower groups and confirmatory factor analysis were applied, and coefficients of internal consistency of the scale and its subscales were calculated. SPSS 28.0 and Lisrel 8.51 package programs were used for data analysis. In the analysis of the data, T-Test and One-Way Analysis of Variance were used, as well as the validity and reliability analysis of the scale used in the research.

Results: As a result of the item analysis based on the mean differences of the 27% lower and upper groups applied to the scale, it was determined that the distinctive features of all items in the scale were statistically significant ($p < .001$). The results of confirmatory factor analysis revealed that the fit indices of the scale were adequate. Internal consistency coefficients of the sub-dimensions that

make up the scale. with .88 it varies between .95. Significant differences were determined in the motivation to interact in Facebook and Instagram applications in terms of gender, age, educational status, frequency of using Instagram/Facebook, the sports branch of interest, and social media platform.

Conclusion: The Motivation Scale of Sports Followers to Interact with Sports Clubs on Facebook/Instagram Application can be used as a valid and reliable tool. It has been determined that sports followers use Facebook application for their motivation to interact with sports clubs.

Keywords: Sports club, Followers, Instagram, Facebook, Social media

NÖROMÜSKÜLER YORGUNLUĞUN SUBMAKSİMAL KOŞU TESTİ ESNASINDA GPS ÜNİTELERİYLE ÖLÇÜLMESİ

¹Zeki Akyıldız, ³Yücel Ocak, ²Mehmet Günay, ⁴Filipe Manuel Clemente

¹Gazi Üniversitesi, ANKARA

²Gazi Üniversitesi, ANKARA

³Afyon Kocatepe Üniversitesi, AFYONKARAHİSAR

⁴Escola Superior Desporto E Lazer, Instituto Politécnico De Viana Do Castelo, Rua Escola Industrial E Comercial De Nun'Álvares, 4900-347 Viana Do Castelo.PORTEKİZ

Email : zekiakyldz@hotmail.com, zekiakyldz@hotmail.com, yocak@aku.edu.tr, mgunay@gazi.edu.tr, filipe.clemente5@gmail.com

Amaç: Bu çalışmanın amacı, futbol maçı sonrası oluşan nöromüsküler yorgunluğu GPS üniteleri ile ölçülmesini araştırmak. Ayrıca maçtaki iç ve dış yük değerleri ile yorgunluğu ölçen parametreler arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Materyal ve Method: Çalışmaya 20 erkek U19 akademi ligi futbolcusu (yaş: 19; boy: 181.32 ± 4.3; ağırlık: 73.45 ± 6.75) katılmıştır. 24 sporcuya Aktif dinamik sıçrama (ADS) testi ve submaksimal koşu testi uygulandı. Testler müsabakadan 24 saat önce ve müsabakadan 24, 48, 72, 96 ve 120 saat sonra uygulandı. ADS testleri sırasında GymAware doğrusal konum dönüştürücü kullanılarak her oyuncunun sıçrama sırasındaki maksimum hızı ve yüksekliği kaydedildi. Submaksimal koşu testi esnasında ise Polar Pro Team GPS üniteleriyle maksimum hız hesaplandı.

Bulgular: Müsabakadan 24 saat önceki ve 24 saat sonraki CMJ maksimum hız değerleri, CMJ yükseklik değerleri ve submaksimal koşu testindeki maksimum hız değerleri müsabaka öncesine göre farklı olduğu bulunmuştur (Cohen's d: 1.210; p<0.001). Müsabaka esnasındaki iç ve dış yük değerleri istatistiksel olarak anlamlı değildi (p>0,005).

Sonuç: Sonuç olarak, futbol maçı sonrası nöromüsküler yorgunluğu belirleyen CMJ yüksekliği, CMJ maksimum hız değerleri ve submaksimal koşu testi esnasındaki maksimum hız değerleri maçtan 24 ve 48 saat önce elde edilen değerlerden farklılık göstermektedir. İç ve dış yük ile yorgunluk değerleri arasındaki ilişki istatistiksel olarak önemsizdi. Bu çalışmanın bulguları pratik bir saha testi olan submaksimal koşu testi esnasında GPS ünitelerinin yorgunluğu ölçmede kullanılabileceğini göstermektedir.

Measurement Of Neuromuscular Fatigue With GPS Units During The Submaximal Running Test

Introduction: The aim of this study is to investigate the measurement of neuromuscular fatigue after a football match with GPS units. In addition, it is to examine the relationship between the internal and external load values in the match and the parameters that measure fatigue.

Material and Method: 20 male U19 academy league players (age: 19; height: 181.32 ± 4.3; weight: 73.45 ± 6.75) participated in the study. Active dynamic jump (ADS) test and submaximal running test were applied to 24 athletes. The tests were performed 24 hours before the competition and 24, 48, 72, 96 and 120 hours after the competition. During the ADS tests, each player's maximum speed and height during jump were recorded using the GymAware linear position transducer. During the submaximal running test, the maximum speed was calculated with Polar Pro Team GPS units.

Results: CMJ maximum speed values, CMJ height values and maximum speed values in Submaximal running test 24 hours before and 24 hours after the competition were found to be different from before the competition (Cohen's d: 1.210; p<0.001). Internal and external load values during the competition were not statistically significant (p>0.005).

Conclusion: As a result, the CMJ height, CMJ maximum velocity values, and the maximum velocity values during the submaximal running test, which determine neuromuscular fatigue after the football match, differ from the values obtained 24 and 48 hours before

the match. The relationship between internal and external load and fatigue values was statistically insignificant. The findings of this study show that GPS units can be used to measure fatigue during the submaximal running test, which is a practical field test.

MAKİNE ÖĞRENME YÖNTEMLERİ, DIŞ VE İÇ ANTRENMAN YÜKÜ PARAMETRELERİNİ KULLANARAK SAKATLIĞI ÖNLEYEBİLİR Mİ?

¹Zeki Akyıldız, ²Erhan Çene, ³Alessio Rossi, ⁴Deniz Şentürk, ¹Emre Altundağ, ¹Cengiz Akarçesme

¹Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

²Yıldız Teknik Üniversitesi, İstatistik Bölümü, İSTANBUL

³Università Di Pisa, Bilgisayar Bilimleri Bölümü, Pisa, İTALYA

⁴Gelişim Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İSTANBUL

Email : zekiakyldz@hotmail.com, erhancene@hotmail.com, alessio.rossi2@gmail.com, dsenturk@gelisim.edu.tr, emre.altundag@yahoo.com.tr, cengizakarcesme@gazi.edu.tr

Giriş: Takım sporlarında son dönemde şiddetin artması ile birlikte oyuncuların sakatlıkları da artış göstermektedir. Teknoloji ve gözlem araçları sakatlıkların engellenmesi için oldukça büyük kolaylıklar sağlamaktadır. Fakat teknolojik araçlardan elde edilen bir çok bilgi karar verme için kullanılamamaktadır. Makina öğrenme yöntemleri dış ve iç antrenman yükü verilerinin karar verilebilecek bilgilere dönüşmesinde büyük rol oynamaktadır. Bu çalışmanın amacı makina öğrenme yöntemleriyle antrenman yükü verilerinden sakatlıkları daha etkin bir şekilde tahmin etmektir.

Materyal ve Method: Profesyonel voleybol takımının 1 sezonluk Lokal pozisyon sistemleri verileri, antrenmanın algılanan zorlukları ve wellnes durumları makna öğrenme yöntemleri için incelenmiştir. K En Yakın Komşuluk, Naive Bayes, Lojistik Regresyon, Destek Vektör Makinesi, Sinir Ağı ve Rastgele Orman makine öğrenimi (MÖ) algoritmaları, bir oyuncunun sakatlanıp sakatlanmayacağını tahmin etmek için kullanılmıştır. Modellerin sakatlığı tahmin performansını tespit etmek için veri seti %80 eğitim seti ve %20 test seti olmak üzere iki parçaya bölünmüş ve MÖ algoritmaları tüm haftalara birden uygulanmıştır. MÖ algoritmaları, öncelikle, farklı değişken grupları için tahmin performanslarını karşılaştırmak için sağlık parametreleri, dahili antrenman yükü parametreleri ve harici antrenman yükü parametreleri için ayrı ayrı uygulanmıştır. Ardından, sakatlık tahmin oranlarının iyileşip iyileşmediğini görmek için tüm değişkenlerin bir arada kullanıldığı veri setine uygulanmıştır

Bulgular: Naive Bayes Algoritması, 0,28 – 0,89 arasında değişen doğru sınıflama yüzdesi ve 0,55 – 0,89 arasında değişen sakatlığı doğru sınıflama yüzdesiyle tüm veri kümeleri için de en başarılı algoritma olarak karşımıza çıkmıştır.

Sonuç Spor bilimciler ve antrenörler bir çok veriyi elde ettikten sonra oluşabilecek sakatlığı tahmin edebilmesi olması oldukça önemlidir. Teknolojik yöntemlerden ve diğer yöntemlerden elde edilen veriler çok olmasına rağmen bu verileri bilgiye dönüştürmek oldukça karmaşıktır. Fakat makina öğrenme yöntemleri büyük verilerin anlaşılmasını ve gelecek hamlelerin tahmin edilmesini kolaylaştırmaktadır. Çalışmamızdaki bulgular sakatlıkların makina öğrenme yöntemleriyle tahmin edilebileceğini göstermektedir. Bu çalışmanın ışığında antrenman yükü verileri makina öğrenme yöntemleriyle daha etkin bir şekilde sakatlığı önlemek için kullanılabilir.

Can Machine Learning Methods Prevent Injury Using External And Internal Training Load Parameters?

Introduction: With the recent increase in violence in team sports, the injuries of the players have also increased. Technology and observation tools provide great convenience to prevent injuries. However, a lot of information obtained from technological tools cannot be used for decision making. Machine learning methods play a major role in transforming external and internal training load data into information that can be decided. The aim of this study is to predict injuries more effectively from training load data with machine learning methods.

Material and method: K Nearest Neighbors, Naive Bayes, Logistic Regression, Support Vector Machine, Neural Network and Random Forest machine learning (ML) algorithms are employed to predict whether a player will be injured or not. Data is split into

80% train set and 20% test set and ML algorithms applied into all weeks together to see models overall injury prediction performance. ML algorithms are first employed to well-being parameters, internal training load parameters and external training load parameters separately to compare the prediction performances for different group of variables.

Results: Then ML algorithms are applied to all of the variables at once to see whether injury prediction rates improve. Naïve Bayes Algorithm performed as the best algorithm in all of the set of variables with accuracies ranging between 0.28 – 0.89 and true classification ratio for detecting injuries varies between 0.55 – 0.89.

Conclusion: It is very important for sports scientists and trainers to be able to predict the injury that may occur after obtaining a lot of data. Although there is a lot of data obtained from technological methods and other methods, it is quite complex to transform this data into information. But machine learning methods make it easier to understand big data and predict future moves. The findings in our study show that injury can be predicted by machine learning methods. In the light of this study, training load data can be used to prevent injury more effectively with machine learning methods.

KISA SÜRELİ CORE VE PLİOMETRİ ANTRENMANLARI GENÇ ERKEK FUTBOLCULARDA SOMATOTİPİ FARKLILAŞTIRIR MI?

¹Zaid Kazi Gasim, ²Elif Cengizel, ²Çağdaş Özgür Cengizel

¹Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenman Ve Hareket Bilimleri ABD

²Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü

Email : zaid_ankara@yahoo.com, elifoz@gazi.edu.tr, cagdasozgurcengizel@gazi.edu.tr

Bu araştırmanın amacı sekiz haftalık core ve pliometri antrenmanlarının genç futbolcularda somatotip üzerindeki etkilerinin belirlenmesidir. Araştırmaya 18 erkek futbolcu (17-18 yaş arası) gönüllü olarak katılmıştır. Denekler rasgele core antrenman grubu (n=6), pliometri antrenman grubu (n=6), kontrol grubu (n=6) olmak üzere üç ayrı gruba ayrılmıştır. Sekiz hafta süreyle sporcular, haftada iki gün futbol antrenmanlarına ek olarak grup antrenmanlarını uygulamışlardır. Kontrol grubu ise sadece futbol antrenmanı tamamlamıştır. Tüm denekler aynı takımda olup, tamamı aynı futbol antrenmanına katılmıştır. Somatotip skorları vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve antropometrik verileri alınarak Heath & Carter metoduna göre hesaplanmıştır. Antrenman programları öncesi ve sonrası somatotip skorlarını karşılaştırmak için eşleştirilmiş iki örnek testi kullanılmıştır ($p<0.05$). Core ve pliometri antrenman grupları endomorfi değerlerinde anlamlı azalma (sırasıyla $p=0.005$, $p=0.019$) ve core antrenman grubu mezomorfi değerinde anlamlı artış belirlenmiştir ($p=0.047$). Tüm deneklerin sekiz hafta sonrasında endomorfi değerlerinde azalma ile birlikte mezomorfi ve ektomorfi değerlerinde nicel artış saptanmıştır. Kısa süreli ve az antrenman birimi bulunan bir programda; futbol antrenmanlarına ek olarak uygulanan core ve pliometri antrenmanlarının genç erkek futbolcuların somatotiplerini farklılaştırdığı görülmüştür. Bunun yanı sıra core antrenmanlarının somatotip üzerinde daha anlamlı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla vücut tipinde değişiklik oluşturulması için futbol antrenmanlarına ek olarak uygulanan core ve pliometri antrenmanları önerilmektedir. Anahtar kelimeler: endomorfi, mezomorfi, ektomorfi, futbol

Do Short-Term Core And Plyometric Trainings Differentiate Somatotype In Young Male Soccer Players?

The aim of this study was to determine the effects of eight-week core and plyometric training on somatotype in young male soccer players. Eighteen male soccer players (17-18 years old) participated in the study voluntarily. The subjects were randomly divided into three separate groups as core training group (n=6), plyometric training group (n=6), and control group (n=6). For eight weeks, the athletes applied group training in addition to soccer training two days a week. On the other hand, the control group only completed soccer training. All subjects are on the same team and all participated in the same soccer training. Somatotype scores were calculated using the Heath & Carter method using body weight, body height and anthropometric data. Paired sample t-tests were used to compare somatotype scores before and after training programs ($p<0.05$). There was a significant decrease in the endomorphy of the core and plyometric training groups ($p=0.005$, $p=0.019$, respectively) and a significant increase in the mesomorphy of the core training group ($p=0.047$). A quantitative increase in mesomorphy and ectomorphy was found in all subjects, along with a decrease in endomorphy after eight weeks. In a short-term program with few training units, it has been observed that core and plyometric trainings applied in addition to soccer training differentiate the somatotypes of young male soccer players. In addition, it was determined that core training had a more significant effect on somatotype. Therefore, core and plyometric trainings are recommended in addition to soccer training to create a change in body type. Keywords: endomorphy, mesomorphy, ectomorphy, soccer

OLİMPİYAT OYUNLARINDA BASKETBOL MAÇLARININ ŞUT ANALİZİ

²Seyfi Savaş, ¹Çağdaş Özgür Cengizel, ¹Ömer Şenel

¹Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

²Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bölümü

Email : seyfi@gazi.edu.tr, cagdasozguncengizel@gazi.edu.tr, osenel@gazi.edu.tr

Bu çalışmanın amacı, 2004, 2008, 2012 ve 2016 Olimpiyat Oyunlarında erkekler basketbol maçlarının şut analizini yapmaktır. Bu amaçla maç başına sayı, toplam sayı, 2 sayı ve 3 sayı şut analizleri değişkenleri kullanılmıştır. Her olimpiyatta yer alan 12 ülkenin maç analizleri çalışmaya dahil edilmiştir. Son dört Olimpiyat Oyunları arasındaki farklılıkları belirlemek için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Maç başına en yüksek sayı 2016 Olimpiyat Oyunları'nda gözlenmiştir. Maç başına oynanan süre 2004 ve 2016 Olimpiyat Oyunları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklıdır. Dört farklı olimpiyat oyununda (maç başına süre hariç) toplam sayı, başarılı sayı, denenen sayı, başarı yüzdesi, 2 sayı, 2 sayı denemesi, 2 sayı başarı oranı, 3 sayı, 3 sayı denemesi ve 3 sayı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur. Olimpiyat Oyunlarında yıllara göre şut analizlerinde minimum nicel farklılıklar olsa da sayılar, 2 sayılık ve 3 sayılık atışlar benzer frekansları göstermektedir. Ancak müsabakalarda 2 sayılık atış denemeleri ve başarı yüzdesi her turnuvada 3 sayılık atış denemesi ve başarı yüzdesinden daha yüksektir.

Anahtar Kelimeler: basketbol, olimpiyatlar, skor, şut, oyun analizleri.

SHOT ANALYSIS OF BASKETBALL MATCHES IN OLYMPIC GAMES

The aim of this study was to carry out the shot analysis of men's basketball matches in 2004, 2008, 2012 and 2016 Olympic Games. For this purpose, the variables of points per match, total points, 2-points and 3-points shot analyses data was used. Match analyzes of 12 countries in each Olympic Games are included in the study. Kruskal Wallis test was used to determine the differences among the last four Olympic Games. The highest points per match was observed in 2016 Olympic Games. The time played per match was statistically significantly different between the 2004 and 2016 Olympic Games. There were no statistically significant difference as regards to total points, points made, points attempt, success percentage, 2-points made, 2-point attempts, 2-points success rate, 3-points made, 3-points attempt and 3-points success rate in four different Olympic Games (except the time per game). Although there are minimal quantitative differences in shot analyzes by years in the Olympic Games, the numbers, 2-point shots and 3-point shots show similar frequencies. However, in the competitions, the 2-point shot attempts and the success percentage were higher in each tournament than the 3-point shot attempt and the success percentage.

Keywords: basketball, Olympics, score, shot, game analyses.

COVID-19 PANDEMİ SÜRECİNDE BİREYLERİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ VE REKREASYONDA ALGILANAN SAĞLIK ÇIKTILARININ İNCELENMESİ

¹Tolga Beşikçi, ²Esra Emir, ²Emrah Özdemir, ¹Ezgi Abay

¹Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MANİSA

²İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İSTANBUL

Email : tolga.besyo@hotmail.com, emiresraa@gmail.com, emrahozdemir87@hotmail.com, ezgiabay@outlook.com

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından COVID-19 olarak adlandırılan koronavirüs pandemisi tüm dünyayı etkisi altına alarak yeni yaşam koşullarını beraberinde getirmiştir. Bu süreçte bireylerin psikolojik durumlarında ve rekreasyonel aktivitelere katılım düzeylerinde farklılaşmanın olacağı düşüncesiyle yapılan çalışmada bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmaya Türkiye'nin farklı bölgelerinde ikamet eden 516 kişi (255 kadın, 261 erkek) gönüllü olarak katılmıştır. Araştırma verileri pandemi koşulları nedeniyle online ortamda hazırlanan çevrimiçi anket yöntemiyle toplanmıştır. Veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formunun yanında "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" ve "Rekreasyonda Algılanan Sağlık Çıktıları Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmanın amacına uygun olarak toplanan verilerin analizinde değişkenler arasında farklılık olup olmadığını belirlemek için bağımsız örneklem için t testi, tek faktörlü ANOVA ve iki ölçek arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon testleri kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara, cinsiyet değişkenine göre katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Katılımcıların herhangi bir sağlık/fitness merkezine üyelik durumlarına göre yapılan analizde rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ölçeğinin tüm alt boyutlarında, fiziksel aktiviteye katılım durumu değişkeninde ise her iki ölçekte ve tüm alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir. Bununla birlikte katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ortalama puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmaktadır. Sonuç olarak, Covid-19 pandemi sürecinde fiziksel açıdan aktif olan ve düzenli egzersiz yapan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin ve rekreatif aktivitelerde algıladıkları sağlık çıktılarının daha yüksek olduğu belirtilebilir. Bu durumda, katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça rekreasyondan algıladıkları sağlık çıktıları düzeyinin de arttığı söylenebilir.

Investigation Of Psychological Resilience Levels Of Individuals And Perceived Health Outcomes Of Recreation During The Covid-19 Pandemic Process

The coronavirus pandemic, named as COVID-19 by the World Health Organization (WHO), has brought new living conditions with it by affecting the whole world. In this process, it was aimed to examine the psychological resilience levels of individuals and their perceived health outcomes in recreation, with the thought that there would be differentiation in the psychological state of individuals and their participation in recreational activities. For this purpose, 516 people (255 women, 261 men) residing in different regions of Turkey participated in the study voluntarily. The research data were collected by the online survey method prepared in the online environment due to the pandemic conditions. In addition to the personal information form, "Short Psychological Resilience Scale" and "Perceived Health Outcomes Scale of Recreation" were used as data collection tools. In order to determine whether there is a difference between the variables in the analysis of the data collected in accordance with the purpose of the research, t-test for independent samples, one-factor ANOVA and Pearson Correlation tests were used to examine the relationship between the two scales. In the findings obtained from the research, it is seen that the mean scores of the psychological resilience levels of the participants differ in a statistically significant way according to the gender variable. In the analysis made according to the membership status of the participants in any health/fitness center, there is a statistically significant difference in all sub-dimensions of the scale of perceived health outcomes in recreation, and in both scales and all sub-dimensions in the variable of participation in physical activity. However, it is concluded that there is a positive and significant relationship between the psychological resilience levels of the participants and the average scores of perceived health outcomes in recreation. As a result, it can be stated that individuals who are physically active and exercise regularly during the Covid-19 pandemic process have higher levels of psychological resilience and

perceived health outcomes in recreational activities. In this case, it can be said that as the psychological resilience levels of the participants increase, the level of perceived health outcomes from recreation also increases.

FARKLI BRANŞLARDA GÖREV YAPAN TAKIM SPORU HAKEMLERİNİN KARAR VERME STİLLERİNİN İNCELENMESİ

¹Alper Dikmen

¹Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/Samsun

ÖZET

Bu araştırmada farklı branşlarda (futbol, basketbol, voleybol) görev yapan takım sporu hakemlerinin karar verme stillerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini Samsun'da 2020-2021 sezonunda görev alan futbol, basketbol ve voleybol hakemleri oluşturmakta olup, örneklemini ise; 56 futbol, 58 basketbol, 54 voleybol hakemi ve toplamda 168 (116 Erkek, 52 Kadın) gönüllü hakem oluşturmaktadır. Demografik bilgiler; 10 soruluk "Kişisel bilgi formu" ile karar verme stillerini belirlemek için orijinali Mann. vd. (1998), tarafından geliştirilmiş olan, Deniz (2004) Türkçeye uyarlayarak geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan "Melbourne Karar Verme Ölçeği" kullanılarak belirlenmiştir. Veriler SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanılarak analiz edildi. Gruplar arası ikili karşılaştırmalarda t- testi, ikiden fazla karşılaştırmalarda ANOVA testi uygulandı. Anlamlılık düzeyi ($p < 0,05$) olarak alınmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre hakemlerin Melbourne karar verme ölçeğinin alt boyutlarına göre değerlendirildiğinde, cinsiyet, yaş, hakem yılı, medeni durum, yerleşim yerine göre, mesleğe göre, hakemlik yaptığı branşa göre değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Hakem seviyesi ve eğitim durumu değişkenine göre Melbourne karar verme ölçeğinin alt boyutlarından sadece erteleyici alt boyutunda, gelir değişkenine göre sadece panik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Sonuç olarak; araştırma katılan hakemlerin karar verme sürecinde cinsiyet, yaş, hakem yılı, medeni durum, yerleşim yerine göre, mesleğe göre, hakemlik yaptığı branş gibi değişkenlerin dikkate alınacak bir etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Hakemlerin karar verme sürecinin alt boyutlarından erteleyici boyutun gelişimine katkı sağlanmasında eğitim durumu, hakem seviyesi durumunun ve panik alt boyutunda gelir durumunun önemli bir katkı sağlayacağını düşünmekteyiz. **Anahtar Kelimeler:** Spor, Branş, Hakem, Karar Verme

INVESTIGATION OF DECISION-MAKING STYLES OF TEAM SPORT REFEREES WORKING IN DIFFERENT BRANCHES

SUMMARY

In this study, it was aimed to examine the decision-making styles of team sports referees working in different branches (football, basketball, volleyball). The universe of the research consists of football, basketball and volleyball referees working in Samsun in the 2020-2021 season, and the sample is; 56 football, 58 basketball, 54 volleyball referees and a total of 168 (116 Men, 52 Women) volunteer referees. demographic information; The original Mann. et al. (1998), developed by Deniz (2004) and adapted into Turkish and the validity and reliability study was carried out using the "Melbourne Decision Making Scale". Data were analyzed using SPSS 22.0 statistical package program. T-test was used for pairwise comparisons between groups, and ANOVA test was used for more than two comparisons. Significance level was taken as ($p < 0,05$). According to the findings obtained in the study, when the referees were evaluated according to the sub-dimensions of the Melbourne decision-making scale, it was determined that there was no statistically significant difference in the variables of gender, age, referee year, marital status, place of residence, profession, and branch of refereeing ($p > 0,05$). . It was determined that there was a statistically significant difference only in the procrastinator sub-dimension of the Melbourne decision-making scale according to the referee level and educational status variable, and only in the panic sub-dimension according to the income variable ($p < 0,05$). As a result; It has been determined that variables such as gender, age, referee year, marital status, place of residence, profession, and the branch of refereeing have no effect on the decision-making process of the referees participating in the research. We think that education level, referee level status and income status in panic sub-dimension will make a significant contribution to the development of the postponement dimension, which is one of the sub-dimensions of the decision-making process of the referees. **Keywords:** Sports, Branch, Referee, Decision Making

INVESTIGATING COMMUNICATION SKILLS OF COACHES ON SOCIALIZATION AND SATISFACTION OF STUDENTS PARTICIPATING IN MASHHAD FOOTBALL LEISURE TIME

¹Amir Zibaei, ¹Amin Azimkhani, ¹Vahid Saatchian

¹Beden Eğitimi ve Spor. Mashhad

Email : amirzibaei1369@gmail.com, amin.azimkhani@imamreza.ac.ir, saatchian.vahid@gmail.com

The purpose of this study is to investigate the effect of coach communication skills on socialization and satisfaction of students participating in football leisure classes. A descriptive-correlation study was carried out on the field. The present research is an applied research in terms of its purpose and has been categorized as descriptive-correlational research in which the data have been collected fieldly. In addition, in order to achieve the research goals, the standard social skills questionnaire of Indrebietzen et al. (1992), Barton J's Communication Skill Questionnaire (1990) and Jang Vivon Satisfaction Questionnaire (2011) were used. The statistical population of this study includes all students in the first and second grades of high school and football schools of Mashhad (300). Sampling was done randomly based on 5-10 times the number of research questions (159 people). Descriptive and inferential statistics were used to study the findings. Data analysis was performed using SPSS 22 and LISREL 8/80 software. Based on the findings, it was found that there is a positive and significant correlation between communication skills of instructors and their components with the socialization skills of students ($P < 0.05$), and the components have of the ability to predict 31 percent of social skills. On the other hand, there was a positive and significant correlation between communication skills of instructors and student satisfaction ($P < 0.05$), and the components are able to predict 27 percent of satisfaction. Also, the structural equation model has a good correlation between communication skills of instructors, socialization skills and satisfaction of students participating in leisure sports.

Keywords: Communication Skills, Socialization, Satisfaction, Students and Sports Leisure

Investigating Communication Skills Of Coaches On Socialization And Satisfaction Of Students Participating In Mashhad Football Leisure Time

The purpose of this study is to investigate the effect of coach communication skills on socialization and satisfaction of students participating in football leisure classes. A descriptive-correlation study was carried out on the field. The present research is an applied research in terms of its purpose and has been categorized as descriptive-correlational research in which the data have been collected fieldly. In addition, in order to achieve the research goals, the standard social skills questionnaire of Indrebietzen et al. (1992), Barton J's Communication Skill Questionnaire (1990) and Jang Vivon Satisfaction Questionnaire (2011) were used. The statistical population of this study includes all students in the first and second grades of high school and football schools of Mashhad (300). Sampling was done randomly based on 5-10 times the number of research questions (159 people). Descriptive and inferential statistics were used to study the findings. Data analysis was performed using SPSS 22 and LISREL 8/80 software. Based on the findings, it was found that there is a positive and significant correlation between communication skills of instructors and their components with the socialization skills of students ($P < 0.05$), and the components have of the ability to predict 31 percent of social skills. On the other hand, there was a positive and significant correlation between communication skills of instructors and student satisfaction ($P < 0.05$), and the components are able to predict 27 percent of satisfaction. Also, the structural equation model has a good correlation between communication skills of instructors, socialization skills and satisfaction of students participating in leisure sports.

Keywords: Communication Skills, Socialization, Satisfaction, Students and Sports Leisure

DOPİNGİN TOPLUMSAL BOYUTUYLA İNCELENMESİ: QUEEN'S GAMBİT ÖRNEĞİ

¹Mustafa Narin, ²Sümeyye Demircioğlu, ¹Hakan Kolayış

¹Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, SAKARYA

²Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, ANKARA

Giriş ve Amaç Doping doğal olmayan madde veya metotların, sporcuların fiziksel yahut zihinsel performanslarını artırmak için kullandıkları yasak yöntemleri ifade etmektedir (Lüschen G., 2000). Modern toplumlarda ve sporda dopingin ortaya çıkış nedenini açıklayabilmek için Durkheim tarafından (2006) açıklanan 'anomi' kavramından bahsedilebilir. Durkheim bu kavramı toplumdaki tutarsız normların yansıması olarak tanımlamaktadır. Bu kavramın iki temel işlevi söz konusudur. Durkheim, kuralsızlık olarak adlandırdığı anomi halinin yenilikçi bir güç olduğunu savunmakta, bu sayede de toplumsal bir kuvvet olarak sunulabildiğini iddia etmektedir. Anominin bir diğer işlevi ise 'iyi' ve 'kötü' olarak adlandırılan davranışların arasına bir sınır çekmesidir. Özetle doping bir anomi olarak düşünüldüğünde, toplumsal kuralların netleştirilmesini sağlayan bir güç birliğini ortaya koymaktadır. Merton'un anomi kavramsallaştırmasında ise elit spordaki yüksek performans, motivasyon ve ödülün test edilmesi nedeniyle, yasal olmayan yollara başvurulabildiği ifade edilmektedir (Merton, 1957 akt. Giddens & Sutton, Suç ve Sapkınlık, 2013). Bu araştırmanın amacı dopingin toplumsal boyutunu The Queen's Gambit dizisi örnekleriyle açıklamaktır.

Yöntem Bu çalışmada 'Queen's Gambit dizisinde doping nasıl temsil edilmektedir?' sorusu cevaplanmaya çalışılmıştır. The Queen's Gambit dizisi ve kitabı doküman incelemesi ve içerik analizine tabi tutulmuş, bloglarda yazılan dizi yorumlamalarından faydalanılmıştır. Doküman incelemesi yazılı kaynakların yanı sıra film vb. gibi görsel malzemelerin analizinde de kullanılabilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2018, s.190). İkinci analiz yöntemimiz ise içerik analizi yöntemidir.

Bulgular Spor müsabakaları çerçevesinde doping maddesine ulaşım gizli yollarla aranabilmektedir. Dizide de başkarakterin maddeye ulaşımı adına illegal yollar denemesi, arkadaşının kendisine bu ilaçlar için yardım etmesi, sporda dopinge erişimin örneklerini yansıtmaktadır.

Sonuç ve Tartışma Doping sadece sağlıkla ilgili değil, aynı zamanda toplumsal ilişkiler ağı ile de önemli bir problemdir. Sporda illegal yollara, fair-play ruhunu yaralayacak eğilimlere yönelimler spor kültürünün güçlü olduğu toplumlarda tepkiyle karşılanabilmektedir. Sporu bir araç olarak kullanarak toplumda şöhret kazanmak, söz sahibi olmak gibi arzuları besleyenler, başarılı olabilmek adına doping maddesine ulaşabilmek için gizli yollar arayabilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Doping, Dizi, Gambit

Examining Doping With Its Social Dimension: The Example Of Queen's Gambit

Introduction and purpose Doping refers to the prohibited methods used by unnatural substances or methods to increase the physical or mental performance of athletes (Lüschen G., 2000). Durkheim's (2006) concept of 'anomie' can be mentioned in order to explain the reason for the emergence of doping in modern societies and sports. Durkheim defines this concept as a reflection of inconsistent norms in society. This concept has two main functions. Durkheim argues that the state of anomie, which he calls anomie, is an innovative power, and thus claims that it can be presented as a social force. Another function of anomie is to draw a boundary between the behaviors called 'good' and 'bad'. In summary, when doping is considered as an anomie, it reveals a unity of power that ensures the clarification of social rules. In Merton's conceptualization of anomie, it is stated that illegal ways can be resorted to due to testing high performance, motivation and reward in elite sports (Merton, 1957 cited in Giddens & Sutton, Crime and Perversion, 2013). The aim of this research is to explain the social dimension of doping with the examples of The Queen's Gambit series.

Method In this research, the question of "How is doping represented in the Queen's Gambit TV series?" was tried to be answered. The Queen's Gambit series and its book were subjected to document review and content analysis, and series interpretations written

on blogs were used. Document review written sources as well as film etc. It can also be used in the analysis of visual materials such as (Yıldırım and Şimşek, 2018, p.190). Our second analysis method is the content analysis method.

Findings Access to doping substances can be sought in secret ways within the framework of sports competitions. In the series, the protagonist's trying illegal ways to access the substance, his friend helping him with these drugs, reflect the examples of access to doping in sports.

Conclusion and Discussion Doping is not only a health-related problem, but also an important problem with the social network. Inclinations towards illegal ways in sports and tendencies that will injure the spirit of fair-play can be met with reaction in societies where sports culture is strong. Those who nurture desires such as gaining fame and having a say in society by using sports as a tool may seek secret ways to reach doping substances in order to be successful.

Keywords: Doping, Serial, Gambit

QUEEN'S GAMBİT DİZİSİNİN SPORDA DİN-İDEOLOJİ ÇERÇEVELERİNDE İNCELENMESİ

¹Mustafa Narin, ²Sümeyye Demircioğlu, ¹Hakan Kolayış

¹Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, SAKARYA

²Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, ANKARA

Giriş ve Amaç Durkheim, dinlerin uyum sağlama özelliğinden bahsetmekte ve dinsel inanış ve uygulamaları bütünleşmenin temeli olarak tanımlamaktadır (Bilton, et al., 2003, s. 427). Sporda dine bakıldığında insanlar sporun yeni bir din formu olarak görüldüğünü tartışırken, bazıları ise dine giden yol olduğundan bahseder (Coakley, 2004, s. 532). Sporda ideolojiler milliyetçilik kavramlarıyla görülebilmektedir. Sporun uluslararası alanda yapılan organizasyonlarda meydana gelmesi milliyetçiliğin yoğun olarak gösterildiği yerlerdendir. Spor yarışmaları uluslararası boyutlarda gerçekleştirildiğinde ulusal kimlikler ön plana çıkmaktadır (İnal, 2008, s. 126). Sporda milliyetçiliğin görünmesi bayraklara, renklere, marşlara bağlı olarak da ilerleyebilmektedir (Rowe, 1996, s. 183). Bu araştırmanın amacı The Queen's Gambit dizisini sporda din ve ideoloji çerçevelerinde incelemektir.

Yöntem 'Queen's Gambit dizisinde gösterilen din ve ideolojik yaklaşımlar sporda nasıl temsil edilmektedir?' sorusu cevaplanmaya çalışılmıştır. The Queen's Gambit dizisi ve kitabı doküman incelemesi ve içerik analizine tabi tutulmuş, bloglarda yazılan dizi yorumlamalarından faydalanılmıştır. Doküman incelemesi yazılı kaynakların yanı sıra film vb. gibi görsel malzemelerin analizinde de kullanılabilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2018, s.190). İkinci analiz yöntemimiz ise içerik analizi yöntemidir.

Bulgular Ana karakter Elizabeth, yetimhaneden ayrılırken arkadaşının (Jolene): "Bir... ihtiyacın olduğunda onlara "evet efendim" demen yeter. Onlar gibi 'Hristiyanlarla' yaşadığın için mutlu olduğunu söyle. Bu şekilde bir kitaba sahip olabilirsin." önerisi, dizinin karakterlerinin Hristiyanlık inancına atıfta bulunmaktadır. Elizabeth Rusya'ya gitmeden önce "Rusya'ya geldiğimde Amerikalı olduğuma şükrettim, deyin" şeklinde direktifler almıştır. Bununla beraber "Sovyetleri kendi oyunlarında yendiniz." söylemleri de sporda milliyetçiliğin yansımalarındandır.

Sonuç ve Tartışma Kilise ve stadyumlarda fotoğrafların açılması, ikisinin de kitaplarının olması (spor için kuralları, din için kutsal olanı anlatan), ikisinin de vücut ve ruh sağlığına iyi gelmesi (Coackley, 2004 s.561.) gibi benzerlikleri mevcuttur. Spor bazen din ve ideoloji gibi olguları yaymak için kullanılabilmektedir. Dizide dinin ve ideolojilerin sporla izleyiciye aktarılması söz konusudur. Buradan hareketle de sporun, dini görüş ve ideolojileri yayma aracı olarak kullanıldığı sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Din, İdeoloji, Milliyetçilik

Investigation Of Queen's Gambit Series In The Frames Of Religion-Ideology In Sport

Introduction and purpose Durkheim talks about the adaptability of religions and defines religious beliefs and practices as the basis of integration (Bilton, et al., 2003, p. 427). When looking at religion in sports, people argue that sports appear as a new form of religion, while others talk about it being the way to religion (Coakley, 2004, p. 532). Ideologies in sports can be seen with the concepts of nationalism. The occurrence of sports in international organizations is one of the places where nationalism is intensely shown. When sports competitions are held internationally, national identities come to the fore (İnal, 2008, p. 126). The appearance of nationalism in sports can also progress depending on flags, colors and anthems (Rowe, 1996, p. 183). The aim of this research is to examine The Queen's Gambit series in the context of religion and ideology in sports.

Method "How are the religious and ideological approaches shown in the Queen's Gambit TV series represented in sports?" The question has been tried to be answered. The Queen's Gambit series and its book were subjected to document review and content analysis, and series interpretations written on blogs were used. Document review written sources as well as film etc. It can also be

used in the analysis of visual materials such as (Yıldırım and Şimşek, 2018, p.190). Our second analysis method is the content analysis method.

Findings As the main character Elizabeth leaves the orphanage, her friend (Jolene) says: "When you need a... just say "yes sir" to them. Say you're happy living with 'Christians' like them. That way you can have a book." The proposal refers to the Christian faith of the characters of the series. Before Elizabeth left for Russia, she was instructed to say, "When I came to Russia, say I'm grateful to be an American." However, "You beat the Soviets at their own game." discourses are also reflections of nationalism in sports.

Conclusion and Discussion Opening photographs in churches and stadiums, both having books (describing the rules for sports, the sacred for religion), both of them are good for physical and mental health (Coackley, 2004 p.561). There are similarities such as opening photographs in churches and stadiums, both having books (which explains the rules for sports, what is sacred for religion), and both are good for body and mental health (Coackley, 2004 p.561.). Sports can sometimes be used to spread phenomena such as religion and ideology. In the series, religion and ideologies are transferred to the audience through sports. From this point of view, it has been concluded that sports are used as a means of spreading religious views and ideologies.

Keywords: Religion, Ideology, Nationalism

GENÇ FUTBOLCULARDA SAHA TESTLERİ İLE MAÇ PERFORMANSI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

¹Erhan İŞIKDEMİR, ¹Erhan Işıkdemir, ²Yusuf Köklü, ²Bilal Utku Alemdaroğlu, ³Alper Aşçı

¹Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

²Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

³Haliç Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu

Email : erhanisikdemir20@gmail.com, erhanisikdemir20@gmail.com, yusufkoklu@gmail.com, utkualemdaroğlu@yahoo.com, Alperascii@gmail.com

Bu çalışmanın amacı, futbolda dayanıklılık performansını belirleyebilmek amacıyla kullanılan saha testlerinden elde edilen sonuçlar ile maç performansı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya 38 genç erkek futbolcu (yaş: 17.1±1.01 yıl, boy uzunluğu 177.17±5.38 cm, vücut ağırlığı: 71.18±5.60 kg; antrenman yaşı: 6,97±1.33 yıl) gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların dayanıklılık performansını belirleyebilmek amacıyla "Yoyo Aralıklı Toparlanma Seviye 1 Testi (YIRT1), 30-15 Aralıklı Fitness Testi (30-15AFT), Dairesel Modifiye Mekik Testi (DMMT), Tekrarlı Sprint Testi (TST) ve 40 m Sprint Testi (40m ST)" yapılmıştır. Maç performansını belirleyebilmek amacıyla bir hazırlık müsabakası yapılmış ve müsabaka sırasında sporcuların zamana bağlı hareket analizleri GPSsport (EVO 10Hz. Units Canberra Australia) ile kayıt altına alınmıştır. Zamana bağlı hareket analizi kapsamında yürüme (Bölge1:0-6.9 km.s-1), düşük şiddetli koşu (Bölge2: 7-12.9 km.s-1), orta şiddetli koşu (Bölge3: 13-17.9 km.s-1), yüksek şiddetli koşu (Bölge4: 18-20.9 km.s-1), sprint (Bölge5: >21 km.s-1) ve maçta kat edilen toplam mesafe değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler arasındaki ilişki düzeyine bakmak için pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Veriler arasındaki ilişki düzeyini açıklayabilmek için magnitude-based referans aralıkları kullanılmıştır ($r < 0.1$ önemsiz; $0.1 < r < 0.3$ küçük; $0.3 < r < 0.5$ orta düzeyde; $0.5 < r < 0.7$ yüksek; $0.7 < r < 0.9$ çok yüksek; $r > 0.9$ mükemmel) (Hopkins vd 2009). Yapılan istatistiksel analiz sonuçlarına göre sporcuların YIRT1 performansı ile maç performansı arasında orta düzeyde ve yüksek ilişki, 30-15AFT performansı ile müsabaka performansı arasında orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Anaerobik Eşik Koşu hızı ile müsabaka performansı arasında orta düzey ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$; $p < 0.01$). Sonuç olarak, çalışma kapsamında kullanılan performans testlerinin, müsabaka sırasında ortaya çıkan farklı performans bileşenleri ile ilişkili olduğu, ancak oyunu bir bütün olarak değerlendirmede yeterli bilgiyi sağlamadığı, bu yüzden müsabaka performansının tek bir testten elde edilen performans parametreleri üzerinden değerlendirme yapılmasının doğru bir yaklaşım olmadığı anlaşılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Aerobik Dayanıklılık, Anaerobik Dayanıklılık, Saha Testleri, Futbolda Maç Performansı

Bu çalışma, PAÜ Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından desteklenmiştir (Proje No: 2013SBE007).

THE INVESTIGATION OF RELATIONSHIPS BETWEEN FIELD TESTS AND MATCH PERFORMANCE IN YOUNG SOCCER PLAYERS

The purpose of this study is the investigate the relationship between field test performance used to determine endurance performance and match performance in young football players. Thirty-eight young football players (average age 17.1±1.01 years; height 177.17±5.38 cm; body mass 71.18±5.60 kg; training experience 6,97±1.33 years) participated. To determined the endurance performance in football players was used "Yoyo Intermittent Recovery Level 1 Test, 30-15 Intermittent Fitness Test, Conconi-Shuttle Running Test, Repeated Sprint Test and 40 m Sprint Test". GPS sport (Evo 10Hz Units Canberra Australia) is used to determine match performance. For time-motion analysis used walking (0-6.9 km.h-1), low intensity running (7-12.9 km.h-1), moderate-intensity running (13-17.9 km.h-1), very-high intensity running (18-20.9 km.h-1), sprint (>21 km.h-1), match total distance and and high intensity running (>13 km.h-1). The Pearson correlation analysis and linear regression analysis were used to explained relationships between field test performance and match performance. To interpret the magnitude of the correlation coefficients, the following criteria were used: < 0.1 trivial, $0.1 < r < 0.3$ small, $0.3 < r < 0.5$ moderate, $0.5 < r < 0.7$ large, $0.7 < r < 0.9$ very large and $r > 0.9$ almost perfect (Hopkins vs 2009). Moderate and large correlations were found between YIRT1 performance and match performance.

Moderate correlations were found between 30-15IFT performance and match performance. Moderate correlations were found between Anaerobic Staged running speed and low intensity running in the match. As a result, the performance tests used within the scope of the study, it is associated with the different performance components that occur during the competition, however, it does not provide sufficient information to evaluate the game as a whole, therefore, it is understood that evaluating the performance of the competition on the performance parameters obtained from a single test is not a correct approach.

Keywords : Soccer, Aerobic Endurance, Anaerobic Endurance, Field Test, Match Performance in Soccer

This study was supported by Pamukkale University Scientific Research Projects Coordination Unit through project numbers 2012ARŞ002 and 2013SBE003.

4 HAFTA DİYET PROGRAMI İLE YAPILAN ELEKTROMYOSTİMÜLASYON UYGULAMASI DİYETSİZ YAPILANA GÖRE VÜCUT KOMPOZİSYONU ÜZERİNDE DAHA ETKİLİDİR

¹Neslihan Akçay, ²Hilal Doğan Güney, ¹Samet Kaplan, ¹Mustafa Şakir Akgül

¹Karabük Üniversitesi Hasan Doğan Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, KARABÜK

²Safranbolu İlçe Sağlık Müdürlüğü, KARABÜK

Email : neslihanozcan@karabuk.edu.tr, hilaldogan21@gmail.com, kaplansamet3@gmail.com, mustafasakirakgul@karabuk.edu.tr

Amaç: Elektromyostimülasyon (EMS) uygulaması son dönemlerde vücut kompozisyonu üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu gösteren birçok çalışma ile büyük ilgi ve alaka bulmuştur. Ancak bu uygulamanın diyetle birlikte yapıldığında etkilerini gösteren çalışma sayısı sınırlıdır. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı diyet programı ile gerçekleştirilen EMS uygulamasının etkilerinin diyet programı olmadan gerçekleştirilen EMS uygulaması ile karşılaştırılmasının yapılmasıdır.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya yaş ortalamaları 33.4±0.62 yıl olan toplam 104 kadın ve erkek gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar rastgele diyet yapan EMS grubu ve diyet yapmayan EMS grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Her iki grupta 4 haftalık EMS uygulamasına tabi tutulmuştur. Çalışmanın başlangıcında ve sonunda katılımcıların vücut kompozisyon ölçümleri InBody 120 Profesyonel Vücut analizi ile ölçülmüştür. Katılımcıların çevre ölçümleri ise mezura ile (cm) olarak kaydedilmiştir. Verilerin analizi SPSS 23.0 paket program ile yapılmıştır. Grup içi ön test ve son testler arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek için Paired Sample T test uygulanmıştır. Gruplar arası karşılaştırmada ANOVA testi farkın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek içinde TUKEY testi kullanılmıştır. İstatiksel olarak anlamlılık düzeyi p<0.05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Yapılan değerlendirmede grup içi değişimler değerlendirildiğinde hem diyet yapan hem de yapmayan EMS gruplarında ön test ve son test arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Gruplar arası karşılaştırmalara bakıldığında ise diyet yapan EMS grubunun yapmayan gruba göre bel ve kalça çevresi özelinde daha iyi sonuçların elde edildiği tespit edilmiştir. (p<0.05).

Sonuç: Diyetli EMS uygulamasının vücut kompozisyonu açısından diyetli olmayan EMS uygulamasından daha etkili olduğu söylenebilir.

4 Weeks EMS Exercise With Diet Is More Effective Than Without Diet On Body Composition

Purpose: Electromyostimulation (EMS) exercise has recently found great interest and relevance with many studies showing that it has positive effects on body composition. However, the number of studies showing the effects of this practice when combined with diet is limited. In this context, the aim of this study is to compare the effects of EMS exercise with diet program with EMS application without diet program.

Materials and Methods: A total of 104 men and women with a mean age of 33.4±0.62 years participated in the study voluntarily. Participants were randomly divided into two groups as dieting EMS group and non-diet EMS group. Both groups were subjected to 4-week EMS application. Body composition measurements of the participants at the beginning and end of the study were measured with the InBody 120 Professional Body analysis. The circumference measurements of the participants were recorded with a tape measure (cm). Data analysis was done with SPSS 23.0 package program. Paired Samples T test was applied to determine whether there was a difference between the pre-test and post-tests within the group. In the comparison between the groups, the ANOVA test was used to determine which group the difference originated from, and the TUKEY test was used. The statistical significance level was accepted as p<0.05.

Results: When the intra-group changes were evaluated in the evaluation, significant differences were found between the pre-test and post-test in both the dieting and non-diet EMS groups. When the comparisons between the groups were examined, it was

determined that the EMS group who dieted had better results in terms of waist and hip circumference than the group that did not. ($p < 0.05$).

Conclusion: It can be said that EMS application with diet is more effective than EMS exercise applied without diet in terms of body composition.

COVID-19 GEÇİREN BAZI SPORCULARDA GÖRÜLEN SEMPTOMLARIN İNCELENMESİ-PILOT ÇALIŞMA

²Tuğba Kocahan, ¹Hüseyin Günaydın, ³Bihter Akinoğlu

¹Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Eğitim Ve Araştırma Hastanesi, Spor Hekimliği Kliniği, Ankara.

²Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Tıp Fakültesi, Spor Hekimliği Anabilim Dalı, Ankara.

³Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara.

Email : kocahantu@gmail.com, huseyingnydnnn@gmail.com, rgkardelen@yahoo.com

Giriş ve Amaç: 2019 yılı sonlarında Çin'in Wuhan kentinde yeni bir koronavirüs türü olan Covid-19 tanımlandı ve yüzbinlerce vaka sonucunda Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi ilan edildi. Covid-19 salgını dünya nüfusu ile yüksek performanslı sporcuları da etkileyen küresel bir sağlık sorunu haline gelmiştir. Sporcular daha genç olmalarına, genel popülasyondan daha az komorbiditeye sahip olmalarına ve Covid-19 için yüksek risk grubuna dahil olmamasına rağmen birçok sporcu ve bazen de tüm spor takımı Covid-19 enfeksiyonundan etkilenmektedir. Çalışmamızın amacı Türkiye'de Covid-19 geçiren sporcularda görülen semptomların incelenmesidir.

Yöntem: Çalışmaya boks (9), judo (6), taekwondo (5), atletizm (1), atıcılık (10), yüzme (3), eskrim (4), modern pentatlon (1), güreş (9), karate (1), halter (2), voleybol (3), badminton (2), kayak (5) spor branşlarından toplam 61 sporcu dahil edildi. Sporcuların Covid-19 geçirip geçirmediği ve Covid-19 geçirdiyse ne gibi semptomlar yaşadığını belirlemek amacıyla bir anket oluşturuldu ve anket sporcu tarafından okunarak işaretlendi.

Bulgular: Çalışmaya dahil edilen 61 sporcudan 13 sporcunun Covid-19 geçirdiği belirlendi. Covid-19 geçiren bu sporcuların belirtileri arasında ateş (2 sporcu), öksürük (3 sporcu), nefes darlığı (2 sporcu), halsizlik (5 sporcu), eklem ve kas ağrısı (5 sporcu), mide bulantısı (1 sporcu), baş ağrısı (3 sporcu), koku alamama (5 sporcu), tat alamama (5 sporcu), hiç semptom olmaması (2 sporcu), diğer semptomlar (3 sporcu) olduğu belirlendi.

Sonuç: Covid-19 geçiren bireylerde en yaygın semptomlar arasında ateş (%99), yorgunluk (%70), kuru öksürük (%59) ve kas ağrısı (%35) bulunur. Çalışmamızın sonucunda literatüre benzer olarak, sporcular arasında en fazla halsizlik, kas ağrısı, koku alamama ve tat alamama olduğu belirlendi.

INVESTIGATION OF SYMPTOMS IN SOME ATHLETES WITH COVID-19: A PILOT STUDY

Introduction and Aim: In late 2019, a new type of coronavirus, Covid-19, was identified in Wuhan, China. As a result of hundreds of thousands of cases, it has been declared a pandemic by the World Health Organization. The Covid-19 epidemic has become a global health problem affecting the athletes with high-performance along with the world's population. Although athletes are younger and have fewer comorbidities than the general population and are not included in the high risk for Covid-19, many athletes and sometimes the entire sports team are affected by Covid-19 infection. The aim of our study is to examine the symptoms seen in athletes who had Covid-19 in Turkey.

Method: Boxing (9), judo (6), taekwondo (5), athletics (1), shooting (10), swimming (3), fencing (4), modern pentathlon (1), wrestling (9), karate (1), weightlifting (2), volleyball (3), badminton (2), skiing (5), a total of 61 athletes were included. A questionnaire was created to determine whether athletes had Covid-19 and what symptoms they experienced if they had Covid-19, and the questionnaire was read and marked by the athlete.

Results: It was determined that 13 athletes out of 61 athletes included in the study had Covid-19. The symptoms of these athletes who had Covid-19 include fever (2 athletes), cough (3 athletes), shortness of breath (2 athletes), weakness (5 athletes), joint and

muscle pain (5 athletes), nausea (1 athlete), headache (3 athletes), no sense of smell (5 athletes), no taste (5 athletes), no symptoms (2 athletes), and other (3 athletes).

Conclusion: The most common symptoms in individuals with Covid-19 include fever (99%), fatigue (70%), dry cough (59%), and myalgias (35%). As a result of our study, similar to the literature, it was determined that fatigue, muscle pain, inability to smell and taste were the most common symptoms among athletes.

ENGELLİ SPORCULARDA COVID-19 FOBİSİNİN İNCELENMESİ

²**Bihter Akınoğlu**, ¹**Hüseyin Günaydın**, ³**Tuğba Kocahan**

¹Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Eğitim Ve Araştırma Hastanesi, Spor Hekimliği Kliniği, Ankara.

²Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara.

³Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Tıp Fakültesi, Spor Hekimliği Anabilim Dalı, Ankara.

Email : rgkardelen@yahoo.com, huseyingnydnnn@gmail.com, kocahantu@gmail.com

Giriş ve Amaç: Koronavirüs, sporcularda enfeksiyon kapma korkusu, enfekte olması durumunda fiziksel iyileşme kaygısı ve spora dönememe kaygısı gibi psikolojik etkilere neden olabilmektedir. Koronavirüs nedeniyle belirli bir düzeyde endişe normal olsa da yüksek düzeyde anksiyete veya stresi yönetememe durumu sporcu üzerinde olumsuz etkiye sebep olacaktır. Spor, engelli bireylerin sosyalleşmelerini sağlayarak özgüvenlerini, yaşam kalitelerini ve bağımsızlıklarını artırır. Covid-19 pandemisinde birçok spor müsabakasının iptal edilmesi engelli sporcularda sporun pozitif etkilerini azaltabilir. Bu çalışmanın amacı farklı engeli olan sporcularda Covid-19 fobisinin değerlendirilmesidir.

Yöntem: Çalışmamıza görme engelli olan (goalball) 7 sporcu ile fiziksel engeli olan [parataekwondo (5), ampute futbol (1)] 6 sporcu olmak üzere toplam 13 engelli sporcu dahil edildi. Sporcuların Covid-19 fobisi "Koronavirüs 19 Fobisi (CP19-S) Ölçeği" ile değerlendirildi.

Bulgular: Engelli sporcuların koronavirüs fobisi puanının ortalama 47,7 olduğu, psikolojik alt boyut puanının ortalama 21,6; somatik alt boyut puanının 6,7; sosyal alt boyut puanının 13,3; ekonomik alt boyut puanının 6,46 puan olduğu belirlendi. Görme engeli olan sporcuların koronavirüs fobisinin fiziksel engeli olan sporculardan daha az olduğu belirlendi.

Sonuç: Çalışmamız sonucunda fiziksel engeli olan sporcuların koronavirüs fobisinin görme engeli olan sporculardan daha fazla olabileceği belirlendi. Çalışmaya dahil edilen vaka sayısı dikkate alındığında daha fazla sporcu ile yapılacak ve ortaya çıkabilecek sonuçların altında var olabilecek nedenleri araştırarak sağlıklı sporcularla karşılaştırma yapan kontrollü çalışmalara ihtiyaç olduğunu düşünmekteyiz.

EXAMINATION OF COVID-19 PHOBIA IN ATHLETES WITH DISABILITIES

Introduction and Aim: The coronavirus can cause psychological effects in athletes such as fear of infection, physical recovery anxiety if infected, and anxiety about not being able to return to sports. Although a certain level of anxiety due to the coronavirus is normal, high levels of anxiety or the inability to manage stress will have a negative impact on the athlete. Sports increase the self-confidence, quality of life and independence of disabled individuals by enabling them to socialize. The cancellation of many sports competitions in the Covid-19 pandemic may reduce the positive effects of sports on athletes with disabilities. The aim of this study is to evaluate the phobia of Covid-19 in athletes with different disabilities.

Method: A total of 13 disabled athletes, 7 of whom were visually impaired (goalball) and 6 athletes with physical disabilities [Para Taekwondo (5), amputee football (1)], were included in our study. The Covid-19 phobia of the athletes was evaluated with the "Coronavirus 19 Phobia (CP19-S) Scale".

Results: It was determined that the average score of coronavirus phobia of disabled athletes was 47.7; the psychological sub-dimension score was 21.6 on average; the somatic sub-dimension score was 6.7; the social sub-dimension score was 13.3; the economic sub-dimension score was 6.46 points. It was also determined that visually impaired athletes were less likely to have coronavirus phobia than athletes with physical disabilities.

Conclusion: As a result of our study, it was determined that athletes with physical disabilities may have more coronavirus phobia than athletes with visual impairments. Considering the number of cases included in the study, we think that there is a need for controlled studies comparing with healthy athletes to be conducted with more athletes and to investigate the reasons that may exist under the results.

ELEKTROMYOSTİMÜLASYON UYGULAMASININ DİYET YAPAN VE YAPMAYAN KİŞİLERDE VÜCUT KOMPOZİSYONU ÜZERİNDE ETKİLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

¹Hilal Doğan Güney, ²Neslihan Akçay, ³Samet Kaplan, ⁴Pınar Göbel, ³Mustafa Şakir Akgül

¹Safranbolu İlçe Sağlık Müdürlüğü, Beslenme ve Diyet Birimi, Karabük

²Karabük Üniversitesi Hasan Doğan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Karabük

³Karabük Üniversitesi Hasan Doğan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Karabük

⁴Ankara Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme Ve Diyetetik Bölümü Ankara

Email : hilaldogan21@gmail.com, neslihanozcan@karabuk.edu.tr, 2015010603044@ogrenci.karabuk.edu.tr, pinar.gobel@ankaramedipol.edu.tr, mustafasakirakgul@karabuk.edu.tr

Amaç: Bu çalışma son dönemlerde spor merkezlerinde sıklıkla kullanılan ve vücut kompozisyonu üzerine etkileri sıklıkla araştırılan Elektromyostimülasyon (EMS) uygulamasının diyet yapan ve yapmayan kişilerde etkilerinin karşılaştırılmasıdır

Gereç Yöntem: Çalışmaya yaş ortalamaları 36.3±0.89 yıl olan toplam 106 kadın ve erkek gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar rastgele diyet yapan EMS grubu ve diyet yapmayan EMS grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Her iki grupta 8 haftalık EMS uygulamasına tabi tutulmuştur. Çalışmanın başlangıcında, dördüncü haftasında ve sonunda katılımcıların vücut kompozisyon ölçümleri ve çevre ölçümleri yapılmıştır. Vücut kompozisyonu değerlendirmeleri InBody 120 Profesyonel Vücut analizi ile, çevre ölçümleri ise mezura ile değerlendirilmiştir. Verilerin analizi SPSS 23.0 paket program ile yapılmıştır. Grup içi ön test, ara test son testler arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek için Repeated Measures ANOVA, Bonferroni analizleri uygulandı. İstatistiksel olarak anlamlılık düzeyi p<0.05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Yapılan değerlendirmede gruplar arası karşılaştırma yapıldığında 8 hafta boyunca EMS ile diyet yapan grubun lehine olmak üzere istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir.

Sonuç: EMS çalışmaları diyet ile uygulandığında vücut kompozisyonu üzerinde daha etkili olduğu söylenebilir.
Anahtar Kelimeler: EMS, Spor, Diyet

Comparison Of The Effects Of Electromyostimulation Design On Body Composition In Dieters And Non-Diets

Purpose: This study is to compare the effects of EMS exercise, which is frequently used in sports centers and whose effects on body composition are frequently investigated, in dieters and non-diet people.

Material and Method: A total of 106 men and women with a mean age of 36.3±0.89 years participated in the study voluntarily. Participants were randomly divided into two groups as dieting EMS group and non-diet EMS group. Both groups were subjected to an 8-week EMS exercise. Body composition measurements and circumference measurements of the participants were made at the beginning, fourth week and end of the study. Body composition evaluations were evaluated with InBody 120 Professional Body analysis, and circumference measurements were evaluated tape measure. Data analysis was done with SPSS 23.0 package program. Repeated Measures ANOVA and Bonferroni analyzes were applied to determine whether there was a difference between the pre-test and post-tests within the group. The statistical significance level was accepted as p<0.05.

Results: When the comparison between the groups was made, a statistically significant difference was found in favor of the group that dieted with EMS for 8 weeks.

Conclusion: It can be said that EMS studies are more effective on body composition when applied with diet. **Keywords:** EMS, Sports, Diet

CİDDİ BOŞ ZAMAN AKTİVİTE TATMİNİ ÖLÇEĞİ

¹*Çağla Ayna*, ²*Hüseyin Gümüş*, ³*N. Bilge Uzun*

¹*İstanbul Rumeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

²*Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MERSİN*

³*Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Mersin*

Email : *cagla.ayna@rumeli.edu.tr, huseyinn.gumuss@gmail.com, n.bilgeuzun@gmail.com*

Giriş ve Amaç: Bu çalışmada bireylerin ciddi boş zaman aktivite tatminini ortaya koymaya yönelik psikometrik nitelikleri yüksek bir ölçek geliştirmek amaçlanmıştır. Bu amaçla rasyonel ve istatistiksel kapsamda geçerlik ve güvenirlik çalışmaları işe koşulmuştur.

Yöntem: Geçerlik kapsamında; rasyonel yaklaşım temelinde uzman değerlendirmelerine dayalı kapsam ve yapı geçerliği, istatistiksel olarak; açıcı faktör analizi (AFA), doğrulayıcı faktör analizi (DFA), yakınsak geçerlik ve ıraksak geçerlik analizleriyle yapı geçerliği çalışmaları yürütülmüştür. Güvenirlik analizlerinde Cronbach alfa ve birleştirici güvenirlik belirleme tekniklerinden yararlanılmıştır.

Bulgular: Faktör yapısına karar verirken öz değerler ve yamaç eğim grafiğinden yararlanılmış olup toplam varyansın %54'ünü açıklayan 5 faktörlü 31 maddelik ölçek elde edilmiştir. DFA ile AFA'nın uygulandığı gruptan tamamen bağımsız bir grup üzerinde test edilen modelde maddelerin standartlaştırılmış değerlerinin 0,46 ile 0,89 arasında değiştiği t değerlerinin istatistiksel olarak manidar olduğu; sınanan ölçme modelinin uyum indexlerinin kabul edilebilir ölçütler içerisinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 5 faktörlü yapıda DFA bulgularıyla hesaplanan yakınsak geçerlik için AVE, ıraksak geçerlik için ise MSV ve ASV değerleri ölçeğin geçerliğini desteklerken, Cronbach alfa güvenirlik kat sayısı .87 ve birleştirici güvenirlik katsayısı (CR) tüm alt boyutlarda 0.7'nin üzerinde elde edilmiştir.

Sonuç: Bu bulgular "Ciddi Boş Zaman Aktivite Tatmini Ölçeği" nin geçerlik ve güvenirlik koşullarını sağladığını ortaya koymaktadır.

Serious Leisure Activity Satisfaction Scale

In this study, it was aimed to develop a high scale of psychometric qualities of individuals aimed at revealing serious leisure activity satisfaction. For this purpose, validity and reliability studies were conducted in a rational and statistical context. Within the scope of validity, scope and structure validity based on expert evaluations based on a rational approach, exploratory factor analysis (EFA), confirmatory factor analysis (CFA), convergent validity and divergent validity analyses and structure validity studies were carried out statistically. Cronbach's alpha and combinatorics reliability determination techniques were used in reliability analysis. When deciding on the factor structure, the eigenvalues and slope slope graph were used and a 5 factor 31 item scale explaining 54% of the total variance was obtained. In the model tested on a completely independent group from the group to which DFA and AFA are applied, it is statistically significant that the standardized values of the substances in the model dec between 0.46 and 0.89; it has been concluded that the compliance indices of the tested measurement model are within acceptable criteria. the values of AVE for convergent validity calculated with DFA findings in a 5 factor structure, MSV and ASV for divergent validity support the validity of the scale, while the Cronbach alpha reliability coefficient supports the validity of the scale .87, and the combinatorics reliability coefficient (CR) was obtained above 0.7 in all sub-dimensions. These findings showed that " Serious Leisure Activity Satisfaction Scale " provides the conditions of validity and reliability.

FARKLI MENSTRÜAL DÖNGÜ FAZLARINDA SİRKADİYEN RİTME GÖRE TEKRARLI SPRINT PERFORMANS DEĞİŞİMLERİNİN İNCELENMESİ

¹Tuğba Nilay KULAKSIZ, ²Şükran Nazan KOŞAR, ³Tahir HAZIR, ³Ayşe KİN İŞLER

¹Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Egzersiz Ve Spor Bilimleri Bölümü, ANKARA

²Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü Egzersizde Beslenme Ve Metabolizma Anabilim Dalı, ANKARA

³Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Egzersiz Ve Spor Bilimleri Bölümü Hareket Ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, ANKARA

Email : nlykulaksiz@gmail.com, nazankosar@gmail.com, tahirhazir@gmail.com, aysekin@gmail.com

Amaç: Bu araştırmanın amacı, farklı menstrüal döngü fazlarında(MDF) sirkadiyen ritme göre tekrarlı sprint performans değişimlerinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmaya, 12 kadın takım sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar midfoliküler faz(MF) için menstrüal döngülerinin 6. ve 10. günleri; luteal faz(LF) içinse menstrüal döngülerinin 19. ve 24. günlerinde, sabah(08:30–10:00) ve akşam(18:00–19:00) saatlerinde bisiklet ergometresinde, 30sn pasif dinlenme aralıklı 5x6 saniye tekrarlı sprint testine(TST) katılmışlardır. TST'ler öncesinde katılımcıların östrojen, progesteron ve kortizol seviyelerinin ile vücut ağırlıkları, vücut sıcaklıkları, dinlenik kalp atım hızları ve dinlenik laktat seviyeleri(LADİN) belirlenmiştir. TST'lerde, TST sonu ve 3., 5. ve 7. dakikalarda laktat ölçülmüş, sprintler arasında AZD değerleri belirlenmiş ve TST'ler süresince KAH değerleri kaydedilmiştir. TST'lerdeki ve TST tekrarlarına ait mutlak zirve güç(ZGMUTLAK), relatif zirve güç (ZGREL), mutlak ortalama güç(OGMUTLAK), relatif ortalama güç(OGREL) ve performans düşüş yüzdesi(PD%), performans değişkenleri olarak kaydedilmiştir. Performans ve fizyolojik yanıtlarında MDF ve günün-saati değişimleri 2x2 Tekrarlı Ölçümlerde Çift Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile TST'deki her bir tekrara ait performans çıktıların MDF ve günün saati değişimleri ise 2x2x5 Tekrarlı Ölçümlerde Çift Yönlü ANOVA ile değerlendirilmiştir. Farkın hangi tekrardan kaynakladığının belirlenmesi için Bonferroni Testi kullanılmıştır.

Bulgular: Vücut sıcaklığının akşam saatlerinde, kortizol hormonunun MF'de yüksek olduğu saptanmıştır($p<0,05$). LADİN değerlerinin MDF ve günün saatinden etkilenmediği($p>0,05$), ancak Fazx Günün-Saati etkileşiminin anlamlı olduğu($p<0,05$) belirlenmiştir. Farklı MDF ve günün farklı saatlerinde yapılan TST'lerden elde edilen performans değerlerinde MDF ve günün-saati etkisi ile FazxGünün-Saati etkileşiminin anlamlı olmadığı saptanmıştır($p>0,05$). TST'lerdeki her bir tekrardan elde edilen ZGMUTLAK, ZGREL, OGMUTLAK ve OGREL değerlerinin tekrar sayıları ilerledikçe düştüğü ($p<0,05$), OGMUTLAK ve OGREL değerleri için FazxTekrar etkileşiminin anlamlı olduğu saptanmıştır($p<0,05$). LAMAKS değerlerinin akşam saatlerinde yüksek olduğu($p<0,05$) ancak, KAH, vücut ağırlığı ve AZD değerlerinin MDF ve günün-saatinden etkilenmediği ($p>0,05$) ve FazxGünün-Saati etkileşiminin anlamlı olmadığı ($p>0,05$) saptanmıştır.

Sonuç: Bulgular MDF ve günün saatinin TST performansına etkisi olmadığını, egzersize verilen fizyolojik yanıtlarda ise anaerobik metabolizmanın bir göstergesi olan LAMAKS değerlerinin günün saatinden etkilendiğini göstermiştir.

Investigation Of Repeated Sprint Performance Changes According To Circadian Rhythm At Different Menstrual Cycle Phases

Aim: The purpose of this study was to investigate the repeated sprint performance changes according to the circadian rhythm at different menstrual cycle phases (MCP).

Methods: Twelve eumenorrheic women performed 5x6 sec repeated sprints on cycle ergometer in the morning (08:30 – 10:00) and evening (18:00 – 19:00) sessions during the mid-follicular (MP) (6 – 10th days) and luteal phases (LP) (19 – 24th days) of the MC. Before repeated sprint tests (RST) body weight, body temperature, resting heart rate (HRREST) and resting lactate levels (LAREST) were measured. Additionally, estrogen, progesterone and cortisol levels were measured from the blood samples. Blood lactate was measured immediately after and at the 3rd, 5th and 7th minutes after RST, RPE values were recorded between sprints. HR was recorded throughout the test sessions. Absolute peak power (PPABS), relative peak power (PPREL), absolute mean power (MPABS), relative mean power (MPREL) and percentage of performance decrement (PD%) were recorded for RST and each sprints. Effects of time of day and MCP on performance and physiological responses were analyzed by 2x2 (phase x time) repeated measures analysis of variance. Effects of MCP and time of day on performance for each sprints were analyzed by 2x2x5 (phase x time x repetition) repeated measures analysis of variance. Bonferroni Multiple Comparison Test was used to determine which repetition caused the difference.

Results: Body temperature was significantly higher in the evening ($p < 0.05$). Cortisol levels were higher during MP ($p < 0.05$). LAREST values were not affected from MCP and time of day. However, Phase x Time of Day interaction was significant ($p < 0.05$). MCP and time of day effect ($p > 0.05$) and Phase x Time of Day interaction was insignificant ($p > 0.05$) on PPABS, PPREL and MPABS, MPREL and PD%. There was significant repetition effect for PPABS, PPREL, MPABS and MPREL ($p < 0.05$). For MPABS and MPREL phase x repetition interaction was significant ($p < 0.05$). Maximum blood lactate values were significantly higher in the evening ($p < 0.05$). However, HR responses, body weight and RPE values were not affected from MCP and time of day and Phase x Time of Day interaction was insignificant ($p > 0.05$).

Conclusion: Results of this study showed that MCP and time of day had no effect on RST performance and only maximum blood lactate, which is an anaerobic metabolism marker, were affected by the time of day in physiological responses to exercise.

FARKLI TEKRARLI SPRINT PROTOKOLLERİNDE ENERJİ SİSTEMLERİNİN KATKISI: CİNSİYETLER ARASI KARŞILAŞTIRMA

1Erkan TORTU, 2Tahir HAZIR, 2Ayşe KİN İŞLER

¹Sporcu Sağlığı, Performansı Ve Hizmet Kalite Standartları Daire Başkanlığı Ankara

²Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Egzersiz Ve Spor Bilimleri Bölümü, Hareket Ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı Ankara

Email : erkan.tortu@gsb.gov.tr, thazir@hacettepe.edu.tr, aysekin@gmail.com

Giriş; Erkek ve kadın sporcularda farklı egzersiz protokollerinde enerji sistemlerinin katkısı ve fizyolojik yanıtların belirlenmesi enerji sistemlerini geliştirecek etkili antrenman stratejilerini oluşturmak için önemlidir. Amaç; Bu çalışmanın amacı farklı tekrarlı sprint protokollerinde enerji sistemlerinin katkısını ve fizyolojik yanıtları cinsiyete göre incelemektir.

Yöntem; Çalışmaya salon takım sporlarında en az 3 yıldır müsabık olan; gönüllü 16 erkek (yaş: 22,1 ±2,2 yıl; vücut ağırlığı: 78,0±11,5 kg; boy: 182,6±3,4cm) ve 14 kadın (yaş: 22,2±2,7 yıl; vücut ağırlığı: 60,2±5,5 kg; boy: 169,8±2,3cm) sporcu katılmıştır. Sporcular 48 saat ara ile bisiklet ergometresinde aerobik kapasite (maksVO₂) ve rastgele sıra ile 30 saniye pasif toparlanmalı 10x6 ve 6x10 saniye tekrarlı sprint testlerine(TST) katılmışlardır. TST sırasında enerji sistemlerinin katkısı oksijen tüketimi(VO₂)(aerobik), laktat üretimi (laktik) ve mono ekspanansiyel yöntem kullanılarak toparlanma VO₂ kinetiğinden (alaktik) hesaplanmıştır. Cinsiyet ve protokole göre her bir enerji sisteminin katkısı için 2 x 2, TST protokollerinde cinsiyete göre performans çıktıların analizinde ise 10 x 6 saniye protokolü için 2 x 6 ve 6 x 10 saniye protokolü için 2 x 10 Karışık Desen ANOVA testleri kullanılmıştır.

Bulgular; TST protokollerinde hem alaktik hem de laktik sistemin katkısı üzerine protokol ve cinsiyet etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0.05). Buna karşılık aerobik sistem üzerine sadece protokol etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0.05). Protokol x Cinsiyet etkileşimleri sadece alaktik sistemde anlamlıdır (p<0.05). 6 x 10 saniye protokolüyle karşılaştırıldığında 10 x 6 saniye protokolünde alaktik sistem katkısı yüksek, laktik ve aerobik sistemin katkısı düşüktür. Her iki protokole erkeklerden elde edilen zirve güç, ortalama güç ve laktik asit yanıtları kadınlardan daha yüksektir (p<0.05).

Sonuç; Bu çalışmanın bulguları TST sırasında enerji sistemlerinin katkısı hem cinsiyete hem de protokolün içeriğine (sprint süresi ve sayısına) göre önemli derecede değiştiğini göstermiştir. Alaktik sistemin geliştirilmesi için 10 x 6, laktik sistemin geliştirilmesi için 6 x 10 saniye protokolü kullanılabilir.

Energy Systems Contribution In Different Repeated Sprint Protocols: Gender Comparison

Introduction: Determining the contribution of energy systems and physiological responses in different exercise protocols in male and female athletes is important to create effective training strategies that will improve energy systems.

Aim: This study aims to investigate the contribution of energy systems and physiological differences in different repeated sprint protocols according to gender.

Methods: 16 men (age: 22,1±2,2 years; body mass: 78,0±11,5 kg; height: 182,60±3,4cm) and 14 women (age: 22,22±2,7 years; body mass: 60,16±5,5 kg; height: 169,8±2,3cm) indoor team athletes voluntarily participated in this study. Athletes participated in the aerobic capacity (maxVO₂) and 10x6- and 6x10-second repeated sprint tests (RST) with 30 seconds of passive recovery in a bicycle ergometer with an interval of 48 hours in random order. The contributions of the oxidative, glycolytic, and ATP-PCr pathways were estimated using mathematical methods based on lactate values and oxygen consumption kinetics of rest, exercise, and recovery phases. Physiological responses and contribution of each energy system in RST according to gender and protocol were

analyzed by 2 x 2 Mixed ANOVA. Effects of gender on each protocol performance for each sprints were analyzed by 2x6 and 2x10 repeated measures analysis of variance.

Results: In RST protocols, protocol effect, gender effect and protocolxgender interaction were statistically significant in the contribution of alactic energy system ($p<0.05$). In lactic acid energy system; protocol and gender effects were statistically significant ($p<0.05$), while the protocolxgender interaction was not significant ($p>0.05$). The protocol effect in the aerobic energy system contribution was statistically significant ($p<0.05$), on the other hand the gender effect and the protocolxgender interaction were not significant ($p>0.05$). In 10x6sec protocol, high levels of alactic system contribution were observed in both women and men. In addition higher aerobic and lactic acid system contribution was observed in the 6x10sec protocol compared to the 10x6sec protocol in men and women.

Conclusions: It can be said that energy systems contribution in different RST protocols was affected differently by sprint duration and number in both gender. It was also found that the 10x6sec protocol was a more appropriate method for the development of the alactic system compared to the 6x10sec protocol.

KADINLARIN FİZİKSEL AKTİVİTE KATILIMINDA SERBEST ZAMANIN ANLAMI VE KÜLTÜR

¹Sinem Parlakyıldız, ²Funda Koçak

¹Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, NEVŞEHİR

²Ankara Üniversitesi, ANKARA

Email : sinemparlakyildiz@nevsehir.edu.tr, Funda.Kocak@ankara.edu.tr

Bu çalışmanın amacı kadınların serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılımında serbest zamanın anlamını ve kültürün etkisini ortaya koyabilmektir. Bu amaç doğrultusunda kadınlar için serbest zamanın anlamı kültürlere göre incelenerek fiziksel aktivitenin serbest zamandaki yeri tartışılmıştır. Farklı kültürlere göre değerlendirildiğinde, serbest zamanın bireysel ve toplumsal olarak farklı anlamlara geldiğini söylemek mümkündür. Serbest zamanın anlamının genellikle etnosentrik olduğu, ancak serbest zamanın anlamına ilişkin kültürlere özgü kapsamlı çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde çok çeşitli ve farklı coğrafi alanlarda yaşayan, farklı sosyo-ekonomik statüde olan, çalışan veya çalışmayan kadınların spor ve fiziksel aktiviteye katılımlarında karşılaştıkları engeller benzerlikler taşımaktadır. Bu benzerliğin nedeni olarak kadına biçilen toplumsal roller ve kadınlar tarafından üstlenilen rollerin yoğunluğu kadınların fiziksel aktiviteye katılımında belirleyici rol oynamaktadır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde ise, kadınların fiziksel aktiviteye katılımı pek çok sosyal ve psikolojik fayda elde ettikleri ancak pek çok kültürde kadınların serbest zamanı pasif geçirme eğiliminde oldukları görülmektedir. Ayrıca kadınların fiziksel aktiviteye katılımında çeşitli yapısal, kişisel ve kişilerarası engelle karşılaştıkları tespit edilmiştir.

THE MEANING OF LEISURE TIME AND CULTURE IN PARTICIPATION OF WOMEN IN PHYSICAL ACTIVITY

The aim of this study is to reveal the meaning of leisure and the effect of culture on women's participation in physical activity in leisure. For this purpose, the meaning of leisure for women was examined according to cultures and the place of physical activity in leisure was discussed. When evaluated according to different cultures, it is possible to say that leisure has different meanings individually and socially. It is seen that the meaning of leisure is usually ethnocentric, but there is a need for cultural-specific comprehensive studies on the meaning of leisure. When the literature is examined, the obstacles faced by women in participating in sports and physical activities who are working or not, living in various and different geographical areas, with different socio-economic status, are similar. The reason for this similarity is the social roles assigned to women and the intensity of the roles assumed by women play a determining role in women's participation in physical activity. When the studies are examined, it is seen that women gain many social and psychological benefits by participating in physical activity, but in many cultures, women tend to spend their leisure passively. In addition, it has been determined that women face various structural, personal and interpersonal barriers in participating in physical activity.

ELİT FUTBOL HAKEMLERİNDE PANDEMİ DÖNEMİNDE VÜCUT AĞIRLIĞIYLA YAPILAN DİRENÇ ANTRENMANLARININ KAS KÜTLESİNİ KORUMA VE YAĞ ORANINA ETKİSİ

Yeliz Yol, Bülent Kayitken

¹Nişantaşı Üniversitesi, İSTANBUL

Email : yeliz.yol@nisantasi.edu.tr, bülent.kayitken@nisantasi.edu.tr

Giriş ve Amaç: Pandemi nedeniyle Türkiye futbol ligindeki üst klasman hakemler tesislerin kapatılmasından doğrudan etkilenmesi de pandeminin ağırlaşmasına bağlı olarak Nisan-Mayıs 2020 döneminde tama yakın olarak evde antrenman yapmak durumunda kaldılar. Maçın sonuna doğru yorgunluğa bağlı olarak yanlış karar verme riskini azaltmak için futbol hakeminin fiziksel uygunluğunun iyi düzeyde olması gerekir. Pandemi gibi çeşitli sebeplerden dolayı antrenmanlara ara verilmesi durumunda detraining durumu ortaya çıkar. Detraining de maksimal kas gücünde, kas tepe gücü üretiminde, kas boyutunda ve kasa sinir iletiminde azalma gibi fizyolojik kas fonksiyonunda bir düşüşe sebep olur. Bu yüzden bu çalışmanın amacı Türkiye süper ligi hakemlerinin pandemi döneminde evde sadece vücut ağırlıkları ile yaptıkları fonksiyonel direnç antrenmanlarının ve sakatlık önleyici, düzeltici egzersizlerin aerobik kapasite, yağsız beden kütlesi ve yağ oranlarına etkisinin incelenmesidir.

Yöntem: Katılımcılar FIFA tarafından kategori 1 olarak nitelenen üst düzey futbol hakemleridir. 1 ay öncesinde tüm hakemler, TFF Riva Milli Takımlar Tesislerinde 30 gün sürecek olan performans kampına alınmıştır. Kampın ilk iki günü fizyolojik test parametresi ile antropometrik ölçümler yapılmıştır. Skinfold ölçümlerinde, skinfold caliper (Holtain, England) ile ACSM' in bildirdiği standartlara uygun olarak calf, uyluk, abdomen, suprailiac, midaxilla, göğüs, biceps, triceps ve subskapular ölçümler yapılmıştır. Antrenman planlanmasında çeviklik çalışmaları, kuvvet antrenmanları ve sakatlık önleyici egzersizler uygulanmıştır.

Bulgular: Katılımcıların yaşları 35.6 ± 5.01 , boyları 184.64 ± 4.41 cm ve vücut ağırlıkları 80.88 ± 7.12 'dir. Katılımcıların egzersiz öncesi ve sonrası ölçümleri karşılaştırıldığında egzersiz sonrası vücut ağırlığı ($p=0.017$), maxVO₂ ($p=0.000$) ve yağ yüzdesinde ($p=0.000$) anlamlı farklılık bulunurken yağsız vücut kütleinde anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Sonuç: Bu araştırma bulgularına bakıldığında 9m2lik bir alanda sadece vücut ağırlığıyla yapılan sistematik bir antrenmanın üst düzey futbol hakemlerinin aerobik kapasitelerini koruduğu, vücut ağırlığını ve yağ oranını azalttığını söyleyebiliriz.

The Effect Of Resistance Training With Body Weight On The Preservation Of Muscle Mass And Fat Ratio In Elite Football Referees During The Pandemic Period

Introduction and Aim: Although the top-class referees in the Turkish football league were not directly affected by the closure of the facilities due to the pandemic, they had to train at home almost completely during the April-May 2020 period due to the aggravation of the pandemic. To reduce the risk of making wrong decisions due to fatigue towards the end of the match, the football referee should have a good level of physical fitness. Detraining situation occurs when training is interrupted due to various reasons such as pandemic.

Detraining also causes a decrease in physiological muscle function, such as a decrease in maximum muscle strength, muscle peak power production, muscle size, and muscle nerve conduction.

Therefore, the aim of this study is to examine the effects of functional resistance training and injury-preventing and corrective exercises performed by Turkish Super League referees at home with only body weights on aerobic capacity, lean body mass, and fat ratios during the pandemic period.

Method: Participants are top-level football referees who are qualified as category 1 by FIFA. A month ago, all the referees were taken to the performance camp, which will last for 30 days, at the TFF Riva National Teams Facilities. Anthropometric measurements were made with physiological test parameters in the first two days of the camp. In skinfold measurements, calf, thigh, abdomen,

suprailiac, midaxilla, chest, biceps, triceps, and subscapular measurements were made with a skinfold caliper (Holtain, England) in accordance with the standards reported by ACSM. Agility exercises, strength training, and injury prevention exercises were used in training planning.

Results: The age of the participants was 35.6 ± 5.01 , their height was 184.64 ± 4.41 cm, and their body weight was 80.88 ± 7.12 .

SAHA ANTRENMANI YAPMAKSIZIN, 9 M2 ALANDA PLANLANAN FONKSİYONEL KUVVET ANTRENMANLARININ, ELİT HAKEMLERİN YÜKSEK YOĞUNLUKLU MEKİK KOŞUSU VE VO₂max PERFORMANSINA ETKİLERİ

1Bülent Kayıtken

¹Türkiye Futbol Federasyonu, Riva / İSTANBUL

Giriş ve Amaç: Pandemi döneminde, profeyoneller dahil olmak üzere, sporcular uzun bir süre antrenmanlara ara vermek zorunda kalmışlardır. “Tekrarlı sprint becerisi”, “yüksek şiddetli tekrarlı koşu performansı” ile “yüksek aerobik güç” hakemlerin performansında elzemdir ve detraining durumunda 2 haftadan sonra edinilmiş gelişimlerin kaybedilmeye başlandığı speküle edilmektedir. Diğer taraftan artan yağ oranları ile ekstremiteler arasında oluşan kuvvet farkları sakatlık ve düşük performans riski olarak değerlendirilmektedir. Bu çalışmada amaç, pandemi döneminde oluşan zorunlu durumlar, sezon sonları, sakatlık dönemleri gibi uzun süre saha antrenmanından uzak kalındığında, elit sporcuların performanslarının direnç antrenmanları ile korunup korunamayacağını incelemektir.

Yöntem: Elit hakemler pandemi döneminde, 2 ay boyunca hiç saha antrenmanı yapmamış ve 42 günde, en çok 9m2 alan ile sınırlı, 24 adet metabolik kondisyonlama amacıyla planlanmış fonksiyonel direnç antrenmanı ile 12 adet sakatlık önleyici egzersizlerden oluşan çalışma gerçekleştirmişlerdir. Çalışmaya 8’ i FIFA kokartlı toplam 38 elit hakem katılmıştır ve yaş, boy, vücut ağırlığı ile yağ oranları sırasıyla 35,6±5,01 yıl, 184,65±4,42 cm, 80,88±7,12 kg ve % 12,9±3,08’ dir.

Bulgular: Elit hakemlerin 9m2 antrenmanlar öncesindeki ve sonrasındaki VO₂max ile kısmen YoYo benzeri bir intermitent koşu olan “doggy doggy koşusu” değerleri sırasıyla 52.45±3.27, 51.30±3.62 ml/kg/dk ile 800.52±26.17, 751.57±23.95 metredir. Dominant ve non dominant tek bacak öne tek, öne üç adım ile tek bacak öne üç adım çapraz sıçrama ön test değerleri sırasıyla 197.55±2.30, 190.07±2.10, 645.21±7.13, 618.76±6.14, 590.81±7.07 ve 578.63±7.25 cm’ dir. Son test değerleri ise sırasıyla 208.71±2.68, 198.60±2.65, 676.52±8.19, 653.42±6.89, 625.50±7.10 ve 602.44±7.23 cm’ dir.

Sonuç: Metabolik kondisyonlama odaklı planlanan fonksiyonel kuvvet antrenmanlarının elit hakemlerde, anaerobik kapasite ve aerobik güç kayıplarını önemli ölçüde azalttığı görülmüştür. Buna göre sezon başı antrenmanları başlamadan önce 1 ila 3 ay arasında değişen tatil dönemlerinde planlanacak, ev/otel odası antrenmanlarının, sporcuların bir sonraki sezona en hazır şekilde başlayabilmeleri için basit ve etkili bir yöntem olabileceği görülmektedir.

THE EFFECTS OF FUNCTIONAL STRENGTH TRAINING PLANNED IN 9 M2 AREA WITHOUT FIELD TRAINING ON HIGH INTENSITY SHUTTLE RUN AND VO₂max PERFORMANCE OF ELITE REFEREES

Introduction and purpose: During the pandemic period, athletes, including professionals, had to take a break from training for a long time. “Repeated sprint ability”, “high-intensity repetitive running performance” and “high aerobic power” are essential in the performance of referees, and it is speculated that the acquired developments begin to be lost after 2 weeks in the case of detraining. On the other hand, increased fat ratios and strength differences between the extremities are considered as the risk of injury and poor athletic performance.

The aim of this study is to examine whether the performances of elite athletes can be preserved with resistance training when they are away from field training for a long time, such as mandatory situations during the pandemic period, off season, and injury rehabilitation periods.

Method: Elite referees did not do any field training for 2 months during the pandemic period and performed a program consisting of 24 functional resistance training session planned for metabolic conditioning and 12 injury prevention exercises session, limited to a maximum 9m2 area, in 42 days. A total of 38 elite referees, 8 of whom were FIFA category, participated in the study and their age, height, body weight and fat ratios were found to be 35.6±5.01 years, 184.65±4.42 cm, 80.88±7.12 kg and % 12.9±3.08 respectively.

Results: The VO₂max values of the referees before and after the 9m2 training sessions and the “doggy doggy run”, which is a partially YoYo-like intermittent run, were 52.45±3.27, 51.30±3.62 ml/kg/min and 800.52±26.17, 751.57±23.95 meters, respectively. Dominant and non-dominant one leg forward, one leg three steps forward and one leg three steps cross jump pretest values were 197.55±2.30, 190.07±2.10, 645.21±7.13, 618.76±6.14, 590.81±7.07 and 578.63±7.25 cm, respectively. The post-test values were 208.71±2.68, 198.60±2.65, 676.52±8.19, 653.42±6.89, 625.50±7.10 and 602.44±7.23 cm, respectively.

Conclusions: It has been observed that functional strength training, focused on metabolic conditioning, significantly reduces anaerobic capacity and aerobic power losses in elite athletes. Accordingly, it is seen that home/hotel room trainings, which will be planned in holiday periods ranging from 1 to 3 months before the start of the season training, can be a simple and effective method for the athletes to start the next season in the most ready way.

SÜPER LİG TAKIMLARININ PANDEMİ DÖNEMİNDE VE ÖNCESİNDE YAPTIĞI MAÇLARIN MÜSABAKA ANALİZİ

¹Yaşar Tunc, ¹Kamil ERDEM

¹Marmara Üniversitesi İstanbul

Email : ysrtnc.47@gmail.com, ysrtnc.47@gmail.com

Bu çalışmada TFF Süper Lig takımlarının 2019-2020 sezonun ilk yarısı(Pandemi dönemi öncesi) ve 2020-2021 sezonunun ilk yarısı (Pandemi dönemindeki) maçların istatistiksel analizini yapıp iki dönemi birbiriyle karşılaştırmak amacıyla yapılacaktır. Yeni tip Korona virüs (Covid-19) salgınının 2020 yılında ortaya çıkması ile Türkiye’de salgın hastalık konusu tekrar gündeme gelmiştir. Covid-19 sürecinde frengi ve sıtma hastalıklarının görüldüğü döneme benzer önlem uygulamaları yapılmıştır. Bu uygulamalardan biri, sportif karşılaşmaların ve etkinliklerin ileri bir tarihe ertelenmesi olmuştur. Ertelenen tarihten sonra futbolda bazı önlemler alındı seyirci gibi bu çalışmadaki amacımız Pandemi den sonra alınan tedbirler doğrultusunda süper lig takımlarının sergiledikleri performanslarını Pandemi öncesi ile karşılaştırmak. Yapılan bir çalışmada futbolcuların durumluk kaygı düzeyleri ile psikolojik performans düzeyleri arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiştir(Arsoy ve Ark, 2020) Bu çalışma da ülkemizde ve dünyada ciddi bir sorun olan covid19 hastalığı sürecindeki ve süreçten önceki süper lig takımlarının analizini yapıp verilen kararlar doğrultusunda Süper lig te bulunan tüm takımların iki dönemdeki maçlarını analiz edip ortaya objektif veriler sunmaktır. Araştırmancının evrenini TFF ye bağlı takımları oluşturmaktadır. Örneklemi TFF süper liginde mücadele eden 18 takımı oluşturmaktadır. Araştırma grubunu, 2019 - 2020 ve 2020-2021 ilk yarı sezonlarında TFF Süper Ligi’nde oynanan 620 maçları oluşturuyor. 18 takımın Kaydedilen 620 maç verileri 11.160 veriden oluşuyor bu veriler doğrultusunda iki dönemin istatistiksel verilerini birbiriyle karşılaştırmak için t-testi kullanılacaktır

Competition Analysis Of The Matches Of Super League Teams During And Before The Pandemic Period

In this study, the statistical analysis of the matches of the TFF Super League teams in the first half of the 2019-2020 season (before the Pandemic period) and the first half of the 2020-2021 season (in the Pandemic period) will be made in order to compare the two periods with each other. With the emergence of the new type of Corona virus (Covid-19) epidemic in 2020, the issue of epidemic disease has come to the fore again in Turkey. During the Covid-19 process, similar precautions were taken during the period when syphilis and malaria were seen. One of these practices was the postponement of sportive events and events to a later date. After the postponed date, some precautions were taken in football, like the audience, our aim in this study is to compare the performances of the super league teams with the pre-Pandemic in line with the measures taken after the Pandemic. In a study, a low level of positive correlation was found between the state anxiety levels of football players and their psychological performance levels (Arsoy & Ark, 2020). In this study, we analyze the super league teams in the process of covid19 disease, which is a serious problem in our country and in the world, and before the process, analyze the matches of all teams in the Super league in accordance with the decisions made and present objective data. The universe of the research consists of teams affiliated to TFF. Its sample consists of 18 teams competing in the TFF super league. The research group consists of 620 matches played in the TFF Super League in the first half seasons of 2019 - 2020 and 2020-2021. Recorded 620 match data of 18 teams consists of 11,160 data. In line with these data, t-test will be used to compare the statistical data of the two periods with each other.

BİR TOPLUM SAĞLIK SORUNU OLAN SUDA BOĞULMALARIN İNCELENMESİ

²Adnan Turgut, ¹Esmâ Kaplan

¹Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, ANTALYA

²Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANTALYA

Email : turgut@akdeniz.edu.tr, esmakaplan123@hotmail.com

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı, toplumsal bir sağlık sorunu olan suda boğulmalar ve boğulmaların önüne geçilmesi için yapılan bilimsel çalışmaların derlemesi ve değerlendirmesini incelemektir.

Yöntem: Konu ile ilgili 2000-2020 yılları arasında yapılmış orijinal araştırmalar ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) suda boğulma vakaları ile ilgili dünya çapında yaptığı çalışmalar incelenmiştir. İncelenen araştırmalar konusu ve amacı bakımından ülkemizde ve uluslararası alanda yapılmış araştırmaları kapsamaktadır.

Bulgular: Dünya Sağlık Örgütü (WHO) paylaştığı veriler ile suda boğulmalarda yaşanan can kaybının daha çok düşük geliri ve eğitim seviyesi düşük ülkelerde olduğunu saptamıştır. Bunun birçok nedeni bulunmaktadır. Dünyada su rekreatif faaliyetlerin dışında ulaşım ve geçim kaynağı olarak kullanılmaktadır. Suya erişimde hendekler, göletler, sulama kanalları veya havuzlar gibi açık su kaynaklarının yakınında yaşayan çocuklar özellikle risk altındadır. Sel felaketleri, suda seyahat eden göçmenler veya sığınmacılar tarafından yapılan günlük yolculuklar güvenli olmayan yollar, eğitimsiz personeller suda boğulmaları artıran faktörler arasındadır. Dünyada suda boğulmaların önlenmesi için birçok çalışma ve proje hayata geçirilmiş ancak dünya sağlık örgütünün verilerine göre her geçen gün artan vaka sayıları yapılan çalışmaların yetersiz olduğunu göstermektedir.

Sonuç: Suda boğulmaların önlenmesi amacıyla okul çağındaki çocuklara temel yüzmeye, su güvenliği ve güvenli kurtarma becerileri eğitimi verilmelidir. Ancak bu eğitimler, güvenlik açısından test edilmiş bir müfredat, güvenli bir eğitim alanı ve güvenlik için belirlenen öğrenci-eğitmen oranlarını içeren genel bir risk yönetimi tedbirleri alınarak gerçekleştirilmelidir. Suda boğulmanın önlenmesi için etkili politikalar ve mevzuatlar hayata geçirilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Suda Boğulma, Suda Boğulmayı Önleme, Su Güvenliği

EXAMINATION OF DROWNING, A PUBLIC HEALTH PROBLEM

Introduction and Aim: The aim of this study is to examine the compilation and evaluation of scientific studies conducted to prevent drowning and drowning, which is a social health problem.

Method: The original research on the subject between the years 2000-2020 and the World Health Organization (WHO) studies on drowning cases around the world were examined. The researches examined cover the studies conducted in our country and internationally in terms of their subject and purpose.

Results: With the data shared by the World Health Organization (WHO), it has been determined that the loss of life in drowning is mostly in low-income and low-education countries. There are many reasons for this. In the world, water is used as a source of transportation and livelihood apart from recreational activities. Children who live near open water sources such as ditches, ponds, irrigation channels or pools are particularly at risk for accessing water. Flood disasters, daily journeys by migrants or asylum seekers, unsafe roads, untrained personnel are among the factors that increase drowning.

Many studies and projects have been implemented to prevent drowning in the world, but according to the data of the World Health Organization, the number of cases increasing day by day shows that the studies are insufficient.

Conclusion: Basic swimming, water safety and safe rescue skills training should be given to school-age children in order to prevent drowning. However, these trainings should be carried out with a general risk management measures that include a safety-tested curriculum, a safe training area, and student-instructor ratios determined for safety. Effective policies and legislation should be implemented to prevent drowning.

Keywords: Drowning, Preventing Drowning, Water Safety

FARKLI GERME PROTOKOLLERİNİN SÜRAT, SİÇRAMA VE REAKTİF KUVVET PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİSİ

¹Mehmet Gören KÖSE, ¹Ayşe KİN İŞLER

¹Hacettepe Üniversitesi Egzersiz Ve Spor Bilimleri Bölümü Hareket Ve Antrenman Bilimleri ABD

Email : gorenkose@hacettepe.edu.tr, ayse.kinisler@hacettepe.edu.tr

Giriş: Germe egzersizleri, ısınma protokolünün ayrılmaz bir parçasıdır ve antrenman veya yarışma öncesinde vücut ve kas sıcaklığını, kas esnekliğini, kas-tendon uzunluğunu artırmak için kullanılmaktadır. Isınma ve germe protokollerinin spor veya aktivitenin taleplerine özel olması gerektiği düşünülmektedir ve farklı germe protokollerinin performans üzerine olumlu ve olumsuz etkileri halen tartışılan bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Amaç: Bu çalışma farklı germe protokollerinin sürat, sıçrama ve reaktif kuvvet performansı üzerine etkisinin incelemesi amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Yöntem: Çalışmaya rekreatif düzeyde aktif spor yapan 15 erkek (Yaş: 24.00 ± 1.77 yıl, Boy: 180.48 ± 0.06 cm, Vücut Ağırlığı: 77.33 ± 4.02 kg, Vücut Yağ %: 16.80 ± 4.10 %) spor bilimleri öğrencisi katılmıştır. Katılımcılara 5 dakikalık serbest ısınma koşusunun ardından üç ayrı günde rastgele sırayla 10sn. dinlenme aralıklı 5 hareketten oluşan 30sn. statik(S30), 60sn.statik(S60) ve dinamik germe(DG) egzersizleri uygulanmıştır. Germe egzersizlerin ardından 2dk. serbest toparlanma uygulanmış ve sırasıyla patlayıcı güç performansının değerlendirilmesi için squat(SS) ve aktif sıçrama(AS) testleri, reaktif kuvvet indeksinin(RKİ) değerlendirilmesi için 30cm derinlik sıçrama(DS) testi ve sürat performansının değerlendirilmesi için 30 metre sürat testi uygulanmış ve 0-10m.(S0-10), 0-20m.(S0-20) ile 0-30m.(S0-30) değerleri hesaplanmıştır. Farklı germe protokolleri arasındaki farklılıkların değerlendirilmesi için tekrarlı ölçümlerde varyans analizi(ANOVA), fark varsa hangi değişkenden kaynaklandığının belirlenmesi için Bonferroni Çoklu Karşılaştırma analizi kullanılmış ve anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak değerlendirilmiştir.

Bulgular: Tekrarlı ölçümlerde varyans analizi sonuçları S0-10($F(2,28)::0,130$), S0-20($F(2,28)::0,493$) ve S0-30($F(2,28)::0,726$) performanslarında farklılık olmadığını göstermektedir. Bununla birlikte SS($F(2,28)::1,837$), AS($F(2,28)::1,688$) ve RKİ($F(2,28)::2,652$) değerleri de farklı germe protokollerine göre istatistiksel olarak farklılık göstermemiştir.

Sonuç: Bu çalışmanın bulguları farklı germe protokollerinin RKİ, patlayıcı güç, ivmelenme ve sürat performansını farklılaştırmadığını, buradan hareketle antrenörlerin kısa süreli yüksek şiddetli aktiviteler öncesinde branşa uygun germe protokolünü tercih edebileceklerini göstermektedir.

The Effect Of Different Stretching Protocols On Speed, Jump And Reactive Strength Performance

Introduction: Stretching exercises are an important part of the warm-up protocols. Stretching protocols are used to increase body and muscle temperature, muscle flexibility and muscle-tendon length before training or competition. Warm-up and stretching protocols should be specific to the needs of the sport or activity. The positive and negative effects of different stretching protocols on performance are still not clear. Purpose: This study was designed to determine the effect of different stretching protocols on speed, jump and reactive strength performance. Method: 15 male (Age: 24.00 ± 1.77 years, Height: 180.48 ± 0.06 cm, Body Weight: 77.33 ± 4.02 kg, Body Fat %: 16.80 ± 4.10 %) sports science students participated in this study voluntarily.

Subjects participated in 30-second static(S30), 60-second static(S60) and dynamic stretching(DS) exercises on three different days in random order after a 5-minute warm-up running. Stretching exercises consisted of 5 movements with 10-second recovery intervals. 2 minutes of recovery was given after the stretching exercises. Afterwards participants performed squat jump (SJ), countermovement jump (CMJ), 30cm depth jump (DJ), and 30-meter speed tests respectively. For 30-meter speed test 0-10m.(S0-10), 0-20m.(S0-20), 0-30m.(S0-30) speed and for DJ test reactive strength index(RSI) were calculated. Analysis of variance with repeated measures

(ANOVA) was used to compare the differences between different stretching protocols with Bonferroni Post Hoc test was used to test the significant differences and significance was set at $p \leq 0.05$. Results: ANOVA results showed that for each stretching protocol S0-10($F(2,28):0.130$), S0-20($F(2,28):0.493$) and S0 30($F(2,28):0.726$) values were similar. In addition, SS($F(2,28)::1.837$), AS($F(2,28)::1.688$), RKI($F(2,28)::2.652$) values according different stretching protocols were also not different. Conclusion: This study indicated that different stretching protocols did not differ in RKI, explosive strength, acceleration and speed performance. For this reason, trainers may prefer a stretching protocol suitable for the branch before short duration high-intensity activities.

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ÖZEL SEKTÖRE YÖNELİK İSTİHDAM EDİLEBİLİRLİK ALGILARININ İNCELENMESİ

¹Emin Kerem ERKADAM, ²Murat ÖZSOY, ³Ahmet ÖZSOY

¹Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, DÜZCE

²Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, BALIKESİR

³Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, BOLU

Email : eminkerem1@gmail.com, muratozsoy1908@gmail.com, ahmetozsoy@ibu.edu.tr

Giriş ve Amaç: İstihdam edilebilirlik bir insanın mevcut bilgi, yetenek ve tecrübesi ile iş bulabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Algılanan istihdam edilebilirlik kavramı ise; bireyin mensubu olduğu üniversite, çalışma alanı, piyasadaki fırsatlar ve kendine güven kavramları üzerine inşa edilmiştir. Son dönemde yükseköğretimlerin sayısının hızlı artışı, buralardan mezun olan öğrencilerin sayısının da bir hayli fazla olması sebebiyle bu kavram son derece önemli hale gelmiştir. Bu araştırmanın amacı Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin özel sektöre yönelik istihdam edilebilirlik algılarını incelemektir.

Yöntem: Araştırma ilişkisel tarama ve nedensel karşılaştırma modeline göre dizayn edilmiştir. Araştırmanın örneklemini Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin arasından seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemine göre seçilmiştir. Araştırmaya 123 kadın, 228 erkek olmak üzere toplam 351 öğrenci gönüllü olarak dahil edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Rothwell ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiş olan ve Karlı (2016) tarafından geçerlilik güvenirliği yapılmış olan “Algılanan İstihdam Edilebilirlik Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeğe ek olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan demografik özelliklerin sorgulandığı kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Bulgular ve Sonuç: Verilerin analizinde; ilişkisiz örneklemelerde T testi, tek yönlü çok değişkenli varyans analizi(MANOVA), Korelasyon testleri uygulanmıştır. Spor bilimlerindeki öğrencilerin gelecekte özel sektöre yönelik istihdam edilebilirlik algılarının, cinsiyete ve öğrenim gördükleri bölümlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmezken, öğrencilerin akademik not ortalamaları ile yabancı dil seviyesi ve sınıf seviyesi arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: İstihdam Edilebilirlik, Özel Sektör, Çalışma Alanı

Research Of Employability Self-Perceived Of Sports Sciences Faculty Students Towards The Private Sector

Introduction and Purpose: Employability is defined as a person's capacity to find a job with their current knowledge, skills and experience. The concept of Self-perceived employability is; It is built on the concepts of university, field of study, opportunities in the market and self- confidence of the individual. This concept has become extremely important due to the rapid increase in the number of higher education institutions in the recent period and the number of students graduating from these institutions. The aim of this research is to examine the employability perceptions of the students of the Faculty of Sports Sciences towards the private sector.

Method: The research was designed according to the correlational survey and causal comparison methods. The sample of the study was selected from among the students studying at Bolu Abant İzzet Baysal University, Faculty of Sport Sciences, according to the convenient sampling method, one of the non-random sampling methods. A total of 351 students, 123 female (%35) and 228 male (%65), were voluntarily included in the study. The "Self-Perceived Employability Scale", developed by Rothwell et al. (2008) and validated by Karlı (2016), was used as a data collection tool in the study. In addition to the scale, a personal information form prepared by the researchers in which demographic characteristics were questioned was used.

Findings and Conclusion: In the analysis of the data; T-test, multivariate one-way analysis of variance (MANOVA), and correlation tests were applied in unrelated samples. While there is no statistically significant difference in the future employability perceptions of the students in sports sciences towards the private sector, according to gender and the departments they study, a statistically significant positive relationship was found between the academic grade averages of the students and their foreign language level and grade level.

Keywords: Employability, Private Sector, Workplace

VETERAN SPORCULARDA FARKLI TİP AKUT EGZERSİZLERİN HOMOSİSTEİN, İNSÜLİN BENZERİ BÜYÜME FAKTÖRÜ-1 VE KORTİZOL SEVİYELERİ ÜZERİNE ETKİLERİ

²*Yakup Zühtü Birinci*, ¹*Engin Sağdılek*, ³*İbrahim Taymur*, ⁴*Ersin Budak*, ⁵*Emre Sarandöl*, ²*Şerife Vatansever*,
⁶*Serkan Pancar*, ²*Hüseyin Topçu*, ⁵*Aylin Beyaz*, ²*Şenay Şahin*

¹*Bursa Uludağ Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Biyofizik, BURSA*

²*Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi, BURSA*

³*Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Bursa Yüksek İhtisas Eğitim Ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri, BURSA*

⁴*Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Bursa Yüksek İhtisas Eğitim Ve Araştırma Hastanesi, Psikoloji, BURSA*

⁵*Bursa Uludağ Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Biyokimya, BURSA*

⁶*Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi, AKSARAY*

Email : ykpbirinci@gmail.com, esagdilek@uludag.edu.tr, dritay@yahoo.com, ersin240@hotmail.com, sarandol@uludag.edu.tr,
serife@uludag.edu.tr, sdpancar@gmail.com, h.topcu88@gmail.com, aylinbeyaz@uludag.edu.tr, sksahin@uludag.edu.tr

Giriş: Akut egzersizi takiben beyin sağlığının iyileşmesine neden olan moleküler ve hücrel mekanizmalar hala tam olarak anlaşılamamıştır. Bu çalışmada, akut masa tenisi (fiziksel+bilişsel egzersiz), koşu (fiziksel egzersiz) ve satranç (bilişsel egzersiz) egzersizlerinin veteran sporcularda serum homosistein, insülin büyüme faktörü-1 (IGF-1) ve kortizol seviyeleri üzerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmaya 50 ve 65 yaşları arasındaki 10 veteran masa tenisi sporcusu (MT), 10 veteran uzun mesafe koşucusu (UM), 10 veteran satranç oyuncusu (S) ve 10 sedanter (K) sağlıklı erkek gönüllü olarak katılmıştır. Çalışma kapsamında ilk olarak serum homosistein, insülin büyüme faktörü-1 (IGF-1) ve kortizol bazal düzeylerini belirlemek için kan örnekleri alınmıştır. Daha sonra sırasıyla Stroop, İz Sürme A/B, Mental Rotasyon ve Reaksiyon Süresi testleri ile bilişsel işlevler ölçülmüştür. Ardından katılımcılar, 10 dakikalık ısınmayı takiben 40 dakikalık masa tenisi, koşu, satranç veya dinlenmeden oluşan egzersiz seanslarını gerçekleştirmişlerdir. Egzersiz yoğunluğu, kalp atım hızı rezervi seviyesinin %70-75'ine ayarlanmıştır. Egzersizler sırasındaki kalp atım hızı değişkenlikleri polar saat ile görüntülenmiştir. Egzersizlerden hemen sonra ise tüm ölçümler tekrarlanmıştır.

Bulgular: Tüm akut egzersizlerden sonra IGF-1 düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmamıştır ($p>0.05$). UM ve K gruplarında kortizol seviyeleri egzersiz öncesi ve sonrası arasında istatistiksel olarak anlamlı düşüşler gösterirken (sırasıyla, $p=0.01$, $p=0.012$) MT ve S gruplarında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmemiştir ($p>0.05$). UM, S ve K gruplarında homosistein düzeylerinde egzersiz öncesi ve sonrası arasında istatistiksel olarak anlamlı artışlar saptanırken (sırasıyla, $p=0.005$, $p=0.011$, $p=0.022$), MT grubunda anlamlı fark yoktur ($p>0.05$). Ayrıca, tüm ölçüm parametrelerinde gruplar arası karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0.05$).

Sonuç: Farklı tipte akut egzersizler nöroprotektif potansiyeli olan dolaşım faktörlerini farklı şekillerde etkileyebilmektedir. Bu norobiyolojik moleküllerin, beyin sağlığındaki rollerini ve farklı egzersiz türlerinden akut olarak nasıl etkilediklerinin altında yatan mekanizmayı belirlemek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Homosistein, IGF-1, Kortizol, Veteran Sporcular, Yaşlılık

Effects Of Different Types Of Acute Exercises On Homocysteine, Insulin Growth Factor-1, And Cortisol Levels In Veteran Athletes

Objective: The underlying molecular and cellular mechanisms causing improved brain health following acute exercise are still poorly understood. The aim of this study was to investigate the effect of acute exercises of a table tennis (physical and cognitive exercise),

running (physical exercise), and chess (cognitive exercise) on the serum homocysteine, insulin growth factor-1 (IGF-1), and cortisol levels of veteran athletes.

Method: 30 veteran athletes [10 table tennis players (TT), 10 long-distance (LR) runners, 10 chess players (CH)] and 10 sedentary controls (CR) between 50 and 65 years participated in the study. Blood samples were obtained to determine serum homocysteine, IGF-1, and cortisol. Cognitive functions were measured with Stroop, Trail Making A/B, Mental Rotation, and Reaction Time tests. Participants performed exercise sessions consisted of 10 min of warm-up exercises followed by 40 min of table tennis, running, chess, or resting. The exercise intensity was at 70-75% of the heart rate reserve.

Results: There were statistically no differences in IGF-1 levels after all exercise sessions ($p > 0.05$). LR and CR groups showed statistically significant decreases in the cortisol levels from pre to post-exercise (respectively, $p = 0.01$, $p = 0.012$) while TT and CH groups demonstrated statistically no differences ($p > 0.05$). LR, CH, and CR groups showed statistically significant increases in the homocysteine levels from pre to post-exercise (respectively, $p = 0.005$, $p = 0.011$, $p = 0.022$) while no significant difference was observed in the TT group. In addition, there were no statistically differences inter-group comparison in all measurement parameters.

Conclusion: Different types of acute exercises may affect the potential neuroprotective biomarkers in different ways. Future studies are urgently needed to investigate the role of these biomarkers in brain health and to identify the underlying mechanism of how different types of exercise affect acutely in sedentary.

Keywords: Aging, Cortisol, Exercise, Homocysteine, IGF-1, Veteran Athletes

VETERAN SPORCULARDA FARKLI TİP AKUT EGZERSİZLERİN PERİFERİK NÖROTROFİK FAKTÖR SEVİYELERİ VE BİLİŞSEL İŞLEVLER ÜZERİNE ETKİLERİ

¹Yakup Zühtü Birinci, ²Engin Sağdilek, ³İbrahim Taymur, ⁴Ersin Budak, ⁵Emre Sarandöl, ¹Şerife Vatansever, ⁶Serkan Pancar, ¹Hüseyin Topçu, ⁵Aylin Beyaz, ¹Şenay Şahin

¹Bursa Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi, BURSA

²Bursa Uludağ Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Biyofizik, BURSA

³Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Bursa Yüksek İhtisas Eğitim Ve Araştırma Hastanesi, Psikiyatri, BURSA

⁴Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Bursa Yüksek İhtisas Eğitim Ve Araştırma Hastanesi, Psikoloji, BURSA

⁵Bursa Uludağ Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Biyokimya, BURSA

⁶Aksaray Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi, AKSARAY

Email : ykpbirincigmail.com, esagdilek@uludag.edu.tr, dritay@yahoo.com, ersin240@hotmail.com, sarandol@uludag.edu.tr, serife@uludag.edu.tr, sdpancar@gmail.com, h.topcu88@gmail.com, aylinbeyaz@uludag.edu.tr, sksahin@uludag.edu.tr

Giriş: Bu çalışmada, akut masa tenisi (fiziksel egzersiz+bilişsel egzersiz), koşu (fiziksel egzersiz) ve satranç (bilişsel egzersiz) egzersizlerinin veteran sporcularda serum beyin kaynaklı nörotrofik faktör (BDNF), vasküler endotelial büyüme faktörü (VEGF) ve irisin seviyeleri ile bilişsel işlevler üzerine etkilerinin araştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmaya 50 ve 65 yaş arasındaki 10 veteran masa tenisi sporcusu (MT), 10 veteran uzun mesafe koşucusu (UM), 10 veteran satranç oyuncusu (S) ve 10 sedanter (K) erkek katılmıştır. Çalışma kapsamında öncelikle serum BDNF, irisin ve VEGF bazal düzeylerini belirlemek için kan örnekleri alınmıştır. Daha sonra sırasıyla Stroop (ST), İz Sürme A/B (TMT A/B), Mental Rotasyon (MR) ve Reaksiyon Süresi (RS) testleri ile bilişsel işlevler ölçülmüştür. Ardından katılımcılar, 10 dakikalık ısınmayı takiben 40 dakikalık masa tenisi, koşu, satranç veya dinlenmeden oluşan egzersiz seanslarını gerçekleştirmişlerdir. Egzersiz yoğunluğu, kalp atış hızı rezervinin %70-75'ine ayarlanmıştır. Egzersizlerden hemen sonra tüm ölçümler sırasıyla tekrarlanmıştır.

Bulgular: MT grubu, serum BDNF ve irisin düzeylerinde egzersiz öncesine göre egzersiz sonrasında istatistiksel olarak anlamlı artışlar gösterirken ($p=0.01$), VEGF seviyelerinde artış saptanmamıştır. Egzersiz sonrası MT grubu, S ve K gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksek serum BDNF artışı gösterirken (sırasıyla, $p=0.006$, $p=0.019$), MT ve UM grupları arasında fark yoktur ($p>0.05$). Bunun yanı sıra, MT ve UM, egzersiz sonrasında daha iyi TMT A ve ST performansları göstermiştir (sırasıyla, $p=0.01$, $p=0.001$). Egzersizlerden sonra tüm gruplar daha iyi TMT B performansları göstermiştir ($p<0.05$). Ayrıca, tüm egzersiz grupları daha iyi MR performansları sergilerken ($p<0.05$), RS performanslarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0.05$). Egzersizlerden sonra tüm bilişsel işlev performanslarında istatistiksel olarak anlamlı gruplar-arası farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$).

Sonuç: Veteran sporcularda akut masa tenisi egzersizleri, koşu veya satranca kıyasla serum BDNF ve irisin düzeyleri için daha fazla fayda sağlama potansiyeline sahiptir. Bulgularımız ayrıca, tüm akut egzersiz türlerinin veteran sporcularda bilişsel işlevlerin bazı yönlerini geliştirebileceğini düşündürmektedir.

Anahtar Kelimeler: BDNF, Egzersiz, İrisin, VEGF, Veteran Sporcu, Yaşlılık

Effects Of Different Types Of Acute Exercises On Peripheral Neurotrophic Factor Levels And Cognitive Functions In Veteran Athletes

Objective: This study aimed to investigate the effect of an acute table tennis (physical+cognitive exercise), running (physical exercise), and chess (cognitive exercise) exercises on the serum brain-derived neurotrophic factor (BDNF), vascular endothelial growth factor (VEGF), irisin levels, and cognitive functions of veteran athletes.

Method: 30 middle-aged (50-65 years) veteran athletes [10 table tennis players (TT), 10 long-distance runners (LR), 10 chess players (CH)] and 10 sedentary controls (CR) participated in the study. Blood samples were obtained to determine serum BDNF, irisin, and VEGF. Cognitive functions were measured with Stroop (ST), Trail Making A/B (TMT A/B), Mental Rotation (MR), and Reaction Time (RT) tests. Participants performed exercise sessions consisted of 10 min of warm-up exercises followed by 40 min of table tennis, running, chess, or resting. The exercise intensity was at 70-75% of the heart rate reserve.

Results: Only TT group demonstrated significant increases in the serum BDNF and irisin levels from pre to post-exercise ($p = 0.01$). But no increase was observed in VEGF levels in all groups. TT group demonstrated greater serum BDNF level compared to CH and CR groups after exercises (respectively, $p = 0.006$, $p = 0.019$). But TT and LR groups' difference was statistically not significant ($p > 0.05$). In addition, the TT and LR groups demonstrated better TMT A and ST performances after exercise (respectively, $p = 0.01$, $p = 0.001$). And also, all groups showed better TMT B performances ($p < 0.05$). Moreover, all exercise groups demonstrated better MR performances ($p < 0.05$) whereas no significant differences observed in RT performances ($p > 0.05$). There were no statistically inter-group differences in all cognitive parameters.

Conclusion: Our research indicated that acute table tennis exercises have the potential to provide more benefits for serum BDNF and irisin levels compared the running or chess alone. Our findings also suggest that all acute exercise types may improve some aspects of cognitive functions in veteran athletes.

Keywords: Aging, BDNF, Exercise, Irisin, VEGF, Veteran athletes

AÇIK GÖZ VE KAPALI GÖZ DURUMLARDA GERÇEKLEŞTİRİLEN DROP DİKEY BACAK İTİŞ HAREKETİNE VERİLEN KAS YANITLARININ İNCELENMESİ

¹Merve Nur Yaşar, ¹Murat Çilli

¹Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya

Email : merveyasar@subu.edu.tr, mcilli@subu.edu.tr

Amaç: Bu araştırmanın amacı açık göz ve kapalı göz durumlarda gerçekleştirilen drop dikey bacak itiş (DDBİ) hareketine verilen kas yanıtlarının incelenmesidir. **Yöntem:** Araştırma grubunu, pliometrik antrenman geçmişi olan U19 kategorisinde 23 futbol oyuncusu oluşturmaktadır. Kas yanıtlarının incelenmesi amacıyla, sırt üstü yatar pozisyonda gerçekleştirilen DDBİ hareketi uygulanmıştır. Sporculardan, 20 cm yükseklikten serbest düşmeye bırakılan, vücut ağırlığına göre belirlenen ağırlığa sahip platformu bacakları ile hızla yukarı yönde fırlatmaları istenilmiştir. Hareketler süresince alt üyeler ve platforma ait kinematik veri ile SEMG verisi eş zamanlı olarak kaydedilmiştir. Farklı durumlarda ortaya çıkan kinematik değişkenler ve SEMG verilerinin karşılaştırılmasında Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. **Bulgular:** DDBİ testi kinematik verileri, kasların üretebildiği en yüksek MVC yüzde değerleri, her bir evrede geçen süre değerleri, kasların platformun uçuş evresindeki RMS değerleri, kasların hareketin başlangıcı ile touch down arasında geçen evredeki, eksantrik evredeki ve konsantrik evredeki frekans değerleri açık göz ve kapalı göz durumunda benzerdi. Kasların en yüksek MVC yüzde değerine ulaştığı zaman değerleri, semitendinosus (ST) kası hariç diğer kaslarda benzerdi. ST kası açık göz durumunda daha kısa sürede daha yüksek kas aktivasyonu gösterdi. Kasların hareketin başlangıcı ile touch down arasında geçen evredeki RMS değerleri rectus femoris (RF) kası ve vastus medialis (VM) hariç diğer kaslarda benzerdi. RF ve VM kasları kapalı göz durumunda daha yüksek RMS değeri gösterdi. Kasların eksantrik evredeki RMS değerleri RF ve tibialis anterior (TA) kası hariç diğer kaslarda benzerdi. RF ve TA kasları açık göz durumunda daha yüksek RMS değeri gösterdi. Kasların konsantrik evredeki RMS değerleri VM kası hariç diğer kaslarda benzerdi. VM kası açık göz durumunda daha yüksek RMS değeri gösterdi. Kasların platformun uçuş evresindeki BF kası frekans değeri farklılık gösterdi. BF kası açık göz durumunda daha yüksek frekans değeri gösterdi. **Sonuç:** DDBİ hareketinde kasların genel olarak açık göz ve kapalı göz durumunda benzer kinematik değerler ve kas aktivasyonu gösterdiğini söyleyebiliriz.

INVESTIGATION OF MUSCLE RESPONSE TO DROP VERTICAL LEG PRESS MOVEMENT WITH OPEN AND CLOSED EYES

Purpose: This study aims to examine the muscle responses to the drop vertical leg press (DVLP) movement performed with open and closed eyes. **Methods:** The research group consists of 23 football players in the U19 category with a history of plyometric training. To examine the muscle responses, the DVLP movement was performed in the supine position. Athletes were asked to throw the platform rapidly upwards with their legs, which was left to free fall from a height of 20 cm. During the movements, the kinematic data of the lower limb and the platform and the SEMG data were recorded simultaneously. Wilcoxon Signed Ranks Test was used to compare kinematic variables and SEMG data in different situations. **Findings:** Kinematic data, the highest MVC percentage that the muscles can produce, the time in each phase, the RMS of the muscles in the flight phase of the platform, the frequency of the muscles in the phase between the beginning of the movement and touch down, the eccentric phase and the concentric phase in open eyes and closed eyes conditions were similar. When the muscles reached the highest MVC percentage, the values were similar in other muscles except the semitendinosus muscle. The RMS of the muscles in the phase between the beginning of the movement and the touch down was similar in other muscles except the rectus femoris (RF) and vastus medialis (VM). The RMS values in the eccentric phase were similar in other muscles except RF and tibialis anterior. The RMS values in the concentric phase were similar in other muscles except the VM. **Results:** The muscles generally show similar kinematic values and muscle activation in the open-eye and closed-eye situations in DVLP movement.

HABERLİ VE HABERSİZ GERÇEKLEŞTİRİLEN PLIOMETRİK HAREKETE VERİLEN KAS YANITLARININ İNCELENMESİ

¹Merve Nur Yaşar, ¹Murat Çilli

¹Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya

Email : merveyasar@subu.edu.tr, mcilli@subu.edu.tr

Amaç: Bu araştırmanın amacı haberli ve habersiz gerçekleştirilen drop dikey bacak itiş (DDBİ) hareketine verilen kas yanıtlarının incelenmesidir.

Yöntem: Araştırma grubunu, pliometrik antrenman geçmişi olan U19 kategorisinde 23 futbol oyuncusu oluşturmaktadır. Kas yanıtlarının incelenmesi amacıyla, sırt üstü yatar pozisyonda gerçekleştirilen DDBİ hareketi uygulanmıştır. Sporculardan, 20 cm yükseklikten haberli ve habersiz şekilde serbest düşmeye bırakılan, vücut ağırlığına göre belirlenen ağırlığa sahip platformu bacakları ile hızla yukarı yönde fırlatmaları istenilmiştir. Hareketler süresince alt üyeler ve platforma ait kinematik veri ile SEMG verisi eş zamanlı olarak kaydedilmiştir. Farklı durumlarda ortaya çıkan kinematik değişkenler ve SEMG verilerinin karşılaştırılmasında Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.

Bulgular: Kinematik analiz sonuçları benzerlik gösterip sadece eksantrik evre sonundaki ayak bileği eklem açısında farklılık görülmüştür. Hareket eksantrik evre sonunda haberli durumda daha büyük ayak bileği açısı değeri ile gerçekleşmiştir. Her bir kasın oluşturduğu en yüksek MVC yüzde değerleri ve her bir evrede geçen süre değerleri benzerdi. Her bir kasın MVC yüzdelerinin en yükseğe ulaştığı zaman değeri semitendinosus (ST) kası hariç diğer kaslarda benzerdi. ST kası haberli durumda daha kısa sürede daha yüksek kas aktivasyonuna ulaştı. Hareketin başlangıcı ile touch down arasında geçen evre ve platformun uçuş evresindeki her bir kasın RMS değerleri benzerdi. Eksantrik evredeki RMS değerleri rectus femoris (RF) ve tibialis anterior (TA) kası hariç, konsantrik evrede ise vastus medialis (VM) ve TA kasları hariç diğer kaslarda benzerlik gösterdi. Her iki evredeki her iki kasta haberli durumda daha yüksek RMS değeri gözlemlendi. Frekans değeri ise sadece platformun uçuş evresinde farklılık gösterip diğer evrelerde benzerdi. Bu evrede ise vastus lateralis (VL) kası habersiz durumda daha yüksek frekans değeri gösterdi.

Sonuç: Haberli ve habersiz gerçekleşen DDBİ egzersizine verilen kas yanıtlarının ve kinematik değerlerin genel olarak benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz. Anahtar Kelimeler: pliometrik, EMG, futbol, kas aktivasyonu, performans

INVESTIGATION OF MUSCLE RESPONSE TO EXPECTED AND UNEXPECTED PLYOMETRIC MOTION

Purpose: This study aims to examine the muscle responses to expected and unexpected drop vertical leg press (DVLP).

Methods: The research group consists of 23 football players in the U19 category with a history of plyometric training. To examine the muscle responses, the DVLP movement performed in the supine position was applied. Athletes were asked to quickly throw the platform with their legs, which was left to free fall from a height of 20 cm, with or without notice. During the movements, the kinematic data of the lower limb and the platform and the SEMG data were recorded simultaneously.

Wilcoxon Signed Ranks Test was used to compare kinematic variables and SEMG data in different situations.

Findings: Kinematic analysis results were similar, but only the ankle joint angle at the end of the eccentric phase differed. Movement occurred at the end of the eccentric phase with a larger ankle angle value in the expected state. The highest MVC percentage values formed by each muscle and the time elapsed in each phase were similar. The time value when the MVC percentages of each muscle reached the highest was similar in muscles except for the semitendinosus (ST). ST reached higher muscle activation in a shorter

time in the expected state. The RMS values of each muscle in the phase between the start of the movement and the touchdown and the flight phase of the platform were similar.

The RMS values in the eccentric phase were similar except for the rectus femoris (RF) and tibialis anterior (TA), and in the concentric phase, except for the vastus medialis (VM) and TA. Results: The muscles generally show similar kinematic values and muscle activation in the expected and unexpected situations in DVLP movement.

Keywords: plyometric, EMG, football, muscle activation, performance

8 HAFTALIK BADMİNTON ANTRENMANININ 8-10 YAŞ ÇOCUKLARDA SEÇİLİ FİZİKSEL PERFORMANS PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

¹Osman Turna, ¹Rüçhan İri

¹Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, NİĞDE

Email : osmanturna33@gmail.com, ruchaniri@ohu.edu.tr

Giriş ve Amaç: Badminton, fiziksel-fizyolojik özelliklerin üst düzeyde olması gereken yüksek yoğunluklu bir spordur. Büyüme ve gelişmenin yavaş ilerlediği 8-10 yaş grubundaki çocuklarda fiziksel performans bileşenlerinin geliştirilmesi gerekmektedir. Literatürde bu yaş grubu çocuklarda fiziksel performans ile ilgili çalışmalar görülmesine rağmen, badminton branşında sınırlıdır. Bu çalışmanın amacı, 8 haftalık badminton antrenmanının 8-10 yaş çocuklarda seçili fiziksel performans parametreleri üzerine etkisini incelemektir.

Yöntem: Çalışmaya daha önce hiçbir fiziksel egzersiz programına katılmamış 8-10 yaş aralığında 36 çocuk (kız=15, erkek=21) gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada antrenman (n=18, yaş ortalaması= 8,94 ± 0,80 yıl) ve kontrol (n=18, yaş ortalaması=9,11 ± 0,83 yıl) olmak üzere 2 grup oluşturulmuştur. Çalışmada antrenman grubuna haftada 3 gün 8 hafta süresince badminton antrenmanı uygulanmıştır. Kontrol grubu bu süre zarfında herhangi bir antrenman programına katılmamıştır. Katılımcılara antrenman programından önce ve sonra sağ-sol el kavrama kuvveti, esneklik, sıçrama (dikey-yatay), sürat (10-20 m) ve çeviklik (pro-agility) testleri uygulanmıştır. Beden kütle indeksi (BKİ) ise, [kg/boy²] formülü ile belirlenmiştir. Verilerin analizinde nonparametrik testlerden "Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi" ve "Mann Whitney U testi" kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi (p<0,05) olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Grup içi değerlendirmede, antrenman grubunda boy uzunluğu, vücut ağırlığı, el kavrama kuvveti (sağ-sol), esneklik, sıçrama (dikey-yatay), 20 m sürat ve çeviklik parametrelerinde istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (p<0,05). BKİ ve 10 m sürat değişkenlerinde anlamlı farklılık görülmemesine rağmen (p>0,05), 10 m sürat değişkeninde istatistiksel açıdan olmasa da bir gelişme olduğu belirlenmiştir. Kontrol grubunda boy uzunluğu, vücut ağırlığı, BKİ ve sağ-sol el kavrama kuvvetinde iyileşme görülürken, dikey sıçrama ve 10 m sürat performanslarında ise bir düşüş tespit edilmiştir. Ayrıca, grupların ön test sonuçları karşılaştırıldığında anlamlı farklılık görülmezken, son testte esneklik ve çeviklik değişkenlerinde deney grubu lehine anlamlı farklılıklar belirlenmiştir.

Sonuç: Haftada 3 gün ve 8 hafta süre ile düzenli olarak uygulanan badminton antrenmanının 8-10 yaş çocukların fiziksel performansının geliştirilmesine katkı sağladığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Badminton, Fiziksel Performans, Antrenman

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF 8 WEEKS BADMINTON TRAINING ON SELECTED PHYSICAL PERFORMANCE PARAMETERS IN 8-10 YEARS OLD CHILDREN

Introduction and Aim: Badminton is a high-intensity sport where physical-physiological characteristics must be at a high level. Physical performance components need to be developed in children in the 8-10 age group, where growth and development progress slowly.

Although there are studies on physical performance in children of this age group in the literature, they are limited in badminton. The aim of this study is to examine the effect of 8-week badminton training on selected physical performance parameters in children aged 8-10 years.

Method: 36 children (girls=15, boys=21) aged 8-10 years who had not participated in any physical exercise program before participated in the study voluntarily. Two groups were formed in the study as training (n=18, mean age= 8,94 ± 0,80 years) and control (n=18, mean age=9,11 ± 0,83 years). In the study, badminton training was applied to the training group 3 days a week for 8 weeks. The control group did not participate in any training program during this period. Before and after the training program, right-left hand grip strength, flexibility, jump (vertical-horizontal), speed (10-20 m) and agility (pro-agility) tests were applied to the participants. Body mass index (BMI) was determined by the formula [kg/height²]. In the analysis of the data, "Wilcoxon Signed Ranks Test" and "Mann Whitney U test", which are nonparametric tests, were used. Significance level was accepted as (p<0,05).

Results: In the intragroup evaluation, statistically significant differences were found in the training group in terms of height, body weight, hand grip strength (right-left), flexibility, jump (vertical-horizontal), 20 m speed and agility (p<0,05). Although there was no significant difference in BMI and 10 m speed variables (p>0,05), it was determined that there was an improvement in the 10 m speed variable, although not statistically. In the control group, an improvement was observed in height, body weight, BMI and right-left hand grip strength, while a decrease was observed in vertical jump and 10 m sprint performances. In addition, when the pre-test results of the groups were compared, no significant difference was observed, while in the post-test, there were significant differences in favor of the experimental group in the flexibility and agility variables.

Conclusion: It can be said that badminton training, which is applied regularly for 3 days a week and for 8 weeks, contributes to the improvement of physical performance of 8-10 year old children.

Keywords: Badminton, Physical Performance, Training.

POLİSLİK PARKURUNA HAZIRLANAN BİREYLERİN YARALANMA BÖLGE/SAYISI VE ERGOJENİK DESTEK KULLANIMI

¹*Ismail Kaya, ¹Burak Karaaslan*

¹*Gülhane Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Spor Hekimliği Kliniği, Ankara*

Email : ismailkayaautf@gmail.com, drburakkaraaslan@gmail.com

Giriş ve Amaç: Ülkemizde polis işe alımlarında fiziksel yeterlilik mülakatları standart polislik parkurlarında yapılmaktadır. Bu mülakatlara başvuru sürekli artmakta ve fiziksel yeterlilik kriterleri sürekli zorlaştırılmaktadır. Daha önce spor geçmişi olmayan bireyler de bu mülakatlara katılmaktadır. Bu mülakatlara hazırlanırken vücudun çeşitli yerlerinde yaralanmalar meydana gelmektedir. Bu çalışmanın amacı polislik parkuruna katılan bireylerin vücut yaralanma bölgelerini, yaralanma sıklığını belirlemek ve parkura katılım süreci boyunca ergojenik destek kullanımlarının incelenmesidir.

Yöntem: Çalışmaya 15 Şubat-15 Nisan 2021 tarihleri arasında Gülhane Eğitim Araştırma Hastanesi Spor Hekimliği polikliniğine başvuran 27 polislik parkurunda yaralanan hasta dahil edilmiştir. Hastalar 18-30 yaş aralığında olup 174'ü kadın 53'ü erkektir. Bu bireyler, yaralanma bölgelerini ve kullandıkları ergojenik destekleri ellerindeki anketten işaretlemişlerdir.

Bulgular: 34 farklı bölgeden toplamda 734 yaralanma meydana gelmiştir. Polislik parkuruna katılan bireylerin en sık yaralanma bölgeleri sırasıyla tibia (%32), ayak bileği (%19,2), uyluk önü (%14), alt baldır (10,2) olarak bulunmuştur. Hastaların sadece %13,6'sı tek bölgeden yaralanmış olup kalan %86,4 birden çok bölgeden yaralanmıştır. Yaralanmaların %86,1'i alt ekstremitede gerçekleşmiştir. Ergojenik destek alan kişiler %29,5'tir. Bu destek ürünlerinin sıklık sıralaması; D vitamini (%15,4), magnezyum (%10,6), multivitamin (%7) şeklindedir.

Sonuç: Polislik parkuruna katılan bireyler, spora uygunluğunun yetersiz olması ya da uygunsuz/bilinçsiz antremandan dolayı sık yaralanmaktadır. Bu yaralanmalar uygunsuz yüklenmelerin sonucu olarak aşırı kullanım yaralanması olarak kabul edilebilir. Bu yaralanmalar bireylerin mülakata girmesine bile engel olabilmektedir. Yaralanmalar daha çok alt ekstremitede görülmekte, alt ekstremitede değilse tibia en sık yaralanan bölge olarak bulunmuştur. Polislik parkuruna hazırlanırken profesyonel bir antrenör eşliğinde verilecek olan uygun ve doğru eğitim, gerekli kas hazırlığının yapılması, kuvvetlendirme, uygun yüklenme ve ergojenik destekle bu yaralanmalar azaltılabilir.

Anahtar Kelimeler: Polislik parkuru, aşırı kullanım yaralanması, ergojenik destek

Injury Properties And Use Of Ergogenic Support Of Individuals Preparing For The Police Physical Ability Test

Introduction and Purpose: Physical competency for police recruitment in our country are evaluated by standardized track tests. Number of applications for recruitment is increasing and the physical competency criteria are getting harder. It should be kept in mind that individuals who do not have a previous sports background also participate in these track tests. Therefore, most of the individuals preparing for these interviews have injuries in various parts of their bodies. The aim of this study is to determine the most commonly injured body parts, general injury incidence and the use of ergogenic support during the participation process.

Method: The study included 227 patients who were injured while preparing for the police physical ability track test. All patients have applied to the Gulhane Training and Research Hospital Sports Medicine outpatient clinic between February 15 and April 15, 2021. The patients were between the ages of 18-30 and 174 were female and 53 were male. These individuals marked the injured body parts and the ergogenic supports they used on the questionnaire given to them.

Results: A total of 734 injuries were detected on 34 different body parts. The most commonly injured areas were found to be tibia (32%), ankle (19.2%), anterior thigh (14%), and lower calf (10.2), respectively. Only 13.6% of the patients had a single body part injury, and the remaining 86.4% had multiple body parts injured at the same time. 86.1% of all injuries located in the lower extremity. 29.5% of participants were using ergogenic supports. The most commonly used products were; Vitamin D (15.4%), magnesium (10.6%), multivitamins (7%), respectively.

Conclusion: Individuals participating in the police physical ability track tests are frequently injured due to insufficient fitness levels or improper technique. These injuries can be considered as overuse injuries as a result of inappropriate loading. These injuries may, sometimes, hinder participation to training or test. Injuries are mostly seen in the lower extremity, and in the lower extremity, the tibia was found to be the most frequently injured area. While preparing for the track test, these injuries can be reduced with progressive loading, proper training technique, muscle strengthening and ergogenic support, which can be guided by a professional physical trainer.

Keywords: Police physical ability track, overuse injury, ergogenic support

COVID-19 GEÇİREN ELİT DÜZEY SPORCULARIN HASTALIK SONRASI DEĞERLENDİRİLMESİ

¹Ismail Kaya, ¹Burak Karaaslan, ¹Gökhan Büyüklüoğlu, ²Selçuk Gül

¹Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi Spor Hekimliği Kliniği, Ankara

²Kanuni Sultan Süleyman Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Spor Hekimliği, İstanbul

Email : ismailkayaautf@gmail.com, drburakkaraaslan@gmail.com, gokhanbuyukluoglu@gmail.com, selcukgul1061@hotmail.com

Giriş ve Amaç: 2019'da SARS-CoV-2, Covid-19'dan sorumlu yeni bir solunum yolu patojeni olarak tanımlandı. Sonrasında Dünya Sağlık Örgütü Covid-19 pandemisini ilan etti. Covid-19 enfeksiyonundan sonra spora geri dönüşe karar vermede doktorlara rehberlik etmek için bir dizi kılavuz yayınlandı. Tüm bunlara rağmen profesyonel kulüplerde halen bu kılavuzlara uyumda sıkıntı çıkmaktadır. Çalışmamızın amacı Türkiye'de Covid-19 geçiren elit düzeydeki sporcuların hastalık öncesi ve sonrasını değerlendirmektir.

Yöntem: Çalışmaya 90 futbol, 73 voleybol sporcusu olmak üzere toplam 163 Covid pozitif sporcu dahil edildi. Sporcuların Covid-19 geçirirken ne tür semptomların olduğu, hangi ilaçları kullandığı ve spora geri dönüşte hangi tetkiklerin yapıldığı soruldu. Online olarak sunulan bu ankete sadece tamamiyle anketi doldurmuş kişiler dahil edildi.

Bulgular: Sporcularda en sık görülen semptomlar sırasıyla; tat-koku kaybı, kas eklem ağrısı ve halsizlik-yorgunluk olarak belirlenmiştir. Covid-19 enfeksiyonu sonrası sporcuların %52,1'nin sportif performansının değişmediğini, %42,3'ünün ise performans düşüklüğü yaşadığını düşünmektedir. Sporcuların %71,7'si virüsü takım içinden aldığını, %28,3'ü takım dışından aldığını düşünürken; sporcuların %90,2'si takım sağlık ekiplerince verilen tedavi ve desteğin yeterli olduğunu düşünmektedir. Spora geri dönüşte en sık kan tetkiki yapılmakta olup hiçbir tetkikin yapılmadığı grup %74,8'i oluşturmaktadır.

Sonuç: Covid-19 geçiren sporcularda en yaygın semptom tat-koku kaybı olarak görünmektedir. Elit düzeydeki sporcular virüsü daha çok takım içinden aldığını düşünmektedir. Covid-19 sonrası spora geri dönüşte kılavuzlar yapılacak tetkiklerin önemini özellikle vurgulanmaktadır. Ancak, elit düzeydeki sporcuların bile %74,8'ine herhangi bir tetkik yapılmadan spora döndürülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, sporcu, spora geri dönüş, semptom

POST-DISEASE EVALUATION OF ELITE-LEVEL ATHLETES WITH COVID-19

Introduction and Purpose: In 2019, SARS-CoV-2 was identified as a new respiratory pathogen responsible for Covid-19. Afterwards, the World Health Organization declared the Covid-19 pandemic. A series of guidelines were published to guide doctors in deciding to return to sports after Covid-19 infection. Despite all this, professional clubs still have difficulties in complying with these guidelines. The aim of our study was to evaluate the pre- and post-disease status of elite athletes who had Covid-19 in Turkey.

Method: 90 football and 73 volleyball players, together a total of 163 covid positive athletes, were included in the study. It was asked what kind of symptoms the athletes had when they had Covid-19, what drugs they used, and which evaluation tests and examinations were done before they returned to sports. Only those who completed the questionnaire completely were included in the study.

Results: The most common symptoms in athletes were loss of taste and smell, muscle and joint pain, and malaise. 52.1% of the athletes stated that their sportive performance did not change, while 42.3% stated that they experienced a decrease in performance after Covid-19 infection. While 71.7% of the athletes thought that they got the virus from within the team, 28.3% thought that they got it from outside the team. 90.2% of the athletes think that the treatment and support provided by the their health unit was sufficient. Most frequently, routine blood samples were evaluated before returning to sports, but 74.8% of athletes stated that they had no specific evaluation or further examination for Covid-19 related issues before returning to sports. Conclusion: The most common

symptom in athletes with Covid-19 seems to be loss of taste and smell. Elite-level athletes think that they get the virus mostly from within the team. Although the guidelines emphasize the importance of the further examinations before returning to sports after Covid-19, 74.8% of elite athletes returning to sports without any examination.

Keywords: Covid-19, athlete, return to sports, symptom

BEDEN EĞİTİMİNDE TEKNOLOJİ ARAŞTIRMALARININ BIBLİYOMETRİK ANALİZ VE METİN MADENCİLİĞİ YÖNTEMLERİ İLE İNCELENMESİ

Hande Buşra Eren

¹Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Giriş ve Amaç: “Beden eğitimi” ve “teknoloji” kavramları araştırmacıların ilgisini çeken ve her geçen gün büyüyen bir alan olması sebebiyle literatürde yer alan araştırmaların sistematik yollarla incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırmada söz konusu alanın genel yapısı ve gelişimi değerlendirilerek, tematik yapının ortaya çıkarılması böylece alanda çalışmak isteyen araştırmacılara geniş bir perspektiften, panoramik bir bakış açısı sunulması amaçlanmaktadır.

Yöntem: Bu kapsamda “beden eğitimi” ve “teknoloji” kavramları ile ilgili 1964-2021 yılları arasında yayınlanan ve Scopus veri tabanında indekslenen 1207 makale bibliyometrik analiz ve metin madenciliği yöntemleriyle incelenmiş olup, VOSviewer programı kullanılarak sosyal ağ yapısı ortaya çıkartılmıştır.

Bulgular: Araştırma sonuçlarına göre, Beden eğitiminde teknoloji kullanımı ile ilgili araştırmaların sayısında son 10 yılda yaşanan artış dikkat çekmektedir. Araştırmaların özet ve başlıklarında yer alan kelimelerin Metin madenciliği yöntemi ile analizi sonucunda, teknolojinin; fiziksel aktivite seviyesini artırmak, fiziksel aktiviteye katılımı desteklemek, veri madenciliği ve sanal gerçeklik gibi teknolojiler aracılığıyla Beden Eğitimi öğretimini desteklemek ve çevrim içi öğrenme uygulamalarında kullanımı olmak üzere dört temada kümelendiği görülmüştür. Zaman içerisinde araştırmalarda kullanılan kavramlara bakıldığında ise özellikle son yıllarda yapılan araştırmalarda mobil uygulamalar, online eğitim, yapay zekâ, büyük veri, sanal gerçeklik teknolojileri ve dijital yeterlikler kavramları öne çıkmaktadır. Çin’ in bu alanda en üretken ülke olduğu görülmüştür. En üretken yazar A. Casey’dir. En çok atıf yapılan yazar V. A. Goodyear (360 atıf) dır. Ortak yazarlık ağları içerisinde en güçlü bağlantının V.A. Goodyear, A. Casey, D. Kirk ve J. Sargent arasında olduğu görülmüştür. En fazla makalenin yayınlandığı dergi Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury (244 makale), en fazla atıf yapılan dergi ise Journal of Teaching in Physical Education (1060 atıf) dır.

Sonuç: Araştırmanın sonuçları, Beden eğitiminde teknoloji alanında çalışmak isteyen araştırmacılara, çalışmalarını daha iyi konumlandırmak, gelecekteki araştırmalarında uluslararası işi birliği ve literatürdeki eğilim açısından rehber olacağı düşünülmektedir.

INVESTIGATION OF TECHNOLOGY RESEARCH IN PHYSICAL EDUCATION BY BIBLIOMETRIC ANALYSIS AND TEXT MINING METHODS

Introduction and Aim: The concepts of "physical education" and "technology" are an area that attracts the attention of researchers and is growing day by day. Therefore, there is a need to systematically examine the studies in the literature. In this research, it is aimed to reveal the thematic structure by evaluating the general structure and development of the field in question, thus presenting a panoramic perspective from a broad perspective to researchers who want to work in the field.

Method: In this context, 1207 articles on the concepts of "physical education" and "technology" published between 1964-2021 and indexed in the Scopus database were examined by bibliometric analysis and text mining methods, and the social network structure was revealed using the VOSviewer program. According to the results of the research, the increase in the number of researches on the use of technology in physical education in the last 10 years draws attention.

Findings: As a result of the analysis of the words in the abstracts and titles of the studies with the text mining method, it was seen that technology clustered in four themes: increasing the level of physical activity, supporting participation in physical activity, supporting physical education teaching through technologies such as data mining and virtual reality, and its use in online learning applications. When we look at the concepts used in research over time, especially in recent years, the concepts of mobile

applications, online education, artificial intelligence, big data, virtual reality technologies and digital competencies come to the fore. It has been seen that China is the most productive country in this field. The most prolific author is A. Casey. The most cited author is V. A. Goodyear (360 citations). The strongest link among co-authoring networks is V.A. Goodyear, A. Casey, D. Kirk and J. Sargent. The journal with the highest number of articles published is *Theoryya i Praktika Fizicheskoy Kultury* (244 articles), and the most cited journal is the *Journal of Teaching in Physical Education* (1060 citations).

Conclusion: The results of the research are thought to be a guide for researchers who want to work in the field of technology in physical education, in terms of better positioning their studies, international cooperation in their future research and the trend in the literature.

DAR ALAN OYUNLARININ U19 FUTBOLCULARININ DAYANIKLILIK VE ÇEVİKLİK PERFORMANSINA ETKİSİ

¹Hacı Çetin, ²Orhun Alp Harbili, ³Ahmet Bayrak

¹Konyaspor, Konya

²1922 Konyaspor, Konya

³Selçuk Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Konya

Email : hacicet@gmail.com

Giriş ve Amaç: Futbolda dar alan oyunları hem fiziksel uygunluğu hem de futbola özgü performansı yükseltir. Bu çalışmanın amacı, dar alan oyunlarının dayanıklılık ve çeviklik performansı üzerine etkilerini incelemektir.

Yöntem: Araştırmaya bir süper lig takımının U19 futbol takımında oynayan 17-18 yaşlarında (ortalama yaş: 17.85±0.36 yıl, boy: 1.75±0.06 m, vücut ağırlığı: 66.59±4.77 kg) 20 oyuncu katıldı. Oyuncular üç farklı dar alan oyun grubuna (G1, 3x3, 15x20 m; G2, 3x3, 20x25 m; G3, 4x4, 20x25 m) rasgele ayrıldı. 8 hafta süreyle futbol antrenmanına ek olarak oynanan dar alan oyunlarının (4x3 dk, aralarda 3 dk dinlenme) performans üzerine etkisi Yo-Yo IR1 ve Illinois testleri kullanılarak başlangıçta, 6. hafta ve 8. hafta sonunda ölçüldü. Veri Bonferroni düzeltmeli tekrarlayan ölçümlerde iki yönlü (grupxzaman) varyans analizi kullanılarak analiz edildi. Anlamlılık düzeyi 0.05 kabul edildi.

Bulgular: Yo-Yo IR1 testinden elde edilen koşu mesafesi, VO2maks ve maksimum koşu hızı değişkenleri için grup x zaman etkileşimi anlamlı bulunmadı (p>0.05). Yo-Yo IR1 testi koşu mesafesi ve VO2maks değerlerinin G1 ve G2'de ön-teste göre 6. ve 8. haftalarda daha yüksek olduğu (p<0.05), G3'te ise 6. hafta değerlerinin ön-testten, 8. hafta değerlerinin de 6. haftadan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görüldü (p<0.05). Yo-Yo IR1 testi maksimum koşu hızında 6. hafta gruplar arası fark gözlemlendi ve koşu hızı G2'de G3'ten anlamlı olarak daha yüksek bulundu (p<0.05). Illinois çeviklik testi sonuçları incelendiğinde, koşu süresi ve maksimum koşu hızı değişkenleri için grup x zaman etkileşimi anlamlı bulunmadı (p>0.05).

Sonuç: Bu çalışmada, dar alan oyunlarının U19 futbolcularının dayanıklılık ve çeviklik performansını geliştirdiği ve dar alan oyunlarında oyuncu sayısı ve oyun alanının dayanıklılık ve çeviklik performansı üzerinde belirleyici bir rolünün olmadığı görüldü.

The Effect Of Small-Sided Games On Endurance And Agility Performance Of U19 Soccer Players

Introduction and Purpose: Small-sided games increases both physical fitness and performance specific to soccer. The purpose of the study was to examine the effects of small-sided games on endurance and agility performance.

Method: Twenty players aged 17-18 (mean age: 17.85±0.36 years, height: 1.75±0.06 m, body weight: 66.59±4.77 kg) playing in the U19 football team of a super league team participated in the study. Players are randomly divided into three different small-sided games groups (G1, 3v3, 15x20 m; G2, 3v3, 20x25 m; G3, 4v4, 20x25 m).

The effect of small-sided games (4x3 min, 3 min rest between sets) played in addition to football training for eight weeks on performance was measured at the beginning, at the end of the 6th and 8th weeks using the Yo-Yo IR1 and Illinois agility tests. Data was analysed using two-way (groupxtime) repeated measures of ANOVA with Bonferroni correction. The significance level was accepted as 0.05.

Results: The group x time interaction was not significant for the running distance, VO2max and maximum running speed variables obtained from the Yo-Yo IR1 test (p>0.05). Yo-Yo IR1 test running distance and VO2max values were significantly higher at the 6th and the 8th week compared to the pre-test in G1 and G2 (p<0.05), in G3, running distance and VO2max were significantly higher at

the 6th week compared to the pre-test and at the 8th week compared to the 6th week ($p < 0.05$). Maximum running speed was significantly found to be higher in G2 than that of G3 at the 6th week ($p < 0.05$). Group x time interaction was not found significant for running time and maximum running speed variables of Illinois agility test ($p > 0.05$). The Illinois agility test running time of all three groups decreased significantly at the 6th week compared to the pre-test and at the 8th week compared to the 6th week ($p < 0.05$).

MODERN OLİMPİYAT OYUNLARINDA KADINLARIN KARŞILAŞTIKLARI ZORLUKLAR VE BU ZORLUKLARI AŞMA ÇABALARI

¹Ebru Aydın, ²Çetin Özdilek

¹Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi / İZMİR

²Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi / KÜTAHYA

Email : marmorierung@gmail.com, cetin.ozdilek@dpu.edu.tr

ÖZET

Kadınların tüm toplumlarda dönem dönem çok ağır baskılar görüp, ötekileştirilmeye çalışıldığı bilinen bir gerçektir. Her anlamda ve her alanda dik duruşunu ve kararlı mücadelesini devam ettiren kadınlar, bu gayretleri sonucu yapılan bazı haksızlıkların üstesinden gelmeyi başarmış ve hala da bu haklı mücadelesine devam etmektedirler. Bu çalışmanın amacı; 1896 yılından itibaren her 4 yılda bir organize edilen Olimpiyat Oyunlarında kadınların her alanda olduğu gibi spor alanında da cinsiyet ayrımı sebebiyle farklı haksız muamele ve uygulamalara maruz kalıp kalmadığının araştırılmasıdır.

Çalışmamızda 1896-2016 yılları arasında düzenlenen olimpiyatlarda kadınların oyunlara kabul edilme, katılım sayıları ve katılmaya izin verilen olimpik spor dalları gibi Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin (IOC) haksız uygulamaları karşısında neler yaptıkları, örgütlenmeleri ve tutumları gibi hususlar ele alınacaktır.

Araştırmamızda Tarihi Araştırma Yöntemiyle geçmişten günümüze kadar Olimpiyat Oyunları hakkında literatür taraması yapılarak, konumuz hakkındaki bilgilere ulaşılmaya çalışılmıştır.

Sonuç olarak; kadınların Olimpiyat Oyunlarının özellikle ilk yıllarında başta bu teşkilatın kurucusu ve ilk başkanı Baron de Coubertin olmak üzere Uluslararası Olimpiyat Komitesi teşkilatı tarafından haksız muamelelere maruz bırakıldıkları, bazı oyunlara hiç davet edilmedikleri, davet edilen oyunlarda çok az sayıda temsil edildikleri, erkeklere nazaran çok az spor dalında mücadele edebildikleri tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Olimpiyat Oyunları, Kadın ve Spor

THE CHALLENGES FACED BY WOMEN IN THE MODERN OLYMPIC GAMES AND THEIR EFFORTS TO OVERCOME THESE CHALLENGES

SUMMARY

It is a well-known fact that women in all societies see very heavy pressures from time to time and try to be othered. Women who continue their upright posture and determined struggle in every sense and in every field have managed to overcome the some injustices made as a result of these efforts and still continue this righteous struggle. The aim of this study is to investigate whether women are subjected to different unfair treatment and practices due to gender discrimination in sports as well as in all areas at the Olympic Games, which have been organized every 4 years since 1896.

Our study between the years 1896-2016 held women's games in the Olympics, acceptance, accession numbers, are permitted to join as an Olympic sport and the International Olympic Committee (IOC) is doing what in the face of unfair practices, organizations, and issues such as attitudes will be discussed.

In our research, historical research method from the past to the present by scanning the literature about the Olympic Games, we tried to get information about our topic.

As a result, women in the Olympic Games, especially in the early years the founder and first president of this organization, Baron de Coubertin, the International Olympic Committee they have been subjected to unfair treatment by the organization, some games that are represented in the games they invited never invited a very small number, compared to men, it was determined that very little they could compete in the sport.

Keywords: sports, Olympic Games, Women and Sports

TÜRK MEDYASINDA TOKYO 2020 PARALİMPİK OYUNLARININ YERİ VE ÖNEMİ

¹Meltem Işık Afacan, ¹Şenay Şule Yurtdaş

¹Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, AYDIN

Email : isik.meltem@adu.edu.tr, suleyrts@gmail.com

Giriş ve Amaç: Paralimpik Oyunlarına katılan Türk sporcuların ve branşların sayıları geçmiş yıllardan bu yana artış göstermektedir. Bu nedenle, Türk medyasının bu oyunlara bakış açısı ile ilgili bilimsel çalışmaların artmasının gerekliliği ortaya çıkmıştır. Dolayısıyla bu araştırmanın amacı, Türk medyasında yer alan Tokyo 2020 Paralimpik Oyunları ile ilgili haberlerin analiz edilmesidir.

Yöntem: Bu amaç çerçevesinde, Paralimpik Oyunları'ndan önce (24 Haziran 2021) başlayan ve Paralimpik Oyunlarının sona ermesiyle (5 Eylül 2021) biten Fanatik, Hürriyet, Milliyet ve Sabah gazeteleri araştırmaya dahil edilmiştir. Adı geçen gazetelerde yer alan Paralimpik Oyunlarına ait 515 haber, içerik analiz yöntemiyle incelenmiştir.

Bulgular ve Sonuç: Gazetelere göre Paralimpik Oyunların haber dağılımları değerlendirildiğinde en fazla haberi Fanatik gazetesinin yayımladığı, dört gazetenin de yayımladıkları haberlerin %60'tan fazlasının oyunların gerçekleştiği dönemi kapsadığı, hem metin hem de görsel bakımından toplam dağılımlar göz önüne alındığında, Paralimpik Oyunlar öncesi ve sırasında kadın sporculara erkek sporculardan daha fazla yer verildiği görülmüştür. İncelenen dört gazetede sporcuların çoğunlukla aktif fotoğraflandığı, sayısal bakımdan engel görünürlüğünün en çok yer verildiği gazetenin Fanatik olduğu, gazetelerin yayımladıkları haber dağılımları değerlendirildiğinde engel görünürlüğünün %88,2'sinin bedensel engel olduğu tespit edilmiştir. İncelenen dört gazetenin Paralimpik Oyunlar öncesinde ilk kez Tokyo 2020 Paralimpik Oyunları'nda yer alan badminton ve taekwondo branşlarına yer vermediği, Paralimpik Oyunları esnasında, başarı teması olarak "elemeleri geçme, galibiyet, madalya garantileme, madalya kazanma" başarısızlık teması olarak ise "elenme, mağlubiyet, madalya şansını kaybetme" ifadelerine yer verildiği görülmüştür. Ayrıca gazetelerin yayımladıkları haberler benimsenen dil bakımından incelendiğinde sporculuğu vurgulayan bir dilin kullanıldığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Tokyo 2020 Paralimpik Oyunlar, Türk medyası, İçerik analizi.

THE ROLE AND IMPORTANCE OF TOKYO 2020 PARALYMPIC GAMES IN TURKISH MEDIA

Introduction and Purpose: The purpose of this research is to analyze the news about the Tokyo 2020 Paralympic Games in the Turkish media.

Method: For this purpose, Fanatik, Hürriyet, Milliyet and Sabah newspapers, which started before the Paralympic Games (24 June 2021) and ended with the end of the Paralympic Games (5 September 2021), were included in the research. 515 News related to the Paralympic Games in the mentioned newspapers were examined by the content analysis method.

Results and Conclusion: According to the newspapers, when the news distribution of the Paralympic Games is evaluated, Fanatik newspaper published the most news. More than 60% of the news published by the four newspapers covers the period when the games took place. Considering the total distribution in terms of both text and visuals, it was seen that female athletes were given more space than male athletes before and during the Paralympic Games. In the four newspapers examined, it was seen that the athletes were mostly photographed actively, and the newspaper in which the visibility of the obstacles was given the most attention was Fanatik. When the news distributions published by the newspapers are evaluated, it has been determined that 88.2% of the disability visibility is physical disability. It was determined that the four newspapers examined did not include badminton and taekwondo branches, which were included in the Tokyo 2020 Paralympic Games for the first time before the Paralympic Games.

During the Paralympic Games, it was observed that the theme of success was “passing the qualifications, winning, securing a medal, winning a medal” and the theme of failure was “elimination, defeat, losing the chance for a medal”. In addition, when the news published by the newspapers were examined in terms of the adopted language, it was determined that a language emphasizing sportsmanship was used.

Keywords: Tokyo 2020 Paralympic Games, Turkish media, Content analysis.

FARKLI ÜLKELERDE TEMEL FUTBOL EĞİTİMİ ALAN 9-14 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARIN ANTROPOMETRİK VE MOTORİK YETERLİLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

¹Burak Bayramoğlu, ²Mehmet Soyal

¹*İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Antrenörlük Anabilim Dalı, Hareket Ve Antrenman Bilimleri, İstanbul*

²*Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulu, İstanbul*

Email : bbayramoglu23@gmail.com, msoyal@gelisim.edu.tr

Bu çalışmada Farklı Ülkelerde Temel Futbol Eğitimi Alan 9-14 Yaş Grubu çocukların Antropometrik ve Motorik Yeterliliklerinin Karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya aktif olarak temel futbol eğitimi alan Kazakistan'dan 57 ve Türkiye'den 58 sporcu katılmıştır. Çalışmamızda sporcuların yaşı, boyu, kilosu, vücut yağ yüzdesi, bel ve kalça çevresi, esneklik, çeviklik, dayanıklılık, sürat testleri yapılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler ortalama ve standart sapma olarak belirtilmiştir. Normallik testi için kolmogrov ve simirnov testi kullanılmış olup verilerin normal dağılması üzerine iki grubun karşılaştırılması için bağımsız gruplarda T testi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi için SPSS for Windows 25.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların demografik özellikleri karşılaştırıldığında vücut yağ ağırlığı ve boy parametrelerinde istatistiksel bir farklılık görülürken ($p < 0,01$) vücut ağırlığında ise istatistiksel anlamda farklılığa rastlanmamıştır ($p > 0,05$). Diğer ölçümlere bakıldığında bel çevresi parametresinde anlamlılık izlenirken ($p < 0,01$) boyun çevresi ve kalça çevresi parametresinde herhangi bir anlamlılık saptanmamıştır. Antropometrik özellikler incelendiğinde şınav, mekik ve illinois (çeviklik) parametrelerinde anlamlı bir farklılık görülürken ($p < 0,01$) solunum fonksiyonları testi, Sprint, esneklik ve dayanıklılık parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Motorik özelliklerin ortalamalarına bakıldığında Kazak sporcuların sprint değerlerinin ortalaması $5,405 \pm 0,474$ sn. olurken, Türk sporcularda $5,540 \pm 0,506$ olarak ölçülmüştür. Kazak sporcularda şınav değeri ortalaması $15,160 \pm 5,754$ olarak ölçülürken, Türk sporcularda $12,807 \pm 5,228$ ad. olarak belirlenmiştir. Kazak sporcuların mekik çekme değeri $15,821 \pm 3,747$ ad. olurken, Türk sporcularda $13,982 \pm 3,870$ ad. olarak belirlenmiştir. Kazak sporcuların esneklik değerinin ortalaması $21,678 \pm 6,630$ cm olurken, Türk sporcularda $19,946 \pm 5,797$ cm olarak ölçülmüştür. Kazak sporcuların dayanıklılık değerinin ortalaması $47,071 \pm 16,634$ olurken, Türk sporcularda $42,631 \pm 17,396$ olarak ölçülmüştür. Kazak sporcuların illinois (çeviklik) değerinin ortalaması $18,613 \pm 1,452$ sn. olurken, Türk sporcularda $19,691 \pm 2,385$ sn. olarak ölçülmüştür. Kazak sporcuların Solunum fonksiyonları test değerinin ortalaması $2,080 \pm 0,552$ olurken, Türk sporcularda $2,222 \pm 0,620$ olarak ölçülmüştür. Araştırmanın sonucunda Temel Futbol Eğitimi Alan 9-14 Yaş Grubu çocukların Antropometrik ve Motorik Yeterlilikleri arasında birçok değerde Kazak sporcuların Türk sporculara göre anlamlı farklılıkları olduğu sonucuna varılmıştır. Anahtar Kelimeler: Futbol, Türkiye, Kazakistan, dayanıklılık, çeviklik, sürat, esneklik, antropometri.

COMPARISON OF ANTHROPOMETRIC AND MOTORIC COMPETENCIES OF CHILDREN AGED 9-14 YEARS WHO RECEIVED BASIC FOOTBALL EDUCATION IN DIFFERENT COUNTRIES

In this study, it was aimed to compare the Anthropometric and Motoric Competencies of 9-14 age group children who received Basic Football Education in Different Countries. basic football training as active area of research participated 58 athletes from 57 from Turkey and Kazakhstan. In our study, the age, height, weight, body fat percentage, waist and hip circumference, flexibility, agility, endurance and speed tests of the athletes were performed. The data obtained in the study were expressed as mean and standard deviation.

Kolmogrov and simirnov tests were used for normality test, and T test was used in independent groups to compare the two groups upon normal distribution of the data. SPSS for Windows 25.0 package program was used for statistical analysis of the data. When the demographic characteristics of the athletes participating in the study were compared, there was a statistically significant difference in body fat weight and height parameters ($p < 0.01$), while no statistically significant difference was found in body weight ($p > 0.05$). When looking at the other measurements, a significance was observed in the waist circumference parameter ($p < 0.01$), while no

significance was found in the neck circumference and hip circumference parameter. When the anthropometric properties were examined, a significant difference was observed in push-up, shuttle and illinois (agility) parameters ($p < 0.01$), while no statistically significant difference was found in the parameters of respiratory function test, Sprint, flexibility and endurance. Considering the average of the motoric properties, the average sprint values of Kazakh athletes are 5.405 ± 0.474 seconds. while it was measured as 5.540 ± 0.506 in Turkish athletes. While the average push-up value for Kazakh athletes was measured as $15,160 \pm 5,754$, for Turkish athletes $12,807 \pm 5,228$. determined as. The shuttle pull value of Kazakh athletes is $15,821 \pm 3,747$ units. $13,982 \pm 3,870$ names for Turkish athletes. determined as. While the average elasticity value of Kazakh athletes was $21,678 \pm 6,630$ cm, it was measured as $19,946 \pm 5,797$ cm for Turkish athletes. While the average endurance value of Kazakh athletes was 47.071 ± 16.634 , it was measured as 42.631 ± 17.396 for Turkish athletes. The average Illinois (agility) value of Kazakh athletes is $18,613 \pm 1,452$ seconds. Turkish athletes $19,691 \pm 2,385$ seconds. measured as. While the average of respiratory function test value of Kazakh athletes was $2,080 \pm 552$, it was measured as $2,222 \pm 620$ for Turkish athletes. As a result of the study, it has been concluded that Kazakh athletes have significant differences compared to Turkish athletes in many values between the Anthropometric and Motoric Competencies of 9-14 age group children who receive Basic Football Education. Key Words: Football, Turkey, Kazakhstan, endurance, agility, speed, flexibility, anthropometry.

E-SPOR: GELENEKSEL SPORCULAR VE E-SPORCULARIN GÖZÜNDEN DİJİTAL OYUN VE GELECEĞİ

¹Betül Yüzbaşıoğlu, ¹Tuğçe Karasahinoğlu, ¹Hacı Ahmet Pekel

¹Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Email : byuzbasioglu99@gmail.com , tugcekarasahinoglu@gazi.edu.tr, hapekel@gazi.edu.tr

Giriş ve Amaç: Dijital oyunların hızlı gelişimi ve boş zaman etkinliğinden profesyonelliğe evrilmesi hayatımıza e-spor kavramını dâhil etmiştir. E-sporu genellikle geleneksel sporlardan ayrılan özellikleri sebebiyle spor olarak kabul etme tartışmaları devam etmektedir. Bu çalışmanın amacı geleneksel sporcular ve e-sporcuların dijital oyunlara ve e-spora bakış açılarını karşılaştırmalı olarak inceleyerek bu tartışmalara sporcu gözünden bir pencere açmaktır.

Yöntem: Nitel olarak desenlenen çalışmada olgubilim modeli kullanılmıştır. Veriler yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla elde edilmiştir. Amaçlı örnekleme yöntemlerinden benzeşik örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenen çalışma grubu 7 elit e-sporcu ve 8 elit basketbolcudan oluşmaktadır. Katılımcılarla iki ayrı odak grup görüşmesi yapılmış ve veriler tematik analiz yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir.

Bulgular: Tematik analiz sonucu oluşturulan kodlar 6 tema altında toplanmıştır. Katılımcıların görüşleri spora başlama nedenleri, aile ve çevre desteği, e-spora bakış açıları, toplumun e-spora bakış açısı, e-sporun sağlığa etkileri ve esporun geleceği temaları altında incelenmiştir.

Sonuç: Çalışma sonucunda, e-sporcuların spora başlama nedenlerinde yalnızlık ve akran etkisi öne çıkarken basketbolcularda bu durumun çevresel etkenler etrafında toplandığı, e-sporcuların ilgi alanlarına yönelik aile ve çevre desteği eksikliğinden bahsederken basketbolcuların çoğunlukla çevreden olumlu tepkiler aldığı, her iki grubun da çoğunlukla e-sporu bir spor dalı olarak kabul ettiği ve e-sporun gelecekte yaygınlaşacağını düşündüğü, e-sporcuların toplumda bilgi eksikliği sebebiyle e-spora olumsuz bir yaklaşımın benimsendiğini düşündüğü, benzer fikirleri paylaşmanın yanı sıra basketbolcuların, yetişkinlerin maddi kazanç ve sağlığa yönelik kaygılarının da önyargıları beslediğini düşündüğü ve her iki grubun da e-sporun planlı ve bilinçli yapılmadığı takdirde fiziksel sorunlara yol açabileceğini düşündüğü görülmüştür.

E-Sport: Digital Games And Its Future From The Traditional Athletes And E-Sport Players Perspective

Introduction & Aim: The rapid development of digital games and their evolution from leisure activity to professionalism has brought the concept of e-sports in our lives. Discussions whether e-sports may be considered a sport are still ongoing mostly because of its distinctive features from traditional sports. The aim of this study is to examine the perspectives of traditional athletes and e-sportsmen on digital games and eSports comparatively.

Method: The phenomenology model was used in this qualitative study. The study group was determined by using homogeneous sampling method, which is one of the purposive sampling methods, consists of seven elite e-sports players and eight elite basketball players. Two separate focus group interviews were conducted with the participants. Data were analyzed using thematic analysis method.

Findings: The codes are grouped under six themes. The views of the participants were examined under the themes of reasons for starting their career, family and environmental support, perspectives on e-sports, society's perspective on e-sports, the effects of e-sports on health, and the future of e-sports.

Conclusion: While loneliness and peer influence were prominent reasons for e-sports players to start digital games at the beginning, environmental factors had influence on basketball players. The e-sports players said they had the lack of family and environmental support although basketball players mostly received positive reactions from the environment about their sport careers. Most of participants considered e-sports as a sport and they believed that the future of e-sports was bright. The e-sports players thought that the society had a negative perception of e-sports due to lack of knowledge. On the other hand, basketball players thought the financial and health concerns were the reason of parents' negative perception. Nonetheless, all participants agreed that e-sports would cause physical problems if not done consciously.

DANS ETKİNLİĞİ SADAKATİNİN ÖNCÜLLERİ: ETKİNLİK KİMLİĞİ, İMAJ VE TATMİNİN ROLÜ

¹Caner Özgen, ¹Hüseyin Köse, ²Servet Reyhan

¹Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ESKİŞEHİR

²Siirt Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, SİİRT

Email : canerozgen@eskisehir.edu.tr, huseyink@eskisehir.edu.tr, servet.reyhan@siirt.edu.tr

Sürdürülebilir yerel turizm içerisinde etkinliklerin rolü oldukça önemlidir. Literatürde süregelen tartışmalar etkinlik sadakati araştırmasına rağmen özellikle etkinlik kimliğinin rolüne yönelik araştırmaların azlığı dikkat çekmektedir. Bu araştırmanın amacı, etkinlik imajı, tatmini ve kimliğinin olumlu WOM davranışları ve yeniden ziyaret etme davranışı arasındaki ilişkileri yönelik model önermek ve test etmektir. Araştırma kapsamında EDF katılan toplam 412 katılımcıya ulaşılmıştır. Elde edilen veriler YEM modellemesinin genel metodolojik ilkeleri doğrultusunda ölçüm ve yapısal olmak üzere iki aşamalı yaklaşımla analiz edilmiştir. Yapılan analizler neticesinde araştırma kapsamında önerilen bütün hipotezler kabul edilmiş ve etkinlik sadakatinin ifade edilmesinin etkinlik kimliğinin önemli rolü olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar ilgili literatürde devam eden tartışmalara önemli ampirik katkılar sağlamıştır. Bunun yanı sıra alan uygulayıcılarını pazarlama aktivitelerinde etkinlik imajı ile uyumlu etkinlik kimliği geliştirmelerinin etkinlik başarısında oldukça önemli olduğuna dair bilimsel öneriler sunmuştur.

Antecedents Of Dance Event Loyalty: The Role Of Event Identification, Image, And Satisfaction

The role of events is very important in sustainable local tourism. In the literature, despite the high number of event loyalty researches, the scarcity of researches especially on the role of event identity is remarkable. So, the aim of this research is to propose and test the model for the relationship between the event image, event identity and satisfaction, positive WOM and re-participate behavior. Within the scope of the research, a total of 412 participants who participated in EDF (Eskişehir Dance Festival) were reached. The data obtained were analyzed by two-step approach, measurement and structural, in line with the general methodological principles of SEM modeling. As a result of the analysis, all hypotheses proposed within the scope of the research have been accepted and the identity of the event played an important role in expressing event loyalty. The obtained results made significant empirical contributions to the ongoing discussions in the relevant literature. In addition, the results provide scientific suggestions that it is very important for the field practitioners to develop an event identity compatible with the image of the event for the success of the event in their marketing activities.

TÜRKİYE ESPOR FUTBOL LİĞİ İKİNCİ SEZONUNDA ATILAN GOLLERİN ANALİZİ

¹Halil Türktemiz, ²Halil Orbay Çobanoğlu

¹Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, ALANYA

²Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ALANYA

Email : 195427002@ogr.alanya.edu.tr, orbay.cobanoglu@alanya.edu.tr

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı Türkiye Esport Futbol Ligi'nde atılan gollerini analiz etmektir. Materyal ve

Yöntem: Araştırmanın örneklemini, Türkiye Esport Futbol Ligi ikinci sezonunda oynanan 82 lig müsabakası, 4 play off müsabakası ve 2 final müsabakası olmak üzere toplam 88 müsabaka ve atılan 260 gol oluşturmıştır. Araştırma verileri tüm müsabakaların izlenmesi ve not alınması şeklinde toplanmıştır. Goller dokuz farklı şekilde analiz edilmiştir. Birinci analiz gollerin zamanını, ikinci analiz ilk golün sonuca etkisini, üçüncü analiz gollerin oluş şeklini, dördüncü analiz duran topların oluş şeklini, beşinci analiz gol öncesi aksiyonlarını, altıncı analiz şut şeklini, yedinci analiz gol atılan bölgeyi (ceza sahası içi veya dışı), sekizinci analiz gol atılan bölgeyi (yarı saha 16 bölgeye ayrılmıştır), dokuzuncu analiz asist yapılan bölgeyi içermektedir.

Bulgular: Araştırma sonucunda, Türkiye Esport Futbol Ligi'nde atılan gollerin %53,4 (139 gol)'ünün ilk yarıda atıldığı ve oynanan 88 müsabakada ilk golü atan 66 (%75) takımın müsabakayı kazandığı gözlenmiştir. 238 (%91,5) gol organize atak sonucu atılırken, 22 duran top golünden 16 (%72,7)'si penaltıdan atılmıştır. 151 (%58) gol topa tek dokunuş ile gerçekleşmiştir. 237 (%91,1) gol ayak vuruşu ile yapılırken 252 (%96,9) gol ceza sahası içinden atılmıştır. Ceza sahası içindeki üçüncü bölgeden 189 (%72,6) gol atılırken, 215 asistten 47'si (%218) ceza sahası dışındaki dokuzuncu bölgeden yapılmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Teknolojik gelişmeler her alanda olduğu gibi spor alanında da birçok yeniliğin ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Spor alanında meydana gelen en önemli gelişme "elektronik spor"dur. Dünyanın en popüler sporlarından biri olan futbol da elektronik bir spor olarak dünyada 200'den fazla ülkede yaklaşık 250 milyon oyuncu ile oynanmaktadır. Futbol müsabakalarında takımlar gol atıp başarılı olabilmek için birçok yöntem denemektedirler. Türkiye Esport Futbol Ligi 2. Sezonu'nda atılan gollerin analiz edilmesinin amaçlandığı bu çalışmanın hem spor bilimleri alanında yapılan ilk çalışma olması hem de bu alanda ileride yapılacak çalışmalara örnek teşkil etmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Analysis Of Goals Scored In The Second Season Of Turkey Esports Soccer League

Introduction and Aim: The aim of this study was to analyze the goals scored in Turkey Esports Soccer League.

Materials and Methods: The sample of there search consisted of a total of 88 competitions and 260 goals scored, including 82 league competitions, 4 play off competitions and 2 final competitions played in these condseas on of the Turkish Esports Soccer League. Research data was collected in the form of monitoring andt a kingnotes of all competitions. The goals were analyzed in nine different ways. The first analysis included the time of the goals, the second analysis the effect of the first goal on there sult, the third analysis the form of goals, thefourth analysis the formation of the standing balls, the fifth analysis the actions before the goal, thesixth analysis theshottype, theseventh analysis thearea where the goal is scored (inside oroutsidethepenaltyarea), theeighth analysis thearea where goals were scored (thetwothirdswasdividedinto 16 zones), the ninth analysis thearea where the assists were made.

Results:As a result of there search, 53.4% of the goals (139 goals)were scored in the firsthalf in the Turkish Esports Soccer League and 66 (75%) teams that scored the first goal in 88 competitions were played won the competition. 238 (91.5%) goals were scored from organized attack, while 16 (72.7%) of the 22 set play goals were scored from penalties.151 (58%) goals were scored with one touch of the ball. 237 (91.1%) goals were scored by foot, while 252 (96.9%) goals were scored from inside the penalty area.189

(72.6%) goals were scored from the third zone inside the penalty area, while 47 (218%) of 215 assists were from then inthzone outside the penalty area.

Discussion and Conclusion: Technological development shaved to the emergence of many innovations in the field of sports, as in all areas. The most important development in the field of sports is

DAYANIKLILIK SPORCULARINDA OKSİJEN TÜKETİMİ VE ENERJİ HARCAMASININ KALP ATIM HIZI İNDEKS YÖNTEMİ İLE DEĞERLENDİRİLMESİ

1Yunus Emre Ekinci, 1Tahir Hazır

1Hacettepe Üniversitesi, ANKARA

Email : yunus.ekinci@hacettepe.edu.tr, thazir@hacettepe.edu.tr

Giriş: Enerji harcamasının ve maksimal oksijen tüketiminin (VO₂maks) belirlenmesi, sporcular için beslenmenin ve antrenmanın planlanması ve takibi açısından oldukça önemlidir. Laboratuvar yöntemlerinin geçerliği yüksek olmakla birlikte pratikte uygulanabilirliği düşüktür.

Amaç: Bu çalışmanın amacı dayanıklılık sporcularında VO₂maks ve farklı şiddette egzersizlerde enerji harcamasının hesaplanmasında kalp atım hızı indeks (KAHindeks) yönteminin geçerliğini belirlemektir.

Yöntem: Çalışmaya en az 3 yıldır müsabakalara katılan, n=22 erkek orta ve uzun mesafe koşucusu ve oryantiring sporcusu gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların dinlenik KAH (KAH_{din}) ölçüldükten sonra koşu bandında artan şiddette egzersiz testinde submaksimal ve maksimal VO₂ ölçülmüştür. Test sırasında her iş yükü için VO₂ ve KAH değerleri kaydedilmiştir. KAHindeks, KAHeğersiz/KAH_{din} formülüyle hesaplanmıştır. Katılımcıların VO₂maks ve farklı şiddetlerde (rezerv KAH'ın (KAHR) < %72, %72-88 ve > %88'inde) enerji harcaması değerleri (6xKAHindeks-5)x 3,5 formülü ile tahmin edilmiştir. 1 lt oksijenin kalorik karşılığı 5 cal olarak kabul edilmiştir. Ölçülen ve tahmin edilen VO₂maks ve farklı şiddette enerji harcaması değerleri arasındaki farklar Paired t-testi ile belirlenmiştir. Ölçülen ve hesaplanan değerler arasındaki ortalama hata ve tutarlılık alt ve üst sınırları Bland-Altman grafikleme yöntemiyle belirlenmiştir. Ölçülen ve tahmin edilen değişkenler arasındaki uyum Bilgi Temelli Tutarsızlık Ölçüsü (BTTÖ) yöntemiyle belirlenmiştir.

Bulgular: KAHindeks ile tahmin edilen VO₂maks ölçülenden anlamlı derecede düşüktür (p=0,013). Benzer şekilde her şiddette KAHindeks ile hesaplanan enerji harcaması ölçülenden anlamlı derecede düşüktür (<%72 KAHR: t= 2,43; p=0,002, %72-88 KAHR: t=2,09; p=0,04; >%88 KAHR: t=5,01; p=0,000). Bland-Altman grafikleme, VO₂maks için tutarlılık sınırları arasındaki mutlak farkın büyük olduğunu göstermiştir. Ölçülen ve KAHindeks'den hesaplanan enerji harcaması arasındaki farklar düşük olmakla beraber, BTTÖ değerleri istatistiksel olarak sıfırdan farklı bulunmuştur (<%72 KAHR: t=18,578; p=0,000, %72-88 KAHR: t=18,342; p=0,000, >%88 KAHR: t=19,769; p=0,000).

Sonuç: Bu çalışmanın bulguları dayanıklılık sporcularında KAHindeks yönteminin VO₂maks'ın tahmin edilmesinde kullanılamayacağını ancak farklı şiddetlerde enerji harcamasının değerlendirilmesinde kullanılabileceğini göstermiştir.

Assessment Of Oxygen Consumption And Energy Expenditure In Endurance Athletes By Heart Rate Index Method

Introduction: Measurement of energy expenditure and maximal oxygen consumption (VO₂max) is very important for athletes in terms of planning and monitoring nutrition and training process. Although validity of laboratory tests are high, their applicability in practice is low.

Aim: The purpose of this study is to validate heart rate index method (HRindex) in assesment of VO₂max and energy expenditure at diverse intensities in endurance athletes.

Method: n=22 male athletes, who were involved in middle and long distance running and orienteering and participated in competitions at least last 3 years, voluntarily participated in the study. After the measurement of resting heart rate (HRrest) of

participants, submaximal and maximal VO₂ was measured on a treadmill with a graded exercise test. During the test, VO₂ and HR values were recorded for each workload. HRindex was calculated with the formula $\text{HR}_{\text{exercise}}/\text{HR}_{\text{rest}}$. VO₂max and energy expenditure at diverse intensities (<72%, 72- 88% and >88% of reserve HR (HRR)) of participants were estimated with the formula $(6 \times \text{HRindex} - 5) \times 3,5$. The difference between measured and estimated VO₂max and energy expenditure values of different intensities were determined by Paired t-test. The bias between measured and estimated values and lower and upper limits of agreement were determined by Bland-Altman plot. Agreement between measured and estimated variables was determined by Information-Based Measure of Disagreement (IBMD) method.

Results: VO₂max estimated by HRindex was significantly lower than measured ($p=0.013$). Similarly, energy expenditure, estimated by HRindex at each intensity, was significantly lower than measured (<72% HRR: $t= 2,43$; $p=0,002$, %72-88 HRR: $t=2,09$; $p=0,04$; >88% HRR: $t=5,01$; $p=0,000$). Bland-Altman plots showed that confidence interval between limit of agreements for VO₂max was wide. Although the difference between measured and estimated energy expenditure was small, IBMD values were statistically different from zero (<72% HRR: $t= 18,578$; $p=0,000$, %72-88 HRR: $t=18,342$; $p=0,000$; >88% HRR: $t=19,769$; $p=0,000$).

Conclusion: The findings of this study showed that the HRindex method cannot be used to estimate VO₂max in endurance athletes, but it can be used to assess energy expenditure at diverse intensities.

FUTBOLCULARDA İZOKİNETİK BACAK KUVVETİ VE VÜCUT KOMPOZİSYONU PARAMETRELERİNİN İLİŞKİLERİNİN İNCELENMESİ

Barış Gürol, ¹Erkan Akdoğan, ²Abdulkerim Darendeli, ²İsmail Bayram

¹Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ESKİŞEHİR

²Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ESKİŞEHİR

Email : bguro1@eskisehir.edu.tr, eakdogan@eskisehir.edu.tr, adarendeli@anadolu.edu.tr, ismailbayram@anadolu.edu.tr

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı, futbolcularda izokinetik bacak kuvveti ve vücut kompozisyonu parametrelerinin ilişkilerinin incelenmesidir. Çalışmaya 20 erkek yarı profesyonel futbolcu katılmıştır (yaş: 24.48±4.56 yıl, boy uzunluğu: 177.13±6.41 cm, vücut ağırlığı: 72.74±7.19 kg, VYY (%): 17.72±3.56).

Yöntem: İzokinetik diz eklemi kuvveti (60°.sn-1, 180°.sn-1 and 300°.sn-1) testleri farklı açısal hızlarda uygulanmıştır. Bilateral konsentrik izokinetik diz eklemi kuvveti testleri diz ekstansör ve fleksör kuvvetlerini ölçmek üzere CSML isokinetik cihazı ile uygulanmıştır. Futbolcuların, toplam ve bölgesel vücut kompozisyonu parametreleri DEXA (dual-energy x-ray absorptiometry) metodu ile ölçülmüştür. Vücut kompozisyonu ve izokinetik bacak kuvveti testleri arasındaki ilişki Pearson Korelasyon testi ile ölçülmüştür.

Bulgular: Sağ bacak yağsız kütle ile 60°.sec-1 sağ bacak ekstensiyon kuvvet torku arasında ($r=524^*$, $p=0.018$) istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Toplam bacak yağsız kütlesi ile 60°.sec-1 sağ bacak ekstensiyon kuvvet torku arasında ($r=478^*$, $p=0.033$) istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Sol bacak yağsız kütle ile 180°.sec-1 sol bacak ekstensiyon kuvvet torku arasında ($r=493^*$, $p=0.027$) istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Ancak, toplam ve bölgesel vücut kompozisyonu parametreleri ile izokinetik bacak kuvveti parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$).

Sonuç: Futbolcularda, vücut kompozisyonundaki değişikliklere bağlı olarak bölgesel vücut yağlanmasının izokinetik kuvvet performansında kötüleşmeye neden olabileceği ve dolaylı olarak kuvvet performansını düşürebileceği söylenebilir. Antrenörlerin, sezon başlangıcı antrenman programlarında vücut yağlılık düzeyine dikkat etmeleri önerilebilir.

Anahtar kelimeler: Futbol, izokinetik diz kuvveti, vücut kompozisyonu.

The Relationship Between Isokinetic Leg Strength And Body Composition Parameters In Soccer Players

Introduction and Aim: The aim of this study was to investigate the relationships between isokinetic leg strength and body composition parameters of male soccer players. The study was conducted on 20 male semi-professional soccer players (age: 24.48±4.56 year, height: 177.13±6.41 cm, weight: 72.74±7.19 kg, BFP (%): 17.72±3.56).

Methods: Isokinetic knee strength (60°.sec-1, 180°.sec-1 and 300°.sec-1) tests were performed. Bilateral concentric isokinetic strength of the knee extensors and flexors was measured using the CSML isokinetic device. Total and regional body composition parameters of the soccer players were examined through dual-energy x-ray absorptiometry (DEXA) method. The relationship between body composition and isokinetic leg strength test was analyzed with Pearson Correlation coefficient.

Results: As a result, there was a statistically significant correlation was found between right leg lean mass and 60°.sec-1 right leg extension torque ($r=524^*$, $p=0.018$). There was a statistically significant correlation was found between total leg lean mass and 60°.sec-1 right leg extension torque ($r=478^*$, $p=0.033$). There was a statistically significant correlation was found between left leg

lean mass and 180°.sec-1 left leg extension torque ($r=0.493^*$, $p=0.027$). However, there was no statistically significant relationship between total and regionally body compositions and isokinetic leg strength parameters ($p>0.05$).

Conclusion: To conclude, changes in body composition are important issues for the physical performance level of soccer players, as locally excess body fat may cause deterioration, especially in isokinetic strength performance. It can be recommended that trainers pay attention to the level of body fat in their training programs at the beginning of the season. Keywords: Soccer, isokinetic knee strength, body composition.

EGZERSİZE BAĞLI OLUŞAN HİPOHİDRASYON (~%1) KOŞULUNDA BEYİNDE OLUŞAN HEMODİNAMİK VE KOGNİTİF YANITLAR

¹Erdem Uylas, ²Egemen Mancı, ³Çağdaş Güdücü, ⁴Cem Şeref Bediz, ²Erkan Günay

¹Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, İZMİR

²Dokuz Eylül Üniversitesi, Necatı Hekim Spor Bilimleri Fakültesi, İZMİR

³Dokuz Eylül Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Biyofizik Anabilim Dalı, İZMİR

⁴Girne Üniversitesi, Tıp Fakültesi, GİRNE

Email : erdemuyulas1995@gmail.com, egemenmanci@gmail.com, cagdasguducu@gmail.com, cem.bediz@gmail.com , erkanswim@gmail.com

Sıvı kaybı fiziksel, fizyolojik ve bilişsel fonksiyonlar başta olmak üzere insan performansına ilişkin birçok özelliği olumsuz etkileyen bir fiziksel stres halidir. Son dönemlerde egzersize bağlı oluşan bu stres güncel birçok araştırmacı için merak konusu haline gelmiştir. Ancak akut sıvı kaybının beyin yanıtları bakımında incelendiği araştırma kısıtlı sayıdadır. Bu çalışmanın amacı, egzersiz ile oluşan sıvı kaybı durumunun ön beyin (prefrontal korteks) hemodinamisi, bilişsel performans (yürütücü bellek) ve fiziksel performans üzerine etkilerinin araştırılmasıdır.

Araştırmaya düzenli antrenman yapan 12 sağlıklı erkek katılımcı (yaş ort. 20.4, spor yaş ort. 8 yıl) dahil edilmiştir. Çalışma ~1% hipohidrasyon (sıvı kaybı) ve rehidrasyon (sıvı alım) koşullarında planlanmış olup iki oturum halinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar hipohidrasyon oturumunda sıvı kısıtlamasına tabi tutulurken rehidrasyon oturumunda vücut ağırlığının ~%1'i düzeyinde sıvı alımı gerçekleştirmişlerdir. Tüm oturumların başlangıç bölümünde vücut ağırlığı, kalp atım hızı hematokrit ölçümleri gerçekleştirilip ardından 2-geri bilişsel test protokolü uygulanmıştır. Bu bilişsel testler oturum sonlarında tekrar uygulanmıştır. Egzersiz oturumlarında katılımcılar bisiklet ergometresinde sabit yüklü 30 dk. submaksimal egzersiz seansına dahil edilmiş ve ardından 15 dk.'lık bir pasif dinlenme periyodu sonrası ikinci oturumda bisiklet ergometresinde modifiye sprint interval egzersiz uygulamasına tabi tutulmuşlardır. Egzersiz oturumları öncesi ve sonrası 2-geri bilişsel test protokolü gerçekleştirilirken fNIRS yöntemi ile ön beyin hemodinamik cevapları kayıt altına alınmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizinde tekrarlanan ölçümler için varyans analizi (repeated measures ANOVA) uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi 0,05 olarak belirlenmiştir. Grup içi karşılaştırmalarda vücut ağırlığı, hematokrit düzeyleri, kalp atım hızı, zirve güç çıktıları ve algılanan zorluk düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunurken(p=0,00-0,05) gruplar arasında ise farklılık bulunmamıştır.

Sonuç olarak ~%1 hipohidrasyonun ön beyin oksihemoglobin ve total hemoglobin, tepki süreleri, zirve güç çıktıları ve algılanan zorluk düzeyleri üzerinde ılımlı düzeyde bozucu etki oluşturduğu bulundu. Bu bilgiler ışığında ~1 hipohidrasyon koşulunun insan performansında bir bozulmanın başlangıç eşiği olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Hipohidrasyon, Ön Beyin Hemodinamisi, Kognisyon, Sprint İnterval Egzersiz

Hemodynamic And Cognitive Responses Of The Brain Under The Exercise-Induced Hypohydration (~1%) Condition

Dehydration is a state of physical stress that negatively affects many aspects of human performance, especially physical, physiological, and cognitive functions. This exercise-induced stress has recently become a matter of curiosity for many current researchers.

However, the number of studies examining acute fluid loss in terms of brain responses are limited. This study aims to investigate the effects of exercise induced hypohydration (~%1) on prefrontal cortex hemodynamics, cognitive performance (executive memory), and physical performance.

12 healthy male (average age 20.4 years, average sports age 8 years) who regularly train were participated to the study. The study has planned in ~1% hypohydration (fluid loss) and rehydration (fluid intake) conditions and was carried out in two sessions. While the participants were subject to fluid restriction in the hypohydration session, they consumed water which is ~1% of their body weight in the rehydration session. In the beginning part of all sessions, body weight, heart rate, hematocrit measurements were performed. Then, 2-back cognitive test protocol was applied, which were repeated after the exercise session. In the exercise sessions, the participants were on the cycle ergometer for 30 minutes with a constant load. After the exercise, they were participated to a 15-minute passive rest period. Then, they were attended to modified sprint interval exercise on the cycle ergometer in the second session. Prefrontal hemodynamic responses were recorded with the fNIRS method while performing the 2-back cognitive test protocol before and after the exercise sessions. In the statistical analysis, repeated measures of variance analysis (rm-ANOVA) was applied. Statistical significance level was determined as 0.05. While there was a significant difference between body weight, hematocrit levels, heart rate, peak power outputs and rating of perceived exertion (RPE) levels in within-group comparisons ($p=0.00-0.05$), no difference was found between groups.

As a result, it was found that ~1% hypohydration had a moderate diminishing effect on prefrontal cortex oxyhemoglobin and total haemoglobin levels, reaction times, peak power outputs, and RPE levels. In the light of these results, it is thought that ~1% hypohydration condition might be considered as a threshold in which the human performance started to diminish.

Keywords: Hypohydration, Prefrontal Cortex Hemodynamics, Cognition, Sprint Interval Exercise

ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMLARINDA KARŞILAŞTIKLARI PROBLEMLER:VELİ GÖRÜŞLERİ

¹Reyhan Dağ, ¹Sevim Aksit, ²E.Büşra Yılmaz, ¹H. Can İkizler

¹İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İSTANBUL

²Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, DENİZLİ

Email : *reyhan.dag@rumeli.edu.tr, sevim.aksit@rumeli.edu.tr, eminebusray@gmail.com, hcikizler@rumeli.edu.tr*

ÖZET Bu çalışmada, özel gereksinimli öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarında karşılaştıkları problemlerin veli görüşleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Veriler nitel araştırma yöntemlerinden, kolay ulaşılabilir örneklem grubuna uygulanan yarı yapılandırılmış bireysel görüşme formu ile toplanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu özel gereksinimli çocuğa sahip 6'sı kadın, 4'ü erkek olmak üzere toplam 10 katılımcı oluşturmaktadır. Elde edilen veriler içerik analizine tabi tutularak temalaştırılmıştır. Bu temalar; bireysel sorunlar, toplumsal sorunlar, fiziki çevreden kaynaklı sorunlar ve politikadan kaynaklı sorunlardır. Sonuç olarak özel gereksinimli öğrencilerin ihtiyacı olan gerekli fiziksel aktivitelere katılamadıkları ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen faktörlerin ortadan kaldırılmasına yönelik çalışmalar yapılması ve ailelerin psikolojik destek almalarının sağlanması önerilmektedir. Anahtar Kelimeler: Özel Gereksinimli Öğrenciler, Fiziksel Aktivite, Veli Görüşleri, Beden Eğitimi Öğretmeni, Öğretim Programları

THE PROBLEM THAT STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS FACE IN PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITY: PARENT OPINIONS

ABSTRACT In this study, it is aimed to examine the problems faced by students with special needs in their participation in physical activity in terms of parents' opinions. Data were collected through a semi-structured individual interview form applied to an easily accessible sample group, one of the qualitative research methods. The study group of the research consists of a total of 10 participants, 6 women and 4 men, who have children with special needs. The data obtained were subjected to content analysis and thematized. These themes are; individual problems, social problems, problems arising from the physical environment and problems arising from politics. As a result, it has been revealed that students with special needs cannot participate in the necessary physical activities they need. It is recommended to carry out studies to eliminate the factors that prevent students from participating in physical activity and to ensure that families receive psychological support.

Keywords: Students with Special Needs, Physical Activity, Parent Opinions, Physical Education Teacher, Curricula

FİZİKSEL YORGUNLUĞUN KOGNİTİF PERFORMANS ÜZERİNE ETKİSİ

¹Şevval Buse Alsoy, ¹Erdem Uylas, ¹Denizhan Türkmen, ²Çağdaş Güdücü, ³Cem Şeref Bediz, ⁴Erkan Günay

¹Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, İZMİR

²Dokuz Eylül Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Biyofizik Anabilim Dalı, İZMİR

³Girne Üniversitesi, Tıp Fakültesi, GİRNE

⁴Dokuz Eylül Üniversitesi, Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi, İZMİR

Email : busealsoy@gmail.com, erdemuyulas1995@gmail.com, denizhant89@gmail.com, cagdasguducu@gmail.com, cem.bediz@gmail.com , erkanswim@gmail.com

Kognisyon, bilginin edinilmesi, işlenmesi, depolanması ve kullanılması olarak tanımlanan zihinsel süreçler dizisidir. Son dönemde yapılan araştırmalarda egzersiz ile ilişkisi üzerine derinlemesine odaklanılmaktadır. Literatürde özellikle aerobik egzersizin, seçici dikkat, basit reaksiyon, çalışma belleği, inhibisyon, konsantrasyon, akıl yürütme ve planlama gibi kognitif işlevleri olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Egzersiz ve kognisyon arasındaki ilişkiyi araştıran birçok çalışma olmasına rağmen, fiziksel yorgunluğun kognisyon üzerindeki etkisinin ne kadar süre devam ettiğini gösteren çalışma sayısı oldukça azdır. Bu çalışmada artırımlı bir egzersiz sonrası oluşan tükenme sürecinde ve üç farklı zaman aralığındaki kognitif performans düzeyinde oluşan değişikliklerin incelenmesi amaçlandı.

Bu araştırmaya düzenli olarak antrenmanlara devam eden, müsabık 12-18 yaş arası 11 katılımcı (8 erkek, 3 kadın) dahil edildi. Katılımcılar kontrol ve egzersiz koşuluna tabi tutuldu. Egzersiz koşulunda fiziksel yorgunluk oluşturmak amacıyla 20 metre mekik koşu testi egzersiz protokolü olarak uygulanırken kognitif performansı değerlendirmek için 2-geri testi ve katılımcıların ruh halini değerlendirmek için Brunel Ruh Hali Ölçeği kullanıldı. Kontrol koşulunda ise egzersiz uygulaması yerine belgesel izleme etkinliği gerçekleştirildi. Koşullardaki egzersiz ve kognitif test aralıklarında algılanan zorluk düzeyleri borg skalası (CR0-10) ile kayıt altına alındı. Verilerin analizi için tekrarlayan ölçümlerde Repeated Anova ve Friedman ikili karşılaştırmalarda ise Wilcoxon Signed Rank ve Paired Simple- t testleri kullanıldı. İstatistiksel değerlendirme sonrasında 2-geri test skorlarında koşul içi ve koşullar arası, depresif ve kızgınlık ruh hallerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim bulunmazken ($p>0,05$) canlılık, yorgunluk ve algılanan zorluk düzeyi değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir değişim bulundu. ($p<0,05$).

Elde edilen sonuçlar doğrultusunda katılımcılarda egzersize bağlı oluşan fiziksel tükenme, zihinsel yorgunluk ve davranışsal bozulmalara rağmen kognitif performansın korunabildiği görüldü. Bu durum antrene sporcularda kognitif dayanıklılıklarının da geliştiğini ve fiziksel tükenmeden sonraki 30 dakikalık zaman aralığı boyunca etkilenmediğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Kognisyon, Fiziksel Yorgunluk, Zihinsel Yorgunluk, Kognitif Dayanıklılık

The Effect Of Physical Fatigue On Cognitive Performance

Cognition is the set of mental processes defined as the acquisition, processing, storage and use of information. Recent research has focused on the relationship between the cognition and exercise.

Recent findings revealed that aerobic exercise positively affects cognitive functions such as selective attention, simple reaction, working memory, inhibition, concentration, reasoning, and planning. Although, many studies are investigating the relationship between exercise and cognition, there are few studies that investigate how long the effect of physical fatigue on cognitive functions stand. The aim of the current study is to examine the changes in the cognitive performance level in three time points after a physical exhaustion process, which is created by an incremental exercise. Participants were participated to the control and exercise conditions randomly. To effectuate physical fatigue in the exercise condition, the 20-meter shuttle run test was applied as an exercise protocol,

while the 2-back test was used to evaluate the cognitive performance. Also, Brunel Mood Scale was used to evaluate the mood of the participants. In the control condition, watching a documentary was performed instead of an exercise protocol. The rating of perceived exertion levels in the exercise and cognitive test intervals were recorded with the Borg scale (CR0-10). For the analysis of the data, repeated measures of variance analysis (rm-ANOVA) and Friedman tests were used for group comparisons. For the pairwise comparisons, Wilcoxon Signed Rank and Paired Simple t-tests were employed. There was no statistically significant change in the 2-back test scores within and between conditions, depressive and angry moods ($p > 0.05$) along the time points. Statistically significant changes were found in the values of vitality, fatigue and perceived difficulty level ($p < 0.05$).

Albeit the physical exhaustion, mental fatigue and decrease of behavioral parameters, the cognitive performance was maintained. These findings can reveal that the cognitive endurance of the trained athletes also improved and have not been affected during the 30-minute time interval after physical exhaustion. Keywords: Cognition, Physical Fatigue, Mental Fatigue, Cognitive Endurance

KADIN SPORCULARA UYGULANAN CORE EGZERSİZLERİNİN ÇEVİKLİK, SÜRAT VE DİKEY SIÇRAMA PERFORMANSLARI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

¹Emrah Şengür, ¹Gürkan Yılmaz

¹Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, NİĞDE

Email : emrah.sengur@ohu.edu.tr, gyilmaz@ohu.edu.tr

Çalışmanın amacı kadın sporculara uygulanan core egzersizlerinin çeviklik, sürat ve dikey sıçrama performansları üzerine etkisinin incelenmesidir.

Çalışmaya 18-25 yaş arası 20 kadın sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Kadın sporcuların boy, kilo, vücut kitle indeksi (BMI), vücut yağ yüzdesi (VYY), çeviklik, sürat ve dikey sıçrama performansları ölçülmüştür. Kontrol ve deney gruplarının ön test, son test ölçümleri arasındaki farklılığın belirlenmesinde Wilcoxon İşaretli Sıralar testi, ön test ve son test ölçümlerinin gruplar (kontrol-deney) arasındaki farklılığın belirlenmesinde Mann-Whitney U testi analizi kullanılmıştır.

Kontrol ve deney gruplarının ön test ortalamalarının karşılaştırılmasında fark saptanmamıştır. Kontrol ve deney gruplarının son test ortalamalarının karşılaştırılmasında boy, kilo, BMI, VYY, çeviklik değişkenlerinde fark saptanmamasına rağmen deney grubunun ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sürat ve dikey sıçrama değişkenlerinin grupları arası karşılaştırılmasında da anlamlı fark olduğu farkın deney grubu lehine olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, aynı antrenman metotları ile yüklenme yapılan sporculara ek olarak yaptırılan core egzersizlerinin sporcuların performansını geliştirdiği, yapılacak antrenman programlarında core egzersizlerinin eklenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF CORE EXERCISES APPLIED TO FEMALE ATHLETES ON AGILITY, SPEED AND VERTICAL JUMP PERFORMANCE

The aim of the study is to examine the effect of core exercises applied to female athletes on agility, speed and vertical jump performances.

20 female athletes between the ages of 18-25 participated in the study voluntarily. Height, weight, body mass index, body fat percentage, agility, speed and vertical jump performances of female athletes were measured. Wilcoxon Signed Rank test was used to determine the difference between the pre-test and post-test measurements of the control and experimental groups, and the Mann-Whitney U test was used to determine the difference between the pre-test and post-test measurements (control-experiment) between the groups.

No difference was found in the comparison of the pre-test averages of the control and experimental groups. In the comparison of the post- test averages of the control and experimental groups, although no difference was found in the variables of height, weight, BMI, BMI, agility, it was determined that the averages of the experimental group were higher.

As a result, it is thought that the core exercises performed in addition to the athletes who are loaded with the same training methods improve the performance of the athletes, and it will be beneficial to add core exercises to the training programs to be made.

YÜKSEK ŞİDDETLİ SKUAT ÖNKONDİSYONLANMA AKTİVİTESİNİN YÖN DEĞİŞTİRME PERFORMANSINA AKUT ETKİSİ: KUVVET DÜZEYİNE GÖRE KARŞILAŞTIRMA

¹Taylan Aytaç, ²Ferhat Esatbeyoğlu, ³Ayşe Kin İşler

¹Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Egzersiz Ve Spor Bilimleri Bölümü, ANKARA

²Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Bölümü, Beden Eğitimi Ve Spor ABD, YOZGAT

³Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Egzersiz Ve Spor Bilimleri Bölümü, Hareket Ve Antrenman ABD, ANKARA

Email : aytaç.taylan@gmail.com, ayse.kinisler@hacettepe.edu.tr, ferhat.esatbeyoglu@bozok.edu.tr

Giriş ve Amaç: Aktivasyon Sonrası Potansiyasyon (ASP), çeşitli yöntemlerle atletik performansı akut olarak artırmak için uygulanmaktadır (Robbins, 2005). Kuvvet özelliğinin yön değiştirme performansı ile ilişkisini gösteren çalışmalar mevcuttur (Suchomel, 2016). Aynı zamanda kuvvetli bireylerin ASP uygulamalarından daha etkili sonuç elde ettikleri de bilinmektedir (Lockie, 2017). Bu çalışma, yüksek şiddetli skuat önkondisyonlanma aktivitesinin yön değiştirme performansına akut etkisinde kuvvet düzeyine göre farklılık olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırmaya düzenli olarak kuvvet antrenmanı yapan, takım sporcusu 19 erkek gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar, 1 tekrar maksimum (1TM) skuat ağırlıkları belirlendikten sonra kuvvet düzeyi yüksek ($n=10$, yaş= $24,00 \pm 3,43$ yıl, BU= $179,79 \pm 6,20$ cm, VA= $83,56 \pm 6,88$ kg, 1TM= $155,00 \pm 20,13$ kg) ve düşük ($n=9$, yaş= $23,00 \pm 3,27$ yıl, BU= $180,81 \pm 8,01$ cm, VA= $86,44 \pm 12,03$ kg, 1TM= $116,33 \pm 22,27$ kg) olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Katılımcılar rastgele sırayla, farklı günlerde ASP ve Kontrol uygulaması olmak üzere T-testi ve 505 testi katılmıştır. ASP uygulaması 1TM'nin %90'ında, 3 set 3 tekrar skuat egzersizi olarak uygulanırken, Kontrol uygulamasında katılımcılar bu zamanı pasif olarak dinlenmeyle geçirmiştir. ASP veya Kontrol uygulamasından sonra 15. saniye, 2., 4., 8., 12., ve 15. dakikalarda katılımcıların yön değiştirme performansları belirlenmiştir. Kontrol uygulamasında elde edilen sürelerin ortalaması standart referans değer olarak kullanılmıştır. Veriler 2x7 (grup x tekrar) Karışık Desen İki Yönlü ANOVA ile test edilmiştir.

Bulgular: Elde edilen bulgulara göre 505 testi için tekrarlar arasındaki fark ($F(6, 84)=1,878$; $p=0,094$) ve grup x tekrar etkileşimi ($F(6, 84)=1,144$; $p=0,344$) istatistiksel olarak anlamlı değildir. Ancak kuvvet düzeyi yüksek bireylerin kuvvet düzeyi düşük bireylere kıyasla ASP uygulamalı yön değiştirme performansları daha yüksektir ($F(1, 14)=4,777$; $p=0,046$). T-testi için gruplar arası fark ($F(1, 16)=1,662$; $p=0,216$) ve grup x tekrar etkileşimi ($F(3,610, 57,758)=1,175$; $p=0,330$) anlamlı değilken, tekrarlar arasında anlamlı fark belirlenmiştir ($F(3,610, 57,758)=12,385$; $p=0,000$).

Sonuç: Kuvvet düzeyi yüksek bireylerin, ASP uygulamasıyla kuvvet düzeyi düşük bireylere göre 505 yön değiştirme performansını daha fazla artırdıkları görülmüştür. Öte yandan, T-testi için kuvvet düzeyi fark etmeksizin tekrarlar arasında ASP uygulamasına bağlı bir

Acute Effect Of Heavy Squat On Change Of Direction Performance: Comparison By Strength Level

Introduction and Purpose: Post-Activation Potentiation (PAP) has been applied to acutely enhance athletic performance through various methods (Robbins, 2005).

There are studies showing the relationship between strength and change of direction (COD) performance (Suchomel, 2016). It is also known that strong individuals achieve more effective results from PAP applications (Lockie, 2017). Hence this study was carried out to determine if the acute effect of heavy squat conditioning activity (CA) on COD performance differs depending on the strength level of the athletes.

Methods: 19 male team sports athletes who regularly do strength training in their practice routines participated in this research voluntarily. After determining the 1 repetition maximum (1RM) of the squat exercise, the subjects were divided into two groups according to their strength levels: strong ($n=10$, age= 24.00 ± 3.43 years, height= 179.79 ± 6.20 cm, weight= 83.56 ± 6.88 kg, 1RM= 155.00 ± 20.13 kg) and weak ($n=9$, age= 23.00 ± 3.27 years, height= 180.81 ± 8.01 cm, weight= 86.44 ± 12.03 kg, 1RM= 116.33 ± 22.27 kg). Subjects participated in PAP and Control application and COD times were measured for the T-test and 505 tests in random order. The preconditioning activity (CA) in PAP protocol was applied as 3 sets of 3 repetitions of squat exercises at 90% of 1RM and the subjects rested passively during the Control protocol. Subjects' COD performances were measured after CA at exactly at 15 seconds, 2, 4, 8, 12 and 15 minutes. The mean times obtained in the control protocol was used as the baseline (reference) value. Data were analyzed with 2x7 (group x repetition) Mixed Design Two Way ANOVA.

Findings: For the 505 test repetition effect ($F(6, 84)=1.878$; $p=0.094$) and the group x time interaction ($F(6, 84)=1.144$; $p=0.344$) were not statistically significant. However, stronger group had better performance of COD with CA compared to weak group ($F(1, 14)=4.777$; $p=0.046$). In addition while the group effect ($F(1, 16)=1.662$; $p=0.216$) and group x repetitions interaction ($F(3.610, 57.758)=1.175$; $p=0.330$) were not significant for the T-test, a significant difference was found between repetitions ($F(3.610, 57.758)=12.385$; $p=0.000$).

Results: It was determined that individuals with high strength level showed better performance increase in 505 test when compared to weak group. For the T-test, regardless of the strength level, a performance loss was observed between repetitions at different times due to the fatigue caused by PAP application.

OTİZMDE GÜNCEL YAKLAŞIMLAR: BAĞIRSAK MİKROBİYOTASI VE EGZERSİZ

¹Denizhan Kaya, ²Denizhan Kaya, ²Ayça Genç

¹Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, BARTIN

²Bartın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, BARTIN

Email : kayadenizhan67@gmail.com, kayadenizhan67@gmail.com, aycagenc@bartin.edu.tr

Bu derlemede, otizmde güncel yaklaşımlardan olan bağırsak mikrobiyotası ve egzersiz ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Otizm spektrum, erken dönemde başlayarak hayat boyu devam eden ve yaşamın sürdürülmesinde gerekli olan bilişsel zekaya zarar veren, tekrarlayıcı davranışlar içeren negatif etkiye sahip bir bozukluktur. Genetik, psikolojik ve sosyal çevre gibi birçok multifaktörden kaynaklandığı düşünülen otizmde, bireysel farklılıklar meydana gelmektedir. Güncel çalışmalar otizm ve bağırsak mikrobiyota bozukluğu arasında ilişki olduğunu göstermektedir. İnsanlarda göz ardı edilmiş bir organ olarak kabul edilen bağırsak mikrobiyotası, içeriğinde barındırdığı yararlı (Bacteroides, Akkermansia, Christensenella, Lactobacillus, Bifidobacterium vd.) ve patojen (Escherichia Coli, Salmonella, Clostridium difficile vd.) türler ile hastalık ve sağlık üzerinde anahtar rol oynar. Otizm ve bağırsak mikrobiyotası alanında literatürde yer alan kısıtlı çalışmalarda, otizmlili bireylerin düşük mikrobiyal çeşitlilik, yüksek patojen profil ve düşük yoğunlukta yararlı türe sahip olduğu görülmektedir. Mikrobiyal profil beslenme, doğum şekli, ilaç kullanımı, egzersiz gibi birçok değişkenden etkilenmektedir. Düzenli yapılan egzersizler, otizmlili çocukların fizyolojik ve psikolojik gelişime katkı sağlarken, sosyalleşme, rekabet, arkadaşlık, bağımsızlık kazanma, benlik vb. kavramların şekillenmesini destekler, ayrıca bağırsak mikrobiyal profilinin de olumlu etkilenmesine neden olur. Literatürde düzenli egzersizin otizmlili çocuklar üzerinde rehabilite edici etkiye sahip olduğu ileri sürülmektedir. Ancak otizmlili çocuklarda, bağırsak mikrobiyotası ve egzersiz boyutunun bir arada tasarlandığı çalışma yer almamaktadır. Bu bağlamda, otizmlili çocuklarda geliştirilecek egzersiz modülleri ile bir arada yürütülen bağırsak mikrobiyotası onarım çalışmaları otizm alanına güncel bir bakış açısı kazandırabilir.

CURRENT APPROACHES IN AUTISM: GUT MICROBIOTA AND EXERCISE

In this review, it is aimed to examine the relationship between gut microbiota and exercise, which is one of the current approaches in autism. Autism spectrum is a lifelong disorder with negative effects, including repetitive behaviors that damage cognitive intelligence, which is necessary for the continuation of life. Individual differences occur in autism, which is thought to be caused by many multifactors such as genetics, psychological and social environment. Current studies show that there is a relationship between autism and gut microbiota disorder. The gut microbiota, which is considered an overlooked organ in humans, plays a key role in disease and health with its beneficial (Bacteroides, Akkermansia, Christensenella, Lactobacillus, Bifidobacterium et al.) and pathogenic (Escherichia Coli, Salmonella, Clostridium difficile et al.) species. In the limited studies in the literature in the field of autism and gut microbiota, it is seen that individuals with autism have low microbial diversity, high pathogen profile and low density of beneficial species. The microbial profile is affected by many variables such as nutrition, mode of delivery, drug use, and exercise. While regular exercises contribute to the physiological and psychological development of children with autism, socialization, competition, friendship, gaining independence, self and so on. It supports the shaping of the concepts and also causes the intestinal microbial profile to be positively affected. In the literature, it is suggested that regular exercise has a rehabilitative effect on children with autism. However, there is no study in the literature in which gut microbiota and exercise size were designed together in children with autism. In this context, intestinal microbiota repair studies carried out in conjunction with exercise modules to be developed in children with autism may provide an up-to-date perspective to the field of autism.

COVID-19 SALGINI DÖNEMİNDE SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN YEME TUTUMU DURUMLARININ İNCELENMESİ

¹Emin Süel, ¹Emrah Şengür, ²İzzet Turasan

¹Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, NİĞDE

²Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, NİĞDE

Email : eminsuel@ohu.edu.tr, emrah.sengur@ohu.edu.tr, izzet.turasan@gmail.com

Çalışmanın amacı Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerin Covid-19 salgını döneminde yeme tutum durumlarının incelenmesidir.

Çalışmaya Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 153'ü kız, 152'si erkek toplam 305 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Öğrencilerin Yeme Tutum durumlarının incelenmesinde Yeme Tutum Testi (YTT-26) kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24 programı kullanılmış olup ikili karşılaştırmasında Independent Sample T-Testi, gruplar arası karşılaştırmalarda One Way Anova testi kullanılmıştır.

Analiz sonucunda cinsiyet değişkenine göre YTT toplam puan ortalamalarının karşılaştırılmasında anlamlı fark olduğu farkın erkekler lehine olduğu tespit edilmiştir. Beslenme durumu değişkeni ve sınıf değişkenine göre YTT toplam puan ortalamalarının gruplar arası karşılaştırılmasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak Covid-19 salgını döneminde öğrencilerin yanlış yeme tutumu durumlarının yüksek olduğu, bu durumun oluşmasında da online ders süreci, hareketsiz yaşam, öğrencilerin hayat şartları, aile durumları, sosyal ve psikolojik durumlarının yeme tutumlarını etkilediği düşünülmektedir. Bu olumsuz durumun engellenmesinde, yeme bozukluğunun vereceği olumsuz etkileri konusunda öğrencilere ek gerekli bilgilendirmelerin yapılması önerilmektedir

INVESTIGATION OF THE EATING ATTITUDE STATUS OF STUDENTS FACULTY OF SPORTS SCIENCES DURING THE COVID-19 EPIDEMIC

The aim of the study is to examine the eating attitudes of the students studying at the Niğde Ömer Halisdemir University Faculty of Sports Sciences during the Covid-19 epidemic.

A total of 305 students, 153 of who were girls and 152 of whom were boys, attended the study voluntarily at Niğde Ömer Halisdemir University Faculty of Sports Sciences. The Eating Attitude Test (YTT-26) was used to examine the eating Attitude of the students. SPSS 24 program was used in the analysis of the data, the Independent Sample T-Test was used for dual comparison, and the One Way Anova test was used for comparisons between groups.

As a result of the analysis, it was determined that there was a significant difference in the comparison of the EAT total score averages according to the gender variable, and the difference was in favor of men. It was determined that there was a significant difference in the comparison of the mean EAT total score between the groups according to the nutritional status variable and the class variable.

As a result, it is thought that during the Covid-19 epidemic, students' wrong eating attitudes are high, and in the formation of this situation, the online course process, sedentary life, students' living conditions, family situations, social and psychological conditions affect their eating attitudes. In order to prevent this negative situation, it is recommended to provide additional necessary information to the students about the negative effects of eating disorders.

GENÇLİK TAKIM SPORLARINDA BAĞIL YAŞ ETKİSİNİN EKOLOJİK BAKIŞ AÇISIYLA İNCELENMESİ

¹Koray Kılıç, ¹Ekrem Yılmaz

¹Ahi Evran Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kırşehir

Email : koray.kilic@ahievran.edu.tr, yilmaz.ekrem@ahievran.edu.tr

Gençlik sporlarında yılın farklı aylarında doğan sporcuların gelişimsel fırsatlarla eşit oranda buluşturulmamasının (bağıl yaş etkisi) sporda yetenek gelişimini fiziksel ve psikososyal bağlamlarda oldukça olumsuz etkilediği bilinmektedir. Önceki çalışmalar bağıl yaş etkisini genellikle kronolojik yaş incelemesi yoluyla tek boyutlu bakış açısıyla incelemiştir. Bağıl yaş etkisinin ve nedenlerinin özellikle yeteneğin geliştirildiği spor ortamlarında farklı veri kaynaklarından çok boyutlu incelenmesi, spor programlarının çocuk ve gençlere adil öğrenme ve gelişim fırsatları yaratması için üretilecek stratejilerin belirlenmesinde oldukça önemlidir (Lemez, Fraser-Thomas ve Wattie, 2020). Bu ön çalışmanın amacı yarışmacı takım sporu ortamında bağıl yaş etkisinin varlığını ve varsa bunun nedenlerini ekolojik bakış açısıyla (Bronfenbrenner ve Morris, 2006) incelemektir. Çalışmanın araştırma deseni durum çalışmasıdır (Yin, 2009). Çalışmada öncelikle 17 spor kulübünden 14-18 yaş yarışmacı futbolcuların (n = 676) aya bağlı (dördün) kronolojik yaşları incelenmiştir. Ayrıca, yılın farklı aylarında doğan sporcuların antrenman ve maç deneyimlerini incelemek amacıyla iki futbol kulübündeki sporcuların akut kronik iş yükü oranları bir ay süreyle saha gözlemleri yoluyla izlenmiştir. Nicel verilerin analizinde betimsel ve çıkarımsal istatistik yöntemleri kullanılmıştır. Bağıl yaş etkisinin nedenlerinin ekolojik bakış açısıyla incelenmesinde aynı spor ortamından antrenörler (n = 7) ve onların sporcuları (n = 10) ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler, Tematik Analiz yoluyla incelenmiştir. Çalışma bulguları, bağıl yaş etkisinin incelenen spor ortamındaki süregelen varlığını göstermektedir. Antrenörlerin bağıl yaş etkisi ile ilgili düşük farkındalığa sahip oldukları ve önleyici uygulamalar hakkında mesleki bilgi eksikliklerinin olduğu görülmüştür. Ayrıca bulgular, spor ortamındaki diğer paydaşların da bağıl yaş etkisinin oluşumuna katkıda bulunabileceğine işaret etmektedir. Bulgular, güncel bağıl yaş etkisi ve sporcu gelişimi alan yazınları ile tartışılmış ve gelecekteki çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bağıl yaş etkisi, gençlik sporları, sporda yetenek gelişimi

Examination Of Relative Age Effects In Youth Team Sports From An Ecological Perspective

In youth sports, the fact that athletes born in different months of the year are not provided with equal developmental opportunities (relative age effects) negatively affects youth's talent development in physical and psychosocial aspects. Previous work generally examined the relative age effects from a unidimensional perspective such as through chronological age analysis. Multidimensional examination of the relative age effect and its reasons, especially in sports environments where talent is developed, is critical in determining the strategies to be developed in order for sports programs to create fair learning and developmental opportunities for children and youth (Lemez, Fraser-Thomas & Wattie, 2020). The aim of this preliminary study is to examine the existence of and, if any, the reasons for the relative age effects in competitive team sport context from an ecological perspective (Bronfenbrenner and Morris, 2006). The research design of the study is case study (Yin, 2009). Firstly, the chronological ages (quadrants) of the competitive footballers (n = 676) from 17 sports clubs between the ages of 14 -18 were examined. In addition, in order to examine the training and playing experiences of the athletes born in different months of the year, the acute and chronic workload rates of the athletes in the two football clubs were monitored through field observations for one month. Descriptive and inferential statistical methods were used in the analysis of quantitative data. To examine the causes of the relative age effect from an ecological perspective, semi-structured interviews were conducted with the coaches (n = 7) and their athletes (n = 10) of the examined sports environment. The interviews were analyzed through Thematic Analysis. The findings indicated the ongoing presence of the relative age effects in the examined setting. The coaches were found to have low awareness of relative age effects and lack of knowledge of preventive practices. Furthermore, the findings indicate that other stakeholders in the sports environment may also contribute to the formation of the relative age effects. The findings were discussed with the current literatures of relative age effect and youth

development in sport, and suggestions were made for future studies. Keywords: Relative age effects, youth sports, talent development in sport

ENDÜSTRİYEL FUTBOL ÇAĞINDA FUTBOL KULÜPLERİNİN ULUSAL VE ULUSLARARASI REKABET EDEBİLİRLİK OLANAKLARININ DÜNYA SİSTEMLERİ ANALİZİ ÇERÇEVESİNDE DEĞERLENDİRİLMESİ

¹Onur Hasan Özgün, ²Özgür Üşenmez

¹*İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi, İSTANBUL*

²*Marmara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi, İSTANBUL*

Email : onurhasanozgun@gmail.com, ozgurusenmez@hotmail.com

İşçi sınıfının eğlencesi olarak ortaya çıkan futbol oyunu günümüzde bir sportif etkinlik olmaktan ziyade kapitalist ekonomik düzenin değerleriyle yüklü küresel bir endüstri haline gelmiştir. 22 futbolcunun ayakları arasında dolaşan futbol topunun etrafında, ticari hacmi milyarlarca doları bulan devasa bir ekonomi oluşmuştur. Böyle bir yapı içerisinde, şirketleşmiş olan kulüplerin futbol takımlarının saha içerisinde elde ettikleri başarı veya başarısızlıklar üzerinde rol oynayan en büyük faktör de kulüplerin mali gücü olmuştur. Mali gücü yüksek kulüpler, rekabet avantajı elde edebilmek için ihtiyaç duydukları nitelikte insan kaynağını (yetenekli futbolcuları, antrenörleri, idari profesyonelleri), önerebildikleri yüksek ücretlerle birlikte bünyelerine çekmekte zorluk çekmezken, mali gücü düşük olan kulüpler ise nitelikli insan kaynağını mali gerekçelerle bünyelerinde tutmakta zorlanmakta ve bu sebeple rekabette geride kalmaktadırlar. Bu çalışmanın amacı, Immanuel Wallerstein'in dünya sistemleri analizinde modern dünya sistemi olarak adlandırdığı kapitalist dünya ekonomisinin işleyişini açıklarken öne sürdüğü merkez – yarı çevre – çevre kavramları ile bağımlılık ilişkileri tezinin, endüstriyel futbol ekonomisini oluşturan kulüpler arasındaki ulusal ve uluslararası düzeyde ortaya çıkan eşitsizliklerin nedenlerini açıklamada da faydalı olabileceğini göstermektir. Buna göre, Wallerstein'in merkez – yarı çevre – çevre kavramsallaştırması analojik olarak Türkiye ve dünya ölçeğinde kulüpler için uyarlanmakta, merkez kulüpler ile yarı çevre ve çevre kulüplerin tayini yapılmakta ve aralarındaki bağımlılık ilişkileri, yarı çevre ve çevrede bulunan kulüplerin merkez kulüplerle rekabet edebilirlik imkanlarının geleceği bakımından sorgulanmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Dünya Sistemleri Analizi, Endüstriyel Futbol

National And International Competitiveness Possibilities Of Football Clubs In The Age Of Industrial Football From The Perspective Of World System Analysis

Football, which has been mainly a working-class pastime from the start, right now became not only an industry but also fully integrated with the main dynamics of the capitalist system. Today, around the circling football and 22 players, there occurred a billion dollars profit-making industry. Within this structure, largely incorporated football clubs and their primary success or failures mostly depend on their financial power. These financially powerful clubs can easily employ talented individuals (players, trainers, managers) through their competitive bids, while on the other side economically weaker organizations could not match that power and continue to lose in the field and outside. In this work, we aim to show that Immanuel Wallerstein's world-system theory and its main concepts like center, semi-periphery, and periphery, can be used to explain the primary inequalities that have been formed among industrial football and its competing clubs just as it explained the basic socio-economic asymmetries within the general world system. Throughout this study, Wallerstein's center-periphery dichotomy and associated concepts will be applied to Turkish and international clubs. Then we delve into the matter of how to understand the dependency relationships among clubs on both sides and those relationships' repercussions for the future competitiveness of clubs in the periphery.

Keywords: World System Analysis, Industrial Football

FARKLI BECERİ DÜZEYİNE SAHİP HAVALI TABANCA ATICILARININ ATIŞ PERFORMANSI SIRASINDA SERGİLEDİKLERİ FİZYOLOJİK PATTERN VE GÖZ TAKİP STRATEJİLERİ: PİLOT ÇALIŞMA

¹Gülçin Güler, ²Seçkin Tuncer, ¹Deniz Şimşek

¹Eskişehir Teknik Üniversitesi, Eskişehir

²Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir

Email : gulcinguler@eskisehir.edu.tr, tuncerseckin@gmail.com, ds@eskisehir.edu.tr

Giriş Havalı tabanca branşında performans görsel odaklanma becerisi, silahın stabilitesi, postürel kontrol, tetiğin zamanlaması, nefes ritmi gibi birçok teknik ve fizyolojik bileşenden etkilenmektedir. Amaç Mevcut araştırmada, farklı beceri düzeyine sahip 10 m havalı tabanca atıcılarının atış performansları sırasında sergiledikleri göz takip stratejileri ve fizyolojik aktivite modelleri incelenmiştir. Metot Araştırmaya 2 acemi ve 2 elit olmak üzere sağ elini kullanan toplam 4 sporcu gönüllü olarak dahil edilmiştir. Her bir katılımcının, 10 m uzaklıktaki hedefe gerçekleştirdikleri toplam 40 atış sırasındaki final fiksasyon süreleri (Dingin Göz) "Tobii Pro Glasses 2" marka göz takip cihazı ile Kalp Atım Hızı (nabız/KAH) verileri "Parmak Fotopiletismografi" ile baskın olmayan elin işaret parmağından, orta ve yüzük parmaklarına yerleştirilen elektrotlardan toplanan "Galvanik Deri Yanıtı (GDY)" sinyalleri ise "Brain Products LiveAmp 8" ile kaydedilmiştir. Atıcıların atış performansları, "başla" komutunu takip eden hazırlık, nişan alma ve dinlenme dönemleri arasındaki geçişler sürekli kayıt üzerinde işaretlenerek bu dönemlere ait verilerin ortalamaları alınarak değerlendirilmiştir. Bulgular Araştırma bulguları elit atıcıların hem başarılı hem de başarısız atışlar sırasında Dingin Göz sürelerinin acemi atıcılara göre daha uzun olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca GDY bulguları değerlendirildiğinde, elit atıcıların cilt iletkenlikleri başarılı atışlarında azalırken, acemilerde ise arttığı görülmüştür. Diğer önemli bir bulgu ise elit atıcıların atış öncesi de dahil olmak üzere atışın her döneminde KAH ve cilt iletkenliği (μS) değerlerinin daha düşük olduğu yönündedir ($p<0,05$). Sonuç olarak elde edilen bulgular neticesinde elit ve acemi sporcuların performansları arasındaki farkın dingin göz ve fizyolojik parametrelerden ve hatta elitlerin en iyi ve en kötü skorları arasındaki farkın stres/kaygı durumunun bir göstergesi olarak artan sempatik sistem yanıtlarından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Physiological Patterns And Eye Tracking Strategies Of Air Pistol Shooters With Different Skill Levels During Shooting Performance: A Pilot Study

Introduction Performance in the air pistol is affected by many technical and physiological components such as visual focusing ability, stability of pistol, postural control, timing of the trigger, and breathing rhythm. **Aim** In the present study, eye tracking strategies and physiological activity patterns of 10 m air pistol shooters with different skill levels during their shooting performance were examined. **Method** A total of 4 right-handed athletes, including 2 novices and 2 elites, were voluntarily included in the study. Final fixation times (Quiet Eye) with "Tobii Pro Glasses 2" brand eye tracker, Heart Rate (pulse / HR) data, "Finger Photopiletismograph" were obtained from the index finger of the non-dominant hand and The "Galvanic Skin Response (GSR)" signals collected from the electrodes placed on the middle and ring fingers of the non-dominant hand were recorded with "Brain Products LiveAmp 8" during a total of 10 shots performed by each participant at the target at a distance of 10 m. The shooting performances of the shooters were evaluated by averaging the data of these phases by marking the transitions between the preparation, aiming and rest phases following the "start" command on the continuous record. **Results** Research findings showed that elite shooters have longer Quiet Eye during both successful and unsuccessful shots than novice shooters. In addition, when the GSR findings were evaluated, it was seen that while the skin conductivity of elite shooters decreased in successful shooting, it increased in novice shooters. Another important finding is that elite shooters have lower HR and skin conductivity (μS) values at every stage of shooting, including before shooting ($p<0.05$). **Conclusion** As a result of the findings obtained, it was determined that the difference between the performances of the elite and novice athletes was due to the quiet eye and physiological parameters, and even the difference between the

PANDEMİ SÜRECİNDE 20 YAŞ ALTI BİREYLERİN BOŞ ZAMAN DAVRANIŞLARI

¹Hamza Tarık Gencer, ²Emine Asena Uzun, ²Nur Zeynep Gülay

¹Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, EDİRNE

²Trakya Üniversitesi, Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesi, EDİRNE

Email : tarikkgencer@gmail.com, asenacoruh@gmail.com, zeynogulayy@gmail.com

Bu çalışmanın amacı 20 yaş altı bireylerin pandemi sürecinde boş zaman davranışlarının belirlenmesidir. Aynı zamanda katılımcıların boş zaman dilimlerini hazırlanan online rekreatif program aracılığıyla ile faydalı, anlamlı ve keyif veren serbest zaman dilimine dönüştürmek amaçlanmıştır. Bu doğrultuda 6-17 yaş arası 35 katılımcıya TÜBİTAK 2209-A projesi kapsamında 12 haftalık online rekreatif etkinlik programı uygulanmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından farklı ölçeklerden uyarlanan ve 21 sorudan oluşan anket kullanılmıştır. Oluşturulan anket Cronbach Alpha ($\alpha=0,94$) değerine göre yüksek düzeyde güvenilirdir. Çalışma sonuçlarına göre uygulanan online programın katılımcıların psikolojik, sosyal ve fiziksel açıdan olumlu yönde etkilendikleri söylenebilir. Böylelikle rekreatif etkinlik programı aracılığıyla boş zaman olarak adlandırılan herhangi bir zaman diliminin fayda sağlayan, gelişimi destekleyen, kaliteli olarak adlandırılabilen rekreasyonel zaman dilimine dönüştürmenin mümkün olduğunu söylenebilir.

LEISURE BEHAVIORS OF INDIVIDUALS AGED 20 AND UNDER DURING PANDEMİC

The purpose of the study is to examine the leisure behaviors of individuals aged 20 and under during pandemics. It is intended to provide an understanding of how younger people spend their free time and how a recreation program can change this 'free' time to leisure time. This study is also important to identify the effect of their behaviors during the outbreak. To conduct this research 12 weeks of online recreation program were applied to 35 participants aged between 6-17 within TÜBİTAK 2209-A project. Considering pandemic circumstances a questionnaire derived from several questionnaires was adapted by researchers and was used as a data collection tool. According to Cronbach Alpha ($\alpha=0,94$) it is found 'highly reliable'. The findings of this research show that an online recreation program can positively affect participants' physical, social, and psychological status. Thus, as a result, it is possible to say that free time can be transformed into leisure time which includes joyful, meaningful, and quality time.

FARKLI AYAK POSTÜR YAPISINA SAHİP SAĞLIKLI ADÖLESLANLARIN VÜCUT KİTLE İNDEKSİ, DENGİ VE İZOMETRİK KALÇA KAS KUVVET DEĞERLERİNİN İNCELENMESİ

²Nuran Küçük, ¹Semra Bırdıl, ¹Deniz Şimşek, ¹Feridun Fikret Özer, ³Hülya Kalender, ⁴Ebru Yazgan

¹Eskişehir Teknik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir

²Uçucu Sağlığı Araştırma Ve Eğitim Merkezi, Eskişehir

³Yunus Emre Devlet Hastanesi 2 Eylül Semt Polikliniği, Eskişehir

⁴Eskişehir Teknik Üniversitesi. Havacılık Ve Uzak Bilimleri Fakültesi, Eskişehir

Email : nuran.usaem@gmail.com, badminton26@gmail.com, ds@eskisehir.edu.tr, ffo@eskisehir.edu.tr, fzthulyaduzcesoy@hotmail.com, eyazgan@eskisehir.edu.tr

ÖZET

Amaç: Kalça addüktör ve abdüktör kas dengesizlikleri lumbo-pelvik-kalça kompleksinde yaralanmaların ortaya çıkmasına neden olmakta ve ortaya çıkan bu dengesizliklerle birlikte ayak postür yapısı gibi faktörler dengeyi etkileyebilmektedir. Mevcut çalışmada, farklı ayak postür yapısına sahip sağlıklı adölesanların vücut kitle indeksi (VKİ), dinamik denge ve kalça kas kuvvet değerlerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Metot: Araştırmaya 59 sağlıklı adölesan (n=59, yaş=12±3 yıl, boy=6±1.49 cm, vücut ağırlığı= 50.5±1.51 kg) gönüllü olarak dahil edildi. Katılımcılar Ayak Postür İndeksi (API)'ne göre 2 gruba (nötral grup, n=48 ve prone grup, n=11) ayrıldı. Katılımcıların tek-çift ayak dinamik denge ölçümleri TOGU marka Denge Ölçüm cihazı ile kalça abduktör-adduktör izometrik kas kuvvetleri yük hücresi ile değerlendirildi. Grupların denge, vücut kitle indeksi ve kas kuvveti değerleri arasındaki fark Bağımsız Gruplar t-Testi kullanılarak karşılaştırıldı. Pearson Korelasyon analizi ile kas kuvveti, denge, VKİ, yaş değerleri ve API skoru arasındaki ilişkinin analizi yapıldı.

Bulgular: Gruplar arasında sağ ve sol tek ayak dinamik denge değerleri açısından istatistiksel anlamda fark tespit edildi(p<0.05). Çift ve tek ayak sağ-sol denge değerleri arasında pozitif yönlü ilişki saptandı(p<0.01). Sol ayak denge ve VKİ değerleri arasında pozitif (p<0.01), yaş ile negatif yönlü ilişki gözlemlendi(p<0.05). Tartışma ve Sonuç: Gerçekleştirmiş olduğumuz çalışmada adölesanlarda dengeyi etkileyen en önemli faktörlerden birinin ayak postür yapısı olduğu gözlemlenmiştir. Tek ayak üzerinde yapılan dinamik hareketlerde verimliliğin artırılması için adölesanların ayak yapısına göre tabanlık kullanmalarının ve ayak postürlerini düzeltmeye yönelik egzersiz önerilerinin gerektiği değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kalça abdüktör/adduktör, izometrik, yük hücresi, dinamik denge.

Investigation Of Body Mass Index, Balance And Isometric Hip Muscle Strength Values Of Healthy Adolescents With Different Foot Postures

SUMMARY

Introduction: Hip adductor and abductor muscle imbalances cause injuries in the lumbopelvic-hip complex, and factors such as foot posture structure can affect the balance with these imbalances. Objective: In the current study, it was aimed to examine the body mass index (BMI), dynamic balance, and hip muscle strength values of healthy adolescents with different foot postures.

Method: 59 healthy adolescents (n=59, age=12±3 years, height=6±1.49 cm, body weight= 50.5±1.51 kg) were voluntarily included in the study. Participants were divided into 2 groups (neutral group, n=48, and prone group, n=11) according to Foot Posture Index (FPI). Single, two-leg dynamic balance measurements of the participants were evaluated with the TOGU brand Balance Measurement device and hip abductor-adductor isometric muscle strength were evaluated with load cell system. The difference

between the balance, body mass index, and muscle strength values of the groups was compared using the Independent Groups t-Test. Pearson Correlation analysis was used to analyze the relationship between muscle strength, balance, BMI, age values , and API score.

Results: There was a statistically significant difference between the groups in terms of dynamic balance values of the right and left single leg ($p<0.05$). A positive correlation was found between the right-left balance values of both leg and single leg ($p<0.01$). When examining the left leg balance, it was observed a positive relationship with BMI values ($p<0.01$), and a negative relationship with age ($p<0.05$).

Discussion and Conclusion: In our study, it was seen that one of the most important factors affecting balance in adolescents is foot posture structure. It has been evaluated that in order to increase efficiency in dynamic movements performed on one foot, it is necessary for adolescents to use insoles according to their foot structure and exercise recommendations for correcting foot postures.

Keywords: Hip abductor/adductor, isometric, load cell, dynamic balance.

TÜRKİYE'DE ANTRENÖRLÜK VE ANTRENMAN BİLİMİNİN GELİŞMESİ

¹Caner Açıkada, ¹Ercan Haslofca, ¹Fehime Haslofca

¹Lefke Avrupa Üniversitesi, Lefke

Email : cacikada@eul.edu.tr, ehaslofca@eul.edu.tr, fhaslofca@eul.edu.tr

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı Türkiye'de Antrenman, Antrenörlük, Antrenör Eğitimi ve Antrenman Bilimi alanında yapılan gelişmeleri Tarihsel, Kavramsal ve Yapısal yönlerden incelemektir.

Yöntem: Yöntem olarak ilgili ve ulaşılabilir literatür incelenmiş ve yorumlanmıştır. Gelişmeler, sergilenen olay ve konular 1932 yılı öncesi, 1932 ve 1974 yılları arası, 1974 ve 1981, 1981 ve 1992, 1992 ve 2013 ve 2013 sonrası yılları ile günümüze kadar altı evreye ayrılarak incelenmiştir.

Bulgular: İlk üniversite yapı, beden eğitimi öğretmeni yetiştirmek için 1932'de kurulan Gazi Beden Terbiyesi Enstitüsü ele alınmıştır. Antrenörlük ve antrenmanla ilgili ilk yasanın 1938 yılında çıktığı, 1974'te "Beden Eğitimi"nden "Spor Bilimi"ne geçildiği, 1981 yılında "Yüksek Öğretim Kurumu"nun (YÖK) kurulması ile üniversitelerin yeniden yapılanması içerisinde yeni bir anlayışla "Beden Eğitimi ve Spor" yapılanması, bununla birlikte anabilim dalı anlayışı ve lisansüstü eğitime geçilebildiği görülmektedir. 1987'de ilk antrenör yönetmeliği ve antrenör eğitimi yasa ile belirlenmiş, üniversitelerin beden eğitimi ve spor bölümlerinden mezunların antrenörlük yapabilecekleri belirtilmiştir. Yükseköğüşmanın 1992'de meydana geldiği, bununla birlikte diğer ölkelerdeki benzerleri gibi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği, Rekreasyon ve Spor Bilimleri bölümlerinin kurulduğu ve çok hızlı bir okuluşmanın olduğu görülmektedir. 2013 yılında fakölleşmenin olduğu ve 108 Spor Eğitimi veren üniversiteden 67'nin Spor Bilimleri Faköltesine dönüştüğü; 97 üniversitede antrenör eğitimi bulunduğu, 29 devlet üniversitesinde antrenör eğitiminde ikinci öğretim bulunduğu görülmektedir. 8 üniversitede "Egzersiz ve Spor Bilimleri" bölümü bulunmaktadır ve bunların bir kısmı antrenör eğitimi vermektedir. Bir kısım üniversiteler uzaktan eğitim yapmalarına rağmen uygulama becerisi gerektiren antrenörlük eğitimini mezuniyette verdikleri, isimleri farklı olmakla birlikte aynı eğitimi veren bölümler olduğu, aynı bölüm ve programlar için bazı üniversitelerin merkezi yerleştirme bazı üniversitelerin ise aynı zamanda özel yetenekle öğrenci aldıkları, bazı üniversitelerin lisansüstü eğitime de özel yetenekle öğrenci aldıkları görülmektedir. Sonuç: Türkiye'den hiçbir üniversitenin dünya sıralamasında ilk 120 üniversite içersine girmediği görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Antrenman Bilimi, Antrenörlük, Antrenör Eğitimi

Development Of Coaching And Training Science In Turkey

Introduction and purpose: Aim of this study is to analyze the development of training, coaching, coaching education and training science in historical, conceptual, and cunstructual point of views.

Method: As a methodical approach subject related and available literature was studied and discussed. The developments, demonsrated events and subjects were studied as before the date of 1932, between 1932 and 1974, 1974 and 1981, 1981 and 1992, 1992 and 2013 and after 2013 till the present day in six phases.

Results: First university study was established in 1932 for the upbringing of physical education teachers as Gazi Physical Education Institute and this was taken as a land mark. Coaching and training related first law was passed in 1938, it was progressed from physical education to sport science in 1974, and in 1981 with the establishment of "Higher Education Institution" "Physical Education and Sport" departments were estbilished witin the universities in the school of education with a new concept. With this understanding "Physical Education and Sport" departments were able to establish main sciences and have postgraduate studies in physical education. In 1987 first law was passed, where coaching regulation was secured under law, as a first time, stating that undergraduates

from physical education and sport departments of the universities were able to work as a coaches. Physical Education and Sport departments were become school on its own, and similar to other shools in different countries, and had Physical Education and Sport Teacher Training, Coaching Education, Sport Administration, Recreation, and Sport Science departments, and this development lead to a rapid schooling thruoghout the country. In 2013 schools have progressed to become as faculties, where 67 of the 108 universities which provided sport education have become a faculty. 97 of the universities had coaching education departments, where 29 state universities provided second coaching education programme in coaching education. 8 universities had "Exercise and Sport Scince" deparments, and some of which provided coaching education. Some universities gave coaching education, which necessiates a practical training as well, and provided their undergraduates with a coachig certificate, although they have distance learning as they function as an open universities. Some universities gave the same education and programmes under different names in sport education, and some universities although have central placement, they also have students from physical aptitude tests for the same coaching education. In some universities there are a physical aptitude tests for posgraduate studies.

Conclusion: There is no university from Turkey in the 120 top ranking universities in the World.

Keywords: Training Science, Coaching, Coaching Education

KİTAPTA ORYANTİRİNG

¹Fatih Bektas, ²Fatih Cep, ¹Caner Kalın, ¹Sabiha Kaya

¹Trabzon Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Trabzon

²Trabzon Kanuni Anadolu Lisesi, Trabzon

Email : fatihbektas61@gmail.com, fatih_cep@hotmail.com, a.canerkalin@gmail.com, sabihakaya@trabzon.edu.tr

Kitap; deneyimlerimizin, birikimlerimizin kayıt altına alınarak gelecek nesillere aktarıldığı bir araç konumundadır. Geçmişten günümüze gelen tüm bilgiler sözlü aktarımlarla olduğu gibi yazılı eserler aracılığıyla da günümüze ulaşmıştır. Bu bağlamda Türk edebiyatında Dede Korkut Hikâyeleri, Türklerin İslam'a geçiş dönemini anlatan temel eser olarak kabul edilir. Bu eser üzerinden kurgulanan "Kitapta Oryantiring" çalışması, bu eserin inceliklerinin öğrenciler tarafından fark edilmesi için yapılmıştır. Oryantiring, beyin ve beden beraber çalışmasını sağlayan bir aktivite sporu olarak tanımlanır. Kitapta Oryantiring çalışması, zihinsel aktivitelerin farklı yorumlanmasını sağlayan, hedefe tam ve doğru şekilde ulaşmayı tasarlayan bir çalışma şeklinde oluşturulmuştur. Dede Korkut Hikâyeleri kitabı, uzman bir okuyucu tarafından okunarak dikkatlice analiz edilmiştir. Analiz sonucunda on kategori oluşturulmuştur. 9. ve 10. sınıf kategorileri: → D.K.H Geçen Kişi İsimlerinin İlk Defa Karşılaşıldığı Yerler → D.K.H Geçen İslam Dinine Ait Terimler → D.K.H İslam Öncesi Yaşantıya Ait Kavramlar Ve Durumlar → D.K.H Tekrar Eden Kalıplaşmış İfadeler → D.K.H Kullanılan Deyimler

11. ve 12. sınıf kategorileri: → D.K.H Okuyucuya Veya Dinleyiciye Verilen Öğütler → D.K.H İletisi Güçlü (Altı Çizilecek) Cümleler → D.K.H Yer İsimleri → D.K.H Kitapta Yer Alma Sıralaması → D.K.H Dede Korkut İsmi Geçtiği Yerlerin Tamamı Şeklinde oluşturulan her bir kategori için o kategori başlığını tanımlayan kelimeleri sayfa numaralarıyla beraber eşleştirmeleri istenmiştir. Bu şekilde 9-10. sınıflarda beş değişik rota oluşturulmuştur. Aynı şekilde 11-12. sınıflar içinse dört rota oluşturulmuştur. Oryantiringin felsefesine uygun olarak yarış parkurlarında nasıl ki bir hedef birden çok kategorinin rotasında olabiliyorsa kitapta oryantiringde de bir sayfada birden çok kelime ve dolayısıyla kategori oluşumu sağlanmıştır. MEB Orta Öğretim Genel Müdürlüğü ile Dede Korkut Hikâyeleri kitabında "Kitapta Oryantiring" adı altında bir yarışma düzenlenmiştir. Yarışma, MEB Orta Öğretim Genel Müdürlüğü'nün sayfasından bütün paydaşlara duyurulmuştur. Dede Korkut Hikâyeleri kitabı, Milli Eğitim Bakanlığı Öğretmen Kitaplığı uygulaması üzerinden PDF olarak yayınlanmış ve herkese aynı yayının okunması fırsatı verilmiştir. Yarışma için 1200'ün üzerinde kitap PDF olarak indirilmiştir. Yarışmaya sonuç değerlendirmesi için 800'ün üzerinde sonuç gönderilmiştir.

ORIENTEERING IN THE BOOK

Book; It is a tool where our experience and knowledge are recorded and transferred to future generations. All the information from the past to the present has reached today through written works as well as verbal transmissions. In this context, Dede Korkut Stories in Turkish literature is accepted as the main work that describes the transition period of Turks to Islam. The "Orienteering in the Book" study, which is based on this work, was made to make the students notice the subtleties of this work. Orienteering is defined as an activity sport that enables the brain and body to work together. In the book, the Orienteering study was created in the form of a study that provides different interpretations of mental activities and designs to reach the goal completely and correctly. The book Dede Korkut Stories has been carefully analyzed by an expert reader. As a result of the analysis, ten categories were created. 9th And 10th Grade Categories: → The Names of The People Mentioned in Dede Korkut Stories Are Encountered for the First Time → Terms of the religion of Islam → Concepts and Situations of Pre-Islamic Life → Repeated Stereotypes → Idioms Used

11th And 12th Grade Categories: → Advice given to the Reader or Listener → Strong (Underlined) Sentences → Place Names → Ranking in the Book → All of the Places Where Dede Korkut's Name Is Mentioned

For each category created in the figure, they were asked to match the words describing that category title together with the page numbers, such as 9-10. Five different routes were created in the classrooms. Likewise, 11-12. four routes were created for the

classes. In accordance with the philosophy of orienteering, just as a target can be on the route of multiple categories on race courses, multiple words and therefore categories are formed on one page in orienteering in the book. A competition under the name of "Orienteering in the Book" was organized with the Directorate General for Secondary Education of Ministry of National Education in the book Dede Korkut Stories. The competition was announced to all stakeholders from the page of Ministry of National Education Directorate General for Secondary Education. Dede Korkut Stories book was published as a PDF through the Ministry of National Education Teacher Library application and everyone was given the opportunity to read the same publication. More than 1200 books have been downloaded as PDFs for the competition. Over 800 results have been submitted to the competition for results evaluation.

FARKLI BECERİ DÜZEYİNE SAHİP HAVALI TABANCA ATICILARININ ATIŞ PERFORMANSLARI SIRASINDAKİ AYAK PLANTAR BASINÇ DAĞILIMLARI : PİLOT ÇALIŞMA

¹Selda Yılmaz, ¹Feridun Fikret Özer, ¹Deniz Şimşek

¹Eskişehir Teknik Üniversitesi, Eskişehir

Email : seldayilmaaz@gmail.com, ffo@eskisehir.edu.tr, ds@eskisehir.edu.tr

Giriş Atıcılık; atıcının vücut koordinasyonu, kondisyonu ve konsantrasyonunun ön planda olduğu statik bir spordur. İyi bir atış performansı için sporcunun postural stabilite ayarlamalarını optimal düzeyde gerçekleştirmesi gerekmektedir. Amaç Mevcut çalışmada, farklı deneyim düzeyine sahip 10 m havalı tabanca atıcılarının başarılı ve başarısız atış performansları sırasında sergiledikleri ayak plantar basınç dağılım verileri incelenmiştir. Metot Amaç doğrultusunda çalışmaya üç farklı düzeyde yarışan [Acemi (462 puan), Orta Düzey (522 puan) ve Elit (547 puan)] toplam 3 sporcu dahil edilmiş olup, ayak plantar basınç değerlendirmeleri [ön ayak, orta ayak ve topuk pik basınç (kPa) ve ortalama basınç (kPa)] Pedar PEDAR® ayakkabı tabanlılığı sistemi (Novel GmbH, Münih, Almanya) ile incelenmiştir. Bulgular Acemi sporcuların yüksek skorlu atış esnasında sağ topuk ve sol topuk bölgesindeki pik ve ortalama basınç değerlerinin diğer ayak bölgelerine oranla daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Düşük skorlu atışlar sırasında ise sağ arka ayağa ait ortalama basınç verisinin %12, pik basınç verisinin %5; sol arka ayağa ait ortalama basınç verisinin %27 ve pik basınç verisinin ise %20 oranında artış gösterdiği saptanmıştır. Orta ve elit düzey atıcılar, yüksek skorlu atış esnasında her iki ayaklarına neredeyse eşit düzeyde basınç uygulamaktadırlar. Ancak orta düzeydeki sporcunun düşük skorlu atışları sırasında sol ayak topuk bölgesine ait pik basınç verisinin %8, ortalama basınç verisinin ise %14; elit sporcunun ise sağ ayak topuk bölgesi ortalama basınç verisinin %10, pik basınç verisinin ise %7 oranında artış gösterdiği saptanmıştır. Tartışma ve Sonuç Araştırmanın sonuçları farklı düzeydeki sporcuların farklı ayak açıklığı ile duruş postürlerini ayarladıklarını ve atış boyunca farklı plantar basınç strateji sergilediklerini ortaya koymaktadır. Katılımcı ve atış sayısı artırılıp atıcıların duruş stilleri ve nişan alma sürelerinin de çalışma kapsamına alınarak çalışmanın genişletilmesinin literatüre değerli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Plantar Pressure Distribution Of Different Level Air Pistol Shooters During Shooting Performance: A Pilot Study

Introduction Air pistol shooting; is a static sport that prioritizes coordination, condition, and concentration of shooter. A shooter must actualize the adjustments for postural stability on an optimum level for a successful shooting performance. Aim In this study, foot plantar pressure distribution data of different experience levels 10 meters air gun shooters' successful and unsuccessful shoots were investigated. Methods 3 athletes [Novice (462 score), Mid-level (522 score) and Elite (547 score)] were participated voluntarily to the study. Evaluation of plantar pressure [frontal foot, mid foot and heel maximal pressure (kPa) and average pressure (kPa)] was made with PEDAR® insole system (Novel GmbH, Germany). Results It was observed that the peak and average pressure values in the right heel and left heel area of the novice level athlete during the best shootings were higher than the other foot regions. For novice level athlete, it was seen that average pressure data increased %12 and maximum pressure data increased %5 on heel area of right foot, also average pressure data increased %27 and maximum pressure data increased %20 on heel area of left foot during worst shootings. Mid-level and elite level shooters apply almost equal pressure to both feet during best shootings. However, during the worst shots of the moderate level athlete, the peak pressure data of the left foot heel area was increased by 8% and the average pressure data was increased by 14%; it was determined that the average pressure data of the right foot heel area of the elite athlete increased by 10% and the peak pressure data increased by 7%. Discussion The results of the research reveal that different level athletes, adjust their postures with different stance positions and exhibit different plantar pressure strategies throughout the shot. It is thought that expanding the study by increasing the number of participants and considering shooters' stance styles and aiming times as content of study will make valuable contributions to the literature.

PANDEMİ SÜRECİNİN SOSYAL HAYATA ETKİLERİ: Y VE Z KUŞAĞI ÜZERİNE BİR İNCELEME

¹Nur Zeynep Gülay, ¹Emine Asena Uzun, ²Hamza Tarık Gencer

¹Trakya Üniversitesi Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesi, Edirne

²Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne

Email : zeynogulayy@gmail.com, asenacorug@gmail.com , tarikkgencer@gmail.com

Bu çalışma, rekreasyon ve ilgili kavramları, sosyalleşme boyutlarını ve Covid-19 ile ilişkilerini ortaya koyarak; Türkiye’de pandemi sürecinin sosyal hayata etkilerinin incelenmesini içermektedir. Öncelikle tespit edilen problemi tanımlamak gereklidir. Buradaki problem ise; insanların Covid-19 tedbirleri kapsamında getirilen kısıtlamalar nedeniyle sosyal hayatlarında değişimler yaşaması ve bu kısıtlamalar sonucunda insanların sosyal hayatlarının etkilenmesidir. Bu sebeple Covid-19 pandemi döneminde Y ve Z kuşağının sosyal hayatlarında yaşadıkları değişiklikleri pandemi öncesi dönemle karşılaştırılarak, pandeminin sosyal hayatı nasıl etkilediğini belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmaya Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olan Y ve Z kuşağından 1590 kişi katılmıştır. Araştırmada Covid-19 pandemisinin sosyal hayata etkilerini ölçmek amacıyla 3 bölümden oluşan bir ölçek hazırlanmıştır. Çin’de başlayan ve tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 pandemisinin getirdiği kayıplar ve riskleri azaltmak adına yapılan kapanmaların sonuçlarından birisi de sosyal hayatı etkisi altına almasıdır. Sosyalleşme, bireyin kendine özgü şekilde vaktini değerli kılan aktiviteler yaparak hem zihnen hem de bedenen kendini huzurlu hissettiği yerlerde bulunması ile geçirdiği zamanı kapsar. Bu çalışmada sosyalleşme ve pandemi tedbirleri kapsamında getirilen kısıtlamaların Y ve Z kuşağındaki insanların sosyal hayatlarına etkisi ele alınmaktadır. Covid-19 pandemi koşullarının getirdiği kısıtlamaların bireylerin sosyal hayatlarına olumsuz etkisi olduğu düşünülmektedir. Pandemi öncesi dönem de ele alınarak gelen kısıtlamaların sonrasında pandemi sürecinin sosyalleşme üzerinde bir etkisi olduğu söylenebilir.

Effects Of The Pandemic Process On Socialization: An Examination On Generation Y And Z

This study, by revealing recreation and related concepts, socialization dimensions and their relationship with Covid-19; It includes examining the effects of the pandemic process on social life in Turkey. First of all, it is necessary to define the identified problem. The problem here is; people's social life changes due to the restrictions brought within the scope of Covid-19 measures, and people's social lives are affected as a result of these restrictions. For this reason, it is aimed to determine how the pandemic affects social life by comparing the changes in the social lives of the Y and Z generations during the Covid-19 pandemic period with the pre-pandemic period. 1590 people from Y and Z generations, who are citizens of the Republic of Turkey, participated in the study. In the research, a scale consisting of 3 parts was prepared in order to measure the effects of the Covid-19 pandemic on social life. One of the consequences of the closures made in order to reduce the losses and risks brought by the Covid-19 pandemic, which started in China and affected the whole world, is that it affects social life. Socialization includes the time that an individual spends by doing activities that make his time valuable in his own way and being in places where he feels peaceful both mentally and physically. In this study, the effect of the restrictions brought within the scope of socialization and pandemic measures on the social lives of people in the Y and Z generation is discussed. It is thought that the restrictions brought by the Covid-19 pandemic conditions have a negative impact on the social lives of individuals. It can be said that the pandemic process has an effect on socialization after the restrictions imposed by considering the pre-pandemic period.

SPOR YAPAN Ve YAPMAYAN ENGELLİ BİREYLERİN FACEBOOK KULLANIM AMAÇLARI Ve YALNIZLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

¹Günnur Hastürk, ¹Müge Akyıldız Munusturlar, ¹Süleyman Munusturlar

¹Eskişehir Teknik Üniversitesi, ESKİŞEHİR

Email : gunnurhasturk@eskisehir.edu.tr, mugeakyildiz@eskisehir.edu.tr

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın temel amacı, spor yapan ve yapmayan engelli bireylerin Facebook kullanım amaçları ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini Eskişehir İl'inde farklı rehabilitasyon merkezleri ve diğer kurumlarda eğitim gören 10-30 yaş arasındaki kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen (%40) 68 kadın, (%60) 102 erkek olmak üzere toplam 170 engelli birey oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak anket kullanılmış olup, anket formu Demir (1989) tarafından geliştirilen UCLA Yalnızlık Ölçeği, alan yazın taraması yapılarak oluşturulan Facebook Kullanım Amaçları (FKA) Soru Formu ve demografik sorulardan oluşmaktadır. Araştırmanın amacı çerçevesinde tanımlayıcı istatistik, t-testi ve ANOVA analizlerinden yararlanılmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılan örneklem grubuna yönelik tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, çoğunlukla erkek (%60), spor yapmayan (%51), 21-25 yaş arası (%36) işitme engelli bireylerden (%43,5) olduğu ortaya çıkmıştır. Spor yapıp yapmama durumuna göre FKA incelendiğinde, spor yapan engelli bireylerin çoğunlukla “gündemi ve güncel olayları takip etmek (3.80)” amacıyla, spor yapmayan bireylerin ise “zaman geçirmek (3.70)” amacıyla Facebook kullandıkları ortaya çıkmıştır. Engel durumuna göre FKA karşılaştırıldığında, görme (3.90) ve fiziksel engelli bireylerin (4.20) “gündemi ve güncel olayları takip etmek” amacıyla, işitme engeline (3.47) ve öğrenme güçlüğüne sahip bireylerin (3.70) “zaman geçirmek” amacıyla yaygın bir şekilde Facebook kullandıkları ortaya çıkmıştır. T-testi sonuçlarına göre, FKA bakımından spor yapan ve yapmayan bireyler arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Spor yapan ve yapmayan engelli bireylerin yalnızlık düzeyleri incelendiğinde, spor yapan engel grubunun yapmayanlara göre daha düşük yalnızlık düzeyine sahip olduğu ortaya çıkmıştır (p<.05). ANOVA sonuçlarına göre, hem yalnızlık düzeyi hem de FKA'nın engel türüne göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Sonuç: Araştırma sonuçlarına göre spor yapan ve yapmayan engelli bireylerin yalnızlık düzeyleri karşılaştırıldığında, spor yapmayan engelli bireylerin spor yapan engelli bireylere göre yalnızlık puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Engel gruplarına göre ise hem FKA hem de yalnızlık düzeyleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır.

INVESTIGATION OF FACEBOOK USAGE PURPOSES AND LONELINESS LEVELS OF DISABILITIES WHO DO AND DO NOT SPORT

Introduction and Aim: The main purpose of this research is to examine the Facebook usage purposes and loneliness levels of the people with disabilities who do and do not do sport.

Method: The sample of the study consists of a total of 170 individuals with disabilities, 68 women (40%) and 102 men (60%) between the ages of 10-30, who are educated in different rehabilitation centers and other institutions in Eskişehir. Demographic questions created to measure the demographic characteristics of the participants, the UCLA Loneliness Scale developed by Demir (1989), and the Facebook Usage Purposes (FUP) Questionnaire created by scanning the literature were used as data collection tools. For the research, descriptive statistics, t-test, and ANOVA analyzes were used.

Results: When the descriptive statistics for the sample group participating in the research are examined, the sample group is mostly men (60%) and those who do not do sports (51%), hearing impaired individuals (43.5%), and aged between 21-25 (36%). When the

FUP is examined according to whether they do sports or not, it is revealed that disabled individuals who do sports use Facebook to "follow the agenda and current events (3.80)", while individuals who do not do sports use Facebook to "pass time (3.70)". When FUP is compared according to disability type, it is revealed that visually impaired (3.90) and physically disabled individuals (4.20) use Facebook to "follow the agenda and current events", and individuals with hearing impairment (3.47) and learning difficulties (3.70) use Facebook to "pass time" out. According to the T-test results, there was no significant differences between the participants who do sports and who do not in regard to FUP scores. It was determined that there is a significant difference between disabilities who do sports and who do not in regard to the loneliness levels. According to the ANOVA results, it was determined that both the level of loneliness and the purposes of using Facebook did not differ significantly according to the type of disability.

Conclusion: According to the results of the research, it is found that loneliness scores of the disabilities who do not do sports are higher than those who do sports. According to the disability groups, it was determined that there was no statistically significant difference in terms of both FUP and loneliness levels.

ALT EKSTREMİTEYE UYGULANAN KAN AKIŞI KISITLAMA ANTRENMANININ BACAK HACMİ, KÜTLESİ VE KUVVETİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

¹Necdet Eray Pişkin, ¹Zait Burak Aktuğ

¹Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, NİĞDE

Email : n.eraypiskin@gmail.com, zaitburak@gmail.com

Giriş ve Amaç: Günümüzde sporcuların kuvvetini geliştirmek için birçok yöntem kullanılmaktadır. Bu sebeple birden fazla antrenman metodu ve bu metotların da birbirinden farklı etkileri olabilmektedir. Uygulanan yöntemlerden birisi de kan akışı kısıtlama antrenman metodudur. Bu çalışmanın amacı alt ekstremiteye uygulanan kan akışı kısıtlama antrenmanının bacak hacmi, kütlesi ve kuvveti üzerine etkisinin incelenmesidir.

Yöntem: Çalışmaya 16-18 yaş aralığında 24 voleybolcu genç kız gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar kan akışı kısıtlama antrenman grubu (KAK) ve klasik hipertrofi antrenman grubu (KH) olarak 12 kişilik iki gruba ayrılmıştır. Katılımcılar 4 hafta boyunca haftanın 3 günü alt ekstremitayı içeren 5 hareketten oluşan bir antrenman programı uygulamışlardır. KAK grubu maksimal kuvvetlerinin %20-40 şiddeti ile KH grubu ise maksimal kuvvetlerinin %70-80 şiddeti ile antrenman programını gerçekleştirmişlerdir. Çalışmanın başlangıcında ve 4 hafta sonunda katılımcıların ön test son test olarak segmental vücut analizi Tanita BC 418 vücut analiz monitörüyle, bacak kuvveti bacak dinamometresi ile bacak hacmi Frustum, bacak kütlesi ise Hanavan yöntemi ile belirlenmiştir. Bacak hacmi ve bacak kütlesi Marangoz ve Özbacı (2017) tarafından geliştirilen “Sporcularda Bacak Hacmi ve Kütlesi Hesaplama Programı” ile hesaplanmıştır.

Bulgular: Çalışma verilerinin analizinde Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizi sonucunda; toplam yağsız kütle, bacak kuvveti, bacak hacmi ve bacak kütlesi her iki grupta da artış gösterirken, bu artışın KAK grubunda KH grubuna göre daha yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: KAK antrenmanlarının hem düşük şiddette çalışılması hem de zamanın daha ekonomik kullanılması açısından KH antrenmanlarına güçlü bir alternatif yöntem olarak uygulanabileceği görülmüştür. Özellikle genç sporcuların kısa zamanda ağır yüklerin altına giremeyeceği göz önünde bulundurularak gençlerde kuvvet antrenmanlarının kan akışı kısıtlama antrenman yöntemi ile yapılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler; Kan akışı Kısıtlama, Klasik Hipertrofi, Bacak Kütle, Bacak Hacim

Investigation Of The Effect Of Blood Flow Restriction Training Applied To The Lower Extremity On Leg Volume, Mass And Strength

Introduction and Purpose: Today, many methods are used to improve the strength of athletes. For this reason there might be multiple training methods and different effects of these methods. One of the methods used is the blood flow restriction training method. The aim of this study is to examine the effect of blood flow restriction training applied to the lower extremity on leg volume, mass and strength.

Methods: In this study, 24 young girl volleyball players aged 16-18 participated voluntarily. Participants were divided into two groups of 12 as blood flow restriction training group (BFR) and classical hypertrophy training group (CH). Participants applied a training program consisting of 5 exercise involving the lower extremities 3 days a week for 4 weeks.

The BFR group performed the training program with 20- 40% of their maximal strength whereas the CH group performed the program with 70-80% of their maximal strength. At the beginning of the study and at the end of 4 weeks as a pre-test and post-test, segmental body analysis of the participants was determined by using the Tanita BC 418 body analysis monitor, leg strength was determined by leg dynamometer, leg volume was determined by Frustum, leg mass was determined by Hanavan method. Leg volume and leg mass were calculated with the “Leg Volume and Mass Calculation Program for Athletes” developed by Marangoz and Özbacı (2017).

Results: Wilcoxon signed-rank test was used in the analysis of the study data. Based on the data analysis, it was determined that total fat free mass (FFM), leg strength, leg volume and leg mass increased in both BFR and CH group. It was also determined that this increase was higher in the BFR group than in the CH group.

Conclusion: It was concluded that BFR training can be applied as a strong alternative method to CH training in terms of both working at low intensity and using time more economically. Regarding the fact that especially young athletes cannot be under heavy weights in a short time, it can be recommended to perform strength training with blood flow restriction training method among young people.

Keywords; Blood Flow Restriction, Classical Hypertrophy, Leg Mass, Leg Volume

TEKNOLOJİ DESTEKLİ BİR MESLEKİ ÖĞRENME GRUBUNA KATILAN BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN PANDEMİ DÖNEMİNDE TEKNOLOJİ KULLANIM DENEYİMLERİ

¹Nehir Kavi Şimşek, ¹Serap Sarıkaya, ²Deniz Hünük, ¹Mustafa Levent İnce

¹Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara

²Hacettepe Üniversitesi, Ankara

Email : nehirkavisimsek@gmail.com, serapusta5306@gmail.com, dehunuk@gmail.com, mince@metu.edu.tr

Giriş ve Amaç: Covid-19 pandemi döneminde eğitimde Teknolojik Pedagojik Alan Bilgisi (TPAB), herhangi bir konu için uygun bir teknoloji ve gerekli pedagojik perspektiflerle sunmasıyla önem kazanmıştır. Mevcut durumda, herhangi bir eğitim planı yapılırken, hibrit eğitim modelinin gelişmekte olduğunu ve çok çeşitli senkron ve asenkron eğitim kaynakları ve teknolojik araçlar dikkate alarak planlamalar yapılmalıdır. Bu çalışmanın amacı, pandemi öncesi TPAB ile yapılandırılmış öğrenme yönetim sistemi destekli mesleki öğrenme grubuna katılan beden eğitimi öğretmenlerinin, pandemi dönemindeki ders deneyimlerinin incelenmesidir.

Yöntem: Çalışma, 2017-2020 yılları arasında gerçekleşen ve 3 farklı ilde (Ankara/ Elazığ/ Balıkesir) yürütülen bir TÜBİTAK projesinde (Proje No: 215K460) yer alan ortaokul beden eğitimi öğretmenleri ile gerçekleştirilmiştir. Tüm proje katılımcılarına (94 öğretmen) "Eğitim Teknolojisi Standartlarına Yönelik Öz Yeterlik Ölçeği" gönderilmiştir. Ölçeğe 57 öğretmen katılmış ve aralarından teknolojiye yönelik öz yeterliği en yüksek olan ve derslerinde farklı teknolojik araçlar kullanan 18 öğretmenle bireysel görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Nitel verilerin analizinde, içerik analizi kullanılmıştır.

Bulgular ve Sonuçlar: Bulgulara göre dört ana tema ortaya çıkmıştır: (1) Öğretmenlerin teknoloji bilgisi ve alan bilgisindeki değişim, (2) Öğretmenlerin TPAB'daki değişimi, (3) Mesleki öğrenme gruplarının sürdürülebilirliği, (4) Öğretmenlerin uzaktan eğitimle ilgili mesleki gelişim ihtiyaçları. Sonuç olarak, derste teknoloji kullanımını destekleyen mesleki gelişim programlarının öğretmenlerin teknoloji kullanımı yeterliklerini geliştirdiği ve Covid-19 salgını sürecindeki gibi uzaktan eğitim gerektiren eğitim süreçlerinde geliştirdikleri bu becerilerini etkili kullandıkları saptanmıştır. Bu doğrultuda öğretmenlerin teknoloji kullanımının gelişmesini hedefleyen benzer mesleki gelişim programlarına katılımının desteklenmesi önerilir.

Technology Use Experiences Of Physical Education Teachers Participating In A Technology-Supported Professional Learning Community During The Pandemic Period

Introduction: During the Covid-19 pandemic period, Technological Pedagogical Content Knowledge (TPACK) has gained importance in education by providing a suitable technology for any subject and necessary pedagogical perspectives. In the current situation, any instructional plan should consider the hybrid education model's development as well as a diverse variety of synchronous and asynchronous educational resources and technological tools. The aim of this study is to examine the instructional practices of physical education teachers who participated in the professional learning community supported learning management system structured with TPACK prior to the pandemic period.

Method: The study was carried out with secondary school physical education teachers taking part in a TÜBİTAK project (Project Number: 215K460) performed in 3 different provinces (Ankara / Elazığ / Balıkesir) between 2017-2020. "Self-Efficacy Scale for Educational Technology Standards" was sent to all project participants (94 teachers). The scale was answered by 57 teachers and individual interviews were conducted with 18 teachers who had the highest self-efficacy for technology and used different technological tools in their classes. Content analysis was performed for qualitative data.

Findings and Results: According to the findings, four main themes emerged: (1) Changes in teachers' technological knowledge and content knowledge, (2) Change of teachers in TPACK, (3) Sustainability of professional learning community, (4) Teachers professional development needs related to distance education. As a result, professional development programs supporting the use of technology in the class improve teachers' technology use competencies.

It has also been determined that they effectively use these skills in the education processes that require distance education, as in the Covid-19 epidemic process. In this respect, it is recommended to support teachers' participation in similar professional development programs that aim to improve the use of technology.

BASKETBOL GENÇLER LİGİ'NİN BOYLAMSAL ANALİZİ

¹Ramazan Taşcıoğlu, ²Umut Sezer, ³Ayşegül Funda Alp, ²Nalan Aksakal, ²Serdar Kocaekşi

¹Anadolu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir

²Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Eskişehir

³Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kocaeli

Email : ramazantascioglu@windowslive.com, umutsezer@eskisehir.edu.tr, afundaalp@gmail.com, nalanf@eskisehir.edu.tr, skocaeksi@eskisehir.edu.tr

Giriş ve Amaç: Müsabaka sonunda ortaya çıkan istatistikler mücadele eden takımların değerlendirilmesinde kullanılan performans ölçütleridir. Bu ölçütler bir bütün olarak ele alındığında farklı liglerin birbirleri ile karşılaştırılmasında kullanıldığı gibi aynı ligin farklı sezonlarının karşılaştırılmasında da kullanılmaktadır. Bu araştırmanın amacı, Basketbol Gençler Ligi'nde (BGL) mücadele eden 53 takımın performanslarını 2017-2018, 2018-2019 ve 2019-2020 sezonlarında istatistiklerini kullanarak değerlendirmek ve verimlilik oranlarını sezonlar açısından karşılaştırmaktır.

Yöntem: Araştırmanın verilerini Türkiye Basketbol Federasyonu (TBF) resmi web sitesindeki istatistikler oluşturmaktadır. Çalışmada takımların performansları John Hollinger'ın ve TBF'nin verimlilik skorları ile karşılaştırılmıştır.

Bulgular: ANOVA testi sonuçlarına göre sezonlar arasında verimlilik oranları açısından anlamlı bir fark yoktur ($p>.05$).

Sonuç: Sonuç olarak, BGL'de mücadele eden adolesan erkek takımların performansları ligin farklı sezonlarında benzerdir.

Anahtar kelimeler: Takım performansı, adolesan sporcu, genç erkek, verimlilik oranı.

Eskişehir Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 87914409-050.99 nolu etik onayı ile yürütülen bu araştırma, Eskişehir Teknik Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Komisyonu tarafından desteklenen E-84994412-020 nolu projeden üretilmiştir.

LONGITUDINAL ANALYSIS OF BASKETBALL YOUTH LEAGUE

Introduction and Aim: The statistics of the competition are the performance criteria used in the evaluation of the competing teams. In the literature, these statistics are used to compare different leagues among themselves, as well as to compare different seasons of the same league. The purpose of this research is to evaluate the performances of 53 teams competing in the Basketball Youth League (BYL) in the 2017-2018, 2018-2019, and 2019-2020 seasons by using statistics and to compare their efficiency rates in terms of seasons.

Methods: The data of the research consists of statistics on the official website of the Turkish Basketball Federation (TBF). In the research, the performances of the teams were compared with the efficiency scores of John Hollinger and TBF.

Results: According to the ANOVA test results, there was no significant difference in terms of efficiency rates between seasons ($p>.05$).

Conclusion: As a conclusion, the performances of the adolescent men's teams competing in BYL are similar in different seasons of the league.

Keywords: Team performance, adolescent athlete, young male, efficiency rate.

This research, carried out with the ethical approval of Eskişehir Technical University Social and Human Sciences Scientific Research and Publication Ethics Committee numbered 87914409-050.99, was produced from the project numbered E-84994412-020 supported by Eskişehir Technical University Scientific Research Projects Commission.

MODERN FUTBOL YÖNETİMİNDE MEDYA VE PAZARLAMA: BAŞAKŞEHİR FK ÖRNEĞİ

¹Bihter Uzel, ¹Hakan Katırcı

¹Eskişehir Teknik Üniversitesi Spor Yönetimi Ve Rekreasyon Anabilim Dalı

Email : bihteruzel@eskisehir.edu.tr, Hakankatirci@eskisehir.edu.tr

Spor endüstrisinde önemli bir yere sahip olan futbol kulüpleri ekonomik, sosyal, kültürel, teknolojik vb. açılardan yoğun bir değişimin yaşandığı ve yeni performans kriterlerinin ortaya çıktığı günümüz rekabet ortamında başarılı olabilmek için kendilerine maksimum faydayı sağlayacak yönetim-stratejileri belirlemeli ve uygulamalıdır. Futbol kulüplerinin yönetiminde özellikle son 5 yıllık süreç içerisinde değişen ve daha da zorlaşan yönetim unsurları, bir futbol kulübünün başarılı bir şekilde yönetilmesini ve istikrarın sağlanmasını her zamankinden daha da karmaşık hale getirmiştir. Futbol kulüplerinin yönetiminde iç ve dış paydaşları kapsayan bir ilişki ağı geliştirmek ve bu ilişkileri verimli bir şekilde yönetmenin temel koşulu başarılı bir medya departmanı ve yönetim stratejisine sahip olmak iken, bu ilişki ağını ve buna bağlı tüm süreçleri gelir elde edebilecek şekilde organize edebilmek için en önemli departman pazarlama departmanıdır. Bu bağlamda birer ticari işletme konumuna gelen profesyonel futbol kulüplerinde doğru ve başarılı bir şekilde yönetilmesi gereken en temel departmanların "medya" ve "pazarlama" departmanları olduğu ifade edilebilir. Bu araştırmanın amacı; modern futbol yönetimi kapsamında Türkiye'de kurumsal anlamda başarılı olmuş bir örnek olarak Başakşehir Futbol Kulübü'nün medya ve pazarlama departmanlarına ilişkin yönetim yapısı ve işleyişinin incelenmesidir. Vaka çalışması prensibinin benimsendiği araştırmanın amacı doğrultusunda İstanbul Başakşehir FK'nın ilgili departmanlarının üst-orta kademe yöneticileri ile derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler içerik analizi yöntemi ile incelenmiş ve bu analize bağlı olarak tema ve kodlar oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda tüm paydaşlara yönelik pozitif imaj yaratmak, sosyal sorumluluk, inovatif çalışmalar ve yenilikçi uygulamaların pazarlama departmanın temel unsurlarını oluşturduğu ve bu unsurların gelir getirici faaliyetlere entegre edilmesi gerektiği belirlenmiştir. Bununla birlikte medya kullanımında pozitif ve iyileştirici yaklaşım benimsemesinin de imaj yönetimi ve olumlu etkileşim adına önemli olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Futbol Yönetimi, Medya, Pazarlama, Modern Futbol Yönetimi

MEDIA AND MARKETING IN MODERN FOOTBALL MANAGEMENT: THE CASE OF BAŞAKŞEHİR FK

Football clubs, which have an important place in the sports industry, have economic, social, cultural, technological and so on. In order to be successful in today's competitive environment, where there is an intense change in terms of performance and new performance criteria, management-strategies that will provide maximum benefit to them should be determined and implemented. The management elements that have changed and become more difficult in the management of football clubs, especially in the last 5 years, have made the successful management and stability of a football club more complex than ever before. While the basic condition of developing a network of relationships involving internal and external stakeholders in the management of football clubs and managing these relationships efficiently is to have a successful media department and management strategy, the most important department is to organize this network and all related processes in a way that generates income. is the marketing department. In this context, it can be stated that the most basic departments that need to be managed correctly and successfully in professional football clubs that have become commercial enterprises are the "media" and "marketing" departments.

The purpose of this research; The aim of this study is to examine the management structure and functioning of the media and marketing departments of Başakşehir Football Club as an example that has been successful institutionally in Turkey within the scope of modern football management. In line with the purpose of the research, in which the case study principle was adopted, in-depth interviews were conducted with the upper-middle level managers of the relevant departments of İstanbul Başakşehir FC. The obtained data were analyzed by content analysis method and themes and codes were created based on this analysis. As a result of the research, it was determined that creating a positive image for all stakeholders,

BİREYSEL VE TAKIM SPORLARIN BİREYİN YAŞAM BECERİLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

¹Ahmet Ferdi Koç, ¹Mehmet Kara

¹Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Osmaniye

Email : ahmetferdikoc@osmaniye.edu.tr, mehmetkara@osmaniye.edu.tr

Giriş: Sporun bireylerde takım çalışması, hedef belirleme, başkalarına saygı gösterme, zaman yönetimi, bilişsel beceriler, duygusal beceriler, iletişim becerileri, sosyal beceriler, liderlik, problem çözme ve karar verme gibi birçok yaşam becerisini geliştirdiğine dair bulgular bu konuya daha fazla önem verilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Amaç: Araştırma, sportif faaliyetlere katılımın bireyin yaşam becerilerine etkisinin incelenmesi ve spor branşlarının yaşam becerileri ile ilişkisinin incelenmesi amaçlamaktadır.

Yöntem: Araştırmada örneklem grubunu, 2020-2021 yılında, Osmaniye ilinde sportif faaliyetlere katılan 257 erkek, 123 bayan olmak üzere toplam 378 katılımcı oluşturmaktadır. Spor yoluyla elde edilen yaşam becerilerini değerlendirmek amacı ile özgün formu Life Skills Scale for Sport (LSSS) olan ölçek, 5'li Likert tip olarak geliştirilmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenilirliği yapılan ölçek; zaman yönetimi, iletişim, liderlik, takım çalışması, amaç belirleme, sosyal beceriler ve duygusal beceriler olmak üzere 7 alt boyuttan toplam 31 madden oluşmaktadır. İlişkisel tarama araştırması modelinde yürütülen çalışmada elde edilen verileri çözümlemek amacıyla SPSS 26 Versiyon kullanılmıştır. Verilere normallik analiz testleri yapılmıştır. Testler sonucunda verilerin normal dağıldığı gözlemlenmiş olduğundan analizler için parametrik testlerden faydalanılmıştır. İkili karşılaştırmalar için t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Son olarak pearson korelasyon katsayısı ve basit doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi olarak $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Araştırma bulguları ele alınan değişkenlere göre örneklem grubunun yaşam becerilerinde farklılıklar olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak, spor yapan bireylerin spor branşlarına göre yaşam becerilerinin şekillenmesinde anlamlı farklılıklar oluşturduğu, spor yapma sürelerine göre yaşam becerilerinde anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç: Spor bireyleri fiziksel ve ruhsal açıdan olumlu yönde etkilerken aynı zamanda yaşam becerileri kazanmalarında önemli katkılar sağladığı sonucuna varılmıştır. Bireysel ve takım sporlarıyla uğraşanların spor yoluyla edindikleri yaşam becerilerinin değerlendirildiği mevcut araştırma sonuçları zaman yönetimi, iletişim, liderlik, takım çalışması, sosyal beceriler ve amaç belirleme ile ilgili yaşam becerilerinin spor branşlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Investigation Of The Effects Of Individual And Team Sports On The Life Skills Of The Individual

Introduction: Findings that sports improve many life skills such as teamwork, goal setting, respect for others, time management, cognitive skills, emotional skills, communication skills, social skills, leadership, problem solving and decision-making suggest that more attention should be paid to this issue. reveals.

Purpose: The research aims to examine the effect of participation in sports activities on the life skills of the individual and to examine the relationship between sports branches and life skills.

Method: The sample group in the research consists of 378 participants, 257 men and 123 women, who participated in sports activities in Osmaniye in 2020-2021. In order to evaluate life skills acquired through sports, the original form of the Life Skills Scale for Sport (LSSS) was developed as a 5-point Likert type scale. Turkish validity and reliability scale; It consists of 31 items in 7 sub-dimensions: time management, communication, leadership, teamwork, goal setting, social skills and emotional skills. SPSS 26 Version was used to analyze the data obtained in the study carried out in the relational survey research model. Normality analysis tests were performed on the data.

As a result of the tests, it was observed that the data were normally distributed, so parametric tests were used for the analysis. For pairwise comparisons, t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used. Finally, the pearson correlation coefficient and simple linear regression analysis were used. The significance level in the study was accepted as $p < 0.05$.

Results: The research findings showed that there were differences in the life skills of the sample group according to the variables discussed. As a result, it has been concluded that there are significant differences in the shaping of life skills of individuals who do sports according to sports branches, and there are significant differences in life skills according to the duration of doing sports.

Conclusion: It has been

BADMİNTONDA SERVİS KARŞILAMA SIRASINDAKİ GÖZ TAKİP STRATEJİLERİ: FARKLI DENEYİM DÜZEYİ KARŞILAŞTIRMASI

¹Ece Ayaz Kanat, ²Semra Bıdıl, ²Deniz Şimşek

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

²Eskişehir Teknik Üniversitesi

Email : eceayaz12@gmail.com

Badminton, kısa süreli yüksek yoğunluklu, kısa intervaller içeren ve görsel takip stratejilerinin çok önemli olduğu bir spordur. Badminton oyuncularındaki göz hareket stratejilerinin değerlendirilmesi, uzmanlığın daha iyi tahmin yetenekleriyle nasıl ilişkili olduğunu anlamaya yardımcı olabilir.

Amaç: Gerçekleştirilen çalışmada, farklı deneyim düzeyine sahip badmintoncuların, oyun koşullarında servis karşılama sırasında sergiledikleri görsel takip stratejileri incelenmiştir.

Yöntem: Çalışmaya görme bozukluğu veya patolojisi olmayan toplam 20 (n=12 elit ve n=8 acemi) sporcu gönüllü olarak dahil edilmiştir. Araştırmanın deneysel bölümüne geçilmeden önce sporcuların eklemlerinin 15 anatomik bölgesine (sağ-sol el bileği, sağ-sol dirsek, sağ-sol omuz, bel, sağ-sol diz, sağ-sol ayak bileği, baş, raket, top, dış alan) yansıtıcı işaret yerleştirilerek göz analizlerinin gerçekleştirilebilmesi için ilgi alanları belirlenmiştir. Sporculara “Tobii Pro Glasses 2” marka, göz takip cihazı giydirilerek, 2 servis bölgesinden (sağ-sol forehand ve backhand servis alanlarından) 5'er atış olmak üzere toplam karşıladıkları 20 servis atışı kaydedilmiştir. Araştırmada yalnızca başarılı atışlara ait (tekler oyun sahasının çizgilerinin dışına çıkmayan veya fileye takılmayan) Dingin Göz (QE) Süreleri, Fiksasyon süreleri ve fiksasyon sayıları “Tobii Pro Glasses Lab” yazılımı ile analiz edilmiştir. Tüm verilerin normal dağılımları Shaphiro-Wilk's testi ile gruplar arasındaki fark ise bağımsız örneklem t-Testi ile değerlendirilmiştir.

Bulgular: Araştırma bulguları elit badminton oyuncularının 2 farklı servis bölgesinden gerçekleştirdikleri başarılı servis karşılama vuruşlarına ait Dingin Göz sürelerinin acemi badmintonculardan %61,20 daha uzun olduğu saptanmıştır. Ayrıca, elit badmintoncuların forehand servis karşılama sırasında daha uzun fiksasyon süresi sergiledikleri saptanmıştır. Acemilerin ise özellikle backhand servis karşılama vuruşlarında ilgi alanı dışındaki alanlara daha çok fiksasyon sayısı sergiledikleri, elit badmintoncuların ise dirsek bölgesine daha uzun fiksasyon süresi sergilediği saptanmıştır.

Tartışma ve Sonuç: Araştırmanın sonucu olarak, elit oyuncuların servis karşılama görsel davranışlarında rakibin konumunu, raketin pozisyonunu ve topun uçuş yönünü tahmin etmede, acemi oyunculara göre antrenman ve müsabaka deneyimleri fazla olduğundan daha erken hamle yaptıkları ve deneyimlerini oyuna aktardıkları ifade edilebilir.

Anahtar Kelimeler: Dingin Göz, Göz Takip Stratejileri, Badminton

Eye Tracking Strategies During Service Reception In Badminton: Comparison Of Different Experience Levels

Badminton is a sport with short-term high-intensity, short intervals and in which visual tracking strategies are essential. Evaluation of eye movement strategies in badminton players can help understand how expertise relates to better predictive abilities.

Purpose: This study examined the visual tracking strategies of badminton players with different experience levels during service reception in-game conditions.

Method: A total of 20 (n=12 experienced and n=8 novice) athletes without visual impairment or pathology were voluntarily included in the study. Before moving on to the experimental part of the research, reflectors were applied to 15 anatomical regions (right-left

wrist, right-left elbow, right-left shoulder, waist, right-left knee, right-left ankle, head, racket, ball, outer area) of the athletes' joints. Areas of interest were determined to perform eye analysis by placing markers. A total of 20 service shots, five each from 2 service areas (right-left forehand and backhand service areas), were recorded by wearing the "Tobii Pro Glasses 2" brand eye tracker.

In the research, Quiet Eye (QE) duration, fixation duration and fixation count of only successful shots (singles that do not go outside the lines of the playing field or get caught in the net) were analyzed with the "Tobii Pro Glasses Lab" software. The normal distribution of all data was evaluated with the Shapiro-Wilk's test, and the difference between the groups was evaluated with the independent samples t-Test.

Results: Research findings revealed that the QE duration of the successful service hits performed by the experienced badminton players from 2 different service zones was 61.20% longer fixation duration than the novice badminton players. In addition, it was determined that experienced badminton players exhibited longer fixation duration during forehand service reception. It was determined that the novices showed more fixation to the areas outside the area of interest, especially in the backhand service welcome strokes, while the experienced badminton players showed longer fixation duration to the elbow area.

Discussion and Conclusion: As a result of the research, it can be stated that experienced players have more training and competition experience than novice players in predicting the position of the opponent, the position of the racket and the flight direction of the ball in their service reception visual behaviors, and they transfer their experiences to the game.

SOLUNUM KASI ISINMA EGZERSİZLERİNDE EN ÖNEMLİ BASINÇ YÜZDESİ KAÇTIR?

¹Serkan İBİŞ, ¹Gönül YAVUZ, ¹Songül KURT, ¹Necdet Eray PİŞKİN, ¹Zait Burak AKTUĞ

¹Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Niğde

Email : serkanibis@gmail.com, gnlyvz16@gmail.com, snglkr@outlook.com, n.eraypiskin@gmail.com, zaitaktuğ@gmail.com

Giriş ve Amaç: Son yıllarda genel ısınma içerisinde yer almaya başlayan inspiratuar kas ısınması, solunum ısınması veya solunum kası ısınma egzersizlerinin performansa olumlu yönde katkı sağladığı görülmüştür. Bununla birlikte maksimal inspiratuar basıncıdaki (MIP) değişiklikler ile solunum kası ısınmasını takiben egzersiz performansındaki değişiklikler arasında da bir ilişki bulunmuştur. Literatür incelendiğinde yapılan solunum kası ısınma egzersizlerinin genellikle MIP'nin %40 ile yapıldığı görülmüştür. Fakat akut olarak yapılan çalışmalarda en iyi MIP yüzdesinin kaç olduğu belirlenmemiştir. Bu düşünceler ile yapılan çalışmada solunum kası ısınma egzersizlerinde en önemli basınç yüzdesinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Çalışmaya 12-14 yaşları arasında toplam 40 çocuk katılmıştır. Katılımcılara farklı günlerde MIP'in %15, %30, %40, %45, %50 ve %60 basınçlarında powerbreathe plus (mavi) solunum egzersiz cihazı ile solunum kası ısınma egzersizi yaptırılmış ve farklı basınç yüzdelere her birinden sonra spirometre ile solunum parametreleri belirlenmiştir. Verilerin normallik dağılımı Shapiro-Wilk testi ile belirlenmiş, ölçümler arası farkları belirlemede ise Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır.

Bulgular: Elde edilen verilerin analizi sonucunda; akut olarak uygulanan her biri farklı basınçta uygulanan solunum kası ısınmasının solunum parametrelerini geliştirdiği fakat bu basınçlardan MIP %40 ve %50 arasındaki basınçların en yüksek gelişimi sağladığı görülmüştür.

Sonuç: Sportif performansın iyileştirilmesi için antrenmanlar öncesi uygulanan solunum kası ısınmasında powerbreathe plus solunum cihazının en uygun basınç aralığının katılımcıların MIP yüzdesinin %40-%50 arasında olduğu belirlenmiştir. Akut olarak antrenmanlar öncesi uygulanan solunum kası ısınma egzersizlerinde MIP basınçlarının %40-%50 arasında uygulanması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Solunum kası ısınması, solunum, powerbreathe, mip

What Is The Most Important Percentage Of Pressure In Respiratory Muscle Warm-Up Exercises?

Introduction and Purpose: It has been observed that inspiratory muscle warming, respiratory warming or respiratory muscle warming exercises, which have started to take place in general warming in recent years, contribute positively to performance. However, a relationship was also found between changes in maximal inspiratory pressure (MIP) and changes in exercise performance following respiratory muscle warm-up. When the literature is examined, it has been seen that the respiratory muscle warm-up exercises are generally performed with 40% of the MIP. However, the best percentage of maximal inspiratory pressure has not been determined in acute studies. In this study, it was aimed to examine the most important percentage of pressure in respiratory muscle warming exercises.

Methods: A total of 40 children aged 12-14 participated in the study. Participants were given respiratory muscle warm-up exercise with a powerbreathe plus (blue) breathing exercise device at 15%, 30%, 40%, 45%, 50% and 60% pressures of MIP on different days, and respiratory parameters were determined with a spirometer after each of the different pressure percentages. The normality distribution of the data was determined by the Shapiro-Wilk test, and the Kruskal Wallis H test was used to determine the differences between the measurements.

Results: As a result of the analysis of the obtained data; It has been observed that respiratory muscle warming applied acutely, each applied at different pressures, improves respiratory parameters, but pressures between MIP 40% and 50% of these pressures provide the highest improvement.

Conclusion: It has been observed that the optimal pressure range of the powerbreathe plus respirator is between 40%-50% of the participants' MIP in the respiratory muscle warm-up applied before the training to improve the sportive performance. It may be recommended that MIP be applied between 40% and 50% in respiratory muscle warming exercises applied before training.

Keywords: Respiratory muscle warm-up, breathing, powerbreathe, mip

ALP DİSİPLİNİ YAPAN ERKEK KAYAKÇILAR İLE SEDANTER BİREYLERİN REAKSİYON ZAMANI, DİKKAT VE DENGİ PERFORMANSLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

¹Yaşar Yaşar, ¹Gonca İnce

¹Çukurova Üniversitesi, ADANA

Email : yasar_yasar4130@hotmail.com, gncince01@gmail.com

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, Alp Disiplini yapan erkek kayakçılar ile sedanter bireylerin reaksiyon zamanı, dikkat ve denge performanslarının karşılaştırılması amacıyla yapıldı.

Yöntem: Çalışmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanıldı. Çalışmaya, Hakkari ilinde bir spor klübünde en az 3 yıldır alp disiplini yapan kayakçı 15 kişi (yaş=15.27±0.46, boy=156.40±2.61, vücut ağırlığı 54.13±3.23) katıldı. Sedanter bireyler (yaş=15.13±0.64, boy=152.80±9.20, vücut ağırlığı 52.47±4.24) ise sporcularla benzer fiziksel özelliklere (yaş, boy, vücut ağırlığı) sahip, en az 1 yıldır düzenli spor yapmayan 15 kişiden oluştu. Katılımcılara d2 dikkat testi, reaksiyon zamanı için disklerle dokunma testi ve Bass Stick (Crosswise) denge testi uygulandı. Tüm verilere shapiro wilk testi yapıldı. Veriler, normal dağılım göstermediği için gruplararası karşılaştırmalarda Mann Whitney U testi kullanıldı.

Bulgular: Alp disiplini yapan sporcuların dikkat performans parametrelerinden Toplam Madde (TM) değerleri ile sedanter bireylerin değerleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir [$p>0.05$]. Ancak, Alp disiplini yapan sporcuların Toplam Madde- Hata (TM-H) [$p=0.04$] değerleri ile Konsantrasyon Performansı (KP) [$p=0.006$] parametrelerinin sedanter bireylerden daha iyi olduğu tespit edildi. Ayrıca, Alp disiplini yapan sporcuların denge [$p=0.000$] ve reaksiyon zamanlarının [$p=0.033$] sedanter bireylerden daha yüksek olduğu görüldü. Sonuç: Çocuklarda çok yönlü gelişim sağlayan alp disiplini kayak sporunun aileler tarafından daha çok tercih edilmesini önerebiliriz.

Anahtar Kelimeler: Kayak, Çocuk, Dikkat, Reaksiyon, Denge

Comparison Of Reaction Time, Attention And Balance Performances Of Alpine Skiers And Sedentary Individuals

ABSTRACT

Aim: This study was conducted to compare the reaction time, attention and balance performances of alpine skiers and sedentary individuals.

Method: In the study, criterion sampling, one of the purposive sampling methods, was used. 15 skiers (age=15.27±0.46, height=156.40±2.61, body weight 54.13±3.23) who have been doing alpine skiing for at least 3 years in a sports club in Hakkari province participated in the study. Sedentary individuals (age=15.13±0.64, height=152.80±9.20, body weight 52.47±4.24) consisted of 15 individuals who had similar physical characteristics (age, height, body weight) with athletes and did not do regular sports for at least 1 year. The d2 attention test, the plate tapping test for reaction time and the Bass Stick (Crosswise) balance test were applied to the participants. Shapiro wilk test was performed on all data. Since the data did not show normal distribution, Mann Whitney U test was used for intergroup comparisons.

Results: There was no significant difference between the Total Number of Items (TN) values of the attention performance parameters of the alpine skiers and the values of the sedentary individuals [$p>0.05$]. However, it was determined that the Total Number of Items-Errors (TN-E) [$p=0.04$] and Concentration Performance (CP) [$p=0.006$] parameters of the alpine skiers were better than the sedentary

individuals. In addition, it was observed that the balance [$p=0.000$] and reaction times [$p=0.033$] of the athletes doing alpine skiing were higher than the sedentary individuals.

Conclusion: We can suggest that the alpine skiing sport, which provides all-round development in children, should be preferred more by families.

Keywords: Ski, Child, Attention, Reaction, Balance

FUTBOLCULARDA OKSİJEN TÜKETİMİ VE ENERJİ HARCAMASININ KALP ATIM HIZI İNDEKS YÖNTEMİ İLE DEĞERLENDİRİLMESİ

¹Ekrem Yılmaz, ²Tahir Hazır

¹Ahi Evran Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kırşehir

²Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Email : yilmaz.ekrem@ahievran.edu.tr, thazir@hacettepe.edu.tr

Dünyanın en popüler spor branşı olan futbolda, yüksek şiddetli, kesintili egzersizin fizyolojik gereksinimlerini karşılamak için yeterli enerji alımı, enerji dengesinin korunmasına ve performansın üst düzeyde tutulmasına yardımcı olur. Bu çalışma futbolcularda maksimal oksijen tüketimi (VO₂maks) ve farklı egzersiz şiddetlerinde enerji harcamasının (EH) hesaplanmasında kalp atım hızı indeks (KAHindeks) yönteminin geçerliğini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya en az 3 yıldır müsabakalara katılan 54 erkek futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Dinlenik kalp atım hızı (KAH_{din}) ölçümünden sonra koşu bandında indirekt kalorimetrik yöntem (İK) ile giderek artan şiddette egzersiz protokolünde submaksimal ve maksimal oksijen tüketimi ölçülmüştür. Test sırasında katılımcıların her iş yükünde oksijen tüketimi (VO₂) ve KAH değerleri kaydedilmiştir. KAHindeks değeri, KAHegzersiz/KAH_{din} oranından hesaplanmıştır. KAHindeks değerleri kullanılarak VO₂maks ve rezerv KAH'ın (KAHR) < %75, %75-90 ve > %90'ına karşılık gelen şiddetlerde EH tahmin edilmiştir. Katılımcıların "VO₂ (ml. kg⁻¹.dk⁻¹)=(6xKAHindeks-5)x3.5" formülü ile oksijen tüketimleri, 1 L VO₂=5.0 kcal olarak kabul edilerek, EH (kcal/dk)= ((VO₂*5)*VA)/1000 formülü ile EH'leri hesaplanmıştır. Ölçülen ve tahmin edilen VO₂maks ve her bir şiddette (<%75 KAHR, %75-90 KAHR ve >%90 KAHR) hesaplanan EH değerleri arasındaki farklar Eşleştirilmiş t-testi ile belirlenmiştir. Ölçülen ve hesaplanan VO₂maks ve EH arasındaki fark ortalaması (hata) ve tutarlılık alt ve üst sınırları Bland-Altman grafikleme yöntemi ile belirlenmiştir. Ölçülen ve hesaplanan değişkenler arasındaki uyum düzeyi Lin'in uyumluluk korelasyon katsayısı (pc) ile belirlenmiştir. KAHindeks yöntemi ile tahmin edilen VO₂maks anlamlı derecede düşüktür. Her bir şiddette KAHindeks yöntemi ile hesaplanan EH ve İK arasındaki fark düşük olmakla beraber istatistiksel olarak anlamlıdır (p<0.05) Bland-Altman grafikleme VO₂maks için tutarlılık sınırları arasındaki mutlak farkın büyük olduğunu göstermiştir. İK ve KAHindeks yöntemi arasındaki Lin'in uyumluluk korelasyon katsayısı VO₂maks pc=0.05, <%75 KAHR pc=0.48, %75-90 KAHR pc=0.26, >%90 KAHR pc=0.42 ve tüm şiddetler için zayıftır. Bu çalışmanın bulguları futbolcularda KAHindeks yönteminin VO₂maks'ın tahmin edilmesinde kullanılamayacağını ancak farklı şiddetlerde EH değerlendirilmesinde kullanılabileceğini göstermiştir. Anahtar Kelimeler: Futbol,kalp atım hızı indeksi,enerji harcaması,maksimal oksijen tüketimi

Evaluation Of Oxygen Consumption And Energy Expenditure In Soccer Players By Heart Rate Index Method

In football, the world's most popular sport, sufficient energy intake to fulfill the physiological requirements of high-intensity, intermittent exercise helps maintain energy balance and keep performance at a high level. This study was carried out to determine the validity of the heart rate index (HRindex) method in calculating the maximal oxygen consumption (VO₂max) and energy expenditure of different intensity in soccer players. 54 male soccer players who took part in the competitions for at least 3 years participated in the study voluntarily. After the Resting Heart Rate (HR_{res}) measurement, submaximal and maximal oxygen consumption was measured in the treadmill with the indirect calorimetric method (IC) in an increasingly intense exercise protocol. During the test, oxygen consumption (VO₂) and HR values were recorded at each workload of the participants. The HRindex value was calculated from the HR_{exercise}/HR_{res}. Using HRindex values, energy expenditure (EE) was estimated at intensities corresponding to VO₂max and reserve HR (HR_r) < 75%, 75-90%, and > 90%. Oxygen consumption of the participants was determined by the "VO₂ (ml. kg⁻¹.min⁻¹)=(6xHRindex-5)x3.5" formula. By accepting "1 L VO₂=5.0 kcal", Energy expenditures were calculated with the "EE (kcal/min)=((VO₂*5)*BW)/1000" formula. Differences between measured and estimated VO₂max and energy expenditure values at 3 different intensities (<%75 KAHR, %75-90 KAHR ve >%90 KAHR) were determined by Paired t-test. The mean difference (bias) between measured and calculated VO₂max and energy expenditure and the lower and upper limits of consistency was determined by the Bland-Altman plotting method.

At the same time, the level of agreement between the measured and calculated variables was determined by Lin's Concordance correlation coefficient (pc). A highly significant correlation was found between MET (VO₂) and HRindex values. The VO₂max estimated by the HRindex method was significantly lower. The energy expenditure calculated by the HRindex method at each severity was significantly

NATÜREL KIZAK SPORCULARININ DOPİNG BİLGİ DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER BAKIMINDAN İNCELENMESİ

¹Ufuk Apur, ²Mehmet İnan, ¹Ünsal Sevindik, ³İ.Fatih Yenel

¹Gençlik Ve Spor Bakanlığı, ANKARA

²Yozgat Bozok Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, YOZGAT

³Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Email : ufukapur@gmail.com, mehmet.inannn@gmail.com, izciunsal@gmail.com, fyenel@gazi.edu.tr

Bu araştırma; Türkiye’de natürel kızak branşında aktif olarak faaliyet gösteren sporcuların doping bilgi düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda sporcuların doping bilgi düzeylerini ölçmek için araştırmacı tarafından geliştirilen bilgi formu ve Şapçı (2010) tarafından geliştirilen “Doping Kullanımına Yönelik Tutum Ölçeği” 2020 yılında Natürel Kızak Türkiye Şampiyonasına katılan 55 sporcuya uygulanmıştır. Verilerin analizi SPSS 26 istatistik programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin analizinde; betimsel istatistik, bağımsız örneklem için t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Ayrıca uluslararası madalya değişkeni puanları için Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Tek yönlü varyans analizinde ise anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için de Scheffe Post Hoch çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda erkek sporcuların doping bilgi düzeylerinin kadın sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Doping testine giren kızak sporcularının doping bilgi düzeylerinin teste girmeyen sporculara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

INVESTIGATION OF DOPING KNOWLEDGE LEVELS OF NATURAL SLIDE ATHLETES IN ACCORDANCE WITH SOME VARIABLES

The purpose of this study is to assess the doping awareness levels of athletes competing in Turkey's natural sled branch. For this aim, the researcher's information form for measuring athletes' doping awareness level and the "Attitude Scale towards Doping Use" created by Şapçı (2010) were used to 55 athletes competing in the Natural Sledge Turkey Championship in 2020. The SPSS 26 statistical software was used to analyze the data. Descriptive statistics, the t-test for independent samples, and one-way analysis of variance (ANOVA) were applied in data analysis. Besides, for international medal variable scores, the Mann-Whitney U test was utilized. The Scheffe Post Hoch multiple comparison test was performed in a one-way analysis of variance to identify whether groups had a significant difference. According to the findings of the study, male athletes had a greater degree of doping awareness than female athletes. It was determined that sled athletes who took the doping test had higher degrees of doping knowledge than those who did not.

16-18 YAŞ ARASI GENÇ FUTBOLCULARDA FONKSİYONİNEL HAREKET DEĞERLENDİRME (FMS) TESTİ ASİTMERİ ÖLÇÜMLERİ İLE PERFORMANS ASİMETRİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

¹Dolunay Saray, ²Özlem Kırandı, ³Mustafa Erol, ⁴Dolunay Saray, ⁵Alper Çıkkı, ⁶Özgün Miraç Özçilingir

¹Rumeli Üniversitesi, İSTANBUL

²İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, İSTANBUL

³Boğaziçi Üniversitesi, İSTANBUL

⁴Rumeli Üniversitesi, İSTANBUL

⁵Marmara Üniversitesi, İSTANBUL

Email : dolunay.saray@rumeli.edu.tr

Bu araştırmada genç futbolculara uygulanan fonksiyonel hareket taraması (FMS) testinin asimetrik farkları bazı performans testlerinin asimetrik farkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Güncel literatüre bakıldığında FMS testi sonuçları ile sporcu yaralanmaları, denge ve kuvvet parametrelerinde ilişkilere rastlanmıştır. Bu bağlamda mevcut çalışmanın yapılmasının bu konudaki soru işaretlerinin ortadan kaldırmasını destekler nitelikte olabileceği düşünülmektedir. Çalışmaya, yaşları 16-18 arasında değişen Maltepe Spor Kulübünden 37 genç futbolcu katılmıştır. Bütün ölçümler sporcuların bulunduğu tesiste gerçekleştirilmiş olup, test öncesi her sporcu her protokolü iki kez denemiştir. Yapılan pearson korelasyon analizi sonucuna göre FMS Rotary hareketindeki asimetri farkı ile sağ, sol 90 derece çeviklik koşularında istatistiksel açıdan anlamlı bir sonuç çıkmamış iken sol bacak dikey sıçrama arasında istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif (asimetri farkı arttıkça skor kötüleşiyor) yönlü ilişki tespit edilmiştir ($r=-.587$, $p<0,05$). Leg raise hareketinde iki bacak arasındaki asimetri farkı sağ, sol bacak dikey sıçrama ve sağ 90 derece çeviklik koşusu sonuçlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir sonuç bulunamamışken, sol 90 derece çeviklik koşusunda istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir. ($r=-.410$, $p<0,05$). Lunge hareketindeki oluşan asimetri farkı, sağ bacak dikey sıçrama, sol bacak dikey sıçrama ve sağ 90 derece çeviklik koşusunda anlamlı bir sonuç bulunamamışken, sol 90 derece çeviklik koşusunda istatistiksel açıdan anlamlı ve negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir ($r=-.411$, $p<0,05$). Hurdle step hareketinde bulunan asimetri farkı ile sağ bacak dikey sıçrama, sol bacak dikey sıçrama, sağ 90 derece çeviklik ve sol 90 derece çeviklik koşusunda istatistiksel açıdan anlamlı ilişki çıkmamıştır. ($p<0,05$). Bu verilerden elde edilen sonuçlara göre, fonksiyonel hareket taramasında bulunan bazı hareket kalıplarındaki asimetrik farklılıklar ile performans çıktılarındaki asimetrik farklılıklar arasında bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Fonksiyonel Hareket Taraması, Asimetri, Performans, FMS, Futbolcu

Investigation Of The Relationship Between Functional Movement Evaluation (FMS) Test Asymmetry Measurements And Performance Asymmetries In Young Football Players Aged 16-18

In this study, it was aimed to examine the relationship between the asymmetric differences of the functional movement screen (FMS) test applied to young football players and the asymmetric differences of some performance tests. When the examine current studies, correlations were found between FMS test results, and athlete injuries, balance and strength parameters. In this context, it is thought that the current study may support the elimination of question marks on this subject. In this study 37 number of young football players from Maltepe Spor who aged between 16-18 participated. All measurements were made in the facility where the athletes were training, and each athlete tried each protocol twice before the test. According to the result of the pearson correlation analysis, there was no statistically significant difference between the asymmetry difference in the FMS Rotary movement and the right and left 90 degree agility runs, while a statistically significant and negative (the score gets worse as the asymmetry difference increases) directional correlation was found between the left leg vertical jump ($r=-.587$, $p<0.05$). While there was no statistically significant difference in the asymmetry difference between the two legs in the leg raise movement in the results of the right, left leg vertical jump and right 90 degree agility run, a statistically significant and negative relationship was found in the left 90 degree agility run. ($r=-.410$, $p<0.05$). While no significant result was found in the asymmetry difference in the lunge movement, right leg vertical jump, left leg

vertical jump and right 90 degree agility run, a statistically significant and negative relationship was found in the left 90 degree agility run ($r=-.411$, $p<0.05$). There was no statistically significant relationship between the asymmetry difference in the hurdle step movement and the right leg vertical jump, left leg vertical jump, right 90 degree agility and left 90 degree agility run. ($p<0.05$). According to the results obtained from these data, it has been observed that there is a relationship between asymmetric differences in some movement patterns found in functional movement scanning and asymmetric differences in performance outputs.

Keywords: Functional Movement Scan, Asymmetry, Performance, FMS, Football Player

SEDANTER BİREYLERE UYGULANAN SOLUNUM KASI ISINMA ETKİSİNİN SOLUNUM FONKSİYONLARINA ETKİSİ

¹Zait Burak Aktuğ, ¹Songül Kurt, ¹Necdet Eray Pişkin, ¹Gönül Yavuz, ¹Serkan İbiş

¹Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Niğde

Email: zaitburak@gmail.com, snglkr@outlook.com, n.eraypiskin@gmail.com, gnlyvz16@gmail.com, serkanibis@gmail.com

Giriş ve Amaç: Son yıllarda yapılan çalışmalarda genel ısınmaya destek olunması ve sportif performans ile solunum fonksiyonlarını geliştirmek için solunum kası egzersizlerinin uygulandığı görülmektedir. Bu bilgiler ışığında yapılan çalışmanın amacı, iki haftalık solunum kası egzersizlerinin maksimal inspiratuar basıncı (MIP) ve solunum fonksiyonları üzerine etkisinin incelenmesidir.

Metot: Çalışmaya 20-40 yaş arası sağlıklı bireyler katılmıştır. Katılımcıların çalışma başlamadan önce MIP basınçları belirlenmiştir. Elde edilen değerler üzerinden her bir katılımcıya kişiye özel powerbreathe plus (mavi) aleti MIP basıncının %40'ına ayarlanarak 2 hafta boyunca günde iki set 30 tekrar şeklinde uygulanmıştır. Çalışma başlamadan önce ve iki haftalık solunum kası egzersizlerinden sonra olmak üzere iki kez spirometre ile çeşitli solunum fonksiyonları incelenmiştir. Verilerin ön test ile son testteki farkını belirlemede nonparametrik testlerden Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların son testte MIP basınçlarının ve solunum fonksiyonlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde arttığı tespit edilmiştir (p<0,05).

Sonuç: Düzenli uygulanan solunum kası egzersizlerinin MIP basınçlarını ve solunum fonksiyonlarını iyileştirdiği görülmüştür. Powerbreathe solunum cihazının sporcularda olduğu gibi sedanter bireylerde de solunum fonksiyonlarını geliştirmede kullanılabileceği söylenilebilir. **Anahtar Kelimeler:** Sedanter, Solunum Fonksiyonları, Solunum kası ısınması, Powerbreathe

THE EFFECT OF RESPIRATORY MUSCLE WARM-UP EFFECT ON RESPIRATORY FUNCTIONS APPLIED TO SEDENTARY INDIVIDUALS

Introduction and Purpose: In recent studies, it is seen that respiratory muscle exercises are applied to support general warming and to improve sportive performance and respiratory functions. In the light of this information, the aim of the study is to examine the effect of two- week respiratory muscle exercises on maximal inspiratuar pressure (MIP) and respiratory functions.

Methods: Healthy individuals between the ages of 20-40 participated in the study. The MIP pressures of the participants were determined before the study started. Based on the values obtained, a personalized powerbreathe plus (blue) device was adjusted to 40% of the MIP pressure and applied to each participant as two sets of 30 repetitions per day for 2 weeks. arious respiratory functions were examined with a spirometer twice, before the study started and after two weeks of respiratory muscle exercises. Wilcoxon signed-rank test, one of the nonparametric tests, was used to determine the difference between the data in the pretest and the posttest.

Results: It was determined that the MIP pressures and respiratory functions of the participants increased statistically significantly in the posttest (p<0,05).

Conclision: It has been observed that regularly applied respiratory muscle exercises improve respiratory functions. It can be said that the Powerbreathe respirator can be used in sedentary individuals as well as in athletes. **Keywords:** Sedentary, Respiratory Functions, Respiratory muscle warm-up, Powerbreathe.

SPOR LİSESİ YETENEK SINAVI ÖĞRENCİ SEÇİMİNE FARKLI BİR BAKIŞ AÇISI (BURSA İLİ ÖRNEĞİ)

¹Ayben Tomruk, ¹Osman Büyükkal, ¹Sadık Değirmenci, ²Nimet Haşıl Korkmaz

¹BTSO Celal Sönmez Spor Lisesi, Bursa

²Uludağ Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Bursa

Email : aybentomruk@gmail.com, osman_buyukkal@hotmail.com, emresadik.1976@gmail.com, nhasil@uludag.edu.tr

Giriş, Amaç: Okulumuz her yıl yapılan Yetenek Sınavı ile öğrenci almaktadır. Başvuran adayların bilgilerinin kayıt altına alınması, istatistik çalışmalarının yapılması ve depolanması amaçlanmıştır. Veriler incelenerek yapılan değerlendirmelerle yetenekli sporcu potansiyeli olan bölgeler, ilçeler ve okullar tespit edilerek bir sonraki yıl için girecek Adayların kalitesi arttırıp, başarı devamlılığının sağlanması hedeflenmektedir. Yöntem: Geliştirilen yazılım sayesinde başvuru yapan Aday'ın tüm bilgileri kaydedilmektedir. Otomatik olarak istatistikler ve grafikler oluşur. Göğüs Numarası basımını gerçekleştirerek adaylara verilir. Adayların Giriş Belgesi basımında QR Kod uygulaması kullanılmaktadır. Bulgular: 2021 Yetenek Sınavına 375 Aday kayıt yaptırmıştır. Sınava Giren Aday Sayısı 358'dir. Sınava Girmeyen Aday Sayısı 17. ÇÖZGER(Çocuklar İçin Özel Gerekseim Raporu) Aday Sayısı 8. Yabancı Uyruklu Aday Sayısı 2. Sınav Giren Erkek Aday Sayısı 282. Sınava Giren Kız Aday Sayısı 93 olarak kaydedilmiştir. Adayların Geldiği İl Dağılımı: Bursa-353, Yalova-8, Balıkesir- 5, Kütahya-2 ve Ankara, Çanakkale, Gaziantep, Manisa, Şanlıurfa, Şırnak illerinden 1 aday başvurmuştur. Adayların Geldiği İlçe Dağılımı: Osmangazi-145, Yıldırım-119, Nilüfer-34, Gürsu-17, Gemlik-5, Bandırma, İzmit ve Domaniç ilçelerinden 2, Keçiören, İnegöl, Halilîye, Çınarcık ilçelerinden 1 aday başvurmuştur. Adayların Branş Dağılımı: Atletizm-35, Badminton-3, Basketbol-40, Bilek Güreşi-1, Bisiklet-1, Bocce-2, Boks-5, Cimnastik-2, Futbol-177, Futsal-2, Güreş-12, Halk Oyunları-1, Hentbol-2, Judo-5, Karate-12, Kick Boks-6, Taekwondo-11, Tenis-3, Voleybol-32, Yüzme-11 ve Branş Seçmemiş-12 aday belirlenmiştir. Başvuran Adayların Sporcu Özgeçmişi Dağılımı: İl 1.-23, İl 2.-9, İl 3.-16, İl 4.-3, Türkiye Şampiyonası 2.-1, Türkiye Şampiyonası 3.-4, Türkiye Şampiyonası 5-8.-4 ve Özgeçmişi Olmayan-315 aday başvurmuştur. Adayların Mezun Olduğu Ortaokul Dağılımı: 154 okuldan toplam 375 aday kayıt yaptırmıştır. Sonuç: Yazılım ve ölçüm malzemeleri sayesinde daha önce hazırlanması zor olan grafikler ve istatistikler anında oluşturulup zaman kayıplarının önüne geçilmiştir. Elde edilen verilere bakıldığında başvuru yapan kadın aday sayısının 93 erkek aday sayısının 282 olduğu, branşı olmayan aday sayısı 12 ve özgeçmişi olmayan 315 adayın başvurduğu görülmüştür. Bu durumun değiştirilmesi için okul sporlarına daha fazla önem vererek, farklı kriterler belirlenebilir. Spor Lisesi yetenek sınavına başvuran adayların kalitesi arttırılarak, bu alana daha faydalı sporcular yetiştirilebilmesi sağlanabilir.

A Different Perspective On Student Selection For The Sports High School Aptitude Exam (Example Of Bursa Province)

Introduction, Purpose: Our school admits students every year through the aptitude test. It is aimed to record the information of the applicant candidates, to carry out statistical studies and to store them. With the evaluations made by examining the data, regions, districts and schools with the potential of talented athletes are determined, and it is aimed to increase the quality of the candidates who will enter for the next year and to ensure the continuity of success.

Method: Thanks to the developed software, all the information of the applicant is recorded. Statistics and graphs are generated automatically. It is given to the candidates by printing the Chest Number. QR Code application is used in printing the Entry Document of the candidates.

Results: 375 Candidates registered for the 2021 Aptitude Exam. The Number of Candidates Who Take the Exam is 358. The Number of Candidates Who Didn't Take the Exam 17.

The Number of Candidates for ÇÖZGER(Special Needs Report for Children) 8. The Number of Foreign Candidates 2. The Number of Male Candidates Who Take the Exam 282. The Number of Candidates for Girls Who Take the Exam was recorded as 93. Provincial Distribution of Candidates: Bursa-353, Yalova-8, Balıkesir-5, Kütahya-2 and 1 candidate from Ankara, Çanakkale, Gaziantep, Manisa, Şanlıurfa, Şırnak provinces applied. District Distribution of Candidates: 2 candidates from Osmangazi-145, Yıldırım-119, Nilüfer-34,

Görsu-17, Gemlik-5, Bandırma, İzmit and Düzce districts, and 1 candidate from Keçiören, İnegöl, Halilpa, Çınarcık districts applied. Branch Distribution of Candidates: Athletics-35, Badminton-3, Basketball-40, Arm Wrestling-1, Cycling-1, Bocce-2, Boxing-5, Gymnastics-2, Football- 177, Futsal-2, Wrestling-12, Folk Games-1, Handball-2, Judo-5, Karate-12, Kick Boxing-6, Taekwondo-11, Tennis-3, Volleyball- 32, Swimming-11 and No Branch Selected-12 candidates were determined. Athlete Background Distribution of the Applicants: Province 1.-23, Province 2.-9, Province 3.-16, Province 4.-3, Turkey Championship 2.-1, Turkey Championship 3.-4, Turkey Championship 5-8. -4 and 315 candidates without a CV applied. Distribution of Secondary Schools from which Candidates Graduated: A total of 375 candidates from 154 schools registered.

Result: Thanks to the software and measurement materials, graphics and statistics that were difficult to prepare before can be created instantly and time losses are prevented. When the data obtained are examined, it is seen that the number of female candidates applying is 93, the number of male candidates is 282, the number of candidates without a branch is 12, and the number of candidates without a CV is 315. In order to change this situation, different criteria can be determined by giving more importance to school sports. By increasing the quality of the candidates applying for the Sports High School talent exam, it can be ensured that more useful athletes can be trained in this field.

KADIN VOLEYBOLCULARDA DİNAMİK KUVVET İNDEKSİ-REAKTİF KUVVET İNDEKSİ VE KUVVET HIZ PROFİLİNİ ETKİLEYEN PARAMETRELER

¹Banu Kabak, ¹Berk Çanakçı, ²Gökhan Deliceoğlu

¹Sporcu Sağlığı, Performansı Ve Hizmet Kalite Standartları Daire Başkanlığı

²Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Hareket Ve Antrenman Bilimleri

Email : banu.kabak@gsb.gov.tr, berkcanakci@hotmail.com, deliceoglugokhan@hotmail.com

Giriş: Dinamik kuvvet indeksi (DSI), Reaktif kuvvet indeksi (RSI) ve Kuvvet Hız (Fv-900) profilinin hesaplanması sporcunun kuvvet açığa çıkarma hızı ve yeteneği hakkında bilgiler vermektedir. Sporcular için tanısıl veriler veren bu hesaplamaların, antrenörler için eğitim kılavuzu olarak kullanılmasının etkinliğini anlamak önemlidir.

Amaç: Bu çalışmanın amacı kadın voleybolcularda DSI-RSI ve Fv-900 üzerinde etkili olan parametreleri ortaya koymaktır.

Yöntem: Çalışmaya profesyonel voleybol liginde oynayan on kadın sporcu (yaş:22,6±1,9 yıl; boy:181,5±0,09 cm; vücut ağırlığı:66,2±8,21kg, dominant taraf: sağ) gönüllü olarak katıldı. Sporcuların dikey sıçrama ölçümleri Optojump Next® (Microgate, Bolzano, Italy) cihazı ile, ağırlıksız, vücut ağırlığının %25'i, %50'si, %75'i, %100'ü ek ağırlık ile squat sıçrama yaptırılarak kaydedildi ve güç değerleri hesaplandı. Sporcuların IMTP (Isometric Mid-Thigh Pull) kuvvet değerlerinin ölçümleri Kistler® (Winterthur, İsviçre) marka MVC Modülü kullanılarak yapıldı. Ölçümler sonucunda sporcuların DSI, RSI ve Fv-90 değerleri formüller yardımıyla hesaplandı. Çalışmanın bulguları istatistiksel olarak regresyon analizi ile incelendi. Bulgular: Sporcuların Fv-900 profilleri ile RSI değerleri arasında orta düzey ($r=-.577$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulundu ($p<0,05$). RSI değerlerinin Fv-900 profil değerlerinin %33'ünü açıkladığı görüldü ($R^2=0,33$). Sporcuların Fv-900 profilleri ile adımlama testinden elde edilen sol ayak havada kalış zamanı arasında orta düzey ($r=.654$) anlamlı bir ilişki ($p<0,05$), sağ ayak havada kalış zamanı arasında orta düzey ($r=.359$) istatistiksel olarak anlamlı olmayan ($p>0,05$) bir ilişki bulundu. Fv-900 profili ile squat jump arasında orta düzey negatif yönde ($r=-.515$) istatistiksel olarak anlamlı olmayan ($p>0,005$) bir ilişki bulundu. Sporcuların Fv-900 profil değerleri ile DSI arasında negatif yönde orta düzey ($r=-.445$) istatistiksel olarak anlamlı olmayan ilişki bulundu ($p>0,05$). Sonuç: RSI değerleri diğer parametreler ile karşılaştırıldığında Fv-900 profil değerlerinin en yüksek açıklayıcı katsayıya sahip olduğu görülmüştür. Sporcunun kuvvet-hız profilinin geliştirilmesinde RSI değerlerinin artırılmasına yönelik antrenmanlar ön plana çıkmaktadır.

Parameters Affecting Dynamic Force Index-Reactive Force Index And Force Velocity Profile In Female Volleyball Players

Introduction: Calculation of dynamic strength index (DSI), Reactive strength index (RSI) and Force Velocity (Fv-900) profile provides information about the athlete's strength release speed and ability. It is important to understand the effectiveness of using these calculations as training guidelines for coaches. Aim: The aim of this study is to reveal the parameters that are effective on DSI-RSI and Fv-900 in female volleyball players. Method: Ten female athletes (age: 22,6±1,9years; height: 181,5±0,09cm; body mass: 66,2±8,21kg, dominant side: right) playing in the professional volleyball league participated in the study. Vertical jump measurements of the athletes were recorded with the Optojump Next® (Microgate, Bolzano, Italy) device by performing squat jumps with 25%, 50%, 75%, and 100% of their body weight without weight and power values were calculated. The measurements of the IMTP(Isometric Mid-Thigh Pull) strength values of the athletes were made using the Kistler® brand MVC Module (Winterthur, Switzerland). DSI, RSI and Fv-90 values of the athletes were calculated with formulas.

Results: A moderately negative ($r=-.577$) statistically significant correlation was found between the Fv-90 profiles and RSI values of the athletes ($p<0,05$). It was seen that the RSI values explained 33% of the Fv-90 profile values ($R^2=0,33$). A moderately positive ($r=.654$) statistically significant correlation was found between the Fv-90 profiles and the left foot flight time obtained from the tapping test ($p<0,05$). A moderately negative correlation ($r=.359$) was found between the Fv-90 profile and squat jump which was not

statistically significant ($p > 0,05$). A moderately negative correlation ($r = -.445$) was found between the Fv-90 profile values and the DSI which was not statistically significant ($p > 0,05$).

Conclusion: When the RSI values were compared with other parameters, it was seen that the Fv-90 profile values had the highest R Square. In the development of the force-velocity profile of the athlete, trainings to increase RSI values are important.

KADIN BASKETBOLCULARIN ALGILADIKLARI ANTRENÖR DAVRANIŞLARININ ANTRENÖR CİNSİYETİ, EĞİTİM DÜZEYİ VE KADEMESİNE GÖRE İNCELENMESİ

¹Biyçe Sezen Yeğin, ¹Ahmet Yapar, ²Yasin Akıncı, ¹Biyçe Sezen Yeğin

¹Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ÇANAKKALE

²Uşak Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Uşak

Email : sezenbiyçe@icloud.com, yapara@gmail.com, yasakinci@hotmail.com, sezenbiyçe@icloud.com

Giriş ve Amaç: Araştırmanın amacı 14-43 yaş aralığında farklı lig düzeylerinde basketbol oynayan kadın basketbolcuların algıladıkları antrenör davranışlarının antrenörün cinsiyeti, eğitim düzeyi ve antrenörlük kategorisi değişkenlerine göre incelenmesidir.

Yöntem: Katılımcılar amaçlı örneklem yolu ile belirlenmiş Türkiye'nin çeşitli illerinde faaliyet gösteren spor kulüplerinin kadın basketbol takımlarında oynayan toplam 130 basketbolcudan oluşmaktadır. Ver toplama araçları kişisel bilgi formu ve Yapar ve İnce (2014) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Sporcular için Antrenör Davranışlarını Değerlendirme Ölçeğidir (SADDÖ). Uygunluk sağlayan ve gönüllü olan basketbolcular ile veriler 2019-20 sezonu içerisinde çevirim içi olarak toplanmıştır.

Bulgular: Antrenör cinsiyeti değişkenine göre SADDÖ alt boyutlarına verdikleri puanlar incelendiğinde Zihinsel hazırlık alt boyutunda kadın antrenörlerle çalışan kadın basketbolcular ($\bar{x}=5.67$, $Ss = 0.75$) ile erkek antrenörlerle çalışan kadın basketbolcular ($\bar{x}=5.14$, $Ss = 1.70$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür [$t(128)=1.428$, $p=.024$]. Antrenörün eğitim düzeyi değişkenlerine göre incelendiğinde SADDÖ alt boyutları arasında istatistiksel olarak bir fark bulunmamıştır. Antrenörlük kategorisine göre SADDÖ alt boyutları incelendiğinde Antrenman ve kondisyon alt boyutunda A ve B Kademe antrenörlerin ($\bar{x}=6.03$, $Ss = 0.98$) C ($\bar{x}=5.13$, $Ss = 1.30$) D Kademe ($\bar{x}=5.02$, $Ss = 0.99$) ve E Kademe ($\bar{x}=5.01$, $Ss = 1.07$) antrenörlere göre [$F(3,126)=3.586$, $p=.016$]; Hedef belirleme alt boyutunda ise A ve B kategori antrenörlerin ($\bar{x}=6.10$, $Ss = 1.43$) C kademe ($\bar{x}=5.22$, $Ss = 1.42$), D kademe ($\bar{x}=4.76$, $Ss = 1.74$) ve E kademe ($\bar{x}=4.89$, $Ss = 1.47$) antrenörlere göre [$F(3,126)=3.210$, $p=.025$]; Yarışma Stratejisi alt boyutunda ise A ve B kategori antrenörlerin ($\bar{x}=6.23$, $Ss = 1.27$) D kademe ($\bar{x}=5.25$, $Ss = 1.35$) ve E kademe ($\bar{x}=5.23$, $Ss = 1.51$) antrenörlere göre [$F(3,126)=4.962$, $p=.040$] istatistiksel olarak daha yüksek puana sahip oldukları görülmüştür.

Sonuç: Kadın antrenörlerle çalışan basketbolcular daha çok zihinsel hazırlık davranışı algılamakta, antrenörlük kademesi bazı antrenör davranışları kategorilerinde farklılık oluşturmaktadır.

INVESTIGATION OF PERCEIVED COACH BEHAVIORS OF FEMALE BASKETBALL PLAYERS BASED ON COACH GENDER, EDUCATION AND COACHING LEVEL.

Introduction and Aim: The aim was the investigation of perceived coaching behaviors of female basketball players between the ages of 14- 43 who play basketball at different league levels, according to the variables of the coach's gender, education level, and coaching category.

Method: The participants were determined by purposeful sampling method and consisted of a total of 130 basketball players playing in the women's basketball teams of sports clubs in various provinces of Turkey. Data collection tools were the personal information form and the coaching behavior scale for sport (CBSS) adapted into Turkish by Yapar and İnce (2014). Data were collected online during the 2019-20 season with the basketball players who met and volunteered.

Results: Results indicated that there was a statistically significant difference between female basketball players working with female trainers ($\bar{x}=5.67$, $Sd = 0.75$) and female basketball players working with male trainers ($\bar{x}=5.14$, $Sd = 1.70$) in the Mental preparation

sub- dimension [$t(128)=1.428$, $p=.024$]. Based on the education level of the trainer, no statistical difference was found between the sub- dimensions of CBSS . Based on the the coaching level, in the training and conditioning sub-dimension, A and B Level coaches ($\bar{x}=6.03$, $Sd = 0.98$) had statistically higher score than C ($\bar{x}=5.13$, $Sd = 1.30$) D Level ($\bar{x}=5.02$, $Sd = 0.99$) and E Level ($\bar{x}=5.01$, $Sd = 1.07$) coaches [$F(3,126=3.586$, $p=.016$)]; In the goal setting sub-dimension, A and B category coaches ($\bar{x}=6.10$, $Ss = 1.43$) had statistically higher score than C level ($\bar{x}=5.22$, $Ss = 1.42$), D level ($\bar{x}=4.76$, $Ss = 1.74$) and E level ($\bar{x}=4.89$, $Sd = 1.47$) coaches [$F(3,126=3.210$, $p=.025$)]; In the Competition Strategy sub-dimension, the A and B category coaches ($\bar{x}=6.23$, $Ss = 1.27$) had statistically higher score than D level ($\bar{x}=5.25$, $Ss = 1.35$) and E level ($\bar{x}=5.23$, $Ss = 1.51$) coaches [$F(3,126=4.962$)] , $p=.040$]

Conclusion: While basketball players working with female coaches perceive more mental preparation behavior. The level of coaching makes a difference in some categories of coach behavior.

SPOR EĞİTİMİ VEREN YÜKSEK ÖĞRETİM KURUMLARINDAKİ AKADEMİSYENLERİN KARANLIK KİŞİLİK VE KİŞİ-ÖRGÜT UYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

¹Gamze Durmuş, ²Pınar Karacan Doğan

¹Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, ANKARA

²Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ANKARA

Email : gamzeakca6706@gmail.com, pinarkaracan@gmail.com

ÖZET

Giriş ve Amaç: Bu araştırmada, İstanbul ilinde spor eğitimi veren yükseköğretim kurumlarındaki akademisyenlerin karanlık kişilik ve kişi-örgüt uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ilinde bulunan üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulları ile Spor Bilimleri Fakültelerinde görev yapan 39 kadın 51 Erkek toplamda 90 akademisyen oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanmış “Kişisel Bilgi Formu”, akademisyenlerin karanlık üçlü özelliklerinin belirlenmesi amacıyla Jones ve Paulhus (2014) tarafından geliştirilen, Şahin, Ağralı Ermiş ve Demirus (2018) tarafından uyarlaması gerçekleştirilen “Kısa Karanlık Üçlü Ölçeği (SD3)” ve Netemeyer vd., (1997) tarafından geliştirilen, Turunç ve Çelik (2012) tarafından uyarlaması yapılan “Kişi-Örgüt Uyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS-24 Paket Programı ile analiz edilmiştir. Aynı zamanda verilerin çözüm ve yorumlanmasında Pearson ve Spearman korelasyon analizleri, bağımsız örneklemeler (Independent-Samples) t-testi analizi, One-Way ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi), Mann-Whitney U Testi ve Kruskal-Wallis H Testi kullanılmıştır.

Bulgular: Ölçeklere ait puan dağılımlarının homojen dağılıp dağılmadığına yönelik Levene istatistiği sonuçlarına bakıldığında kısa karanlık üçlü ölçeği toplamı ve psikopati alt boyutunun normal dağılım göstermediği, kısa karanlık üçlü ölçeği diğer alt boyutları olan makyavelizm ve narsizm ve kişi örgüt uyumu ölçeğinin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Akademisyenlerin cinsiyetlerine göre kişi-örgüt uyumları arasında anlamlı farklılık bulunurken, kısa karanlık üçlü ölçeği toplamı ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Medeni durumlarına göre kişi örgüt uyumu, kısa karanlık üçlü ölçeği toplamı ve alt boyutları olan psikopati ve narsizm arasında anlamlı farklılık bulunmazken, kısa karanlık üçlü ölçeği diğer alt boyutu olan makyavelizm arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır. Unvan, bölüm, üniversite türü ve idari göre olma durumuna göre kişi örgüt uyumu, kısa karanlık üçlü ölçeği toplamı ve alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Kişilik, Karanlık Kişilik, Kişi-Örgüt Uyumu

Investigation Of The Relationship Between Dark Personality And Person–Organization Fit Of Academics In Higher Education Institutions Giving Sports Education

ABSTRACT

Introduction and Purpose: In this research, it is aimed to examine the relationship between the dark personality and person-organization fit of academics in higher education institutions that giving sports education in Istanbul.

Materials and Methods: The study group of the research consists of 90 academicians in total, 39 women and 51 men, working in the High School of Physical Education and Sports and Sports Sciences Faculties of the universities in Istanbul. In this study, as data collection tool, ‘Personal Information Form’ that is prepared by researchers, ‘Short Dark Triad Scale (SD3)’ which is developed by Jones ve Paulhus (2014) and afterwards adapted to Turkish by Şahin, Ağralı Ermiş ve Demirus (2018) in order to determine the dark

triad personality of academics. In addition to these, was used 'Person-Organization Fit Scale' which is developed by Netemeyer vd., (1997) and afterwards adapted to Turkish by Turunç ve Çelik (2012). Acquired data has been analyzed by SPSS-24. Furthermore, Pearson and Spearman correlation analysis, independent samples t-test analysis, One-Way ANOVA, Mann-Whitney U Testi and Kruskal-Wallis H are used in order to analyze and interpret acquired data.

Findings: Considering the results of Levene statistics on whether the score distributions of the scales are homogeneously distributed, it is seen that the sum of the short dark triad scale and the psychopathy sub-dimension do not show normal distribution, it was determined that the other sub-dimensions of the short dark triple scale, machiavellianism and narcissism, and the person-organization harmony scale showed normal distribution. While there is a significant difference between the person-organization fit of the academicians according to their gender, there is no significant difference between the total and sub-dimensions of the short dark triad scale. According to marital status, there is no significant difference between person-organization harmony, the sum of the short dark triad scale and its sub-dimensions psychopathy and narcissism, while there is a significant difference between the short dark triad scale and its other sub-dimension, machiavellianism. It has been determined that there is no significant difference between the person-organization harmony, the sum of the short dark triad scale and its sub-dimensions according to the title, department, type of university and administrative status.

Keywords: Personality, Dark Personality, Person-Organization Fit

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN İLETİŞİM BECERİSİ ALGILARININ İNCELENMESİ

¹Fatih Dinç, ¹Ahmet Erdi Avanoğlu, ¹Alptuğ Soyer

¹Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Email : fatihdinc33@gmail.com , e.avanoglu@gmail.com, alptug.soyer1@gmail.com

İletişim; kişiler arasında düşünce, duygu ve bilgileri gönderen, mesaj ve alıcıdan oluşan etkileşim sürecidir. Bu bağlamda iletişim eğitim öğretim faaliyetlerinin en önemli bileşenidir. Araştırmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan Antrenörlük Eğitimi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Spor Yöneticiliği bölümlerinde eğitim gören öğrencilerin iletişim becerisi algı düzeylerini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, örneklemini ise Spor Bilimleri Fakültesi'nde okuyan 182 kadın ve 266 erkek olmak üzere toplamda 448 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve Korkut (1997) tarafından geliştirilen İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney-U, ikiden fazla karşılaştırmalarda Kruskal Wallis H ve farklılığın kaynağının belirlenmesi için de manuel Mann Whitney-U testleri kullanılmıştır. Sonuç olarak ölçme aracından alınacak maksimum puan göz önüne alındığında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim becerilerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin okuduğu bölüme göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Ancak cinsiyete göre kadınlar, sınıfa göre genel olarak 4. sınıflar, yaş gruplarına göre 22-23, 24 ve üzeri yaş grupları lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin eğitim gördükleri bölümler arasında anlamlı bir fark olmamasına rağmen öğrencilerin sınıf derecesi arttıkça iletişim becerilerinin arttığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: İletişim Becerisi, Öğrenci, Spor Bilimleri.

EXAMINATION OF COMMUNICATION SKILLS PERCEPTIONS OF STUDENTS FACULTY OF SPORTS SCIENCES

Communication; It is the process of interaction between people who send thoughts, feelings and information, message and receiver. In this context, communication is the most important component of educational activities. The aim of the research was to determine the communication skill perception levels of the students studying in the Department of Coaching Education, Physical Education and Sports Teaching and Sports Management at the Faculty of Sports Sciences. The population of the research consisted of Niğde Ömer Halisdemir University, and the sample consisted of 448 students, 182 women and 266 men, studying at the Faculty of Sports Sciences. Personal information form prepared by the researchers and Communication Skills Evaluation Scale (IBDO) developed by Korkut (1997) were used as data collection tools. SPSS 22.0 package program was used in the analysis of the data. Descriptive statistics were used to analyze the data, Mann Whitney-U tests were used for pairwise comparisons, Kruskal Wallis H for more than two comparisons, and manual Mann Whitney-U tests were used to determine the source of the difference. As a result, considering the maximum score to be obtained from the measurement tool, it was determined that the communication skills of the students of the faculty of sports sciences were high. No significant difference was found according to the department the students studied. However, there were significant differences in favor of women according to gender, 4th grades in general according to class, 22-23, 24 and over age groups according to age groups ($p<0.05$).

According to the results obtained, although there is no significant difference between the departments in which the students are educated, it can be said that as the grade level of the students increases, their communication skills increase.

Keywords: Communication Skill, Student, Sport Sciences.

KADINLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE İLE ALGILANAN STRES VE MUTLULUK DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

¹Zeynep Kutlu, ¹Serkan ibiş, ¹Zait Burak Aktuğ

¹Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, NİĞDE

Email : kzeynep@ohu.edu.tr, serkanibis@ohu.edu.tr, zaktug@ohu.edu.tr

Özet

Giriş ve Amaç: Son yıllarda hareketsiz yaşam tarzı, ofis tipi çalışma, dengesiz ve kalorili beslenmenin sonucu olarak aşırı kilo alımı gibi pek çok sorun ortaya çıkmıştır. Bu tarz sorunların kadınları olumsuz yönde etkilediği söylenebilir. Bu düşünce ile yola çıkılan bu çalışmada kadınlarda fiziksel aktivite ile algılanan stres ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir.

Yöntem: Çalışmaya 20 ile 30 yaş aralığında 135 kadın gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmada kadınların fiziksel aktivite seviyeleri "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa formu)" ile, stres düzeyleri "Algılanan Stres Ölçeği" ile, mutluluk düzeyleri "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu" ile belirlenmiştir. Kadınların fiziksel aktivite seviyelerinin algılanan stres ve mutluluk düzeyine etkisine ait verilerin yüzde ve frekans değerleri kullanılmış ve bunların arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi ile belirlenmiştir.

Bulgular: Yapılan analiz sonuçlarına göre katılımcıların Fiziksel Aktivite Seviyeleri ile Algılanan Stres puanları ve Mutluluk puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir.

Sonuç: Sonuç olarak mutluluk düzeyi ve stresin sadece fiziksel aktivite ile ilişkili olmadığı, birçok parametrenin buna etki edebileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, algılanan stres düzeyi, mutluluk seviyesi

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND PERCEIVED STRESS AND HAPPINESS LEVELS IN WOMEN

Abstract

Introduction and Purpose: In recent years, many problems such as sedentary lifestyle, office-type work, excessive weight gain as a result of unbalanced and caloric diet have emerged. It can be said that such problems affect women negatively. In this study, which started with this idea, the relationship between physical activity and perceived stress and happiness levels in women was examined.

Method: 135 women between the ages of 20 and 30 participated in the study voluntarily. In the study, the physical activity levels of the women were determined with the "International Physical Activity Questionnaire (Short form)", their stress levels were determined with the "Perceived Stress Scale", and their happiness levels were determined with the "Oxford Happiness Scale Short Form". Percentage and frequency values of the data on the effect of women's physical activity levels on perceived stress and happiness levels were used, and the relationship between them was determined by Pearson Correlation analysis.

Results: According to the results of the analysis, no statistically significant relationship was determined between the participants' Physical Activity Levels, Perceived Stress scores and Happiness scores.

Conclusion: As a result, it is thought that the level of happiness and stress are not only related to physical activity, but many parameters may affect this.

Keywords: Physical activity, perceived stress level, happiness level

ZİHİNSEL ANTRENMAN İLE ZİHİNSEL PERFORMANSI GELİŞTİRME

¹Rıdvan Ekmekçi, ²Bülent Okan Miçooğulları

¹Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü

²Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Beden Eğit. Ve Spor Böl

Email : ridvanekmekci@gmail.com, okanmicoogullari@gmail.com

Zihinsel performansın sportif performans için ne kadar önemli olduğu son yıllarda yapılan çalışmalar ile ortaya konmaya başlanmıştır. Son yıllarda özellikle fiziksel performansın üst noktalara ulaşması için zihinsel beceriler olan dikkat, konsantrasyon, zihinsel dayanıklılık, problem çözme becerisi ve stres yönetimi gibi kavramların sporcuda istenilen düzeyde olması gerektiği konusunda spor paydaşları hemfikir durumdadır. Bu alanda yapılan araştırmalar ve sonuçlar zihinsel hazırlığın önemini anlamamıza neden olmuştur. Zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerisi sporun ve sporcunun en önemli özelliklerindendir. Sporcular yaptıkları branşta istenilen dikkat ve konsantrasyonu becerisini gösterebilmesi için optimal zihinsel dayanıklılığa ve problem çözme becerisine sahip olması gerekmektedir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı zihinsel antrenmanlar (imgeleme, nefes egzersizleri, meditasyon, dikkat ve konsantrasyon çalışmaları) ile sporcuların zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerilerini geliştirmekti. Çalışmaya 15-17 yaş arasında 15 basketbolcu katılmış ve 12 haftalık zihinsel antrenman programı dahilinde ön-test ve son-test uygulamaları ile zihinsel dayanıklılık ve problem çözme becerisi skorları ölçülmüştür. Ön test zihinsel dayanıklılık puanı ort: 3.25 (toplam 38.27), son test puanı 4.17 (toplam 45.37) olarak hesaplanmıştır. Ayrıca sporcuların güven, tutarlılık ve kontrol alt boyutlarındaki puanlarının da yükseldiği tespit edilmiştir. Problem çözme ön test puanı 94,12 (yüksek puan zayıf problem çözme yeteneğidir), problem çözme son test puanı 73,20 olarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak, 12 haftalık zihinsel antrenman uygulaması sonucunda sporcuların zihinsel dayanıklılık ve problem çözme beceri puanlarının geliştiği belirlenmiştir. Anahtar Kelimeler; zihinsel antrenman, zihinsel performans, zihinsel dayanıklılık, problem çözme becerisi

DEVELOPING MENTAL PERFORMANCE WITH MENTAL TRAINING

The importance of mental performance for sportive performance has been revealed by studies conducted in recent years. In recent years, sports stakeholders have agreed that mental skills such as attention, concentration, mental endurance, problem solving skills and stress management should be at the desired level in athletes in order to achieve higher physical performance. Research and results in this area have led us to understand the importance of mental preparation. Mental endurance and problem squatting skills are among the most important features of sports and athletes. Athletes must have optimal mental endurance and problem-solving skills to show the desired attention and concentration skills in their branch. Therefore, the aim of this study was to improve the mental endurance and problem-solving skills of the athletes through mental training (imagination, breathing exercises, meditation, attention and concentration exercises). 15 basketball players between the ages of 15-17 participated in the study and mental endurance and problem-solving skills scores were measured with pre-test and post-test applications within the 12-weeks mental training program. Pre-test mental toughness score was calculated as average: 3.25 (total 38.27), post-test score was calculated as 4.17 (total 45.37). In addition, it was determined that the scores of the athletes in the sub-dimensions of confidence, consistency and control increased. Problem solving pre-test score was calculated as 94.12 (high score is poor problem-solving ability), problem solving post-test score was calculated as 73.20. As a result, it was determined that the mental endurance and problem-solving skill scores of the athletes improved after 12 weeks of mental training.

Keywords: Mental toughness, Mental training, Meditation, Sport psychology, Swimming

ANTRENÖRLERİN İLETİŞİM BECERİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

¹Murat Gökhan Çelebi, ¹Rana Eti, ¹Rıdvan Ekmekçi

¹Pamukkale Üniversitesi, Denizli

Email : muratgokhancelebi@gmail.com, ranaeti538@gmail.com, ridvanekmekci@gmail.com

ANTRENÖRLERİN İLETİŞİM BECERİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ Murat Gökhan ÇELEBİ, Rana ETİ, Rıdvan EKMEKÇİ muratgokhancelebi@gmail.com, ranaeti538@gmail.com, ridvanekmekci@gmail.com Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği ABD ÖZET Bu çalışmanın amacı, antrenörlerin iletişim becerilerinin değerlendirilmesidir. Bu amaçla sporculara antrenörlerinin iletişim becerilerini değerlendirebileceği sorular sorulmuştur. Spor, bireylerin fiziksel ve ruhsal gelişimini olumlu yönde destekleyen temel ihtiyaçların başında gelir. Bununla birlikte spor bireye iş, sosyalleşme ve kaliteli vakit geçirme imkânı sunar. İletişim bireyler arası mesajların alınıp tekrar geri verilmesidir. Etkili iletişim ise bu mesajların sağlıklı bir şekilde alıcı ve vericiye ulaşmasıdır. İletişim becerisi bireyin iletişime geçmek istediği kişiye duygu ve düşüncelerini sözlü, sözsüz ve beden diliyle etkili ve doğru bir şekilde aktarabilme yeteneğidir. Antrenör ve sporcu arasında iletişimin sağlıklı olması ortaya çıkacak olan performansı da olumlu yönde etkilemektedir. Özellikle Z kuşağı sporcuların antrenörlerinin iletişim düzeyini nasıl algıladıklarını bilmek önemlidir. Bu nedenle çalışmada 48 sorudan oluşan antrenör iletişim beceri ölçeği kullanılmıştır. Ölçek online olarak Google forms formatında düzenlenip sporculara gönderilmiştir. Çalışmaya futbol, basketbol, voleybol, yüzme, badminton, su topu, cimnastik ve diğer branşlardan toplam 571 kişi katılmıştır. Yaş ortalamaları 22,4, eğitim düzeyi çoğunluğu (%89) lise ve üniversite düzeyindedir. Sonuç olarak sporcular antrenörlerinin iletişim becerilerini iyi olarak algılamaktadırlar. Anahtar kelimeler: Spor, Algı, Antrenör, İletişim, Beceri

EVALUATION OF COMMUNICATION SKILLS OF COACHES

EVALUATION OF COMMUNICATION SKILLS OF COACHES Murat Gökhan ÇELEBİ, Rana ETİ, Rıdvan EKMEKÇİ muratgokhancelebi@gmail.com, ranaeti538@gmail.com, ridvanekmekci@gmail.com Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği ABD ABSTRACT The aim of this study is to evaluate the communication skills of coaches. For this purpose, the athletes were asked questions in which their coaches could evaluate their communication skills. Sport is one of the basic needs that positively supports the physical and spiritual development of individuals. In addition, sports provide the individual with the opportunity to work, socialize and spend quality time. Communication is the receiving and returning of messages between individuals. Effective communication is the delivery of these messages to the receiver and the transmitter in a healthy way. Communication skill is the ability of an individual to effectively and accurately convey his/her feelings and thoughts to the person he/she wants to communicate with verbally, nonverbally and through body language. A healthy communication between the coach and the athlete also affects the performance positively. It is important to know how Z generation athletes perceive the communication level of their trainers. For this reason, a coach communication skill scale consisting of 48 questions was used in the study. The scale was prepared online in Google forms format and sent to the athletes. A total of 571 athletes from football, basketball, volleyball, swimming, badminton, water polo, gymnastics and other branches participated in the study. Their average age is 22.4, and most of the education level (89%) is at high school and university level. As a result, the athletes perceive the communication skills of their coaches as good.

Key words: Sport, perception, coach, communication, skill

TÜRKİYE'DE ÇİFT KARİYER YOLUNDA SPORCU ÖĞRENCİLER: EĞİTİM Mİ SPOR MU İKİLEMİ

¹Funda Koçak, ¹Beğüm Yaşar Sönmez, ¹Sena Nur Doğusan

¹Ankara Üniversitesi, Ankara

Email : fkocak@ankara.edu.tr, begumyasar36@gmail.com, sndogusan@hotmail.com

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı Türk sporcuların eğitim kariyeri ve spor kariyeri olmak üzere çift kariyerlerini sürdürmede nasıl deneyimler yaşadıklarını incelemektir. Çalışmanın kuramsal çerçevesi sosyal bilişsel kariyer kuramına (SBKK) dayanmaktadır. Araştırmada kuramsal çerçeveye uygun olarak sporcuların eğitime yönelik tutumlarını anlamak ve çift kariyer peşinde çabalarken algılanan zorluklar ve destekleyici unsurlar SBKK perspektifinden ortaya koyulmaya çalışılmıştır.

Yöntem: Araştırma nitel araştırma yaklaşımında, yorumlayıcı paradigmanda ve fenomenolojik desende tasarlanmıştır. Çalışma grubu amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemine göre seçilmiştir. Araştırmada üniversite öğrenimine devam eden kendi branşında milli ya da en üst ligde yer alan sporcu öğrencilerden 5 kadın ve 5 erkek olmak üzere 10 katılımcı yer almıştır. Veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak toplanmıştır. Görüşmeler sırasında katılımcılara kişisel bilgi formu sorularının yanında, araştırmanın kuramsal çerçevesine göre alan yazın incelenerek oluşturulmuş ve SBKK (öz yeterlilik, sonuç beklentileri, kişisel hedefler) çerçevesinde sınıflandırılan 15 adet açık uçlu soru yöneltilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada geçerliği sağlamak amacıyla inandırıcılık, aktarılabilirlik, güvenilebilirlik ve doğrulanabilirlik kriterleri temel alınmıştır. Güvenirliğin sağlanabilmesi için, görüşmelerin kayıt altına alınarak, bunların yazıya aktarılması, farklı araştırmacılar tarafından bireysel kodlama yapılması stratejileri kullanılmıştır.

Bulgular: Yapılan analizler sonucunda kuramsal çerçeveye uygun olarak üç ana tema oluşturulmuştur. SBKK öz yeterlik boyutuna göre oluşturulan tema 'başarı ruhumda var', sonuç beklentileri boyutuna göre 'destek ve engeller', kişisel hedefler boyutuna göre 'akademik sporcular' olarak karşımıza çıkmıştır. Sporcular destekleyici yapılar tarafından desteklendiklerinde ve esnek düzenlemeler yapıldığında çift kariyerlerini daha kolay yönettiklerini belirtmişlerdir. Ebeveyn desteği sporcuların çift kariyerleri ile ilgili karar vermelerinde ve çift kariyerde zorluklarla karşılaştıkları zaman sosyal destek sağlamada önemli bir rol oynamaktadır.

Sonuç: Sporcular çift kariyerlerinde eğitim kariyerleri yerine spor kariyerlerini öncelikli olarak görürken, aktif sporculuk sonrası kariyerlerinde akademik olarak ilerlemeyi öncelikli hedef olarak belirtmişlerdir. Çalışmada çift kariyer desteğinde, ülkemizdeki uygulamaların ve çift kariyer yapılarının eksikliği dikkat çekmiştir.

Athlete Students On A Dual Career Path In Turkey: Education Or Sports Dilemma

Introduction and Purpose: The aim of this study is to examine how Turkish athletes experience in maintaining their dual careers, including education career and sports career. The theoretical framework of the study is based on the social cognitive career theory (SCCT). In the research, in accordance with the theoretical framework, it has been tried to understand the attitudes of the athletes towards education and to reveal the perceived difficulties and supportive elements while trying to pursue dual careers from the perspective of SCCT.

Method: The research was designed in qualitative research approach, interpretive paradigm and phenomenological design. The study group was selected according to the criterion sampling method, one of the purposive sampling methods. In the research 10 participants, 5 women and 5 men were included in the study, among the athlete students in the national or top league in their own branch, continuing their university education. Data were collected using a semi-structured interview form. During the interviews, 15 open-ended questions, which were formed by examining the literature according to the theoretical framework of the research and classified within the framework of SCCT (self-efficacy, outcome expectations, personal goals), were asked to the participants, as well

as personal information form questions. Content analysis method was used in the analysis of the obtained data. Validity in research credibility, transferability, reliability and verifiability criteria are taken as basis in order to ensure reliability, the strategies of recording the interviews, translating them into writing, and individual coding by different researchers were used.

Results: As a result of the analyzes made, three main themes were formed in accordance with the theoretical framework. The theme created according to the SCCT self-efficacy dimension was 'success is in my soul', 'support and obstacles' according to the dimension of outcome expectations, and 'academic athletes' according to the dimension of personal goals. Athletes stated that they manage their double careers more easily when they are supported by supportive structures and flexible arrangements are made. Parental support plays an important role in athletes' decision making about their dual career and in providing social support when faced with difficulties in dual careers.

Conclusion: While the athletes prioritize their sports careers over their educational careers in their dual careers, they have specified academic advancement as their primary goal in their careers after active athletics. In the study, the lack of practices and dual career structures in our country in dual career support was noted.

ORTAÖĞRETİM KURUMLARINDA UZAKTAN EĞİTİMLE YAPILAN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE YÖNELİK TUTUMLARININ SOSYAL BECERİLERİ ÜZERİNDE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

¹Zeynep Eren, ²Mehdi DUYAN, ¹Mesut AK

¹İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor ABD, MALATYA

²İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, MALATYA

Email : zeyneppeerenn@gmail.com, mehdi.duyan@inonu.edu.tr, ma908012@gmail.com, zeyneppeerenn@gmail.com

Bu çalışmada, Coronavirüs (Covid-19) pandemisi süresince ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin uzaktan eğitimle beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının sosyal becerilerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Genel tarama modeline (Karasar, 2005) göre yürütülen bu çalışmanın evreni ortaöğretim kurumlarıdır. Örneklemi ise 2020-2021 Eğitim-Öğretim yılında Malatya ilinde yer alan 3 farklı devlet ortaöğretim kurumlarında 9,10 ve 11.sınıflarda öğrenim gören 92 erkek ve 119 kadın olmak üzere toplam 211 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma grubu, tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilere elektronik iletişim araçları aracılığıyla anket uygulanmıştır. Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS 23 kullanılarak analiz edilmiştir. Veri toplama aracı olarak, öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla Pehlivan (1997) tarafından geliştirilen “Beden Eğitimi Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Sosyal beceri düzeylerini ölçmek için ise Matson, Ratatory ve Helsel (1983) tarafından geliştirilen ve Bacanlı ve Erdoğan (2003) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Matson Çocuklarda Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin normallik sinamasında Çarpıklık (skewness) ve Basıklık (kurtosis) katsayısı kullanılmıştır. Normallik analizi sonucunda verilerin normal dağılıma uygun olduğu görülmüş ve parametrik testlerin yapılmasına karar verilmiştir. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 (p<0.05) olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin demografik özelliklerini ortaya koymak için frekans, yüzde hesaplamaları ve betimsel istatistik yapılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve kuvvetini belirlemek için Korelasyon Analizi, uzaktan eğitimle beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının sosyal becerilerine etkisinin test etmek amacıyla regresyon analizi yapılmıştır. Analizler sonucunda, araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal beceriler düzeyleri orta düzeyde ($\bar{x}=137.40$), beden eğitimi dersi tutum düzeyleri ise düşük düzeyde ($\bar{x}=62.62$) olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin sosyal beceriler düzeyleri ile beden eğitimi dersine yönelik tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir. Ayrıca regresyon analizi sonucunda uzaktan eğitimle beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının sosyal beceriler üzerine etkisine ilişkin modelin anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Uzaktan Eğitim, Beden Eğitimi Dersi, Tutum, Sosyal Beceri

Investigation Of The Effect Of Attitudes Towards Physical Education Lessons Conducted With Distance Education In Secondary Education Institutions On Social Skills

In this study, it was aimed to examine the effects of the attitudes of students studying in secondary education institutions towards physical education and sports lessons through distance education on their social skills during the Coronavirus (Covid-19) pandemic. The universe of this study, which was carried out according to the general survey model (Karasar, 2005), is secondary education institutions. The sample consists of 211 students, 92 male and 119 female, studying in the 9th, 10th and 11th grades in 3 different state secondary education institutions in the province of Malatya in the 2020-2021 academic year. The study group was selected by convenience sampling method, which is one of the non-random sampling methods. The questionnaire was applied to the students participating in the study through electronic communication tools. The data obtained from the participants were analyzed using SPSS 23. As a data collection tool, the “Physical Education Attitude Scale” developed by Pehlivan (1997) was used in order to determine the attitudes of the students towards the physical education lesson. In order to measure social skills levels, the “Matson Social Skills Assessment Scale for Children” developed by Matson, Ratatory and Helsel (1983) and adapted into Turkish by Erdoğan (2003) was used. Skewness (skewness) and Kurtosis (kurtosis) coefficients were used in the normality test of the data. As a result of the normality analysis, it was seen that the data were in accordance with the normal distribution and it was decided to conduct

parametric tests. The level of significance in the analyzes was determined as 0.05 ($p < 0.05$). Frequency, percentage calculations and descriptive statistics were performed to reveal the demographic characteristics of the students.

In addition, correlation analysis was conducted to determine the direction and strength of the relationship between the variables, and regression analysis was conducted to test the effect of attitudes towards distance education,

SOSYAL MEDYA REKLAMLARINDA TÜKETİCİ ALGILARININ İNCELENMESİ: Y VE Z KUŞAĞI ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA

¹Selçuk Bora Çavuşoğlu, ¹Yağmur Güvenç

¹*İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Spor Bilimleri Fakültesi, İSTANBUL*

Email : boracavusoglu@windowslive.com, yagmurguveenc@gmail.com

Giriş Günümüzde sosyal medya bilgi paylaşımının yapıldığı ve insanların etkileşimde olduğu bir platform haline gelmiştir. Aynı zamanda işletmeler tarafından reklam aracı olarak kullanılmaktadır. Amaç Bu araştırmada sosyal medya reklamlarında tüketici algılarının Y ve Z kuşakları üzerinde incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada genel tarama modeli kullanılmıştır. Yöntem Araştırmacının çalışma grubunu basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa'da öğrenim gören üniversite öğrencileri ve özel bir spor okulunda eğitim alan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Wang ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilen ve Akkaya (2013)'ün çalışmasına uyarladığı "Sosyal Medya Reklamlarında Tüketici Algıları Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma verileri çarpıklık ve basıklık değerlerine göre normal dağılım göstermiş ve bağımsız örneklem t-testi ve one-way Anova testleri uygulanmıştır. Bulgular ve Sonuç Araştırma bulgularına göre bireylerin cinsiyetlerine ve kuşaklarına göre Eğlence alt boyutunda anlamlı farklılık belirlenmiştir. Diğer yandan sosyal medyada vakit geçirme sürelerine göre ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Sonuç olarak sosyal medya reklamlarında tüketici algılarının X ve Y kuşakları üzerinde sosyo demografik özelliklere göre değişiklik göstermektedir.

EXAMINATION OF CONSUMER PERCEPTIONS IN SOCIAL MEDIA ADVERTISING: A STUDY ON GENERATIONS Y AND Z

Introduction Today, social media has become a platform where information is shared and people interact. It is also used by businesses as an advertising tool. Aim In this research, it is aimed to examine consumer perceptions in social media advertisements on Y and Z generations. General screening model was used in the research. Method The study group of the research consists of university students studying at İstanbul University-Cerrahpasa, selected by simple random sampling method, and athletes studying at a private sports school. The "Consumer Perceptions in Social Media Advertisements Scale" developed by Wang et al. (2009) and adapted to Akkaya (2013)'s study was used as a data collection tool in the research. Research data showed normal distribution according to skewness and kurtosis values and independent sample t-test and one-way Anova tests were applied. Findings and Result According to the research findings, a significant difference was determined in the Entertainment sub-dimension according to the gender and generation of the individuals. On the other hand, no significant difference was found according to the time spent on social media. As a result, consumer perceptions in social media advertisements vary according to socio- demographic characteristics on X and Y generations.

TEDAVİSİ TAMAMLANMIŞ COVID-19 TANILI BİREYLERİN, FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN, COVID-19 TEDAVİ ŞEKLİ VE SEMPTOMLARI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

¹Betül Coşkun, ¹Murat Koç, ¹Özge Macit, ¹Nazmi Sarıtaş, ²Cemal Alper Kemaloğlu, ³Dicle Aras, ²Ahmet Öztürk

¹Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri

²Erciyes Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Kayseri

³Ankara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Email : betulcoskun@erciyes.edu.tr, murat38koc@gmail.com, ozgamacit@erciyes.edu.tr, nsaritas@erciyes.edu.tr, alperkemaloglu@erciyes.edu.tr, daras@ankara.edu.tr, ahmetozturk@erciyes.edu.tr

Giriş ve Amaç: Küresel bir sağlık sorunu olan Covid-19 salgını için henüz etkili bir iyileştirici tedavi bulunmadığından, sağlıklı bir bağışıklık sistemi hastalıktan koruyucu faktör olarak önem arz etmektedir. Güçlü bağışıklık kapasitesini korumak ve çeşitli kronik hastalıkların yaygınlığını azaltmak için önemli olan ve virüsün bağlanmasıyla önce yapılan düzenli egzersiz, hastalığı önleme ya da virüs hasarını azaltmada etkili olma potansiyeline sahiptir. Egzersiz ve fiziksel aktivitenin bağışıklık sistemi üzerindeki bilinen olumlu etkilerine karşılık, literatürde Covid-19 hastalarının hastalığı geçirmeden önceki fiziksel aktivite alışkanlıkları üzerine yapılan bir çalışma bilginiz dahilinde bulunmamaktadır. Bu çalışmada, Covid-19 tanısı konmuş hastaların fiziksel aktivite düzeylerinin, Covid-19'un tedavi şekli ve semptomları üzerine etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Yöntem: Çalışmaya, Covid-19 tanısı konmuş ve hastanede yatılı olarak (n=23) ya da ayakta (n=298) tedavisi tamamlanmış olan 18-65 yaş aralığındaki kadın (n=169) ve erkek (n=152) 321 gönüllü birey katılmıştır. Bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (Karaca, Ergen & Kuruç,2000) ile online olarak belirlenmiştir. Semptomlar, DSÖ'nün sınıflandırmasına göre; yaygın, seyrek ve ciddi olarak gruplandırılmıştır (WHO, https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_3).

Bulgular: Mann-Whitney testi sonucuna göre ilaç kullanarak tedavi olanların, kullanmayanlara kıyasla yaşlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu (p<0.001), BMH'nın ise daha düşük olduğu görülmüştür (p<0.05). Hastanede tedavi olanların hastalığı evde geçirenlerle kıyasla BKİ anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Hiç belirti göstermeyen veya belirtileri daha kısa sürede hafifleyenlerin, daha uzun sürede hafifleyenlere kıyasla yaş değerleri daha düşük, BMH değerleri daha yüksek bulunmuştur (p<0.05). Logistic Regresyon analizine göre BKİ değeri bir birim arttıkça hastanede tedavi olma olasılığı 1.13 kat (95%CI, 1.040-1.228) daha artmaktadır (p<0.05). Yaş bir birim yükseldikçe tedavide ilaç kullanma olasılığı 1.06 kat (95%CI, 1.028-1.088) artmaktadır (p<0.001). Hastalığı semptomlu geçirenlerin semptomsuz geçirenlere göre ilaç tedavisi alma olasılığı 3.27 kat (95%CI, 1.493-7.148) artmaktadır (p<0.05).

Sonuç: Fiziksel aktivite düzeyinin, Covid-19'un tedavi şekli ve semptomları üzerine doğrudan bir etkisi bulunmamasına karşılık yaş, BMH ve BKİ değişkenlerinin tedavi şekli ve semptomlar üzerinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Investigation Of The Effects Of Physical Activity Levels Of Individuals Diagnosed With Covid-19, Whose Treatment Was Completed, On The Form Of Treatment And Symptoms Of Covid-19

Introduction and Purpose: Since there is no effective treatment yet for the Covid-19 epidemic, which is a global health problem, a healthy immune system is important as a protective factor against disease. Regular exercise performed before attaching the virus, which is essential for maintaining strong immune capacity and reducing the prevalence of various chronic diseases, has the potential to be effective in preventing disease or reducing virus-induced damage. Despite the well-known positive effects of exercise and physical activity on the immune system, there is no study in the literature, to the best of our knowledge, on the physical activity habits of Covid-19 patients before they have the disease. In this study, it was aimed to investigate the effect of physical activity levels of patients diagnosed with Covid-19 on the form of treatment and symptoms of Covid-19. Method: A total of 321 volunteers, women (n=169) and men (n=152) aged 18-65 years, who were diagnosed with Covid-19 and got inpatient (n=23) or outpatient (n=298) treatment participated in the study. The physical activity levels of individuals were determined online by the Physical Activity

Assessment Questionnaire (Karaca, Ergen & Koruç,2000). Symptoms were grouped as common, less common, and serious according to the WHO classification of symptoms (WHO,https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_3).

Results: According to the Mann-Whitney test results, it was observed that the age was significantly higher ($p<0.001$) and BMR was lower ($p<0.05$) of those who were treated with drugs than those who were treated without drugs. BMI values of those who were treated at the hospital were found significantly higher than those who pull through the disease at home. Age values were lower and BMR values were higher in those who did not show any symptoms or whose symptoms were relieved in a shorter time compared to those whose symptoms were relieved in a long time ($p<0.05$). According to the Logistic Regression analysis, as the BMI value increases by one unit, the probability of being a hospitalized patient increases 1.13 times (95%CI, 1.040-1.228, $p<0.05$). As the age increases by one unit, the probability of using drugs in the treatment increases 1.06 times (95%CI, 1.028-1.088, $p<0.001$). The probability of receiving drug treatment is 3.27 times (95%CI, 1.493-7.148) higher for those with symptoms than those who have no symptoms ($p<0.05$).

Conclusion: Despite the level of physical activity did not have a direct effect on the form of treatment and symptoms of Covid-19, it was concluded that the variables of age, BMR, and BMI had an effect on the form of treatment and symptoms.

SEDANter BİREYLERDE DİNAMİK DENGİ İLE ÇEŞİTLİ PARAMETRELER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

¹Neslihan Akçay, ¹Samet Kaplan, ²Mehmet Ali Öztürk, ¹Mustafa Şakir Akgül

¹Karabük Üniversitesi, Hasan Doğan Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Karabük

²Bitlis Eren Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Bitlis

Email : neslihanozcan@karabuk.edu.tr, kaplansamet3@gmail.com, maozturk@bu.edu.tr, mustafasakirakgul@karabuk.edu.tr

Amaç: Sedanter bireylerde dinamik denge ile çeşitli parametreler arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Gereç ve

Yöntem: Çalışmaya yaş ortalamaları 34.1±1.1 olan 73 kadın, 109 erkek olmak üzere toplam 182 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcıların Boy uzunlukları ve bacak uzunlukları mezura ile, vücut kompozisyon değerleri Inbody 270 ölçüm cihazıyla ölçüldü. Dinamik denge değerleri sağ ve sol bacak olmak üzere 3 yönde (anterior (ANT), posteromedial (PM) ve posteriolateral (PM)) olmak üzere Y Denge Test platformu kullanılarak ölçüldü (En İyi Uzanma Mesafesi/Bacak Uzunluğu) x100 = % en çok uzanma mesafesi), el pençe kuvvet değerleri için ise el dinamometresi kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 23.0 paket program ile yapılmıştır. Dinamik denge ile diğer parametreler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon testiyle belirlendi ve anlamlılık düzeyi p<0.05 olarak belirlendi.

Bulgular: Yapılan değerlendirmede, sağ ve sol bacak denge değerleri ile yaş, vücut ağırlığı, beden kitle indeksi, vücut yağ kütlesi değerlerinde negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunurken (p<0.05), boy uzunluğu, yağsız vücut ağırlığı, sağ el ve sol el pençe kuvvetinde pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (p<0.05).

Sonuç: Sedanter bireylerde yaş, vücut ağırlığı, beden kitle indeksi, vücut yağ kütlesi değerleri arttıkça dinamik denge değerlerinin olumsuz yönde etkilendiği, yağsız vücut kütlesi, sağ el ve sol el pençe kuvveti arttıkça denge değerlerinin ise olumlu yönde etkilendiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Dinamik Denge, vücut kompozisyonu, yaş, el pençe kuvveti

Investigation Of The Relationship Between Dynamic Balance And Various Parameters In Sedentary Individuals

Purpose: To examine the relationship between various parameters and dynamic balance values in sedentary individuals.

Materials and Methods: A total of 182 people, 73 women and 109 men, with a mean age of 34.1±1.1 years, participated in the study voluntarily. Height and leg lengths of the participants were measured with a tape measure, and body composition values were measured with the Inbody 270 measuring device. Dynamic balance values were measured using the Y Balance Test platform in 3 directions (anterior (ANT), posteromedial (PM) and posteriolateral (PM)) for the right and left legs (Best Reaching Distance/Leg Length) x100 = % maximum reach distance), hand dynamometer was used for hand grip force values. Data analysis was done with SPSS 23.0 package program. The relationship between dynamic balance and other parameters was determined by Pearson Correlation test and the level of significance was determined as p<0.05.

Results: In the evaluation, there was a statistically significant negative correlation between right and left leg balance values and age, body weight, body mass index, body fat mass values (p<0.05), while height, lean body weight, right hand and left A statistically significant positive correlation was found in hand claw strength (p<0.05).

Conclusion: It can be said that dynamic balance values are negatively affected as age, body weight, body mass index and body fat mass values increase in sedentary individuals, while balance values are affected positively as lean body mass, right hand, and left hand grip strength increase.

Keywords: Dynamic Balance, body composition, age, hand grip strength

ELEKTROMYOSTİMÜLASYON UYGULAMASI VE ZUMBA EGZERSİZİNİN SEDANter KADINLARIN BELİRLENEN BAZI FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

¹Neslihan Akçay, ²Hilal Doğan Güney, ¹Mahmut Esat Uzun, ³Aybala Cebecik Özcan, ¹Mustafa Şakir Akgül

¹Karabük Üniversitesi, Hasan Doğan Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Karabük

²Safranbolu İlçe Sağlık Müdürlüğü, Karabük

³Zonguldak Gökçebeğ İlçe Devlet Hastanesi, Aile Hekimliği, Zonguldak

Email : neslihanozcan@karabuk.edu.tr, hilaldogan21@gmail.com, mahmutuzun@karabuk.edu.tr, aybalacebecik@karabuk.edu.tr, mustafasakirakgul@karabuk.edu.tr

Amaç: Bu çalışmanın amacı, son dönemlerde popüler bir araştırma konusu olmakla beraber etkinliği ve faydaları literatürde sıklıkla bildirilen Elektromyostimülasyon (EMS) uygulaması ile yine popüler bir egzersiz türü olan zumba egzersizinin sağlıklı sedanter kadınların bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerinde etkilerinin karşılaştırılmasıdır.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya yaş ortalamaları 35.8 ± 1.4 yıl olan toplam 30 kadın gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar rastgele EMS (n:15) ve Zumba (n:15) grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Daha sonra toplamda 6 hafta olmak üzere, EMS grubu haftada iki gün EMS uygulamasına, zumba grubu ise yine haftada iki gün olmak üzere zumba egzersizlerine katılmışlardır. Çalışmanın başında ve sonunda katılımcıların vücut kompozisyonu, kan basıncı, maksimal oksijen tüketimi ($\max VO_2$), kuvvet parametreleri ve kan değerleri ölçülerek değerlendirilmiştir. Her bir antrenman seansı katılımcıların maksimal, ortalama kalp atım hızları ve toplam harcanan kalorininin değerlendirilebilmesi için Polar marka saat ile takip edilmiştir. Ayrıca BORG skalası ile her bir egzersiz sonunda algıladıkları zorluk dereceleri kaydedilmiştir. Verilerin analizi için SPSS 23.0 paket programı kullanılmıştır. Grupların grup içi değişimlerinin değerlendirmeleri için Wilcoxon Testi, gruplar arası karşılaştırma içinde Mann-Whitney U Testi uygulanmıştır. İstatiksel olarak anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir. Bulgular: Gruplar arası karşılaştırma yapıldığında vücut ağırlığı, beden kütle indeksi (BKI), vücut yağ yüzdesi ve $\max VO_2$, değerlerinde Zumba grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Kuvvet ve kan yağ parametrelerinde ise gruplar arası istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilememiştir.

Sonuç: Uygulamaların her bir seans ve toplam süreleri ayrıca grup içi değişimler değerlendirildiğinde hem EMS hem de zumba uygulamasının vücut kompozisyonu, $\max VO_2$, kuvvet ve kan yağ parametreleri üzerinde olumlu etkileri olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: EMS, Zumba, Sedanter

Comparison Of The Effects Of Electromyostimulation Exercise And Zumba Exercise On Some Physical And Physiological Parameters Of Sedentary Women

Purpose: The aim of this study is to compare the effects of Electromyostimulation (EMS) exercise which is a popular research topic recently, but whose effectiveness and benefits are frequently reported in the literature, and zumba exercise, which is also a popular type of exercise, on some physical and physiological parameters of healthy sedentary women.

Materials and Methods: A total of 30 women with a mean age of 35.8 ± 1.4 years participated in the study voluntarily. Participants were randomly divided into EMS (n:15) and Zumba (n:15) groups. Then, for a total of 6 weeks, the EMS group participated in the EMS practice two days a week, and the zumba group participated in the zumba exercises twice a week. At the beginning and end of the study, the participant's body composition, blood pressure, maximal oxygen consumption ($\max VO_2$), strength parameters and blood values were measured and evaluated. Each training session was followed with a Polar watch to evaluate the participant's maximal, average heart rate and total calories burned. In addition, the degree of difficulty they perceived at the end of each exercise was recorded with the BORG scale. SPSS 23.0 package program was used for data analysis. The Wilcoxon Test was used to

evaluate the intragroup changes, and the Mann-Whitney U Test was used for the comparison between groups. The statistical significance level was accepted as $p < 0.05$.

Results: When the groups were compared, a statistically significant difference was found in favor of the Zumba group in the values of body weight, body mass index (BMI), body fat percentage and maxVO₂. There was no statistically significant difference between the groups in strength and blood fat parameters.

Conclusion: It can be said that both EMS and Zumba exercise have positive effects on body composition, maxVO₂, strength and blood fat parameters when each session and total duration of the practices are evaluated, as well as the changes within the group.

Keywords: EMS, Zumba, Sedentary

FENOMENOLOJİK ARAŞTIRMANIN KURAMSAL TEMELLERİ VE SPOR ALANINDAKİ BAŞARILI ÖRNEKLERİ

1Ahmet Araşan

1Ankara Üniversitesi, Dil-Tarih Ve Coğrafya Fakültesi, Sosyoloji Ana Bilim Dalı

Yorumlayıcı paradigmaya sahip nitel araştırmalarda kullanılan fenomenoloji deseni, spor alanında bir fenomeni katılımcının verdiği anlamla betimlemek amacıyla yapılan sosyal bilimler çalışmaları için uygun bir epistemolojik ve metodolojik yaklaşım sunar. Bu sebeple son yıllarda Türkiye’de fenomenolojik anlayışla yapıldığı belirtilen araştırmaların ve lisansüstü tezlerinin sayısında büyük bir artış yaşanmaktadır. Ancak bu yaklaşımın sosyal bilimlerde hakkıyla kullanılması hiç de kolay değildir. Fenomenolojinin içerdiği güçlük, bir filozof olan Edmund Husserl tarafından geliştirildiğinden, güçlü felsefik temellerinin anlaşılması ve onlara doyurucu biçimde referans verilmesi gerekliliğidir. Hem uluslararası araştırmacıların belirttiği hem de doktora tezimi yazarken şahsen tespit ettiğim üzere, diğer sosyal bilimler alanlarında olduğu gibi, spor sosyolojisi alanında da yapılan fenomenolojik çalışmaların felsefik temelleriyle bağlantıları tam olarak kurulmamakta, bunun sonucunda böyle araştırmalar hedeflerine ulaşmakta zorlanmaktadır. Sunacağım bildiride “ne?” sorusunun ne anlama geldiğine kısaca değindikten sonra fenomenolojinin sosyal bilimler araştırmalarında kullanılabilecek kuramsal temellerinin ana ilkelerini ortaya koyacağım. Bu ilkeler, fenomenolojinin sunduğu farklı epistemoloji ve metodolojiyle ilgili daha derinlikli bir anlayışa ulaşılmasını sağlayacaktır. Bunu takiben, Türkiye ve dünyada spor alanında gerçekleştirilen başarılı fenomenolojik çalışmalara örnekler vererek, fenomenolojik yaklaşımı tercih etmeye müsait problematiğe sahip araştırmacılara yardımcı olmayı amaçlıyorum. Örnek vereceğim araştırmalar arasında dövüş sporlarının, dağcılığın, beden eğitimi öğretmenliğinin ve biniciliğin fenomenolojisini yapan çalışmalar bulunmaktadır. Bildiride fenomenolojinin yöntemi ve teknikleriyle ilgili notlara da yer vereceğim.

The Theoretical Basis Of Phenomenological Research And Its Successful Examples In Sports Studies

The phenomenological research design which are widely used in the qualitative social researches of interpretative paradigm, involves very suitable epistemological and methodological approach for describing a phenomenon with the meanings given by the participants. Consequently, in Turkish sports social sciences area the number of researches that are said to be conducted by phenomenological approaches has dramatically increased. However, the difficulty of phenomenology while being used in social sciences is to understand its deep philosophical connections and to be able to give satisfactory references as was developed by a philosopher Edmund Husserl. According to international researchers and based on my observations on Turkish sports sociology conducted by phenomenological design, while writing my doctoral thesis, just like in other areas of social sciences, in phenomenological studies of interpretative sports sociology, the philosophical links are not properly established and this leads to researches far from achieving their goals. In my presentation I will start by explaining what does the question of “what?” refer to and put the main principles of theoretical foundations a phenomenology within the context of its application in social sciences. These principles will enable the audience to reach to a more thorough understanding of the epistemology and methodology of phenomenology. After covering certain theoretical aspects, I will present examples of the successful phenomenological studies, both from abroad and Turkish sports social sciences arena. These will include researches and graduate thesis related to martial sports, mountaineering, physical education teachership and equestrianism. In my presentation there will be hints about the method and techniques of a phenomenological research.

FENOMENOLOJİK BETİMLEMENİN KISIT VE ÇELİŞKİLERİNE KARŞI HERMENÖTİK FENOMENOLOJİ VE SPOR ALANINDA UYGULANIŞI

1Ahmet Araşan

1Ankara Üniversitesi, Dil-Tarih Ve Coğrafya Fakültesi Sosyoloji Ana Bilim Dalı

Sporda son yıllarda gerçekleştirilen yorumlayıcı nitel sosyal çalışmalarda fenomenoloji deseni gittikçe artan sayıda uygulanmaktadır. Edmund Husserl tarafından geliştirilen fenomenoloji, insanların kendi deneyiminin üstüne düşündükten sonra verdiği anlamı birer aşkın özer gibi ortaya koyabilmek için hem araştırmacının hem de katılımcının verdiği anlam içerisindeki önyargıları, ön anlayışı, dünya görüşünü, sosyal sınıfları, ideolojiyi, sosyal etkileri vb. ayrıca almayı gerektirir. Ancak belli şekillerde yorumlayıcı sosyal bilimlerde kullanılan bu Husserlci fenomenoloji belli kısıt ve çelişkilere sahiptir. Bunlar kısaca şöyledir: Fenomenolojinin öngördüğü şekilde “ayrıca almak” imkansızdır, derinleşemez, toplumsal etkileşime önem vermez ve her zaman pozitivistten, yorumlamaya dahil edilmesini zorlaştıracak izler taşır. Bu kısıt ve çelişkileri aşmak üzere Martin Heidegger ve sonrasında Hans-Georg Gadamer “hermenötik fenomenolojinin” temellerini atmış ve bunu felsefik bir yaklaşım olarak geliştirmişlerdir. Ancak bu iki filozofun görüşlerini sosyal bilimlerde kullanmak Kanadalı eğitim bilimci Max van Manen’in hermenötik fenomenoloji için “yol” ve teknikler belirlemesinden sonra mümkün olabilmektedir. Hermenötik fenomenoloji, insan bilincindeki anlamı araştıran fenomenolojinin aksine, varoluş durumundaki insanı ve onun fenomene verdiği anlamı araştırır. Ona göre önce dünya vardır sonra insan; dolayısıyla dünya da betimlemenin içerisine katılmalıdır. Özellikle sporun içinden gelmiş sosyal bilimcilerin spor alanındaki fenomenlerin derinlemesine betimleyebilmesi için geniş imkanlar sağlayan hermenötik fenomenoloji, insanı, farklı tecrübe dünyaları arasında dolaşan, bu tecrübelerle diyalog içerisinde, onlardan etkilenen ama aynı zamanda onları etkileyen bir varlık olarak görür. Bildiride tüm bunlara değineceğim ve alternatif olarak daha derin ve daha zengin bir betimlemenin imkanını sağlayan hermenötik fenomenolojinin diğer ilkelerini anlatacağım. Tüm bunları yaptıktan sonra dünyada ve Türkiye’de spor alanında hermenötik fenomenoloji ile yapılmış araştırma ve lisans üstü tezlerden örnekler sunarak belki de bugüne kadar üstünde çok az durulmuş bir epistemoloji ve metodoloji ile ilgili bilgiler vermiş olacağım. Vereceğim örnekler arasında kayak yapmak, paraşütle atlamak, kadın futbolu ve video oyunları ile ilgili araştırmalar yer bulacaktır.

Hermeneutical Phenomenology Against The Limitations And Contradictions Of Phenomenological Description And Its Applications In Sports

Phenomenology, in recent years, has increasingly been used in interpretative and qualitative social sports studies. As developed by philosopher Edmund Husserl, phenomenology requires bracketing of biases, pre-understandings, social classes, ideologies and social influences etc. of both the researchers’ and participants’, because it involves an approach that demands grouping of meanings revealed by participants as transcendental essences. However, phenomenology applied in social sciences in similar forms involves contradictions and limitations which lead to certain problems. These problems are, the impossibility of bracketing, it avoids deeper understandings, does not focus on social interaction and does not fully break its connections with positivism which is always posits a barrier for interpretative studies. In order to overcome these contradictions and limitations first Martin Heidegger than Hans-Georg Gadamer developed philosophical hermeneutical phenomenology. However, it took another couple of decades for Canadian educational scientist Max van Manen to be able to develop a methodology, “way” and techniques to enable hermeneutical phenomenology be used in social sciences. Hermeneutical phenomenology, instead of focusing on the meanings after reflecting on human consciousness, tries to understand the human himself in its everyday existence. According to this approach the world exists before the human existence and human existence is directly related with the world. Hermeneutical phenomenology which provides the sports social scientist, especially the ones which are coming from sports itself, with rich possibilities. It assumes human being as moving from one experience world to another, dialoging with and within these experiences, influenced from them as well as influencing them. In my presentation, after touching upon all these and other related points, I will give examples from successful

researches and graduate thesis both from abroad and Turkey. I believe by hinting about hermeneutical phenomenology in this presentation I will be able to emphasize such a rarely mentioned epistemology and methodology in social sports sciences. My examples will include hermeneutical researches on skiing, parachuting, women football and video gaming.

2000-2021 YILLARI ARASINDA DOMS (DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS) ÜZERİNE YAPILAN ÇALIŞMALARIN İNCELENMESİ

²Ramazan Bayer, ¹Ayşe Eda Kınacı

¹İnönü Üniversitesi, Malatya

²Turgut Özal Üniversitesi, Malatya

Email : rmznbayer@gmail.com, kinaciayseeda@gmail.com

Giriş: DOMS (delayed onset muscle soreness), sporda kas performansını bozan en yaygın nedenlerinden biridir ve kas ağrısı, azalmış kas gücü ve hareket açıklığı ile ilişkilidir ve hem profesyonel hem de eğlence amaçlı sporcularda sıklıkla gözlenir. DOMS, alıılmamış veya yüksek yoğunluklu eksantrik egzersizden sonra ortaya çıkan ağrı veya rahatsızlıktır. DOMS, kas kısılması, artan pasif sertlik, güç ve güçte azalma, lokalize ağrı ve bozulmuş propriyosepsiyon semptomları ile ilişkili kas hasarından kaynaklanır. Belirti ve semptomlar egzersizden 6-12 saat sonra başlar, 48-72 saatte doruk ağrıya ulaşana kadar giderek artar ve 5-7 gün sonra azalarak kaybolur. DOMS' nin olumsuz etkilerini azaltmak, antrenman ve performans kazanımlarını maksimuma çıkarabilir ve yaralanmaları önleyebilir.

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı 2000-2021 yılları arasında DOMS üzerine yapılan çalışmalar ve etkinliklerinin incelenmesidir.

YÖNTEM: Bu amaçla Pubmed veritabanı "DOMS, DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS, DOMS TREATMENT" anahtar kelimeleriyle taranarak 216 çalışmaya ulaşılmıştır. "DOMS, DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS" anahtar kelimeleri ile taranarak Dergipark veritabanında 11.933, Science Direct veritabanında 876, Google Scholar veritabanında 16.700, Elsvier veritabanında ise 2907 çalışmaya ulaşılmıştır. Spor bilimleri alanında yapılanlar seçilerek aynı çalışmalar elendiğinde toplamda 2394 çalışma elde edilmiş ve farklı uygulamalar içeren 15 araştırma çalışmaya dahil edilmiştir.

Bulgular: Çalışmalara toplam 356 kişi katılmıştır. DOMS değerlendirilmesinde VAS (görsel ağrı skalası), MRI (manyetik rezonans), NPRS (sayısal ağrı değerlendirme ölçeği, Laktat, CK (kreatin kinaz, Miyogloblin, Lokosit, Nötrofil, IL-6 (interlökin-6), TNF- α (tümör nekroz faktörü-alfa), manometreler kullanılmıştır. DOMS üzerine yapılan uygulamalardan kompresyon giysileri, hiperbarik oksijen tedavisi ve tekrarlı eksantrik egzersizin etkisiz olduğu saptanmıştır. Akupunkturun az etkili, zerdeçal, BCAA (branched-chain amino acid) takviyesi, farablok kumaş uygulaması, foam roller, kinesyoteyp, kriyoterapi, kompresyon tedavisi, normal eklem hareketi, masaj ve vibrasyon tedavisinin DOMS u azalttığı bulunmuştur.

Sonuç: Sonuç olarak DOMS üzerine incelenen çalışmalarda terapötik uygulamaların etkili olduğu gözlenmiştir.

EXAMINATION OF THE STUDIES ON DOMS (DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS) BETWEEN 2000-2021

Introduction: DOMS (delayed onset muscle soreness) is one of the most common causes of impaired muscle performance in sports and is associated with muscle pain, decreased muscle strength and range of motion, and is frequently observed in both professional and recreational athletes. DOMS is pain or discomfort that occurs after unconventional or high-intensity eccentric exercise. DOMS results from muscle damage associated with muscle shortening, increased passive stiffness, decreased strength and power, localized pain, and symptoms of impaired proprioception. Signs and symptoms begin 6-12 hours after exercise, gradually increase until peak pain is reached in 48-72 hours, and disappear after 5-7 days. Reducing the negative effects of DOMS can maximize training and performance gains and prevent injuries.

Objective: The aim of this study is to examine the studies on DOMS and their activities between the years 2000-2021. **METHODS:** For this purpose, 216 studies were reached by scanning the Pubmed database with the keywords "DOMS, DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS, DOMS TREATMENT". By searching with the keywords "DOMS, DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS",

11,933 studies in Dergipark database, 876 studies in Science Direct database, 16,700 studies in Google Scholar database and 2907 studies in Elsvier database were found. When the studies in the field of sports sciences were selected and the same studies were eliminated, a total of 2394 studies were obtained and 15 studies with different applications were included in the study. RESULTS: A total of 356 people participated in the studies. In the evaluation of DOMS, VAS (visual pain scale), MRI (magnetic resonance), NPRS (numerical pain assessment scale, Lactate, CK (creatine kinase, Myoglobin, Leukocyte, Neutrophil, IL-6 (interleukin-6), TNF- α (tumor necrosis) factor-alpha), manometers were used. Compression garments, hyperbaric oxygen therapy and repetitive eccentric exercise were found to be ineffective in applications on DOMS. Less effective acupuncture, turmeric, BCAA (branched-chain amino acid) supplementation, farablock fabric application, foam roller, kinesiotape , cryotherapy, compression therapy, normal joint movement, massage and vibration therapy have been found to reduce DOMS.

Conclusion: In conclusion, therapeutic applications were observed to be effective in studies on DOMS.

KİŞİLERİ ULTRA MARATON KOŞMAYA MOTİVE EDEN FAKTÖRLERİN BELİRLENMESİ

¹Ayşe Eda Kınacı, ¹Serkan Düz, ²Ramazan Bayer

¹İnönü Üniversitesi, Malatya

²Turgut Özal Üniversitesi, Malatya

Email : kinaciayseeda@gmail.com, serkan.duz@inonu.edu.tr, rmznbayer@gmail.com

Giriş: Günümüzde ultra maraton koşusu, koşucu toplulukları arasında giderek popüler hale gelmiştir. Bir ultramaraton, 42.195 km'lik geleneksel bir maratonun uzunluğundan daha uzun mesafeleri içeren bir koşu etkinliği olarak tanımlanır. Uzun mesafe koşucuları için bir ultramaratonu tamamlamak, yalnızca bir koşu etkinliğine katılmak değil, her şeyden önce uzun süreli bir fiziksel ve zihinsel hazırlık süreci anlamına gelir. AMAÇ:Buna göre bu çalışma kişileri ultra maraton koşmaya motive eden nedenlerin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Çalışmaya 2019'da Kapadokya Ultra Maraton koşusuna katılan 98 sporcu katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Ardahan ve Çalışkan tarafından 2018 yılında geliştirilen UMMÖ (Ultra maraton motivasyon ölçeği) kullanılmıştır. Tüm istatistiksel analizler için IBM Statistics (SPSS, sürüm 25.0, Armony, NY) paket programı kullanılarak ikili değişkenler için parametrik testlerden bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla değişkenler için ise ANOVA kullanılmıştır. İkiden fazla değişken için farkın kaynağını belirlemek amacıyla post hoc testlerden Tukey testi kullanılmıştır. Veriler ortalama±standart sapma ($\bar{x} \pm ss$) olarak ifade edildi ve anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Cinsiyet değişkeni ve başkalarıyla rekabet alt boyutu arasında anlamlılık bulunmuştur. Başkalarıyla rekabetin erkek ultra maratoncuları motive eden önemli bir faktör olduğu saptanmıştır. Katılımcıların eğitim seviyeleri ve kilo kontrolü alt boyutu arasında anlamlılık bulunmuştur. Üniversite mezunu sporcularda kilo kontrolünün baskın bir motivasyon kaynağı olduğu saptanmıştır. Sporcuların antrenman durumu ve ait olma/sosyalleşme alt boyutu arasında anlamlılık bulunmuştur. Haftanın 2 günü antrenman yapan sporcuların daha sık antrenman yapanlara göre ait olma/sosyalleşmeyi motivasyon kaynağı olarak benimsedikleri görülmüştür. Motivasyon ölçeğinin diğer alt boyutları ile sporcuların medeni durumu, sakatlık durumu, bir yılda katıldıkları ultra maraton sayısı ve haftalık koşu mesafeleri ile arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır.

Sonuç: Sonuç olarak erkek ultra maratoncuları başkalarıyla rekabetin, üniversite mezunu sporcuları kilo kontrolünün ve haftada 2 gün antrenman yapan sporcuları da bir gruba ait olma/sosyalleşme isteğinin motive ettiği bulunmuştur.

DETERMINING THE FACTORS THAT MOVE PEOPLE TO RUN ULTRA MARATHON

Introduction: Today, ultramarathon running has become increasingly popular among runner communities. An ultramarathon is defined as a running event involving distances longer than the length of a traditional 42,195 km marathon. For long-distance runners, completing an ultramarathon means not only participating in a running event, but above all a long-term physical and mental preparation.

Objective: Accordingly, this study was conducted to determine the reasons that motivate people to run an ultramarathon. **METHOD:** 98 athletes who participated in the Cappadocia Ultra Marathon in 2019 participated in the study. UMMÖ (Ultra marathon motivation scale), which was developed by Ardahan and Çalışkan in 2018, was used as a data collection tool. For all statistical analyses, independent sample t-test from parametric tests was used for binary variables and ANOVA was used for more than two variables using the IBM Statistics (SPSS, version 25.0, Armony, NY) package program. Tukey's test, one of the post hoc tests, was used to

determine the source of the difference for more than two variables. Data were expressed as mean $\pm$ standard deviation ($\bar{x} \pm ss$) and significance level was accepted as $p < 0.05$.

Results: Significance was found between the gender variable and the sub-dimension of competition with others. It has been determined that competition with others is an important factor that motivates male ultramarathoners. Significance was found between the education levels of the participants and the weight control sub-dimension. It has been determined that weight control is a dominant source of motivation in university graduate athletes. Significance was found between the training status of the athletes and the sub-dimension of belonging/socialization. It has been observed that athletes who train 2 days a week adopt belonging/socialization as a source of motivation compared to those who train more frequently. No correlation was found between the other sub-dimensions of the motivation scale and the marital status, disability status, number of

COVID-19 NORMALLEŞME ADIMLARI KAPSAMINDA ESKRİM ANTRENÖR VE HAKEMLERİNİN SÜREÇ DEĞERLENDİRMESİ

¹Yusuf BARSBUĞA

¹Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı, ülkemizde faal olarak yarışmalara katılan ve Türkiye Eskrim Federasyonu 2020 yılı vizeli antrenör ve hakemlerinin Covid-19 normalleşme adımları kapsamında, planlaması yapılacak olan organizasyonlar ve dikkat edilecek hususlarda görüşlerini ölçmek ve yorumlamaktır. Araştırma grubunu; 2020 yılında TEF 2020 yılı vizeli antrenör ve hakemleri listesinde yer alan 146 antrenör ve hakem oluşturmaktadır.

Yöntem: Nitel araştırma metoduyla kurgulanan bu çalışmada; veri toplama aracı olarak online veri toplama formu kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından uzman görüşü alınarak hazırlanmış, toplam 9 sorudan oluşan ve katılımcıların, araştırma amacına yönelik görüşlerini öğrenmek amacıyla kurgulanan soru formu çoktan seçmeli ve açık uçlu soru tiplerini içermektedir. Türkiye Eskrim Federasyonu ile ortak hareket edilerek gerçekleştirilen bu çalışmada, katılımcılar ilgili federasyonun web sitesi aracılığıyla online ortamda soru formunu cevaplamış olup, çalışmaya gönüllü olarak katılmışlardır. Araştırma ile ilgili onam, formun açıklama kısmında katılımcıların onayına sunulmuştur. Elde edilen verilerin analiz sürecinde ise MAXQDA (Release 18.2.4) (Nitel ve Karma Yöntemler için Profesyonel Veri Analiz Yazılımı) isimli veri analiz programı kullanılmıştır. Kapalı uçlu sorular yüzde verilerle özetlenirken, açık uçlu soru cevap raporlarını analiz etme sürecinde içerik analizi metodu kullanılmıştır. Elde edilen veriler, frekans tabloları ve kod haritaları yardımıyla görselleştirilmiştir. Nihai olarak tablo ve kod haritaları ile elde edilen bulgular yorumlanarak, katılımcıların kodlama yapılan bazı görüşleri doğrudan aktarılmıştır. Bu araştırma için Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan onay alınmıştır.

Bulgular ve Sonuç: Araştırma sonucunda; Tüm dünyayı etkileyen Covid-19 salgınının Eskrim Antrenör ve Hakemlerinin organizasyonlara katılım tutumlarını etkilediği tespit edilmiştir. Düzenlenmesi planlanan faaliyetlerde; seyircisiz katılım, açık hava müsabakaları, Müsabaka Salon Seçiminde genişlik ve havalandırma olanaklarının sağlanması, risk onay bildirimi gibi alt kodlar tasnif edilmiştir. Ayrıca çalışma sonucunda hazırlanan rapor; TEF'e sunulurken, ilgili federasyonun Covid-19 normalleşme adımları kapsamında düzenleyeceği organizasyonlarda antrenör ve hakemlerin önceliklerine yönelik düzenleme yapılmasına olanak sağlamıştır.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, Eskrim, Antrenör, Hakem

Process Assessment Of Fencing Coaches And Referees Within The Scope Of The Covid-19 Normalization Steps

Introduction and purpose: The objective of this study is to measure and construe the opinions of the coaches and referees who are actively participating in competitions in our country and who are licensed by the Turkish Fencing Federation for the year of 2020, regarding the organizations to be planned and the issues to be paid attention, within the scope of the Covid-19 normalization steps. The study group comprises 146 coaches and referees who take place on the list of 2020 licensed coaches and referees of the Turkish Fencing Federation in 2020.

Method: An online data collection form was used as a data collection tool in this study, which was structured through the qualitative research method. The survey form, which was drawn up by the researcher by taking expert opinion, consisting of a total of nine questions, and devised to learn the opinions of the participants on the subject matter of the study, includes multiple-choice and open-ended question types. In this study conducted in collaboration with the Turkish Fencing Federation, the respondents answered the questionnaire online via the website of the respective federation and took part in the study voluntarily. Consent regarding the study was presented in the "Remarks" section of the form to the participants for approval. In the analysis process of the data obtained, the data analysis program called MAXQDA Analytics Pro 2018 (Release 18.2.4) (Professional Data Analysis Software for Qualitative

and Mixed Methods) was used. While closed- ended questions were summarized by indicating percentages, the content analysis method was used in the process of analyzing open- ended question and answer reports. The data obtained were visualized with the help of frequency tables and code maps. Finally, some of the opinions of the participants, which were coded, were directly conveyed by interpreting the findings obtained through the tables and code maps. For this study, an approval was received from the Ethics Committee for Non-Invasive Clinical Research of the School of Sport Sciences of Seljuk University.

Findings and Result: It was determined as a result of the study that the Covid-19 pandemic that poses impacts on the entire world affects the attitudes of Fencing Coaches and Referees to participate in organizations. In the activities planned to be organized, the sub- codes like attending without an audience, open-air competitions, provision of spaciousness and ventilation means in the selection of a competition hall, and risk approval notification are classified. In addition, arrangements for the priorities of the coaches and referees in the organizations to be held within the scope of the Covid-19 normalization steps of the respective federation were ensured by presenting the Turkish Fencing Federation with the report drawn up as a result of the study.

Keywords: Covid-19, Fencing, Coach, Referee

MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI TARAFINDAN BELİRLENEN KRİTERLER KAPSAMINDA BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLERİNİN PERFORMANS ALGILARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Abdullah Gümüşay

Muş Alparslan Üniveristesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Muş

ÖZET

Bu araştırma, Milli Eğitim Bakanlığı tarafından belirlenen kriterler kapsamında, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin performans algısını incelenmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Muş ilinde görev yapan 250 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni, örneklemi ise tam sayım örnekleme yöntemi ile belirlenen 35 kadın ve 101 erkek olmak üzere toplam 136 Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak, demografik bilgiler ve Öğretmen Performans Değerlendirme ölçeği olmak üzere iki bölümden oluşan ölçek formu kullanılmıştır. Araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla verilerinin analizinde, aritmetik ortalama, standart sapma, frekans/yüzde, normal dağılım testi, (Kolmogorov-Smirnov Test), gibi betimsel istatistiklerin yanında, korelasyon testi (Spearman Test) ikili karşılaştırmalarda ise t-testi, (Mann-Whitney U Test) yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, demografik değişkenlere göre alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca bulgular alan bilgisi alt boyutu ile diğer alt boyutlar arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ilişkinin varlığını göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Performans, Beden Eğitimi, Spor, Öğretmen.

EVALUATION OF PERFORMANCE PERCEPTIONS OF PHYSICAL EEDUCATION AND SPORTS TEACHERS UNDER THE CRITERIA DETERMİNEĐ BY THE MINISTRY OF NATIONAL EDUCATION

ABSTRACT

This research was conductud to examine the performance perceptions of Physical Education and Sports Teachers whitin the scope of the criteria determined by the Ministry of National Education. The population of the research consisted of 250 Physical Education and Sports Teachers working in Muş and the sample consisted 136 Physical Education and Sports Teachers, 35 women and 101 men determined by the saturated sampling method. As data collection tool, a scale form consisting of two parts, demographic information and Teacher Performance Evaluation Scale was used. In the data analysis section, to test the hypothesis of the study descriptive statistics such as arithmetic mean, standard deviation, frequency / percentage, normal distribution test, (Kolmogorov-Smirnov test), as well as t-test correlation test (Spearman test), (Mann-Whitney U Test) and t-test in paired comparisons, has been made. As the result of the study indicates, a statistically significant difference was not found in the in the sub-dimension of the participants by demographic variables. Also findings pointed a statistically positive relationship was found between the domain information sub-dimension of and other sub-dimensions.

Keywords: Performance, Physical Education, Sports, Teacher.

BUZ HOKEYİ SPORCULARINDA FORCE PLATE VE G- FORCE DEĞERLERİ ŞUT HIZI İLE İLİŞKİLİ MİDİR?

¹Müslim Ertuğrul Kayışoğlu, ¹İlyas Karakaş, ²Cengiz Akarçesme, ²Emre Bağcı, ²Kadir Keskin

¹Milli Savunma Üniversitesi Kara Harp Okulu Komutanlığı Beden Eğitimi Ve Spor Grup Başkanlığı

²Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Email : ertugrulkayisoglu@yaani.com, krksily@gmail.com, cengizakarcesme@gazi.edu.tr, ebagci@gazi.edu.tr, kaderkeskin@gazi.edu.tr

Giriş ve Amaç : Bir spor disiplini sporcuların fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin belirlenmesi, sporcuların güçlü ve zayıf yönlerinin tespitine yardımcı olabileceği gibi; spor disiplinine özgü antrenman ve testlerin geliştirilmesine de katkı sağlamaktadır. Bu çalışmanın amacı; kuvvet platformuna (force plate) çeşitli ağırlıdaki sağlık topları ile yapılan göğüsten atışlar ve atış anındaki ivmelenmenin buz hokeyi şut hızı ile arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Yöntem : Çalışmaya 15-20 yaş aralığında aktif olarak buz hokeyi kulüplerinde oynayan 12 erkek sporcu katılmıştır (n=12, yaş;16.7 yıl, kilo; 67.4 kg, boy; 1.80 cm, VKİ; 21.6). Sporcuların 1 kg, 2 kg ve 3 kg' lık sağlık toplarını force plate cihazına atmaları istenmiş, uygulama esnasında ise topun koldan çıkış anında oyuncuların kol bileklerinde bulunan ivme ölçer (İvmes) cihazından kolun ivmelenmesi ölçülmüştür. Her kg için üçer deneme yaptırılmış ve en iyi değerler tespit edilmiştir.

Bulgular : Spearman korelasyon testi sonuçlarına göre, Wrist Şut hızı ve Slap Şut hızı ile 1kg, 2kg ve 3 kg'lık sağlık topu atışlarında koldan alınan G-Force değerleri ve Force Plate cihazından alınan Force performansları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$). G-Force 2kg ile G-Force 3kg arasında anlamlı, pozitif yönlü, güçlü bir ilişki bulunmuştur ($r= .72$; $p<0.01$). Force 2kg ile Force 3kg arasında anlamlı, pozitif yönlü, güçlü bir ilişki bulunmuştur ($r= .59$; $p<0.05$).

Sonuç : Çalışmamızda göğüsten yapılan atışlar ile şut hızları arasında anlamlı bir ilişkili bulunamamıştır. Sonuç olarak, üst ekstremité kuvvetinin buz hokeyi şut performansını önemli ölçüde etkilemediği söylenebilir.

Are Force Plate And G-Force Values Associated With Shot Speed In Ice Hockey Athletes?

Are Force Plate and G-Force Values Associated With Shot Speed in Ice Hockey Athletes?

Introduction and Aim : Determining the physical and physiological characteristics of the athletes in a sports discipline can help to determine the strengths and weaknesses of the athletes; It also contributes to the development of training and tests specific to the sports discipline. The aim of the study was to examine the relationship between chest shots with medicine balls of various weights on the force plate and the acceleration at the time of the shot with the ice hockey shot speed.

Method : 12 male athletes (ice hockey players) between the ages of 15-20 participated in the study (n=12, age; 16.7 years, weight; 67.4 kg, height; 1.80 cm, BMI; 21.6.). The athletes were asked to throw the medicine balls of 1 kg, 2 kg and 3 into kg the force plate device, and the acceleration of the arm was measured by the mobile accelerometer (İvmes) on the wrist. Three trials were made for each kg and the best values were determined.

Findings : No significant correlation was found between Wrist Shot speed and Slap Shot speed, and G-Force values with 1kg, 2kg and 3kg medicine ball shots and force outputs ($p>0.05$). A significant, positive and strong correlation was found between G- Force 2kg and G-Force 3kg ($r= .72$; $p<0.01$). A significant, positive and strong relationship was found between Force 2kg and Force 3kg ($r= .59$; $p<0.05$).

Conclusion : In our study, no significant correlation was found between chest shots and shot speeds. Therefore, it can be concluded that upper extremity strength does not significantly affect ice hockey shooting performance.

SPORA KATILAN VE KATILMAYAN LİSE ÖĞRENCİLERİNDE OKULA YÖNELİK TUTUM VE AKRAN ZORBALIĞINA MARUZ KALMA DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ: AKSARAY İLİ ÖRNEĞİ

¹*İrem Kübra Işıkdemir*, ²*Zekai Pehlivan*

¹Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı

²Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Email : iremkubrademirezen@gmail.com, zpehlivan@mersin.edu.tr

Araştırmanın amacı, spora katılan ve katılmayan lise öğrencilerinin okula yönelik tutum ve akran zorbalığı düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırma grubunu 932 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında 'Akran Zorbalığı Kurbanlarını Belirleme Ölçeği' ve 'Okula Yönelik Tutum Ölçeği' kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, çift yönlü varyans analizi; iki bağımsız grubun karşılaştırılmasında ise Mann-Whitney U testi ve pearson korelasyon istatistik teknikleri kullanılmış ve hata payı 0,05 olarak alınmıştır. Analiz sonuçlarına göre "cinsiyet" ve "spora katılım" değişkenleri açısından gruplar arasında okula yönelik tutum ve akran zorbalığı ölçeği toplam puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0.05$); cinsiyet*spora katılım değişkenlerinin bir arada değerlendirildiğinde ise gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). "Spora katılım", "akademik başarı" ve "spora katılım*akademik başarı" değişkenleri açısından bakıldığında ise okula yönelik tutum ve akran zorbalığı toplam puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$). Spor türü (bireysel-takım) değişkeni açısından okula yönelik tutum ölçeği toplam puanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yokken ($p>0.05$), bireysel sporlarda akran zorbalığı ölçeği "kişisel eşyalara saldırı" alt boyutunda takım sporlarına katılım sağlayan bireylere oranla daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0.05$). "Spor yaşı" değişkeni ile "okula yönelik tutum ölçeği toplam puanları" ($r=.133$; $p<0.01$) pozitif yönde, "kişisel gelişimin engeli olarak okul" ($r=-.113$; $p<0.05$) ve "kişisel gelişimi destekleyen olarak okul" ($r=-.158$; $p<0.05$) alt boyutları arasında negatif yönlü bir ilişki görülmektedir ($p<0.05$). Spor yaşı değişkeni ile akran zorbalığı ölçeği toplam puanı ve alt boyutları arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Sonuç olarak cinsiyet ve spora katılım durumunun hem okula yönelik tutum hem de zorbalığa uğrama noktasında önemli etken olduğu, özellikle bireysel sporlarla uğraşan bireylerin daha fazla akran zorbalığına uğradığı görülürken, spor yaşı arttıkça öğrencilerin okula yönelik tutumlarında olumlu yönde gelişmeler yaşandığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akran Zorbalığı, Okula Yönelik Tutum, Spora Katılım

An Investigation Of Attitude To School And Exposure Levels Of High School Students Attending And Not Participating In Sports: Case Of Aksaray

The aim of the study is to examine high school students' attitude, participating in and not participating in sports, towards school attitude and peer bullying levels according to some demographic variables. The research group consists of 932 high school students. Data were collected in the fall semester of the 2019-2020 academic year with 'the Peer Bullying Scale' and 'School Attitude Scale'. Multivariate analysis of variance (MANOVA) in data analysis; In comparison of the two independent groups, Mann-Whitney U test and pearson correlation statistical techniques, which are nonparametric tests, were used and the margin of error was taken as 0.05. According to the results of the analysis, there was a statistically significant difference between the groups in terms of "gender" and "participation in sports" between the groups in terms of the Peer Bullying Scale and School Attitude Scale ($p<0.05$); When gender and sport participation variables are evaluated together, it is seen that there is no statistically significant difference between groups. ($p>0.05$) In terms of "participation in sports" and "academic achievement variables", it was found that there was no statistically significant difference between the groups in terms of the Peer Bullying Scale and School Attitude Scale total scores. While there was no statistically significant difference between the groups in terms of the type of sport (individual-team) variable in the attitude scale towards the school ($p>0.05$) Peer Bullying scale in individual sports is higher in the sub-dimension of "attack on personal belongings" than the individuals who participate in team sports. "Sports age" variable and "total scores of attitude scale towards school" ($r=.133$;

$p < .01$) positively, "school as a barrier of personal development" ($r = -.113$; $p < .05$) and there is a negative correlation between the sub-dimensions of school" ($r = -.158$; $p < .05$) as supporting development. "Sports age" variable and "total scores of attitude scale towards school" ($r = .133$; $p < .01$) positively, "school as a barrier of personal development" ($r = -.113$; $p < .05$) and "there is a negative correlation between the sub-dimensions of school" ($r = -.158$; $p < .05$). It was observed that there was no significant relationship between the sport age variable and the total score and sub-dimensions of the Peer Bullying Scale. ($p > 0.05$). As a result, while it is seen that gender and participation in sports are important factors in both attitude towards school and being bullied, especially individuals who deal with individual sports have more Peer Bullying, and as the age of sports increases, there is a positive development in students' attitudes towards school.

Keywords: Peer Bullying, School Attitude, Sports Participation

DÜZENLİ EGZERSİZİN MADDE BAĞIMLILARINDA SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE DEPRESYON DÜZEYİNE ETKİSİ

¹Funda Coşkun Özyol, ¹Mehdi Aslan, ¹Mustafa Sencer Ulema

¹Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Van

Email : fcoskun01@gmail.com, mhdiaslan65@gmail.com, sencer65musti@gmail.com

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı madde bağımlılarına uygulanan 21 günlük düzenli egzersiz programının, bağımlıların sosyal görünüş kaygısı ve depresyon düzeylerine etkisini ortaya koymaktır.

Yöntem: Araştırmaya yaş ortalaması 33.62 (SS= 10.51) olan 18 yaş ve üzeri toplam 42 madde bağımlısı birey katılmıştır. Bağımlı bireyler Alkol ve Madde Tedavi Merkezi'ne alkol/madde kullanım bozukluğu tedavisi amacı ile başvurular arasında gönüllülük kriterine uygun olarak araştırmaya dahil edilmiştir. Madde bağımlısı bireylerin ortalama bağımlılık süresi 10.31 (SS= 6.52) yıldır. Araştırmada veri toplamak amacı ile Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. Egzersiz programına başlanmadan önce bağımlı bireylere Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri uygulanmış, ölçeklerden elde edilen bulgular doğrultusunda bireyler egzersiz programının uygulanacağı "deney" (n= 24) ve herhangi bir egzersiz programı uygulanmayacak olan "kontrol" (n= 18) gruplarına atanmıştır.

Bulgular: Bağımlı bireylere haftada 3 gün günde 1 saat uygulanan 21 günlük egzersiz programı sonrasında deney ve kontrol gruplarına tekrar uygulanan Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ve Beck Depresyon Envanteri sonuçları iki grup arasında sosyal görünüş kaygısı düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu (U= 11.50, p= .001) ve deney grubundaki bağımlı bireylerin (Ort.= 35.25, Med.= 35.00) sosyal görünüş kaygısı düzeyinin kontrol grubundan (Ort.= 48.06, Med.= 49.00) daha düşük olduğunu; ancak depresyon düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını (U= 160.00, p= .153), deney (Ort.= 26.21, Med.= 15.50) ve kontrol grubunun (Ort.= 27.89, Med.= 17.50) depresyon düzeylerinin benzer olduğunu ortaya koymuştur. Sonuç: Bu araştırma sonuçları alkol/madde bağımlılarına uygulanan düzenli egzersizin onların sosyal görünüş kaygıları üzerinde olumlu etkisi olduğunu ve kaygı düzeyini düşürdüğünü ancak depresyon düzeyi üzerinde etkisinin olmadığını ortaya koymuştur.

Anahtar Sözcükler: Egzersiz, madde bağımlılığı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon

The Effects Of Regular Exercise On The Level Of Social Appearance Anxiety And Depression In Substance Addicts

Introduction and Aim: The purpose of this study is to examine the effects of a 21-day regular exercise program on social appearance anxiety and depression levels among substance addicts. Method: A total of 42 substance-addicted individuals aged 18 years and over, with a mean age of 33.62 (SD= 10.51), participated in the study. Addicted individuals were included in the study in accordance with the voluntariness criteria among those who applied to the Alcohol and Substance Treatment Center for alcohol/substance use disorder treatment. The average substance dependency period of substance-addicted individuals is 10.31 (6.52) years. The Social Appearance Anxiety Scale and Beck Depression Inventory were used to collect data in the study. Before starting the exercise program, the Social Appearance Anxiety Scale and Beck Depression Inventory were administered to the addicted individuals, and in line with the findings obtained from the data collection instruments, the individuals were assigned to the "experiment" group (n= 24) where the exercise program would be applied and the "control" groups (n= 18), where no exercise program would be applied.

Findings: The results of the Social Appearance Anxiety Scale and Beck Depression Inventory applied to the experimental and control groups after the 21-day exercise program applied to the addicted individuals for 1 hour a day 3 days a week showed that there was a statistically significant difference between the two groups in terms of the level of social appearance anxiety (U= 11.50, p= .001). The social appearance anxiety level of the dependent individuals in the experimental group (Mean= 35.25, Med.= 35.00) was lower than the control group (Mean= 48.06, Med.= 49.00); however, there was no statistically significant difference in terms of depression level (U= 160.00, p= .153), and the depression levels of the experimental (Mean= 26.21, Med.= 15.50) and control groups (Mean= 27.89, Med.= 17.50) were similar. revealed that.

Conclusion: Study results suggest that regular exercise has a positive impact on substance addicts' social anxiety and reduces anxiety levels, but had no effect on depression.

Keywords: Exercise, substance addiction, social appearance anxiety, depression

FARKLI ÜLKELERDEKİ OKUL ÖNCESİ DÖNEM ÇOCUKLARDA BEDEN İMGESİ ALGISI VE BEDEN KÜTLE İNDEKSİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

¹Funda Coşkun Özyol, ¹Deniz Coşkun

¹Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Van

Email : fcoskun01@gmail.com, dnzzumba@outlook.com

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın amacı Türkiye ve Amerika'daki okul öncesi dönem kız ve oğlan çocuklarda beden algısı ve beden kütle arasındaki farkı ve beden algısı ve beden kütle indeksi arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Yöntem: Araştırmaya Türkiye'den 117, Amerika'dan 76 olmak üzere toplam 193 çocuk katılmıştır. Katılımcı çocukların %56'sı kız, %44'ü oğlandır. Kız çocukların yaş ortalaması 4.73 (SS= .99), oğlan çocuklarının ortalaması 4.82'dir (SS= 1.00). Araştırmada veri toplamak amacı ile Colin'in Çocuklar için hazırladığı Beden Şekli Skalası kullanılmıştır. Çocuklardan bu skalada yer alan 7 kız ve oğlan beden şekline hangisinin kendi beden şekillerine benzediğini belirlemeleri istenmiştir. Bunun yanında çocukların beden kütle indeksi (BKİ) değerlerini elde etmek amacı ile boy ve kilo ölçümleri yapılmıştır.

Bulgular ve Sonuç: Araştırmadan elde edilen bulgular Türk ve Amerikan okul öncesi dönem çocukların beden algıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını (U= 4269.00, p= .636) ve Türk (Ort.= 3.72, Med.= 4.00) ve Amerika (Ort.= 3.55, Med.= 4.00) çocukların benzer beden şekillerini seçtiklerini göstermiştir. Türk ve Amerikan çocukların BKİ z-skorları arasında da anlamlı bir fark olmadığı ortaya koymuştur (U= 1513.00, p= .372). Bu bulgulara göre Türk (Ort.= 2.76, Med.= 3.20) ve Amerikan çocukların (Ort.= 1.89, Med.= 2.00) BKİ z-skorları benzerdir. Kız ve oğlan okul öncesi çocukların beden algısı arasında fark bulunmuş (U= 3572.50, p= .007) ve kız çocuklarının (Ort.= 3.32, Med.= 4.00) beden algılarının oğlan çocuklarından (Ort.= 4.07, Med.= 4.00) daha ince olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre BKİ z-skorlarında fark görülmemiş, kız (Ort.= 3.05, Med.= 2.05) ve oğlan çocuklarının (Ort.= 1.60, Med.= 1.90) BKİ değerleri benzer bulunmuştur. Kız çocuklarının beden algıları ve BKİ z-skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmazken, oğlan çocuklarının beden algıları ve BKİ z-skorları arasında pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Okul öncesi, beden algısı, beden imgesi, beden kütle indeksi

The Relationship Between Body Image Perception And Body Mass Index In Preschool Children In Different Countries

Introduction and Purpose: The aim of this study is to examine the difference between body image perception and body mass index, and to examine the relationship between body image perception and body mass index in preschool girls and boys in Turkey and the USA.

Method: A total of 193 children, 117 from Turkey and 76 from America, participated in the study. 56% of the participant children are girls and 44% are boys. The mean age of girls is 4.73 (SD= .99), while the mean age of boys is 4.82 (SD= 1.00). The Collins' Body Silhouette Chart for Children was used to collect data in the study. The children were asked to determine which of the 7 body shapes of girls and boys in this chart was similar to their own body shape. In addition, height and weight measurements were made in order to obtain the body mass index (BMI) values of the children.

Results and Conclusion: The findings of the current study show that there is no statistically significant difference between the body image perceptions of Turkish and American preschool children (U= 4269.00, p= .636), and Turkish (M= 3.72, Med.= 4.00) and American (M= 3.55, Med.= 4.00) children choose similar body shapes. It was also revealed that there was no significant difference between the BMI z- scores of Turkish and American children (U= 1513.00, p= .372). According to these findings, the BMI z-scores of Turkish (Mean= 2.76, Med.= 3.20) and American children (Mean= 1.89, Med.= 2.00) are similar. A difference was found between the body image perceptions of girls and boys (U= 3572.50, p= .007), and the body perceptions of girls (Mean= 3.32, Med.= 4.00)

compared to boys (Mean= 4.07, Med.= 4.00) was found to be thinner. There was no difference in BMI z-scores according to gender, and BMI values of girls (Mean= 3.05, Med.= 2.05) and boys (Mean= 1.60, Med.= 1.90) were found to be similar. While there was no statistically significant relationship between girls' body perceptions and BMI z-scores, it was found that there was a low positive correlation between boys' body perceptions and BMI z-scores.

Keywords: Preschool, body perception, body image, body mass index

İKLİM DEĞİŞİKLİĞİ Ve KÜRESEL ISINMANIN KÜRESEL SPOR ÜZERİNDEKİ GÜNCEL VE GELECEKTEKİ OLASI ETKİLERİ İle ALINAN ÖNLEMLER

¹Nâğihan Başak Sönmez, ¹Selçuk Bora Çavuşoğlu

¹İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

Email : *nagihanbasak.sonmez@ogr.iuc.edu.tr, boracavusoglu@istanbul.edu.tr*

GİRİŞ Son zamanlarda Dünya kamuoyunun gündeminde olan Küresel Isınma ve buna bağlı olarak yaşanan iklim değişiklikleri, hayatın her alanını etkilemekte ve ciddi olumsuzluklara sebep olmaktadır. Spor endüstrisi de bu alanlardan birisidir. Yapılan çeşitli araştırmalar ve analizler sonucunda, önümüzdeki yıllarda gezegenimiz ısındıkça, küresel sporun hem sporcu hem seyirci tarafında ciddi tehditlerle karşılaşacağı tahmin edilmektedir. Bazı spor branşlarının ise bu olumsuzluklardan çok daha fazla etkileneceği ve orta ve uzun dönemde varlıklarını sürdürmenin tehlike altında olacağı öngörülmektedir.

AMAÇ Bu çalışmanın amacı, insan ve doğa kaynaklı küresel ısınmanın spor endüstrisinin günümüzde karşılaştığı problemleri ve gelecekte karşılaşılabileceği olası tehlikeleri, Dünyadan örneklerle açıklayarak bu alanda bir farkındalık oluşturmaktır.

YÖNTEM Bu amaca yönelik yazın/literatür taranarak, çeşitli analizler incelenerek ve yayınlanan bazı rapor sonuçları dikkate alınarak elde edilen bulgular derlenmiştir. **BULGULAR VE SONUÇ** Yapılan araştırmalar ve yayınlanan raporlar bizlere gösterdi ki doğru teknik ve programlar kullanıldığında (Leed, Bream, Sürdürülebilirlik İlkeleri vb.) iklim değişikliğine karşı spor endüstrisinin sera gazı salınımı ve karbon ayak izini önemli ölçüde düşürebildiği, enerji tasarrufu yapabildiği, alternatif çevre dostu enerji kaynakları üretebildiği ve daha temiz Dünya için gezegenimize katkıda bulunabildiği görülmüştür. Eğer uluslararası büyük etkinliklere ev sahipliği yapmak ve gelecek nesillere temiz bir spor dünyası bırakmak istiyorsak, tesislerimizin kalitesini arttırmalı ve sürdürülebilirliği esas kılmalıyız. Bu amaçla, çağın ve teknolojik gelişmelerin ilerleyişi doğrultusunda, mevcut ulusal iklim değişikliği planlarımızı geliştirmeli, enerji alanındaki yatırımları sürdürülebilir enerji kaynaklarına yönelterek dünyamız için karbon ayak izini ve sera gazı emisyonlarını azaltıcı yeni projeler üretmeliyiz.

CURRENT AND POSSIBLE FUTURE EFFECTS OF CLIMATE CHANGE AND GLOBAL WARMING ON GLOBAL SPORTS AND MEASURES TAKEN

Global Warming, which has been on the agenda of the world public opinion recently, and the climate changes experienced in parallel with, affect every aspect of life and cause critical negativity. The sports industry is one of these areas. Various researches and analyzes show that as our planet warms in the coming years, it is estimated that global sports will face severe threats on both the players and the audience side. It is predicted that some sports branches will be affected much more by these negativities and that their survival in the medium and long term will be in danger. The purpose of this study is to create awareness in this field by explaining the problems faced by the sports industry today and the possible dangers that the sports industry may encounter in the future, with examples from the world. For this purpose, the findings obtained by scanning the literature, examining various analyzes and some reports that have been published.

Researches and published reports have shown us that when the right techniques and programs are used (Leed, Bream, Sustainability Principles, etc.), the sports industry can significantly reduce greenhouse gas emissions and carbon footprint against climate change, save energy, produce alternative environmentally friendly energy sources and It has been seen that it can contribute to our planet for a cleaner Earth. If we want to host international big events and leave a clean sports world to future generations, we must increase the quality of our facilities and make sustainability essential.

For this purpose, in line with the progress of the age and technological developments, we should develop our current national climate change plans, direct investments in the field of energy to sustainable energy sources and produce new projects that reduce the carbon footprint and greenhouse gas emissions for our world.

PSİKOLOJİK BECERİ ANTRENMAN PROGRAMI VE OLUMLU GERİ BİLDİRİMİN, HENTBOLCULARIN ÖZ YETERLİK İNANCI VE İSABETLİ ATIŞLARINA ETKİSİ

¹Hakan METAN, ²Veysel KÜÇÜK

¹Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

²Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul

Email : hakanmetan@gmail.com, veysel.kucuk@marmara.edu.tr

Sportif performansı geliştirmek için yapılan çeşitli fizyolojik antrenmanların yanı sıra psikolojik beceri antrenmanlarının önemi bu alanda yapılan araştırmalarla her geçen gün daha iyi anlaşılmaktadır. Bu çalışmada hentbolculara uygulanan 10 haftalık psikolojik beceri antrenmanı ve geri bildirimin, isabetli atış becerileri ve öz yeterlik inançlarına etkisi araştırılmıştır. Araştırmaya 2 deney ve 1 kontrol grubunda 15-19 yaş arası toplam 38 hentbolcu kız katılmıştır. 1. deney grubu Maltepe takımına psikolojik beceri antrenmanı uygulanmış, 2. deney grubu Silivri takımına ise psikolojik beceri antrenmanının yanı sıra planlı olumlu geri bildirim çalışması da yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda, uygulanan psikolojik beceri antrenmanının isabetli atış becerisinin gelişimine her iki deney grubu için olumlu yönde artışa neden olmuştur ancak istatistiksel olarak yalnızca geri bildirim alan deney grubunun skoru anlamlı düzeyde artmıştır. Geri bildirim alan grubun skoru diğer deney grubuna göre de anlamlı bir şekilde arttığı bulunmuştur. Öz yeterlik testi sonuçlarına göre ise her iki deney grubunda da kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde artış bulunmuştur. Yine geri bildirim grubunun öz yeterlik test sonuçları da diğer deney grubundan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu çalışma ile hentbolculara uygulanan psikolojik beceri antrenman programının sporcuların öz yeterlik inançlarını ve isabetli atış becerilerini yükselttiği; Psikolojik beceri antrenmanı ile birlikte yapılan geri bildirim uygulamasının bu etkiyi olumlu yönde daha da arttırdığı bulunmuştur.

The Effect Of Psychological Skill Training Program And Positive Feedback On Handball Players Self-Efficacy Beliefs And Their Shot Accuracy

The importance of psychological skills training along with various physiological exercises to improve sporting performance has been understood better day by day. With the research in this field. In this study, the effect of 10-week psychological skills training and feedback on handball players shot accuracy skills and their self-efficacy beliefs was searched. A total of 38 female handball players aged between 15 and 19 in two experimental groups and one control group participated in the study. Psychological skill training was given to Maltepe team, the first experimental group; in addition to psychological skills training, Silivri team, the second experimental group, was also given planned positive feedback. The data were collected through a personal information form, a shot accuracy measurement scale and a self-efficacy scale. The results of the study show that the psychological skills training that was given increased the development of the shot accuracy skill of both experimental groups positively, but that the score of only the experimental group that received feedback increased significantly in terms of statistics. In addition, it was determined that the score of the group that received feedback increased significantly compared to the other experimental group. According to the results of the self-efficacy test, a significant increase was seen in both experimental groups compared to the control group. Again, the self-efficacy test results of the feedback group turned out to be significantly higher than the experimental group that was not given feedback. With this study, it was determined that the psychological skills training program given to handball players increased the self-efficacy beliefs and shot accuracy skills of the athletes and that the use of feedback along with psychological skills training increased that effect even more positively.

MİNİKLER KATEGORİSİ (9-14 YAŞ) TÜRK OKÇULAR ARASINDA BAĞIL YAŞ ETKİSİNİN VARLIĞI ANALİZE BAĞLIDIR

¹Emrah ASLAN, ²David HANCOCK

¹Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale

²Memorial University Of Newfoundland, Newfoundland And Labrador

Email : emrahaslan@kku.edu.tr, dhancock@mun.ca

Giriş: Sporun, sporcuların homojenliğini sağlayarak haksız rekabeti önlemeyi ve sakatlıkları sınırlamayı amaçlayan kuralları vardır. Bu nedenle sporcular sıklıkla bir veya iki yıllık yaş gruplarına (seçim yılı) ayrılır. Bu fenomen “bağıl yaş etkisi” olarak tanımlanmaktadır. Literatür araştırması okçulukta Bağıl Yaş Etkisi üzerine hiçbir araştırma ortaya çıkarmadı. Amaç: RAE'nin yaygınlığı farklı grup ve ülkelerde yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır. Literatür taraması sonucunda okçuluk ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın amacı, yarı boylamsal veriler ve iki analiz yöntemi kullanarak bağıl yaş etkisini araştırmaktır. Yöntem: Çalışmanın verileri Türkiye Okçuluk Federasyonu resmi internet sitesinden elde edilmiştir. 9-14 yaş kategorisindeki okçuların 2016-2019 yıllarına ait verileri kullanılmıştır. Sonuçlar: Genel örneklem, tüm erkek katılımcılar ve tüm kadın katılımcılar (tüm p-değerleri < .05) incelendiğinde, nispeten daha yaşlı sporcuların önemli bir fazla temsili olduğu için katılım avantajı belirgindi. Bununla birlikte, doğum ayları boyunca okçuların yarışma puanlarını incelerken bağıl yaş etkisinin olmadığı için performans avantajı yoktu. Bu, genel örneklem, tüm erkek okçular ve kadın okçular için geçerliydi. Her yaş grubundaki bağıl yaş etkisini incelerken, katılımcıların doğum tarihlerini Türk nüfusunun doğum dağılımlarıyla karşılaştırırken geleneksel bir etki bulundu. Bu sonuç 9-10 yaşındaki, 11-12 yaşındaki ve 13-14 yaşındaki bölümler için bulundu (tüm p- değerleri<.05). Bununla birlikte, 11-12 yaşındaki doğum dağılımları ile 9-10 yaşındaki doğum dağılımları karşılaştırıldığında, en genç sporcuların lehine bir ters etki bulundu (p<.05). Son olarak, 13-14 yaşındaki doğum dağılımları ile 11-12 yaşındaki doğum dağılımları karşılaştırıldığında, hiçbir bağıl yaş etkisi mevcut değildi. Sonuç: Türk genç okçular arasında bağıl yaş etkisinin varlığının analize bağlı olduğu bulundu.

The Existence Of Relative Age Effects Among Turkish Youth Archers Depends On The Analysis

Introduction: Sports have rules that aim to prevent unfair competition and limit injuries by ensuring athletes' homogeneity. For this reason, athletes are frequently grouped into one- or two-year age bands. This phenomenon is defined as the “relative age effect (RAE)”. The literature uncovered no research on RAEs in archery. Aim: The RAE's prevalence has been proven by studies conducted in different groups and countries. As a result of the literature review, there was not found any study on archery. The purpose of this study was to explore RAEs using quasi-longitudinal data and two methods of analyses. Method: Data for the study were obtained from the Turkish Archery Federation's website. The data of the archers in the 9-14 age category belonging to the years 2016-2019 were used. Results: A participation advantage was evident, as there was a significant over-representation of relatively older athletes when examining the overall sample, all male participants, and all female participants (all p-values< .05). There was not, however, a performance advantage, as there were no RAEs when examining the competition scores of archers across birth months. This was true for the overall sample, all male archers, and female archers. Inspecting RAEs in each age division, a traditional RAE was found when comparing participants' birthdates to the birth distributions of the Turkish population. This result was found for the 9- to 10-year-old, 11- to 12-year-old, and 13- to 14-year-old divisions (all p-values<.05). However, when comparing the 11- to 12-year-old birth distributions to the 9- to 10-year-old birth distributions, an inverse RAE was found favoring the youngest athletes (p< .05). Lastly, when comparing the 13- to 14-year-old birth distributions to the 11- to 12-year-old birth distributions, no RAEs existed. Conclusion: The presence of RAEs among Turkish young archers was found to be dependent on the analysis.

TAEKWONDO SPORCULARININ SPORDA PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ BELİRLENMESİ

Mehmet Kumartaşı, Tarık Bozbulut

Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Spor bireyin zihinsel, fiziksel ve sosyo-kültürel anlamda gelişmesini sağlayan karmaşık ve multi-disipliner bir olgudur. Bu çalışma ile sporcuların yaşamakta oldukları öz memnuniyet, hayal kırıklığı ve başarısızlık hislerinin analizi ortaya konulmuş ve Taekwondo sporcularının sporda psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada Bhavsar vd.,(2020) tarafından geliştirilen ve Akyol(2021) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya Türkiye'nin 5 büyük ilinden (İstanbul, Ankara, Konya, İzmir) 196'sı kadın 186'sı erkek olmak üzere 382 taekwon do sporcusu katılmıştır. Verilerin incelenmesinde independent Samples t testi ve tek yönlü (one way) Anova testi kullanılmıştır. Sonuçta taekwondo sporcularının Sporda psikolojik ihtiyaçlarında yaş, cinsiyet ve şehir değişkenlerine göre farklılık yoktur. ($P>0.05$).

Taekwon Do Athletes in Sports Determining Their Psychological Needs

Quality for sports is a completely comprehensive and multidisciplinary phenomenon in terms of socio-cultural aspects. With this study, the analysis of self-satisfaction, disappointment and failure feelings experienced by the athletes was revealed and it was aimed to determine the psychological needs of Taekwondo athletes in sports. In this study, it was aimed to determine the psychological needs of Taekwondo athletes in sports. The Psychological Needs in Sport Scale developed by Bhavsar et al.,(2020) and adapted to Turkish by Akyol(2021) was used in the research. 382 athletes, 196 women and 186 men, from 5 big cities of Turkey (Istanbul, Ankara, Konya, Izmir) participated in the research. Independent Samples t-test and one-way Anova test were used to analyze the data. As a result, there is no difference in the psychological needs of taekwondo athletes according to age, gender and city variables. ($P>0.05$).

MİLLİ SPORCULARIN DEVŞİRME SPORCULARA YÖNELİK METAFORİK ALGILARI

Özgün Parasiz , Alperen Halici , Ali Eraslan

Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği, Ankara

Bu araştırmanın amacı milli sporcuların devşirme sporculara yönelik algılarının metaforlar aracılığı ile belirlenmesidir.

Araştırmada, nitel araştırma yaklaşımlarından olgubilim deseni kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu amaçlı örneklem metoduna göre ölçüt ve kartopu örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Bu kapsamda 2016 Rio Olimpiyatlarında ülkemiz adına devşirme sporcu ile yarışan 9 spor branşından (Atletizm, Basketbol, Boks, Güreş, Halter, Judo, Kano, Masa Tenisi, Yüzme) 233 milli sporcu çalışmaya dahil edilmiştir. Ancak sağlıklı verilerin elenmesi ile 208 görüşme formu analizlere dahil edilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak devşirme sporcu kavramına ilişkin algıların belirlenmesi için “devşirme sporcu metafor veri toplama formu” hazırlanmıştır. Veri toplama formunda katılımcılardan “Devşirme Sporcu.....gibidir; Çünkü.....” cümlesini tamamlamaları istenmiştir. Verilerin analizinde ise; içerik analizi tekniği kullanılmıştır.

Verilerin analizi sonucunda; sporcularının toplam 174 metafor ürettikleri görülürken, üretilen bu metaforlar 25 farklı kategoride toplanmıştır. Katılımcılar devşirme sporculara ilişkin en çok “Para Odaklı Olma”, “Kolaya Kaçma” ve “Yerli Sporcuya Olumsuz Etki” kategorilerinde metaforlar geliştirdikleri görülürken, bu kategorileri “Geçici”, “Sahte”, “Başarısızlık göstergesi”, “değerli” ve “aidiyetsiz” kategorileri izlemiştir. Katılımcıların en fazla ürettiği metaforlar öğretmen, melek, anne, eğlence ve çiçek şeklinde sıralanmıştır. Katılımcıların ürettikleri metaforlara genel anlamda bakıldığında %77’sinin olumsuz, %17’sinin olumlu %6’sında nötr görüşler ifade ettiği görülmektedir. Ayrıca katılımcılar %54’ü Türk sporunda devşirme sporcu uygulamasının kaldırılması, %41’i ise devam edilecekse iyileştirilmesi gerektiğini ve sadece %4’ünün de mevcut halde devam edebileceği yönünde görüş bildirdiği tespit edilmiştir.

Sonuç olarak Türk milli sporcuların devşirme sporcuları büyük oranda olumsuz algıladıkları ve devşirme sporcu sisteminin mevcut haliyle devam etmemesi gerektiğini vurguladıkları söylenebilir.

Metaphorical Perceptions of National Athletes towards foreign-born National Athletes

The aim of this research is to determine the perceptions of national athletes about foreign-born national athletes through metaphors.

Phenomenology pattern, one of the qualitative research methods, was used in the research. The study group of the research was selected by criterion and snowball sampling method according to purposive sampling method. In this context, 208 national athletes participating in 9 sports branches (Athletics, Basketball, Boxing, Wrestling, Weightlifting, Judo, Canoe, Table Tennis, Swimming) which competing on behalf of our country in the 2016 Rio Olympics participated in the study. In the research, a "metaphor data collection form" was prepared in order to determine the perceptions regarding the concept of foreign-born national athletes as a data collection tool. In the data collection form, the participants said, "foreign-born national athletes is like.....; Because....." were asked to complete the sentence. In the analysis of the data; Content analysis technique was used.

As a result of the analysis of the data; While it was seen that the athletes produced a total of 174 metaphors, these metaphors were collected in 25 different categories. While it was seen that the participants developed metaphors most in the categories of "Money Oriented", "Do Not Take Easy" and "Negative Impact on Domestic Athletes", "Temporary", "Fake", "Failure Indicator", "Valuable" and "Unbelievable". The metaphors most produced by the participants were listed as teacher, angel, mother, entertainment and flower. When we look at the metaphors produced by the participants in general terms, it is seen that 77% of them expressed negative opinions, 17% of them positive and 6% of them neutral opinions. In addition, it was determined that 54% of the participants stated that the re-used athlete practice in Turkish sports should be abolished, 41% stated that it should be improved if it is to be continued, and only 4% could continue in its current state.

As a result, it can be said that Turkish national athletes perceive the foreign-born national athletes mostly negatively and emphasize that the Transferring national allegiance system should not continue in its current form in Turkish sports.

SPOR YAPAN ÖĞRETMEN ADAYLARININ AFFETME DÜZEYLERİNİN FARKLI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

¹Aygül Çağlayan Tunc, ¹Kenan Sivrikaya

¹İstanbul Aydın Üniversitesi, İSTANBUL

Email: *aygulcaglayanunc@aydin.edu.tr, kenansivrikaya@aydin.edu.tr*

Özet Giriş: Farklı bölümlerde öğretmenlik okuyan spor yapan öğrencilerin, affetme düzeylerinin farklılık gösterip göstermediği merak edilen konular arasındadır. **Amaç:** Çalışmanın amacı farklı bölümlerde okuyan ve spor yapan öğretmen adaylarının affetme ölçeği puanlarının bazı bağımsız değişkenlere göre incelenmesidir. **Yöntem:** Araştırma ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır. Araştırmanın örneklemini; spor yapan öğretmen adayları arasından basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 260 katılımcı oluşturmaktadır. Çalışmada Araştırmacı tarafından, araştırmada etkili olduğu düşünülen bağımsız değişkenler (cinsiyet, yaşanılan yer, bölüm) katılımcılar hakkında bilgi toplamak amacıyla oluşturulan kişisel bilgi formu ve Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ) kullanılmıştır. **Bulgular:** Katılımcıların cinsiyete göre affetme ölçeği puan ortalamaları farklılaşmamaktadır. Durumu affetme puan ortalaması yaşanılan yere göre farklılaşmaktadır. Evde kalanların durumu affetme puanı yurttaki kalanlardan yüksektir. Kendini affetme puan ortalaması okunan bölüme göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Matematik öğretmeni adaylarının kendini affetme puan ortalamasının sınıf öğretmeni adaylarından yüksek olduğu görülmektedir. **Sonuç:** Cinsiyete göre affetme düzeyinde anlamlı bir farklılık yoktur. Durumu affetme boyutunda ise evde kalan öğrencilerin yurttaki kalan öğrencilere göre affetme düzeyi daha yüksektir. Kendini affetme açısından ise; matematik öğretmenliği bölümü öğrencileri sınıf öğretmenliği bölümü öğrencilerine göre kendini daha affedici olduğu görülmüştür. **Anahtar Kelimeler:** Spor, Affetme, Öğretmen adayları.

TEACHER CANDIDATES TAKING SPORTS LEVELS OF FORGIVENESS EXAMINATION IN TERMS OF SOME VARIABLES

Abstract Introduction: It is among the topics that are wondered whether the levels of forgiveness of the students who study teaching in different departments and do sports differ. **Purpose:** The aim of the study is to examine the forgiveness scale scores of teacher candidates studying in different departments and doing sports according to some independent variables. **Method:** The research was designed according to the relational screening model. The sample of the research; The sample consists of 260 participants selected by simple random sampling method among teacher candidates who do sports. In the study, the personal information form created by the researcher to collect information about the independent variables (gender, place of residence, department) that were thought to be effective in the research, and the Heartland Forgiveness Scale (HAS) were used. **Results:** The participants' mean scores on the forgiveness scale do not differ according to gender. The average score of forgiving the situation differs according to the place of residence. Forgiveness scores of those staying at home are higher than those staying in dormitories. The mean score of self-forgiveness differs statistically significantly according to the section read. It is seen that the self-forgiveness score average of the mathematics teacher candidates is higher than the primary school teacher candidates. **Conclusion:** There is no significant difference in the level of forgiveness by gender. In terms of forgiveness, students staying at home have a higher level of forgiveness than students staying in dormitories. In terms of self-forgiveness; It was seen that the students of the mathematics teaching department were more forgiving than the students of the classroom teaching department. **Keywords:** Sports, Forgiveness, Teacher candidates.

¹Agron Thaqi, ²Shkumbin Hoxha, ¹Milaim Berisha

¹UBT - Higher Education Institution, Sport Science And Movement. Kosovo

²AAB College, Physical Education And Sport Department, Kosovo

Email : agron.thaqi10@gmail.com, shkumbin.hoxha@universitetiaab.com, milaimberisha3@gmail.com

ANALYSIS OF THE EFFECTS OF CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19) ON THE PHYSICAL FITNESS OF FEMALE CHILDREN AGED 16, LIVING IN KOSOVO

Abstract The aim of the study was to determine whether coronavirus disease (COVID-19) induced closure affected the physical fitness of 16- year- old female children living in Kosovo. Forty-five female students 16 years old, participated in this study (n = 45 girls). In order to measure the anthropometric and motor abilities; height, weight, body mass index, balance, flexibility, strength continuity, explosive force, and anaerobic peak power tests were included in the study. The calculation of the data was made by using the SPSS 24 software program. Basic statistical indicators are applied for all variables, such as; arithmetical average, standard deviation, minimal rate, maximal rate, and distribution asymmetry (Skewness, Kurtosis). The study results have shown statistically significant effects of pandemics on motor abilities, such as explosive force, flexibility, and sit-ups, and push-ups. However, there is no significant effect of the pandemic on anthropometric characteristics, balance, and anaerobic peak power ($p>0.05$). If we make a comparison of children's health due to coronavirus disease, we can conclude that the effects of the pandemic have had less impact on the health of children living in Kosovo, compared to the children of other countries reported by the World Health Organization. **Key words:** Kosovo, coronavirus (Covid-19), anthropometry, physical fitness.

¹Milaim Berisha, ²Aliye Büyükgün

¹UBT College, Department Of Sport And Movement Sciences

²Istanbul Gelisim University

Email : mberisha@gmail.com,

ANALYSIS OF THE BIOMECHANICAL ASYMMETRIES OF FLEXIBILITY AND MOBILITY IN FEMALE PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

Purpose: The aim of the study is to determine standard leveles and the asymmetry level of flexibility and mobility in female physical education students. **Material:** In the study, 10 female physical education and sport students whose mean body height was 59.3 kg and body height was 167.7 centimeters were included. Flexibility and mobility performance was measured by using tests such as a Forward- Backward Split (FBS0), Leg Raise forward (LRF0), and Leg Raise Sideward (LRS0). Data analysis in the study was made by using the IBM SPSS statistics 26 program. To handle the results of the study, the Independent-samples T-test and percentile(s) statistics were used. The difference percentage between variables was calculated by using the formula “ $\% \Delta = (x \text{ right leg} - x \text{ left leg}) / \text{left leg} * 100$ ”. Norm values were given in four categories (20th, 40th, 60th, 80th) and middle fifty (50th). Calculation of the angle degrees was made by using the Kinovea-0.9.4-x64.exe program. **Results:** results of the study have shown statistically significant higher flexibility and mobility level of the right leg in the forward-backward split and leg raise forward techniques in comparing the left leg ($p < 0.05$). However, the are no statistically significant differences between the right and left leg in the leg raise sideward technique ($p > 0.05$). **Conclusion:** Based on the delta values asymmetry level of the flexibility and mobility in female physical education and sport students varies between 5% to 8%, where dominancy belongs to the right leg.

DAĞCILIK- HEYECAN ARAYIŞI VE ÖLÜM KAYGISI ÜZERİNE BİR İNCELEME

¹Burak Gürer

¹Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Gaziantep

Email : burakgurer27@gmail.com

Giriş ve Amaç: Dağcılık yapılış biçimine göre yüksek seviyede heyecan ve ölüm kaygısı içermektedir. Dağcılık sporunda var olan risk seviyesi heyecan arayışını ve ölüm kaygısını etkilemektedir. Araştırmada, dağcılık sporu yapanların heyecan arayışları ve yaşadıkları ölüm kaygısının incelenmesi amaçlanmıştır. **Yöntem:** Araştırmanın evrenini Türkiye'deki dağcılar, örneklemini ise rastgele örneklem yöntemi ile seçilmiş toplamda 516 (376 erkek, 140 kadın) sporcu oluşturmuştur. Veri toplama araçları olarak Sarıkaya (2013) tarafından geliştirilen Türkçe Ölüm Kaygısı ölçeği ile Hoyle ve ark., (2002) tarafından geliştirilen, Çelik ve Turan (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Heyecan Arayışı ölçeği kullanılmıştır. Veriler online ve tırmanışlar sırasında yüz yüze toplanmıştır. Verilerin analizinde Independent Sample t test, Anova ve Korelasyon analizi kullanılmıştır. **Bulgular:** Dağcılar için heyecan arayışı ve ölüm kaygısı önemli bir unsur olarak ortaya çıkmıştır. Heyecan arayış düzeyleri ortalamanın üzerindedir. **Sonuç:** Genel olarak dağcılar düşük düzeyde ölüm kaygısı duymaktadır. Sadece kış tırmanışı yapanların ölüm kaygısı orta düzeydedir. Heyecan arayışı ile ölüm kaygısı arasında düşük seviyede pozitif ilişki saptanmıştır. Aşırı heyecan arayışı ve yüksek ölüm kaygısı tırmanış sırasında hata yapılmasına neden olabilir. Sporcuların özellikle kendi beceri, yetenek ve deneyimlerinin üstünde faaliyetler yapmaması önerilmektedir. **Anahtar Kelimeler:** Dağcılık, Heyecan arayışı, Ölüm kaygısı

Mountaineering - A Study On Sensation Seeking And Death Anxiety

Introduction and Aim: Mountaineering includes high levels of sensation and death anxiety according to the way it is done. The level of risk in mountaineering affects the pursuit of sensation and death anxiety. In this research, it was aimed to examine the sensation seeking and death anxiety experienced by mountaineers. **Method:** The population of the research consisted of mountaineers in Turkey, and the sample consisted of 516 (376 men, 140 women) athletes selected by random sampling method. The Turkish Death Anxiety scale developed by Sarıkaya (2013) and the Sensation-Seeking scale developed by Hoyle et al. (2002) and adapted into Turkish by Çelik and Turan (2016) were used as data collection tools. Data were collected online and face-to-face during the climbs. Independent Sample t test, Anova and Correlation analysis were used in the analysis of the data. **Results:** For mountaineers, sensation seeking and death anxiety emerged as a determining factor. Thrill seeking levels are above average. **Conclusion:** In general, mountaineers have a low level of death anxiety. Only winter climbers have moderate death anxiety. A low level of positive correlation was found between sensation seeking and death anxiety. Excessive excitement seeking and high death anxiety can cause mistakes while climbing. It is recommended that athletes do not perform activities above their own skills, abilities and experiences. **Key Words:** Mountaineering, Sensation-seeking, Death anxiety

Sağlıklı Genç Yetişkinlerde Öğrenme Stilleri ile Üst Ekstremité Reaksiyon Zamanı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

¹Merve KESKİN, ¹Hilal UZUNLAR, ¹Elvan FELEKOĞLU, ¹Umut Ziya KOÇAK, ¹Deniz BAYRAKTAR, ¹Derya ÖZER KAYA

¹İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, İzmir

Email : mervekeskin60@gmail.com, hilalluzunlar95@gmail.com, elvanfelekoglu@gmail.com, umut_z_kocak@hotmail.com, ptdenislav@yahoo.com, deryaozer2000@yahoo.com

Giriş ve Amaç: Öğrenme stillerinin kişiden kişiye değiştiği ve baskın olan öğrenme stili kişinin algılamasını ve analiz etme yeteneğini etkilediği bilinmektedir. Öğrenme stillerinin algılama ve analiz etme sonrası uyarılara verilen reaksiyonları etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada, öğrenme stilleri ile üst ekstremité reaksiyon zamanı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yöntem: Çalışmaya yaşları 21 yıl (19/22 yıl) ve beden kütle indeksleri 21,70 kg/m² (19,60/24,60 kg/m²) olan 119 sağlıklı genç yetişkin (96 kadın, %80,7) dahil edildi. Öğrenme stillerini belirlemek amacıyla Öğrenme Stilleri İndeksi kullanıldı. Bu indeks ile hissederek/sezgisel, görsel/işitsel, yaparak/düşünerek, sıralı/bütünsel olmak üzere 4 alt boyutta iki ayrı sınıflama yapıldı. İndekste her boyut için 11 ifade yer almaktaydı ve katılımcıların verdikleri cevaplara göre puanlama oluşturuldu. Üst ekstremitelerin reaksiyon zamanı dominant taraf, dominant olmayan taraf ve bilateral olarak "Test You Brain Pro" (TestYou, Krakow, Poland) sistemiyle değerlendirildi. Sesli, ışıklı ve değişken zamanlayıcı program kullanılarak katılımcının uyarıları takip etmesi istendi, geçen süre kaydedildi. Gruplar arasındaki karşılaştırma Mann Whitney U testi kullanılarak incelendi. Bulgular: Öğrenme Stilleri Ölçeği sınıflandırmasına göre katılımcıların dağılımları yaparak/düşünerek %56,3/%43,7; görsel/işitsel %76,5/%23,5; yaparak/düşünerek %81,5/%18,5; bütünsel/sıralı %29,4/%70,6 olarak bulundu. Reaksiyon zamanı dominant taraf, dominant olmayan taraf ve bilateral olarak sırasıyla yaparak/düşünerek öğrenenlerde 25,69/26,14 (24,25-27,98/23,44-29,26) sn, 26,53/25,92 (24,17-28,09/23,51-28,45) sn, 23,45/24,64 (21,62-26,11/21,66-27,22) sn; hissederek/sezgisel grubu için sırasıyla 25,02/26,13 (24,23-29,17/22,77-27,69) sn, 26,63/25,69 (23,83-28,44/22,95-27,63) sn, 23,82/24,22 (21,62-26,61/21,97-27,21) sn; görsel/işitsel grubu için sırasıyla 25,59/26,64 (23,60-28,70/26,64-30,49) sn, 26,22/26,93 (23,79-28,23/23,37-28,57) sn, 23,45/25,15 (21,50-26,84/23,52-27,06) sn; bütünsel/sıralı grubu için sırasıyla 25,41/25,93 (24,01-29,43/23,57-28,47) sn, 25,99/26,67 (23,83-28,24/23,51-28,43) sn, 23,82/23,91 (21,49-27,45/21,67-26,47) sn olarak bulundu. Öğrenme stillerine göre ayrılan ikili grupların her biri için dominant tarafları, dominant olmayan tarafları ve bilateral reaksiyon zamanları açısından yapılan karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadı (p>0,05). Sonuç: Kişilerin öğrenme stillerinin farklı olmasının, üst ekstremité ile gerçekleştirilen görevler açısından reaksiyon zamanının süresinde bir değişikliğe neden olmadığı gözlemlendi. Teşekkür: Bu çalışma İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörlüğü tarafından desteklenmiştir (2019- GAP-SABF-0005).

Investigation Of The Relationship Between Learning Styles And Upper Extremity Reaction Time In Healthy Young Adults

Introduction and Aim: It is known that learning styles vary from person to person and the dominant learning style affects the person's perception and ability to analyze. It is thought that learning styles may affect reactions to stimuli after perception and analysis. In this study, it was aimed to examine the relationship between learning styles and upper extremity reaction time. Method: The study included 119 healthy young adults (96 females, 80.7%) aged 21 years (19/22 years) and body mass indexes of 21.70 kg/m² (19.60/24.60 kg/m²). Learning Styles Index was used to determine learning styles. With this index, two separate classifications were made in 4 sub-dimensions: feeling/intuitive, visual/auditory, doing/thinking, sequential/holistic. There were 11 statements for each dimension in the index and scoring was created according to the answers given by the participants. The reaction time of the upper extremities was evaluated with the "Test You Brain Pro" (TestYou, Krakow, Poland) system on the dominant side, the non-dominant side and bilaterally. By using a program with sound, light and variable timer, the participant was asked to follow the stimuli, and the elapsed time was recorded. Comparison between groups was analyzed using the Mann Whitney U test. Results: According to the Learning Styles Scale classification, the distribution of the participants was 56.3%/43.7%; audio/visual 76.5/23.5%; doing/thinking 81.5/18.5%; holistic/sequential 29.4%/70.6%. Reaction time is dominant side, non-dominant side and bilaterally; 25.69/26.14 (24.25-27.98/23.44-29.26) sec, 26.53/25.92 (24.17-28.09/23.51-28.45) sec, 23.45/24.64 (21.62-26.11/21.66-27.22) sec for those who learn by doing/thinking, respectively; for the feeling/intuitive group, respectively, 25.02/26.13 (24.23-29.17/22.77-27.69) sec, 26.63/25.69 (23.83-28.44/22.95-27, 63) sec, 23.82/24.22 (21.62-26.61/21.97-27.21) sec; for the audio/visual group, respectively; 25.59/26.64 (23.60-28.70/26.64-30.49) sec, 26.22/26.93 (23.79-28.23/23.37-28.57) sec, 23.45/25.15 (21.50-26.84/23.52-27.06) sec; for the integral/sequential group, respectively, 25.41/25.93 (24.01-29.43/23.57-28.47) sec, 25.99/26.67 (23.83-28.24/23, 51-28.43) sec, 23.82/23.91 (21.49-27.45/21.67-26.47) sec. No statistically significant difference was found in the comparison made in terms of dominant sides, non-dominant sides and bilateral reaction times for each of the binary groups separated according to learning styles (p>0.05). Conclusion: It was observed that the different learning styles of the individuals did not cause a change in the duration of the reaction time in terms of the tasks performed with the upper extremity. Acknowledgment: This study was granted by Izmir Katip Celebi University Scientific Research Projects Coordinatorship (2019-GAP- SABF-0005).

Sağlıklı Genç Yetişkinlerde Dominant El-Göz Aynı Ve Farklı Olanların Üst Ekstremité Reaksiyon Zamanlarının Karşılaştırılması

¹Hilal UZUNLAR, ¹Elvan FELEKOĞLU, ¹Merve KESKİN, ¹Deniz BAYRAKTAR, ¹Umut Ziya KOÇAK, ¹Derya ÖZER KAYA

¹İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, İzmir

Email : hilalluzunlarr95@gmail.com, elvanfelekoglu@gmail.com, mervekeskin60@gmail.com, ptdenislav@yahoo.com, umut_z_kocak@hotmail.com, deryaozer2000@yahoo.com

Giriş ve Amaç: Reaksiyon zamanının dominant göz ve dominant elden etkileneceği savunulmaktadır. Bu çalışmada, dominant el ve dominant gözü aynı taraf olanlar ile farklı taraf olanların üst ekstremité reaksiyon zamanı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlandı. **Yöntem:** Çalışmaya katılan 113 sağlıklı genç yetişkin; dominant eli sağ ve dominant gözü sağ ([47 kadın, 18 erkek], yaş: 21[20/22] yıl, beden kütle indeksi: 21,50[19,25/24,90] kg/m²) ve dominant eli sağ, dominant gözü sol olmak üzere ([40 kadın, 8 erkek], yaş: 20[20/22], beden kütle indeksi: 22,05[19,90/23,90]) iki gruba ayrıldı. Üst ekstremitelerin reaksiyon zamanı dominant taraf, dominant olmayan taraf ve bilateral olarak "Test You Brain Pro" (TestYou, Krakow, Poland) sistemiyle değerlendirildi. Dominant üst ekstremité yemek yediği veya yazı yazdığı eli ile sorgulanırken dominant göz, göz lateralizasyon testi ile belirlendi. Gruplar arasındaki değişkenlerin karşılaştırılması için Mann Whitney U testi ve Ki-Kare Testi kullanıldı. **Bulgular:** Dominant gözü sağ ve dominant gözü sol olan grupların cinsiyet, yaş ve beden kütle indeksi benzerdi ($p>0,05$). Dominant gözü sağ olan grubun; dominant el reaksiyon zamanı 24,61(23,10/27,00) sn, dominant olmayan el reaksiyon zamanı 25,38(23,39/27,70) sn, bilateral reaksiyon zamanı 22,77(20,92/25,21) sn olarak bulundu. Dominant gözü sol olan grubun ise; dominant el reaksiyon zamanı 26,97(24,65/30,63) sn, dominant olmayan el reaksiyon zamanı 26,63(24,39/28,43) sn, bilateral reaksiyon zamanı 24,31(22,27/27,92) sn olarak bulundu. Gruplar arasında dominant taraf ($p=0,002$) ve bilateral reaksiyon zamanı arasında ($p=0,011$) farklılık saptanırken dominant olmayan reaksiyon zamanı ($p>0,05$) arasında farklılık saptanmadı. **Sonuç:** Çalışma sonucunda dominant el ve gözü aynı olanların dominant ve bilateral reaksiyon zamanının dominant gözü farklı olanlardan daha hızlı olduğu, dominant olmayan reaksiyon zamanının ise dominant göze göre farklılık oluşturmadığı belirlendi. Bu sonuç reaksiyon zamanının önemli olduğu spor, sağlık, eğitim ve benzeri alanlardaki çalışmalar için yol gösterici olabilir. **Teşekkür:** Bu çalışma İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörlüğü tarafından desteklenmiştir (2019- GAP-SABF-0005).

Comparison Of Upper Extremity Reaction Times Of Same And Different Dominant Hand-Eye In Healthy Young Adults

Introduction and Aim: It is advocated that the reaction time will be affected by the dominant eye and the dominant hand. This study, it was aimed to examine the relationship between the upper extremity reaction time of those with the dominant hand and dominant eye on the same side and those with different sides. **Method:** A hundred thirteen healthy young adults participated in the study; the dominant hand was divided into two groups as the right hand and the right dominant eye ([47 female, 18 male], age: 21[20/22] year, body mass index: 21.50[19.25/24.90] kg/m²) and the dominant hand right and left dominant eye ([40 female, 8 male], year: 20[20/22], body mass index: 22.05[19.90/23.90]). The reaction time of the upper extremities was evaluated with the "Test You Brain Pro" (TestYou, Krakow, Poland) system on the dominant side, the non-dominant side and bilaterally. While the dominant upper extremity was questioned with the hand for eating or writing, the dominant eye was determined by the eye lateralization test. Mann Whitney U test and Chi-Square test were used to compare the variables between the groups. **Results:** Gender, age, and body mass index of groups with right dominant eye and left dominant eye were similar ($p>0.05$). The group with the dominant eye on the right; dominant hand reaction time was 24.61(23.10/27.00) sec, non-dominant median reaction time was 25.38(23.39/27.70) sec, bilateral median reaction time was 22.77(20.92/ 25.21) sec. In the group with the dominant eye on the left; dominant hand reaction time was 26.97(24.65/30.63) sec, non-dominant hand reaction time was 26.63(24.39/28.43) sec, bilateral reaction time was 24.31(22.27/ 27.92) sec. While there was a difference between the groups between the dominant side ($p=0.002$) and bilateral reaction time ($p=0.011$), there was no difference between the non-dominant reaction time ($p>0.05$). **Conclusion:** As a result of the study, it was determined that the dominant and bilateral reaction times of those with the same dominant hand and eye were faster than those with different dominant eyes, and the non-dominant reaction time did not differ according to the dominant eye. This result can be a guide for studies in sports, health, education and similar fields where reaction time is important. **Acknowledgment:** This study was granted by Izmir Katip Celebi University Scientific Research Projects Coordinatorship (2019-GAP- SABF-0005).

POMEM SINAVLARINA HAZIRLANAN BİREYLERİN KARIYER HEDEF TUTARSIZLIĞININ VE TERCİH NEDENLERİNİN İNCELENMESİ

¹Fikret KAYHALAK, ¹Tebessüm AYYILDIZ DURHAN, ¹Serkan KURTİPEK

¹Gazi

Üniversitesi,

Ankara

Email : fikret.kayhalak@gazi.edu.tr, tebessum@gazi.edu.tr, serkankurtipek@gazi.edu.tr

Bu araştırmada Polis Meslek Eğitim Merkezi tarafından düzenlenen fiziki parkur ve sözlü mülakatlara hazırlanan bireylerin kariyer hedef tutarsızlığı ve polislik mesleğine yönelme nedenlerini karma araştırma yaklaşımı ile incelemek amaçlanmıştır. Araştırma 2020 – 2021 yılı 27. Dönemde Türkiye'deki 29 farklı ilde Polis Meslek Eğitim Merkezi Sınavlarına (POMEM) hazırlanan 137 (% 64,6)'si kadın, 75 (%35,4) 'i erkek olmak üzere toplam 212 aday ile gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın nicel bölümündeki veriler araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan "Kişisel Bilgi Formu" ve Creed ve Hood (2015) tarafından geliştirilen, Yam, Alkın ve Bartur (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 12 maddeden oluşan "Kariyer Hedef Tutarsızlık Ölçeği" ile elde edilmiştir. Nitel veriler ise araştırmacılar tarafından hazırlanan "yarı yapılandırılmış görüşme formu" ile elde edilmiştir. Araştırmanın sonucunda belirli değişkenlerin kariyer hedef tutarsızlığını farklılaştırdığı aynı zamanda katılımcıların öğrenim gördüğü bölümün kariyer basamakları yerine POMEM mülakatlarını tercih ettiği, bu durumun sebebinin ise kendi bölümlerindeki atanma güçlüğü ve yine devlet kadrolarında çalışma isteğinin olduğu söylenebilir.

INVESTIGATION OF CAREER GOAL DISCREPANCIES AND REASONS FOR PREFERENCE OF INDIVIDUALS PREPARING FOR PVTC EXAMS

In this research, it is aimed to examine the career goal discrepancies of individuals who are prepared for the physical course and oral interviews organized by the Police Vocational Training Center and the reasons for their orientation to the police profession with a mixed research approach. The research was conducted with a total of 212 candidates, 137 (64.6%) women and 75 (35.4%) men, who were prepared for the Police Vocational Training Center Examinations (PVTC) in 29 different provinces in the 27th Term of 2020 – 2021 has been carried out. The data in the quantitative part of this study were obtained with the "Personal Information Form" prepared by the researchers and the "Career Goal Discrepancies Scale" consisting of 12 items developed by Creed and Hood (2015) and adapted into Turkish by Yam, Alkın, and Bartur (2020). Qualitative data were obtained with a "semi-structured interview form" prepared by the researchers. As a result of the research, it can be said that certain variables differentiate the career goal discrepancies, and that the participants prefer PVTC interviews instead of the career steps of the department they study, and the reason for this is the difficulty of being appointed in their own department and the desire to work in government positions.

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü Öğrencilerinin Akademik Öz-Yeterlik Ve Mesleki Kaygılarının İncelenmesi

¹Nuray SATILMIŞ, ¹Zeki Hakan DURNA, ²Mustafa KAYA

¹Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü

²Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü

Email : nuray.satilmis@alanya.edu.tr, hakandurna0127@gmail.com, mustafakaya58@cumhuriyet.edu.tr

Amaç: Araştırmanın amacı Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Öğrencilerinin akademik öz-yeterlik ve mesleki kaygılarının incelenmesidir.

Metod: Tarama modeli ile gerçekleştirilen araştırmaya, Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde öğrenim gören 50'si kadın ve 91'i erkek olmak üzere toplam 141 gönüllü katılmıştır. Veri toplama aracı olarak "Akademik Öz-Yeterlik Ölçeği" ve "Öğretmen Adaylarına Yönelik Mesleki Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde IBPM SPSS Statistics 22.0 paket programı kullanılmıştır. Değişkenlerin normal dağılıma uyup uymadığı Shapiro Wilk testi ile incelenmiştir. İki grup arasındaki farkların analizinde "Mann Whitney U", 3 veya daha fazla grup arasındaki farklar için "Kruskal Wallis H" testi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler "Spearman Korelasyon Katsayısı" ile incelenmiştir. Bulgular: Çalışma sonucunda elde edilen bulgular öğrencilerin öz-yeterlik düzeyleri ile ekonomik/sosyal merkezli kaygı, meslektaş ve veli merkezli kaygı ve uyum merkezli kaygı düzeyleri arasında ilişki olmadığını; görev merkezli kaygı, öğrenci iletişim/merkezli kaygı, kişisel gelişim merkezli kaygı, atanma merkezli kaygı ve okul yönetimi merkezli kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki olduğunu göstermiştir.

Sonuç: Sonuç olarak beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının akademik öz yeterlik düzeyleri arttıkça mesleki kaygı düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi ve Spor, Öz Yeterlik, Mesleki Kaygı

The Aim Of This Study Is To Examine The Academic Self-Efficacy And Professional Concerns Of The Students Of Alanya Alaaddin Keykubat University, Department Of Physical Education And Sports

Purpose: The aim of the study was to examine the academic self-efficacy and professional concerns of the students of the Department of Physical Education and Sport at Alanya Alaaddin Keykubat University.

Method: 141 students studying at the Department of Physical Education and Sports, 50 females and 91 males, participated in the study conducted in the form of survey design. "Academic Self-Efficacy Scale" and "Occupational Anxiety Scale for Teacher Candidates" were used as data collection tools in the study. IBPM SPSS Statistics 22.0 package program was used to analyze the data. Whether the variables fit the normal distribution or not was examined using the Shapiro Wilk test. The "Mann Whitney U" test was used for the analysis of the differences between the two groups, and the "Kruskal Wallis H" test was used for the differences between 3 or more groups. Relationships between variables were analyzed using "Spearman Correlation Coefficient".

Result: The results of the study indicated that there was no relationship between the self-efficacy levels of the participants and their economic/social-centered anxiety, colleague and parents-centered anxiety and compliance-centered anxiety while negative relationships were found between the levels of the task-centered anxiety, student communication-centered anxiety, personal development-centered anxiety, assignment-centered anxiety and school management-centered anxiety. As a result, it was determined that as the academic self-efficacy levels of physical education and sports teacher candidates increased, their anxiety levels decreased.

Key Words: Physical Education and Sports, Self-Efficacy, Professional Anxiety

¹Chawki DERBELI

¹University Of Jendouba, High Institute Of Sports And Physical Education Of Kef, TUNISIA

Exploring Creative Learning Strategies And Their Implimentation In Teaching Physical Education Through Pedo-Didactic Approach : A Case Study Of Tunisian Students

Purpose : This research aimed to examen relationships between students' motivation profil, physical fitness and their motor behavior levels to identify appropriate learning strategies during a structured training lessons. **Methods :** We conduced a typical pedo-didactic approach with binary choice regression that was applied to analyze data obtained from questionnaires completed by 361 students (175 girls and 186 boys; aged 15 - 18 years) from Tunisian secondary school. This work designed and evaluated students' motivation scales to find out their attraction to physical activity and to establish a creative learning strategies with pedo-didactic characteristics deducing teacher expectations about students' motivation profil and percieved physical fitness. Assessment for motor bihavor was conceptualized interactions between learners and teacher with the improvement of learning as the fundamental focus during training lessons. **Results :** Results show that motivational scale of students in physical activity could affect level of behavior. Students with self-determined motivation show a better performance in physical activity. However, those supporting a non-self-determined motivation are lower performed to the most self-determined motivated students. In addition, results indicate the significant role of physical fitness levels in determining motor performance in adolescence. In line with results, teacher's creative strategy could affect students' motor behavior and skills during a structured training lessons. No significant differences were observed in the use of creative strategies by gender, age, motivation profile or perceived fitness. **Conclusion :** Finally, this work which concentrates on the creative learning strategies conceivable in physical education programmes will be beneficial through contributing to the context of survey on this topic and clinical prosses of teaching. This study has pedo-didactic implications for teachers, as findings related to the teacher' strategies use and the influencing factors can help educators tailor their didactic methodology to the learners levels. **Keywords :** creative learning, teacher' strategies, motivation profil, physical fitness, performance, pedo-didactic.

POSTER BİLDİRİ ÖZETLERİ

POSTER PRESENTATION ABSTRACTS

SEDANTER ÖĞRENCİLERE UYGULANAN 12 HAFTALIK DÜZENLİ EGZERSİZİN KARDİOVASKÜLER DEĞERLERE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

1Serra Ayşe Çakar Saka

1İstanbul Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi Bölümü

Giriş; Bir üniversite öğrencisinin günlük hayatı düşünüldüğünde uzun süre oturarak ve ders çalışarak zaman harcamaktadır. Bu süre gün içerisinde 8 saate kadar varabilmektedir. Sağlıklı bir beden yapısı ile fiziksel uygunluklarını olması günlük aktiviteleriyle ilişkilidir. Fiziksel aktivite derslerini alan öğrencilerin ölçülen Vo2max değerlerinde artış meydana getirmek istenmiştir.

Amaç; Yaptığımız çalışma İstanbul Teknik Üniversitesinde okuyan öğrencilerin maksimal oksijen tüketimi (Vo2max) değerlerinin incelenmesi ve öğrencilerin öğrenim hayatı boyunca fiziksel aktivite ve egzersiz yapabilecekleri derslere yönelmelerini sağlamak amacıyla yapılmıştır.

Yöntem; Çalışmaya "Genel kondisyon ve vücut geliştirme" ve "Atletizm temel eğitimi" dersleri alan kadın erkek dersi alan 87 öğrenci katılmış fakat ölçüm kriterini yerine getiren 64 öğrencinin verileri değerlendirilmiştir. Katılımcıların yaş ortalamaları, 21,95 yıl ($\pm 2,06$), Boy ortalamaları, 1,77 cm ($\pm 0,06$), ağırlıkları 73,72 kg ($\pm 12,63$) Beden kütle indeksleri 23,56 ($\pm 3,48$) olarak hesaplanmıştır. Katılımcılar ilk test son test ölçümleri alınmıştır. Vo2max değerlerinin belirlenmesi için YOYO IRT 1 koşu testi uygulanmıştır. Teste katılan sporcular koşabildikleri seviyeye kadar koşup testi tamamladıklarında uzman eğitimciler tarafından palpasyon yöntemiyle nabız değerleri alınmıştır Alınan veriler mesafesi Vo2max ($\text{ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$) = $[(m) \times 0.0084 + 36.4]$ formülüne göre değerlendirilmiştir. Ders dönemi boyunca öğrenciler düzenli olarak orta-yüksek seviye fiziksel aktivite yapmışlardır. 12 hafta sonunda son test uygulanmıştır. Alınan veriler SPSS 27 programında Paired simple T testi uygulanmıştır ($P < 0,05$).

Bulgular; N= 64 olan ön test ve son test değerlerinin korelasyon değerlerinin 0,667 ve anlamlılık değeri 0,000 olarak hesaplanmıştır. Yapılan istatistik sonucu ön test değerlerinin 41.030 (std 2,1065) (Std. Error Mean 0,26326) son test değerlerinin 42,1277 (std 3,06326) (Std. Error Mean 0,38291) olarak bulunmuştur. Farklılıklarına göre ($t = -3,847$) ($df = 63$) ($\text{Sig.} = ,000$) olarak bulunmuştur.

Sonuç, fiziksel aktivite öncesinde alınan değerler ile sonrası alınanda Vo2max ölçümlerinde artış görülmüştür. İstatistiki olarak anlamlı bir farklılık vardır ($P < 0,05$). Dönem boyunca haftada bir gün iki saat yapılan orta-yüksek fiziksel aktivite derslerinin aerobik fiziksel uygunluk kapasitelerini artırmada istatistiki olarak anlamlı olduğu görülmüştür.

THE EFFECTS OF 12 WEEKS REGULAR EXERCISE APPLIED TO SEDANTERY STUDENTS ON CARDIOVASCULAR VALUES

Typically university student spends time sitting and studying for a long time in his daily life. This period can reach up to 8 hours during the day. Having a healthy fitness is related to daily activities. It was aimed to increase the measured Vo2max values of the students who took physical activity courses.

Our study was carried out in order to examine the maximal oxygen consumption (Vo2max) values of the students studying at Istanbul Technical University and to enable the students to focus on the courses where they can do physical activity and exercise throughout their education life. Method: 87 students who took the "Fitness" and "Athletics Basic Training" courses participated in the study, but the data of 64 students who fulfilled the measurement criteria were evaluated. Mean age of the participants, 21,95 years ($\pm 2,06$), Average height, 1,77 cm ($\pm 0,06$), weight 73,72 kg ($\pm 12,63$) and body mass index 23,56 ($\pm 3,48$) was calculated. Participants took the pre and post test measurements. YOYO IRT 1 running test was used to determine Vo2max values. When the athletes participating in the test run as far as they can and complete the test, the pulse values were taken by the expert trainers by palpation

method. During the course period, students performed moderate- to-high level physical activity regularly. At the end of 12 weeks, the post-test was applied. Paired simple T test was applied to the obtained data through SPSS 27 program (P0.05).

Results; The correlation values of the pre-test and post-test values with N= 64 were calculated as 0.667 and the significance value as 0.000. As a result of the statistics, it was found that the pre-test values were 41.030 (std 2.1065) (Std. Error Mean 0.26326) and the post- test values were 42.1277 (std 3.06326) (Std. Error Mean 0.38291). According to their differences, it was found as (t= - 3.847) (df =63) (Sig.=.000).

Conclusion: There was an increase in Vo2max measurements taken before and after physical activity. There is a statistically significant difference (P<0.05). It has been observed that medium-high physical activity classes, which are held for two hours once a week during the term, are statistically significant in increasing aerobic physical fitness capacities.

¹NIJAZ SKENDER, ¹NAIM ĆELEŠ, ¹NATALIJA KURTOVIĆ, ²EKREM ČOLAKHODZIC, ³ERNEST ŠABIĆ

¹University Of Bihać, Faculty Of Pedagogy, Department Of Physical Education And Sports, Bihać

²Faculty Of Teacher Education, University

³University Of Bihać, Faculty Of Pedagogy, Department Of Physical Education And Sports

Email : nijaz.skender@unbi.ba,

RELATIONSHIP BETWEEN FUNCTIONAL ABILITIES AND MORPHOLOGICAL CHARACTERISTICS, BMI, AND SOME HEALTH CONDITION PARAMETERS OF STUDENT POPULATION AT UNIVERSITY OF BIHAĆ

The aim of the study was to investigate the relationship between functional abilities (level of movement), morphological characteristics, BMI and some health status parameters of students at the University of Bihać. Methods: The study involved 125 students aged 21.5 ± 2.15 years of age. Subjects were tested in morphological characteristics (10 variables), 3 health status variables: blood sugar, triglycerides and cholesterol, body mass index variable (STBMI) and one functional ability variable (FSBEEP test) which assessed the level of movement of the subjects. Correlation and linear regression analysis were performed. Results: The functional ability of FSBEPT correlates with seven variables .274, to .582. Abdominal girth (AOTRB) with 12 variables and ranging from .228, (0.03) with variable cholesterol (ZSHOLE) to .854 body weight (AMAS), (0.01) with BMI .789 and variable (triglycerides) (ZSTRIGL) .411. Triglycerides and cholesterol (ZSTRIGL AND ZSHO) .341, (0.01), blood sugar (ZSSUK) with body weight (AMAS) .204, (0.03). Body mass index (STBMI) with 11 variables, from .274, (0.05), to .852 with body mass (AMAS) (0.01). Coefficient of determination R Square .614, (.001) . BETA coefficient shows prediction of dependent variable functional ability (FSBEEP): STBMI -.644, AVIS -.563; AONADL .551; AMAS .511; AKNNADL -.445; AKNTSUB -.444; AOTRB .421.

Discussion and conclusion: A high correlation was found between the system of predictors that make up morphological characteristics, body mass index (BMI), three variables of health status on functional abilities in students. Obesity negatively affected the variables of the student's health, namely triglycerides and cholesterol. It is necessary to motivate students to aerobic exercise in order to influence the reduction of obesity, because all these variables had negative indicators of the impact on functional abilities. Obesity negatively affected triglycerides and cholesterol.

Keywords: triglycerides, cholesterol, functional abilities, body mass index

TAM METİNLER
FULL PAPERS

İKLİM DEĞİŞİKLİĞİ ve KÜRESEL ISINMANIN KÜRESEL SPOR ÜZERİNDEKİ GÜNCEL VE GELECEKTEKİ OLASI ETKİLERİ ile ALINAN ÖNLEMLER

Nağihan Başak Sönmez, Selçuk Bora Çavuşoğlu

ÖZET

Son zamanlarda Dünya kamuoyunun gündeminde olan Küresel Isınma ve buna bağlı olarak yaşanan iklim değişiklikleri, hayatın her alanını etkilemekte ve ciddi olumsuzluklara sebep olmaktadır. Spor endüstrisi de bu alanlardan birisidir. Yapılan çeşitli araştırmalar ve analizler sonucunda, önümüzdeki yıllarda gezegenimiz ısındıkça, küresel sporun hem sporcu hem seyirci tarafında ciddi tehditlerle karşılaşacağı tahmin edilmektedir. Bazı spor branşlarının ise bu olumsuzluklardan çok daha fazla etkileneceği ve orta ve uzun dönemde varlıklarını sürdürmenin tehlike altında olacağı öngörülmektedir. Bu çalışmanın amacı, insan ve doğa kaynaklı küresel ısınmanın spor endüstrisinin günümüzde karşılaştığı problemleri ve gelecekte karşılaşılabileceği olası tehlikeleri, Dünyadan örneklerle açıklayarak bu alanda bir farkındalık oluşturmaktır. Bu amaca yönelik yazın/literatür taranarak, çeşitli analizler incelenerek ve yayınlanan bazı rapor sonuçları dikkate alınarak elde edilen bulgular derlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Küresel Isınma, Spor Yönetimi, İklim Değişiklikleri, Spor Yönetimi, Spor Organizasyonları, İklim Krizi

ABSTRACT

CURRENT AND FUTURE POSSIBLE EFFECTS OF GLOBAL WARMING ON GLOBAL SPORTS

Global Warming, which has been on the agenda of the world public opinion recently, and the climate changes experienced in parallel with, affect every aspect of life and cause critical negativity. The sports industry is one of these areas. Various researches and analyzes show that as our planet warms in the coming years, it is estimated that global sports will face severe threats on both the players and the audience side. It is predicted that some sports branches will be affected much more by these negativities and that their survival in the medium and long term will be in danger. The purpose of this study is to create awareness in this field by explaining the problems faced by the sports industry today and the possible dangers that the sports industry may encounter in the future, with examples from the world. For this purpose, the findings obtained by scanning the literature, examining various analyzes and some reports that have been published.

Keywords : Sport, Global Warming, Sport Management, Climate Change, , Sport Organizations, Climate Crisis

Son yıllarda gezegenimizde yaşanan iklim değişikliği, spor üzerinde küresel çapta büyük bir etkiye sahip. Artan sıcaklık dereceleri, aşırı yağışlar ile daha sık görülen sel ve taşkınlar, uzun süreli kuraklıklar ve yükselen deniz seviyeleri, sporun nerede , ne zaman ve hangi şartlar altında oynanabileceğini giderek daha fazla belirler hale gelmiştir. Sporun yapılabilmesi için gerekli olan yüzeyler kayboluyor, sporun ve müsabakaların mevsimleri değişiyor ve spor etkinliklerinin zamanlaması ve yönetimi bu değişikliklerden etkilenmektedir. Tüm bu değişiklikler, sporcunun performansını ve seyirci olarak spordan keyif alma yetisini de etkilemektedir. Birçok spor organizasyonu, bu iklim değişikliklerinden ötürü ya erteleniyor ya da etkinlik yerleri değiştiriliyor. Bu süreçler de beraberinde sporun oynanma ve izlenme şekline yönelik değişiklikler ve tehlikeler, ciddi maliyetler, güvenlik sorunu, iş gücü ve zaman kaybı getiriyor. ¹

İklim Sistemi

İklim sistemi, atmosfer, kara yüzeyleri, kar ve buz, okyanuslar ve diğer su kütleleri ile canlıları kapsayan karmaşık ve etkileşimli bir sistemdir. Bu sistem, zaman içinde, kendi iç dinamiklerinin etkisi altında veya dış etmenlerdeki (zorlamalar olarak adlandırılmaktadır) değişikliklere bağlı olarak yavaş yavaş değişim gösterir. Dış zorlamalar, volkanik patlamalar ve güneşle ilgili değişkenlikler gibi doğal olaylar ile atmosferin bileşimindeki insan kaynaklı değişiklikleri içerir. ²

¹ https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/celebrate-olympic-games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS-ISSUE-2.pdf?_ga=2.218426905.1062372445.1620818626-23455425.1620818626 Erişim Tarihi: 12.06.2021

² <https://mgm.gov.tr/iklim/iklim-degisikligi.aspx> Erişim Tarihi: 12.02.2021

İklim sistemi, 5 ana bileşenden oluşan ve birbirleriyle sürekli etkileşim içinde olan , son derece karmaşık küresel bir sistemdir. Bu bileşenler; atmosfer, okyanuslar, kriyosfer (kar ve buz), kara yüzeyi, biyosfer ve bunlar arasındaki etkileşimler. Bu bileşenlerin etkileşimleri sadece günlük hava durumunu değil, aynı zamanda iklim olarak adlandırdığımız uzun vadeli ortalamaları da belirler. ³

Küresel Isınma ve İklim Değişikliği

Küresel ısınma, Dünya atmosferindeki ısı tutucu sera gazı seviyelerini artıran, başta fosil yakıt yakma olmak üzere, insan faaliyetleri nedeniyle sanayi öncesi dönemden (1850 ile 1900 arasında) beri gözlemlenen, Dünya'nın iklim sisteminin uzun vadeli ısınmasıdır. Bu terim sıklıkla iklim değişikliği terimiyle birbirinin yerine kullanılır, ancak Küresel Isınma, hem insan kaynaklı hem de doğal olarak üretilen ısınmayı ve gezegenimiz üzerindeki etkilerini ifade eder. Daha genel bir ifadeyle, Dünya'nın küresel yüzey sıcaklığındaki ortalama artışının ölçülmesini ifade eder. Sanayi öncesi dönemden bu yana, insan faaliyetlerinin Dünya'nın küresel ortalama sıcaklığını yaklaşık 1 santigrat derece (1,8 Fahrenheit derece) artırdığı tahmin edilmektedir; bu sayı şu anda on yılda 0,2 santigrat derece (0,36 Fahrenheit derece) artmaktadır. Mevcut ısınma eğiliminin yukarıya doğru artış göstereceği son derece muhtemeldir ve (yüzde 95'ten büyük olasılıkla) 1950'lerden bu yana insan faaliyetinin sonucudur. Üstelik on yıllardan bin yıllara kadar görülmemiş bir oranda ilerlemektedir. ⁴

İklim değişikliği, Dünya'nın yerel, bölgesel ve küresel iklimlerinin, ortalama hava modellerinde gözlemlenen, etkileri büyük ve uzun vadeli değişikliklerdir. İklim değişikliği çeşitli şekillerde, örneğin bölgesel ve küresel sıcaklıklardaki değişimlerle, yağış modellerinin değişmesiyle, buz katmanlarının genişlemesi ya da daralmasıyla ve deniz seviyesindeki değişimlerle ortaya çıkabilir. Bu bölgesel ve küresel iklim değişiklikleri, dışsal ve/veya içsel zorlama mekanizmalarına karşı tepkilere sahiptir. ⁵

20. yüzyılın başlarından bu yana Dünya'nın ikliminde gözlemlenen değişiklikler, öncelikle insan faaliyetlerinden, özellikle de Dünya atmosferindeki ısıyı hapseden sera gazı seviyelerini artıran ve Dünya'nın ortalama yüzey sıcaklığını yükselten fosil yakıtların yakılmasından kaynaklanmaktadır. İnsan kaynaklı bu sıcaklık artışlarına genel olarak küresel ısınma denir. Doğal süreçler, iç değişkenlik (örneğin, El Nino, La Niña ve Pasifik Decadal Salınım gibi döngüsel okyanus olayları) ve dış zorlamalar (örneğin, volkanik aktivite, Güneş'in enerji çıkışındaki değişiklikler, Dünya'nın yörüngesindeki değişiklikler) dahil olmak üzere iklim değişikliğine de katkıda bulunabilir. Bilim adamları, geçmiş, şimdiki ve gelecekteki iklim değişikliğini izlemek ve incelemek için teorik modellerle birlikte yerden, havadan ve uzaydan gözlemler sonucunda elde edilen kayıtları ve bilgileri kullanır. Bu iklim veri kayıtları, küresel ölçekteki kara ve okyanus sıcaklık artışları gibi iklim değişikliği temel göstergelerinin kanıtını sağlar: Yükselen deniz seviyeleri, Dünya'nın kutuplarında ve dağ buzullarında buz kaybı, kasırgalar, sıcak hava dalgaları, orman yangınları, kuraklık, sel ve yağış gibi aşırı hava koşullarındaki sıklık ve şiddet değişiklikleri, bulut ve bitki örtüsü değişiklikleri bunlardan sadece birkaçı. ⁶

Hükümetler Arası İklim Değişikliği Paneli'nde ise iklim değişikliğini "İster doğal değişkenlik nedeniyle, isterse insan faaliyetinin bir sonucu olarak olsun, zaman içinde iklimde meydana gelen herhangi bir değişiklik" olarak tanımlanmıştır. ⁷

Yaklaşık 11.000 yıl önce sona eren son buzul çağından bu yana, Dünya'nın iklimi yaklaşık 14°C'de nispeten istikrarlı olmuştur. Bununla birlikte, Sanayi Devrimi'nin başlamasıyla birlikte, küresel ortalama sıcaklık sürekli olarak artmaktadır. Dünya tarihi boyunca iklim değişikliği ortalamalarıyla karşılaştırıldığında, Sanayi Devrimi'nden bu yana sıcaklık artış hızı son derece yüksektir. Bu modern sıcaklık artışlarının büyük ölçüde (tamamen olmasa da) insan faaliyetlerinden, özellikle de sera gazlarının (karbon dioksit, özellikle metan ve azot oksit) atmosferde birikerek ısıyı hapsederek ısınma etkisi yaratmasından kaynaklanmaktadır. Bu da beraberinde yağmur ormanlarının ve doğal olarak karbon rezervuarı veya "gezegenimizin lavabosu" işlevi gören bitki örtüsünün yok edilmesini getirmesiyle, mevcut durumu daha da kötüleştirmektedir. ⁸

³ Energy Education, Climate System. https://energyeducation.ca/encyclopedia/Climate_system#cite_ref-IPCC_SRREN_1-0 Erişim Tarihi: 19.06.2021

⁶ Overview: Weather, Global Warming and Climate Change. <https://climate.nasa.gov/resources/global-warming-vs-climate-change/> Erişim Tarihi: 19.06.2022

⁵ Maslin, M. (2004). Küresel Isınma. Dost Kitabevi Yayınları. ss: 27-31

⁶ Overview: Weather, Global Warming and Climate Change. <https://climate.nasa.gov/resources/global-warming-vs-climate-change/> Erişim Tarihi: 19.06.2022

⁷ Sport Versus Climate: Introducing the Climate Vulnerability Of Sport Organizations Framework <https://doi.org/10.1016/j.smr.2018.09.007>

⁸ International Olympic Committee, Sustainability Essentials, A Series Of Practical Guides For The Olympic Movement.

https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/celebrate-olympic-games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS-ISSUE-2.pdf?_ga=2.223729179.1052410018.1621088592-23455425.1620818626 Erişim Tarihi: 18.06.2021

Günümüzde sözü edilen küresel iklim değişikliği ise, fosil yakıtların yakılması, arazi kullanımı değişiklikleri, ormansızlaştırma ve sanayi süreçleri gibi insan etkinlikleriyle atmosfere salınan sera gazı birikimindeki hızlı artışın doğal sera etkisini kuvvetlendirmesi sonucunda, yerkürenin ortalama yüzey sıcaklıklarındaki artışı ve iklimde oluşan değişiklikleri ifade etmektedir.⁹

Paris Anlaşması gibi uluslararası protokoller, ortalama küresel sıcaklık artışını sınırlamak için sera gazı emisyonlarını azaltmayı amaçlar. Bu nedenle hükümetler, şehirler ve şirketler karbon emisyonlarını azaltmaya ve temiz teknolojiler geliştirmeye bu kadar çok önem veriyor.

Sera Gazları

Sera gazları, Dünya atmosferinde ısıyı hapseden gazlardır. Güneş ışınlarının atmosferden geçmesine izin verirler , ancak güneş ışığının getirdiği ısıyı atmosfere geri yansıtmayı engellerler. Başlıca sera gazları; Su buharı, karbondioksit, metan, ozon, azot oksit , kloroflorokarbonlardır.¹⁰

Sera Gazı Etkisi:

Yerkürenin sıcaklığını, güneşten gelen enerji girdisiyle, bu enerjinin yeniden uzayda kaybolması arasındaki denge belirler. Bu sıcaklık dengesinde kritik önem taşıyan bazı atmosfer gazlarına sera gazları adı verilmektedir. Dünya atmosferindeki kimyasal bileşiklerin çoğu, sera gazı görevi görür. Güneş ışığı dünyanın yüzeyine çarptığında, bir kısmı kızılötesi radyasyon (ısı) olarak uzaya geri döner. Sera gazları bu kızılötesi radyasyonu emer ve ısınıyı atmosfere hapseder, küresel ısınma ve iklim değişikliği ile sonuçlanan bir sera etkisi yaratır. Birçok gaz bu sera özelliklerini sergiler. Bazı gazlar doğal olarak oluşur (su buharı, karbondioksit, ozon gibi) ve ayrıca insan faaliyetleri sonucu da üretilir. Endüstriyel gazlar gibi bazıları yalnızca insan yapımıdır.¹¹

Atmosferde ısı tutan gazlara sera gazları (GHGs) denir. Küresel sıcaklıkları yaşam için uygun bir aralıkta tutmada hayati bir rol oynarlar. Bununla birlikte, doğal olarak oluşan sera gazı konsantrasyonları, insan faaliyetlerinden kaynaklanan ve küresel ısınmaya neden olan ek gaz emisyonları ile desteklenmektedir. Başlıca sera gazları ve bunların insan yapımı kökenleri şunlardır:

- Karbondioksit (CO₂) – Karbondioksit atmosfere fosil yakıtların (kömür, doğal gaz ve petrol), katı atıkların, ağaçların ve odun ürünlerinin yakılması ve ayrıca belirli kimyasal reaksiyonlar (örneğin çimento imalatı) sonucunda girer. .
- Metan (CH₄) – Kömür, doğal gaz ve petrol üretimi sırasında metan açığa çıkar. Metan emisyonları ayrıca hayvancılık ve diğer tarımsal uygulamalardan ve belediye katı atık depolama alanlarındaki organik atıkların çürümesinden de kaynaklanmaktadır.
- Azot oksit (N₂O) – Azot oksit, tarımsal ve endüstriyel faaliyetlerin yanı sıra fosil yakıtların ve katı atıkların yanması sırasında yayılır.
- Florlu gazlar – Florlu gazlar, buzdolapları, klimalar, köpükler ve aerosol kutuları gibi ürünlerin içinde kullanılır. Bu ürünlerden kaynaklanan emisyonlar, üretim sürecinde olduğu kadar ürünün ömrü boyunca da gaz sızıntısından kaynaklanır.

Hidroflorokarbonlar, perflorokarbonlar, kükürt heksaflorür ve nitrojen triflorür, çeşitli endüstriyel işlemlerden yayılan sentetik, güçlü sera gazlarıdır. Bu gazlar tipik olarak daha küçük miktarlarda yayılır, ancak güçlü sera gazları oldukları için bazen Yüksek Küresel Isınma Potansiyeli (GWP) gazları olarak anılırlar.

Çok sayıda sera gazı olmasına rağmen, bunları karbon emisyonları olarak kısaltmak yaygın bir uygulamadır. Karbon ayak izleri genellikle farklı sera gazlarının katkısını yansıtmak için ton karbondioksit eşdeğeri (tCO₂eq) olarak ifade edilir. ¹²

Atmosfer kompozisyonunda bulunan sera gazlarından yoğunluklarının artması tehlikeli olarak nitelendirilen belli başlı sera gazları ve sera gazları içerisindeki yaklaşık bulunma oranları sırasıyla;

⁹ <https://mgm.gov.tr/iklim/iklim-degisikligi.aspx> Erişim Tarihi: 19.08.2021

¹⁰ <https://climatekids.nasa.gov/greenhouse-effect/> Erişim Tarihi: 20.08.2021

¹¹ <https://www.eia.gov/energyexplained/energy-and-the-environment/greenhouse-gases.php> Erişim tarihi 01.09.2021

¹² International Olympic Committee, Sustainability Essentials, A Series Of Practical Guides For The Olympic Movement.

https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/celebrate-olympic-games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS-ISSUE-2.pdf?_ga=2.223729179.1052410018.1621088592-23455425.1620818626

Sera Gazı Adı	Sera Gazları İçerisindeki Yaklaşık Bulunma Oranı
Karbondioksit (CO ₂)	%72
Metan (CH ₄)	%19
Diazotmonoksit (N ₂ O)	%6
Florlu Gazlar	
Hidro-floro-karbonlar (HFCs)	
Perfloro-karbonlar (PFCs)	%3
Sülfür hegza florür (SF ₆)	

13

Tablo 1:Sera Gazları

Sera gazı (Greenhouse Gas-GHG) emisyonlarının neden olduğu atmosferik kirlilik, küresel hava modellerini bozuyor. Özellikle son zamanlarda yaşanan hava olaylarının - sel, fırtına, kuraklık, sıcak hava dalgaları, uzun kış donmaları gibi, giderek daha öngörülemez ve aşırı doğasını yansıtacağı için "iklim kaosu" yaşanacağı öngörülmektedir. Uluslararası protokoller, ortalama küresel sıcaklık artışını sınırlandırmak için sera gazı emisyonlarını azaltmayı amaçlamaktadır. Hükümetlerin, şehirlerin, kurum ve şirketlerin karbon emisyonlarını azaltmak ve temiz teknolojileri geliştirmek için bir işbirliği içinde olması artık kaçınılmazdır.¹⁴

Tüm bu olumsuzluklarla baş edebilmek adına uluslararası birçok farklı protokol ve anlaşma düzenlenmiştir.

Paris İklim Anlaşması

Aralık 2015'de Birleşmiş Milletler İklim Değişikliği Çerçeve Sözleşmesi (United Nations Convention on Climate Change- UNFCCC) Taraflar Konferansı'nda, aralarında Türkiye'nin de bulunduğu 195 ülkenin onayıyla kabul edilen Paris Anlaşması, iklim değişikliğine karşı küresel çapta verilen mücadelede tarihsel bir dönüm noktasıdır.

Anlaşmasının temel amacı, sera gazı emisyonlarını sınırlandırmak, iklim değişikliğinin etkilerini azaltmak, bu uygulamalara uyum sağlamak ve yeni finansman mekanizmaları kurmak, küresel ortalama sıcaklık artışını sanayi öncesi seviyesi olan 2 santigrat derecenin olabildiğince altında tutmak ve iklim değişikliğinin risklerini ve etkilerini önemli ölçüde azaltacağı için sıcaklık artışını 1,5 santigrat derece ile sınırlandırma çabalarını ifade etmektedir.¹⁵

Alçak yükseltide olan pek çok ülke ve küçük ada ülkeleri, artan deniz seviyeleri ve büyük sel felaketlerinden kaynaklanan mevcut tehditlerle karşı karşıya. Buna karşın, diğer birçok ülke de artan çölleşme ve uzun süreli kuraklıklar ile boğuşuyor . Bu olumsuz durumlar da beraberinde gıda, içme suyu, tarım sulama alanlarında ciddi su sıkıntısını beraberinde getiriyor. Bunlar da yoksulluğu, açlığı ve eşitsizlikleri daha da artırıyor ve bölgeler arası yer değiştirme, mülteci göçü ve hatta ülkeler arası ihtilaflara yol açabiliyor. Doğa ayrımcılık yapmaz fakat bu küresel boyuttaki sorundan refah düzeyi yüksek ülkelerde yaşayan insanlar da etkilense de, iklim değişikliğinin etkileri en çok yoksul ülkeler ve toplumlar tarafından hissedilmektedir. Birçok kişi için iklim değişikliği etkilerini azaltmak, hayatta kalmanın kritik bir meselesidir. Ancak bu küresel bir olgu ve hatta müreffeh gelişmiş dünyada bile insanların evlerini, işletmelerini ve yaşam çevrelerini etkileyen iklim değişikliğinden kaynaklanan önemli etkiler var. Paris İklim Anlaşması tam da bu konuda özellikle, gelişmiş ülkelerin iklim değişikliği konusunda daha dezavantajlı konumdaki az gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelere, finansman, teknoloji transferi, imkan sağlama ve kapasite geliştirme gibi alanlarda destek olunmasını öngörmektedir.¹⁶

İklim Değişikliği ve Spor

¹³ <https://mgm.gov.tr/iklim/iklim-degisikligi.aspx> Erişim Tarihi: 12.06.2021

¹⁴ <http://www.obu.bilkent.edu.tr/bultenorta/20172018/ekoilk22092017.pdf> Erişim Tarihi: 10.05.2021

¹⁵ International Olympic Committee, Sustainability Essentials, A Series Of Practical Guides For The Olympic Movement. <https://stlmed.olympics.com/media/Document/2018Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/celebrate-olympic-games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS->

ISSUE-2.pdf, _gpr=2.218426905.1062372445.1620818626-23455425.1620818626 Erişim Tarihi: 12.05.2021

¹⁶ International Olympic Committee, Sustainability Essentials, A Series Of Practical Guides For The Olympic Movement.

<https://stlmed.olympics.com/media/Document/2018Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/celebrate-olympic-games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS->

Son yıllarda yaşanan iklim değişiklikleri tenisten futbola, kriketten golfe, kış sporlarından su sporlarına kadar hemen her branşı olumsuz anlamda etkilemeye başlamıştır. Spor, iklim değişikliğiyle ilişkili tüm değişikliklerden etkileniyor. Etkilenme alanları;

- Aşırı sıcaklıklar, uzun süreli kuraklık, aşırı yağış ve sel baskınları, spor sahalarının çeşitli nedenlerden tahribat görmesi ve yüzölçümlerinin azalması,
- Şiddetli fırtınaların sebep olduğu spor bina yapılarının ve alt yapılarının hasar görmesi,
- Deniz seviyesinin yükselmesi ve kıyı bölgelerindeki erozyon sebebiyle bu alanlardaki spor yapılarının zarar görmesi,
- Daha sıcak geçen kış mevsimleri ve azalan kar yağış miktarı sebebiyle , alçak rakımlardaki kayak merkezlerinin tehdit altında olması,
- Spor karşılaşmalarının iptaline, ertelenmesine ya da ya yarıda kesilmesine sebep olan mevsimsel olmayan yağışlar,
- Spor etkinliklerinin zamanlaması planlanırken değişikliklere gidilmesine yol açan ısı dalgaları
- Artan sıcaklığın ve daha sert oyun yüzeylerinden kaynaklanan sporcu yaralanmaları,
- Açık hava su sporlarını doğrudan negatif yönde etkileyen alg patlamaları,
- Seyircilerin etkinlikten keyif almalarını engelleyen ve taraftar sağlığını olumsuz yönde etkileyen ekstrem hava koşulları,
- Yeni yapılan ya da yenilenen spor tesislerinin iklim değişikliğine uyumlu hale getirilmesi zorunluluğu ve bu zorunluluktan kaynaklanan finansal maliyet artışları ,

gibi etkiler, fiziksel ve lojistik zorlanma ve kısıtlamalara ek, ciddi anlamda finansal harcamalara da sebep olmaktadır. Tüm bu maddelere ek olarak; spor sahalarının artan bakım maliyetleri, sporcu, seyirci ve çalışan personellerin konfor ve refahlarına yönelik ek malzeme temini, eski ekipmanların yenileri ile değiştirilmesi, ticari mal satışlarından kaynaklanan gelir kayıpları, sigorta primlerindeki artışlar, alternatif su ve enerji kaynaklarının maliyetlerinin (spor sahası aydınlatması, klimalı kapalı tesisler için enerji kullanımı vb.) artması da birer tahmin değil, bilakis şimdiden Dünya'nın birçok bölgesinde spor etkinlikleri sırasında gözlemlenmiş ve ilerleyen yıllarda da tecrübe edilecek somut etkilerdir.¹⁷

İklim Değişikliğinin Bazı Spor Branşları Üzerindeki Somut Etkileri

Son yıllarda genel iklim koşullarındaki değişiklikler ve beraberindeki küresel ısınma şimdiden bir çok spor branşı üzerinde etkisini göstermeye başlamıştır. Golf, futbol, kriket gibi branşlar için üzerinde spor yapılamayan zeminler, tenis oyuncularını etkileyen aşırı ısı artışı, kış sporları yapmak isteyenleri bekleyen kar eksikliği, su sporlarının icra edilmesini engelleyen alg patlamaları, çimenlere zarar veren biyolojik patojenler, spor salonları için artan enerji tüketimine paralel faturalar, su kullanımı kısıtlamaları ve daha fazlası maalesef günümüz spor endüstrisinde gözlemlenmeye başlamıştır.

Golf

Golf, büyük bir küresel endüstridir. Dünya çapında 60 milyondan fazla insanın golf oynadığı ve dünya genelinde 140 ülkede 32.000'den fazla golf sahası olduğu varsayılmaktadır. Birleşik Krallık ve Amerika bu sporun lokomotifleri olsa da, Afrika, Kazakistan, Myanmar, Afganistan gibi ülkelerde de hızla gelişen ve popüler hale gelen bir spor branşıdır.¹⁸

Golf, icra edilmesi tamamen doğal çevreye bağlı bir spor branşıdır. Golf sahalarının yeri, durumu, oynanabilirliği, kalitesi ve sunumu tamamen iklim koşulları tarafından belirlenir. Golf, diğer sporların çoğundan daha fazla iklim değişikliğinden etkilenmektedir. İklim bilimcileri, 1900'lerden beri Birleşik Krallık çevresinde deniz seviyelerinin 15-20 cm yükseldiğini, 2080'lere gelindiğinde daha sıcak, daha nemli ve aşırı yağışlı ekstrem hava koşullarının çok daha sık görüleceğini, 2100'lerde ise GÖranland ve Antartika'daki buzul değişikliklerinin uydu ölçümlerini kullanan simülasyonlar ile , deniz seviyelerinin 50-100 cm daha yükseleceğini tespit etmişlerdir. Bu da bir çok golf sahası kıyı bölgesinde bulunan Birleşik Krallık için ciddi bir tehdit oluşturmaktadır¹⁹

Deniz seviyesindeki yükselme, Birleşik Krallık'ta golf için en büyük uzun vadeli tehdidi oluşturmaktadır. İskoçya'daki 600 golf sahasının altıda biri, kıyı bölgelerinde yer almaktadır ve bu sahaların çoğu kıyı erozyonundan etkilenmektedir. İç kesimlerde ise, bazı profesyonel turnuvalarda görülen aksamalara ek olarak, yaz mevsiminde dahi organizasyonların iptal edilmesine neden olabiliyor.

¹⁷ United Nations Climate Change, Global Climate Action. Sports for Climate Action Framework https://unfccc.int/sites/default/files/resource/Sports_for_Climate_Action_Declaration_and_Framework.pdf Erişim Tarihi: 12.06.2021
¹⁸ B.Millington, B.Wilson (2016) Manchester University Open Access Content: "Approaching Golf and Environmental Issues" <https://www.manchesteropenhive.com/view/9781526107039/9781526107039.00008.xml> Erişim Tarihi: 15.06.2021

¹⁹ University of Leeds; Game Changer, The Climate Coalition "How Climate Change is Impacting Sports in The UK" pp.8-9

Oyun sahalarının üzerindeki çimlerde meydana gelen hastalıklar, zararlı ve yabancı otlar, salgınlar çim yüzeylerinin azalmasına, bakım ve onarım maliyetlerinin artmasına sebep olmaktadır. Artan yağış miktarı, ekstrem hava koşulları, kıyı bölgelerindeki erozyon ve yükselen deniz seviyesi sebebiyle Greater Glasgow bölgesindeki sahalar ve parkurlarda, 2016/2017 yıllarında, on yıl öncesine göre daha fazla etkinliğin iptali ve ertelenmesi, buna bağlı olarak da %20 daha az oyun süresi kaydedilmiştir.²⁰

Üzerinde 2 milyon dönüm golf sahası bulunan Amerika Birleşik Devletleri’de iklim değişikliğinin en çok etkilenen ülkelerden birisidir. Ülke genelinde her yıl, bir çok turnuva ve etkinlik aşırı yağışlardan ve sel baskınlarından dolayı ya ertelendi ya da iptal edildi.²¹

Futbol

Dünya’da en fazla takip edilen sporların başında gelen futbol da iklim değişikliklerinden nasibini alan spor branşlarından birisidir. Yapılan bir araştırmaya göre İngiltere’de kötü hava koşulları nedeniyle kulüpler her yıl ortalama 5 hafta kaybediyorlar.(1/3’ünden fazlası 2 ile 3 ay kaybediyor.) Ekstrem hava koşulları, 2015/2016 sezonunda 25 futbol ligindeki maçların iptal edilmesine sebep oldu. 2015/2016 yılındaki sel baskınlarına karşılık İngiltere Futbol Federasyonu (FA), Premier Lig ve Sport İngiltere (sivil toplum kuruluşu) bu durumdan etkilenen spor kulüpleri için 1.13 milyar Amerikan doları kaynak ayırdı. Daha uzun vadede ise İngiliz Futbol Federasyonu, ülke çapında tüm hava koşullarına uygun tesis ve çim sahalarına (200’den fazla mevcut sahayı iyileştirmeye ek) iyileştirme yapmak ve 30 şehirde yeni ve özel tesisler de dahil olmak üzere 63 milyon Amerikan doları yatırım yapmayı planlıyor.²²

Kriket

Saha sporlarından olan Kriket, iklim değişikliğinden belki de en çok etkilenen spor branşlarından birisidir. Geleneksel olarak kriketin oynanması tamamen iklim koşullarına bağlıdır ve iklimde meydana gelebilecek olası bir değişiklik, oyunun özünü de değiştirecektir. Önümüzdeki yıllarda iklim değişikliğinin etkisiyle topraktaki nem oranı büyük ölçüde değişecek, aşırı ısınmadan dolayı nem buharlaşacak ve toprak çok daha kuru hale gelecek, bu da oyunun tüm özelliklerini değiştirecektir. 2011’den bu yana aşırı yağmurdan etkilenen maçların oranı da iki kattan fazla arttı. Hatta o sene maçların %5’i tamamen iptal edildi. Yağışlı hava, özellikle son beş yılda her yıl rekreasyonel etkinliklerin fiktü*rnün önemli düzeyde iptaline ve son 10 yılın 6’sında önemli sellere neden olmuştur. Tüm bu iklim koşullarından olumsuz olarak etkilenen kulüplerin tesislerini onarmak ve ekstrem hava koşullarına hazırlamak için, 2016 yılında acil yardım planıyla, İngiliz Kriket Kulübü’ne (ECB) 1,35 milyon Amerikan doları , 2017 yılında ise 1,6 milyon Amerikan doları hibe edilmiştir. Tüm bu yaşananlar kulüpleri daha temkinli olmaya zorladı. İngiliz Kriket Kulübü aşırı yağış ve sel riskini önceden tespit edebilmek için araştırmalar yapıyor ve kulüplere iklim değişikliği riskleri konusunda rehberlik ederek onların bilinçlenmesine katkıda bulunuyor.²³

2016 yılında Mumbai’deki Yüksek Mahkeme ise, Maharashtra eyaletinde kuraklık koşulları ve su kullanımına getirilen kısıtlamalar nedeniyle, Hindistan Premier Ligi’ne (IPL) ait bazı kriket karşılaşmalarının taşınmasına karar verdi. Maharashtra’nın bazı bölgeleri, 100 yıldan fazla bir süredir bölgedeki en kötü kuraklıklardan birine katlanıyordu ve iki ardışık yıl süren kuraklık ve mahsul kıtlıklarının ardından, eyaletin birçok yerinde susuzluğa ilişkin artan kamuoyu endişeleri baş göstermişti. Mahkeme, kanalizasyon arıtmasının kriket sahalarını hazırlamak için kullanılabileceği yönündeki iddiaları reddetti. Bu karar ile , Mumbai, Pune ve Nagpur şehirlerinde yapılması planlanan 13 maç başka bölgelere taşındı.Hindistan Premier Ligi, Dünya’nın en seçkin kriket oyuncularına sahip ve Dünya’nın en zengin ve poğüler kriket liglerinden birine sahip olmasına rağmen, ligin bu bölgede oynanabilmesi tamamen iklim nedeniyle değişen hava koşullarının insiyatifine kaldığını göstermiştir.²⁴

Kış Sporları

Gezeganimiz ısındıkça kış sporları için uygun koşullar da önemli ölçüde azalmaktadır. Günümüzde küresel ısınma ve beraberinde getirdiği iklim değişimi, kar yağış oranını ve karın yerde kalma süresini de büyük ölçüde azaltmaktadır. Çünkü yağışlar artık kar yağışından daha çok yağmur şeklinde olmaktadır..30-40 yıl öncesine kadar kıyasla kar artık çok daha geç yağıyor ve daha erken

²⁰ https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/celebrate-olympic-games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS-ISSUE-2.pdf?_ga=2.218426905.1062372445.1620818626-23455425.1620818626

²¹ <https://www.thengf.com/2019/01/weather-to-play/> Erişim Tarihi: 10.06.2021

²² https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/celebrate-olympic-games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS-ISSUE-2.pdf?_ga=2.218426905.1062372445.1620818626-23455425.1620818626

²³ University of Leeds; Game Changer, The Climate Coalition (2018) ‘How Climate Change is Impacting Sports in The UK’ Erişim Tarihi:12.06.2021

²⁴ Sport for Climate Action, International Olympic Committee, Sustainability Essentials pp.24 https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/celebrate-olympic-games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS-ISSUE-2.pdf?_ga=2.223729179.1052410018.1621088592-23455425.1620818626 Erişim Tarihi:11.05.2021

eriyor. Daha az kar yağışı da daha kısa kış sporu sezonu demektir. Çünkü kayak ve diğer kış sporları, doğrudan iklime bağlıdır ve kış sporları ve kış turizmi de ancak yeterli miktardaki ve garantili kar yağışı ile sürdürülebilir. . Yıl boyunca kayak gün sayısı (yeterli kar yüksekliği) ile birlikte bir kış sporları tesisinin iyi bir ekonomik performans gösterebilmesi, hava sıcaklığı, kar örtüsünün kalitesi ve karın yaygın bir şekilde araziye örtmesi ile birlikte tatil zamanlarında kayılabir bir kar örtüsünün bulunmasına bağlıdır.²⁵ Bilim insanları, kış sporu yapılan bölgelerin iklim değişikliğine ayak uydurabilmesi için çözüm üretmeye çalışıyor.

Uluslararası Olimpiyat Komitesi Sürdürülebilirlik Başkanı Michaelle Lemaitre de artık yaz sıcaklık değerlerinin normalin çok üzerine çıktığını, kış sporları için yeterli kar seviyesinin ise artık çok daha yüksek rakımlarda bulunduğunu belirtmiştir. Bu durumun da artık ev sahibi şehir seçimi ve oyunların gelecekte nasıl oynanacağı açısından temel bir faktör olduğunu belirtmiştir. Kanada Waterloo Üniversitesi tarafından 2018 yılında yapılan bir araştırmaya göre ise, şimdiye kadar Kış Olimpiyatlarına ev sahipliği yapmış 21 şehrin yarısından daha azı, 2050 yılına gelindiğinde oyunlara tekrar ev sahipliği yapacak kadar soğuk olacak. Eğer ki, küresel ısınma engellenmez ve sıcaklıklar sanayi devri öncesi seviyelerin 4,4 derece üzerine çıkar ise, 2080'lerde ise bu sayı sadece dört şehre düşecek: Kanada'da Calgary, Çin'in Pekin, Albertville ve Amerika Birleşik Devletleri'nde Salt Lake City.²⁶ Üstelik, teknoloji iklim değişikliğinin etkilerini hafifletmek için kullanılsa da tamamen durdurmaya yeterli olmayacaktır. Gerekli ve yeterli önlemler alınmaz ise, ilerleyen yıllarda Alp Disiplini ve Biatlon parkurlarının boylarının kısaltılması dahi gündeme gelebilir.²⁷

Amerika Birleşik Devletleri (ABD) merkezli 30 iklim bilimcinin ve farklı uzmanların yaptığı bir araştırmaya göre, önümüzdeki 20 sene içerisinde küresel ısınmanın etkisini arttıracığı, buna bağlı olarak kar yağışlarının azalacağı ve ABD'de kayak sezonunun normal sezondan geç başlayıp erken biteceğini göstermiştir. Almanya'daki Karlsruhe Teknoloji Enstitüsü Atmosferik Çevre Direktörü Hans Peter Schmid'in yaptığı bir araştırmaya göre, birçok tesis ziyaretçileri için yeterli kar seviyesini sağlamak için yapay kar mekanizmalarını daha sık kullanacak bu da tesislerin hem maliyetlerini hem de karbon ayak izlerini önemli ölçüde arttıracığı öngörülmektedir. Yine yakın tarihli başka bir araştırmaya göre, ABD'de yeteli kar yağışının olmadığı sezonlarda yaklaşık 1 milyar dolar daha az gelir elde ediyor ve yaklaşık 17.400 kişi daha az istihdam ediliyor.²⁸

2010 Vancouver Kış Olimpiyatları'nın organizatörleri, sporcular ve oyunlar için pistleri hazırlarken rekor düzeydeki hava sıcaklığının onların tecrübelerine ciddi anlamda meydan okuduğunu belirtmişlerdir.²⁹ 2014 yılında Soçi'de düzenlenen Kış Olimpiyatları'nda da durum pek farklı değildi. Hava sıcaklığı hala çok yüksekti ve pek çok sporcu yetersiz kar yoğunluğundan ve ıslak kar üzerinde manevra yapmanın zorluğundan şikayet etti. Bu kötü parkur koşulları ise 2010 oyunlarına kıyasla, Alp disiplini, serbest kaya stili ve snowboard etkinliklerinde sporcu sayısında %5'lik bir düşüşe ve sporcu yaralanmalarında %9'luk bir artışa sebep oldu.³⁰ Soçi Paralimpik Olimpiyatları'nda da Vancouver Paralimpik Olimpiyatları'na kıyasla 6 kat daha fazla sporcu yaralanmaları gerçekleşmiştir.³¹

İskoçya'da da son 40 yılda kar örtüsünde sürekli düşüşler gözlenmiştir. Hali hazırda, zaten büyük kayak tatil köyleri önemli ölçüde yapay kara bağlı hale gelmişken, meteorolojik tahminler 2050 yılında İskoçya'da kayak endüstrisinin tamamen bitebileceğini öngörmektedir. Kıta Avrupası'nda özellikle 1.000 metrenin altındaki kayak merkezleri için ciddi endişeler var. Sıcaklık arttıkça, kar çizgisinin yüksekliği yükselecektir: 1 derecelik bir artış, kar çizgisini 150 metre yükseltecektir. Sonuç olarak, alçak rakımlarda daha az kar birikecek ve kayak sezonu normal sezondan bir ay sonra başlayıp üç ay kadar erken bitebilir. Mevcut trendlere göre, İsviçre'deki tüm kayak merkezlerinin neredeyse yarısı ve hatta Almanya, Avusturya ve Pireneler'deki kayak tesisleri, gelecekte turistleri ve kış sporları meraklılarını bölgelerine çekmekte ciddi zorluklarla karşılaşacaklar. Bazı yıllarda iyi kar yağışı olsa dahi, genel beklenti kış mevsiminde hava sıcaklığı artıp kar yağışı daha az olacağı için, kış turizm sektörü için güvenilmez bir durum oluşturacaktır. Üstelik bir çok tesisin yapay kar kullanmaya başlaması beraberinde ciddi enerji tüketimi gerektireceğinden, bu durum küresel ısınmaya daha çok katkıda bulunacaktır. Sıcaklıktaki 2 derecelik bir artış Alpin turizmini ciddi anlamda etkileyebilecek ve sezonda 10.1 milyona kadar gecelik konaklama kaybı yaşatabileceği düşünülmektedir.³²

Tenis

²⁵ Türkiye'nin Birleşmiş Milletler İklim Değişikliği Çerçeve Sözleşmesi'ne İlişkin İkinci Ulusal Bildirimi Hazırlık Faaliyetleri'nin Desteklenmesi Projesi ss:134

²⁶ <https://www.reuters.com/article/us-climatechange-sport-idUSKCN1UJ0OC> Erişim Tarihi: 15.06.2021

²⁷ AIATS Client Team Project (2018) Climate Change and The Olympic Winter Games ss:62 <https://sustainability.sport/wp-content/uploads/AIATS-Team-Project-2018-IOC-Winter-Final-Report.pdf> Erişim Tarihi: 15.05.2021

²⁸ <https://www.nbcnews.com/mach/science/climate-change-good-surfing-other-sports-not-so-much-ncna1017131> Erişim Tarihi: 18.06.2021

²⁹ VANOC (2010) Vancouver 2010 Sustainability Report, 2009-2012, ss:5 https://stillmed.olympic.org/Documents/Games_Vancouver_2010/VANOC_Sustainability_Report-EN.pdf Erişim Tarihi: 15.05.2021

³⁰ <https://www.robsonforensic.com/?/articles/warm-temperatures-skiing-snowboarding-safety-expert> Erişim Tarihi: 15.05.2021

³¹ D.Guisado (2020) "Playing Against the Clock: Global Sport, the Climate Emergency and the Case for Rapid Change" pp: 5 <https://www.rapidtransition.org/resources/playing-against-the-clock/> Erişim Tarihi: 11.05.2021

³² Sport for Climate Action, International Olympic Committee, Sustainability Essentials pp.21 https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/celebrate-olympic-games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS-ISSUE-2.pdf?_ga=2.223729179.1052410018.1621088592-23455425.1620818626 Erişim Tarihi: 15.05.2021

Ülkenin Gayri Safi Yurtiçi Hasıla'sına yaklaşık %2-3 katkıda bulunan, Avustralya Açık Grand Slam Tenis Turnuvası yıllar içerisinde değişen iklim koşullarının bir sonucu olarak bir çok aksaklık yaşadı. Örneğin, 2014 yılında müsabakalar sırasında aşırı sıcak hava nedeniyle, 9 oyuncu müsabakadan çekildi, bazı sporcular, müsabakada top toplayıcı çocuklar ve seyirciler baygınlık geçirdi. 1000 kişiden fazla taraftar aşırı sıcaktan fenalık geçirip tedavi edilmek durumunda kaldı.³³ Yine aynı müsabakada tenisçi Caroline Wozniacki'nin su şişesi ve Wilfred Tsonga'nın ayakkabılarının tabanı aşırı sıcak havadan dolayı erimişti. Top toplayıcı çocukların mesai süreleri 1 saatten 45 dakikaya düşürülmüş, sporcuları için içi buz dolu yelekler organize edilmişti. Bazı izleyiciler yüzlerine su püskürtten büyük elektrikli fanların önünde sıraya girerken, oyuncular boyunlarının etrafına ve başlarının üzerlerine buz torbaları koyarak aşırı sıcak havanın etkilerinden korunmaya çalıştı.³⁴

2020 yılında, Melbourne kentinin çevresindeki yangınlardan çıkan dumanlar sporcular üzerinde ciddi anlamda olumsuz bir etki yarattı. Dalila Jakupović da aynı sene, kötü hava koşullarından dolayı turnuvadan çekilmek durumunda kalmıştır. Avustralya Koruma Vakfı'na göre 2018 yılında ise kortun yüzey sıcaklığı 69 dereceye kadar çıkmıştır. Durumun ciddiyetini gören Avustralya Tenis Organizatörleri, 2018 yılında, 1998 yılında kurulmuş olan Aşırı Isı Politikası (The Extrem Heat Policy)'nin yerine kullanılabilecek Isı Stresi Ölçeği birimini kurdu. Ölçek, hava sıcaklığını 1 ile 5 arasında numaralandırarak ölçmenin yanı sıra, nemi, hissedilen sıcaklığı, zeminden yansıtılan sıcaklığı ve rüzgar durumunu da ölçebilmektedir. Ölçek 4'ü gösterdiğinde, oyuncuların ekstra mola kullanmalarına, 5'i gösterdiğinde ise hakemlerin maçı iptal edebilmelerine olanak tanır. İlerleyen yıllarda sıcaklık artmaya devam ederse, her yıl Ocak ayında düzenlenen Avustralya Açık Tenis Turnuvası'nın başka bir aya çekilme ihtimali dahi vardır.³⁵

Rugby

Rugby hemen her koşulda oynanabilen bir spor branşı olsa da, son yıllarda yaşanan iklim değişikliği maçları özellikle sporcular için çok daha tehlikeli bir hale getirdi. İklim krizi Düny'yı ve onunla birlikte nesiller boyu rugby ile özdeşleşmiş ülkeleri de dönüştürüyor. Örneğin; Pasifik Adaları'daki Fiji ve Samoa ülkeleri, Jonah Lomu gibi bir efsaneyi rugby camiasına kazandıran Tonga gibi ülkelerin sahaları hatta ünlü plajları, giderek artan yağışlarla su altında kalma tehlikesiyle mücadele etmektedir. 2019 yılında Avustralya'da rugby sezonunun zirvesinde, iklim kaynaklı orman yangınları, aşırı sıcaklık ve boğucu duman 'sporcuların güvenliği' konusunda bir ışık tuttu ve yeni protokollerin hazırlanmasına vesile oldu. 2019 sonbaharında, Japonya'daki Rugby Dünya Kupası'nda yarışan dünyanın en iyi rugby oyuncularının birçoğu, kendilerini aşırı yağışlara karşı acımasız bir meydan okumayla karşı karşıya buldu. Turnuva tarihinde ilk kez 3 maç iptal edildi ve birçok maç aşırı ıslak zeminlerde oynanmak zorunda kaldı.³⁶ All Blacks'in (Yeni Zelanda Milli Takımı) ev sahibi Yeni Zelanda ise yalnızca oyun sahalarını sular altında bırakan, antrenman ve maçları giderek daha tehlikeli hale getiren yağmur ve sellerin değil, aynı zamanda yükselen deniz seviyesi ile sular altında kalan Pasifik Adaları ülkelerinden artan göçün de tehlikesiyle karşı karşıyadır. İngiltere ve İrlanda da giderek artan düzenli fırtınalar yüzünden, rugby sahaları sık sık su altında kalmaktadır. Birçok Dünya şampiyonluğu olan Güney Afrika, en büyük ikinci şehri olan Cape Town, her yıl belirli zamanlarda oyun sahalarını ciddi anlamda güvensiz hale getiren susuzluk ve kuraklık tehdidiyle mücadele etmektedir.³⁷ Şehrin birçok futbol takımı, bölgedeki suyu korumak için şehirdeki 13 sahayı kapatmak zorunda kaldı. Cape Town'daki Premier Futbol Ligi'nde mücadele eden beş kulübünün hepsi, tüm maçlarını Athlone Stadyumu'nda oynayarak sahanın kalitesini büyük ölçüde düşürüyor. Gelecek dönemlerde maçların iptal ertelenmesi ya da iptal edilmesi çok olası görünmektedir. Western Province Rugby Birliği, normalde Nisan ayında (2018 yılında) gerçekleşen sezonun başlangıcını Haziran ayına kadar erteleme kararı aldı. Cape Yarımadası çevresindeki birçok saha son derece kötü durumdaydı ve bu, Cape Flats'teki imkanları kısıtlı olan pek çok kulübü kötü bir şekilde etkiledi.³⁸

Koşu

Yüksek sıcaklığın uzun mesafe koşucuları üzerinde doğrudan bir etkisi vardır. Dışarıya sıcak olduğunda dayanıklılık sporcuları performanslarını en üst düzeye çıkarabilmek için hem sıcak havayla hem de kendi bedenleriyle büyük bir mücadele içerisinde olurlar. Fiziksel ve mental olarak ciddi derecede efor sarf etmek durumunda kalırlar.

26,2 (42,164 km) millik maraton parkurunu geçerken uzun süre ısıya maruz kalmak, vücudu yaralanma, hastalık veya zorlanma riskine sokar. Dünya'nın önde gelen spor markalarından olan Nike, sporun ve sporunun geleceğini korumak amacıyla Climate Action Lab'teki uzman araştırmacılarla bir ortaklık oluşturdular. Burada çeşitli araştırmalar yaparak iklim değişikliğinin spor ve sporcu

³³ M.Campelli Sport (2020), Climate Change and Acknowledging Vulnerability <https://sustainabilityreport.com/2020/05/21/sport-climate-change-and-acknowledging-vulnerability/> Erişim Tarihi: 15.05.2021

³⁴ <https://www.bbc.com/sport/tennis/25724815> Erişim Tarihi: 18.05.2021

³⁵ M.Campelli Sport (2020), Climate Change and Acknowledging Vulnerability <https://sustainabilityreport.com/2020/05/21/sport-climate-change-and-acknowledging-vulnerability/> Erişim Tarihi: 15.05.2021

³⁶ <https://www.climateactionproject.org/blog/dangerous-play-climate-change-bringing-end-rugby-we-know-it> Erişim Tarihi: 20.05.2021

³⁷ <https://www.climateactionproject.org/blog/dangerous-play-climate-change-bringing-end-rugby-we-know-it> Erişim Tarihi: 20.05.2021

³⁸ <https://www.greenbiz.com/article/cape-town-sports-are-hit-hard-its-water-crisis> Erişim Tarihi: 20.05.2021

üzerindeki etkilerini araştırmaktadırlar. Nike, Breaking2 projesinde üç seçkin koşucu iki saatlik maratonda koşarken, sıcaklık ve sporcu performansı arasındaki bağlantıyı araştırdı. En hızlı yarış sürelerinin ~ 50 ° F / 10 ° C sıcaklıklarda koşulduğunu buldular. 23 derecenin üstündeki sıcaklıkların atletlerin sağlığını riske attığını ve performanslarını önemli ölçüde düşürdüğünü bulmuşlardır.³⁹ Her yıl Güney Afrika'nın Cape Town kentinde düzenlenen ve 'Dünya'nın En Güzel Maratonu' olarak bilinen İki Okyanus Maratonu'da iklim krizinden nasibini alan organizasyonlardan birisidir. 2018 yılında 30.000 atletin katıldığı maratonda finiş çizgisinde sporculara duş imkanı sunulmamıştır.⁴⁰

2012 Boston Maratonu, tüm zamanların en yüksek seviyesinden sadece 1° düşüktü ve sıcaklık 31 °'yi gösteriyordu. Sporcuların yarışı bitirme süreleri, bir önceki yıla oranla 10 dakika daha yavaştı. Yarışın başlama saati, sıcak havayla daha kolay mücadele edebilmek adına 2006 yılında Şubat ayına alındı. Los Angeles Maratonu ise, geleneksel olarak Mart ayının üçüncü hafta sonunda koşuyor, ancak 2015 yılında, sıcaklıklar 90 ° F- 32 ° 'lik bir yarış rekoruna ulaştı. Yaklaşık 200 koşucunun tıbbi müdahaleye ihtiyacı vardı ve 30'dan fazla koşucu hastaneye kaldırıldı. Etkinlik, tarihinde ilk kez 2016 yılında Şubat ayına taşındı. New York 2012 Maratonu ise Sand Kasırgası yüzünden iptal edildi.⁴¹

MOTOR SPORLARI

Enerji güvenliği ve küresel ısınma ile ilgili endişeler, sporun birçok branşında olduğu gibi motor sporlarında da ciddi bir endişe ve kaygıya sebep oluyor. Tüm teknik ekip, sürücüler ve taraftarlar dünya çapında yirmiden fazla yarışa uçuyor ve tonlarca ağırlıkta ekipman taşıyor. Antrenmanlar ve yarışlar süresince sürücüler yüzlerce lastiği tüketiyor ve böylece önemli miktarda atık üretiyor. Motor sporlarına atfedilen enerji tüketimi ve CO2 emisyonlarının toplamı küresel enerji tüketiminin toplamına oranlandığında çok düşük boyutta olsa dahi, arka planda motor sporlarının sürdürülebilirlik açısından çevresel imajını düzeltmesi açısından küresel boyutta giderek artan bir çağrı var. Birçok insanın gözünde motor sporlarında tüketilen enerji bariz şekilde enerji savurganlığı olarak görülüyor. Formula 1 Federasyonu (FIA) bu ilk sürdürülebilir stratejisini duyurdu. Bu amaçla, F1 tüm yarışlarında, operasyonlarında, etkinliklerinde ve lojistiğinde, karbon ayak izini 2030 yılına net olarak sıfıra düşürmeyi planlıyor.⁴²

FIA, ayrıca %100 sürdürülebilir olan ve F1'in katı yönetmeliklerine uygun olan bir biyoyakıt geliştirilmesi üzerinde çalışıyor. Bu yakıtın ilk örnekleri ise Formula 1'de yarışan 10 takımın motor tedarikçisi olan Ferrari, Honda, Mercedes ve Renault takımlarına teslim edildi. Yakıtın içeriği hakkında henüz bir bilgi verilmesi de F1 araçları tarafından kullanılan yüksek oktanlı yakıtların aksine yalnızca biyolojik atıklar kullanılarak elde edildiği söylendi. Ayrıca önümüzdeki F1 sezonunun başlangıcından itibaren, tüm takımların %10 biyoyakıt kullanması zorunlu tutacak.⁴³

ADAPTASYON

Küresel ısınma gezegenimizi ve gelecek nesilleri riske atıyor. Paris İklim Değişikliği Anlaşması'nın belirlediği hedeflere ulaşılabilmesi için spor sektörü dahil tüm sektörlerin harekete geçmesi gerekiyor. Dünyanın dört bir yanında hükümetler, şehirler ve işletmeler cesur iklim eylemleri gerçekleştiriyor ve daha sağlıklı ve daha sürdürülebilir bir gelecek için yol gösteriyor. İşletmeler artık iklim değişikliğinin getirdiği zorluklara karşı somut yollarla yanıt vermeye çalışıyor. Şirketler yenilenebilir enerji kaynaklarını kullanmayı ve üretmeyi taahhüt ediyor, iklim bilimi konusunda somut hedefler belirliyor ve sektörler arası iş girişimlerinin, tedarik zincirlerinin iklim üzerindeki etkilerini, kaynak kullanımının tarım, arazi, ulaşım ve su üzerindeki etkilerini kabul ediyor ve bu konuları gündemlerine alıyorlar. Spor organizasyonları, iklim eylem tarafsızlık yolculuğuna aktif bir şekilde ve toplu olarak katılarak, karşılığında rakiplerinden farklılaşmaya, marka itibarı oluşturmaya ve spor personeli, çalışanlarını ve üyelerini çevre konularında meşgul ederek iklim liderliği sergileyebilirler.⁴⁴ Üstelik spor dünyası da iklim değişikliğinin sadece mağduru değildir; maalesef birçok spor branşı ve organizasyonu küresel ısınmaya önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır. Sporun dünya çapında milyarlarca insanın ilgisini çekmesi beraberinde, gezegenimiz üzerinde birçok negatif etkiyi beraberinde getirmektedir. Örneğin Olimpiyat Oyunları, Dünya Kupası maçları gibi çok geniş kapsamlı spor organizasyonları büyük ölçekli tesislerin kurulması, enerji tüketimi, seyahat etkinlikleri, inşaat sektörü, yiyecek içecek tüketimi gibi birçok alanda küresel ısınmaya olumsuz yönde katkıda bulunmaktadır. Fakat aynı zamanda sporun bu büyük kitleler üzerindeki yadsınamaz etkisi, medyanın da etkisiyle, spor sektörünün iklim değişikliğinin üstesinden gelmede örnek bir rol

³⁹ <https://purpose.nike.com/climate-and-sport/#running> Erişim Tarihi: 20.06.2021

⁴⁰ <https://www.greenbiz.com/article/cape-town-sports-are-hit-hard-its-water-crisis> Erişim Tarihi: 20.05.2021

⁴¹ <https://climatenexus.org/climate-issues/climate-change-and-sports/> Erişim Tarihi: 21.05.2021

⁴² <https://corp.formula1.com/wp-content/uploads/2019/11/Environmental-sustainability-Corp-website-vFINAL.pdf> Erişim Tarihi: 18.09.2021

⁴³ <https://www.arabam.com/blog/genel/fia-formula-1de/> Erişim Tarihi: 09.09.2021

⁴⁴ Sport for Climate Action, International Olympic Committee, Sustainability Essentials pp.69 https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/celebrate-olympic-games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS-ISSUE-2.pdf?_ga=2.223729179.1052410018.1621088592-23455425.1620818626 Erişim Tarihi: 10.05.2021

oynayabilir. Böylece, spor, geniş kitlelere ilham verebilir ve iklim değişikliği hareketinin dünya çapında ilgisini çekmede araç olarak kullanılarak kişiler, kurumlar ve organizasyonlar üzerinde özendirici ve bilgilendirici bir etki yaratabilir.

2015 yılında dünya hükümetleri küresel büyüme ve gelişmeye yeni bir yön vermek için bir araya geldi ve Eylül 2015'te Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri kabul edildi. Daha sonra, aynı yılın Aralık ayında, Paris İklim Değişikliği Anlaşması kabul edildi ve Kasım 2016'da hızla yürürlüğe girdi. Bu iki girişim, iklimimizi istikrara kavuşturmak, barışı ve refahı çoğaltmak için büyük potansiyele sahip iki vizyoner anlaşmadır.⁴⁵

Birleşmiş Milletler, spor organizasyon kuruluşlarını, yetkililerini ve paydaşlarını, küresel iklim değişikliği hedeflerine ulaşmada etkin bir rol oynaması için spora destek sağlayacak yeni bir iklim eylem planı için davet ediyor. Bir dizi ilkenin altında birleşen bu organizasyon ve topluluklar, küresel liderlerin Paris'te kabul ettiği anlaşmaya binaen 2050 yılında 'net sıfır emisyon' ekonomisi üretmek amacıyla birlikte çalışmaktadırlar. Özellikle, Birleşmiş Milletler İklim Değişikliği (UN Climate Change), Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin bu alandaki liderliğini memnuniyetle karşılamakta olup, diğer yönetim organlarını, spor federasyonlarını, ligleri, spor kulüplerini de bu iklim eylem değiştirme yolculuğuna davet edip sporda belirli çalışma gruplarına liderlik edip onları desteklemekte, kendi uzmanlarını, uygulamalarını, araçlarını ve deneyimlerini bu eylem hareketi için paylaşmaktadır. Tüm bu aktiviteler, İklim Değişikliği için Spor (Sports for Climate Action) çatısı altında toplanmaktadır.⁴⁶

İklim Eylemi için Spor Girişimi (Sports for Climate Change)

Bu girişim, küresel iklim değişikliği hedeflerine ulaşmada spor aktörlerini desteklemeyi ve yönlendirmeyi amaçlamaktadır. Bünyesindeki faaliyetlerin iki kapsayıcı hedefi vardır:

1. Paris Anlaşması'nda standartları belirlenen hedeflere ulaşmak, küresel sıcaklık artışını 1,5- 2 derecenin altına düşürme senaryosu doğrultusunda gerekli önlemleri alarak, sera gazı emisyonlarının ölçülmesi, azaltılması ve raporlanması dahil olmak üzere doğrulanmış standartlara göre taahhütler ve ortaklıklar yoluyla küresel spor topluluğunun iklim değişikliğiyle mücadele için net bir yörünge elde etmek;

2. Küresel iklim bilincinin oluşması için ve eyleme geçmek için sporu birleştirici bir araç olarak kullanmak.

İklim Eylemi için Spor Girişimi katılımcılarının bağlı kalmayı taahhüt ettikleri 5 temel prensibi bulunmaktadır.

İlke 1: Daha fazla çevresel sorumluluğu teşvik etmek için sistematik çabalar üstlenmek

İlke 2: Genel iklim etkisinin azaltılması hedefi

İlke 3: İklim eylemi için eğitim vermek

İlke 4: Sürdürülebilir ve sorumlu tüketim

İlke 5: İletişim yoluyla İklim Eylemi Savunucusu Olmak⁴⁷

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK ESASLARI

Sürdürülebilirlik kavramı ilk kez 1987 yılında Dünya Çevre ve Gelişme Komisyonu tarafından 'Bizim Ortak Geleceğimiz' (Our Common Future) adlı raporda dile getirilmiş ve somut anlamda tanımlanmıştır. Raporda özellikle 2000'li yıllarda sürdürülebilir kalkınmaya ulaşmak için uzun vadeli çevresel stratejiler üretmenin öneminden bahsedilmiştir. Uluslararası toplumun, uzun vadeli

⁴⁵ https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/celebrate-olympic-games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS-ISSUE-2.pdf?_ga=2.223729179.1052410018.1621088592-23455425.1620818626 Erişim Tarihi: 21.05.2021

⁴⁶ <https://unfccc.int/climate-action/sectoral-engagement/sports-for-climate-action> Erişim Tarihi: 21.05.2021

⁴⁷ https://unfccc.int/sites/default/files/resource/Sports_for_Climate_Action_Declaration_and_Framework.pdf Erişim Tarihi: 21.05.2021

çevre sorunlarıyla daha etkin bir şekilde başa çıkabileceğini, uzun vadeli bir eylem planı hazırlamanın ve çevreyi korumak için gereken uyum ve çabaların önemini ortaya koymuştur.⁴⁸

1992 yılında ise Rio de Janeiro 'da gerçekleştirilen, 117 devlet başkanı ve 178 ulustan temsilcinin katıldığı Birleşmiş Milletler Çevre ve Kalkınma Konferansı (UNCED) diğer adıyla Dünya Zirvesi (Earth Summit) 'nde tüm dünya ülkelerinin ortak paydada buluştuğu en önemli konuydu sürdürülebilirlik. Konferansta imzalanan anlaşmalar ve diğer belgeler aracılığıyla, dünya uluslarının çoğu, ekonomik kalkınma planlarını Dünya'nın çevresini ve yenilemez kaynaklarını" koruma arayışına girdi.⁴⁹

Üzerinde yaşadığımız gezegenimizin geleceği ve bizden sonraki nesillerimiz için sürdürülebilir yaşam tarzını benimsemek, tüm insalık için zaruri bir eylemdir. Birleşmiş Milletler Raporları'na göre dünyadaki nüfusun %20'si, mevcut kaynakların %86'sını tüketmektedir. Ayrıca Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı kapsamında (UNDP) yer alan sürdürülebilirlik, gelecek için 17 maddelik kalkınma amaçları içinde de yer alan iklim değişikliği konusu oldukça önemli bir yer taşımaktadır.

Spor hem küresel ısınmadan en fazla etkilenen hem de küresel ısınmaya önemli ölçüde katkıda bulunan bir alandır. Örneğin, sportif anlamda mega etkinliklerden birisi olan Olimpiyat Oyunları süresince 3.4 milyon ton CO₂ atmosfere salınmaktadır. Aynı şekilde, Dünya'nın en iyi milli takımlarının karşılaştığı Dünya Futbol Şampiyonası süresince turnuvanın yapıldığı şehirlerden atmosfere 2.75 milyon ton CO₂, Rugby Dünya Kupası maçları boyunca 570.000 ton CO₂, dört Glam Slam'dan birisi olan Paris Roland Garros tenis turnuvasında ise toplam 156.000 ton CO₂ atmosfere salınmaktadır. 2019'da Londra Maratonu'nda atletler 350.000 plastik şişeyi parkurların etrafına bırakarak ciddi anlamda bir çevre kirliliğine sebebiyet vermişlerdir.⁵⁰

Spor, dünya çapında milyonlarca insanın en sevdikleri oyunları izlediği veya katıldığı, modern yaşamda özel bir yere sahiptir. Ancak ironik bir şekilde, insanları eğlendirme, sağlıklı yaşama teşvik etme ve geliştirme yeteneğine rağmen, spor çevreyi de bozabilmektedir. Bu tür olumsuzlukları düzeltmek için, hem evrensel boyutta kurum ve kuruluşlar hem de ülke çapındaki profesyonel ekipler ve kolejler, üniversiteler ve sivil toplum kuruluşları sürdürülebilir uygulamaları benimseyerek sporu çevresel değişim için olumlu bir güce dönüştürüyor.

Uluslararası Spor Organizasyonları (USO'lar) olarak Uluslararası Olimpiyat Komitesi ve FIFA, hangi ülke veya şehrin mega spor etkinliklerine ev sahipliği yapacağını ve hangi koşullara yapılacağını göre belirler. Yeşil politika (green policy) gerekliliklerini aday ülkeler ve şehirler tarafından karşılanacak kriterlere dahil ederek, USO'lar son yıllarda iklim değişikliği "küresel" yönetiminde öncü bir rol oynamaya başladılar. Böylece, Dünya Kupası ve Olimpiyatlar gibi mega büyüklükteki etkinliklerde oluşan karbon ayak izini azaltmak için USO'ların geliştirdiği ve uyguladığı geleneksel ve geleneksel olmayan yasal süreçleri tamamlamaları sağlanmaktadır. Çünkü, bir mega spor etkinliğine ev sahipliği yapmak yalnızca altyapıları ve mekanları inşaa etmek için büyük ölçekli yatırım gerektirmez, aynı zamanda lokal çevreye ve iklime de zarar verebilir. Mega etkinliklerin Gayri Safi Milli Hasıla gelirini artırması ve ekonomik kalkınma açısından çoğu zaman faydalı olduğu gerçeğine rağmen, tüm bu süreçler, biyolojik çeşitlilik, su yolları ve ormanlar gibi doğal kaynaklar ile iklim üzerinde olumsuz etkilere neden olur. Bunun nedeni, böylesi devasa yapıda binalarda üretilen büyük atık üretimi, elektrik tüketimi ve ulaşımdan kaynaklanan sera gazı (GHG) emisyonlarının, spor tesislerinin inşasıyla birlikte olağanüstü artmasıdır. Mega spor etkinliklerinin olumsuz etkisini sınırlamak için bu organlar, uluslararası çevre ve iklim değişikliği yasalarının yönetiminde etkili bir rol oynamalarını sağlayan bir dizi yasal araç geliştirdi. 1999'dan beri ve çok yakın zamana kadar, Olimpiyat Oyunları'na ev sahibi seçim süreci iki aşamalı bir prosedürdü. İlk aşamada - Adaylık Kabul Prosedürü - başvuru sahipleri, soruların farklı konulara göre kategorize edildiği bir anketi yanıtlamak zorundaydı. Başvuru dosyaları daha sonra özel bir IOC (Uluslararası Olimpiyat Komitesi) Çalışma Grubu tarafından incelendi ve değerlendirildi. Onlar da, Oyunların 'çevresel koşulları ve etkisi' de dahil olmak üzere farklı kriterleri izleyen bir teknik rapor yayınladılar Ardından, teknik rapor, hangi başvuru sahiplerinin ikinci aşamaya geçeceğini belirleyecek olan IOC Yürütme Kuruluna sunuldu ve böylece resmi 'Aday Şehirler' adı altında aday ülkeler belirlenmeye başladı. İkinci aşamada ise IOC Denetleme Komisyonu aday şehirleri ziyaret ederek çevresel prosedürlere de uygunluğu denetleyerek bir rapor sunar ve IOC Yürütme Kurulu da tüm aktif üyelerin oylarıyla nihai ev sahibini belirler. Çevresel konular kamu otoritesi ve paydaş katılımı, çevresel planlama (ÇED)- mekanın konumu, tasarımı ve yapımı gibi başlıklar altında incelenir. Bu başlıklar; İklim değişikliği ile ilgili olarak da iklim değişikliğinin etkilerini en aza indirmek, enerji ihtiyaçlarını optimize etmek ve kaynak sağlamak, mekan inşaa ve işletimi ile ilgili enerji verimliliği üzerine çözümler sağlamak, projeler üretmek, aday ülkelerin kısa ve uzun vadeli çevre planlarını tespit etmek şeklindedir.⁵¹

⁴⁸ <https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/5987our-common-future.pdf> Erişim Tarihi: 09.09.2021

⁴⁹ <https://www.britannica.com/event/United-Nations-Conference-on-Environment-and-Development> Erişim Tarihi: 09.09.2021

⁵⁰ <https://www.iberdrola.com/social-commitment/sustainability-in-sports> Erişim Tarihi: 06.06.2021

⁵¹ Hosting Mega-Sporting Events in the Climate Change Context *Matteo Vermaglia* the Show must be green ss:100*

YEŞİL MİMARİ – YEŞİL GOL

“Yeşil mimari” terimi, çevreye duyarlı ve sürdürülebilir tasarım, inşaat ilke ve tekniklerini tanımlamak için kullanılır. Yeşil bir stadyumun mimarisi, inşaat öncesinde ve sırasında ve mekanın kullanılabilir ömrü boyunca çevresel olarak kabul edilebilir tasarım seçeneklerini ve çözümlerini kapsamalıdır. Hem FIFA hem de UEFA, futbol stadyumlarında sürdürülebilir tasarım ihtiyacını desteklemektedir.

Fifa da tam da bu amaçla, 2006’da Almanya’da düzenlenen Dünya Kupası sürecinde, spor ve ilgili tüm büyük organizasyon ve büyük hacimli stadyumların inşasının ve kullanımının sebep olduğu çevresel kirliliği en aza indirmek ve çevresel sürdürülebilirliği arttırmak amacıyla ‘Environmental concepts for stadium’ (Stadyumlar için çevre konseptler) başlığı altında bir plan hazırlamıştır. Ardından 2010 ve sonraki yıllarda düzenlenen organizasyonlarda bu plan uygulanmaya başlanmıştır. Bu proje ile Fifa;

*Enerji verimliliğinin en iyi şekilde sağlanması, (stadyumların aydınlatılması, havalandırılması, ısıtılması, soğutulması, çimlerin yetiştirilmesi , yenilenebilir enerji kaynaklarının kullanımı vb.)

*Temiz suyun gereksiz kullanımının en aza indirgenmesi,

*Çevreye Uyumlu Atık Yönetimi (Atık üretiminin önlenmesi ve çevreye duyarlı geri dönüşümün sağlanması)

*Etkili ve Çevre Dostu Toplu Taşıma Sistemleri (özel araç kullanımı yerine yerel metro ve tren gibi çevreye zararı nispeten daha az olan toplu taşıma sistemlerinin kullanımına teşvik)

*Çevreye Duyarlı Yiyecek&İçecek Yönetimi (daha çok vejeteryan menüler,

*Yeşil Bina Sertifika Sistemleri (Leed, Bream) (dipnot:Green Goal- Environmental goals for the 2006 Fifa World Cup)

*Çevreye Duyarlı Yeşil Turizm gibi maddeler hazırlamıştır. ⁵²

YEŞİL BİNA STANDARTLARI-LEED VE BREEM SERTİFİKALARI

Yeşil binalar, yapıları çevrenin insan sağlığı ve doğal çevre üzerindeki olumsuz etkilerini en aza indirecek şekilde tasarlanır, işletilir ve sonlandırılır. Bu da, enerjinin, suyun ve diğer kaynakların etkin kullanımı; kullanıcıların sağlığının korunması ve çalışanların verimliliğinin artırılması; atık, kirlilik ve çevresel bozulmanın azaltılması anlamına gelir .Binaların yeşil olarak tanımlanabilmesi için, sürdürülebilir arazi planlaması, su ve enerji, ekolojik malzeme kullanımı, iç ortam hava kalitesi, kullanıcı sağlığı ve konforu, ulaşım ve atıkların kontrolü, akustik ve kirlilik gibi alanlarda belli standartları karşılaması gerekir. Bu konular altında kaynakların verimli kullanılması, binanın tasarım ve inşaat sürecinde çevreye etkisinin azaltılması amaçlanır. ⁵³ Günümüzde stadyumların da artık sürdürülebilir ilkerle doğrultusunda yeşil binalar olarak inşaa edilmesine dikkat edilmektedir.

Günümüzde inşa edilen binaların (yapı sektörü, doğal kaynakların üçte birini kullanırken,temiz suyun %12’sini kullanırken, üretilen toplam katı atığın ise %40’ından sorumludur.⁵⁴) karbon ayak izinin ölçülmesi adına birçok sertifika method ve sistemler mevcut olup, bunlardan en önemli iki tanesi **LEED** ve **BREEM** sertifikalarıdır. Bu kuruluşların her ikisi de uyulması ve uygulanması gereken bir dizi parametre içerir. Hem FIFA hem de UEFA, tüm modern stadyumların bu iki sertifikasyon kuruluşundan birinin öngördüğü standartlara uymasını tavsiye ediyor.Yine FIFA, günümüzde inşa edilen stadyumların, Dünya Kupası maçlarına ev sahipliği yapabilmesi için de LEED sertifikası alma zorunluluğu getirmiştir.⁵⁵

LEED SERTİFİKASI: (Leadership in Energy and Environmental Design, US Green Building Council tarafından yönetilmektedir-USGBC.)

⁵² <https://www.oeko.de/oekodoc/169/2003-044-en.pdf> Erişim Tarihi: 09.09.2021

⁵³ Yeşil Binalar, Sürdürülebilir Üretim ve Tüketim Yayınları-V. <https://rec.org.tr/wp-content/uploads/2017/02/yesil-binalar.pdf> Erişim Tarihi: 17.09.2021

⁵⁴ Yeşil Binalar, Sürdürülebilir Üretim ve Tüketim Yayınları-V. <https://rec.org.tr/wp-content/uploads/2017/02/yesil-binalar.pdf> Erişim Tarihi: 17.09.2021

⁵⁵ UEFA Guide to Quality Standards https://editorial.uefa.com/resources/01f9-0f842793b513-3ec14e88e0ef-1000/uefa_guide_to_quality_stadiums.pdf Erişim Tarihi: 12.09.2021

ABD Yeşil Binalar Konseyi tarafından verilen LEED (Enerji ve Çevresel Tasarımda Liderlik-), piyasada en kolay tanınan sürdürülebilir bina sertifikasıdır. Ticari, perakende, yeni inşaat, mevcut binalar ve daha fazlası dahil olmak üzere dokuz ayrı sertifika programına sahiptir. Her programın puan bazlı bir derecelendirme sistemi vardır. Her yeşil bina özelliği için puan alırsınız ve toplam puanınız LEED Sertifikalı, LEED Gümüş, LEED Altın veya LEED Platin (en yüksek seviye) olup olmadığınızı belirler.⁵⁶

Leed Sertifika sisteminde projelere, 7 ayrı kategoride değerlendirmeler yapılır ve tüm ön koşullar ve yeterli oranda kredi elde edildiğinde, çıkan sonuca göre seviye belirlenir ve sertifika verilir.

Bu kategoriler;

*Sürdürülebilir Sahalar

* Enerji Kullanımı

* Su Verimliliği

*Atmosfer

* Kullanılan Malzemeler&Kaynak Kullanımı

*Tasarım Sürecinde Yenilik ve Bölgesel Öncelik

*İç Mekan Çevre Kalitesi ⁵⁷

FIFA tarafından 2010 yılında yayımlanan “**Stadyumlar için Teknik Gerekliklik ve Tavsiyeler**” yönergesinde “yeşil gol” başlığı altında LEED puanlama sistemiyle ilgili bilgilendirilmeler verilmiş ve 5 başlık altında toplanan LEED gereklilikleri, yeşil bir stadyum inşaatı için tasarımcılara kılavuz oluşturulmuştur. FIFA sürdürülebilir girişimlerin uygulanabileceği ana alanlar beş geniş kategoriye ayrılır: enerji, su, materyal, atık yönetimi ve ulaşım.⁵⁸

BREEM SERTİFİKASI: (Building Research Establishment Environmental Assessment Methodolgy, Bre- Birleşik Krallık tarafından yönetilmektedir.)

BREEAM, 1990 yılında, çok disiplinli bir yapı bilimi organizasyonu olan BRE (Bina Araştırma Kuruluşu) tarafından başlatıldı. BREEAM, binalar için dünyanın ilk çevresel değerlendirme yöntemidir ve yapı bilimi ve araştırması ile tanımlanır.⁵⁹

BREEAM, binaların, toplulukların ve altyapı projelerinin sürdürülebilirlik performansının değerlendirilmesi için bağımsız bir üçüncü taraf sertifikası sağlayan uluslararası bir programdır. BREEAM, enerjiden ekolojiye kadar bir dizi kategoride sürdürülebilir performans değerini ölçer. Bu kategoriler, Enerji, Sağlık ve Esenlik, İnovasyon, Materyal Kullanımı, Yönetim, Arazi Kullanımı, Ulaşım, Su Kullanımı, Atık Yönetimi ve Kirlilik’dir. Her kategori, projeleri en yüksek çevresel etkiye sahip kategorilere odaklanmaya teşvik etmek için ağırlıklandırılır ve daha yüksek sertifika seviyelerine ulaşmak için standart genelinde performansın temel yönlerinin karşılanmasını sağlamak için minimum standartlar belirlenir. Bu, standardın titizliğini korurken kullanım için bir düzeyde esneklik sağlar. BREEAM, kıyaslama ve sertifikasyon sürecini kolaylaştırmak için çevrimiçi araçlar sağlar. Proje ekipleri, açıklanan performansın doğru olduğunu ve standardın gerektirdiği kanıtlarla desteklendiğini doğrulamak için BRE tarafından eğitilmiş ve lisanslanmış bir Değerlendirici seçer. Değerlendirici BRE'ye, BREEAM kriterlerine uygunluğu nasıl teyit ettiklerini detaylandıran ve destekleyici kanıtları sağlayan bir değerlendirme raporu sunar. Rapor bir kalite güvence sürecine tabidir ve bu tüm kategorilerin şartları sağlandıktan sonra sertifika verilir.⁶⁰

⁵⁶ <https://www.sharplaunch.com/blog/green-building-certifications/> Erişim Tarihi: 18.09.2021

⁵⁷ <https://www.eseci.org/sustainability-without-compromise/leed-rating-system/> Erişim Tarihi: 08.06.2021

⁵⁸ UEFA Guide to Quality Standards https://editorial.uefa.com/resources/01f9-0f842793b513-3ec14e88e0ef-1000/uefa_guide_to_quality_stadiums.pdf Erişim Tarihi: 12.09.2021

⁵⁹ <https://www.wbdg.org/resources/green-building-standards-and-certification-systems> Erişim Tarihi: 08.06.2021

⁶⁰ <https://www.breem.com/discover/how-breem-certification-works/>

BREEAM standartları, en son bina bilimi araştırmalarını ve bilgilerini yansıtmak için düzenli olarak gözden geçirilir ve sürekli güncellenir.

1.ENERJİ

Günümüzde spora olan ilginin her geçen gün artması, yeni spor ve eğlence tesislerinin inşasını zaruri kılmaktadır. Özellikle stadyumlar gibi devasa yapıların tasarım ve inşaa aşamalarında, karbon ayak izini azaltan ve enerji verimliliğini maksimum derecede tutan projeler hazırlanmalıdır.

Fifa'nın 2010 yılında yayımladığı 'Stadyumlar İçin Teknik Gereklik ve Tavsiyeler' yönergesinde, spor tesislerinin tasarım aşamasından inşaa aşamasına kadar tüm süreçler açıkça belirlenmiştir. Bu bağlamda, enerji tüketimini azaltmak için yer seçiminden, tasarım ve yapım sürecinde izlenen yöntem, kullanılan malzemeler ve tabii ki stadyumun faaliyete geçmeinden sonra fiili olarak işleyişin sürdürülebilirlik açısından nasıl olması gerektiği de belirtilmiştir.

Özellikle stadyumların, aydınlatma, ısıtma, havalandırma ve iklimlendirme gibi ihtiyaçlarını gidermede doğal ışıktan maksimum seviyede faydalanmalı, güneş ve rüzgar enerjisini en etkin şekilde kullanmalı, enerji kaybını önlemeye yönelik akıllıyalıtım sistemlerini uygulamalı, doğal havalandırma ve gibi akıllı ve çevre dostu çözümler üreterek enerji verimliliğini maksimum seviyede sağlayarak doğa dostu çözümler üretilmelidir.

2.MATERYAL KULLANIMI

Spor tesislerinin yapımlarında kullanılan malzemelerin niteliği sürdürülebilirlik açısından çok önemli bir etkidir. Kullanılan malzemeler mümkün olduğunda çevre dostu ve geri dönüştürülmüş malzemeler tercih edilmelidir. Sadece malzemelerin niteliği değil aynı zamanda üretim aşamaları ve lojistiği de dikkate alınmalıdır. esise yakın lokasyonlardan seçilen malzemeler hem nakliye maliyetlerini azaltacak hem de karbon ayak izinin düşürülmesine yardımcı olacaktır. Aynı şekilde malzemelerin bakımı, sökümü, geri dönüştürülebilir malzeme olmaları da çok önemlidir. ⁶¹

3.ATIK YÖNETİMİ VE GERİ DÖNÜŞTÜRÜLEBİLİRLİK

Yapım aşamaasında şantiyelerden kaynaklanan atıklar, günlük enerji israfı gibi önemli bir çevre sorunudur. Gereksiz atıklarla mücadele için atık bilincine sahip tesis ve saha yönetimi benimsenmeli, etkin arıtma ve ayrıştırma sistemleri kurulmalı ve geri dönüştürülmüş malzemelerin maksimum kullanımı teşvik edilmelidir. Tesisler kullanıma açıldığında da ziyaretçiler ve çalışanlar tarafından üretilen atıkları yönetmek adına bilinçli bir şekilde hazırlanmış stratejilere ve sistemlere sahip olması gerekmektedir. ⁶² Geri dönüşüm kutularının ve atık minimizasyon tabelalarının görünür yerlere konumlandırılması çok önemlidir.

4.SU KULLANIMI VE YÖNETİMİ

Su gezegenimiz ve bizden sonraki nesiller için hayati öneme sahip en önemli maddelerden birisidir. Günümüzde dahi birçok ülke yeterli temiz su kaynaklarından yoksundur. Bu sebeple mevcut su kaynaklarını kullanma miktarı ve kullanma şekli, arıtma ve geri dönüştürme yöntemleri, spor tesislerinin yapım ve kullanım aşamalarında suyun sürdürülebilirliği açısından çok önemli faktörlerdendir.

Bu amaçla, öncelikle temiz içme suyu kaynakları korunmalı, yer altı sularının kirlenmesi önlenmelidir. • Sahaların sulanmasında içme suyu yerine yağmur suyu, yüzey suyu ya da yer altı suları kullanılmalıdır. Saha dışı alanların sulanmasından kaçınılmalıdır. Pisuarlarda, tuvaletlerde, duşlarda ve lavabolarda depolanmış yağmur suyu kullanılmalıdır. Suyu depolayan ve aktarımını sağlayan tüm mekanizmaların, bağlantı parçalarının ve borularının düzenli bakımlarının yapılmasına özen gösterilmelidir. Modern yağmur suyu depolama sistemleri ve sıhhi tesisatlarda su tasarrufu sağlayan teknolojiler kullanılmalıdır.⁶³

5.ULAŞIM

⁶¹ UEFA Guide to Quality Standarts https://editorial.uefa.com/resources/01f9-0f842793b513-3cc14e88e0ef-1000/uefa_guide_to_quality_stadiums.pdf Erişim Tarihi: 12.09.2021

⁶² UEFA Guide to Quality Standarts https://editorial.uefa.com/resources/01f9-0f842793b513-3cc14e88e0ef-1000/uefa_guide_to_quality_stadiums.pdf Erişim Tarihi: 12.09.2021

⁶³ <https://www.oeko.de/oekodoc/169/2003-044-en.pdf> Erişim tarihi: 19.08.2021

Taşımacılıkla ilişkili karbon emisyonları, muhtemelen spor sektörünün küresel karbon ayak izinin en büyük payını oluşturuyor ve aynı durum uluslararası büyük çaplı herhangi bir spor organizasyonu veya etkinlikler için de geçerlidir. Aslında seyahat, spor dünyasının temel bir parçası olduğundan bu olumsuz etkilerin çoğu kaçınılmaz olarak kabul edilir. Taraftarın stadyuma ulaşması, maç günü operasyonlarının önemli bir parçasını oluşturmaktadır Green Goal kriterleri, gereksiz taşımacılıktan kaçınılmasını, motor ve yakıt sistemleri optimize edilmiş şekilde tasarlanan otobüs, tren, tramvay gibi toplu taşıma araçlarının kullanılmasını teşvik eder. Yine de karbon ayak izlerini azaltmaya yardımcı olabilecek birçok farklı çözüm de günümüzde mevcuttur. Çevre dostu veya düşük etkili ulaşım, toplu taşıma altyapısına iyi erişimin yanı sıra, yayaları ve bisikletlileri teşvik etmek için stadyum kompleksi içinde ve çevresinde yeterli yaya yolları ve bisiklet yollarının bulunmasını sağlayarak teşvik edilebilir. Özel araç kullanımını azaltmak, bisiklet kullanımı ve yürümeyi teşvik etmek, karayolu taşımacılığı yerine demiryolu araçlarını tercih etmek, düşük emisyonlu araçlar kullanmaya çalışmak, bireysel araç kullanımı yerine toplu araç paylaşımı modelini benimsemek, personel için sanal çalışma ortamları sağlamak (home-office modeli), fiziki toplantılar yerine sanal ortamlarda toplantılar ve görüşmeler düzenlemek, karbon emisyonu düşük hava yolu acentelerini tercih etmek gibi uygulamalara geçilmesi, spor dünyasının en yüksek karbon emisyonu üreten endüstrisinin küresel ısınmaya ve iklim değişikliğine katkısı düşük seviyelere indirilebilir.⁶⁴

İKLİM DEĞİŞİKLİĞİYLE MÜCADELEDE VE SÜRDÜRÜLEBİLİR POLİTİKALAR AÇISINDAN SPOR DÜNYASI'NDAN BAZI ÖRNEKLER

Spor kitleleri peşinden sürükleyen çok büyük bir olgudur. Özellikle futbol tüm Dünyada en çok takip edilen bir spor branşıdır. Bu amaçla inşaa edilen stadyumlar da, profesyonel oyunun kalbinin attığı yerlerdir. Antik Çağ'dan günümüze dek varlığını koruyan, şehirlerin silüetlerini tamamlayarak ikonik simgeler haline gelen bu yapılar, zamanla taraftarların ihtiyaç ve gereksinimlerine göre yeniden şekillenmiştir. Son 20 yılda yaşanan teknolojik gelişmeler, çok yönlü dijital ekipmanlar ve özellikle internetin yaygınlaşması sayesinde stadyumlar, daha akıllı, daha dijital, daha konforlu, daha güvenli, daha eğlenceli ve daha sürdürülebilir mekanlar haline gelmiştir. Salt spor müsabakaları haricinde, devasa boyutlarda farklı nitelikteki etkinliklerin de ev sahibi konumundaki stadyumların, azalan doğal kaynaklar ve küresel ısınmanın sonuçlarına paralel olarak, günümüzde yenilenebilir enerji kaynaklarını kullanmaları, iklim krizinin olumsuz etkilerini en aza indirmek için önlemler almaları ve sürdürülebilir nitelikte olmaları kaçınılmazdır.

Spor camiası, Birleşmiş Milletler'in 'Sports for Climate Action' projesine üye olarak iklim değişikliğiyle ilgili mücadelede önemli bir adım attı. Eylem Planı, spor kuruluşlarını spor sektörünün iklim değişikliğine katkısını kabul etmeye ve daha güvenli bir gezegen için iklim nötrlüğüne yönelik ortak bir sorumluluğu kabul etmeye çağırıyor. Aralarında FIFA, UEFA, The FA, Uluslararası Olimpiyat Komitesi, Formula 1, SKY Sports, BBC Sports'un ve birçok kulüp ve federasyonun da bulunduğu bu eylem planını imzalayanlar, spor sektörünün düşük karbonlu bir geleceğe giden yolda olmasını sağlamak için üzerine düşeni yapma taahhüdünü göstermişlerdir.⁶⁵

Örneğin Tottenham Hotspur Stadyumu 'da atık yönetimi ve geri dönüşümü başarılı şekilde yürüten stadyumlardandır. Tüm stadyumda kağıt, cam, karton, plastik, teneke ürün ambalajlarını ayrıştırıp geri dönüşüme gönderecek çöp kutuları bulunmaktadır. Stadyum genelinde çoğunlukla geri dönüştürülmüş karton bardaklar, çatal kaşıklar, pipetler ve karıştırıcılar kullanılmakta olup, plastik kullanımı minimumda tutulup yakın gelecekte plastik ürünler başka bir malzemeye değiştirmeyi hedeflemektedir. Oyuncular saha içinde plastik su yerine karton ambalajlı su tüketmektedir. Stadyumdaki kulüp mağazalarında geri dönüştürülmüş malzemelerden üretilmiş ürünlerin de satışı yapılmaktadır. Taraftarın stadyuma ulaşması, maç günü operasyonlarının önemli bir parçasını oluşturmaktadır Green Goal kriterleri, gereksiz taşımacılıktan kaçınılmasını, motor ve yakıt sistemleri optimize edilmiş şekilde tasarlanan otobüs, tren, tramvay gibi toplu taşıma araçlarının kullanılmasını teşvik eder. Tottenham Hotspur Stadyumu bu alanda da öncü stadyumlardan birisidir. Kulübün atanmış bir Seyahat Planı Koordinatörü vardır ve bu görevli ve ekibi hem taraftarlar için hem de stadyum çalışanları için sürdürülebilir bir taşımacılık planına sahiptir. Tottenham Hotspur Stadyumu bir Toplu Taşıma Destinasyonudur mottosuyla, iyileştirilmiş otobüs ve servis ağları, bağlantı noktaları, gerçek zamanlı seyahat bilgilendirme uygulamaları ile toplu taşıma kullanımını ve yaya ulaşımını cazip hale getirir. Yakın zamanda yapılan analizlere göre, White Hart Line projesiyle, maç günü, özel araçlarıyla stadyuma gelen taraftarların yüzdesinde (%23) önemli derecede azalma gözlemlenmiştir. Ayrıca stadyum çevresine yeni ve güvenli bisiklet yolları yaparak maç günlerinde taraftarı bisiklet kullanmaya teşvik ediyor. Stadyum

⁶⁴ Sport for Climate Action, International Olympic Committee, Sustainability Essentials pp.81-87 https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/celebrate-olympic-games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS-ISSUE-2.pdf?_ga=2.223729179.1052410018.1621088592-23455425.1620818626

⁶⁵ Playinf for Our Planet, How Sports Win From Being Sustainable https://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/uefaorg/General/02/55/63/72/2556372_DOWNLOAD.pdf Erişim Tarihi: 01.09.2021

çalışanları için ise 'bisikletle işe' programını da başlatmıştır. Kulüp ayrıca, karbon ayak izini azaltmak amacıyla tamamen elektronik ve çevreye duyarlı Audi e-Tron aracını kullanmaya başlamış ve kulüp genelinde şarj istasyonları açmıştır.⁶⁶

2014 yılında ilk kez kapılarını açan Amerika-California'daki Levi's Stadyumu'nun su şebekesi, Santa Clara Şehri'nin geri dönüştürülmüş su sistemine bağlandı ve bu da mekanı etkin bir şekilde kuraklığa dayanıklı hale getirdi. Böylece stadyum yıl içindeki toplam su kullanımının yaklaşık %85'ini bu geri dönüştürülmüş su şebekesinden sağlanmaktadır. 27 bin metrekarelik yeşil alanın sulanması, tuvaletlerin sifonlarındaki su, soğutma kulesinin ihtiyaç duyduğu tüm su bu sistemden karşılanmaktadır. Su tüketim miktarı %96'ya kadar azalmıştır. Yıllık 770 milyon galondan fazla su tasarrufu sağlanmıştır.⁶⁷

Rusya'daki Kaliningrad Stadyumu ise UV ölçer kullanarak su tüketimini izleyen bir su sayacına sahiptir. Kurulan model, su ve enerji tüketimi düşük olduğunda bile yüksek hassasiyet gösterir. Tuvalet musluklarında ve sifonlarında su tasarrufu sağlayan musluk ve mekanizmaları kullanarak maç günlerinde stadyum dolu olduğunda maç başına 26 bin litreye kadar su tasarrufu sağlayabilmektedir.⁶⁸

Ağustos 2017'de açılan Mercedes-Benz Stadyumu, Kasım 2017'de, ABD Yeşil Bina Konseyi tarafından LEED Platin statüsüne layık görüldü ve Kuzey Amerika'da toplamda 88 puan ile en yüksek sertifika seviyesini alan ilk profesyonel spor stadyumu oldu. Puanlarının çoğunu, alternatif ulaşım, enerji ve su kullanımı tasarrufunda güçlü uygulamalarından aldı. 2 milyon fit kare alana sahip Mercedes-Benz Stadyumu, yenilikçi tasarım yönleriyle enerji kullanımını azaltır. Bu yenilikler, stadyumun bu büyüklükteki tipik bir binadan %29 daha az enerji kullanmasına yardımcı oluyor. 4.000 solar PV paneli sayesinde, stadyum dokuz Atlanta Falcons Futbol maçına veya 13 Atlanta United futbol maçına güç sağlayabilir. Stadyum, tesis genelinde 460 LED spor ışığı da dahil olmak üzere gelişmiş LED aydınlatma tesisatlarına sahiptir. Bu armatürler, standart aydınlatma kurulumlarından 10 kat daha uzun ömürlü olacak ve enerji kullanımını %60'a varan oranda azaltmayı hedefliyor. Ayrıca tesis, su tasarrufunda LEED'in tüm kriterlerini taşıyan ilk stadyum özelliğine de sahiptir. Tesisteki alt yapı, suyu benzer yapılardan %47 daha az kullanan bir mekanizmaya sahiptir. Yağmur ve fırtına sularını depolayan 1 milyon galonluk su depoasına ve yeniden kullanılması için 680.000 galonluk su sarnıcına sahiptir.⁶⁹

2009 yılında Dünya Olimpiyatları Ana Stadyumu olan Tayvan'daki 55.000 seyirci kapasiteli Kaohsiung Stadyumu, tamamen Güneş enerjisi ile çalışan ilk stadyumdur. Stadyumun çatısında 14 bin 155 metrekarelik bir alanı kapsayan 8 bin 844 adet güneş pili kullanılmış ve bu pillerin yıllık 1,14 milyon kilowatt elektrik enerjisi üretmektedir. Pillerin ürettiği enerji, müsabaka günlerinde gec saha içerisinde önemli ölçüde büyük bir alanı aydınlatmaktadır. Müsabaka olmayan günlerde ise üretilen elektrik enerjisi kentin şebekesine verilmektedir. Böylece yıllık 600 ton karbondioksit doğaya salınmayarak enerji verimliliğine ve sürdürülebilirliğine katkıda bulunmaktadır.⁷⁰

Amsterdam'daki Johan Cruyff Stadyumu da Avrupa'da ticari bir bina üzerindeki en büyük enerji depolama sistemine sahiptir. Depolama sistemi, birkaç bin haneye güç sağlayabilecek toplam 3 megawatt kapasiteye sahiptir. Bu kapasite aynı zamanda stadyumun çatısındaki 4 bin 200 güneş paneli tarafından üretilen enerjinin de depolanabileceği ve optimum şekilde kullanılabileceği anlamına gelmektedir. Bu sistem yedek güç sağlayarak dizel jeneratörlerin kullanımını azaltarak kendi sürdürülebilir enerjisini daha akıllıca kullanabilmekte, elektrik kesintisi olduğu zamanlarda bile hatırı sayılır enerji temin edebilmekte ve enerji şebekesine ciddi katkıda bulunmaktadır.⁷¹

Sacramento Kings'in stadyumu olan Golden 1 Center ise, 2017 yılı için dünyanın en yeşil ve teknolojik olarak en gelişmiş spor ve eğlence tesisi ödülüne layık görüldü. Yeşil Proje Yönetimi'ne göre (Green Project Management) göre, Golden 1 Center, Dünya'daki bu alanda yüksek performanslı bina kategorisinde %3'lük dilimdedir.⁷²

AAMI Park (Melbourne Rectangular Stadyumu) - 2010 yılında tamamlanmasından bu yana, büyük ölçüde ragbi ve futbol oyunlarına ev sahipliği yapmak için kullanılıyor. Sürdürülebilirlik odaklı önlemler altında çatı için tipik bir stadyuma göre yüzde 50 daha az çelik

⁶⁶ <https://www.tottenhamhotspur.com/the-stadium/to-care-is-to-do/> Erişim Tarihi: 09.06.2021

⁶⁷ <https://www.levistrauss.com/2014/07/08/levis-stadium-becomes-first-ca-stadium-to-use-drought-proof-water-source/> Erişim Tarihi: 15.05.2021

⁶⁸ <https://resources.fifa.com/image/upload/fourth-technical-report-on-green-stadiums-in-russia.pdf?cloudid=E8s33uc7vnbcpbmszuj> Erişim Tarihi: 15.05.2021

⁶⁹ UEFA Guide to Quality Standards

⁷⁰ http://stadiumdb.com/stadiums/tpe/kaohsiung_stadium Erişim Tarihi: 10.04.2021

⁷¹ <https://global.nissannews.com/en/releases/europes-largest-energy-storage-system-now-live-at-the-johan-cruyff-arena> Erişim Tarihi: 11.05.2021

⁷² https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/celebrate-olympic-games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS-ISSUE-2.pdf?_ga=2.223729179.1052410018.1621088592-23455425.1620818626 Erişim Tarihi: 11.05.2021

kullanıldı. Stadyum, her yıl 2 milyon litreye kadar su tasarrufu sağlayabilen bir yağmur suyu toplama sistemine sahip ve ayrıca çevredeki dört farklı mekana da su sağlayabiliyor.⁷³

Ülkemizde de Beşiktaş kulübünün maçlarını oynadığı ve birçok farklı büyük etkinliğe ev sahipliği yapan Beşiktaş Vodafone Park, Türkiye'nin yeşil bina ve sürdürülebilirlik kategorisinde sertifikalandırılan ilk Yeşil Stadyumu'dur. Stadyumun inşasında son teknoloji sürdürülebilir teknoloji ürünleri kullanılarak, düşük bir çevresel etki amaçlandı. Stadyum, atık üretimini azaltarak ve mevcut kaynakları optimize ederek (yıkılan BJK İnönü Stadı'ndaki tüm beton ve metal parçalar ayrıştırılarak yeniden kullanıldı; diğer malzemeler geri dönüştürülmek, yeniden satılmak veya yeniden kullanılmak üzere kategorilere ayrıldı.), yenilenemeyen enerji kaynaklarından sağlanan enerji tüketimini azaltmak amaçlamıştır. Vodafone Park'ın Yeşil Bina konsepti, çevre üzerinde mümkün olan en az etkiyi sağlamak için Yeşil Bina sertifikalı inşaat malzemeleri kullanarak yer seçimi ve tasarımından inşaatı kadar inşaatın her aşamasında çevre dostu olmuş ve mevcut kaynakları en verimli şekilde kullanmıştır. Stadyum, fotovoltaik güneş panelleri sayesinde yılda 500 kilowatt enerji üretebilmektedir. Bu da ortalama 100 hanenin yıllık elektrik tüketimine ve yaklaşık 250 ton CO2 tasarrufuna tekabül ediyor. Stadyum ayrıca yağmur suyunu depolayarak bu suyun daha sonra sahayı sulamak ve diğer amaçlar için kullanabilmektedir. Akıllı ve ozon tabakası dostu iklimlendirme sistemleri, akıllı yangın söndürme, güneş enerjisinden maksimum seviyede faydalanmak için güneş takip araçları sayesinde sera gazları salınımının azaltılmasına katkıda bulunurken, kimyasal emisyon üretimini önemli ölçüde azaltarak Kyoto Protokolü tarafından belirlenen kriterleri karşılamaya yardımcı olmaktadır. Stadyum ayrıca bu alanda uluslararası birçok ödüle sahiptir.⁷⁴

Sonuç ve Değerlendirme

Günümüzde artan nüfus, gelişen teknoloji ve sanayi, doğal olaylar ve insan kaynaklı etmenler gezegenimiz üzerindeki sıcaklık artışını küresel düzeyde arttırmış, kısa ve uzun süreli iklim değişikliğine sebep olmuştur. Küresel sıcaklık artışını Sanayi Devrimi öncesi değer olan 1,5 santigrat dereceyle sınırlandırmak ve iklim değişikliğinin kötü etkilerinden kaçınmak için hükümetin her kademesinden, özel sektörden ve sivil toplumdan daha hırslı ve etkili iklim eylemine ihtiyaç duyulduğuna dair evrensel bir kabul var. İklim değişikliğinin giderek artan zorluğuna karşı harekete geçmek, hayatın her alanında hepimize düşüyor. Dünya üzerinde kitleleri peşinden sürükleyen Spor endüstrisi de bu alanda elini taşın altına koyması gereken en önemli sektörlerden birisidir. Birbirine bağlı olarak faaliyet gösteren birçok farklı paydaş ve disiplinin oluşturduğu bu büyük sektör, tüm kollarıyla iklim değişikliğine karşı mücadele etmeli, toplum sağlığına katkıda bulunmalı, doğal kaynakları koruyup, güvenilir ve yenilenebilir enerji kaynakları üretmeli, toplum ve ekonomiye bir bütün olarak katkıda bulunmalı ve olası tehlike ve tehditlere karşı çözüm üretmelidir. Yapılan araştırmalar ve yayınlanan raporlar bizlere gösterdi ki doğru teknik ve programlar kullanıldığında (Leed, Bream, Sürdürülebilirlik İlkeleri vb.) iklim değişikliğine karşı spor endüstrisinin sera gazı salınımı ve karbon ayak izini önemli ölçüde düşürebildiği, enerji tasarrufu yapabildiği, alternatif çevre dostu enerji kaynakları üretebildiği ve daha temiz Dünya için gezegenimize katkıda bulunabildiği görülmüştür. Spor doğası gereği bir meydan okuma ve kendimizi sınırlarımıza kadar zorlama kararlı ile ilgilidir ve şimdi sporun kendisi ciddi bir meydan okuma ile karşı karşıyadır. İnsanların spora veya fiziksel aktiviteye başlamak için motive olduklarında, bunun muhtemelen fiziksel ve zihinsel sağlıklarında da iyileşmelere yol açacağı ve bireysel gelişimleriyle ilgili başka faydalar sağlayacağı artık çok iyi bilinmektedir. Değişen iklimimiz, spora katılımımızı zorlaştırıyor ve sağlığımızı ve esenliğimizi tehdit ediyor. Bugün sporcuların tecrübe ettiği aşırı hava koşulları, işin özünde iklim bilimcilerin bekledikleri ve tahmin ettikleri bir durumdur. Artık sürdürülebilirliği sağlamak için doğru koşul ve uygulamalara ihtiyacımız var. Çok uzun süredir gezegenimize bir sürat koşusundaymışız gibi davrandık ve kıt kaynaklarımızı tüketme aşamasına getirdik. Artık sprint koşudan ziyade bir maraton koşusunda olduğumuzu fark etmeli, gezegenimiz ve gelecek nesillerimiz için daha uzun vadeli plan ve programlar oluşturmamız. Karbon ayak izimizi azaltmak için hem ulusal hem de küresel olarak toplu bir şekilde hareket etmeliyiz. Ne kadar birlikte koşarsak geleceğimiz için o kadar faydalı olacağız.

Ülkemizde de spora olan ilgi hep üst düzeyde olmuştur. Özellikle futbol en çok ilgi gösterilen ve takip edilen spor branşıdır. Birçok kurum ve spor kulüpleri artan ilgiye paralel olarak spor tesislerine özellikle de stadyumlara yatırım yapmaktadırlar. Özellikle büyük şehirlerden küçük beldelere kadar birçok yerde spor tesisleri yapılmaktadır. Diğer gelişmiş dünya ülkelerinde ve kentlerinde olduğu gibi, spor amaçlı inşaa edilen tüm tesisler Yeşil Gol standartları göz önüne alınarak yapılmalıdır. Türkiye'nin ilk akıllı ve sürdürülebilir stadyumu olan Beşiktaş Vodafone Park'ın sürdürülebilir nitelikleri, inşası devam eden ya da yeni yapılacak tesislere ilham kaynağı olmalı ve ülkemizdeki çevre dostu, kendi kendine yetebilen ve sürdürülebilir stadyumların sayısı artırılmalıdır. Eğer uluslararası

⁷³ https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/celebrate-olympic-games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS-ISSUE-2.pdf?_ga=2.223729179.1052410018.1621088592-23455425.1620818626 Erişim Tarihi: 11.05.2021

⁷⁴ https://en.wikipedia.org/wiki/Vodafone_Park#Awards Erişim Tarihi: 11.08.2021

büyük etkinliklere ev sahipliği yapmak ve gelecek nesillere temiz bir spor dünyası bırakmak istiyorsak , tesislerimizin kalitesini arttırmalı ve sürdürülebilirliği esas kılmalıyız. Bu amaçla, çağın ve teknolojik gelişmelerin ilerleyişi doğrultusunda, mevcut ulusal iklim değişikliği planlarımızı geliştirmeli, enerji alanındaki yatırımları sürdürülebilir enerji kaynaklarına yönelterek dünyamız için karbon ayak izini ve sera gazı emisyonlarını azaltıcı yeni projeler üretmeliyiz.

KAYNAKLAR

1. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Spor Yönetimi
nagihanbasak.sonmez@ogr.iuc.edu.tr
2. İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa, Spor Yönetimi Ana Bilim Dalı
selcukbora.cavusoglu@iuc.edu.tr
3. International Olympic Committee, Sustainability Essentials, A Series Of Practical Guides For The Olympic Movement.
https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/celebrate-olympic-games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS-ISSUE-2.pdf?_ga=2.218426905.1062372445.1620818626-23455425.1620818626 Erişim Tarihi: 12.06.2021
4. <https://mgm.gov.tr/iklim/iklim-degisikligi.aspx> Erişim Tarihi: 12.02.2021
5. 'Energy Education Climate System
https://energyeducation.ca/encyclopedia/Climate_system#cite_ref-IPCC_SRREN_1-0 Erişim Tarihi: 19.06.2021
6. Overview: Weather, Global Warming and Climate Change. <https://climate.nasa.gov/resources/global-warming-vs-climate-change/>
Erişim Tarihi: 19.06.2021
7. Maslin, M. (2004). Küresel Isınma. Dost Kitabevi Yayınları. ss; 27-31
8. Overview: Weather, Global Warming and Climate Change. <https://climate.nasa.gov/resources/global-warming-vs-climate-change/>
Erişim Tarihi: 19.06.2021
9. 'Sport Versus Climate: Introducing the Climate Vulnerability Of Sport Organizations Framework
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2018.09.007>
10. ' International Olympic Committee, Sustainability Essentials, A Series Of Practical Guides For The Olympic Movement.
https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/celebrate-olympic-games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS-ISSUE-2.pdf?_ga=2.223729179.1052410018.1621088592-23455425.1620818626 Erişim Tarihi: 18.06.2021
11. <https://mgm.gov.tr/iklim/iklim-degisikligi.aspxn> Erişim Tarihi: 19.08.2021
12. <https://climatekids.nasa.gov/greenhouse-effect/> Erişim Tarihi: 20.08.2021
13. <https://www.eia.gov/energyexplained/energy-and-the-environment/greenhouse-gases.php> Erişim tarihi 01.09.2021
14. International Olympic Committee, Sustainability Essentials, A Series Of Practical Guides For The Olympic Movement.
https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/celebrate-olympic-games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS-ISSUE-2.pdf?_ga=2.223729179.1052410018.1621088592-23455425.1620818626 Erişim Tarihi: 16.08.2021
15. <https://mgm.gov.tr/iklim/iklim-degisikligi.aspxn> Erişim Tarihi: 12.06.2021
16. <http://www.obl.bilkent.edu.tr/bultenorta/20172018/ekoilk22092017.pdf> Erişim Tarihi: 10.05.2021
17. International Olympic Committee, Sustainability Essentials, A Series Of Practical Guides For The Olympic Movement.
https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/celebrate-olympic-games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS-ISSUE-2.pdf?_ga=2.223729179.1052410018.1621088592-23455425.1620818626 Erişim Tarihi: 12.05.2021
18. International Olympic Committee, Sustainability Essentials, A Series Of Practical Guides For The Olympic Movement.
https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/celebrate-olympic-games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS-ISSUE-2.pdf?_ga=2.218426905.1062372445.1620818626-23455425.1620818626 Erişim Tarihi: 12.05.2021
19. United Nations Climate Change, Global Climate Action. Sports for Climate Action Framework
https://unfccc.int/sites/default/files/resource/Sports_for_Climate_Action_Declaration_and_Framework.pdf Erişim Tarihi: 12.06.2021
20. B.Millington, B.Wilson (2016) Manchester University Open Access Content: **"Approaching Golf and Environmental Issues"**
<https://www.manchesteropenhive.com/view/9781526107039/9781526107039.00008.xml> Erişim Tarihi: 15.06.2021

21. University of Leeds; Game Changer, The Climate Coalition ‘**How Climate Change is Impacting Sports in The UK**’ ss.8-9
22. International Olympic Committee, Sustainability Essentials, A Series Of Practical Guides For The Olympic Movement.https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/celebrate-olympic-games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS-ISSUE-2.pdf?_ga=2.218426905.1062372445.1620818626-23455425.1620818626 Erişim Tarihi: 16.07.2021
23. <https://www.thengfq.com/2019/01/weather-to-play/> Erişim Tarihi: 10.06.2021
24. International Olympic Committee, Sustainability Essentials, A Series Of Practical Guides For The Olympic Movement.https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/celebrate-olympic-games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS-ISSUE-2.pdf?_ga=2.218426905.1062372445.1620818626-23455425.1620818626 Erişim Tarihi: 16.07.2021
25. University of Leeds; Game Changer, The Climate Coalition (2018) ‘**How Climate Change is Impacting Sports in The UK**’ Erişim Tarihi:12.06.2021
26. Sport for Climate Action, International Olympic Committee, Sustainability Essentials pp.24 https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/celebrate-olympic-games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS-ISSUE-2.pdf?_ga=2.223729179.1052410018.1621088592-23455425.1620818626 Erişim Tarihi:11.05.2021
27. Türkiye’nin Birleşmiş Milletler İklim Değişikliği Çerçeve Sözleşmesi’ne İlişkin İkinci Ulusal Bildirimi Hazırlık Faaliyetlerinin Desteklenmesi Projesi ss;134
28. <https://www.reuters.com/article/us-climatechange-sport-idUSKCN1UJ0OC> Erişim Tarihi: 15.06.2021
29. AISTS Client Team Project (2018) Climate Change and The Olympic Winter Games ss;62 <https://sustainability.sport/wp-content/uploads/AISTS-Team-Project-2018-IOC-Winter-Final-Report.pdf> Erişim Tarihi: 15.05.2021
30. <https://www.nbcnews.com/mach/science/climate-change-good-surfing-other-sports-not-so-much-ncna1017131> Erişim Tarihi: 18.06.2021
31. VANOC (2010) Vancouver 2010 Sustainability Report, 2009-2012, ss;5 https://stillmed.olympic.org/Documents/Games_Vancouver_2010/VANOC_Sustainability_Report-EN.pdf Erişim Tarihi : 15.05.2021
32. <https://www.robsonforensic.com/?/articles/warm-temperatures-skiing-snowboarding-safety-expert> Erişim Tarihi: 15.05.2021
33. D. Guisado (2020) “ Playing Against the Clock: Global Sport, the Climate Emergency and the Case for Rapid Change pp: 5 <https://www.rapidtransition.org/resources/playing-against-the-clock/> Erişim Tarihi: 11.05.2021
34. Sport for Climate Action, International Olympic Committee, Sustainability Essentials pp.21 https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/celebrate-olympic-games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS-ISSUE-2.pdf?_ga=2.223729179.1052410018.1621088592-23455425.1620818626 Erişim Tarihi: 15.05.2021
35. M. Campelli Sport (2020), Climate Change and Acknowledging Vulnerability <https://sustainabilityreport.com/2020/05/21/sport-climate-change-and-acknowledging-vulnerability/> Erişim Tarihi: 15.05.2021
36. <https://www.bbc.com/sport/tennis/25724815> Erişim Tarihi: 18.05.2021
37. M. Campelli Sport (2020), Climate Change and Acknowledging Vulnerability <https://sustainabilityreport.com/2020/05/21/sport-climate-change-and-acknowledging-vulnerability/> Erişim Tarihi: 15.05.2021
38. <https://www.climatealityproject.org/blog/dangerous-play-climate-change-bringing-end-rugby-we-know-it> Erişim Tarihi: 20.05.2021
39. <https://www.climatealityproject.org/blog/dangerous-play-climate-change-bringing-end-rugby-we-know-it> Erişim Tarihi: 20.05.2021
40. <https://www.greenbiz.com/article/cape-town-sports-are-hit-hard-its-water-crisis> Erişim Tarihi: 20.05.2021
41. <https://purpose.nike.com/climate-and-sport/#running> Erişim Tarihi: 20.06.2021
42. <https://www.greenbiz.com/article/cape-town-sports-are-hit-hard-its-water-crisis> Erişim Tarihi: 20.05.2021
43. <https://climatenexus.org/climate-issues/climate-change-and-sports/> Erişim Tarihi: 21.05.2021
44. <https://corp.formula1.com/wp-content/uploads/2019/11/Environmental-sustainability-Corp-website-vFINAL.pdf> Erişim Tarihi: 18.09.2021
45. <https://www.arabam.com/blog/genel/fia-formula-1de/> Erişim Tarihi: 09.09.2021
46. Sport for Climate Action, International Olympic Committee, Sustainability Essentials ss;69 https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/celebrate-olympic-games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS-ISSUE-2.pdf?_ga=2.223729179.1052410018.1621088592-23455425.1620818626

- games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS-ISSUE-2.pdf?_ga=2.223729179.1052410018.1621088592-23455425.1620818626 Erişim Tarihi: 10.05.2021
47. https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/celebrate-olympic-games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS-ISSUE-2.pdf?_ga=2.223729179.1052410018.1621088592-23455425.1620818626 Erişim Tarihi: 21.05.2021
48. <https://unfccc.int/climate-action/sectoral-engagement/sports-for-climate-action> Erişim Tarihi: 21.05.2021
49. https://unfccc.int/sites/default/files/resource/Sports_for_Climate_Action_Declaration_and_Framework.pdf Erişim Tarihi: 21.05.2021
50. <https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/5987our-common-future.pdf> Erişim Tarihi: 09.09.2021
51. <https://www.britannica.com/event/United-Nations-Conference-on-Environment-and-Development> Erişim Tarihi: 09.09.2021
52. <https://www.iberdrola.com/social-commitment/sustainability-in-sports> Erişim Tarihi: 06.06.2021
53. Hosting Mega-Sporting Events in the Climate Change Context *Matteo Fermaglia* the Show must be green ss;100*
54. <https://www.oeko.de/oekodoc/169/2003-044-en.pdf> Erişim Tarihi: 09.09.2021
55. Yeşil Binalar, Sürdürülebilir Üretim ve Tüketim Yayınları-V. <https://rec.org.tr/wp-content/uploads/2017/02/yesil-binalar.pdf> Erişim Tarihi: 17.09.2021
56. Yeşil Binalar, Sürdürülebilir Üretim ve Tüketim Yayınları-V. <https://rec.org.tr/wp-content/uploads/2017/02/yesil-binalar.pdf> Erişim Tarihi: 17.09.2021
57. UEFA Guide to Quality Standarts ss; 92-98
58. <https://www.sharplaunch.com/blog/green-building-certifications/> Erişim Tarihi: 18.09.2021
59. <https://www.escsi.org/sustainability-without-compromise/leed-rating-system/> Erişim Tarihi: 08.06.2021
60. UEFA Guide to Quality Standarts
61. <https://www.wbdg.org/resources/green-building-standards-and-certification-systems> Erişim Tarihi: 08.06.2021
62. <https://www.breeam.com/discover/how-breeam-certification-works/> Erişim Tarihi: 08.09.2021
63. UEFA Guide to Quality Standarts https://editorial.uefa.com/resources/01f9-0f842793b513-3ec14e88e0ef-1000/uefa_guide_to_quality_stadiums.pdf Erişim Tarihi: 12.09.2021
64. UEFA Guide to Quality Standarts https://editorial.uefa.com/resources/01f9-0f842793b513-3ec14e88e0ef-1000/uefa_guide_to_quality_stadiums.pdf Erişim Tarihi: 12.09.2021
65. <https://www.oeko.de/oekodoc/169/2003-044-en.pdf> Erişim tarihi: 19.08.2021
66. Sport for Climate Action, International Olympic Committee, Sustainability Essentials ss; 81-87 https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/celebrate-olympic-games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS-ISSUE-2.pdf?_ga=2.223729179.1052410018.1621088592-23455425.1620818626 Erişim Tarihi: 08.09.2021
67. Playinf for Our Planet, How Sports Win From Being Sustainable https://www.uefa.com/MultimediaFiles/Download/uefaorg/General/02/55/63/72/2556372_DOWNLOAD.pdf Erişim Tarihi: 01.09.2021
68. <https://www.tottenhamhotspur.com/the-stadium/to-care-is-to-do/> Erişim Tarihi: 09.06.2021
69. <https://www.levistrauss.com/2014/07/08/levis-stadium-becomes-first-ca-stadium-to-use-drought-proof-water-source/> Erişim Tarihi: 15.05.2021
70. <https://resources.fifa.com/image/upload/fourth-technical-report-on-green-stadiums-in-russia.pdf?cloudid=fz8s33ue7vvbcpbsmzuj> Erişim Tarihi: 15.05.2021
71. UEFA Guide to Quality Standarts
72. http://stadiumdb.com/stadiums/tpe/kaohsiung_stadium Erişim Tarihi: 10.04.2021
73. <https://global.nissannews.com/en/releases/europes-largest-energy-storage-system-now-live-at-the-johan-crujff-arena> Erişim Tarihi: 11.05.2021
74. https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/celebrate-olympic-games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS-ISSUE-2.pdf?_ga=2.223729179.1052410018.1621088592-23455425.1620818626 Erişim Tarihi: 11.05.2021
75. https://stillmed.olympics.com/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/celebrate-olympic-games/Sustainability/sustainability-essentials/SUSTAINABILITY-ESSENTIALS-ISSUE-2.pdf?_ga=2.223729179.1052410018.1621088592-23455425.1620818626 Erişim Tarihi: 11.05.2021
76. https://en.wikipedia.org/wiki/Vodafone_Park#Awards Erişim Tarihi: 11.08.2021

Effects of the Pandemic Process on Socialization: An examination on Generation Y and Z

Nur Zeynep GÜLAY, Emine Asena UZUN, Hamza Tarık GENCER

Abstract

This study, by revealing recreation and related concepts, socialization dimensions and their relationship with Covid-19; It includes examining the effects of the pandemic process on social life in Turkey. First of all, it is necessary to define the identified problem. The problem here is; people's social life changes due to the restrictions brought within the scope of Covid-19 measures, and people's social lives are affected as a result of these restrictions. For this reason, it is aimed to determine how the pandemic affects social life by comparing the changes in the social lives of the Y and Z generations during the Covid-19 pandemic period with the pre-pandemic period. 1590 people from Y and Z generations, who are citizens of the Republic of Turkey, participated in the study. In the research, a scale consisting of 3 parts was prepared in order to measure the effects of the Covid-19 pandemic on social life. One of the consequences of the closures made in order to reduce the losses and risks brought by the Covid-19 pandemic, which started in China and affected the whole world, is that it affects social life. Socialization includes the time that an individual spends by doing activities that make his time valuable in his own way and being in places where he feels peaceful both mentally and physically. In this study, the effect of the restrictions brought within the scope of socialization and pandemic measures on the social lives of people in the Y and Z generation is discussed. It is thought that the restrictions brought by the Covid-19 pandemic conditions have a negative impact on the social lives of individuals. It can be said that the pandemic process has an effect on socialization after the restrictions imposed by considering the pre-pandemic period.

Keywords: Covid-19, Pandemic, Socialization, Coronavirus

Pandemi Sürecinin Sosyal Hayata Etkileri: Y ve Z Kuşağı Üzerine Bir İnceleme

Özet

Bu çalışma, rekreasyon ve ilgili kavramları, sosyalleşme boyutlarını ve Covid-19 ile ilişkilerini ortaya koyarak; Türkiye'de pandemi sürecinin sosyal hayata etkilerinin incelenmesini içermektedir. Öncelikle tespit edilen problemi tanımlamak gereklidir. Buradaki problem ise; insanların Covid-19 tedbirleri kapsamında getirilen kısıtlamalar nedeniyle sosyal hayatlarında değişimler yaşaması ve bu kısıtlamalar sonucunda insanların sosyal hayatlarının etkilenmesidir. Bu sebeple Covid-19 pandemi döneminde Y ve Z kuşağının sosyal hayatlarında yaşadıkları değişiklikleri pandemi öncesi dönemle karşılaştırılarak, pandeminin sosyal hayatı nasıl etkilediğini belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmaya Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olan Y ve Z kuşağından 1590 kişi katılmıştır. Araştırmada Covid-19 pandemisinin sosyal hayata etkilerini ölçmek amacıyla 3 bölümden oluşan bir ölçek hazırlanmıştır. Çin'de başlayan ve tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 pandemisinin getirdiği kayıplar ve riskleri azaltmak adına yapılan kapanmaların sonuçlarından birisi de sosyal hayatı etkisi altına almasıdır. Sosyalleşme, bireyin kendine özgü şekilde vaktini değerli kılan aktiviteler yaparak hem zihnen hem de bedenen kendini huzurlu hissettiği yerlerde bulunması ile geçirdiği zamanı kapsar. Bu çalışmada sosyalleşme ve pandemi tedbirleri kapsamında getirilen kısıtlamaların Y ve Z kuşağındaki insanların sosyal hayatlarına etkisi ele alınmaktadır. Covid-19 pandemi koşullarının getirdiği kısıtlamaların bireylerin sosyal hayatlarına olumsuz etkisi olduğu düşünülmektedir. Pandemi öncesi dönem de ele alınarak gelen kısıtlamaların sonrasında pandemi sürecinin sosyalleşme üzerinde bir etkisi olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, Pandemi, Sosyalleşme, Koronavirüs

*Trakya Üniversitesi, Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon A.D. Lisans Öğrencisi

**Trakya Üniversitesi, Kırkpınar Spor Bilimleri Fakültesi, Rekreasyon A.D. Öğretim Görevlisi

***Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi A.D. Yüksek Lisans Öğrencisi

Giriş

Boş zaman, kişinin çalışma saatleri dışında kalan, yaşam zorunluluklarının ve görevinin dışında kalan ve kişinin kendi isteği doğrultusunda harcayabileceği zamandır (Tezcan, 1982). Boş zamanın tarihsel gelişimi yıllarca süren bir süreçtir. Antik yunanda başlayarak günümüzde hala devam eden bir kavramdır. Zevk ve doyum elde etmek amacıyla kültürel, sportif, turistik, sanatsal, dinlenme ve eğlenme aktivitelerinden herhangi birine veya birkaçına gönüllü katılımı gerçekleştirilen faaliyetlerin değerlendirilmesine ise rekreasyon denilmektedir. (Gülbağçe, 1996)

Rekreasyon boş zamanın çeşitli etkinliklerle değerlendirilmesi olarak kabul edilmektedir. Rekreasyon, katılanın kendi istekleri doğrultusunda seçtiği ve boş zamanını değerlendirdiği faaliyetleri kapsar (Serarşan, Bakır,1988). Bireyin rekreatif faaliyetlere katılımları düşünüldüğünde spor yapmak, enstrüman çalmak, resim yapmak, seyahat etmek gibi aktif ya da televizyon izlemek, sinema veya tiyatroya gitmek, spor müsabakaları izlemek, kafelere gitmek gibi pasif etkinlik gruplarından bahsedilmektedir. (Karaküçük,1995)

Rekreasyon insanlar için evrensel bir ihtiyaçtır. Tarihsel süreçte ve dünyanın her yerinde insanlar kendilerini gerçekleştirmek ve boş zamanlarını değerlendirebilmek için rekreasyona ihtiyaç duymuşlardır. Rekreasyon ihtiyacı sosyal konumlara paralel olarak değişiklikler gösterse de rekreasyona duyulan ihtiyacın sebepleri, başka bir deyişle rekreasyonun yararları fiziksel, psikolojik ve toplumsal olarak ifade edilebilir. İnsan varoluşundan beri sosyal bir varlıktır ve insan ihtiyaçları sadece fizyolojik ihtiyaçlardan ibaret değildir. Bununla birlikte sosyal ihtiyaçlardan da oluşmaktadır. Bu durumda, rekreasyon faaliyetleri insanların sosyalleşmelerinde büyük önem taşımaktadır.

Sosyalleşme, bir sosyal olgu olarak bireyin hayata gelmesi ile başlayıp toplumun üyeliğini kazanmasında belli aşamalardan geçerek kendinden beklenen uygun rol ve ilgili normlardan haberdar olduğu yaşam boyu devam eden bir süreçtir (Aksüt ve Batur 2007). İnsan bir bütün olarak bulunduğu ortamın katkısıyla insan olma sürecini ömür boyu devam ettirmektedir. Bu süreç ilk olarak ailede başlar. Aile ilişkileri, içerisinde bulundukları kültür, değerlerini de bir bütün olarak aktarır. Kültür, eğitim, arkadaş grubu, toplumsal çevre, kitle iletişim araçları ve sanal sosyalleşmenin de bu süreç üzerinde etkileri vardır (Gündoğdu, 2013). Toplumsal kültürün nesilden nesle aktarılmasını sağlayan, ailede başlayıp başka birincil ve ikincil gruplar aracılığıyla sürdürülen, bireylerin içinde bulundukları topluluğun adet, gelenek, inanç, değer, bilgi ve becerilerini kazanmalarını içeren bir süreçtir (Badawi,1986).

Sosyalleşme, içinde birçok unsur barındıran ve işlevi olan bir süreçtir. Bu sürecinin temel unsurlarından biri de kültürdür. Kültür bir toplumun kimliğini oluşturan tarihsel bir süreçtir. Kültür seviyesi çocuğun sosyalleşmesinde oldukça etkili rol oynayacaktır. Kültürünün kuşaktan kuşağa aktarımı ailede başlar, okulda ve çevrede devam eder. Birey çevresiyle kurduğu ilişkilerle topluluk içerisinde kişiliğini kazanmaktadır. Bu sebeple sosyalleşme tek yönlü bir süreç değildir. Sosyalleşme süreci karışık ilerlemektedir. İnsanlar hayatını sürdürmek ve hayata karşı engellerin üzerinden aşabilmek için topluluk halinde yaşamak zorundadır. (Gündoğdu,2013)

Günümüzün ilerleyen şartlarında sosyalleşme sürecinde sosyal medya da bire bir iletişim ve etkileşim kadar ön plana çıkmaktadır. Yüz yüze iletişimin yanı sıra sosyal medyaya bağlı sosyalleşme süreçleri artmış bulunmaktadır. Yaşanılan dönemin özellikleri iletişim teknolojisi olmak üzere bireyin sosyalleşme sürecini de doğrudan etkileyen faktörlerden bazılarını oluşturmaktadır. (Vatandaş,2020) Tarihsel süreçte dünyada birçok virüse rastlanmış ve bu virüsler sonrasında salgın hastalıklara dönüşmüştür. Çin'in Wuhan eyaletinde, sebebi o an için bilinmeyen zatürre vakaları bildirilmiş ve 5 Ocak 2020 tarihinde ise, daha önce insanlarda tespit edilmemiş yeni bir salgın hastalık (koronavirüs) tanımlanmıştır. (Budak, Korkmaz,2020) 2020 yılının mart ayı itibarıyla ülkemizi de etkileyen bir virüs haline gelmiştir. Yeni tip koronavirüs hastalığı Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından tüm dünyayı etkisi altına alan bir pandemiye dönüşmüştür. Pandemik hastalık, kıtalarda yayılan dünya nüfusunun önemli bir bölümünü etkileyen salgın hastalıklara verilen bir isimdir. **Koronavirüs, insanlarda** solunum yolu hastalıklarına neden olan ve kişiden kişiye yayılabilen yeni bir virüstur.

Koronavirüsün dünyayı etkisine alan bir pandemik hastalığa dönüşmesi sonucu tüm dünyada belirli tedbirler alınmıştır. Virüsün yayılmasını engellemek amacıyla vaka görülen her ülkede virüsü yavaşlatmaya yönelik ve tedbir amaçlı politikalara yer verilmiştir. Ülke yöneticilerinin vatandaşlara "Evde Kal!" uyarılarına karşın bazı ülkelerde karantina uygulaması başlatılmış; bazı ülkelerde ise sokağa çıkma yasağı uygulanmaya başlamıştır. Sağlıktan sosyoekonomik yaşama kadar hayatın her alanında olumsuz etkilere yol açan bu virüs ülkeleri ekonomide, sağlıkta, sosyal yaşamda şok kriz şeklinde kendisini göstererek kurulu düzenleri yeniden şekillenmeye ve çeşitli değişimlere zorlamaktadır. (Alpago,2020)

Bu çalışma sosyal yaşamdaki yeni düzene alışma evresinde Y kuşağı (1980 – 1999 arası doğanlar) ve Z kuşağının (2000 yılından sonra doğanlar) pandemi öncesi normal dönemle karşılaştırarak, pandeminin sosyal hayata etkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

Araştırma Yöntemi

Bu çalışmada Y ve Z kuşağının pandemi sürecindeki sosyal hayatlarında yaşadıkları değişiklikleri pandemi öncesi dönemle karşılaştırılarak, pandeminin sosyal hayata etkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma 2019 yılında ortaya çıkan Yeni Tip Koronavirüsün (COVID-19) yarattığı pandemi sürecinin Türkiye'deki insanların sosyal hayatlarına etkilerini incelemek amacıyla anket aracılığıyla, internet üzerinden katılımcılara ulaştırılmıştır. Anket soruları hazırlanmadan önce literatür araştırılması yapılmış, araştırmanın amacına göre uygulanacak kapalı ve açık uçlu sorulardan anket formu düzenlenmiştir. Araştırma sonucunda uygulanan anketlerdeki veriler kontrol edilerek bilgisayara aktarılmıştır. Veriler düzenlenerek grafik ve tablolar oluşturulmuştur. Araştırmanın

uygulanması internet ortamında yapılan ankete 1590 kişinin katılımıyla sağlanmıştır. Katılımcıların 519'u erkek 1071'i kadın olup, tamamı Türkiye Cumhuriyeti vatandaşlarıdır. Anket formu toplam üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde demografik özelliklerin tespit edilmesi için hazırlanan sorular yöneltilmiştir. Anket formunun ikinci kısmında katılımcıların yaşadıkları bölgelere göre dağılımları incelenmiştir. Bunlar Türkiye'deki 7 coğrafi bölgeye ayrılarak düzenlenmiştir. Araştırmada kullanılan anket formunun son kısmında pandemi sürecinin sosyalleşme üzerindeki etkisini ölçmek amacıyla hazırlanan on altı soru bulunmaktadır.

Bulgular

Tablo1. Demografik Değişkenler

Değişkenler	Gruplar	Frekans	Frekans %
Cinsiyet	Erkek	519	32,6
	Kadın	1071	67,4
Yaş	18 Yaş Altı	946	59,5
	19-29 Yaş	572	36
	30-38 Yaş	72	4,5
Medeni Hal	Evli	59	3,7
	Bekar	1531	96,3
Çocuğunuz Var mı?	Evet	35	2,20
	Hayır	1555	97,80
Eğitim Durumu	İlköğretim	201	12,6
	Lise	791	49,7
	Ön lisans	153	9,6
	Lisans	370	23,3
	Lisansüstü	75	4,7

Tablo 1'e göre, katılımcıların cinsiyete göre dağılımlarına bakıldığında toplamda 1590 katılımcının 519'unun (%32,6) erkek, 1071'inin (%67,4) kadın olduğu görülmektedir. Yaş dağılımına bakıldığında zaman katılımcıların 946'sının (%59,5) 18 yaş altı, 572'sinin (%36) 19-29 yaş aralığında, 72'sinin (%4,5) 30-38 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde katılımcıların 59'unun (%3,7) evli, 1531'inin (%96,3) bekar olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların ebeveynlik durumları incelendiğinde 35'ini (%2,2) evet, 1555'inin (%97,8) hayır cevaplarını verdiği görülmektedir. Eğitim düzeylerinin dağılımı İlköğretim 201 (%12,6), Lise 791 (%49,7), Ön lisans 153 (%9,6), Lisans 370 (%23,3), Lisansüstü 75 (%4,7) şeklinde olduğu gözlenmektedir.

Tablo2. Katılımcıların Yaşadıkları Coğrafi Bölgelere Göre Dağılımları

Bölgeler	Frekans	Frekans %
Marmara Bölgesi	722	45%
İç Anadolu Bölgesi	315	20%
Ege Bölgesi	239	15%
Akdeniz Bölgesi	144	9%
Karadeniz Bölgesi	107	7%
Güney Doğu Anadolu Bölgesi	43	3%
Doğu Anadolu Bölgesi	19	1%
Toplam	1590	

Tablo 2'de katılımcıların yaşadıkları bölgelere göre dağılımları yer almaktadır. Katılımcıların bölgelere dağılımları Marmara Bölgesinde 722 (%45), İç Anadolu Bölgesinde 315 (%20), Ege Bölgesinde 239 (%15), Akdeniz Bölgesinde 144 (%9), Karadeniz 107 (%7), Güney Doğu Anadolu Bölgesinde 43 (%3), Doğu Anadolu Bölgesinde 19 (%1) şeklindedir.

Tablo 3. Pandeminin Sosyalleşmeye Etkisi

Pandeminin Sosyalleşmeye Etkisi	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum	x	Ss
	f %	f %	f %	f %	f %		
Sosyalleşme kavramı hayatımda büyük bir öneme sahiptir.	235 14,5%	546 33,6%	414 25,5%	314 19,3%	115 7,1%	3,29	1,14
Serbest zamanımda arkadaşlarımla/ailemle vakit geçirmek benim için önemlidir.	386 23,8%	725 44,6%	255 15,5%	178 11%	84 5,2%	3,71	1,09
Pandemi öncesinde serbest zamanımı daha çok evde geçiriyordum.	413 25,4%	434 26,7%	214 13,2%	361 22,2%	202 12,4%	3,29	1,37
Pandemi öncesinde sıklıkla kafelere, eğlence mekanlarına vb. yerlere gidiyordum.	194 11,9%	395 24,3%	219 13,5%	410 25,2%	406 25%	2,73	1,37
Pandemi öncesinde daha çok arkadaşlarımla/ailemle sporsal faaliyetlere katılıyordum.	198 12,2%	399 24,6%	188 11,6%	440 27,1%	399 24,6%	2,74	1,37
Pandemi öncesinde sevdiğim şarkıcıların konserlerine gidiyordum.	135 8,3%	281 17,3%	122 7,5%	412 25,4%	647 41,5%	2,26	1,36
Pandemi sürecinde evde olmak sosyal hayatımı olumsuz yönde etkiledi.	419 25,8%	370 22,8%	238 14,7%	278 17,1%	319 19,6%	3,19	1,47
Pandemi sonrasında açık alan rekreasyon aktivitelerini daha çok tercih ediyorum.	210 12,9%	376 23,2%	397 24,4%	327 20,1%	314 19,3%	2,91	1,30
Pandemi sürecinde internet ve sosyal medya kullanım süremde artış oldu.	1099 67,7%	339 20,9%	58 3,6%	68 4,2%	60 3,7%	4,45	1,00
Pandemi süresince internet üzerinden daha çok görüntülü konuşma yapıyorum.	703 43,3%	439 27%	144 8,9%	195 12%	143 8,8%	3,84	1,32
Pandemi sürecinde sosyal medyadan arkadaşlıklar kurmaya başladım.	288 17,7%	329 20,3%	212 13,1%	438 27%	357 22%	2,83	1,42
Pandemi süreciyle beraber multiplayer (çok oyunculu oyunlar) oyunlara olan yönelimim arttı.	620 38,2%	472 29,1%	136 8,4%	223 13,7%	173 10,7%	3,69	1,37
	649	420	187	234	134		

Pandemi sürecinde öncesine göre daha fazla dizi/film izliyorum	40%	25,9%	11,5%	14,4%	8,3%	3,76	1,32
Pandemi sürecindeki seyahat kısıtlaması turizm faaliyetlerimi olumsuz etkiledi.	379	376	211	277	381	3,06	1,50
	23,3%	23,2%	13%	17,1%	23,5%		
Pandemi sürecinde evcil hayvanımla vakit geçirmek/onu dışarı çıkarmak mental açıdan beni olumlu etkiliyor.	369	295	481	164	315	3,15	1,39
	22,7%	18,2%	29,6%	10,1%	19,4%		
Pandemi süreci aynı ortamda yaşadığım bireylerle olan iletişimimi geliştirdi.	268	386	347	324	299	2,99	1,35
	16,5%	23,8%	21,4%	20%	18,4%		

Tablo 3'te araştırmaya konu olan Pandeminin sosyal hayata etkilerini ölçmeye yönelik istatistiklere yer verilmektedir. Verilen cevapların ortalamalarına bakıldığında yüksek olan değerler 3.00 ortalamasının üzerinde temsil ederken, 3.00 ortalamasının altındaki değerler ise düşük tercihleri temsil etmektedir. Verilerden çıkan sonuçlara göre en yüksek tercih ortalamasına sahip olan 4,45 ile "Pandemi sürecinde internet ve sosyal medya kullanım süremde artış oldu." ifadesi, 3,84 ortalama ile "Pandemi süresince internet üzerinden daha çok görüntülü konuşma yapıyorum." ifadesi, 3,76 ortalama ile "Pandemi sürecinde öncesine göre daha fazla dizi/film izliyorum" ifadesi, 3,71 ortalama ile "Serbest zamanımda arkadaşlarımla/ailemle vakit geçirmek benim için önemlidir." ifadesi, 3,69 ortalama ile "Pandemi süreciyle beraber multiplayer (çok oyunculu oyunlar) oyunlara olan yönelimim arttı." ifadesi, 3,29 ortalama ile "Pandemi öncesinde serbest zamanımı daha çok evde geçiriyordum." ifadesi, yine 3,29 ortalama ile "Sosyalleşme kavramı hayatımda büyük bir öneme sahiptir." ifadesi, 3,19 ortalama ile "Pandemi sürecinde evde olmak sosyal hayatımı olumsuz yönde etkiledi." ifadesi, 3,15 ortalama ile "Pandemi sürecinde evcil hayvanımla vakit geçirmek/onu dışarı çıkarmak mental açıdan beni olumlu etkiliyor." ifadesi, 3,06 ortalama ile "Pandemi sürecindeki seyahat kısıtlaması turizm faaliyetlerimi olumsuz etkiledi." ifadesi olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara bakılarak bireylerin pandemi sürecinden önceki sosyalleşme aktivitelerinin yerini dijital ortamda sosyalleşmenin aldığı görülmektedir.

Tablo 3'te en düşük puanı alan ifadeler ise 2,26 ortalama ile "Pandemi öncesinde sevdiğim şarkıcıların konserlerine gidiyordum." ifadesi, 2,73 ortalama ile "Pandemi öncesinde sıklıkla kafelere, eğlence mekanlarına vb. yerlere gidiyordum." ifadesi, 2,74 ortalama ile "Pandemi öncesinde daha çok arkadaşlarımla/ailemle sporsal faaliyetlere katılıyordum." ifadesi, 2,83 ortalama ile "Pandemi sürecinde sosyal medyadan arkadaşlıklar kurmaya başladım." ifadesi, 2,91 ortalama ile "Pandemi sonrasında açık alan rekreasyon aktivitelerini daha çok tercih ediyorum." ifadesi, 2,99 ortalama ile "Pandemi süreci aynı ortamda yaşadığım bireylerle olan iletişimimi geliştirdi." ifadesi olduğu görülmektedir. Sonuçlara bakıldığı zaman pandemi öncesinde bireylerin konserlere gitmedikleri ve arkadaşlarıyla/ailesiyle sporsal faaliyetlere katılmadığı görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Kişilerin birbirleriyle sosyalleşmesi, bulundukları ortamlardan farklı ortamlara geçerek değişiklik sağlamaları, açık havada farklı aktivitelerde bulunmaları hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan önem taşımaktadır (Söğüt,2020). Sosyalleşme günümüzde göz ardı edilemeyecek kadar önemli bir ihtiyaç haline gelmiştir. Sağlıklı bir sosyalleşme süreci bireyin toplumla bütünleşmesini sağlamaktadır. Sosyalleşmeye etki eden faktörlerin çok çeşitli olduğu kabul edilmektedir. Bu faktörler farklı sosyal çevre içerisinde, farklı insanlarla birçok şekilde kazanılabilir. Faktörler arasında önemli olduğu kabul edilen aile, kültür, eğitim, akran grubu, sosyal çevre, kitle iletişim araçları, sivil toplum kuruluşlarıdır. (Ergenç,2011). Bu faktörler bireyin doğduğu andan itibaren başlar ve bireyin üzerinde oldukça etkin rol oynarlar.

Sosyalleşme sürecinde boş zamanın etkisi de bulunmaktadır. Boş zamanın etkili kullanımı bireyin kendini keşfetmesinin yanında ruhsal ve fiziksel olarak sağlık hali kazanmasına yardımcı olmaktadır. Bireyler boş zamanlarını değerlendirebilmek için çeşitli faaliyetlerle vakitlerini geçirmektedirler. Toplum içindeki farklı sosyal grupların imkânları, ilgileri ve yaşam tarzları farklı olabilmektedir. Bu farklı sosyal faktörler, insanların boş zaman faaliyetlerine yansımaktadır. (Gürtekin,2019)

İnsanların yaşamsal faaliyetlerinden artakalan ve çalışma dışında bulunan zamana boş zaman denir. Teknoloji ve yeni aletlerin buluşunun artmasıyla birlikte insanların boş zamanlarının arttığı, boş zamanı kendi istek ve ihtiyaçlarına yönelik değerlendirdikleri bilinmektedir (Yıldız, Bektaş,2021).

Covid-19 virüsünün getirdiği pandemi süreciyle birlikte uygulanan kısıtlamalar sosyalleşme sürecini de etkilemiştir. Covid-19 virüsünün tehlike oluşturmasıyla birlikte devletler halkın korunabilmesini sağlamak adına çeşitli kısıtlamalarla önlemler almaya başlamışlardır (Akbaş Tuna, Türkmendağ,2021). Kısıtlamaların başında sokağa çıkma yasağı ve seyahat yasağı vardır. Bu kısıtlamalar insanların hayatlarına doğrudan yansımıştır. Pandemi ile ilgili kısıtlamalar ve azalan sosyal etkileşim, okul ve akran ortamından yoksun kalma, özellikle pandemi öncesinde psikiyatrik tanı ya da belirtileri olan incinebilir grupları daha fazla etkilemiş ve var olan ruhsal sorunlarda artışa sebep olmuştur (Yektaş,2020)

Pandeminin Sosyalleşmeye Etkisi ile ilgili bu araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğu 1071 (%67,4) kadın ve Y kuşağını oluşturan bireylerdir. Çalışmada kullanılan anket formu kendi içinde üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde demografik bilgilere yer verilen beş soru yer almaktadır. Katılımcıların yaşadıkları coğrafi bölgelere göre dağılımlarının belirlendiği bir soru bulunmaktadır. Son bölümün yer aldığı Pandeminin sosyalleşmeye etkisinin ölçümlendiği pandemi, sosyalleşme ve gündelik hayata dair on altı soru bulunmaktadır.

Sosyalleşme hayatımızın her evresinde bulunan bir kavramdır. Birey bu kavram sayesinde psikolojik, fiziksel ve sosyal gelişimine katkıda bulunur. Her birey sosyal ortamlarda bulunur ve sosyal ilişkilerde yerini alır. Sosyalleşme ömür boyu devam eder fakat hızı ve yoğunluğu her aşamada aynı değildir.

Katılımcıların Türkiye'deki coğrafi bölgelere göre dağılımına bakıldığında Marmara Bölgesi'nden (%45) sonra sırasıyla, İç Anadolu Bölgesi (%20), Ege Bölgesi (%15), Akdeniz Bölgesi (%9), Karadeniz Bölgesi (%7), Güney Doğu Anadolu Bölgesi (%3), Doğu Anadolu Bölgesi (%1) şeklinde olduğu gözlemlenmiştir.

Pandeminin sosyalleşmeye etkisinin yer aldığı anket formunda katılımcılara "Pandemi sürecinde öncesine göre daha fazla dizi/film izliyorum." ifadesi yöneltildiğinde bu soruya katıldıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların pandemi döneminde artan boş zamanın kullanımının bu yönde olduğu söylenilebilir. Bir başka ifadede katılımcılara "Pandemi öncesinde sıklıkla kafelere, eğlence mekanlarına vb. yerlere gidiyordum." ifadesi yöneltildiğinde katılımcıların bu ifadeye katıldıkları tespit edilmiştir. Katılımcıların bu ifadeye katılıyor olması pandemi dönemi ile gelen kısıtlamaların katılımcıların aktivitelerini kısıtladığı gözlemlenebilir.

Aynı bölümde yer alan "Pandemi öncesinde sevdiğim şarkıcıların konserlerine gidiyordum." ifadesine katılımcıların katıldıkları tespit edilmiştir. Pandemi sürecinin getirdiği sosyal mesafe kuralları ve kısıtlamalardan dolayı konserler iptal edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin bu süreçten önce konserlere gittikleri gözlemlenmiştir. Pandemi sürecinde bu aktiviteyi gerçekleştirilemiyor oluşları boş zamanın temel fonksiyonlarından olan eğlenme fonksiyonunu yerine getiremediklerini göstermektedir.

Eğlenme fonksiyonu, boş zaman kavramının temel yapılarından biridir (Tezcan,2007). Bireylerin spor ve eğlence önemin artması ve artmaya devam etmesine yarar sağladığını söylemek mümkündür Bireylerin spor ve eğlence aktivitelerine katılmaları, fiziksel ve psikolojik sağlıklarının yanında duygusal ruh haline verdikleri önemin artmasını sağlamaktadır (Öztürk, Bayazıt,2020).

Araştırmaya katılan bireylerin pandemi sürecinde aynı ortamda yaşadıkları bireylerle iletişimiyle ilgili olan tutumuna bakıldığında olumsuz fakat kararsız yakın bir tutum sergiledikleri gözlemlenmektedir. Bu tutumdaki kararsız yakın olumsuzluğun sebebi pandemi sürecinde kısıtlamalardan dolayı bireylerin evde kaldıkları süreçte psikolojik olarak etkilenmeleri ve bunun aynı ortamda yaşadıkları bireylere yansıdığı düşünülmektedir. Sosyal ilişkilerin, psikolojik iyi oluş, fiziksel refah ve hatta hayatta kalma için önem taşıyan biyolojik bir ihtiyaç olabileceği öne sürülmektedir (Bozkurt, Zeybek, Aşkın,2020). Kısıtlamaların olduğu dönem de bireylerin evlerinden çıkıp ihtiyaç duydukları sosyal aktiviteleri gerçekleştirememelerinin psikolojik olarak etkilenmelerine sebep olduğu öne sürülebilir. Katılımcılara pandemi öncesinde serbest zamanlarını evde geçirdikleri tutumu belirtildiğinde olumsuz bir sonuç ortaya çıkmaktadır. Bu tutumdan bireylerin pandemiden önceki serbest zamanlarını dışarıda geçirdikleri sonucu çıkartılabilir. Bunun sebebine bakacak olursak bireylerin Covid-19 virüsünden dolayı sosyal izolasyona dikkat etmeleri düşünülebilir.

Covid-19 virüsü can kayıplarına sebep olan bir virüs olmasından dolayı kişiler kendilerini koruma altına alarak izole sürecine girdiler. Bu süreçte evlerinde oturan bireylerin sosyal hayattan uzaklaşarak bir yalnızlık sürecine girdikleri söylenebilir. Sosyal izolasyon bireyin diğer bireylerden uzak durması, ilişkisinin olmaması ya da aralarında çok az anlamlı bağlarının olması anlamına gelmektedir (Erbaşı, Zaganjori,2017).

“Pandemi sürecinde internet ve sosyal medya kullanım süremde artış oldu.” ifadesine katılımcıların büyük bir çoğunluğu olumsuz bir tutumla yaklaşmıştır. Bunun sebebi sosyal medyanın günlük yaşantımızda zaten yeterinden fazla yer kaplaması olabilir. Eski normal hayatımızda da sosyal medyanın bu kadar yaygın olması ve kullanılması bir artışın olmasına sebebiyet vermemiş olabilir. Bir diğer olasılığa bakacak olursak bireylerin başka aktiviteleri tercih ettiğini düşünebiliriz.

Gelişmekte olan teknoloji ile insanların ellerindeki kitaplar artık yerini telefonlara, tabletlere, konsollara bırakmaktadır. İnsanlar bu iletişim araçlarını bilgiye, arkadaşlarına, işlerine, alışveriş gibi birçok alana ulaşmak için kullanmaktadır. Solmaz ve Ark. (2013) yaptığı araştırmaya bakacak olursak sosyal ağları kullanım sıklığı ölçeğinde büyük bir oranla bireylerin sosyal ağları her gün kullandığı gözlemlenmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin pandemi sürecinde sosyal medyadan arkadaşlıklar kurma tutumuna bakıldığı zaman olumlu bir tutum sergiledikleri görülmektedir. Bunun sebebi bireylerin evde geçirilen boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendiremeyerek sosyal medyaya yoğunlaşmaları ön görülebilir. Günümüzün teknoloji çağında yaygınlaşan sosyal medya kullanımının arttığı söylenebilir. Sosyal medyanın boş zamanları değerlendirme için kullanımına bakılırsa Solmaz ve Ark. (2013) yaptığı araştırmada olumlu bakış açısı sergiledikleri görülmektedir. Bunun sebebi bireylerin boş zamanlarını değerlendirecek aktiviteler bulamaması ya da bu konuda yeterince farkındalık sağlanmaması olabilir.

Covid-19 virüsünden etkilenen sektörlerden biri de hizmet sektörü olmuştur. Seyahat kısıtlamaları ile talepteki en büyük düşüş turizm sektörüne yönelik hane halkının harcamalarında ortaya çıkmıştır (Bahar, İlal,2020). Araştırmaya katılan bireylere seyahat kısıtlamasının turizm faaliyetlerini olumsuz etkilediği belirtildiğinde katılımcıların tutumları olumlu fakat olumsuzu yakın bir kararsızlık olduğu gözlemlenmektedir. Bu olumsuzu yakın kararsızlığın sebebi bireylerin Covid-19 salgınından korunmak amacıyla sosyal izolasyona uymak olabilirken, Covid-19 pandemisinin getirdiği ekonomik problemlerden kaynaklanabileceği de düşünülebilir.

Sonuç olarak pandemi sürecinde gelen kısıtlamaların sosyal hayat ve sosyalleşme üzerine bazı olumsuz etkileri olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda sosyal hayatın düzenlenmesi ve sosyalleşmenin korunabilmesi için izolasyon sağlanmalı ve bireylere boş zaman kavramı konusunda farkındalık yaratmaları sağlanmalıdır.

KAYNAKÇA

- Akbaş Tuna, A., & Türkmenbaş, Z. (2021). Covid-19 Pandemi Döneminde Uzaktan Çalışma Uygulamaları ve Çalışma Motivasyonunu Etkileyen Faktörler. İşletme
- Aksüt M, Batur Z (2007) İnternet perspektifinde ergenlerin sosyalleşme ve iletişim kurma süreci. Akademik Bilişim Konferans Bildirisi, Kütahya, Yenidoğan Cilt ve Kırtasiye Mal. Tic. Ltd. Şti., s.39-43
- Alpago, H, Oduncu Alpago, D. (2020). Korona Virüs ve Sosyoekonomik Sonuçlar. IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, (8), 99-114. DOI: 10.21733/ibad.716444
- Badawi, A. Z. (1986). Dictionary of the Social Sciences, 2nd Edt., pg. 400, Librairie Du Liban, Beyrut.
- Bahar, O., & İlal, N. Ç. (2020). Coronavirüsün (Covid-19) turizm sektörü üzerindeki ekonomik etkileri. International Journal of Social Sciences and Education Research, 6(1), 125-139.
- BOZKURT, Y., ZEYBEK, Z., & AŞKIN, R. (2020). Covid-19 pandemisi: Psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19(37), 304-318.
- Budak, F. ve Korkmaz, Ş. (2020). COVID-19 Pandemi Sürecine Yönelik Genel Bir Değerlendirme: Türkiye Örneği. Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi, (1), 62-79
- Erbaşı, A., & Zaganjori, O. (2017). Sosyal izolasyonun örgütsel sinizm üzerindeki etkisi. Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 24(1), 39-52.
- Ergenç, A. (2011). Web 2.0 ve sanal sosyalleşme: Facebook örneği (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Gülbahçe, Ö. (1996). Boş Zamanları Değerlendirme Alışkanlıkları. (Yüksek lisans tezi), Erzurum Atatürk Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gürtekin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinin boş zaman tutumları ile sosyalleşme taktikleri ve dijital okuryazarlık düzeylerinin incelenmesi (Master's thesis, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Karaküçük, S., (1995). Okulların Boş Zamanları Değerlendirme Rekreatyon Eğitimindeki Rolü. Milli Eğitim Dergisi, no.128, 62-66.

- Öztürk, F., & Bayazıt, B. (2020). Halk Eğitim Merkezlerinde Çalışan Bireylerin Rekreatif Etkinliklere Katılımlarına Engel Olan Faktörlerin İncelenmesi (Kocaeli İli Örneği). *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1), 85-105
- Serarslan, M. Zahit ve Müslüm Bakır (1988), "Turizm Pazarlamasında Sporun Yeri ve Türkiye Açısından Değerlemesi", *Pazarlama Dünyası*, Mayıs Haziran, Yıl:2 Sayı:9, ss.28-30.
- Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., & Demir, M. (2013). İnternet ve sosyal medya kullanımı üzerine bir uygulama. *Selçuk İletişim*, 7(4), 23-32.
- Söğüt, A. (2020). Covid-19 Pandemisi Sonrası Normalleşme Sürecinin Sürdürülebilirliğe Etkisi. *Mühendislik ve Mimarlık Bilimlerinde Güncel Araştırmalar. Ivpe Yayınları: Cetinje*, 55-67.
- Tezcan Kardaş, N, Sadık, R. (2018). Ortaöğretimde Öğrenim Gören Öğrencilerin Boş Zaman Motivasyonlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi, Özel Sayı 1*, 31-38
- Tezcan M., (1982) Sosyolojik Açidan Bos Zamanların Değerlendirilmesi, A.Ü. Yayını, Ankara,
- Tezcan, N. (2007). Rekreasyon etkinliklerinin çalışanların performansları üzerine etkilerinin incelenmesi Kocaeli Trakya Birlik örneği (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).
- Vatandaş, S. (2020). Sosyalleşme ve Sosyalleşmenin Sosyal Medya Mecralarındaki Anlamsal ve İşlevsel Dönüşümü. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7 (2), 813-832
- Yektaş Ç. Ergenlerde pandeminin ruhsal etkileri. Ercan ES, Yektaş Ç, Tufan AE, Bilaç Ö, editörler. COVID-19 Pandemisi ve Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2020. p.13-8.
- YILDIZ, S., & BEKTAŞ, F. (2021). COVID-19 Salgınının Çocukların Boş Zaman Etkinliklerinde Yarattığı Değişimin Ebeveyn Görüşleriyle Değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 99-122.

STUDY OF SOME VISUAL FUNCTIONS AND FUNCTIONAL VARIABLES OF THE RESPIRATORY AND NERVOUS SYSTEMS AND THEIR RELATIONSHIP TO THE LEVEL OF ACHIEVEMENT OF AIR RIFLE SHOOTING

Prof. Dr. Thaer Dawood Salman / College of Physical Education and Sports Sciences / University of Baghdad

Assistant Dr. Ghusoon Natiq Abdulhameed / College of Physical Education and Sports Sciences for Girls / University of Baghdad

As the sport of shooting is one of the types of sports activities that have witnessed a great development in legal and technical terms since its inception until now, so it was natural that this development requires a similar development in the level of preparation of the shooters to reach the highest forms of motor activity for them. It has been proven that every sport has special physical and functional requirements that distinguish it from other games. These requirements are reflected in the specifications that must be met by its practitioners, and the availability of these requirements can give its practitioners a greater opportunity to absorb the arts of air rifle shooting skills.

The importance of the research lies in the researchers' attempt to study each of the visual functions and some functional variables of the respiratory and nervous systems important for the air rifle shooter and to know their relationship to the level of achievement of air rifle shooting in order to reach the final results that serve both the shooter and her trainer alike. The research aims to:

1. Recognizing the relationship between some visual functions and the level of achievement of air rifle shooting among the Iraqi women's national team
2. To identify the relationship between some functional variables of the respiratory and nervous systems at the level of achievement of air rifle shooting among the Iraqi women's national team

The two researchers used the descriptive approach on a sample of (10) female shooters representing the national team with the effectiveness of air rifle shooting. (6) tests were applied to measure visual functions, (4) tests to measure the respiratory system, and (3) tests to measure the nervous system. In addition to testing the achievement of air rifle shooting, and after collecting the data, processing it statistically and discussing it, the following conclusions were reached:

1. There is a significant correlation between all visual function tests (visual acuity, static and moving visual field, bilateral visual efficiency, visual reaction time, color visual sensitivity variation, and visual search) with the level of achievement of air rifle shooting
2. There is a significant correlation between all functional tests of the respiratory system (breath holding, vital capacity, anaerobic step test (lactic acid oxygenic capacity), and Harvard step test) with the level of achievement of air rifle shooting
3. There is a significant correlation between all functional tests of the nervous system (Ashner test (eye-cardiac reaction), Romberg test (keeping balance), and horizontal linear space sensation test) with the level of achievement of air rifle shooting

The research recommendations are:

1. The trainers' interest in developing training programs that include visual function tests and functional tests for the respiratory and nervous systems because of their importance in the development of achievement among shooters
2. Re-examining all the variables that were addressed in the current study and trying to find the relationship with the level of achievement of air pistol shooting
3. Conducting other studies on psychological and physical variables and physical measurements that were not addressed in the current study and trying to find out the type of relationship with the achievement of air rifle shooting
4. Re-conducting the current study at levels of shooters that were not addressed in the current study and for both sexes

GÜREŞÇİLERİN KİLO DÜŞME PROFİLLERİNİN İNCELENMESİ

¹**Yaşar BİRGÖNÜL** Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, TÜRKİYE

²**Engin CURA** Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü . TÜRKİYE

³**Fethi ULUDAĞ** Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, TÜRKİYE

ÖZET

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı Türkiye’de aktif güreş yapan sporcuların kilo düşme profillerinin belirlenmesi.

Materyal ve yöntem: Bu çalışmaya aktif güreş yapan 50 elit güreşçi (mean $\pm$ SD, yaş: 20,55 $\pm$ 2,2 yıl, boy: 171,9 $\pm$ 3,38cm, kilo: 72,84 $\pm$ 8,14 kg ve spor yaşı: 8,07 $\pm$ 4,24 yıl) gönüllü olarak katılmıştır. Veriler, 20 sorudan oluşan anket aracılığıyla toplanmış olup elde edilen veriler Excel 2007 programında frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır.

Bulgular: Çalışmaya katılan deneklerin %50 kilo düşmektedir. İlk kilo düşme yaşı olarak ortalama 15 yaşındadır. Bir seferde ortalama en fazla 5-6 kilo kaybedilmektedir. Sporcuların %18’i yarışmaya 3-4 hafta kala kilo düşmeye başlamakta kilo düşme işleminde is büyük çoğunluğu yiyecek ve içecek kısıtlayarak gerçekleştirmektedir.

Sonuç: Güreşçiler kilo düşmeye büyüme çağı olan 15’li yaşlarda başlamakta 5-6 kilo gibi büyük oranlarda kilo düşerek hem sağlığını hem de performansını riske attığı düşünülmektedir.

GİRİŞ

Güreşin siklet esasına dayanan bir spor dalı olması, beraberinde bazı problemleri de getirmektedir. Bu problemlerin en önemlilerinden biri de güreşçinin müsabaka kilosunun tespit edilmesidir. Sporcular, hemen hemen her müsabakada, sıklet ayarlamak zorundadırlar. Bunu da daha çok kilo kaybı şeklinde müsabakalara yakın bir zaman içerisinde yapmaktadırlar. Güreşçilerin yarışmadan önceki birkaç gün içinde kilo düştükleri, bunu alışkanlık haline getirdikleri ve sporcuların hızlı kilo kaybına bağlı olarak sorunlar yaşadıkları bilinen bir olgudur. Güreşçilerin müsabaka öncesi kilosunu ayarlamak veya bir alt sıklete düşüp avantaj sağlanması için yapılan bu uygulamalar yanlış teknik ve programlarla sporcuyla dezavantajlı bir duruma düşürebilir. Sporculara uygun kilo düşme tekniklerinin öğretilmesinin ve bu konularda sporcuların ve antrenörlerin bilinçlenmesinin sporcuların performansları ve sağlıkları açısından fayda sağlayacağı bir gerçektir.

Bu çalışma ile güreşçilerin kaçınılmaz bir gerçeği olan kilo düşmede mevcut durumu ortaya koymak ve yanlış kilo düşme uygulamaları ve yöntemlerinin önüne geçerek sporcuların performansların ve sağlıklarını korumak sporcuları, antrenörleri ve sporcu ailelerini bilinçlendirmek açısından önemlidir.

3.1. Araştırma Grubu

Araştırma grubu rastgele seçilen elit düzey, 48’zi erkek 2’ si ise bayan toplam 50 sporcudan oluşmaktadır.

3.2. Veri Toplama aracı

Veriler anket yöntemi kullanılarak toplanmış olup, Anketler sporculara takım kaptanları ve antrenörler aracılığıyla ya da doğrudan yüz yüze görüşülerek dağıtılmış ve toplanmıştır.

3.2. Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmada kullanılan veriler anket yöntemiyle toplanmış olup, Excel kullanılarak, tanımlayıcı istatistik ve yüzde frekans dağılımı yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo. 1. Deneklerin Tanımlayıcı İstatistikleri

	Minimum	Maksimum	X
Yaş	15	25	20,55
Boy	160	190	171,98
Kilo	48	120	72,84
Spor Yaşı	2	14	8,076
İlk Kilo Düşme Yaşı	10	19	15,69
Spor Yaşantısı Boyunca Bir Seferde En Fazla Düştüğü Kilo	1	12	5,57

Tablo. 2. Deneklerin Müsabaka Öncesi Kilo Düşmeye Başlama süreleri ve yüzdelik dağılımı

	N	%
Yarışmadan 1-2 gün önce	4	8,0
Yarışmadan 3-5 gün önce	2	4,0
Yarışmaya son 1 hafta kala	10	20,0
Yarışmaya son 2 hafta kala	16	32,0
Yarışmaya son 3-4 hafta kala	18	36,0
Total	50	100,0

Tablo. 3| Deneklerin kilo düşme nedenleri ve yüzdelik dağılımı

	N	%
Mevcut kilomun iki sıklet arasında olduğu için kilo düşerim	3	6
Üst sıklette kendimi yetersiz gördüğüm için kilo düşerim	18	36
Kilo vererek rakiplerinden daha çabuk, daha süratli olabilmek için kilo düşerim.	15	30
Bulduğum sıklette güçlü rakibim olduğu için kilo düşerim	4	8
Alt sıkletteki sporcuların performans anlamında benden daha düşük düzeyde olabileceklerini düşünerek kilo düşerim	10	20

Tablo 4. Deneklerin kilo düşme yöntemleri ve kullanım sıklığının yüzdelik dağılımı (%)

	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sık sık	Her zaman
1. Uzun süreli rejim yaparım (haftada 0,5-1 kilo kaybederek)	18	22	18	24	18
2. Yiyecek tüketimini azaltırım	6	12	30	42	10
3. Sıvı tüketimini azaltırım	24	10	28	28	10
4. Hiçbir şey yemem	38	26	26	10	0
5. Hiçbir şey içmem	42	24	28	6	0
6. Egzersiz süresini arttırırım	2	12	14	40	32
7. Yağmurlukla koşu yaparım	4	10	8	18	60
8. Saunaya girerim	18	20	30	22	10
9. Diyet hapları kullanırım	96	2	0	0	2
10. İdrar söktürücü haplar kullanırım	94	2	2	0	2

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan bu çalışmaya katılan deneklerin %50 gibi büyük çoğunluğu kilo düşmektedir. İlk kilo düşmeye ortalama 15 li yaşlarda ergenlik dönemini de kapsayan ve büyüme ve gelişimin en yüksek olduğu dönemlerde başlamaktadırlar. Kilo düşme işleminde is sporcuların büyük çoğunluğu yiyecek ve içecek kısıtlayarak 5-6 kilo gibi büyük kilolara düşülmektedir.

Sonuç: Güreşçiler kilo düşmeye erken yaşlarda yiyecek ve içecek kısıtlama gibi sağlıksız kilo düşme yöntemi kullanarak hem sağlığını hem de performansını riske attığı görülmektedir.

Öneriler:

- ☐ Kilo ayarlama konusunda sporcular ve antrenörler bilinçlendirilmeli
 - ☐ Erken yaşlarda kilo düşmeye başlanmamalı
 - ☐ Mutlaka bir diyetisyenle işbirliği yapılmalı
 - ☐ Zararlı kilo düşme metotlarından uzak durmalı
 - ☐ Kilo ayarlaması yapılırken sıvı alımı kısıtlanmamalı
 - ☐ Beslenmeye dikkat edilmeli
 - ☐ Vücuttan kolay atılabilecek yiyecekler seçilmeli
 - ☐ Kilo kaybında kısa süreli diyetler yerine uzun süre uygulanabilecek, sağlıklı beslenme kuralları içeren diyetler uygulanmalı.
 - ☐ Diyetle yağ alımı azaltılmalı, düşük yağlı süt ve süt ürünleri tercih edilmelidir.
 - ☐ Kilo ayarlama müsabaka sezonu dışında veya sezon başında yapılmalı.
- Sonuç olarak sporcunun vücut yağ yüzdesi belirlenmeli erkeklerde % 7'nin altına, bayanlarda ise % 12' nin altına inmesi önerilmez. Ancak, hekim kontrolünde erkeklerde %5' e bayanlarda %9-10' a inebilir. Haftalık kilo kaybı hedefi bu oranlara göre düzenlenmelidir

KAYNAKLAR

- 1.Aydos,I.&konar,n.(1993)"Güreşçilerde kilo düşme metodları ve yaygınlığının araştırılması"G.Ü.Gazi Eğitim Fak.Der.Yeni dönem.sayı 1.sayfa 273.
- 2.Morpa spor ansiklopedisi(2005).Güreş.(cilt.3 sayfa 22-23)
- 3.Gümüş,A.().5 dakikalık güreşte teknik ve taktik.(sayfa 8)
- 4.Eroğlu,H.(2002).Güreşçilerde hızlı kilo kaybının bazı fizyolojik parametreler üzerine etkisi.Yüksek lisans tezi.Gazi üniversitesi Sağlık bilimleri Enstitüsü,Ankara.
5. Aydos,I.(1996)Güreşçilerde kısa süreli kilo kaybının kuvvet ve dayanıklılık üzerine etkilerinin incelenmesi. Bed.Egt.Spor Bil.Der.cilt 1,sayı 4,sayfa 18
6. 9.uluslararası spor bilimleri kongresinde sunulan bildirisi.Muğla üniversitesi, Muğla,Turkey,3-5 kasım 2006

TÜRKİYE SÜPER LİGİ İLK ON SIRALAMASININ PANDEMİ ÖNCESİ VE PANDEMİ SEZONU PUAN TABLOLARININ İSTATİSTİKSEL OLARAK KARŞILAŞTIRILMASI

Kaan Kaya¹, Erdem Subak¹, Şaban Onur Viga²

¹*İstanbul Esenyurt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, İstanbul, Türkiye*

²*İstanbul Esenyurt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü, İstanbul, Türkiye*

ÖZET

Pandemi döneminin birçok spor dalına olduğu gibi futbola da etkileri olmuştur. Bu çalışmada Türkiye Süper Ligi'nin 2019 yılında yaşanan pandemi dönemine kadar olan beş sezonda ilk 10 sıranın puan tablosu ortalaması ile 2019-2020 sezonu ilk on sırasının puan tabloları istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Araştırma için 2014-2015 ile 2018-2019 arasındaki beş sezon pandemi öncesi (PO) dönem olarak belirlenmiş; galibiyet, beraberlik, mağlubiyet, atılan gol, yenen gol ve puan ortalamaları hesaplanmış ve pandemi sezonu (PS) olan 2019-2020 sezonunun değerleriyle kıyaslanmıştır. İstatistiksel analiz için Pearson Korelasyon analizi yapılmış ve güven aralığı %95 ($p < 0,05$) olarak belirlenmiştir. Bulunan sonuçlara göre ilk on sıranın galibiyet ortalamaları pandemi öncesine (PO: 15,80; PS: 15,40) göre anlamlı şekilde düşüş göstermiştir ($p = 0,00004$). Beraberlik ortalamasında anlamlı bir korelasyon görülmemiştir. Pandemi sezonunda ilk on sıranın mağlubiyet ortalaması da anlamlı bir düşüş (PO: 9,46; PS: 9,20) göstermiştir ($p = 0,00144$). İlk on sıranın atılan gol ortalaması pandemi sezonunda anlamlı şekilde daha fazla (PO: 52,88; PS: 57,20) bulunmuştur ($p = 0,026699$). Yenen gol için anlamlı bir korelasyon görülmezken, ilk on sıranın pandemi sezonunda önceki döneme göre puan ortalamasının anlamlı şekilde azaldığı (PO: 56,14; PS: 55,60) tespit edilmiştir ($p = 0,000013$). Bu sonuçların ışığında Türkiye Süper Ligi istatistiklerinin pandemi sezonunda bir değişim yaşadığı görülmüştür. İlk on sıranın galibiyet ve puan ortalamasının pandemi sezonunda önceki beş sezona göre düşüş göstermesi pandeminin olumsuz bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Pandemi sezonunda atılan gol sayısının artış göstermesi ve mağlubiyet sayısının düşüş göstermiş olması ancak buna rağmen galibiyet ve puan ortalamasının düşmüş olması ilk on sıra takımlarının pandemi sezonunda gollü beraberliklerinin fazla olması ile açıklanabilir. Bu araştırma, ilk on sıra içerisinde yer almak isteyen takımların pandemi gibi özel durumlar yaşanan sezonlarda nasıl bir istatistik yakalamaları gerektiği konusunda aydınlatıcı bilgiler sunabilir.

Anahtar Kelimeler: Atılan Gol, Galibiyet, Pandemi Dönemi, Puan Ortalaması, Türkiye Süper Ligi

Statistical Comparison of Turkish Super League Top Ten Rankings Pre-Pandemic and Pandemic Season Tables

Kaan Kaya¹, Erdem Subak¹, Şaban Onur Viga²

¹*İstanbul Esenyurt University, School of Physical Education and Sports, Department of Coaching Education, Istanbul, Turkey*

²*İstanbul Esenyurt University, School of Physical Education and Sports, Department of Sports Management, Istanbul, Turkey*

ABSTRACT

In this study, the average score table of the first ten places in the five seasons up to the pandemic period in 2019 and the score tables of the first ten places in the 2019-2020 season were statistically compared. For the research, the five seasons between 2014-2015 and 2018-2019 were determined as the pre-pandemic (PP) period; The averages of wins, draws, losses, goals scored, goals scored, and points were calculated and compared with the values of the 2019-2020 season, which is the pandemic season (PS). Pearson Correlation analysis was performed for statistical analysis, and the confidence interval was determined as 95% ($p < 0.05$). According to the results found, the winning averages of the top ten places decreased significantly compared to the pre-pandemic period (PP: 15.80; PS: 15.40) ($p = 0.00004$). There was no significant correlation in the mean of the tie. The average loss of the top ten places during the pandemic season also showed a significant decrease (PP: 9.46; PS: 9.20) ($p = 0.00144$). In the pandemic season, the average goals scored in the top ten places were significantly higher (PP: 52.88; PS: 57.20) ($p = 0.026699$). While no significant correlation was observed for goals scored, it was determined that the average score of the top ten places in the pandemic season decreased significantly (PP: 56.14; PS: 55.60) compared to the previous period ($p = 0.000013$). The decrease in the average of victories and points in the first ten places in the pandemic season compared to the previous five seasons reveals that the pandemic has a negative effect. This research can provide illuminating information on the statistics the teams that want to be in the top ten should catch in seasons with special situations such as pandemics.

Keywords: Goal Scored, Win, Pandemic Period, Average Points, Turkish Super League

ÖZET

İlk olarak Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan Covid-19 virüsü kısa süre içerisinde tüm dünyayı etkisi altına alarak Dünya Sağlık Örgütü tarafından salgın hastalık olarak nitelendirilmiştir. Covid-19 hava veya temas yoluyla bulaşması sonucu dünyadaki en önemli spor organizasyonları ertelenmiş veya iptal edilmiştir. İptal edilen spor organizasyonları içerisinde dünyanın en çok takip edilen spor branşlarından birisi olan futbol da bulunmaktadır. Futbol müsabakaları içerisindeki önemli değişkenlerin içerisinde taraftar desteği de bulunmaktadır. Pandemi dönemine kadar yoğun bir şekilde futbol müsabakalarında yerini alan taraftarlar Covid-19 salgınıyla birlikte tribünlere alınmamıştır. Futbol takımlarının başarısındaki taraftar etkisinin ne derece önemli olduğunu araştıran çok sayıda çalışma olmasına karşın taraftarın bulunması ya da bulunmaması üzerine karşılaştırmalı incelemelerde bulunan çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle yapılan çalışmanın amacı, Türkiye Süper Ligi'nin 2019 yılında yaşanan pandemi dönemine kadar olan beş sezonda ilk 10 sıranın puan tablosu ortalaması ile 2019-2020 sezonu ilk 10 sırasının puan tabloları istatistiksel olarak karşılaştırarak incelenmesidir. Araştırmada yöntem olarak 2014-2015 ile 2018-2019 arasındaki beş sezon Pandemi Öncesi (PO) dönem olarak belirlenmiş; Türkiye Futbol Federasyonu resmî sitesinden alınan galibiyet, beraberlik, mağlubiyet, atılan gol, yenen gol ve puan verilerinin ortalamaları hesaplanmış ve Pandemi Sezonu (PS) olan 2019-2020 sezonunun değerleriyle kıyaslanmıştır. Araştırmanın istatistiksel analizleri için verilerin ortalama ve standart sapmaları hesaplandıktan sonra ayrıca Pearson Korelasyon analizi yapılmış ve güven aralığı %95 ($p<0,05$) olarak belirlenmiştir. Araştırmanın bulguları incelendiğinde ilk on sıranın galibiyet ortalamaları pandemi öncesine göre anlamlı şekilde düşüş göstermiştir. Beraberlik ortalamasında anlamlı bir korelasyon görülmemiştir. Pandemi sezonunda ilk on sıranın mağlubiyet ortalaması da anlamlı bir düşüş göstermiştir. İlk on sıranın atılan gol ortalaması pandemi sezonunda anlamlı şekilde daha fazla bulunmuştur. Yenen gol için anlamlı bir korelasyon görülmezken, ilk on sıranın pandemi sezonunda önceki döneme göre puan ortalamasının anlamlı şekilde azaldığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak, pandemi sezonu içerisinde TSL'de ilk 10 sıranın gol sayılarının artmış olmasına karşın mağlubiyet, galibiyet ve puan ortalamalarının pandemi öncesi döneme göre ortalamalarının düşüş göstermesi ligdeki takımların gollü beraberlikler elde ettiklerini göstermektedir. Bu durum oyuncuların boş statlarda yeterince mücadele gücünü göstermedikleri ve konsantrasyon kaybına uğradıklarını düşündürmektedir. Buna göre, pandemi gibi özel durumlar dışında da seyircisiz oynanacak maçlarda antrenörlerin futbol takımlarının savunma direncini arttırmak için özel çalışmalar tasarlamaları ve oyuncuları boş stat ortamında daha fazla mücadele etmeye hazırlamaları faydalı olabilir.

GİRİŞ

Dünya sağlık örgütünün 11 Şubat 2021 tarihinde yapmış olduğu açıklamayla birlikte Covid-19 salgın hastalık olarak ilan edilmiştir (Lai ve ark., 2020). Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan Covid-19 virüsünün hızla yayılması ve kısa bir sürede tüm dünyayı etkisi altına alması sonucu birçok spor organizasyonu ya iptal edilmek ya da ertelenmek zorunda kalmıştır (Metelski ve Kornakov, 2021). 2020 Tokyo Olimpiyatları, Avrupa Futbol Şampiyonası (EURO 2020), National Basketball Association (NBA), Fransa Açık Tenis Turnuvası, Formula 1, The National Association for Stock Car Auto Racing (NASCAR) ve The National Football League (NFL) gibi dünyanın en çok takip edilen spor organizasyonları Covid -19 salgınından etkilenen spor organizasyonlarına örnek olarak gösterilebilmektedir. Pandemi sürecinde etkilenen birçok spor dalının içerisinde futbolun da olduğu görülmektedir (Subak ve Kaya, 2021). Salgın sürecine kadar futbol da dahil olmak üzere spor müsabakaları günümüzde insanlar tarafından oldukça yoğun bir şekilde takip edilmekte ve taraftarların yapılan organizasyonlara katılımının da giderek arttığı bilinmektedir. Ancak bu yoğun katılım pandemi döneminde zorunlu olarak azalmış ve durmuştur.

Futbolda taraftar desteğinin başarı/başarısızlık üzerine etkisinin incelendiği pek çok çalışma bulunmaktadır (Tilp ve Thaller, 2020; Nevill ve ark., 2002; Wolfson ve ark., 2005). Ancak pandemi dönemine kadar seyircinin müsabakalarda olmasının ya da olmamasının futbol üzerindeki etkisi tam olarak karşılaştırmalı olarak incelenememiştir. Bu durumun en önemli sebepleri arasında bir futbol sezonu içerisinde takımların seyircisiz oynadığı maç sayısının oldukça düşük olması gösterilebilmektedir. Ancak pandemi sezonunda (PS) Türkiye Süper Ligi (TSL) dahil olmak üzere birçok ligin seyircisiz oynanacağını duyurulması üzerine pandemi öncesi (PO) sahip oldukları tüm takım kadrosuyla birlikte pandemi sonrası da aynı şekilde liglere kaldığı yerden devam etmişlerdir. Covid-19 salgını araştırmacılara taraftar desteğinin futbola etkisinin karşılaştırılmalı olarak incelenmesi adına doğal bir test ortamı oluşturmuştur.

Literatür incelendiğinde Covid-19 pandemi sezonunda TSL sezon sonu puan tablosunun önceki sezonların ortalamasına göre nasıl bir değişim gösterdiği ile ilgili herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada TSL'nin 2019 yılında yaşanan pandemi

dönemine kadar olan beş sezonda ilk 10 sıranın puan tablosu ortalaması ile 2019-2020 sezonu ilk 10 sırasının puan tabloları istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Bu araştırmanın amacı, pandemi sezonu sonundaki puan tablosunun ilk 10 sırasının son yıllardaki TSL genel istatistiğinden farkının araştırılmasıdır.

YÖNTEM

Araştırma için 2014-2015 ile 2018-2019 arasındaki beş sezon PO dönem olarak belirlenmiş; Türkiye Futbol Federasyonu resmî sitesinden alınan galibiyet, beraberlik, mağlubiyet, atılan gol, yenen gol ve puan verilerinin ortalamaları hesaplanmış ve PS olan 2019-2020 sezonunun değerleriyle kıyaslanmıştır.

İstatistiksel Analiz

İstatistiksel analiz için IBM SPSS Statistics 25 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin ortalama ve standart sapmaları hesaplandıktan sonra ayrıca Pearson Korelasyon analizi yapılmış ve güven aralığı %95 ($p < 0,05$) olarak belirlenmiştir.

BULGULAR

Bulunan sonuçlara göre ilk on sıranın galibiyet ortalamaları PO 5 senenin ortalamasına (PO: 15,80; PS: 15,40) göre anlamlı şekilde düşüş göstermiştir ($p = 0,00004$). Beraberlik ortalamasında anlamlı bir korelasyon görülmemiştir. PS'de ilk on sıranın mağlubiyet ortalaması da anlamlı bir düşüş (PO: 9,46; PS: 9,20) göstermiştir ($p = 0,00144$). İlk on sıranın atılan gol ortalaması PS'de anlamlı şekilde daha fazla (PO: 52,88; PS: 57,20) bulunmuştur ($p = 0,026699$). Yenen gol için anlamlı bir korelasyon görülmezken, ilk on sıranın PS'de önceki döneme göre puan ortalamasının anlamlı şekilde azaldığı (PO: 56,14; PS: 55,60) tespit edilmiştir ($p = 0,000013$). Ortalamalar ve Pearson korelasyon analiz sonuçları Tablo 1'de sunulmuştur (Tablo 1).

Tablo 1. Pearson korelasyon analiz sonuçları

	Pandemi Öncesi 5 Sezon		Pandemi Sezonu (2019-2020)		Pearson Korelasyon Analizi		
	Ortalama	Sd	Ortalama	Sd	Fark (%)	r	p
Galibiyet	15,8	4,37569	15,4	3,23866	-2,53	0,944	0,000***
Beraberlik	8,74	1,63856	9,4	2,41293	7,75	0,625	0,053
Mağlubiyet	9,46	3,75121	9,2	2,97396	-2,75	0,859	0,001**
Atılan Gol	52,88	10,43805	57,2	9,36661	8,17	0,692	0,027*
Yenen Gol	40,68	6,74435	43,4	7,82020	6,69	0,544	0,104
Puan	56,14	12,31767	55,6	8,82169	-0,96	0,958	0,000***

TARTIŞMA

Bu sonuçların ışığında TSL istatistiklerinin PS'de bir değişim yaşadığı görülmüştür. İlk on sıranın galibiyet ve puan ortalamasının PS'de önceki beş sezona göre düşüş göstermesi pandeminin olumsuz bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.

Covid-19 virüsünün dünya çapında hızla yayılması ve bununla birlikte federasyonların ligleri ertelemesi üzerine futbol kulüpleri antrenmanlara bir süre ara vermiştir. Öyle ki PSG ve İnter gibi Avrupa'nın önde gelen kulüplerinin teknik ekipleri, sporcuların evde nasıl antrenman yapmaları gerektiğine dair araştırmalarda bulunmuşlardır (Eirale ve ark., 2020). Bundesliga'da yapılan bir araştırma pandemi dönemi içerisinde futbolcuların antrenmansız olarak geçirdikleri karantina döneminin alınan sonuçlar üzerinde etkisi olduğunu ortaya koymuştur (Metelski ve Kornakov 2021). Bundesliga'da yapılan bir diğer araştırmada, Covid-19 döneminin takımların iç saha avantajını kaybetmelerine neden olduğu kaydedilmiştir (Tilp ve Thaller, 2020).

PS sonunda ilk 10 sıranın atmış olduğu gol sayısı pandemi öncesi döneme göre anlamlı artış göstermiştir. 2019-2020 sezonunda maçlar oynanmaya devam ederken Covid-19 virüsünün hızla yayılmasıyla birlikte gelen karantina döneminde kalan maçlar seyircisiz oynanmıştır. Bu dönemle ilgili daha önce yapmış olduğumuz araştırmada TSL, İtalya Serie A ve İngiltere Premier Ligi'nde de oynanan seyircisiz maçlarda takımların özellikle iç sahada PS'de daha fazla gol attıkları sonucuna ulaşılmıştır (Subak ve Kaya, 2021). 841

müsabakanın incelendiği detaylı bir araştırmada da taraftar desteğinin takımların başarısını önemli ölçüde etkilediği gösterilmiştir (Sors ve ark., 2020). Araştırmamızda pandemi öncesindeki 5 sezon ile pandemi dönemi karşılaştırıldığında bulunan sonuç seyircisiz maçların sezon sonuçlarını etkileyebildiğini göstermiştir.

PS'de atılan gol sayısının artış göstermesi ve mağlubiyet sayısının düşüş göstermiş olması ancak buna rağmen galibiyet ve puan ortalamasının düşmüş olması ilk on sıra takımlarının PS'de gollü beraberliklerinin fazla olması ile açıklanabilir. Futbol müsabakalarında taraftar desteğinin futbolcuların oyun direnci üzerinde pozitif etkisi olmaktadır. Pandemi döneminde takımların kalelerinde daha fazla gol görmüş olmalarının nedenlerinden birisi taraftar desteği eksikliği olabilir. Bundesliga'da yapılan araştırmada boş statlarda oynanan maçların taraftar desteği eksikliğine neden olduğu ve buna bağlı olarak iç saha avantajının kaybolduğu öne sürülmüştür (Tilp ve Thaller, 2020). Ayrıca taraftarın ev sahibi takımdan ziyade daha çok deplasman takımını etkilediği de vurgulanmaktadır (Tütüncü ve Yolgörmez, 2021). Ancak maçların sürekli bir biçimde seyircisiz oynanması ile oyuncuların bir süre sonra bu ortama alıştıkları ve uyum gösterdikleri kaydedilmiştir (Fischer ve Haucap, 2020). Araştırmamızda bulduğumuz sonuçlar literatürle paralel şekilde seyircisiz oynanan sezonda, seyircili oynanan 5 sezon ortalamasına göre ilk 10 sıranın sezon sonu puan ortalamasının düştüğünü göstermiştir. Bu sonuçlar seyircinin bulunması ya da bulunmaması durumunun lig sonucunu etkilediğini ortaya koymaktadır.

İlk on sıradaki takımların mağlubiyet ortalaması PS'de anlamlı bir düşüş göstermiştir. Hem galibiyet sayısının hem de mağlubiyet sayısının düşüşü artan beraberlik sayısı ile açıklanabilir (Tablo 1). Aynı zamanda araştırmanın bulguları incelendiğinde hem atılan gollerin hem de yenen gollerin artışı gollü beraberliklerin fazla olmasından kaynaklanmaktadır. Bu durum seyircisiz oynanan maçlarda seyircili oynanan maçlara göre takımların savunmada yeterli direnci gösteremediklerinden kaynaklanabilir. Önceki çalışmamızda Avrupa'daki 5 ligde pandemi döneminde seyircisiz maçlarda takımların dış sahada daha yüksek performans sergilediği, atıkları gol sayısının daha fazla olduğu ve daha fazla puan aldıkları sonucuna ulaşılmıştır (Subak ve Kaya, 2021). Taraftar desteğinin takımların hücum gücünden daha çok savunma direncine katkısı olduğu düşünülebilir. Scoppa'nın (2021) yapmış olduğu araştırmada taraftar desteği olmayan maçlarda iç saha takımlarının daha az sarı kart ve kırmızı kart gördüklerini ve daha az faul yaptıklarını belirtmiştir (Scoppa, 2021). Bu sonuç da taraftar desteğinin daha çok savunma direncini etkilediği düşüncesini desteklemektedir.

SONUÇ

Bu araştırma, ilk on sıra içerisinde yer almak isteyen takımların pandemi gibi özel durumların yaşandığı sezonlarda nasıl bir istatistik yakalamaları gerektiği konusunda aydınlatıcı olabilir. Ayrıca diğer sebeplerden dolayı seyircisiz oynanacak maçlarda antrenörlerin futbol takımlarının savunma direncini arttırmak için özel çalışmalar tasarlamaları ve oyuncuları boş stat ortamında daha fazla mücadele etmeye hazırlamaları faydalı olabilir.

KAYNAKLAR

- Metelski, A., & Kornakov, K. (2021). Effect of lockdown owing to COVID-19 on players' match statistics in Bundesliga. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(1), 110-114.
- Tilp, M., & Thaller, S. (2020). Covid-19 has turned home-advantage into home-disadvantage in the German soccer Bundesliga. *Frontiers in sports and active living*, 2, 165.
- Tütüncü, O., & Yolgörmez, A. C. (2021). Futbolda ev avantajı mı, deplasman dezavantajı mı? COVID-19 pandemi süreci örneği. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(1), 137-149.
- Fischer, K., & Haucap, J. (2020). Does crowd support drive the home advantage in professional soccer? Evidence from german ghost games during the COVID-19 pandemic. *CESifo Working Paper No. 8549*, SSRN: <https://ssrn.com/abstract=3697062>.
- Subak, E., & Kaya, K. (2021). Home advantage and audience effect analysis of turkish super league in covid-19 season. *Research & Investigations in Sports Medicine*, 7.
- Sors, F., Grassi, M., Agostini, T., & Murgia, M. (2020). The sound of silence in association football: Home advantage and referee bias decrease in matches played without spectators. *European journal of sport science*, 1-9.
- Eirale, C., Bisciotti, G., Corsini, A., Baudot, C., Saillant, G., & Chalabi, H. (2020). Medical recommendations for home-confined footballers' training during the COVID-19 pandemic: from evidence to practical application. *Biology of Sport*, 37(2), 203.

- Lai, Chih-Cheng, Tzu-Ping Shih, Wen-Chien Ko, Hung-Jen Tang, and Po-Ren Hsueh. 2020. "severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges." *International Journal of Antimicrobial Agents* 55 (3):105924.
- Tilp M, Thaller S (2020) Covid-19 has turned home advantage into home disadvantage in the German soccer Bundesliga. *Frontiers in Sports and Active Living* 2(165): 593499.
- Nevill, A. M., Blamer, N. J., and Williams, A. M. (2002). The influence of crowd noise and experience upon refereeing decisions in football. *Psychol. Sports Exerc.* 3, 261–272. doi: 10.1016/S1469-0292(01)00033-4.
- Wolfson S, Wakelin D, Lewis M (2005) Football supporters' perceptions of their role in the home advantage. *Journal of Sports Sciences* 23(4): 365-374.

SPORDA KİNETİK ZİNCİR REHABİLİTASYONUNDA TORASİK OMURGA MOBİLİTESİ VE EGZERSİZ REÇETESİ

Derya ÖZER KAYA

İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İzmir

E-mail: deryaozer2000@yahoo.com

Omurga Anatomi ve Biyomekanisi

Omurga, sırt boyunca uzanan, içinde medulla spinalisi barındıran, vücuda destek ve stabilite sağlayan iskeletin en önemli bölümü ve temel eksenidir. 7 servikal, 12 torakal, 5 lumbal, 5 sakral, 3-4 koksigeal olmak üzere toplam 33-34 vertebradan oluşmaktadır. Omurgada en geniş alanı kaplayan torakal bölge 12 torakal vertebra, 12 çift kosta ve sternumu içerir. Ayrıca, bu bölgenin anatomisinde önemli yeri olan skapula göğüs kafesinin arkasında yer alır, sternuma klavikula aracılığı ile bağlanır ve torakal yaralanma ve ağrı sendromlarında sıklıkla etkilenen bir yapı olarak karşımıza çıkar. Omurga hem rijit; yani stabil ve destekleyici hem de plastik; yani şekil değiştirebilme özelliğine sahiptir. Bu özelliğini anatomik yapısını oluşturan elemanlara borçludur. Omurga bir geminin direği gibi düşünülebilir. Bu direk pelvisin üzerine oturmuştur, başa kadar uzanır ve omuz kuşağını destekler. Bu sistemde pelvis ve torakal bölge ile omuz kuşağı dengeyi oluşturup sistemin dik ve düzgün kalmasını sağlar.

Torasik Omurganın Fonksiyonu ve Önemi

Torakal bölge kranioservikal ve lumbopelvik sistemlerin her ikisi ile yakından ilişkili tüm vücut hareketlerinin ayrılmaz bir parçasıdır. Bu kapsamda, vertikal postürün elde edilmesi ve korunması, baş stabilitesinin sağlanması, kinestetik duyu uyarımı elde edilmesi, skapula humeral ritmin sağlanması ve distalde sıralı, kaliteli hareketin ortaya konulması amacıyla önem taşır. Ayrıca torakal bölgedeki kaslar, kosta ve vertebra hareketleri, solunum, lokomasyon, ekstremitelerin stabilizasyonu ve visseral fonksiyonları kontrol eder.

Servikal ve lumbal bölge ile kıyaslandığında torakal bölgeye odaklanmış yayın sayısının az olması etyoloji ve epidemiyolojinin anlaşılmasını zorlaştırmış, bu bölgenin omurganın "Sinderalla'sı" olarak isimlendirilmesini ve unutulmuş kaynak olarak tanımlanmasını sağlamıştır (5).

Sportif Aktivitelerde Torasik Bölge ve Kinetik Halka Modeli ile Yaralanmanın Önlenmesi

Baş üstü sporcular, özellikle omuz ve bel omurgasında birçok yaralanmaya karşı hassastır. Bu iki bölgesel yaralanmada potansiyel katkıda bulunan faktör torasik omurgadır. Hipomobil torakal segment veya üst çapraz sendrom varlığı bazı postüral sapmalarla birlikte spesifik olarak değişmiş kas aktivasyonunu ve değişen hareket paterni ile servikotorasik, skapulohumeral ve glenohumeral eklemlerin disfonksiyonuna katkıda bulunabilir. Baş üstü spor yapanları tedavi ederken kinetik zincir analizinde torasik omurga ve bu bölgeye yapılacak terapatik müdahalelerinin bilinmesi gerekir. Sportif aktiviteler sırasında omurga üzerine fizyolojik stresi aşan yüklenmelerin önlenmesi ya da bir kez oluştuktan sonra rehabilitasyonu ve tekrar eden yaralanma oluşmaması için dinamik nöromüsküler sistemin stabilizasyonunun sağlanması gerekir. Bu amaçla, son yıllarda "Kinetik Halka Modeli" gündeme gelmiştir. Kinetik halka modeli vücudu birbirine bağlı segment halkaları olarak betimleyen, doğru sıralı bir hareketin ortaya çıkarılmasını sağlayan modeldir.

Torasik omurga, bir atış sırasında gövde eksenel rotasyonunun ve kuvvet oluşumunun %80'ine katkıda bulunan bir sporcunun kinetik zincirinin merkezi bir bileşenidir. Bu nedenle, kinetik zincir işlevi için kritik öneme sahiptir, ancak kanıta dayalı spesifik egzersiz reçetesi açısından yaygın olarak gözden kaçırılır. Sporda performansı optimize etmek, kinetik zincirin diğer bileşenleri üzerindeki aşırı yükü/stresi en aza indirmek ve spor yaralanmalarını azaltmak, torasik omurga ağrısını ve disfonksiyonunu yönetmek için torasik hareketlilik/mobilite, motor kontrol ve skapulotorasik eklemler stabilizasyonu ile dengelenecek kişiselleştirilmiş egzersiz reçeteleri gereklidir. Bu nedenle bu sunumun amacı unutulmuş bir kaynak olan torasik omurgada mobilite ve stabilite dengesinin sağlanabilmesi için egzersiz yöntemlerini ve etkilerini kanıtları ile ortaya koymaktır.

Kaynaklar

1. Bogduk N. Functional anatomy of the spine. Handb Clin Neurol. 2016;136:675-88.
2. Louw A, Schmidt SG. Chronic pain and the thoracic spine. J Man Manip Ther. 2015;23(3):162-8.
3. Olson KA. Manual physical therapy of the spine. Elsevier Health Sciences; 2015.
4. Magee DJ. Orthopedic physical assessment. Elsevier Health Sciences; 2014.
5. Heneghan NR, Rushton A. Understanding why the thoracic region is the 'Cinderella' region of the spine. Manual Ther. 2016; 21:274-276.
6. Karas S, Pannone A. T4 Syndrome: A Scoping Review of the Literature. J Manipulative Physiol Ther. 2016; 23. pii: S0161-4754(16)30324-4.
7. Bayattork M, Seidi F, Minoonejad H, Andersen LL, Page P. The effectiveness of a comprehensive corrective exercises program and subsequent detraining on alignment, muscle activation, and movement pattern in men with upper crossed syndrome: protocol for a parallel-group randomized controlled trial. Trials. 2020; 12:21(1):255.
8. Ruiz J, Feigenbaum L, Best TM. The Thoracic Spine in the Overhead Athlete. Curr Sports Med Rep. 2020;19(1):11-16.

9. Heneghan NR, Lokhaug SM, Tyros I, Longvastøl S, Rushton A. Clinical reasoning framework for thoracic spine exercise prescription in sport: a systematic review and narrative synthesis. *BMJ Open Sport Exerc Med.* 2020;6(1):e000713.
10. Heneghan NR, Lokhaug S, Tyros I, Rushton A. Thoracic spine exercise prescription in sport: a narrative review. *Physiotherapy*, 2019, 105: e4.
11. Çelenay ŞT, Kaya DÖ. An Eight-Week Thoracic Stabilization Exercise Program Improves Postural Back Pain and Spine Alignment of University Students with Back Pain. *Orthop J Sports Med.* 2014;1;2(3 Suppl):2325967114S00283.
12. Özer Kaya D. Torakal Bölge Mobilizasyonları. Bölüm 11, s. 203-230. In: Yüksel İ. *Ortopedik Problemlerde Manuel Terapi*. Hipokrat Kitapevi, 2017.
13. Karabay D, Emük Y, Özer Kaya D. Muscle Activity Ratios of Scapular Stabilizers During Closed Kinetic Chain Exercises in Healthy Shoulders: A Systematic Review. *J Sport Rehabil.* 2019; 19;29(7):1001-1018.
14. Celenay ST, Kaya DO, Akbayrak T. Cervical and scapulothoracic stabilization exercises with and without connective tissue massage for chronic mechanical neck pain: A prospective, randomised controlled trial. *Man Ther.* 2016;21:144-50.
15. Kaya DO, Ergun N, Hayran M. Effects of different segmental spinal stabilization exercise protocols on postural stability in asymptomatic subjects: randomized controlled trial. *J Back Musculoskelet Rehabil.* 2012;25(2):109-16.
16. Bayattork M, Seidi F, Minoonejad H, Andersen LL, Page P. The effectiveness of a comprehensive corrective exercises program and subsequent detraining on alignment, muscle activation, and movement pattern in men with upper crossed syndrome: protocol for a parallel-group randomized controlled trial. *Trials.* 2020; 12;21(1):255.
17. Cools AM, Maenhout AG, Vanderstucken F, Declève P, Johansson FR, Borms D. The challenge of the sporting shoulder: From injury prevention through sport-specific rehabilitation toward return to play. *Ann Phys Rehabil Med.* 2021;64(4):101384.

Pilatese Katılımın Sağlıklı Yaşam Biçimlerine Etkilerinin Yaşa, Katılım Süresine ve Medeni Hale Göre İncelenmesi

Ceren AĞAOĞLU¹, Kaan KAYA¹, S. Onur VİGA², Erdem SUBAK¹

¹İstanbul Esenyurt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, İstanbul, Türkiye

²İstanbul Esenyurt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü, İstanbul, Türkiye

ÖZET

Fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam için değeri anlaşıldıkça egzersize katılım artmış ve bu artışta pilates stüdyoları da önemli rol oynamıştır. Bu çalışmada pilates salonlarında düzenli egzersiz yapan 73 katılımcıya sağlıklı yaşam biçimleri ölçeği uygulanmış ve verilen cevaplar istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Araştırmanın istatistiksel analizleri için dağılım analizleri yapılmış ve yaş, medeni durum ve pilatese katılım süreleri ile verilen cevaplar arasındaki farklılıklar Bağımsız Örneklem T-Testi ile analiz edilmiş, güven aralığı %95 ($p < 0,05$) olarak belirlenmiştir. Katılımcı grubun yaş ortalamasının ($28,3 \pm 6,428$) altında olanların 20 dakikadan uzun süreli egzersizleri daha fazla sıklıkta uyguladığı ve egzersiz yaparken nabız ve kalp atışlarını daha fazla kontrol ettikleri belirlenmiştir ($p < 0,05$). Benzer şekilde yaş ortalamasının altında olanların her gün daha fazla sebze yedikleri bulunmuştur ($p < 0,05$). Bunların tersine, yaş ortalamasının üzerinde olanların her gün daha sık süt, yoğurt veya peynir tükettikleri tespit edilmiştir ($p < 0,05$). İki yıldan daha uzun süredir pilatese devam eden katılımcıların her gün rahatlamak için kendilerine daha fazla zaman ayırdıkları, hafif ve orta düzeyde egzersizleri daha fazla yaptıkları ve kas güçlendirme egzersizlerini daha fazla uyguladıkları görülmüştür ($p < 0,05$). İki yıldan daha az süredir Pilates yapan katılımcıların "Her gün yapacak değişik ve ilginç şeyler bulurum" ifadesine katılımları daha fazla bulunmuştur ($p < 0,05$). Aynı ifadeye bekar olanların evli olanlara göre daha fazla katılımı tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Ayrıca evli olan katılımcıların kahvaltı yapma sıklıklarının daha fazla olduğu kaydedilmiştir ($p < 0,05$). Araştırmanın sonuçları genç katılımcıların egzersiz alışkanlıklarını günlük yaşama daha fazla dahil ettiklerini, egzersiz yaparken teknolojiyi daha fazla kullandıklarını ve beslenme düzeninde buna uygun değişiklikler yaptıklarını göstermektedir. Pilatese genç yaştan itibaren katılımın sağlıklı yaşam biçimlerine olumlu katkı sağladığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Pilates, Sağlıklı Yaşam Biçimleri.

Investigation of the Effects of Pilates Participation on Healthy Lifestyles by Age, Participation Period and Marital Status

Ceren AĞAOĞLU¹, Kaan KAYA¹, Saban Onur VİGA² Erdem SUBAK¹

¹İstanbul Esenyurt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, İstanbul, Türkiye

²İstanbul Esenyurt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü, İstanbul, Türkiye

ABSTRACT

As the value of physical activity for a healthy life increased, participation in exercise increased, and Pilates studios also played an essential role in this increase. In this study, a healthy lifestyle scale was applied to 73 participants who regularly exercised in Pilates halls, and the answers were compared statistically. The confidence interval was determined as 95% ($p < 0.05$). It was determined that those who were below the mean age of the participant group (28.3 ± 6.428) performed exercises longer than 20 minutes more frequently and controlled their pulse and heartbeat more while exercising ($p < 0.05$). Similarly, it was found that those below the mean age ate more vegetables every day ($p < 0.05$). On the contrary, it was determined that those above the average age consumed milk, yogurt, or cheese more frequently every day ($p < 0.05$). It was observed that the participants who continued Pilates for more than two years spent more time each day to relax, did more light and moderate exercises, and performed more muscle strengthening exercises ($p < 0.05$). Participants who have been doing Pilates for less than two years were more likely to agree with the statement "I find different and interesting things to do every day" ($p < 0.05$). It was determined that the single people participated in the same statement more than the married ones ($p < 0.05$). In addition, it was noted that the married participants had a higher frequency of having breakfast ($p < 0.05$). The study results show that young participants include their exercise habits more in daily life, use technology more while exercising, and make appropriate changes in their diet. It can be said that participation in Pilates from a young age contributes positively to healthy lifestyles.

Keywords: Physical Activity, Pilates, Healthy Lifestyles.

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü 1974 yılında sağlığı “sadece hastalık veya sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, ruhsal, sosyal yönden tam bir iyilik hali” şeklinde tanımlamıştır. (Edelman ve Mandle, 1998). Sağlık davranışı ise bireyin sağlıklı kalmak ve hastalıklardan korunmak için inandığı ve uyguladığı davranışların bütünüdür (Zaybak ve Fadiloğlu, 2004).

Sağlıklı yaşam biçimi, bireyin sağlığını etkileyebilen tüm davranışlarını kontrol etmesi, günlük aktivitelerini düzenlemede kendi sağlık statüsüne uygun davranışları seçerek düzenlemesi olarak tanımlanırken (Walker, 1987; Esin, 1997). Walker, Sechirt ve Pender’e göre, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını ‘kendi kendine başlayan hareketlerin çok boyutlu modeli, iyilik seviyesini korumaya ve yükseltmeye hizmet eden algılar, kendisini gerçekleştirme ve bireyselliğin tamamlanması şeklinde tanımlanmıştır.

Sağlıklı yaşam biçimi, sadece hastalıklardan korumak değil, yaşam boyunca iyilik düzeyini artıran davranışları göstermeyi içermelidir. Bu davranışlar, bireyin iyilik düzeyini artıran, kendini gerçekleştirme sağlayan davranışlar olup; yeterli dengeli beslenme, stres yönetimi, yeterli ve düzenli egzersiz yapma, sigara kullanmama, sağlık sorumluluğu ve hijyenik önlemleri kapsamaktadır (Pender NJ, 1990).

Sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını, yaşamın bir parçası haline getiren birey, sağlıklı olma halini sürdürebildiği gibi, sağlık durumunu daha iyi bir seviyeye getirebilir. Bu nedenle, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının geliştirilmesi ve sürdürülmesi sağlığın ve hastalıklardan korunmanın temelinde spor yatmaktadır. Bu durum, hastalıklardan korunma ve sağlığın geliştirilmesinde en önemli etken olan yaşam şekillerinin geliştirilmesine yönelik uygulamalardan sporun önemini ortaya çıkarmaktadır (Zaybak ve Fadiloğlu, 2004).

Sağlıklı yaşam biçimi, sadece hastalıklardan korunmak değil, yaşam boyunca iyilik düzeyini artıran davranışları göstermeyi içermelidir. Pilates, vücudun forma girmesini sağlamak, vücut esnekliğini geliştirmek, denge ve koordinasyonu arttırmak, **zihin ve beden arasında birliktelik** sağlamak için mat egzersizlerini kullandığı gibi direnç sağlamak için çeşitli ekipmanların da kullanıldığı, bir egzersiz türüdür (Karter, 2004).

Pilates egzersizleri, gücü ve dayanıklılığı artırmaya ve spor yaralanmalarını önlemeye yardımcı olur (Şimşek and Katırcı, 2011). Tüm yaş grupları için uygundur, Ayrıca Core kaslarında denge, kuvvet ve esneklik gelişimine ve çoklu kas gruplarının koordineli çalışmasına katkı sağlar (Latey, 2001).

Günümüzde ise Pilates popüler ve tercih edilen bir egzersiz programı olmuştur.

YÖNTEM

Bu çalışma, düzenli olarak pilates stüdyolarına giden kişilerin, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını farklı değişkenlere göre incelenmesini araştırmaktadır.

Araştırmamızın evrenini; İstanbul ilinde yaşayan pilates katılımcıları Oluşturmaktadır. Örneklemi ise; il genelinde pilates salonlarında düzenli egzersiz yapan 73 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılara, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II ile (Bahar ve ark., 2008) Kişisel bilgi formunu doldurmaları istenmiş ve verilen cevaplar istatistiksel olarak karşılaştırılmıştır. Ölçek, bireyin sağlıklı yaşam biçimi ile ilişkili olarak sağlığı geliştirme davranışlarını ölçmektedir.

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği II

İlki Walker ve ark. tarafından 1987 yılında geliştirilen ölçek, 1996 yılında tekrar revize edilmiştir (Walker ve ark., 1996). Ölçek bireyin sağlıklı yaşam biçimi ile ilişkili olarak sağlığı geliştiren davranışları ölçmektedir. 2008 yılında Bahar ve ark. tarafından Türkçeye çevrilmiş ve geçerlilik güvenirlik analizi yapılmıştır (Bahar ve ark., 2008).

Toplam 52 maddeden oluşan bu ölçeğin 6 alt faktörü vardır. Alt gruplar, manevi gelişim, sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetimidir.

Ölçeğin genel puanı sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanını vermektedir. Ölçeğin tüm maddeleri olumludur. Derecelendirme 4'lü likert şeklindedir. Hiçbir zaman (1), bazen (2), sık sık (3), düzenli olarak (4) olarak kabul edilmektedir.

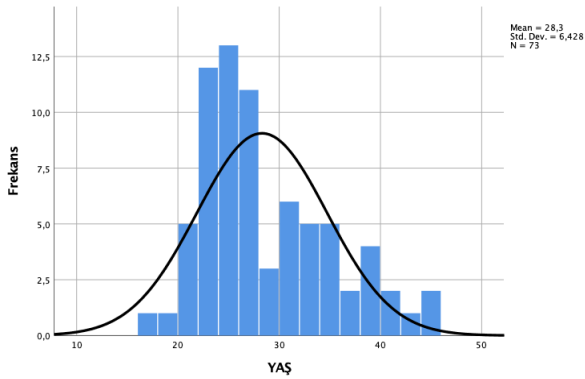
Verilerin Analizi

Araştırmamızın istatistiksel analizleri için dağılım analizleri yapılmış ve yaş, medeni durum ve pilatese katılım süreleri ile verilen cevaplar arasındaki farklılıklar Bağımsız Örneklem T-Testi ile analiz edilmiş, güven aralığı %95 ($p < 0,05$) olarak belirlenmiştir.

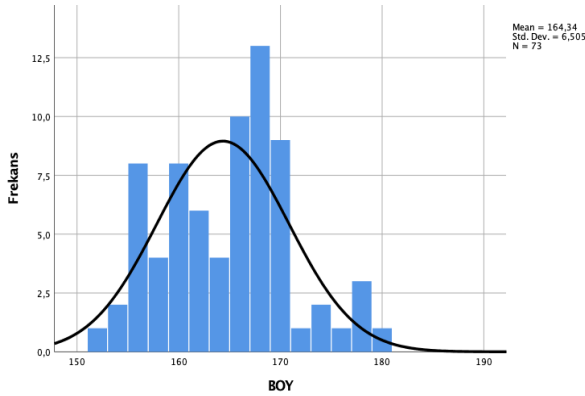
BULGULAR

Katılımcıların Kişisel Özellikleri

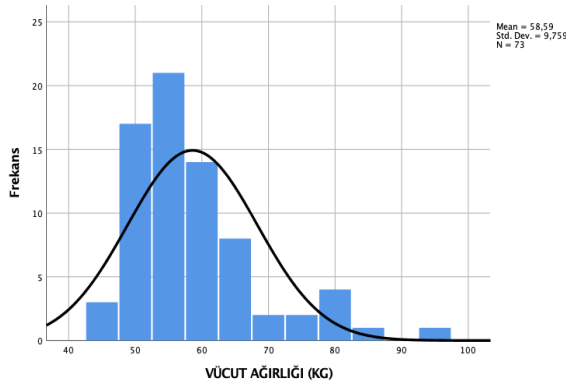
CİNSİYET	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
KADIN	70	95,9	95,9	95,9
ERKEK	3	4,1	4,1	100
Total	73	100	100	
MEDENİ HALİ	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
EVLİ	20	27,4	27,4	27,4
BEKAR	53	72,6	72,6	100
Total	73	100	100	
PİLATES YAPMA SÜRESİ	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
0-1 yıl	37	50,7	50,7	50,7
1-2 yıl	12	16,4	16,4	67,1
2 yıl ve üzeri	24	32,9	32,9	100
Total	73	100	100	



Grafik 1: Katılımcıların Yaş Grafiği



Grafik 2: Katılımcıların Boy Grafiği



Grafik 3: Katılımcıların Vücut Ağırlığı (Kg) Grafiği

Tablo 1. Yaşa göre yanıtlar

Soru	Yaş	N	Ortalama	Sd	p
Haftada en az üç kez 20 dakika ve/veya daha uzun süreli egzersiz yaparım (hızlıyürüyüş, bisiklete binme, aerobik, dans gibi).	>= 28	30	2,8	0,997	0,022*
	< 28	43	2,95	0,785	
Her gün 3-5 öğün sebze yerim.	>= 28	30	2,7	1,119	0,017*
	< 28	43	2,84	0,924	
Her gün 3-4 kez süt, yoğurt veya peynir yerim.	>= 28	30	2,9	1,062	0,03*
	< 28	43	2,88	0,823	
Egzersiz yaparken nabız ve kalp atışlarımı kontrol ederim.	>= 28	30	2,17	0,95	0,045*
	< 28	43	2,67	1,085	

Tablo 2. Pilates süresine göre yanıtlar

Soru	Pilates Süresi (Yıl)	N	Ortalama	Sd	p
Her gün rahatlamak için zaman ayırıyorum.	>= 2	36	2,78	0,797	0,019*
	< 2	37	2,57	1,068	
Hafif ve orta düzeyde egzersiz yaparım (Örneğin haftada 5 kez ya da daha fazla)yürürüm.	>= 2	36	2,86	0,798	0,017*
	< 2	37	2,68	1,056	
Her zaman gittiğim sağlık personelinin önerileri ile ilgili sorularım olduğunda baska bir sağlık personeline danışırım.	>= 2	36	2,14	0,961	0,779
	< 2	37	2,14	1,032	
Haftada en az üç kere kas güçlendirme egzersizleri yaparım.	>= 2	36	2,36	0,931	0,033*
	< 2	37	1,78	0,672	
Hergün yapacak değişik ve ilginç şeyler bulurum.	>= 2	36	2,36	0,762	0,026*
	< 2	37	2,51	0,989	

Tablo 3. Medeni hale göre yanıtlar

Soru	Medeni Hal	N	Ortalama	Sd	p
Hergün yapacak değişik ve ilginç şeyler bulurum.	EVLİ	20	2,05	0,826	0,027*
	BEKAR	53	2,58	0,865	
Kahvaltı yaparım.	EVLİ	20	2,95	0,224	0,033*

TARTIŞMA

Düzenli egzersiz, tüm yaş grupları için psikolojik ve fiziksel olarak sağlıklı bir organizmaya yol açar. Uyarlanabilir bir temel sağlar ve hazırlığı artırır. 2018 yılında yapılan bir araştırmada, pilates ve step-aerobik (zamanımızın en popüler egzersiz aktiviteleri arasında) yapan kadınların görsel vücut yapısında olumlu bir değişiklik olduğunu, vücut yağının azaldığını ve aerobik dayanıklılığın arttığını göstermektedir (Sevinç D, Tetik S, 2018).

Katılımcı grubun yaş ortalamasının ($28,3 \pm 6,428$) altında olanların 20 dakikadan uzun süreli egzersizleri daha fazla sıklıkta uyguladığı ve egzersiz yaparken nabız ve kalp atışlarını daha fazla kontrol ettikleri belirlenmiştir ($p < 0,05$). 2017 yılında yapılan bir araştırmada yaş değişkeninin sağlıklı yaşam biçimine etkisi olmadığı ortaya çıkmıştır (Karabulut, Altun 2018). Ancak süreleri baz alındığında ortaya çıkan bu sonucun SYB'ye etkisi kaçınılmazdır.

Benzer şekilde yaş ortalamasının altında olanların her gün daha fazla sebze yedikleri bulunmuştur ($p < 0,05$). Bunların tersine, yaş ortalamasının üzerinde olanların her gün daha sık süt, yoğurt veya peynir tükettikleri tespit edilmiştir ($p < 0,05$). 2017 de yapılan bir araştırmada, yoğurt ve beyaz peynirin günde 2-3 kereden fazla tüketilmesinin kas kütlesi artışı sağladığı, kırmızı etin haftada 2 kereden daha fazla tüketilmesinin ve yağlı tohumların günde 2-3 kereden daha fazla tüketilmesinin yağ kütlesini azalttığı saptanmıştır (Topyıldız, 2017).

İki yıldan daha uzun süredir pilatese devam eden katılımcıların her gün rahatlamak için kendilerine daha fazla zaman ayırdıkları, hafif ve orta düzeyde egzersizleri daha fazla yaptıkları ve kas güçlendirme egzersizlerini daha fazla uyguladıkları görülmüştür ($p < 0,05$). Sağlık çalışanları ile yapılan bir başka araştırmada, sonuçlarımızla paralel şekilde egzersiz yapma süreleri arttıkça kişilerin egzersiz yapma ve düzenli beslenmeye daha fazla özen gösterdiklerini belirttikleri tespit edilmiştir (Yalçınkaya ve ark. 2007). İki yıldan daha az süredir Pilates yapan katılımcıların "Her gün yapacak değişik ve ilginç şeyler bulurum" ifadesine katılımları daha fazla bulunmuştur ($p < 0,05$). Aynı ifadeye bekar olanların evli olanlara göre daha fazla katılımı tespit edilmiştir ($p < 0,05$). 2016 yılında yapılan bir araştırmada bekarların boş zaman faaliyetlerine katılma oranını evlilere oranla yüksek bulunmuştur (Türker ve ark, 2016).

Ayrıca evli olan katılımcıların kahvaltı yapma sıklıklarının daha fazla olduğu kaydedilmiştir ($p < 0,05$). Bu durum evli pilates katılımcılarının kahvaltıda daha fazla önem verdiği sonucunu göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın sonuçları genç katılımcıların egzersiz alışkanlıklarını günlük yaşama daha fazla dahil ettiklerini, egzersiz yaparken teknolojiyi daha fazla kullandıklarını ve beslenme düzeninde buna uygun değişiklikler yaptıklarını göstermektedir.

Pilatese genç yaştan itibaren katılım sağlamanın sağlıklı yaşam biçimlerine olumlu katkı sağladığı söylenebilir. Düzenli yemek alışkanlıkları elde etmek ve sağlıklı bir yaşam rutini kazanmak için, kolay erişilebilir ve her yaş grubuna uygun olan pilates egzersizinin düzenli periyotlar ile kişilerin yaşantılarına dahil etmesi tavsiye edilebilir.

Farklı branşlarda spor yapanlar ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları gözlemlenebilir.

KAYNAKÇA

- Bahar ve ark, «Sağlıklı Yaşam Biçimleri Davranışları Ölçeği II'nin Geçerlilik Ve Güvenirlilik Çalışması» C.Ü.Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2008, 12(1)
- Edelman, C. L., & Mandle, C. L. (2009). *Health Promotion Throughout the Life Span-Pageburst on VitalSource*. Elsevier Health Sciences.
- Karabulut, E. O., & Altun, M. (2018). Düzenli Olarak Spor Yapan Ve Yapmayan Kadınların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi: Kırşehir İli Örneği. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 19(1), 936-948.
- Karter, K. (2004). Pilates lite. Massachusetts: Bizit Yayıncılık, 10-40.
- Latey, P. (2001). The Pilates method: history and philosophy. *Journal of bodywork and movement therapies*, 5(4), 275-282.
- ŞİMŞEK, D., & KATIRCI, H. (2011). Pilates Egzersizlerinin Postural Stabilité ve Spor Performansı Üzerine Etkileri: Sistemik Bir Literatür İncelemesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 58-70.
- Topyıldız, E. (2017). Pilates egzersizinin farklı yaş gruplarındaki kadınların vücut kompozisyonu ve bazal metabolizma üzerine etkisi (Doctoral dissertation, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- TÜRKER, N., ÖLÇER, H., & AYDIN, A. (2016). Yerel Halkın serbest zaman değerlendirme alışkanlıkları: Safranbolu Örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1).
- Walker, S. N., Kerr, M. J., Pender, N. J., & Sechrist, K. R. (1990). A Spanish language version of the Health-Promoting Lifestyle Profile. *Nursing research*, 39(5), 268-273.

- Walker S.N., Sechrist K.R., Pender N.J. (1987). The Health Promoting Lifestyle Profile: Development And Psychometric Characteristics. *Nursing Research*: March-Apr, 36(2), 76-81.
- Walker, S. N., & Hill-Polerecky, D. M. (1996). Psychometric evaluation of the health-promoting lifestyle profile II. Unpublished manuscript, University of Nebraska Medical Center, 13, 120-126.
- Yalçinkaya, M., Özer, F. G., & Karamanoğlu, A. Y. (2007). Sağlık çalışanlarında sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(6), 409-420.
- Zaybak, A., & Fadiloglu, Ç. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışı ve Bu Davranışı Etkileyen Etmenlerin Belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 20(1), 77-95.

Kadın Sporculara Uygulanan Core Egzersizlerinin Çeviklik, Sürat ve Dikey Sıçrama Performansları Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Emrah ŞENGÜR¹ Gürkan YILMAZ¹

Özet

Çalışmanın amacı kadın sporculara uygulanan core egzersizlerinin çeviklik, sürat ve dikey sıçrama performansları üzerine etkisinin incelenmesidir.

Çalışmaya 18-25 yaş arası 20 kadın sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Kadın sporcuların boy, kilo, vücut kitle indeksi (BMI), vücut yağ yüzdesi (VYY), çeviklik, sürat ve dikey sıçrama performansları ölçülmüştür. Kontrol ve deney gruplarının ön test, son test ölçümleri arasındaki farklılığın belirlenmesinde Wilcoxon İşaretli Sıralar testi, ön test ve son test ölçümlerinin gruplar (kontrol-deney) arasındaki farklılığın belirlenmesinde Mann-Whitney U testi analizi kullanılmıştır. Kontrol ve deney gruplarının ön test ortalamalarının karşılaştırılmasında fark saptanmamıştır. Kontrol ve deney gruplarının son test ortalamalarının karşılaştırılmasında boy, kilo, BMI, VYY, çeviklik değişkenlerinde fark saptanmamasına rağmen deney grubunun ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sürat ve dikey sıçrama değişkenlerinin grupları arası karşılaştırılmasında da anlamlı fark olduğu farkın deney grubu lehine olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, aynı antrenman metotları ile yüklenme yapılan sporculara ek olarak yaptırılan core egzersizlerinin sporcuların performansını geliştirdiği, yapılacak antrenman programlarında core egzersizlerinin eklenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Core egzersizleri, çeviklik, sürat, dikey sıçrama

Investigation of the Effects of Core Exercises Applied to Female Athletes on Agility, Speed and Vertical Jump Performance

Abstract

The aim of the study is to examine the effect of core exercises applied to female athletes on agility, speed and vertical jump performances.

20 female athletes between the ages of 18-25 participated in the study voluntarily. Height, weight, body mass index, body fat percentage, agility, speed and vertical jump performances of female athletes were measured. Wilcoxon Signed Rank test was used to determine the difference between the pre-test and post-test measurements of the control and experimental groups, and the Mann-Whitney U test was used to determine the difference between the pre-test and post-test measurements (control-experiment) between the groups. No difference was found in the comparison of the pre-test averages of the control and experimental groups. In the comparison of the post-test averages of the control and experimental groups, although no difference was found in the variables of height, weight, BMI, BMI, agility, it was determined that the averages of the experimental group were higher.

As a result, it is thought that the core exercises performed in addition to the athletes who are loaded with the same training methods improve the performance of the athletes, and it will be beneficial to add core exercises to the training programs to be made.

Key words: Core exercises, agility, speed, vertical jump

¹ Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Niğde

Giriş

Bütün spor disiplinlerinde, sporcuların performanslarını arttırmak amacıyla kassal gelişimi sağlamak için doğru yoğunlukta düzenli yüklenmelerle kuvvet egzersizleri yaptırılmaktadır. (İnce, 2018; Karatosun, 2010). Bu egzersiz türlerinden birisi de core egzersizleridir.

Core egzersizleri, atletik gelişim ve teknik taktik gibi olguların uygulanmasını kolaylaştıran, omurga, karın, bel ve kalça hareketlerini kontrol ve stabilize eden kasların antrene edilmesine yönelik egzersizleri içeren çalışmalardır. Egzersizler ile geliştirilen core bölge kasları, üst ve alt uzuvlar arasında köprü görevi görmesiyle beraber hareket sırasında oluşturulan kinetik gücün üretilmesine ve gücün bacadan gövdeye ya da gövdeden bacağa verimli bir şekilde aktarılmasında koordineli olarak çalışmaktadır (Jeffrey, 2018; Yılmaz, 2021). Kuvvetlendirilmiş core bölgesi hem sporcuya daha fazla yüklenme imkanı verirken, hem de sporcuların teknik hareketleri en verimli şekilde uygulamasını sağlayacaktır (Şatıroğlu ve ark., 2013). Buna ek olarak core egzersizleri, bireyin kendi vücut ağırlığını kullanarak lumbopelvik kasları ve omurgayı dengede tutan derin kasların gelişimini de sağlamaktadır (Atan, 2013). Core egzersiz uygulamaları sağlık ve sportif performans olmak üzere farklı açılardan ele alınmaktadır. Sağlıkla ilişkilendirilen core egzersiz uygulamaları daha çok omurga stabilizasyonu ile değişik nedenlerle oluşmuş kronikleşen bel ağrılarını tedavi ve rehabilite etmek amacı taşımaktadır. Sportif performans ile ilgili araştırmalarda core egzersiz bölgesi, karın kasları, bel ve kalça kasları alındığı gibi göğüs kafesi kemiği (sternum) ile dizlerin arasında olan bölgeleri de kapsamaktadır (Günay ve ark., 2019). Core egzersizlerinin rehabilite amaçlı uygulamaları ile ilgili oldukça fazla bilimsel bulguya rastlanırken, performansa ilişkin egzersiz uygulamaları daha azdır. Core egzersizleri sporcular açısından çoğunlukla temel motorik özellikleri geliştirici antrenmanların ana kısmını oluşturmaması, genellikle tedavi edici, iyileştirici, koruyucu ve yardımcı antrenmanlar olarak ana antrenmanların yanında uygulanışı buna etken olarak düşünülebilir (Egesoy ve ark., 2018).

Core antrenmanlarındaki çalışma yöntemi ile ağırlık antrenmanlarındaki çalışma yöntemi yapılış şekliyle farklılık göstermesiyle beraber genel manada kas kuvvetinin daha iyi seviyelere ulaştırılması amaçlanmaktadır (Thomas ve William, 2009). Yapılan bu çalışmanın amacı da kadın sporculara uygulanan core egzersizlerinin çeviklik, sürat ve dikey sıçrama performansları üzerine etkisinin incelenmesidir.

Materyal Metot

Çalışmaya Niğde Etap Besyo Spor Kulübünde antrenman yapan 18-25 yaş arası en az 20 (10 kontrol, 10 deney) kadın sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya 28 kişi ile başlanmış olup, katılımcıların kendi istekleri doğrultusunda çalışmadan ayrılmışlardır. Çalışmaya katılan sporculardan çalışmaya katılma kriterleri olarak voleybol branşında antrene olma ve haftada en az 3 gün antrenman yapma koşulu istenmiştir. Çalışmanın örneklemini Niğde Etap Besyo Spor Kulübünde Spor Bilimleri Fakültesi Özel Yetenek Sınavlarına hazırlanan 18-25 yaş arası 20 kadın sporcu oluşturmaktadır. Çalışmanın evrenini ise Spor Bilimleri Fakültesi (SBF) Özel Yetenek Sınavlarına hazırlanan 18-25 yaş arası sporcular oluşturmaktadır.

Kontrol grubu SBF Özel Yetenek Sınavına hazırlık içerisinde planlanan teknik-taktik ve genel koordinasyon antrenmanlarını yapmışlardır. Deney grubuna ise teknik-taktik ve genel koordinasyon antrenmanlarına ek olarak haftada 3 gün olmak üzere 6 hafta boyunca core egzersizleri uygulanmıştır. Uygulanan core egzersizleri temel seviye olup, literatürde core kuvveti gelişimini destekleyen hareketlerden seçilmiştir (Suh ve ark., 2019).

Egzersiz Protokolü

Tablo 1. Deney grubu Egzersiz protokolü

Hareketler	1. Hafta	2. Hafta	3. Hafta	4. Hafta	5. Hafta	6. Hafta
Dinlenme(sn)	0-90s	0-60s	0-60s	0-60s	0-60s	0-60s
Set sayısı	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
Tempo	Yavaş	Orta	Orta	Orta	Yüksek	Yüksek
Side Plank Hold(sn)	25x2	25x2	30x2	30x2	35x2	35x2
Floor Bridge (adet)	20x2	20x2	25x2	25x2	30x2	30x2
Bird Dog (adet)	20x2	20x2	25x2	25x2	30x2	30x2
Deadbugs(adet)	20x2	20x2	25x2	25x2	30x2	30x2
Plank(sn)	45x2	45x2	50x2	50x2	40x2 T	40x2 T

(Suh ve ark., 2019) T; Tek Bacak Havada

Verilerin Toplanması

Kadın sporcuların boyu stadiometre (Harpender, Holtain Ltd.) ile, BMI ve VYY ve kilo ağırlıkları Tanita marka vücut analizi sistemi (Tanita Corporation, Tokyo, Japan) ile ölçülmüştür.

Dikey Sıçrama

Sporcular dikey sıçrama performansı Fotosel bağlantılı mat Smartspeed (Fusion Sport, Australia) aleti ile ölçülmüştür. Sporcular mat üzerinde ayaklar omuz genişliğinde açık, vücut dizlerden 90° bükülü ve öne doğru eğik, kollar belde sabit şekilde ölçüm yapılmıştır (Reeve ve Tyler, 2013). Test iki kez tekrar edilmiş, en iyi değer cm olarak kaydedilmiştir.

Illinois Çeviklik Testi

Sporcuların çeviklik performansı Smartspeed (Fusion Sport, Australia) aleti ile ölçülmüştür. Test parkuru hazırlandıktan sonra futbolcu ayakta, başlangıç fotoselinin 1 m arkasında gerisindedir. Sporcu istediği zaman koşuya başlamış, gösterilen pisti, başlangıç fotoselinden başlayıp okların takip ettiği yönde hareket edip, ikinci bitiş fotoselinde parkuru tamamlamıştır. Eni 5 metre, boyu 10 metre ve orta bölümdeki konilerin arası 3,30 metredir. Sporculardan parkuru en iyi seviyede yapılması istenmiştir. En iyi değer kayda alınmış, sn cinsinden kaydedilmiştir (Hachana ve ark., 2014)

Sürat Testi

Sporcuların 20 ve 30 metre sürat performansı Smartspeed (Fusion Sport, Australia) aleti ile ölçülmüştür. Başlangıç ve Bitiş fotoselleri arasında 20m'lik düz bir zemin üzerinde test gerçekleştirilmiştir (Weerakkody ve ark., 2021). Test iki kez tekrar edilmiş, en iyi değer sn cinsinden kaydedilmiştir.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin istatistiksel analizi SPSS 24 paket programında yapılmıştır. Kadın sporcuların demografik değişkenlerinin aritmetik ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Kontrol ve deney gruplarının grup içi ön test, son test ölçümlerinin karşılaştırılmasında Wilcoxon İşaretli Sıralar testi, kontrol ve deney gruplarının gruplar arası ön test ve son test ölçümlerinin karşılaştırılmasında ise Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Tablo 2. Kadın sporcuların ön test tanımlayıcı istatistikleri

	Kontrol					Deney				
Değişken	N	X	Ss	Min.	Max.	N	X	Ss	Min.	Max.
Boy(cm)	10	166,30	3,34	163	172	10	164,2	3,49	159	170
Kilo(kg)	10	59,59	7,57	48,7	68,8	10	55,36	6,30	45,2	64,9
BMI(%)	10	21,51	2,50	18,1	25,1	10	20,52	2,09	17,6	24,4
VYY(%)	10	20,02	6,85	11,4	30,4	10	13,86	3,66	8,4	19,2

Tablo 3. Kadın sporcuların son test tanımlayıcı istatistikleri

	Kontrol					Deney				
Değişken	N	X	Ss	Min.	Max.	N	X	Ss	Min.	Max.
Boy(cm)	10	166,30	3,34	163	172	10	164,60	4,19	159	173
Kilo(kg)	10	58,97	7,48	48,6	68	10	55,10	6,12	44,9	63,2
BMI(%)	10	21,09	2,58	17,7	24,9	10	20,20	1,97	17,4	23,5
VYY(%)	10	19,11	6,49	10,4	28,4	10	13,64	4,14	8,1	21,3

Tablo 4. Kontrol grubu verilerinin ön test son test karşılaştırılması

Değişken	Grup	N	X	Ss	Z	p
Boy(cm)	Öntest	10	166,30	3,33	,000	1,000
	Sontest	10	166,30	3,33		
Kilo(kg)	Öntest	10	59,59	7,56	-2.807	0,005*
	Sontest	10	58,96	7,47		

BMI(%)	Öntest	10	21,51	2,49	-2.807	0,005*
	Sontest	10	21,09	2,58		
VYY(%)	Öntest	10	20,02	6,84	-2.803	0,005*
	Sontest	10	19,10	6,49		
Çeviklik(sn)	Öntest	10	19,96	1,02	-2.499	0,012*
	Sontest	10	19,16	1,13		
Sürat(sn)	Öntest	10	3,99	0,23	-2.805	0,005*
	Sontest	10	3,87	0,22		
Dikey Sıçrama(cm)	Öntest	10	31,80	2,25	-2.850	0,004*
	Sontest	10	33,70	2,62		

Tablo 4 incelendiğinde kontrol grubunun ön test son test ortalamalarının karşılaştırılmasında boy değişkeni hariç, kilo, BMI, VYY, çeviklik, sürat, dikey sıçrama performanslarında anlamlı fark olduğu farkın son test lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Deney grubu verilerinin ön test son test karşılaştırılması

Değişken	Grup	N	X	Ss	Z	p
Boy(cm)	Öntest	10	164,20	3,49	-1,342	0,180
	Sontest	10	164,60	4,19		
Kilo(kg)	Öntest	10	55,36	6,30	-1,276	0,202
	Sontest	10	55,10	6,12		
BMI(%)	Öntest	10	20,52	2,09	-2,363	0,018*
	Sontest	10	20,20	1,97		
VYY(%)	Öntest	10	13,86	3,65	-1,073	0,283
	Sontest	10	13,63	4,13		
Çeviklik(sn)	Öntest	10	18,93	1,43	-2,805	0,005*
	Sontest	10	18,18	1,37		
Sürat(sn)	Öntest	10	3,80	0,22	-2,805	0,005*
	Sontest	10	3,62	0,22		
Dikey Sıçrama(cm)	Öntest	10	35,00	4,69	-2,831	0,005*
	Sontest	10	38,10	3,75		

Tablo 5 incelendiğinde deney grubunun ön test son test ortalamalarının karşılaştırılmasında boy, kilo, VYY değişkeni hariç BMI, çeviklik, sürat, dikey sıçrama performanslarında anlamlı fark olduğu farkın son test lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Deney kontrol ön test karşılaştırılması

Değişken	Grup	N	X	Ss	Z	p
Boy(cm)	Kontrol	10	166,30	3,33	-1,259	0,208
	Deney	10	164,20	3,49		
Kilo(kg)	Kontrol	10	59,59	7,56	-1,323	0,186
	Deney	10	55,36	6,30		
BMI(%)	Kontrol	10	21,51	2,49	-1,210	0,226
	Deney	10	20,52	2,09		
VYY(%)	Kontrol	10	20,02	6,84	-1,891	0,059
	Deney	10	13,86	3,65		
Çeviklik(sn)	Kontrol	10	19,96	1,02	-1,814	0,070
	Deney	10	18,93	1,43		
Sürat(sn)	Kontrol	10	3,99	0,23	-1,853	0,064
	Deney	10	3,80	0,22		
Dikey Sıçrama(cm)	Kontrol	10	31,80	2,25	-1,790	0,073
	Deney	10	35,00	4,69		

Tablo 6 incelendiğinde kontrol ve deney gruplarının ön test ortalamalarının karşılaştırılmasında fark saptanmamıştır.

Tablo 7. Deney kontrol son test karşılaştırılması

Değişken	Grup	N	X	Ss	Z	p
Boy(cm)	Kontrol	10	166,30	3,33	-1,069	0,285
	Deney	10	164,60	4,19		
Kilo(kg)	Kontrol	10	58,96	7,47	-1,361	0,174
	Deney	10	55,10	6,12		
BMI(%)	Kontrol	10	21,09	2,58	-1,134	0,257
	Deney	10	20,20	1,97		
VYY(%)	Kontrol	10	19,10	6,49	-1,890	0,059
	Deney	10	13,63	4,13		
Çeviklik(sn)	Kontrol	10	19,16	1,13	-1,553	0,120
	Deney	10	18,18	1,37		
Sürat(sn)	Kontrol	10	3,87	0,22	-2,421	0,015*
	Deney	10	3,62	0,22		
Dikey Sıçrama(cm)	Kontrol	10	33,70	2,62	-2,601	0,009*
	Deney	10	38,10	3,75		

Tablo 7 incelendiğinde kontrol ve deney gruplarının son test ortalamalarının karşılaştırılmasında boy, kilo, BMI, VYY, çeviklik değişkenlerinde fark saptanmamasına rağmen deney grubunun ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sürat ve dikey sıçrama değişkenlerinin grupları arası karşılaştırılmasında da anlamlı fark olduğu farkın deney grubu lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tartışma

Core egzersizleri, uygulanış bakımından ağırlık çalışmasından farklılık göstermekte, atletik performansın artırılması, rehabilitasyon sürecinde kuvvetin korunması ve çabukluk, sürat, denge, uzun atlama gibi motorik özellikler gelişiminde etkisi olduğu bilinmektedir (Prieske ve ark., 2015; Casey ve ark., 2012).

Yapılan çalışmada 6 haftalık süreç içerisinde hem kontrol grubunun hem de deney grubunun kilo, BMI, VYY ortalamalarının düştüğü bu durum oluşmasında yaptırılan teknik- taktik ve kondisyon antrenmanlarının etkili olduğu düşünülmektedir. Arslan ve ark., (2021) yaptıkları çalışmada core egzersizlerinin BMI ve VYY ortalamasını düşürdüğünü belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada İri ve ark., (2021) 8 hafta yaptıkları çalışmada core egzersizlerinin futbolcuların kilo, BMI, VYY ortalamalarını düşürdüğünü belirtmiştir. Core egzersizleri sonrasında BMI ve VYY ortalamalarının düşmesinde kas kütlesinin artmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Literatürdeki çalışmalar bulgularımızı destekler niteliktedir.

Kontrol grubunun ön test son test ortalamalarının karşılaştırılmasında boy değişkeni hariç, kilo, BMI, VYY, çeviklik, sürat, dikey sıçrama performanslarında anlamlı fark olduğu farkın son test lehine olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4). Deney grubunun ön test son test ortalamalarının karşılaştırılmasında boy, kilo, VYY değişkeni hariç BMI, çeviklik, sürat, dikey sıçrama performanslarında anlamlı fark olduğu farkın son test lehine olduğu tespit edilmiştir (Tablo 5). Kontrol ve deney gruplarının ön test ortalamalarının karşılaştırılmasında fark saptanmamıştır (Tablo 6). kontrol ve deney gruplarının son test ortalamalarının karşılaştırılmasında boy, kilo, BMI, VYY, çeviklik değişkenlerinde fark saptanmamasına rağmen deney grubunun ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sürat ve dikey sıçrama değişkenlerinin grupları arası karşılaştırılmasında da anlamlı fark olduğu farkın deney grubu lehine olduğu tespit edilmiştir (Tablo 7).

Çakır (2021) yaptığı çalışmada genç kadın voleybolcularda core antrenmanlarının çeviklik, patlayıcı kuvvet ve denge parametreleri üzerine etkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda çalışma ve kontrol grubu son test karşılaştırılmasında denge hassasiyeti indeksi, statik dikey sıçrama, yaylanarak dikey ve pro-agility çeviklik testi parametrelerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu farkın çalışma grubu lehine olduğunu belirtmiştir. Core antrenmanlarının çeviklik, denge ve patlayıcı kuvvet performansına olan katkısından dolayı voleybol antrenmanlarına ek olarak core antrenmanlarının gençlerin kuvvet gelişimine faydalı olacağını belirtmiştir.

Altundağ ve ark. (2021) yaptıkları çalışmada kadın voleybolculara uygulanan 8 haftalık core ve düzeltici egzersizlerin fonksiyonel hareket taraması test skorlarına etkisi incelemişlerdir. Çalışma sonucunda voleybolda sporcuların yaralanma risklerini azaltmak ve fonksiyonel hareket kalıplarını geliştirmek için antrenman programlarına core ve düzeltici egzersizlerin de eklenmesi önermektedirler. Başka bir çalışmada Ege (2021) kadın futbolcularda 8 haftalık dinamik core antrenmanlarının kuvvet ve denge parametreleri üzerine etkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda core antrenmanlarının dikey sıçrama, anerobik güç performanslarına olumlu etkisi olduğunu belirtmiştir.

Göktepe ve ark. (2018) yaptıkları çalışmada kadın voleybolculara uygulanan 8 haftalık kor kuvvet antrenmanlarının esneklik ve alt ekstremite anaerobik kapasite üzerine etkisini incelemişlerdir. Çalışma sonucunda core kuvvet antrenmanlarının esnekliğe olumlu düzeyde etki yaptığı, alt ekstremite anaerobik kapasiteye etki yapmadığını, core antrenmanların bütünlük şeklinde diğer

antrenmanlar ile birlikte yapılması ya da dairesel antrenmanlarda yer alan hareketlere eklenerek yapılması sporcuların anaerobik performanslarına daha fazla katkı sağlayacağını belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada Tortum (2017) bayan voleybolculara uygulanan 6 haftalık kor stabilizasyon egzersizlerinin denge ve anaerobik performansa etkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda core egzersizlerinin anaerobik performansın olumlu yönde etkilendiğini fakat denge performansında herhangi bir değişikliğe neden olmadığını belirtmiştir.

Sonuç olarak, core egzersizlerinin sporcuların atletik performansını geliştirdiği tespit edilmiştir. Aynı antrenman metotları ile yüklenme yapılan sporculara ek olarak yaptırılacak core egzersizlerinin antrenman peryotlamasına eklenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Altundağ E., Aka H., Aktuğ Z.B., Akarçeşme C., Soylu Ç. (2021). Kadın voleybolculara uygulanan core ve düzeltici egzersizlerin fonksiyonel hareket taraması test skorlarına etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 26(3), 333-345.
2. Arslan E., Soylu Y., Clemente F.M. et al. (2021). Short-term effects of on-field combined core strength and small-sided games training on physical performance in young soccer players. *Biology of Sport*. 38(4), 609–616.
3. Atan T. (2013). Effect of jogging and core training after supramaximal exercise on recovery. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 15(1), 73-77.
4. Casey A.R., Kevin R.F., Gregory D.M., Timothy E.H. (2012). The effects of isolated and integrated Core Stability training on athletic performance measures. *Sports Med*. 42(8).
5. Çakır M. (2021). Genç kadın voleybolcularda core antrenmanlarının çeviklik, patlayıcı kuvvet ve denge parametreleri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi. Aydın.
6. Egesoy H., Alptekin A., Yapıcı A. (2018). Sporda kor egzersizler. *International Journal of Contemporary Educational Studies (IntJCES)*. 4(1), 10-21.
7. Göktepe M., Güder F., Durukan E., Özsoy O. (2018). Kadın voleybolculara uygulanan kor kuvvet antrenmanlarının esneklik ve alt ekstremite anaerobik kapasite etkisi. *Uluslararası Avrasya Spor Eğitim ve Toplum Kongresi Tam Metin Kitabı*, 15-18.
8. Günay M., Şıktar E., Şıktar E. (2019). Antrenman Bilimi. Ankara: Gazi Kitabevi.
9. Hachana Y., Chaabène H., Ben R. G., Khelifa R., Aouadi R., Chamari K., Gabbett T.J. (2014). Validity and reliability of new agility test among elite and subelite under 14-soccer players. *PLoS One*. 21;9(4):e95773. doi:10.1371/journal.pone.0095773.
10. İnce İ. (2018). Geleneksel halter antrenmanı ile kombine edilen pliometrik ve çekiş antrenmanlarının kuvvet ve performans üzerine etkileri. Doktora Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya
11. İri R., Öztekin B., Şengür E. (2021). Futbolculara uygulanan core egzersizlerinin bazı motorik özellikler üzerine etkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 6(3), 298-310.
12. Jeffrey M.W. (2018). Core gelişimi. *National Strength and Conditioning Association*. (Ed. Bulgan Ç. ve Başar M. A.). İstanbul: İstanbul Tıp Kitapevleri.
13. Karatosun H. (2010). Antrenmanın fizyolojik temelleri. 3. Baskı Altundağ Matbaası, Isparta.
14. Prieske O., Muehlbauer T., Borde R., Gube M., Bruhn S., Behm D.G. Granacher U. (2015). Neuromuscular and athletic performance following core strength training in elite youth soccer: Role of instability. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26: 48–56. doi: 10.1111/sms.12403
15. Reeve T.C., Tyler C.J. (2013). The validity of the smartjump contact mat. *Journal of Strength Conditioning Research*. 27(6), 1597–1601.
16. Suh J.H., Kim H., Jung G.P., Ko J.Y., Ryu J.S. (2019). The effect of lumbar stabilization and walking exercises on chronic low back pain: A randomized controlled trial. *Medicine*. 98(26). doi: 10.1097/MD.00000000000016173.
17. Şatıroğlu S., Arslan E., Atak M. (2013). Core antrenman, etkisi ve çalışma örnekleri 5. Antrenman Bilimi Kongresi.
18. Thomas W., William L. (2009). The relationship between core strength and performance in Division I female soccer players. *Offic. Res. J. Am. Soc. Exerc. Physiol*. 12, 21 -27.
19. Tortum A.C. (2017). Bayan voleybolculara uygulanan kor stabilizasyon egzersizlerinin denge ve anaerobik performansa etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi. Ankara
20. Weerakkody N.S., Taylor C.J., Bulmer C.L., Hamilton D.B., Gloury J., O'Brien N.J., Saunders J.H., Harvey S., Patterson T.A. (2021). The effect of mental fatigue on the performance of Australian football specific skills amongst amateur athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 24(6), 592–596.
21. Yılmaz, S.D. (2021). Core egzersizlerinin sporsal performansa etkisi: tekvando örneği mini derleme. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*. 13(1), 174-182

Relationship Between Functional Abilities and Morphological Characteristics, Bmi, and Some Health Condition Parameters of Student Population at University Of Bihać

Nijaz Skender ¹ Naim Čeleš ¹, Natalija Kurtović ¹, Ekrem Čolakhodžić ², Ernest Šabić ¹

¹ University of Bihać, Faculty of Pedagogy, Department of Physical Education and Sports

² University "Džemal Bijedić" Mostar, Faculty of Teacher Education,

Abstract

The aim of the study was to investigate the relationship between functional abilities (level of movement), morphological characteristics, BMI and some health status parameters of students at the University of Bihać.

Methods: The study involves 125 students aged 21.5 ± 2.15 years of age. Subjects were tested in morphological characteristics (10 variables), 3 health status variables: blood sugar, triglycerides and cholesterol, body mass index variable (STBMI) and one functional ability variable (FSBEEP test) which assessed the level of movement of the subjects. Correlation and linear regression analysis were performed.

Results: The functional ability of FSBEPT correlates with seven variables .274, to .582. Abdominal girth (AOTRB) with 12 variables and ranging from .228, (0.03) with variable cholesterol (ZSHOLE) to .854 body weight (AMAS), (0.01) with BMI .789 and variable (triglycerides) (ZSTRIGL) .411. Triglycerides and cholesterol (ZSTRIGL AND ZSHO) .341, (0.01), blood sugar (ZSSUK) with body weight (AMAS) .204, (0.03). Body mass index (STBMI) with 11 variables, from .274, (0.05), to .852 with body mass (AMAS) (0.01). Coefficient of determination R Square .614, (.001). BETA coefficient shows prediction of dependent variable functional ability (FSBEEP): STBMI -.644, AVIS -.563; AONADL .551; AMAS .511; AKNNADL -.445; AKNTSUB -.444; AOTRB .421.

Discussion and conclusion: A high correlation was found between the system of predictors that make up morphological characteristics, body mass index (BMI), three variables of health status on functional abilities in students. Obesity negatively affected the variables of the student's health, namely triglycerides and cholesterol. It is necessary to motivate students to aerobic exercise in order to influence the reduction of obesity, because all these variables had negative indicators of the impact on functional abilities. Obesity negatively affected triglycerides and cholesterol.

Keywords: triglycerides, cholesterol, functional abilities, body mass index

Introduction

Health and physical activity are the civilizational needs of human, especially in modern society. The race for material goods in the world of modern society puts humans in a very unfavorable position from the health aspect. Sedentary lifestyle, insufficient physical activity, bad and poor nutrition lead to a number of public health problems that negatively affect all human organic systems.

Physical activity (PA), as one of the recommended behaviors to promote health, faces a severe decline in adolescence (Jago et al., 2005, Kurtović, N., 2016., Šabić, et al. 2020). The decrease in its intensity can vary on weekdays and weekends (Jago et al., 2005). Overweight is a term used in sports and medical literature for body weight above normal limits. It is defined by the Body Mass Index (BMI). People with a BMI between 25 and 29.9 kg / m² are considered overweight in the narrow sense, and those with a BMI higher than 30 kg / m² are obese. (Babic, Z. 2018. Skender, N. 2010.).

Physical inactivity has a negative effect on all anthropological characteristics and especially on morphological characteristics. Body weight, subcutaneous adipose tissue and volume are basic indicators of the balance of these characteristics in humans and the relationship with health status in humans.

Physical activity and exercise are beneficial for cardiovascular health and are defined by characteristics of type, duration, frequency, and intensity. We are guided by guidelines prescribed by the American Heart and Sports Medical Association (AHA) and the American College of Sports Medicine (ACSM) (57-59). Physical activity is a significant factor in the primary and secondary prevention of a number of chronic metabolic diseases (obesity, hyperlipidemia, atherosclerosis, type 2 diabetes) and related cardiovascular diseases. Numerous studies conducted over the past fifty years suggest a significant effect of regular physical activity on traditional risk factors for the development and progression of coronary heart disease, although the mechanisms by which physical activity reduces the risk of cardiovascular disease have not been fully elucidated. (Duraković, MM et al. 2013).

The current circumstances of people's lives on a global scale have drastically changed with the appearance of the Covid-19 pandemic. One of the areas that has faced changes more intensively is regular physical exercise. The already clearly recognized trend of a steady decline in physical activity at all ages intensified with the advent of the pandemic. (Šabić, E., Skender, N., et al. 2021).

The aim of the study was to investigate the relationship between functional abilities (level of movement), morphological characteristics, BMI and some health status parameters of students at the University of Bihać.

Method

This research was done within a project funded by the Ministry of Education and Science of the Federation of BiH. The aim of this transversal study is to determine the level of physical activity of students at the University of Bihać and the relationship with the morphological characteristics, obesity and health status of students

The sample of respondents are students of the University of Bihać, a total of 125 male and female students aged 21.5, $\pm$ 2.15 years. The sample of variables consisted of functional abilities by which we assessed the level of aerobic capacity through Beep test 2. (Copyright © Loughborough University, 2002), 9 variables of morphological characteristics, body structure through BMI and health status of students through triglycerides, blood sugar and cholesterol. (Skender, 2008,).

AVIS - Body height, ASVIS - Sitting height, AKNTSUB - Skin fold of abdomen, AKNSK - Skin fold of scapula, AKNNADL - Skin fold of upper arm, AONADL - Upper arm circumference, AONADK - Thigh circumference, AOTRB - Abdominal circumference, ZSSUK - Blood sugar, ZSHOLE - Cholesterol, ZSTRIGL - Triglycerides, AMAS - Weight, STBMI - Body mass index, FSBEPT - Beep test
The results were collected during physical education classes for two weeks. The results of the health condition were measured by blood analysis in the medical laboratory "Alfa" in Bihać

All results were processed by statistical mathematical procedures Descriptive Indicators, Correlations and Regression Analysis, using IBM SPSS Statistics software, 20.

Results

The results of the research are presented in Table No. 1 where the central dispersive parameters of measuring instruments for morphological set variables, body mass index, health status variables and body structure variables are shown, where the values of maximum and minimum result, arithmetic mean, standard deviation, variance and normality values are expressed. distribution (Kurtosis and Skewness).

The table shows a good balance of results. The values of the central dispersive parameters indicate that the results range within the normality of the distributions of the applied manifest variables. This shows us that the tests are relatively well chosen and that they are applicable to this population.

The normality of the distribution was tested according to the Kolmogorov - Smirnov method, which is reflected in the difference between the actually obtained frequency and the theoretical (expected) cumulative frequency. Based on the above method, it was found that all results were normally distributed at the significance level of .05.

Table 1. Values of central dispersion parameters Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviat.	Variance	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
AVIS	125	149.90	191.00	168.17	.756	8.453	71.461	.404	.217	.094	.430
ARAR	125	149.10	192.50	167.68	.820	9.171	84.114	.439	.217	-.249	.430
ASVIS	125	76.60	100.10	89.24	.420	4.704	22.129	.064	.217	-.028	.430
AKNTSUB	125	.52	3.82	1.97	.073	.818	.669	.445	.217	-.854	.430
AKNSK	125	.60	3.54	1.39	.053	.596	.356	1.655	.217	3.366	.430
AKNNADL	125	.40	3.40	1.75	.061	.686	.472	.311	.217	-.406	.430
AONADL	125	20.00	37.80	28.62	.360	4.035	16.284	.108	.217	-.647	.430
AONADK	125	44.50	70.00	56.38	.528	5.909	34.921	.221	.217	-.477	.430
AOTRB	125	59.00	103.40	76.15	.885	9.900	98.014	.440	.217	-.529	.430
FSBEPT	125	1.80	12.10	4.92	.215	2.411	5.816	1.352	.217	1.114	.430
ZSSUK	125	3.60	6.90	4.90	.047	.527	.279	.783	.217	2.393	.430
ZSHOLE	125	2.00	7.80	4.41	.079	.891	.794	.835	.217	1.602	.430
ZSTRIGL	125	.80	5.08	1.45	.048	.538	.290	2.975	.217	2.755	.430
AMAS	125	42.70	101.30	66.19	1.22	13.648	186.26	.536	.217	-.407	.430
STBMI	125	16.10	34.60	23.58	.355	3.972	15.780	.458	.217	-.271	.430
Valid N	125										

The sample of variables consisted of functional abilities by which we assessed the level of aerobic capacity through Beep test 2. (Copyright © Loughborough University, 2002., Nicholas, C.W. et al. 2000.), 9 variables of morphological characteristics, body structure through BMI and health status of students through triglycerides, blood sugar and cholesterol. (Skender, 2008.)

All results were processed by statistical mathematical procedures, descriptive indicators, correlations and regression analysis, using IBM SPSS Statistics software, 20.

The research results are presented in Correlation Table 2, showing the strength and direction of the linear relationship between almost all variables, each pair. As can be seen from the table there are very high relationships between functional abilities (FSBEEPT) and all morphological characteristics, body structure (BMI). Characteristic is also the association with the variable health status (ZSTRIGL) triglycerides at the significance level of 0.03. Very interesting relations are between variables that represent the health status of students, especially triglycerides (ZSTRIGL), cholesterol (ZSHOL) with all variables of morphological characteristics, namely longitudinal dimensionality, subcutaneous adipose tissue, weight and volume, as well as body structure BMI. All relations are very highly connected and significant at the level of 0.01. and 0.03.

Table 2. Correlations

	VIS	ARA R	ASVIS	AKNT SUB	AKNS K	AKNN ADL	AONA DL	AONA DK	AOT RB	FSBE EPT	AMA S	STB MI	ZSS UK	ZSH OLE	ZSTRIGL
AVIS	1	.919**	.670**	-.027	.167	-.209*	.383**	.290**	.515*	.286**	.567*	.169	.156	-.003	.187*
ARAR	.919**	1	.534**	-.041	.143	-.236**	.376**	.231**	.504*	.364**	.529*	.175	.171	.018	.190*
ASVIS	.670**	.534**	1	.099	.147	-.078	.299**	.160	.386*	.073	.374*	.113	.090	.084	.206*
AKNTSU B	-.027	-.041	.099	1	.751**	.745**	.634**	.639**	.671*	-.490**	.518*	.682*	.086	.262*	.324**
AKNSK	.167	.143	.147	.751**	1	.722**	.666**	.743**	.705*	-.405**	.610*	.699*	.056	.166	.372**
AKNNAD L	-.209*	-.236**	-.078	.745**	.722**	1	.557**	.644**	.424*	-.582**	.340*	.566*	-.024	.121	.112
AONADL	.383**	.376**	.299**	.634**	.666**	.557**	1	.783**	.810*	-.035	.744*	.719*	.105	.127	.245**
AONADK	.290**	.231**	.160	.639**	.743**	.644**	.783**	1	.741*	-.280**	.735*	.778*	.098	.155	.249**
AOTRB	.515**	.504**	.386**	.671**	.705**	.424**	.810**	.741**	1	-.054	.854*	.789*	.140	.228*	.411**
FSBEEPT	.286**	.364**	.073	-.490**	-.405**	-.582**	-.035	-.280**	-.054	1	-.024	.274**	.058	-.135	-.218*
AMAS	.567**	.529**	.374**	.518**	.610**	.340**	.744**	.735**	.854*	-.024	1	.852*	.204*	.208*	.362**
STBMI	.169	.175	.113	.682**	.699**	.566**	.719**	.778**	.789*	-.274**	.852*	1	.078	.333*	.427**
ZSSUK	.156	.171	.090	.086	.056	-.024	.105	.098	.140	.058	.204*	.078	1	.079	.109
ZSHOLE	-.003	.018	.084	.262**	.166	.121	.127	.155	.228*	-.135	.208*	.333*	.079	1	.341**
ZSTRIGL	.187*	.190*	.206*	.324**	.372**	.112	.245**	.249**	.411*	-.218*	.362*	.427*	.109	.341*	1

The results of the regression analysis presented in Table 3 show how many groups of predictors determine the dependent variable (FSBEEPT). The coefficient of multiple correlation is $R = .784$, and the coefficient of determination is .614 and is significant at the level of .000.

Individual correlations showed variables (AVIS, .013), (AKNTRB, .000), (AKNNADL, .001), (AONADL, .000), (AOTRB, .013), (ZSTRIGL, 0.45), AMAS, .030), (STBMI, .003)

Table 3. Regression analysis

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
1	.784 ^a	.614	.565	1.59091	
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	442.809	14	31.629	12.497	.000 ^b
Residual	278.409	110	2.531		
Total	721.217	124			
	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients			
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	18.867	5.860		3.220	.002
AVIS	-.161	.064	-.563	-2.525	.013
ARAR	.076	.045	.289	1.702	.092
ASVIS	-.050	.045	-.097	-1.092	.277
AKNTSUB	-1.309	.364	-.444	-3.597	.000
AKNSK	-.385	.483	-.095	-.797	.427
AKNNADL	-1.562	.436	-.445	-3.587	.001
AONADL	.329	.073	.551	4.499	.000
AONADK	-.055	.053	-.135	-1.032	.304
AOTRB	.103	.040	.421	2.538	.013
ZSSUK	-.077	.291	-.017	-.265	.792
ZSHOLE	.087	.183	.032	.476	.635
ZSTRIGL	-.202	.065	-.445	-2.207	.045
AMAS	.090	.038	.511	2.358	.020
STBMI	-.391	.130	-.644	-3.004	.003

a. Dependent Variable: FSBEPT

b. Predictors: (Constant), STBMI, ZSSUK, ASVIS, ZSHOLE, ZSTRIGL, ARAR, AKNNADL, AKNTSUB, AONADL, AKNSK, AONADK, AOTRB, AMAS, AVIS

Discussion

Our findings based on a study of 125 students show statistically significant correlations between the predictors that make up the morphological characteristics, the Body Mass Index, and the health status we assessed through triglycerides. By further analysis through regression analysis, we determined a statistically significant association of the set of predictor variables with the dependent variable of aerobic abilities that we assessed through the BEEP test. Very high multiple correlation $R = .784$ is significant at the Sig level. $= .000$. Which shows a very large association of the overall predictor set on aerobic abilities in students.

In terms of the individual influence of individual predictor variables, the variables of skin folds, body volume variables, and mass are very significant. This was to be expected as the increase in these parameters was probably caused by the sedentary lifestyle that is characteristic of the student population due to the large number of lectures and exam preparation. This immobility was reflected in a decrease in aerobic capacity, which indicates a significant impact of these variables on aerobic capacity.

The association of body structure measured through BMI with aerobic capacity is also significant at the .001 level. Considering that this measure is the ratio of mass, height and age, the results are also very similar to those of morphological characteristics.

A very important connection between triglycerides and aerobic capacity is very important. Here, a correlation was shown that students who had poorer aerobic abilities had elevated triglycerides.

It is probable that the lockdown caused by the pandemic had a negative effect on movement, which reflected on an increase in triglycerides and thus on the level of physical activity, which had a negative effect on aerobic abilities in the student population. (Šabić, E., Skender, N., et al. 2021).

This clearly shows that the decrease in aerobic capacity caused by lower levels of movement in students can significantly affect the increase in blood triglycerides in the student population. These results can serve to better promote physical activity and guide the student population to align their obligations with the required physical activity. (Žanetić, M. et al. 2021).

When it comes to obesity, there are studies that prove that a level of physical activity of 150 to 250 minutes per week does not give valuable weight loss results unless calorie intake is reduced. (Donnelly JE, Blair SN, Jakicic JM at all. 2009 Slentz CA, Duscha BD, Johnson JL at all. 2004). There are also studies (Jakicic JM, Marcus BH, Gallagher KI, Napolitano M, Lang W. 2003). which proved that a higher level of physical activity did not affect short-term or long-term weight loss, however, those who exercised more

maintained weight loss almost three times longer than participants whose activity was lower. (Babić, Z. 2018). All this indicates that the level of physical activity must have an appropriate level in order to have an effect on the reduction of obesity.

The role of regular, primarily aerobic physical activity and exercise of moderate intensity and volume in preventing the development of type 2 diabetes and its control has long been known (36-39). (Wallberg-Henriksson H, Rincon J, Zierath JR. 1998, Sučić M. 1999, Chipkin SR, Klugh SA, Chasan-Taber L. 2001, Zisser H., et al. 2011.)

And small changes in fat concentrations produced by regular physical activity and exercise, best combined with the application of healthy eating settings, show significant clinical benefit in reducing the risk of developing and progressing coronary heart disease. (Mišigoj-Duraković M, et al. 2012).

For a significant reduction in serum triglyceride levels, prolonged physical activity is required. A decrease in serum triglyceride levels and an increase in HDL cholesterol levels are observed for 24 or more hours after the end of exercise. Total energy expenditure during exercise, rather than exercise intensity, is the most significant factor that defines the magnitude and duration of these changes. (Bouchard C, Blair SN, Haskell WL. 2007).

All previous research confirms the results we obtained in our study and show a large correlation between the level of physical activity through aerobic capacity with obesity and blood fat levels, especially triglycerides.

Conclusion

In conclusion, this study shows a large correlation between the increase in fat mass measured through different morphological characteristics and aerobic capacity. Namely, students who were overweight (obesity) showed statistically significant poor results in aerobic capacity. Also, students who had poorer aerobic abilities had poorer health indicators with respect to blood triglyceride levels. Given the previous results in research, a more significant level of physical activity with higher energy consumption is needed in order to significantly affect the pain control of obesity and thus reduce triglyceride and cholesterol levels, which would improve the health status of students.

These findings can be useful in strategies aimed at promoting a healthy lifestyle among students, especially in terms of their physical activity, and to align their obligations with the required level of movement.

Acknowledgment

This research is funded by the Ministry of Education and Science of the Federation of Bosnia and Herzegovina

References

1. Babić.Z. (2018). Fighting Obesity with Physical Activity. *Medicus*; 27(1):87-94.
2. Bouchard C, Blair SN, Haskell WL. (2007). *Physical Activity and Health*. 2nd ed. Champaign (IL): Human Kinetics Inc.
3. Chipkin SR, Klugh SA, Chasan-Taber L. (2001). Exercise and diabetes. *Cardiol Clin*;19:489-505.
4. Copyright © Loughborough University and sports coach UK, 2002. BEEP test.
5. Donnelly JE, Blair SN, Jakicic JM i sur. (2009). Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults American College of Sports Medicine position stand.. *Med Sci Sports Exer*. 41:459–71.
6. Jago, R., Anderson, C., Baranowski, T., Watson, K. (2005). Adolescent Patterns of Physical Activity Differences by Gender, Day, and Time of Day. *American Journal of Preventive Medicine*. 28(5), 447-452.
7. Kurtović, N., Skendr, N., Čeleš, N., Palić. Adi. (2016). Analysis of the effects of six-month step aerobics programme with female students who train and female students who do not have organised physical training. *Sportlogia*, Vol 12 (1) 1 -16, 17-30.
8. Mišigoj-Duraković M, et al. (2012) Physical Activity and Cardiovascular Diseases *Arh Hig Rada Toksikol* ;63(Supplement 3):13-22
9. Mišigoj-Duraković M, et al. (2012). Physical activity and Cardiovascular Diseases *Arh Hig Rada Toksikol*;63(Supplement 3):13-22
10. Mišigoj-Duraković, M., Sorić, M., Duraković, Z. (2013) . Physical activity and cardiovascular diseases. *Arh Hig Rada Toksikol*; 63 (Supplement 3):13-2 *Medicine of Sport and Exercise*
11. Nicholas, C.W., Nuttall, F.E. and Williams, C. (2000). The Loughborough Intermittent Shuttle Test: A field test that simulates the activity pattern of soccer. *J. Sports Sciences* 18: 97-104.
12. Skender, N. (2008). Transformacioni procesi antropoloških obilježja. *Pedagoški fakultet Univerziteta u Bihaću, Bihać*.
13. Slentz CA, Duscha BD, Johnson JL i sur. (2004). Effects of the amount of exercise on body weight, body composition, and measure of central obesity: STRRIDE – a randomized controlled study. *Arch Intern Med*;164:31–9.
14. Sučić M. (1999). Šećerna bolest. U: Mišigoj-Duraković M, i suradnici. *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Grafos; str. 127-43.
15. Šabić, E., Selimović, N., Skender, N., Nešić, B.M. (2020). Sports and Recreational Activities as the leisure Time content of Middleaged persons in Bosnia and Herzegovina. *Sportscience*. Vol 13. Issue 1. 96 – 105.
16. Šabić, E., Skender, N., Kurtović, N., Nešić. B.M. (2021). Perception Of Physical Exercise During The Covid-19 Pandemic Period. *IOSR Journal of Sports and Physical Education* 8(4):45-52

17. Wallberg-Henriksson H, Rincon J, Zierath JR. (1998). Exercise in the management of non-insulin-dependent diabetes mellitus. *Sports Med*; 25:25-35.
18. Zisser H, Gong P, Kelley CM, Seidman JS, Riddell MC. (2011). Exercise and diabetes. *Int J Clin Pract Suppl*;170:71-5.
19. Žanetić, M., M., Trošt - Bobić, M., Mišigoj-Duraković, M. (2021). Specific changes in physical activity among Adolescents during a four-year period. *Precedings 9th International Scientific Conference on Kinesiology, Opatija, Croatia*. 282-285.

Sosyal Medya Reklamlarında Tüketici Algılarının İncelenmesi: Y ve Z Kuşağı Üzerine Bir Çalışma

¹Yağmur Güvenç, ¹Selçuk Bora Çavuşoğlu

¹İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi, İSTANBUL

E-mail: yagmurguvencc@gmail.com, boracavusoglu@windowslive.com

ÖZET

Günümüzde sosyal medya bilgi paylaşımının yapıldığı ve insanların etkileşimde olduğu bir platform haline gelmiştir. Aynı zamanda işletmeler tarafından reklam aracı olarak kullanılmaktadır. Bu çalışmada sosyal medya reklamlarında tüketici algılarının Y ve Z kuşakları üzerinde incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada genel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa’da öğrenim gören üniversite öğrencileri ve özel bir spor okulunda eğitim alan sporcular oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Wang ve ark. (2009) tarafından geliştirilen ve Akkaya (2013)’ün çalışmasına uyarladığı “Sosyal Medya Reklamlarında Tüketici Algıları Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma verileri çarpıklık ve basıklık değerlerine göre normal dağılım göstermiş ve Bağımsız örneklem t-testi ve One-way Anova testleri uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre bireylerin cinsiyetlerine ve kuşaklarına göre Eğlence alt boyutunda anlamlı farklılık belirlenmiştir. Diğer yandan sosyal medyada vakit geçirme sürelerine göre ise anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Sonuç olarak sosyal medya reklamlarında tüketici algılarının Y ve Z kuşakları üzerinde sosyo demografik özelliklere göre değişiklik göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Reklam, Sosyal medya, Tüketici algısı.

Examination of Consumer Perceptions in Social Media Advertising: A Study on Generations Y and Z

ABSTRACT

Today, social media has become a platform where information is shared and people interact. It is also used by businesses as an advertising tool. In this research, it is aimed to examine consumer perceptions in social media advertisements on Y and Z generations. General screening model was used in the research. The study group of the research consists of university students studying at Istanbul University-Cerrahpaşa, selected by simple random sampling method, and athletes studying at a private sports school. The “Consumer Perceptions in Social Media Advertisements Scale” developed by Wang et al. (2009) and adapted to Akkaya (2013)’s study was used as a data collection tool in the research. Research data showed normal distribution according to skewness and kurtosis values and independent sample t-test and one-way Anova tests were applied. According to the research findings, a significant difference was determined in the Entertainment sub-dimension according to the gender and generation of the individuals. On the other hand, no significant difference was found according to the time spent on social media. As a result, consumer perceptions in social media advertisements vary according to socio-demographic characteristics on Y and Z generations.

Keywords: Advertisement, Social media, Consumer perception.

Giriş ve Amaç

Sosyal medya, çağımızın teknolojik buluşlarından biridir ve bilgi paylaşımının yapıldığı dijital platformdur (Kara ve Özgen, 2012). Sosyal medya kullanılışının temel amacı paylaşılan içeriklerle insanların etkileşiminin sağlanmasıdır. İnsanlar bu platform sayesinde düşüncelerini paylaşmakta, tartışma ve sohbetler yapmaktadırlar. Kullanıcılar sosyal medya aracılığıyla film, ses ve fotoğraflar paylaşabilmekte ve sosyal siteler aracılığı ile de bir araya gelmektedirler (Erol ve Hassan 2014). Sosyal medya insanların günlük hayatlarının bir parçası haline gelmesinin yanında, hızla gelişmekte ve büyümektedir. İnsanların her ilgi alanı için farklı sosyal siteler bulunmaktadır. Video paylaşımı için Youtube, bilgi sağlayıcı olarak Wikipedia, sosyal ağ kullanımı için Facebook ve Myspace, mikroblog ve topluluklar için Twitter, haber sağlayıcı olarak Google Reader, ticari amaçlı kullanım için Amazon ve e-Bay, tüketicilerin görüş ve oylamaları için Trip Advisor, iş ağı sitesi için LinkedIn ve bunlara benzer birçok sosyal ağ sitesi günümüzde yoğun olarak kullanılmaktadır (Akar ve Topçu, 2011). Sosyal medya tüketicinin satın alma davranışındaki karar verme sürecini değiştirmekte ve bu sürece işletmelerin kontrol edemeyeceği yeni bir faktör eklemektedir (Constantinides ve Stagno, 2011).

Sosyal medyada tüketiciler hem diğer kullanıcıları etkilemekte hem de diğer kullanıcılardan etkilenmektedirler. Durukan ve ark. (2012) sosyal medya araçlarında tüketime yönelik davranışlar ile ilgili yapmış olduğu çalışma bu davranışları üçe ayırmaktadır. Bunlar;

- Tüketime etki eden davranışlar (olumlu ağızdan ağıza iletişim, olumsuz ağızdan ağıza iletişim, fikir liderliği)
- Tüketim hakkında başkalarından etkilenen davranışlar (ürünler hakkında bilgi arama, arkadaşların düşüncelerini araştırma)
- Tüketicilerle satın almaya karar verme noktasında ve firmalarla şikâyet, memnuniyetsizlik ve memnuniyeti bildirme konusunda kullanmak üzere sosyal medyayı bir iletişim aracı olarak kullanmak.

Reklam bir kitle iletişimdir. Topluluklara yöneliktir ve bunu sağlamak için de kitle iletişim araçları olan televizyon, radyo, internet kullanılır. Reklam, belirli bir ücret karşılığı yapılır ve ürün, hizmet hakkında bilgi verilir. Reklam sadece somut ve fiziksel ürünler için değil, aynı zamanda hizmet ve düşünceler için de yapılabilen bir pazarlama faaliyetidir (Kocabaş ve Elden, 1997; Erol, 2006). Bu bağlamda çalışmanın amacı, sosyal medya reklamlarında tüketici algılarının Y ve Z kuşakları üzerinde incelenmesidir.

Yöntem

Betimsel tarama modeli kullanılarak yapılan çalışmada örnekleme yöntemi olarak uygun örnekleme yöntemi seçilmiştir. Çalışmaya 63 Kadın ve 144 Erkek olmak üzere toplam 207 İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören üniversite öğrencisi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak katılımcılara çalışmanın birinci bölümünde cinsiyet, kuşak, sosyal medyada vakit geçirme süreleri, reklamın dikkat çekme durumunu içeren Kişisel Bilgi Formunda dört demografik bilgi sorusu yöneltilmiştir. Çalışmanın ikinci bölümünde ise Wang ve ark. (2009) tarafından geliştirilmiş, Akkaya (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış "Sosyal Medya Reklamlarında Tüketici Algıları Ölçeği" kullanılmıştır. 5 alt boyut ve 15 maddeden oluşan 6 likertli ölçektir. Çalışmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerini tespit etmek amacıyla frekans ve yüzde değerleri, verilerin normal dağılımlarını belirlemek için Kolmogorov Smirnov testi yapılmış ve normal dağıldığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda parametrik testlerden Bağımsız örneklem t-testi ve One-way Anova testleri uygulanmıştır.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgilerine ait dağılım

Değişken		%	n
Cinsiyet	Kadın	63	30,4
	Erkek	144	69,6
Kuşak	Y kuşağı	103	49,8
	Z kuşağı	104	50,2
Reklamlar dikkatinizi çeker mi?	Çeker	92	44,4
	Çekmez	115	55,6
Sosyal ağ sitelerinde vakit geçirme süresi	Günde iki saatten az	46	22,2
	2-4 saat	120	58,0
	5 saat ve üzeri	41	19,8
Toplam		207	100,0

Tablo 1'de katılımcılara ait demografik özellikler verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre; katılımcıların %69,6'sı "Erkek", %50,2'si "Z kuşağı", %55,6'sının reklamlar ilgisini "Çekmez", %58,0'ı ise sosyal ağlarda "2-4 saat" zaman geçirmektedir.

Tablo 2. Katılımcıların cinsiyete göre ölçek puanların dağılımı

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Ort.	SS	T	P
Bilgi Vericilik	Kadın	63	2,9206	1,21182	,863	,389
	Erkek	144	2,7731	1,09506		
Eğlence	Kadın	63	2,5952	1,04768	2,089	,038
	Erkek	144	2,2847	,95512		
Güvenilirlik	Kadın	63	2,4497	1,01452	1,405	,162
	Erkek	144	2,2616	,82517		
Ekonomiye Yararlılık	Kadın	63	2,5185	1,05711	-,088	,930
	Erkek	144	2,5301	,76887		
Değer Yozlaşması	Kadın	63	2,3333	1,17775	-,992	,323
	Erkek	144	2,4757	,83274		

Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların sosyal medya reklamlarında tüketici algıları düzeylerini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre; cinsiyet değişkenine göre "Eğlence" alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların puanı erkek katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 3. Kuşaklara göre ölçek puanların dağılımı

Alt boyutlar	Kuşak	N	Ort.	SS	T	P
Bilgi Vericilik	Y kuşağı	103	3,0841	1,09933	3,457	,001

	Z kuşağı	104	2,5545	1,10467		
Eğlence	Y kuşağı	103	2,6117	1,02644	3,442	,001
	Z kuşağı	104	2,1490	,90409		
Güvenilirlik	Y kuşağı	103	2,3333	,92414	,233	,816
	Z kuşağı	104	2,3045	,85661		
Ekonomiye Yararlılık	Y kuşağı	103	2,6472	,87051	2,014	,045
	Z kuşağı	104	2,4071	,84501		
Değer Yozlaşması	Y kuşağı	103	2,5097	,97764	1,166	,245
	Z kuşağı	104	2,3558	,92083		

Kuşak değişkenine göre katılımcıların sosyal medya reklamlarında tüketici algıları düzeylerini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre; kuşaklarına göre “Bilgi Vericilik”, “Eğlence”, “Ekonomiye Yararlılık” arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Y kuşağında yer alan katılımcıların puanı Z kuşağında yer alan katılımcıların puanından yüksek bulunmuştur.

Tablo 4. Reklamın dikkat çekme durumuna göre ölçek puanların dağılımı

Alt Boyutlar	Reklam	N	Ort.	SS	T	p
Bilgi Vericilik	Çeker	92	3,1268	1,13319	3,615	,000
	Çekmez	115	2,5710	1,07130		
Eğlence	Çeker	92	2,7745	,90105	5,476	,000
	Çekmez	115	2,0630	,95044		
Güvenilirlik	Çeker	92	2,5652	,89462	3,674	,000
	Çekmez	115	2,1217	,83693		
Ekonomiye Yararlılık	Çeker	92	2,7935	,88928	4,126	,000
	Çekmez	115	2,3130	,78396		
Değer Yozlaşması	Çeker	92	2,5924	,99430	2,187	,030
	Çekmez	115	2,3043	,89760		

Reklamın dikkat çekme durumlarına göre katılımcıların sosyal medya reklamlarında tüketici algıları düzeylerini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre; reklamların dikkat çekme durumlarına göre “Bilgi Vericilik”, “Eğlence”, “Güvenilirlik”, “Ekonomiye Yararlılık”, “Değer Yozlaşması” arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sosyal medya reklamların dikkatini çeken katılımcıların puanı çekmeyen katılımcıların puanından yüksek bulunmuştur.

Tablo 5. Sosyal medyada vakit geçirme sürelerine göre ölçek puanların dağılımı

Alt Boyutlar	Sosyal Medyada Vakit Geçirme	N	Ort.	SS	F	p
Bilgi Vericilik	Günde İki Saatten Az	46	3,0362	1,14876	1,103	,334
	2-4 Saat	120	2,7583	1,17471		
	5-7 Saat	41	2,7480	,96258		
Eğlence	Günde İki Saatten Az	46	2,4076	1,04928	1,311	,272
	2-4 Saat	120	2,2979	,95448		
	5-7 Saat	41	2,5854	1,02715		
Güvenilirlik	Günde İki Saatten Az	46	2,3261	1,00490	2,246	,108
	2-4 Saat	120	2,2306	,83324		
	5-7 Saat	41	2,5691	,88268		
Ekonomiye Yararlılık	Günde İki Saatten Az	46	2,6957	,91578	1,134	,324
	2-4 Saat	120	2,4778	,85747		
	5-7 Saat	41	2,4797	,82006		
Değer Yozlaşması	Günde İki Saatten Az	46	2,5435	1,04789	1,189	,306
	2-4 Saat	120	2,3458	,90701		

5-7 Saat	41	2,5610	,95652

Sosyal medyada vakit geçirme sürelerine göre katılımcıların sosyal medya reklamlarında tüketici algıları düzeylerini belirlemek amacıyla One-way Anova testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre; vakit geçirme sürelerine göre alt boyutlar arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Sonuç

Günümüzde sosyal medya birçok alanda yaşamımıza girmiş olup bireysel ve toplumsal olarak çeşitli etkileri bulunmaktadır. Bunun yanı sıra sosyal medyanın toplum ve insanlar üzerindeki etkisi konudan konuya farklılık gösterebildiği gibi insanların beklentilerine göre de farklılık göstermektedir. Bunun karşılığında insanlar farklı doyumlara ulaşmakta, insanlar arasında sosyal medya aracılığı ile oluşturulan ağlar sayesinde geniş bir kitleye ulaşabilmekte ve iş birliği oluşturulabilmektedir. Sosyal medyanın en önemli avantajlarından bir tanesi de ucuz olduğu kadar, kolay bir erişim imkânı sağlamasıdır.

Bu çalışmada sosyal medya reklamlarında tüketici algılarının Y ve Z kuşakları üzerinde incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 63 Kadın ve 144 Erkek olmak üzere toplam 217 üniversite öğrencisi katılmıştır.

Tablo 1'de cinsiyete göre sosyal medya reklamlarında tüketici algıları düzeylerine ait alt boyutları arasında yer alan Eğlence alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Literatürde benzer çalışmalar incelendiğinde, Canlı (2015) tarafından yapılan çalışmada cinsiyete göre tüketicilerin algılarında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ancak Sarıalp ve Tengilimoğlu (2020) çalışmasında cinsiyete göre sosyal medyada satın alma davranışı ile anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Literatürde yer alan araştırma sonuçları çalışmamızla benzerlik ve farklılık göstermektedir. Tablo 2'de kuşaklara göre sosyal medya reklamlarında tüketici algıları düzeylerine ait alt boyutları arasında yer alan Bilgi vericilik, Eğlence ve Ekonomiye yararlılık alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Literatürde diğer çalışmalar değerlendirildiğinde, İlhan (2018) tarafından yapılan çalışmada kuşaklara sosyal medya reklamlarında gösteriş tüketim eğilimi arasında göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Araştırma sonucu çalışma sonucuyla benzerlik göstermektedir. Ancak İnce ve Bozyiğit (2018) tarafından yapılan çalışmada kuşaklara göre sosyal medyadan tüketim eğilimi düşük düzeyde tespit edilmiştir. Bu sonuç çalışma sonucumuzla farklılık göstermektedir. Sosyal medyada yer alan reklamların tüketicilerin dikkatlerini çekme durumlarına göre tüketici algılarını incelediğimiz Tablo 3'de yer alan sonuçlara göre ölçek alt boyutları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Reklamların dikkat çekme düzeyleri ne kadar artarsa tüketicilerin sosyal medyadan satın alma davranışı gerçekleştireceği sonucuna ulaşılabilir. Tablo 5'de ise sosyal medyada vakit geçirme sürelerine göre sosyal medya reklamlarında tüketici algıları düzeyleri incelenmiştir. Sosyal medyada vakit geçirme süreleri ile sosyal medya reklamlarında tüketici algıları düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Çağlıyan ve ark. (2016) tarafından yapılan çalışmada sosyal medyada vakit geçirme sürelerinin artması sosyal medyada yer alan ürün satıcıları için rekabet getirci bir durum olduğu ve sürenin artmasıyla satın alma davranışlarının yükseleceği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucu çalışma sonucumuzla farklılık göstermektedir. Sonuç olarak sosyal medya reklamlarında tüketici algılarının Y ve Z kuşakları üzerinde sosyo demografik özelliklere göre farklılık göstermektedir.

Kaynaklar

- Akar, E ve Topçu, B (2011). An Examination of the Factors Influencing Consumers Attitudes Toward Social Media Marketing, *Journal of Internet Commerce*, 10, 35– 67.
- Akkaya, D. T. (2013). Sosyal Medya Reklamlarında Tüketici Algılarının Tutum, Davranış ve Satın Alma Niyeti Üzerine Etkisi, *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Edirne*.
- Canlı, M. (2015). Sosyal medyada kullanılan reklamların tüketicilerin satın alma davranışlarına etkisi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Constantinides, E., ve Stagno, M. Z. (2011). Potential of the Social Media As Instruments of Higher Education Marketing: A Segmentation Study. *Journal of Marketing for Higher Education* , 21 (1), 7-24.
- Çağlıyan, V., Hassan, S. A., ve Işıklar, Z. E. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Satın Alma Davranışlarında Sosyal Medya Reklamlarının Etkisi: Selçuk Üniversitesi'nde Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal ve Teknik Araştırmalar Dergisi*, (11), 43-56.
- Durukan, T., Bozacı, İ. ve Hamsioğlu, A., B. (2012) An Investigation of Customer Behaviors in Social Media, *European Journal of Economics, Finance and Administrative Science*, Issue:44, ss: 148-158.
- Erol, G ve Hassan, A (2014). Gençlerin Sosyal Medya Kullanımı ve Sosyal Medya Kullanımının Tatil Tercihine Etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(31), 804-12.
- Erol, G. (2006). Reklam ve Medya Planlaması, Beta Yayıncılık, İstanbul.
- İlhan, T. (2018). Sosyal medya kullanımında gösteriş tüketimi eğiliminin X, Y, Z kuşakları açısından değerlendirilmesi (Doctoral dissertation, Anadolu University (Turkey)).
- İnce, M. ve Bozyiğit, S. (2018). Tüketicilerin Instagram Reklamlarına Karşı Tutumlarının Satın Alma Davranışları Üzerindeki Etkisi: Y ve Z Kuşağı Üzerine Bir Araştırma. *Beykoz Akademi Dergisi*, 6(2), 39-56.
- Kara, T. ve Özgen, E. (2012). Sosyal Medya Akademisi, İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Kocabaş, F. ve Elden, M. (1997). Reklamcılık, İletişim Yayıncılık, İstanbul.

- Sarıalp, S. ve Tengilimoğlu, D. (2020). Sağlık Sektöründe, Tüketici Satın Alma Davranışında Sosyal Medya Reklamlarının Etik Boyutu. Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi, 23(1), 93-114.
- Wang, Y., Sun, S., Lei, W. ve Toncar, M. (2009). "Examining Beliefs and Attitudes Toward Online Advertising Among Chinese Consumers", Direct Marketing: An International Journal, 3 (1), 52-66.

Ritmik Cimnastik 2021 Avrupa Şampiyonası ve Dünya Kupası Yarışmalarında, Bireysel Elit Cimnastikçilerin Vücut ve Alet Zorluklarına İlişkin Yanallık Analizi

Aydın E¹, Bayer K¹, Kılınçkaya E¹, Akkent CG¹, Kutlay E¹

¹Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir, Türkiye

Özet

Amaç: Bu çalışmanın amacı bireysel elit ritmik cimnastikçilerin final yarışma rutinlerinde, alet ve vücut zorluklarında kullanılan yanallık sayıları ve oranlarını saptamaktır.

Yöntem: 2021 yılında yapılan Dünya Kupası yarışmaları (Tashkent, Bakü ve Pesaro'da) ve Avrupa Şampiyonası'nda, büyükler kategorisinde, bireysel elit cimnastikçilerin (N=28), aletlerdeki final yarışma serileri (N=75) incelenmiş, vücut (sıçramalar/atlamalar, dengeler ve rotasyonlar) ve alet zorluklarında (el ve ayak/bacakla yapılan küçük orta ve büyük fırlatma ve yakalamalar), tercih ettikleri tarafın (sağ ve sol) kullanım sayıları ve oranları belirlenmiştir. Veriler yarışmalar sırasında kaydedilen serilerin analizi ile elde edilmiştir. Cimnastikçiler bir den fazla yarışmaya katıldıkları için, en son katıldıkları yarışma rutinleri araştırma kapsamına alınmıştır. IBM SPSS 25.0 istatistik programı kullanılarak, verilerin açıklayıcı istatistik analizleri yapılmıştır.

Bulgular: Tüm rutinlerde, fırlatma ve yakalamalarda, diğer ele göre sağ elde, % 56.2 ile % 87 arasında daha yüksek oranlar saptanırken, diğer ayağa göre sol ayakla fırlatmalarda, çember ve kurdele aletinde daha yüksek oranlar saptandı. Sağ ayak/bacakla yakalamalarda ise, en yüksek oranlar çember aletinde (% 49.6) gözlemlendi. Sıçrama/atlama zorluklarında aletlere göre % 65.1 ile % 97.4 ve denge zorluklarında % 58 ile % 71 arasında değişen oranlarda sol ayak kullanım tercihleri gözlemlendi. Rotasyon zorluklarında ise sağ ayak kullanımı, % 72.6 ile % 80 arasında diğer ayağa göre daha yüksek oranlara sahipti.

Sonuç: Elit ritmik cimnastikçiler, fırlatma ve yakalamalarda sağ eli, sıçrama/atlamalar ve dengelerde sol ayağı, rotasyonlarda sağ ayağı ağırlıklı olarak kullanma eğilimleri göstermiştir. Müzik eşliğinde etkileyici hareketler ve rutinler için antrenmanlarda çok sayıda yapılan tekrarlar, yüklenmeler cimnastikçilerin sağlığını olumsuz etkileyebilir. Sporcuların fiziksel hazırlığının erken dönemlerinden itibaren bilateral çalışmalara yer verilmelidir. Baskın olmayan taraftaki beceri gelişimi hareket çeşitliliğini artırır ayrıca kompozisyonun bütünlüğündeki güzelliğe katkı sağlayabilir.

Anahtar kelimeler: Ritmik Cimnastik, Bireysel Seriler, Vücut ve Alet Zorlukları, Yanallık, Video Analizi

Laterality Analysis of Body and Apparatus Difficulties of Individual Elite Gymnasts in Rhythmic Gymnastics 2021 European Championships and World Cup Competitions

Aydın E, Bayer K, Kılınçkaya E, Akkent CG, Kutlay E

Ege University Faculty of Sport Sciences, İzmir, Türkiye

Abstract

Aim: The aim of this study is to determine the laterality numbers and percentages used in the final competition routines, apparatus and body difficulties of individual elite rhythmic gymnasts.

Methods: In the World Cup competitions (in Tashkent, Baku and Pesaro) and European Championships held in 2021, the final competition series (N=75) of individual elite gymnasts (N=28) in the senior category were examined, and body (jumps/leaps, balances and rotations) and apparatus difficulties (small, medium and large throws and catches with hands and feet/legs), the number and percentages of use of their preferred side (right and left) were determined. The data were obtained by analyzing the routines recorded during the competitions. Since gymnasts participated in more than one competition, their most recent competition routines were included in the research. Explanatory statistical analyzes of the data were made using the IBM SPSS 25.0 statistical program.

Results: In all routines, in throwing and catching, higher rates were found between 56.2% and 87% in the right hand compared to the other hand, while higher rates were found in the hoop and ribbon apparatus in throwing with the left foot compared to the other foot. The highest rates of catching with the right feet/legs were observed in the hoop apparatus (49.6%). Left foot usage preferences were observed at rates varying between 65.1% and 97.4% in jump/leap difficulties and between 58% and 71% in balance difficulties. In rotation difficulties, the use of the right foot had a higher rate between 72.6% and 80% compared to the other foot.

Conclusion: Elite rhythmic gymnasts tend to use the right hand predominantly in throws and catches, the left foot in jumps/jumps and balances, and the right foot in rotations. Numerous repetitions and loads in trainings for impressive movements and routines accompanied by music can adversely affect the health of gymnasts. Bilateral movement patterns should be included from the early stages of the physical preparation of the athletes. Skill development on the non-dominant side increases the variety of movements and can also contribute to the beauty of the composition's unity.

Key words: Rhythmic Gymnastics, Individual Routines, Body and Apparatus Difficulties, Laterality, Video Analysis

Giriş ve Amaç

Yanallık çevresel ve genetik faktörlerden etkilenebilmektedir (1). Motor yanallık veya el tercihi, sol ve sağ kürenin (hemisferlerin) fonksiyonel organizasyonundaki doğal bir asimetriden ortaya çıkar (2). Baskın el (handedness), tek elle yapılan bir görev için bir elin diğerinden sürekli olarak daha fazla tercih edilmesidir (13). El tercihi genel olarak kalıtsaldır, genetik, hormonal, gelişimsel ve kültürel faktörlerden etkilenir (25). Baskın bacak (footedness), bir nesneyi manipüle etmek veya harekette öne çıkarmak için kullanılan bacak olarak tanımlanır (16). Sol el baskınlığı genel popülasyonun yaklaşık %10-12'sini oluşturur (20), %90'ı ise tercihi olarak sağ elini kullanır (26). Hareketler ve alet kullanımı gibi karmaşık motor aktiviteler için sol beyin baskınlığı çalışmalarda gösterilmiştir (23, 24). Sporda yanallık, antrenörlük, beceri, edinim, performans (bireysel ve takım sporları), sporcu gelişimi, motor kontrol ve algısal-bilişsel süreçlerin anlaşılması, yetenek belirleme, rehabilitasyon, yaralanmaların önlenmesi gibi konularla ilgilidir. Sporcular hareketlerini uygularken ellerini, ayaklarını, gözlerini, dönüş yönünü, destek ayağını, sıçrama ayağını tercih ederek yanallığını belirler. Genel olarak ekstremiteler arasındaki teknik benzerliklerin spor performansı için faydalı olduğuna inanılır. (3). El, ayak tercihleri, el/ayak vurma performansı arasındaki ilişkiler (15, 16, 18), sağ ve sol elini kullananların sol ayağını kullanma oranları (21), el tercihi ile rotasyonel tercih arasındaki ilişkiler incelenmiş (22), karmaşık motor beceri performansında ekstremiteler ve vücut bölümlerinin destek ve işlevleri arasındaki sinerji dikkate alınarak sporcuların yanallık profilleri de çalışılmıştır (19).

Estetik ve teknik hareketlerle (vücut ve alet) müzik eşliğinde uygulanan bir spor dalı olan ritmik cimnastik (RC) üst düzey motor kontrolü gerektirir. Antrenmanlar, vücut hareketleri ve alet becerilerinde rezerv yaratmak, artistik etkiyi arttırmak, dans ve müzik motor beceri rezervini arttırmak, esneklik, koordinasyon, sürat, kuvvet ve dayanıklılık yetilerini istenilen düzeyde tutmayı sürdürmek ve zayıf olanı geliştirmek, bireysel stil yaratmak ve sunumu mükemmelleştirmek, kompozisyonları geliştirmek, yarışmalarda yüksek sonuçları elde edebilmek gibi hedefler içerir (4). Hareketlerin teknik mükemmelliğini arttırmak ve müzikle uyumunu sağlayabilmek için antrenmanlarda çok sayıda tekrarlar yapılır. Ayrıca RC'te kullanılan (ip, çember, top, labut ve kurdele) aletlerin (ağırlık, boyut ve şekil) özellikleri birbirinden farklıdır ve bu farklılıklar hareket kullanım şekillerini ve ekstremiteler tercihlerini de etkileyebilir. Baskın olmayan tarafın gelişimini destekleyen çalışmalara yer verilmez ise tek taraflı yüklenmeler, kas ve iskelet sisteminde sağlık sorunlarına yol açabilir.

RC'te Fiziksel hazırlıkta yanallığın nasıl saptanabileceği, aletlere göre yanallık oranları, bu oranların sınırları ve alınması gereken önlemler belirtilmiş (5), ayrıca gençler kategorisinde baskın olmayan tarafın kullanılmasına yönelik açıklamalar da değerlendirme kurallarında (RG Code of Points/RG-CoP, 2017) (6) yer almıştır. El ve ayak kullanımında simetrik çalışmalara antrenmanlarda yer verilse de cimnastikçiler iyi puan alabilmek için yüksek değerlerde olan zorluklara yönelip, hareketlerinde hatasız uygulayabileceği tarafı tercih etme eğiliminde olabilir. Cimnastikçilerde alt ekstremiteler fonksiyonel esneklik asimetrisi saptanmıştır (8). Fonksiyonel asimetri ve hangi esneklik değişkenlerinin performansı daha iyi belirlediğini amaçlayan çalışmada ise, cimnastikçilerin pasif ve aktif esneklikte sırasıyla % 69.4'ü ve % 71.4 fonksiyonel asimetriye sahip olduğu gözlenmiştir (9). Ayrıca cimnastikçilerde alt ekstremiteler lateral tercihinin, antropometrik, hareket büyüklüğü ve izokinetik kuvvet ölçümlerine etkisinin incelendiği bir çalışmada, gözlenen farklılıkların yanallık tercih ve antrenmanlarla ilişkili olduğu belirtilmiştir (7).

Yanallığı değerlendirme aracı olarak, performans görevleri, tercih görevleri, anketler kullanılmaktadır. Performans görevleri, sol ve sağ tarafla yürütülen görevlerin sonucunu ve kalitesini değerlendirmek için, tercih görevleri, yanallığın bir göstergesi olarak motor yanıtları ortaya çıkarmak için, anketler ise, motor aktivitelerdeki tercihleri inceler (10). Yanallığın belirlenmesinde anketler (*Edinburgh Handedness Inventory Questionnaire*, *Waterloo Handedness and Footedness Questionnaire-Revised*, *Rennes Laterality Questionnaire*) geliştirilmiş, kullanılmış (11, 12, 17), ülkemiz için de uyarlaması yapılmıştır (13). Anketler yoluyla değerlendirmelere kıyasla, kişinin yanallığı hakkında ek nesnel bilgiler elde etmek için performansların kalitesini gözlemlemek değerli olabilir (14).

Bu çalışma, büyükler kategorisinde bireysel elit ritmik cimnastikçilerin final yarışma rutinlerinde, alet (fırlatma ve yakalamalarda) ve vücut zorluklarındaki (sıçrama, denge ve pivotlar) el ve ayak/bacak tercihlerinin analizlerini yapmak, profilini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem

2021 yılında büyükler kategorisinde, Dünya Kupası yarışmaları (Tashkent, Bakü ve Pesaro'da) ve Avrupa Şampiyonası'nda, bireysel elit cimnastikçilerin (N=28), aletlerdeki final yarışma rutinleri (N=75) (çember'de 18, top'ta 17, labut'ta 21 ve kudele'de 19 rutin) incelenmiş, düşme ve alet kaybı olmadan değerlendirme kurallarında (RC-CoP, 2017) (6) belirtilen tüm puan değerindeki vücut [(sıçramalar/atlamalar (itiş ayağı), dengeler (destek ayağı) ve pivotlar/rotasyonlar (rotasyon yaptığı destek ayağı)) ve alet zorluklarında (küçük, orta ve büyük fırlatma ve yakalamalar), el ve ayak/bacakla uyguladıkları hareketlerde tercih ettikleri tarafın kullanım sayıları ve oranları belirlenmiştir. İki hareketten oluşan kombine zorluklar ayrı ayrı değerlendirilmiş, aletlerde her iki el ve ayak/bacakla yapılan, ekstremiteler dışında vücudun herhangi bir bölümü ile yapılan fırlatma ve yakalamalar, çift ayakla yükselme ve inişle yapılan sıçramalar, çalışmaya dahil edilmemiştir. Labut çift alet olduğu için, aynı anda her iki elle yapılan fırlatma ve yakalamalar çalışmaya dahil edilmiştir.

Veriler, yarışmalar sırasında kaydedilen rutinlerin analizi ile elde edilmiştir. Bir den fazla yarışmaya katılan cimnastikçilerin en son rutinleri araştırma kapsamına alınmıştır. Tüm yarışma rutinlerinin analizi, biri uluslararası olmak üzere, üç RC hakemi tarafından birlikte değerlendirilmiştir. IBM SPSS 25.0 istatistik programı kullanılarak, verilerin açıklayıcı istatistik analizleri yapılmıştır.

Bulgular

Bireysel elit cimnastikçilerin final yarışma rutinlerinde (çember, top, labut ve kurdele), alet zorluklarında el ve ayak/bacakla yapılan fırlatma ve yakalamalar, vücut zorluklarında sıçramalar/atlamalar (itiş ayağı), dengeler (destek ayağı) ve rotasyonlarda (rotasyon yaptığı destek ayağı) tercih ettikleri tarafın (sağ ve sol) kullanım sayıları ve oranları Tablo 1, 2 ve Grafik 1, 2, 3'te verilmiştir. Bazı sporcular bazı aletlerde, ayak/bacakla hiç fırlatma ve yakalama uygulamadıkları için sıfır değeri verildiğinden, yüzdelik değerler birbirini tamamlamamıştır.

Tablo 1: Çember ve Top aletlerindeki tanımlayıcı istatistikler

○ Çember (n=18)						● Top (n=17)				
	%	$\bar{x}$ ve SD	Median	Min	Max	%	$\bar{x}$ ve SD	Median	Min	Max
↗ Sağ El	86.6	8.2 ± 2.9	8.0	3.0	15.0	87.0	11.4 ± 3.1	12.0	7.0	16.0
↗ Sol El	13.4	1.3 ± 1.2	1.0	0.0	4.0	13.0	1.5 ± 0.9	1.0	0.0	3.0
↓ Sağ El	72.2	6.8 ± 3.1	6.0	2.0	12.0	85.8	9.0 ± 3.2	9.0	4.0	16.0
↓ Sol El	27.8	2.3 ± 1.6	2.0	0.0	6.0	14.3	1.5 ± 1.0	1.0	0.0	4.0
↗ Sağ Ayak	30.7	0.9 ± 0.8	1.0	0.0	3.0	52.4	1.0 ± 1.0	1.0	0.0	3.0
↗ Sol Ayak	69.3	2.7 ± 1.7	2.5	0.0	6.0	24.0	0.5 ± 0.7	0.0	0.0	2.0
↓ Sağ Ayak	49.6	1.1 ± 0.9	1.0	0.0	3.0	14.7	0.2 ± 0.4	0.0	0.0	1.0
↓ Sol Ayak	39.3	1.0 ± 1.0	1.0	0.0	3.0	20.5	0.2 ± 0.4	0.0	0.0	1.0
∧ Sağ Ayak	34.9	1.2 ± 1.2	1.0	0.0	4.0	10.0	0.4 ± 0.6	0.0	0.0	2.0
∧ Sol Ayak	65.1	2.3 ± 1.7	2.0	0.0	6.0	90.0	2.2 ± 1.3	2.0	1.0	5.0
T Sağ Ayak	28.9	1.2 ± 1.2	1.0	0.0	5.0	36.9	1.5 ± 1.0	2.0	0.0	3.0
T Sol Ayak	71.1	2.4 ± 1.0	2.0	1.0	4.0	63.1	2.5 ± 1.4	2.0	1.0	6.0
○ Sağ Ayak	78.4	2.9 ± 1.4	2.5	0.0	6.0	76.4	3.3 ± 1.5	3.0	1.0	6.0
○ Sol Ayak	21.6	0.8 ± 0.8	1.0	0.0	3.0	23.6	1.1 ± 1.1	1.0	0.0	4.0

n; Rutin sayısı, $\bar{x}$ and SD; Mean ± Standard Deviation, Min; minimal değer, Max; maksimal değer

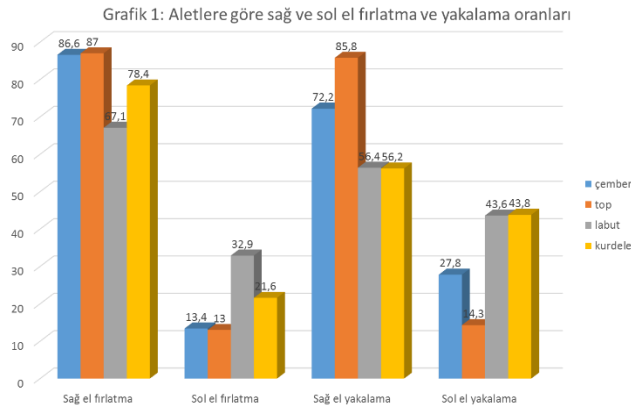
Tablo 2: Labut ve Kurdele aletlerindeki tanımlayıcı istatistikler.

🔧 Labut (n=21)						🌀 Kurdele (n=19)				
	%	$\bar{x}$ ve SD	Median	Min	Max	%	$\bar{x}$ ve SD	Median	Min	Max
↗ Sağ El	67.1	17.8 ± 3.3	19.0	11.0	23.0	78.4	7.6 ± 2.7	8.0	4.0	12.0
↗ Sol El	32.9	8.7 ± 2.1	9.0	5.0	12.0	21.6	2.1 ± 1.3	2.0	0.0	4.0
↓ Sağ El	56.4	15.0 ± 4.1	15.0	7.0	25.0	56.2	7.5 ± 2.4	8.0	3.0	12.0
↓ Sol El	43.6	11.5 ± 2.9	11.0	6.0	18.0	43.8	5.9 ± 2.7	6.0	2.0	11.0
↗ Sağ Ayak	56.3	0.7 ± 0.6	1.0	0.0	2.0	25.8	1.0 ± 1.4	0.0	0.0	4.0
↗ Sol Ayak	19.8	0.3 ± 0.6	0.0	0.0	2.0	74.2	2.7 ± 1.7	3.0	0.0	7.0
↓ Sağ Ayak	38.8	0.5 ± 0.6	0.0	0.0	2.0	5.2	0.05 ± 0.2	0.0	0.0	1.0
↓ Sol Ayak	23.8	0.3 ± 0.5	0.0	0.0	1.0	5.2	0.05 ± 0.2	0.0	0.0	1.0
∧ Sağ Ayak	9.8	0.3 ± 0.6	0.0	0.0	2.0	2.6	0.1 ± 0.3	0.0	0.0	1.0
∧ Sol Ayak	90.2	2.7 ± 1.4	3.0	0.0	5.0	97.4	3.5 ± 1.9	3.0	1.0	8.0
T Sağ Ayak	42.0	1.4 ± 1.1	1.0	0.0	4.0	36.6	1.1 ± 0.8	1.0	0.0	3.0
T Sol Ayak	58.0	1.9 ± 1.1	2.0	0.0	5.0	63.4	2.0 ± 1.2	2.0	0.0	4.0
○ Sağ Ayak	80.0	2.8 ± 1.2	2.0	0.0	5.0	72.6	2.6 ± 0.8	2.0	2.0	4.0
○ Sol Ayak	20.0	1.9 ± 1.2	0.0	0.0	4.0	27.4	1.3 ± 1.3	1.0	0.0	4.0

n; Rutin sayısı, $\bar{x}$ and SD; Mean ± Standard Deviation, Min; minimal değer, Max; maksimal değer

Tüm alet rutinlerinde, el ile fırlatmalarda sağ elde, % 67.1 ile % 87 arasında daha yüksek oranlar saptandı, en yüksek oran top aletinde ve en düşük oran labut aletinde gözlemlendi. Labut aletinde sol el kullanımı diğer aletlere göre daha yüksekti. Fırlatmalara ilişkin sayılarda en yüksek ortalama değerler, sağ elde 17.8 ± 3.3 ve sol el 8.7 ± 2.1 olarak labut aletinde görüldü (Tablo 1, 2 ve Grafik 1). El ile yakalamalarda, sağ elde, % 56.2 ile % 85.8 arasında sol elden daha yüksek oranlar saptandı. En yüksek oran top aletinde gözlenirken labut ve kurdele aletinin değerleri birbirine yakındı ancak çember aletine göre düşük oranlardaydı. Labut ve kurdele

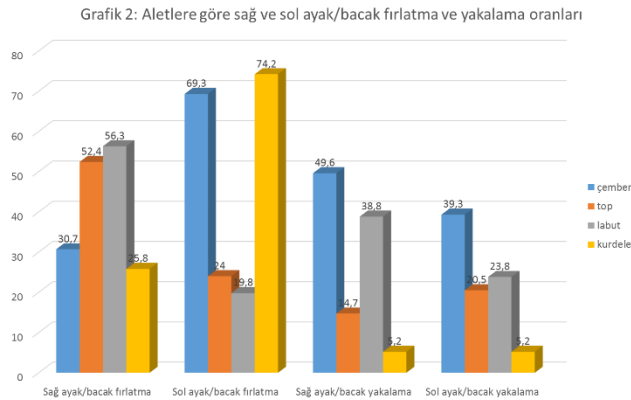
aletinde sağ ve sol el yakalama oranları diğer aletlere göre birbirine daha yakındı. Yakalamalara ilişkin sayılarda en yüksek ortalama değerler sağ elde 15.0 ± 4.1 ve sol elde 11.5 ± 2.9 olarak labut aletinde görüldü (Tablo 1, 2 ve Grafik 1).



Grafik 1: Aletlere göre sağ ve sol el ile fırlatma ve yakalama oranları.

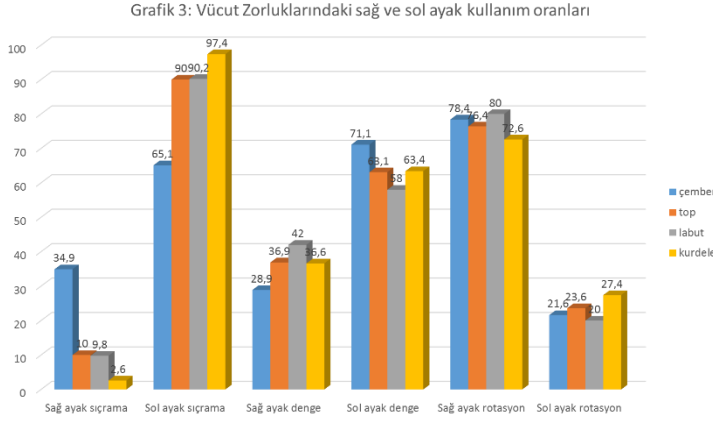
Tüm rutinlerde, ayak/bacakla ile fırlatmalarda, çember ve kurdele aletinde sırasıyla % 69.3 ve % 74.2 sol ayak/bacakta daha yüksek oranlar saptanırken, top ve labut aletlerinde sağ ayak/bacak oranları daha yüksekti. Fırlatmalara ilişkin sayılarda en yüksek ortalama değerler, sağ ayak/bacak'ta 1.0 ± 1.4 olarak kurdele aletinde ve sol ayak/bacak'ta 2.7 ± 1.7 olarak çember ve kurdele aletinde gözlemlendi (Tablo 1, 2 ve Grafik 2).

Tüm rutinlerde ayak/bacakla yakalamalarda ise, en yüksek oranlar sağ ve sol ayakta sırası ile % 49.6 ve % 39.3 çember aletinde gözlemlendi. Her iki ayak/bacakla yakalamalarda en düşük oranlar kurdele aletindeydi. Yakalamalara ilişkin sayılarda en yüksek ortalama değerler, sağ ayak/bacak'ta 1.1 ± 0.9 , sol ayak/bacak'ta 1.0 ± 1.0 olarak çember aletinde gözlemlendi (Tablo 1, 2 ve Grafik 2).



Grafik 2: Aletlere göre sağ ve sol ayak/bacak fırlatma ve yakalama oranları.

Tüm rutinlerde vücut zorluklarında ise, sıçrama/atlamalarda % 65.1 ile % 97.4 arasında ve dengelerde % 58 ile % 71.1 arasında değişen oranlarda sol ayak kullanım tercihi gözlenirken, pivot/rotasyonlarda % 72.6 ile % 80 arasında değişen oranlarda sağ ayak kullanım tercihi daha yüksekti. Sağ ayakla sıçrama çember aletinde, sol ayakla sıçrama kurdele aletinde, sağ ayak denge labut aletinde, sol ayak denge çember aletinde, sağ ayak rotasyon labut aletinde, sol ayak rotasyon kurdele aletinde en yüksek oranlara sahipti. Sıçramalara/atlamalara ve dengelere ilişkin kullanım sayılarında en yüksek ortalama değerler sırası ile sol ayakta 3.5 ± 1.9 kurdele aletinde, 2.5 ± 1.4 top aletinde saptandı. Pivot/rotasyonlara ilişkin kullanım sayılarında en yüksek ortalama değerler, sağ ayakta 3.3 ± 1.5 top aletinde gözlemlendi (Tablo 1, 2 ve Grafik 3).



Grafik 3: Vücut zorluklarındaki sağ ve sol ayak kullanım tercihi oranları.

Tartışma

Bu çalışma, büyükler kategorisinde bireysel elit ritmik cimnastikçilerin final yarışma rutinlerinde, alet (fırlatma ve yakalamalarda) ve vücut zorluklarındaki (sıçrama, denge ve pivotlar) el ve ayak/bacak tercihlerinin analizlerini yapmak amacıyla yapılmıştır. Koreografik gereklilikler veya zorluk puanını artırma eğilimleri ile birlikte cimnastikçilerin tercihleri saptanmaya çalışıldı.

Bireyin tüm motor sisteminin simetrik olduğu bilinmektedir ve insanlar koordinasyon ve kuvvete ilişkin hareketlerde sağ kolunu daha hatasız kullanır. Motor, işitsel, görsel ve duysal asimetri türleri vardır ve her tür asimetrinin derecesi kişiye özeldir. Asimetri RC’te önemlidir, cimnastikçiler her iki tarafta elementleri uygulamalıdır (özellikle alet kullanımları). Temel ve hazırlık antrenmanlarında simetrik eğitim önemlidir ancak zor elementleri edinmek için baskın tarafın kullanılması önerilir. 3/4 oranında baskın olan ve 1/4 oranında baskın olmayan kol/bacakla (aktif dinlenme gibi) uygulamalar öngörülmüştür. Asimetrinin derecesi, bir elementi öğretme yöntemlerini de belirler ve genç bir cimnastikçinin bir element asimetrisi % 10 artarsa; baskın olmayan kol/bacanın 8-10 kez bu elementi uygulaması önerilmektedir. Edinilen elementlerinin (vücut/alet) asimetrisi, antrenör tarafından değerlendirme kurallarına göre saptanabilir. Elementlerin zorluğu arttıkça asimetri oranı yüksek olabilir (% 17-54), basit zorluklarda bu oran (% 12-17) daha azdır (5).

Cimnastikçiler yarışma rutinlerinden iyi puan alabilmek için, puan değeri yüksek hareket zorluklarına yönelir ve hatasız uygulayabileceği tarafı tercih eder. RC’te asimetrinin çember, top ve kurdele elementleri için % 41’den, labut ve ip için % 18-21’den yüksek olmaması gerektiği belirtilmiştir (5). Çalışmamızda da tüm aletlerde el ile fırlatmalarda sağ el tercihi gözlenmiş, en yüksek oran top aletinde en düşük oran labut aletinde görülmüştür (Tablo 1, 2 ve Grafik 1). Labut aletinde saptanan bu düşük oran literatür ile uyumludur. RC’te aletler, tek (çember, top, kurdele) ve çift alet (ip, labut) olarak bilinmektedir. Labut aletinde sol el kullanım oranlarının diğer aletlere göre yüksek olmasının nedeni labutun çift alet olması ve cimnastikçilerin kompozisyonlarında her iki elini daha fazla kullanabilmesine olanak tanınmasından kaynaklanabilir. Fırlatmalara ilişkin sayılarda en yüksek ortalama değerler, sağ elde 17.8 ± 3.3 ve sol el 8.7 ± 2.1 olarak yine labut aletinde görüldü (Tablo 1, 2 ve Grafik 1). Alet zorluklarından daha iyi puan alıp zorluk puanını artırmak için cimnastikçiler labut aletinde element (temel ve temel olmayan) sayılarını artırma eğiliminde olabilecekleri düşünülmektedir.

Bu çalışmada el ile yakalamalarda, sağ elde, % 56.2 ile % 85.8 arasında daha yüksek oranlar saptandı, en yüksek oran top aletinde gözlenirken labut ve kurdele aletinin değerleri birbirine yakın ancak çember aletine göre düşük oranlardaydı. Top rutinlerinde vücut bölümleri (sırt, bel, dizler, çift ayak, bel yanında, karın, bacakların altında, ense ve omuzlar arasında vb.) ile yakalamalar uygulanabilmektedir. Yakalamalara ilişkin sayılarda en yüksek ortalama değerler sağ elde 15.0 ± 4.1 ve sol el 11.5 ± 2.9 olarak labut aletinde görüldü (Tablo 1, 2 ve Grafik 1). Bunun nedenleri, labut aletinin çift alet oluşu ve cimnastikçilerin alet zorluğu puanını artırma istekleri olabilir.

Çalışmamızda tüm rutinlerde, ayak/bacakla ile fırlatmalarda, çember ve kurdele aletinde sırasıyla % 69.3 ve % 74.2 sol ayak/bacakta daha yüksek oranlar saptanırken, top ve labut aletlerinde sağ ayak/bacak oranları daha yüksekti (Tablo 1, 2 ve Grafik 2). Cimnastikçilerin aletin yapısal özellikleri ve koreografik gereklilikler nedeni ile bu tercihleri yaptığı düşünülmektedir.

Ayak/bacakla yakalamalarda ise, en yüksek oranlar sağ ve sol ayakta sırası ile % 49.6 ve % 39.3 çember aletinde gözlemlendi (Tablo 1, 2 ve Grafik 2). Çember aletinin yapısal özelliği her iki ayakla yakalamalara olanak sağlamış olabilir. Her iki ayak/bacakla yakalamalarda en düşük oranlar kurdele aletindeydi. Kurdele aletinin uzun olması (6 m) ve kontrolünün zor olması nedeniyle, cimnastikçiler ayakla yakalama riskine girip hata yapmak istememiş olabilirler.

RC yetenek ve becerileri oldukça karmaşıktır, vücut hareketi teknikleri yanında, fiziksel uygunluk, zarif ve artistik sunumu da içerir (4). Hareket şekilleri fizik yasalara karşı yapılırlar (yerçekimi kuvveti, momentum kuvveti vb.) ve cimnastikçiler hareketlerini yüksek teknik seviyede uygulayabilmesi için fiziksel uygunluk yetilerinin optimum seviyelerde olması gerekir. Antrenmanlarda hareket, bölüm ve rutinlerin tekrar sayıları antrenörler tarafından değerlendirilir ve kaydedilir. Yarışma dönemi antrenman analizlerinde, cimnastikçilerin günde 2 veya 4 aletle, her antrenmanda 16-30 kez seri tekrarları uyguladığı belirtilmiştir (4). Bu tekrarlar kas ve iskelet sistemi üzerinde stres yaratabilir. Cimnastikçilerde fonksiyonel asimetri ile ilgili çalışmalar (7, 9, 31, 32) bulunmaktadır. Büyükler kategorisinde değerlendirme kurallarında, rutinlerde en az 1 sıçrama/atlama, 1 denge ve 1 rotasyon olmak koşuluyla, toplam 3-9 arasında vücut

zorluğu istenir ve cimnastikçiler iyi yapabildikleri vücut zorluklarını bu sınırlar içinde birden fazla sayıda (Ör. 1 sıçrama/atlama, 1 denge, 7 rotasyon) kullanabilir (RC-CoP, 2017) (6). Bu çalışmada alet zorluklarında yapılan düşük değerdeki (0.10 puan) vücut zorlukları da çalışmaya dahil edildiği için vücut zorluk sayıları yüksek bulunmuştur. Çalışmamızda sıçrama/atlamalarda % 65.1 ile % 97.4 ve dengelerde % 58 ile % 71 arasında değişen oranlarda sol ayak kullanım tercihi saptanırken, pivot/rotasyonlarda % 72.6 ile % 80 arasında değişen oranlarda sağ ayak kullanım tercihi, diğer ayağa göre daha yüksek bulunmuştur. (Tablo 1, 2 ve Grafik 3). Fiziksel hazırlığın başlangıç dönemlerinden itibaren uygulanacak simetrik eğitimler, sporunun sağlığını korumanın yanı sıra sporda özelleşme dönemlerinde hareket zenginliğini artırabilir, kompozisyonun bütünsel güzelliğine de katkı sağlayabilir.

Motor tercih görevleri, bir bireyin yanallık eğilimini gösterir, ancak spor gibi belirli ortamlarda yanallaşma derecesini ortaya çıkarmaz (10). Spora özgü yanallık değerlendirme sonuçları, örneğin, el tercihiyle karşılaştırıldığında uyumsuz olabilecek belirli yanallık dağılımları gösterebilir (27). Yarışma kurallarının herhangi bir ekstremitenin kullanılmasına izin verdiği sporlarda, vücudun her iki tarafı arasındaki teknik beceri farklılıkları dezavantajlıdır, çünkü sporcular daha sonra tercih edilen veya baskın ekstremitelere bağımlı olabilir (29). Motor asimetrisinin doğuştan (doğal) ve sonradan kazanılmış iki bileşeni dikkate alındığında, motor asimetri artırıp azabileceği için RC yarışma kompozisyonlarında sağ ve sol kolu kullanmanın önemi artar (5). Egzersize bağlı yorgunluğun, spora özel görevler üzerindeki etkisini göz önünde bulundurmak ve temassız yaralanma riski açısından, yüke bağlı ekstremiteler arası asimetrisinin nedenlerini belirlemek için fiziksel bir yüklenme öncesi, sırası ve sonrasında test yapılması önerilmektedir (30). Ekstremiteler arasında, denge, kas kuvveti ve esneklik farklılıkları sporcuları yaralanmaya yatkın hale getirebilir. Sporcuların sağlıklı bir şekilde spor yaşamını uzun yıllar sürdürebilmesi hedeflenmelidir. Değerlendirme kurallarında yapılacak bazı düzenlemeler veya antrenörün kullanacağı yöntemler, asimetrik farklılıkları azaltabilir ve antrenman süreçlerini optimize edebilir. Spor kulüpleri, bu farkındalıkla, belirli araştırmalara dayalı organizasyon ve müdahale stratejileri uygulayabilir.

Bu çalışmanın analizleri yapılırken birden fazla yarışmaya katılan bazı sporcuların daha iyi puan alabilmek için, serilerini giderek değiştirdikleri ve geliştirdikleri de gözlemlendi. Müsabaka döneminde 2-3 aylık bir süreçte yapılan bu değişikliklerin de incelenmesi önerilmektedir. Cimnastikçilerin rotasyon yön tercihleri analiz edilerek bu spor dalındaki araştırma perspektifi genişletilebilir. Her yarım küre aynı anda bağımsız olarak kullanılabildiğinde bilişsel kapasitenin artabileceği belirtilmiştir (28), bu konuda spor dalları arasında karşılaştırmalar yapılabilir. Bu çalışmada dört büyük yarışmada finale kalan üst düzey elit sporcuların rutinleri incelenmiştir. Eğer bu yarışmalara katılan tüm sporcuların analizleri yapılmış olsaydı elde edilen sonuçlar belki biraz daha farklı olabilirdi.

Sonuç

Ritmik cimnastikte, pedagojik etkiler, alışkanlıklar, aletin yapısal özellikleri, koreografik gereklilikler, zorluk puanını artırma eğilimleri, el, ayak/bacak kullanım tercihlerini etkileyebilir. Elit cimnastikçilerin, aletlere göre farklı oranlarda, fırlatma ve yakalamalarda, rotasyonlarda vücudun sağ tarafını, sıçrama/atlamalarda ve dengelerde vücudun sol tarafını kullanma eğiliminde olduğu saptanmıştır. Müzik eşliğinde, mükemmel hareketler ve rutinler için çok sayıda yapılan tekrarlarla oluşabilecek tek taraflı yüklenmeler, gelecekte cimnastikçilerin sağlığını olumsuz etkileyebilir. Sporcuların fiziksel hazırlığının erken dönemlerinden itibaren alet ve vücut zorlukları için simetrik eğitimlere yer verilmelidir. Cimnastikçilerde baskın olmayan taraftaki beceri gelişimi, hareketlerdeki çeşitliliği artırabilir, kompozisyon bütünlüğündeki güzelliğe de katkı sağlayabilir.

Kaynaklar

1. Musálek, M. (2015). Skilled performance tests and their use in diagnosing handedness and footedness at children of lower school age 8–10. *Frontiers in Psychology*, 5, 1513.
2. Sainburg R. L. (2016). Laterality of Basic Motor Control Mechanisms: Different Roles of the Right and Left Brain Hemispheres In F. Loffing, N. Hagemann, B. Strauss, & C. MacMahon (Eds.), *Laterality in Sports: Theories and applications*. Elsevier Academic Press. pp. 155-177.
3. Loffing, F., Hagemann, N., Strauss, B., & MacMahon C. (Eds.) (2016), *Laterality in Sports: Theories and applications*. Elsevier Academic Press. pp. 3-7
4. Jastrjemskaia, N., Titov, Y. (1999). Rhythmic Gymnastics, *Human Kinetics*, p 127-190
5. Jastrejevskaya, N., (1995); Rhythmic Sportive Gymnastics Theory and Practice, FIG, p 477, 524.
6. Federation Internationale De Gymnastique (FIG), (2017). Code de pointage GR 2017-2020, Version mise à jour valable dès le 1er février 2018).
7. Frutuoso, A. S., Diefenthaler, F., Vaz, M. A., & Freitas, C. (2016). Lower Limb Asymmetries in Rhythmic Gymnastics Athletes. *International journal of sports physical therapy*, 11(1), 34–43.
8. Batista Santos, A., Bobo Arce, M., Lebre, E., & Ávila-Carvalho, L. (2015). Flexibility in Rhythmic Gymnastics: Functional Asymmetry in Portuguese Junior Gymnasts. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 120, 19-26.
9. Batista, A., Garganta, R., & Ávila-Carvalho, L. (2019). Flexibility and functional asymmetry in rhythmic gymnastics. *Athens Journal Os Sports*, 6(2), 77-94.
10. Utesch, T., Mentzel, S. V., Strauss, B., & Büsch, D. (2016). Measurement of laterality and its relevance for sports. In F. Loffing, N. Hagemann, B. Strauss, & C. MacMahon (Eds.), *Laterality in sports: Theories and applications*. Elsevier Academic Press. pp. 65–86. Doi:10.1016/B978-0-12-801426-4.00004-3.
11. Oldfield, R. C. (1971). The assessment and analysis of handedness: the Edinburgh inventory. *Neuropsychologia*, 9(1), 97–113.

12. Elias, L. J., Bryden, M. P., & Bulman-Fleming, M. B. (1998). Footedness is a better predictor than is handedness of emotional lateralization. *Neuropsychologia*, 36(1), 37–43. Doi:10.1016/S0028-3932(97)00107-3
13. Fulya Ipek, Mert Doğan, Vesile Yıldız Kabak, Songul Atasavun Uysal & Tülin Düger (2021) Cross-cultural adaptation, validity and reliability of Turkish version of the Waterloo Handedness and Footedness Questionnaire-Revised, *Laterality*, 26:6, 624-644, Doi: 10.1080/1357650X.2021.1882479
14. Elliott, D., & Roy, E. A. (1996). *Manual asymmetries in motor performance*. Boca Raton: CRC Press.
15. Kalaycıoğlu, C., Kara, C., Atbaşoğlu, C., & Nalçacı, E. (2008). Aspects of foot preference: Differential relationships of skilled and unskilled foot movements with motor asymmetry. *Laterality: Asymmetries of Body, Brain and Cognition*, 13(2), 124–142. Doi:10.1080/13576500701701704
16. Peters M. Footedness: asymmetries in foot preference and skill and neuropsychological assessment of foot movement. *Psychol Bull.* 1988; 103(2): 179–192. [SEP]
17. Prieur, J., Barbu, S., & Blois-Heulin, C. (2017). Assessment and analysis of human laterality for manipulation and communication using the Rennes Laterality Questionnaire. *Royal Society open science*, 4(8), 170035. <https://doi.org/10.1098/rsos.170035>
18. Ziyagil, M. A. (2011). Handedness and footedness: relations to differences in sprinting speed and multiple sprint performance in prepubertal boys. *Perceptual and Motor Skills*, 112(2), 440–450.
19. Castañer, M., Andueza, J., Hileno, R., Puigarnau, S., Prat, Q., & Camerino, O. (2018). Profiles of Motor Laterality in Young Athletes' Performance of Complex Movements: Merging the MOTORLAT and PATHoops Tools. *Frontiers in psychology*, 9, 916. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00916>
20. Gilbert, A. N., & Wysocki, C. J. (1992). Hand preference and age in the United States. *Neuropsychologica*, 30, 601–608.
21. Packheiser, J., Schmitz, J., Berretz, G., Carey, D. P., Paracchini, S., Papadatou-Pastou, M., & Ocklenburg, S. (2020). Four meta-analyses across 164 studies on atypical footedness prevalence and its relation to handedness. *Scientific reports*, 10(1), 14501. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-71478-w>
22. Heinen, T., Bermeitinger, C., & von Laßberg, C. (2016). Laterality in individualized sports. In F. Loffing, N. Hagemann, B. Strauss, & C. MacMahon (Eds.), *Laterality in sports: Theories and applications* (pp. 227–247). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801426-4.00011-0>
23. Prieur J, Barbu S, Blois-Heulin C. 2017 Assessment and analysis of human laterality for manipulation and communication using the Rennes Laterality Questionnaire. *R. Soc. open sci.* 4: 170035. <http://dx.doi.org/10.1098/rsos.170035>
24. Faurie C, Raymond M. (2004) Handedness frequency [SEP] over more than ten thousand years. *Proc. R. Soc. [SEP] Lond. B* 271, 43–45. (Doi:10.1098/rsbl.2003.0092) [SEP]
25. Faurie, C., & Raymond, M. (2016). Origins, Development, and Persistence of Laterality in Humans, In F. Loffing, N. Hagemann, B. Strauss, & C. MacMahon (Eds.), *Laterality in Sports: Theories and applications*. Elsevier Academic Press. pp. 11–30.
26. Peters, M., Reimers, S., and Manning, J. T. (2006). Hand preference for writing and associations with selected demographic and behavioral variables in 255,100 subjects: The BBC Internet study. *Brain Cogn.* 62, 177–189. Doi: 10.1016/j.bandc.2006.04.005.
27. Loffing, F., Sölter, F., & Hagemann, N. (2014). Left preference for sport tasks does not necessarily indicate left-handedness: sport-specific lateral preferences, relationship with handedness and implications for laterality research in behavioural sciences. *PLoS One*, 9, e105800.
28. Rogers L. J. (2021). Brain Lateralization and Cognitive Capacity. *Animals: an open access journal from MDPI*, 11(7), 1996. <https://doi.org/10.3390/ani11071996>
29. Parrington L, Ball K. Biomechanical considerations of laterality in sport. In: [SEP]Loffing F, Hagemann N, Strauss B, MacMahon C, editors. *Laterality in Sports: [SEP]Theories and applications*. San Diego: Academic Press; 2016. p. 279–308.
30. Heil, J., Loffing, F. & Büsch, D. The Influence of Exercise-Induced Fatigue on Inter-Limb Asymmetries: a Systematic Review. *Sports Med - Open* 6, 39 (2020). <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00270-x>
31. Radas, J., & Bobić, T.T. (2011). POSTURE IN TOP-LEVEL CROATIAN RHYTHMIC GYMNASTS AND NON-TRAINEES. *Kinesiology: international journal of fundamental and applied kinesiology*, 43, 64-73.
32. Shigaki, L., Rabello, L. M., Camargo, M. Z., Santos, V. B. D. C., Gil, A. W. D. O., Oliveira, M. R. D., ... & Macedo, C. D. S. G. (2013). Comparative analysis of one-foot balance in rhythmic gymnastics athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 19, 104-107.

Antrenörlerin Kadın Sporcu Üçlemesi Hakkındaki Bilgi, Tutum ve Davranışlarının İncelenmesi

Ahsen Oğul¹, Sabriye Ercan²

Özet

Giriş ve Amaç: Kadın sporcularda ideal vücut görünümüne ulaşma, başarılı olma arzusu başta olmak üzere çeşitli faktörlerin sonucunda ortaya çıkan kadın sporcu üçlemesinin önlenmesinde antrenörler etkin rol oynamaktadır. Bu çalışmada antrenörlerin kadın sporcu üçlemesi hakkındaki bilgi, tutum ve davranışlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmaya 18 yaş üzerindeki Türkçe okur-yazarlığı bulunan antrenörler gönüllülük esasına dayalı olarak dâhil edilmiştir. Literatür taraması yapılarak 'Google Forms' aracılığı ile oluşturulan dijital anket formunun katılımcılar tarafından doldurulması istenmiştir. Katılımcıların tanımlayıcı bilgileri ve kadın sporcu üçlemesi hakkındaki bilgi, tutum ve davranışları ile ilgili sorulara verdikleri cevaplar kaydedilmiştir.

Bulgular: Araştırmaya 134 kişi (49 kadın, 85 erkek) katılmış olup, antrenörlerin ortalama yaşı 36,2±12,8 yıl, antrenörlük süresi 10,8±9,3 yıl, kadın sporcularla aktif olarak çalışan antrenör sayısı 85 (%63,4) olarak saptanmıştır. Antrenörlerin %32,8'i üçlemeyi duyduğunu beyan etmiştir. Kadın antrenörlerin sporcuların vücut ağırlıklarını, yağ yüzdelerini ve menstrual döngülerini daha yakından takip ettikleri saptanmıştır (p=0,001). Sporcusunda, kadın sporcu üçlemesinin herhangi bir bileşenini tespit ettiğinde hekime bildiren antrenör oranı %45,5 bulunmuştur. Kadın sporculara özgü sağlık sorunları hakkında bilgi edinmek isteyenler %83,6 oranında olup, en çok bilgi edinilmek istenilen konunun 'kadın sporcu ve kemik sağlığı' konusu olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Antrenörlerin kadın sporcu üçlemesi hakkındaki bilgi düzeyleri düşük bulunmuştur. Sporcuların yeme davranışlarının, menstrual döngülerinin, vücut ağırlıklarının takibi konusunda kadın antrenörlerin, erkek antrenörlere göre farkındalıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Üçleme hakkında verilecek eğitimlerle antrenörlerin bilgi düzeyi artırılmalı ve üçlemenin önlenmesine odaklanılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Kadın Sporcu Üçlemesi, Antrenör, Bilgi, Tutum

Investigation of Coaches Knowledge, Attitudes, and Behaviors about the Female Athlete Triad

Ahsen Oğul¹, Sabriye Ercan²

Abstract

Introduction and Objectives: Coaches play an active role in preventing the triad of female athletes, which is the result of various factors, especially the desire to achieve the ideal body appearance and the desire to be successful in female athletes. In this study, it is aimed to examine the knowledge, attitudes and behaviors of the coaches about the female athlete triad.

Methods: Turkish literate trainers over the age of 18 were included in the study on a voluntary basis. The participants were asked to fill in the digital survey form created via 'Google Forms' by review the literature. The answers of the participants to the questions about their descriptive information and their knowledge, attitudes and behaviors about the female athlete triad were recorded.

Results: 134 people (49 women, 85 men) participated in the study, the mean age of coaches was 36,2±12,8 years, the duration of their coaching was 10,8±9,3 years, the number of coaches actively working with female athletes was 85 (63,4%) was detected. 32,8% of the coaches declared that they have heard of the triad. It has been determined that female coaches follow the body weights, fat percentages and menstrual cycles of the athletes more closely (p=0,001). When female athletes identified any component of the female athlete triad, the percentage of coaches reported to the physician was 45,5%. 83.6% of those who want to learn about health problems specific to female athletes, and it was found that the most desired topic to obtain information is the topic of 'female athlete and bone health'.

Conclusion: Coaches' knowledge of the female athlete triad was found to be low. Female coaches were found to be more aware of athletes' eating behavior, menstrual cycles, and body weight tracking than male coaches. Training about the triad should increase the level of knowledge of the coaches and focus on preventing the triad.

Key Words: Female Athlete Triad, Coach, Knowledge, Attitudes

¹ Gazi Yaşargil Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Spor Hekimliği Kliniği, Diyarbakır, Türkiye

² Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi, Spor Hekimliği ABD, Isparta, Türkiye

Giriş

Amerikan Spor Hekimleri Derneği tarafından kadın sporcu üçlemesi; düzensiz yeme davranışı olsun ya da olmasın düşük enerji kullanılabilirliği, menstrual işlev bozukluk ve kemik mineral yoğunluğunda azalmadan oluşan birbiriyle ilişkili koşulların spektrumu olarak karakterize edilmektedir ¹. Sporcularda zayıf bir görünümü sürdürme isteği, başarılı olma arzusu, antrenörleri ve ebeveynleri tarafından başarılı olmaları için üzerlerinde oluşturulan baskı, optimal performansa ve vücut ağırlığına ulaşmak için kasıtlı ya da kasıtsız besin alımlarında kısıtlamalara ve/veya aşırı antrenman yapmaya yönelmelerine neden olabilmektedir. Kadın sporcu üçlemesinin temelini oluşturan düşük enerji kullanılabilirliği tablosu fark edilmez ise geri dönüşsüz sağlık sorunlarına yol açabilmektedir ². Üçlemenin semptomlarının tanınamaması, hafife alınması ve sporcular tarafından semptomların bildirilmemesi gibi nedenlerden dolayı gerçek yaygınlığı bilinmemekle beraber yapılan çalışmalarda %1-4 oranında gözlemlendiğini göstermektedir ³.

Kadın sporcu üçlemesinin erken dönem tespitinde, önlenmesinde ve tedavisinde sağlık çalışanları haricinde sporcuların ebeveynlerine ve antrenörlerine de önemli görevler düşmektedir. Antrenörlerin sporcuda meydana gelen değişimleri erken dönemde gözlemlene şansı mevcuttur. Ayrıca antrenörler sporcuları sağlıklı davranış kalıplarını benimsemeleri için eğiterek ve teşvik ederek olumlu yönde geliştirebilirler ⁴. Bu çalışmada antrenörlerin kadın sporcu üçlemesi hakkındaki bilgi, tutum ve davranışlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

Araştırma, yerel etik kurulun 02.07.2021 tarihli ve 823 numaralı kararı ile onaylanmıştır. Literatür taraması yapılarak ³⁻⁸ oluşturulan anket formu katılımcılara yüz-yüze ve 'Google Forms' ile dijital ortamda doldurtulmuştur. Çalışmaya 18 yaş üzeri antrenörler dâhil edilmiş olup, Türkçe okuma ve anlamaya yetisine sahip olmayan, dijital anket doldurmaya uyumsuz, anketin uygulanması esnasında iletişim sorunu yaşayan bireyler çalışmadan dışlanmıştır. Oluşturulan form ile antrenörlerin kadın sporcu üçlemesi hakkındaki bilgileri, üçlemenin herhangi bir bileşenini tespit etmek için neleri sorguladıkları, herhangi bir bileşeni tespit ettiklerinde nasıl bir yol izledikleri ve üçleme ile ilgili bilgi edinme konusundaki talepleri sorgulanmıştır.

İstatistiksel analiz

Veriler, SPSS v.23 paket programında değerlendirildi. Verilerin, ortalama $\pm$ standart sapma, sıklık (n) ve yüzde (%) oranı belirlendi. Gruplar arasındaki fark analizi ki-kare testi ile değerlendirildi. p değeri 0,05 düzeyinde anlamlı kabul edildi.

Bulgular

Araştırmaya %36,6 (n=49)'si kadın ve %63,4 (n=85)'ü erkek olmak 134 kişi dâhil edildi. Antrenörlerin yaş ortalaması $36,2 \pm 12,8$ yıl, antrenörlük süresi $10,8 \pm 9,3$ yıl, kadın sporcularla ortalama çalışma süresi $7,5 \pm 7,3$ yıl olarak saptandı. Kadın sporcularla aktif olarak çalışan antrenörlerin %63,4 (n=85), geçmişte çalışmış olanların ise %24,6 (n=33) oranında olduğu gözlemlendi.

Antrenörlerin, %32,8 (n=44)'i 'kadın sporcu üçlemesi'ni duyduğunu beyan etti. Üçlemenin bileşenlerini tanımlamaları istendiğinde cevap veren antrenör oranı %28,4 (n=38), bu cevapların doğruluk oranı ise %52,6 (n=20) bulundu.

Çalıştıkları kadın sporculardaki yeme davranışı bozukluğunu fark ettiğini belirtenlerin oranı %48,5 (n=65)'ti. Kadın sporculara yeme davranışları ile ilgili her zaman soru sorduğunu söyleyen antrenör oranı %24,6 (n=33) idi. Sporcusunda yeme bozukluğu tespit ettiğinde antrenörlerin izlediği en sık yolun ise %25,7 (n=98) ile sporcu ile konuşmak olduğu saptandı.

Sporcuların menstrual döngülerini sürekli takip edenlerin oranı %12,7 (n=17), 3 aydan uzun süre menstrual bozukluk yaşayan sporcularını fark edenlerin oranı %13,4 (n=18) saptandı. Kadın antrenörlerin kadın sporcularının menstrual döngülerini daha yakından takip ettikleri gözlemlendi (p=0,001). Sporcusu ile menstrual düzenini konuşurken her zaman rahat hissettiğini bildirenlerin oranı %28,4 (n=38) olarak bulundu. Menstrual düzensizliği ya da amenoresi olan kadın sporcu ile çalıştığını beyan edenler %15,7 (n=21), daha önce menstrual düzensizliği için sporcusunu doktora yönlendirenler %23,9 (n=32) oranında bulundu. Kadın antrenörlerin bu konudaki farkındalıkları ve girişimleri erkek antrenörler ile fark oluştuyordu (p=0,0001).

Kadın sporcularda menstrual düzensizliğin ya da amenorenin antrenmana normal cevap olduğunu düşünenlerin oranı %12,7 (n=17) idi (Tablo 1). Antrenörlerin, sporcusunda menstrual düzensizlik tespit ettiklerinde en sık tercih ettikleri yol ise %25,8 (n=74) ile hekime yönlendirmek olmaktadır.

Tablo 1. Antrenörlerin menstrual düzensizlik konusundaki düşünceleri

	n	%
Normal olduğunu düşünüyorum	17	12,7
Normal olduğunu düşünüyorum ancak 3-6 aydan uzun süre devam ederse değerlendirilmesi gerektiğini düşünüyorum	46	34,3

Normal olmadığını düşünüyorum ancak genellikle sporcu için zararlı bir durum olmadığını düşünüyorum	15	11,2
Normal olmadığını ve tıbbi değerlendirme gerektirdiğini düşünüyorum	56	41,8

Sporcudaki menstrual düzensizliğin kemik kırıklarına, kemik mineral yoğunluğunda azalmaya, sporcudaki performans kaybına neden olacağını düşünenler %23,9 (n=32) oranındaydı. Kadın sporcularında daha önce kemik stres kırıkları ile karşılaştığını bildirenler %23,9 (n=32) oranındaydı. Sporcudaki menstrual düzensizlik saptandığında kemik mineral yoğunluğunun değerlendirilmesi gerektiğini düşünenler %23,9 (n=32) oranındaydı. Kadın antrenörlerin bu konudaki farkındalığı daha yüksekti (p=0,0001).

Antrenörler, teşhis edilmiş yeme bozukluğu tedavisi gören kadın sporcu, halen yeme bozukluğu bulguları gösterirken spora devam etmek isterse, devam edip edemeyeceğinin kararının %61,2 oranında hekim tarafından verilmesi gerektiğini düşündü (Tablo 2). Kadın antrenörlerin psikologların karar vermesi yönündeki tercihleri erkek antrenörlerden daha yüksekti (p=0,03).

Tablo 2. Yeme bozukluğu teşhisi olan kadın sporcunun spora devam kararını veren

	n	%
Sporcunun takibini gerçekleştiren hekim	82	61,2
Sporcunun kararı	16	11,9
Diyetisyen	11	8,2
Baş antrenör	10	7,5
Takım fizyoterapisti	5	3,7
Ailesi	4	3,0
Yardımcı antrenör	3	2,2
Psikolog	3	2,2

Antrenörler arasında sporcusunda kadın sporcu üçlemesinin bir veya birden fazlasını tespit ettiğinde hekime yönlendireceğini bildirenlerin oranı %45,5 (n=61) idi. Erkek antrenörlerin hekime yönlendirmeyeceği yönündeki beyanı kadın antrenörlerden daha yüksekti (p=0,026). Antrenörlerin en sık yönlendireceğini belirttiği branşlar ise sırasıyla %33,8 (n=22) kadın hastalıkları ve doğum, %30,8 (n=20) spor hekimliği ve %12,3 (n=8) ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanı olarak saptandı.

Kadın sporculara özgü sağlık sorunları hakkında daha fazla bilgi edinmek istediğini bildiren antrenör oranı %83,6 (n=112) idi. En çok bilgi edinmek istenen konunun 'Kadın sporcu ve kemik sağlığı' olduğu saptandı (Tablo 3). Antrenörlerin bilgi edinme yöntemi olarak ise %38,7 (n=91) yüz yüze toplantı, %24,3 (n=57) online toplantı ve %14 (n=33) konu hakkında hazırlanmış web sitesini tercih ettikleri saptandı.

Tablo 3. Kadın sporculara özgü sağlık sorunları hakkında bilgi talebi

	n	%
Kadın sporcu ve kemik sağlığı	98	22,7%
Kadın sporcu ve adet (menstrual) bozuklukları	96	22,3%
Sporcu beslenmesi	94	21,8%
Kadın sporcu ve yeme bozuklukları	85	19,7%
Kuvvet antrenmanları	58	13,5%

Not: Bu sorunun cevabında çoklu yanıt alındığı için n sayısı örneklem hacmini geçmektedir.

Tartışma

Kadın sporcu üçlemesinin önlenmesi ve tedavi edilmesi için eğitim programlarının yapılması, tarama araçlarının kullanılması ve uygun kaynaklara yönlendirme gereklidir. Bu yönlendirmelerin yapılabilmesi için konu hakkında yeterli bilgi seviyesine sahip olmak gereklidir ⁴. Antrenörlerin konu hakkında yeterli bilgi birikimine sahip olması kadın sporcu üçlemesinin önlenmesinde önemli bir yere sahiptir. Antrenörlerin bilgi, tutum ve davranışlarının değerlendirildiği bu çalışmaya 134 antrenör dahil edilmiştir. Kadın sporcu üçlemesini duyduğunu beyan eden antrenörlerin sayısı 44 olup, üç bileşeni de doğru tanımlayanlar 20 kişi olarak belirlenmiştir. Kadın sporculara yeme bozukluğu fark ettiğini belirten antrenör oranının %48,5, sporcuların yaşadığı menstrual düzensizlikleri fark edenlerin oranının %13,4 ve menstrual düzensizlik durumunda kemik mineral yoğunluğunda azalmalar meydana gelebileceğini, kemik kırıklarının oluşabileceğini düşünenlerin oranının ise %23,9 olduğu saptanmıştır.

Mukherjee ve ark., tarafından yapılan bir çalışmada kadın sporcu üçlemesini hiç duymadığını belirtenlerin oranı %85 bulunmuştur ⁹. Bir başka çalışmada, kadın sporcu üçlemesini duyduğunu bildiren antrenörlerin oranı %64, üçlemeyi tanımlayabileceklerini belirtenlerin oranı %48, tüm bileşenleri doğru bir şekilde tanımlayanların oranı %43 bulunmuştur ⁴. Bizim çalışmamızda üçlemeyi

duyduğunu belirten antrenörlerin oranı %32,8, tanımlayabilecekleri belirtenlerin oranı %28,4 bulunmuştur. Bu çalışmada antrenörlerin kadın sporcu üçlemesi hakkındaki bilgileri düşük saptanmış olup, antrenörlerin eğitim süreçlerinde kadın sporcu üçlemesine yer verilmesi ve meslek içi sürekli eğitimlerle bilgilerin güncellenmesi gerektiğine ihtiyaç olduğu düşünülmüştür.

Sporcularda yeme bozukluğu ve menstrual disfonksiyonun erken uyarı işaretlerinin tespit edilmesi kadın sporcu üçlemesinin önlenmesi ve erken tedavi edilmesi açısından önem arz etmektedir. Mukherjee ve ark., tarafından yapılan çalışmada kadın antrenörlerin %72'sinin ve erkek antrenörlerin %42'sinin sporcu ile menstrual durumunu konuşurken rahat olduğu gösterilmiştir⁹. Aynı çalışmada yeme davranışları ile ilgili sporcuları ile konuşurken rahat olduğunu bildirenlerin oranı %70, sporcuların beslenme alışkanlıklarının farkında olanların oranının ise %28 olduğu saptanmıştır. Bir başka çalışmada kadın sporcular ile beslenme davranışını rahat konuşabilen antrenör oranı %86,8, sporcularında düzensiz yeme davranışı fark eden antrenör oranı ise %87,9 olarak bulunmuştur⁴. Bu çalışmada çalıştığı sporcularda yeme davranışı bozukluğu fark ettiğini bildiren antrenör oranı %48,5, yeme davranışı ile ilgili sporcusu ile konuşurken rahat hissedenlerin oranı %38,5, menstrual durumu hakkında sporcusu ile konuşurken rahat hissedenlerin oranı %28,4 bulunmuştur. Antrenörlerin, sporcularda görülen beslenme bozuklukları hakkında bilgileri ne kadar fazla olursa sporcularında beslenme yönergelerini takip etme, sağlıklı vücut imajı ve yeme alışkanlıkları geliştirme, menstrual döngüleri hakkında rahat konuşma ve gerekli durumlarda tıbbi bakıma teşvik etme olasılıklarının o kadar yüksek olduğu bilinmektedir¹⁰. Sporcuların uygun koşullar altında spora katılımlarının sağlanması için antrenörlerin sporcularda gözlenen yeme davranışı ve menstrual fonksiyonlar ile ilgili farkındalıklarının artırılması gerekmektedir.

Yapılan bir çalışmada, antrenörlerin sporcunun uygun antrenman ve diyet koşullarında vücut yağının performansı üst düzeye taşıyacak seviyeye ulaştığında menstruasyonun kesilmesinin normal olduğuna dair bir inancıya sahip oldukları gösterilmiştir¹¹. Bir başka çalışmada, antrenörlerin amenoreyi antrenmana normal cevap olarak değerlendiren antrenörlerin oranı %38 bulunmuştur. Bu çalışmada bu oran %12,7 gibi daha düşük bir oranda saptansa da halen tedirgin edici seviyededir. Antrenörlerin, menstrual disfonksiyonu sağlık sorunları açısından uyarı işareti olarak görmesi ve sporcu sağlığının devamlılığı için uygun eğitimlere ihtiyaçları vardır.

Yeme davranışının değerlendirildiği bir çalışmada, sporcuda yeme bozukluğu fark edildiğinde antrenörlerin %69,8'inin sporcuyu hekime yönlendirdiği saptanmıştır⁸. Bir başka çalışmada, antrenörlerin %93'ü sporcusunda yeme bozukluğu tespit ettiklerinde ilk olarak sporcu ile konuşacaklarını, bir sonraki aşamada ise psikoloğa yönlendireceklerini (%53) bildirmişlerdir¹². Aynı çalışmada sporcuda amenore tespit ettiklerinde antrenörlerin %70'i sporcu ile konuşacaklarını, devamında ise sporcunun ailesiyle konuşacaklarını (%60) ve aile hekimine yönlendireceklerini (%45) bildirmişlerdir¹². Bu çalışmada antrenörler yeme bozukluğunu daha çok kendi aralarında çözebileceğini düşünürken, menstrual disfonksiyon konusunda dışarıdan yardım almayı tercih etmişlerdir. Bu durumun konu hakkında bilgi yetersizliğinden ve/veya toplumun sporcunun menstrual düzenini konuşmaya daha kapalı olmasından kaynaklı olabileceğini düşünmekteyiz.

Antrenörlerin kadın sporcu üçlemesi ile ilgili tarama yapmasının önündeki bariyerlerin en önemlilerinin sporcu ile geçirilen sürenin kısıtlılığı ve üçleme hakkında antrenörlerin bilgi boşlukları olduğu bilinmektedir⁴. Kroshus ve ark., tarafından yapılan bir çalışmada, antrenörler sporcu beslenmesi (% 88), yeme bozukluğu ve kadın sporcular (% 73), kemik sağlığı ve kadın sporcular (% 72) ile ilgili sağlık sorunları hakkında daha fazla bilgi edinmek istediklerini ve bu bilgileri ağırlıklı olarak (%73) bir web sitesi üzerinden almak istediklerini bildirmişlerdir¹². Bu çalışmada antrenörlerin en sık bilgi almak istedikleri konu 'kadın sporcu ve kemik sağlığı' konusu (%22,7) olarak bulunmuştur. Bilgiyi almak için en çok istenen yöntemin ise yüz-yüze toplantı (%24,3) olduğu gözlenmiştir.

Çalışmamızın kısıtlılıklarını çalışmanın kesitsel nitelikte olması ve anket sorularının katılımcılara araştırmacılar tarafından yöneltilmeyip katılımcıların kendi-kendine yanıt bildirmesi oluşturmaktadır.

Sonuç

Bu çalışmada antrenörlerin kadın sporcu üçlemesi ile ilgili önemli bilgi boşlukları olduğu belirlendi. Bu bilgi boşluklarının önceki çalışmalara benzer şekilde kadın ve erkek antrenörler arasında fark oluşturduğu gözlemlendi. Antrenörlerin farkındalığının ve eğitimlerinin artırılması kadın sporcu üçlemesinin erken tespiti ve dolayısıyla sporcular için sağlık sonuçlarının hafifletilmesi için umut vaat etmektedir. Eğitimler hazırlanırken toplum farklılıkları da gözetilerek bu cinsiyet farklılıklarının azaltılmasına ve farkındalığın artırılmasına yönelik antrenörlerin istekleri de göz önünde tutularak planlamalar yapılmalıdır.

Kaynaklar

1. Nattiv, A., et al. American College of Sports Medicine position stand. The female athlete triad. *Med. Sci. Sports Exerc.* **39**, 1867–1882 (2007).
2. Ercan, S. Kadın Sporcu Üçlemesine Güncel Yaklaşım. *Kocaeli Tıp Derg.* **6**, 75–79 (2017).
3. Brown, K. A., Dewoolkar, A. V., Baker, N. & Dodich, C. The female athlete triad: special considerations for adolescent

female athletes. *Transl. Pediatr.* **6**, 144 (2017).

4. Pantano, K. J. Current Knowledge, Perceptions, and Interventions Used by Collegiate Coaches in the U.S. Regarding the Prevention and Treatment of the Female Athlete Triad. *N. Am. J. Sports Phys. Ther.* **1**, 195 (2006).
5. Horn, E., Gergen, N. & McGarry, K. A. The female athlete triad. *R I Med J* **97**, 18–21 (2014).
6. Nazem, T. G. & Ackerman, K. E. The Female Athlete Triad. *Sports Health* **4**, 302 (2012).
7. De Souza, M.J., *et al.* 2014 Female Athlete Triad Coalition Consensus Statement on Treatment and Return to Play of the Female Athlete Triad: 1st International Conference held in San Francisco, California, May 2012 and 2nd International Conference held in Indianapolis, Indiana, May 2013. *Br. J. Sports Med.* **48**, 289 (2014).
8. Sherman, R. T. & Thompson, R. A. Athletes and disordered eating: Four major issues for the professional psychologist. *Prof. Psychol. Res. Pract.* **32**, 27–33 (2001).
9. Mukherjee, S. *et al.* Perceptions, awareness and knowledge of the Female Athlete Triad amongst coaches – Are we meeting the expectations for athlete safety?: *Int. J. Sport. Sci. Coach.* **11**, 545–551 (2016).
10. Shawn Eagle, Chelsea Lohman & Nathan Jarman. Enhancing Knowledge of Nutrition and Prevention in Medical Professionals and Coaches: The Key to Defeating the Female Athlete Triad. *J. Athl. Med.* **1**, 23–36 (2021).
11. Raymond-Barker, P., Petroczi, A. & Quested, E. Assessment of nutritional knowledge in female athletes susceptible to the Female Athlete Triad syndrome. *J. Occup. Med. Toxicol.* **2**, 10 (2007).
12. Kroshus, E., Sherman, R. T., Thompson, R. A., Sossin, K. & Austin, S. B. Gender Differences in High School Coaches' Knowledge, Attitudes, and Communication About the Female Athlete Triad. *Eat. Disord. J. Treat. Prev.* **22**, 193–208 (2014).

İLKOKUL ÖĞRENCİLERİNDE MOTOR BECERİ, FİZİKSEL UYGUNLUK VE SOSYAL BECERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bahar TOKMAK¹, Doç. Dr. Mehmet ŞAHİN²

1. İstanbul Gedik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi,
2. Gedik Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi.

ÖZET

Gerçekleştirilen bu çalışmanın amacını "İlkokul Öğrencilerinde Motor Beceri, Fiziksel Uygunluk ve Sosyal Beceri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" oluşturmaktadır.

Araştırma; İstanbul ili, Büyükçekmece ilçesinde bulunan Mimar Sinan Özel İlkokulu 1,2,3 ve 4. sınıf öğrencilerinden oluşan katılımcılarla ile gerçekleştirilmiştir. Fiziksel uygunluk ve motor beceri ölçekleri; 90 kız, 87 erkek toplamda 177 katılımcıdan oluşurken, sosyal beceri derecelendirme ölçeği; 75 kız, 77 erkek toplamda 152 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların antropometrik ölçümleri için; boy ve ağırlık ölçümleri yapılmış ardından BKİ'leri (Beden Kütle İndeksi) hesaplanmıştır. Fiziksel uygunluk ölçümleri için Eurofit Test Bataryasına göre; 20 m sürat koşusu, 10x5 mekik koşusu, otur eriş (esneklik) testi, dikey sıçrama testi, durarak uzun atlama testi ve disklere dokunma testi yapılmıştır. Motor beceri için TGMD-III testi kullanılmış ve katılımcılara, lokomotor beceriler ve top becerileri testleri yapılarak toplam kaba motor becerileri puanlanmıştır. Sosyal Beceri Derecelendirme Sistemi Anne-Baba Formu, katılımcıların velilerine Google Formlar ile düzenlenerek gönderilmiş ve cevaplar Microsoft Excel 2016 ile tablolaştırılmıştır.

Araştırma sonucu elde edilen verilerin çözümlenmesi sürecinde SPSS 22 istatistik paket programı kullanılmıştır. Elde edilen bulgular neticesinde araştırmanın sonucu olarak; ilkokul öğrencilerinin fiziksel uygunlukları ve motor becerileri arasında anlamlı bir farklılık bulunurken, sosyal beceriler ile fiziksel uygunluk ve motor becerileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Anahtar Kelimeler: İlkokul öğrencileri, fiziksel uygunluk, motor beceri, sosyal beceri

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MOTOR SKILL, PHYSICAL FITNESS AND SOCIAL SKILLS IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

The subject of this study is "Investigation of the Relationship Between Motor Skills, Physical Fitness and Social Skills in Primary School Students".

Research; It was held with the participants of the 1st, 2nd, 3rd and 4th grade students of Mimar Sinan Private Primary School located in Büyükçekmece district of Istanbul. Physical fitness and motor skill scales; The social skills rating scale consists of a total of 177 participants, 90 girls and 87 boys; It consists of 75 girls, 77 boys and 152 participants in total. For anthropometric measurements of the participants; height and weight measurements were made and then BMIs were calculated. According to Eurofit Test Battery for physical fitness measurements; 20 m sprint, 10x5 shuttle run, sit and reach (flexibility) test, vertical jump test, stand long jump test and plate tapping test were performed. TGMD-III test was used for motor skills and total gross motor skills were scored by performing locomotor skills and ball skills tests. The Social Skills Rating System Mother-Father Form was sent to the parents of the participants by arranging them with Google Forms and the answers were tabulated with Microsoft Excel 2016.

SPSS 22 statistical package program was used in the process of analyzing the data obtained as a result of the research. As a result of the research as a result of the findings obtained; While a significant difference was found between physical fitness and motor skills of primary school students, no significant difference was found between social skills and physical fitness and motor skills.

Keywords: Primary school students, physical fitness, motor skills, social skills.

1. GİRİŞ

Motor gelişim; organizmanın, bedensel büyüme ve merkezi sinir sisteminin gelişimine paralel olarak isteğe bağlı hareketlilik kazanmasıdır (Özer ve Özer, 2016). Motor gelişim, insanların motor becerilerinde meydana gelen değişimleri ve bu değişimleri

etkileyen faktörleri incelemektedir (Payne ve Isaac, 2011). Çocuklarda motor gelişim doğumdan sonra reflekslerle başlayan, daha sonra koordineli hareketlerle devam eden bir süreçtir. Normal gelişim gösteren çocuklar, büyümelerine paralel olarak belli dönemlerden geçerek hareket becerileri kazanırlar. Örneğin; bebekler önce emekler, sonra yürür ve daha sonra koşmaya başlayarak sıralı bir hareket becerisi kazanır. Tüm bu beceriler ileride spor branşlarının alt yapısını oluşturacak hareket kalıplarıdır (Gallahue ve Ozmun, 2006).

Çocukların fiziksel uygunluk düzeylerini takip etmek, değerlendirmek ve uygun programlar geliştirmek için fiziksel özellikleri çeşitli testlerle ölçülmektedir. Bu konuyla ilgili çalışmalar gittikçe artış göstermekte ve bu sayede yetişkinlikte ortaya çıkan sağlık sorunları ile bu çalışmalar arasında bağlantı kurulmaktadır (Pate ve diğerleri, 2002; Fletcher ve diğerleri, 1996). Özellikle günümüzde, pandemi sürecinin etkisiyle çocuklar derslerine online olarak katılmakta, dışarı çıktıkları süre kısıtlı olduğundan dolayı yeteri kadar fiziksel aktiviteye katılamamaktadırlar. Bu da evde geçirilen süreçte kilo artışı ile beraber sağlıksız bir ortam oluşturmaktadır. Bu süreçte çocukların fiziksel uygunluk düzeylerinin belirlenmesi ve buna bağlı olarak fiziksel aktivite programlarının geliştirilmesi hareketsiz geçirilen bu sürecin telafisi adına önem teşkil etmektedir.

Sosyal gelişim, toplumun beklentilerine uygun olarak kazanılmış davranış kalıplarını ve bunu kullanabilme yeteneğini ifade etmektedir. Bireyin doğumu ile başlayan evreyi ve günlük davranış gelişimini kapsamaktadır (Yavuzer, 2007). İnsanlar çevresiyle sürekli bir etkileşim içerisinde ve yaşamını sürdürdüğü topluma uyum sağlamaktadır. Çocuklar doğumlarıyla birlikte ilk sosyal çevresinin içerisinde yer almaktadır. İnsanlarla nasıl ilişki kuracağını ilk olarak ailesiyle deneyimleyen çocuklar daha sonra bu etkileşime arkadaşları ve diğer yetişkinlerle beraber devam eder (Kandır, 2007). Bireyin sosyal gelişimi, kendisinden beklenen davranışları sergileyecek şekilde yetişmesi ile ilgilidir. Çocuğun ilk yıllardaki sosyal gelişimi, sosyal davranışlarının temelini oluşturmaktadır. Sosyal gelişimin sağlıklı olabilmesi için bireyin yaşamını sürdürdüğü topluma uyum sağlaması gerekmektedir (Çubukçu ve Gültekin, 2006).

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Motor Beceri

Okul öncesi dönemde çocukların performansında her geçen gün değişim ve gelişim gözlenebilmektedir. Bu yaş grubu çocuklarda, kas kuvveti yaşa bağlı olarak artmakta ve cinsiyetler arası farklılık görülmemektedir. Bu dönemde, çocuklarda temel motorik özelliklerdeki performans gelişmektedir. Denge hariç diğer parametrelerin hepsinde yaşla birlikte ilerleme görülmektedir. Cinsiyet farklılığı az olmakla birlikte bazı becerilerde farklılık gösterebilmektedir. Örneğin; koşu, atlama, fırlatma gibi becerilerde erkek çocukları daha iyiysen, dengede kızlar erkeklerden daha başarılıdır. Cinsiyetler arasındaki farklılık bu dönemde az ve birbirine yakındır (Özer ve ark. 1992). Kız ve erkeklerin motor beceri yetenekleri 7 yaşından 17 yaşına kadar doğrusal olarak bir artış göstermektedir. Bu gelişmeler büyüme ve gelişme ile oluşan biyolojik farklılaşmanın sonucu olarak meydana gelmektedir. Beden ölçüsü ve yapısı performansı etkileyen unsurlardandır. Çocukluk döneminde ise motor beceri ve beden ölçüsü ilişkisi genellikle düşüktür (Özer ve Özer, 2016). Beden ağırlığı, koşu ve atlama gibi performansları olumsuz yönde etkileyebilmekteyken, fırlatma performansı ile olumlu bir ilişki içerisinde. Koşu ve atlamada ağır çocuklar, zayıf çocuklara oranla daha başarısız performans sergilerken, fırlatma gibi becerilerde zayıf çocuklardan daha başarılı olabilmektedirler (Willmore ve Costill, 1998).

2.2. Fiziksel Uygunluk

Fiziksel aktiviteyi gerçekleştirmek için gerekli olan unsurlar fiziksel uygunluk olarak tanımlanmaktadır. Bir başka deyişle günlük işlerimizi yorgunluk duymadan, enerjik bir şekilde geçirme yeterliliğine sahip olmak anlamına gelmektedir. "Fiziksel uygunluk; kalp solunum dayanıklılığı, kassal dayanıklılık, kas kuvveti, kas gücü, sürat, esneklik, çeviklik, denge, reaksiyon zamanı ve beden kompozisyonunu içermektedir. Fiziksel uygunluk ve sağlık arasında olumlu yönde bir ilişki vardır. (Özer K, 2020)."

Aktif yaşam için gerekli alışkanlıkların temeli çocukluk çağında atılmaktadır. Çocukluk çağında aktif yaşamın benimsenmesi geleceğin sağlıklı toplumunu oluşturmak adına büyük bir önem oluşturmaktadır. Bu yaşam tarzının benimsenmesinde anne ve babanın rolü büyüktür. Önce anne ve babanın aktif bir yaşam tarzını benimsemiş, sağlıklı, beslenmesine dikkat eden, düzenli fiziksel aktivite yapan bireyler olmaları gerekmektedir. Çocuklar anne ve babalarını örnek aldıkları için doğal olarak bu yaşamı benimsemiş olmakta ve sağlıklı yaşamın önemini kavramaktadırlar (Özer ve Özer, 2016).

Kişilerin sağlıklı ve mutlu bir hayat sürebilmeleri için aktif yaşam tarzını benimsemeleri gerekmektedir. Aktif bir yaşam tarzı ise düzenli egzersiz ve fiziksel aktiviteler yaparak, esneklik, dayanıklılık, koordinasyon ve kuvvet gibi motor becerileri geliştirmektedir. Buna ek olarak sağlıklı ve dengeli beslenmek, aynı zamanda yeteri kadar uyumak da oldukça önemlidir. Çocuklarda aşırı beslenme, abur cubur tüketme ve hareketsiz yaşamla beraber şişmanlığa yol açmaktadır. Şişmanlık fiziksel bir sorun olarak görülse de aslında psikolojik sorunlara da yol açmaktadır. Bedenin beğenmeme, aşırı kilodan sebep hareket etmede zorluk yaşayan çocuk, oyuna katılmada zorluk çekmekte ve bu nedenle kendine güvensizlik, arkadaş edinmede zorluk çekmektedir. Bu açıdan bakıldığında ise aktif yaşamın sağlıklı ve aynı zamanda mutlu olmak için önemli olduğu görülmektedir (Kalish, 1996).

2.3. Sosyal Beceri

Sosyal beceri, kişinin başkalarıyla olan iletişim ve etkileşimini başlatmaları ve sürdürebilmeleri için gerekli davranışlardır (Westwood, 2007). Bir başka deyişle, hayat boyu başarılı ve mutlu olmak için diğer insanlarla etkileşimi kolaylaştıran davranışların tümü sosyal beceridir (Genç, 2005). Sosyal becerilerin gelişimi çevresel ve kültürel faktörlerden, aile tutumlarından, kardeş ve arkadaş ilişkilerinden, eğitim programları ve öğretmen tutumlarından etkilenmektedir (Ceylan, 2009). Okuldaki sosyal ortamda yeni arkadaşlıklar edinme, bu arkadaşlıkları devam ettirme ve öğretmenlerle kurulan sağlıklı ilişkiler için önemli becerilerdendir. Bu becerileri kazanmaları, okula karşı tutumlarını olumlu yönde etkilemekte ve ileriki yaşamlarında daha başarılı olduklarını göstermektedir (Denham, 2006).

Çocuklar için okul ortamı sosyalleşmeleri açısından önem teşkil etmektedir. Akranları ile geçirdikleri süre içerisinde arkadaşlığı, paylaşmayı, kurallara uymayı ve oyuna katılma gibi durumları deneyimleyen çocuklar sosyal becerilerini geliştirmektedirler. Özellikle oyuna katılım sosyal becerileri geliştirmenin en iyi yolu olduğu gibi sosyal beceriler oyun esnasında kendiliğinden kazanılmaktadır (Darwish ve diğerleri 2001; Swindells ve Stagnitti 2006). Sosyal ve psikolojik gelişim açısından önemli olan sosyal becerileri yetersiz olan çocuklar problem çözme gibi davranışlarda zorlanmaktadırlar. Dolayısıyla olumsuz davranış biçimlerini kullanmaya yönelebilmektedirler (Bacanlı ve Erdoğan, 2003). Bu gibi durumlarda da çocuk akranları tarafından dışlanmakta, oyun ve benzeri etkinliklere katılımda içe dönük davranışlar sergilemektedirler. Erken yaşta kazanılamayan sosyal beceriler yaşamın ileriki zamanlarında hem bireyi hem de çevresini olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Yaşamın ilk yıllarında sosyal becerileri geliştirilmesi, çocukların duygusal ve bilişsel becerileri için katkı sağlamaktadır. İlk yıllarda sosyal ilişkileri gelişmiş çocuklar, ileriki yıllarda da bu ilişkilerini sürdürmeyi başarmakta, iletişim becerileri gelişmiş, kendini iyi ifade eden, topluma uyum sağlayan ve mutlu bireyler olmaktadır. Bunun aksine sosyal becerilerini geliştiremeyen ve bu konuda yetersiz olan çocuklar, yaşamları boyunca bireylerle ilişkilerde zorlanmakta, duygusal ve davranışsal olarak sorunlarla karşılaşmakta, okul ve meslek hayatlarına farklı problemler yaşamaktadır (Gülay ve Akman, 2009).

3. YÖNTEM

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden; Betimsel Araştırma Yöntemi ve İlişkisel Araştırma Yöntemi kullanılmıştır. Betimsel araştırma, çalışma konusunun var olan durumuna ilişkin hipotezler test etmek için veya problemlere cevap bulmak için veriler toplamayı gerektiren araştırmalardır. İlişkisel Araştırma ise iki veya daha çok değişken arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalardır (Akgün ve ark., 2008).

Bu araştırma içerisinde yer alan tüm bireyler ilköğrencisi başlığı altında incelenerek ele alınmıştır. Araştırmanın evrenini, İstanbul ili Büyükçekmece ilçesinde bulunan Mimar Sinan Özel İlkokulu'nda öğrenime devam eden 1,2,3 ve 4. sınıf öğrencileri ile amaçlı örneklem grubuyla oluşturulan katılımcılar oluşturmaktadır. Amaçlı örnekleme yönteminde, amaca en uygun olan, bilgi açısından zengin durumlar içeren bir örneklem seçilmektedir (Tanrıöğen, 2009; Patton, 2002). Çalışma içerisinde, katılımcıların motor becerileri ölçmek için TGMD-III (Ulrich, 2017) kullanılmıştır. Fiziksel Uygunluk özelliklerini ölçmek için ise Eurofit Test Bataryası içerisinde yer alan; 20 metre sürat koşusu, 10x5 mekik koşusu, otur-eriş (esneklik) testi, disklerle dokunma testi, mekik (gövde kaldırma) testi, durarak uzun atlama ve dikey sıçrama testleri yapılmıştır. Pandemi nedeniyle okulların öğrenime yüz yüze devam ettiği süre içerisinde yapılabilen tüm fiziksel uygunluk test ve ölçümleri yapılmış olup, okullar kapanıp evde online derslere devam edildiği süreçte ise örneklem grubuna ulaşılamamasından dolayı filamango denge testi, pençe kuvveti testi ve bara asılma testleri uygulanamamıştır. Aynı zamanda katılımcıların antropometrik ölçümleri için; boy, kilo, kulaç uzunluğu ölçümleri yapılmıştır. Daha sonra katılımcıların BKİ değerleri hesaplanmıştır. Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği Anne-Baba Formu İlkokul Düzeyi (Gresham ve ark., 1990) için öğrencilerin ailelerine, Google-Formlar ile oluşturularak elektronik ortamdan gönderilmiş 55 soruluk anketi cevaplamaları rica edilmiştir.

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler için frekans ve yüzde analizi yapılmış, ölçekler ve alt boyutlarının minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiştir. Araştırmanın nicel araştırma olmasından dolayı hangi istatistik analizlerinin yapılacağı verilerin normal dağılım gösterip göstermediği sonucuna göre belirlenmiştir. Verilerin dağılımının normallik gösterip göstermediğine dair Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır.

Katılımcılara yapılan test ölçekleri ile yaş düzeylerine göre karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) kullanılmıştır. Fiziksel uygunluk ölçeğinde normal dağılıma uymayan verilerin analizi için ise non-parametrik test olan Kuruskal Wallis testi uygulanmıştır.

Katılımcılara yapılan test ölçekleri ile cinsiyetlere göre karşılaştırılmasına yönelik bağımsız örneklem için t-testi, fiziksel uygunluk ölçeğinde normal dağılıma uymayan veriler için ise non-parametrik test olan Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Motor beceri, fiziksel uygunluk ve sosyal beceri ölçümlerinin arasındaki ilişkiye yönelik Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Çalışmada araştırma grubundan toplanan veriler SPSS 22 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

4.BULGULAR

4.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Ait Bulgular

Katılımcıların demografik özelliklerine ait bilgilerin verildiği tablolar fiziksel uygunluk ve motor beceri testlerine katılan öğrencilerin demografik özellikleri ve sosyal beceri derecelendirme ölçeğine katılan öğrencilerin demografik özellikleri olarak iki gruba ayrılmıştır. Bunun sebebi; çalışma grubunun okulda olduğu süre boyunca 177 kişiye ulaşılarak ölçümlerinin tamamlanmış olmasına karşılık, sosyal beceri derecelendirme ölçeğinin anne-baba tarafından elektronik ortamda doldurulmuş olmasıdır. Gönderilen ölçeği tüm katılımcıların velilerinin cevaplamış olmaması veya bazı velilerin öğrencilerin doğum tarihi ya da sınıfı gibi bilgilerini yanlış doldurmasından dolayı çalışma grubumuzla eşleşmemiş ve eşleşmeyen bu cevaplar çalışmadan çıkarıldığı için sosyal beceri derecelendirme ölçeği katılımcı sayısı 152 olarak belirlenmiştir.

Fiziksel uygunluk ve motor beceri ölçümleri katılımcılarının demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde; katılımcıların, %50,8'i kız, %49,2'i ise erkek öğrencilerden oluşmakta olup, %26,6'sı 1. sınıf, %28,8'i 2. sınıf, %19,7'ü 3.sınıf ve %24,9'u ise 4. sınıf öğrencileridir. Araştırmaya katılan katılımcıların BKİ (Beden Kütle İndeksi) incelendiğinde; %5,6'sının zayıf olduğu, %48,6'sının normal sınırlarda olduğu, %24,3'ünün kilolu olduğu ve %21,5'inin ise obez olduğu saptanmıştır.

Sosyal beceri derecelendirme ölçeği katılımcılarının demografik özelliklerine ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde; katılımcıların, %49,3'ü kız, %50,7'i ise erkek öğrencilerden oluşmakta olup, %25,7'si 1. sınıf, %30,2'si 2. sınıf, %19,1'i 3. sınıf ve %25,0'ı ise 4. sınıf öğrencileridir. Araştırmaya katılan katılımcıların %30,9'u kardeşe sahip olmadığını, %49,3'ünün 1 kardeşinin olduğu, %19,8'inin ise 2 ve daha fazla kardeşe sahip olduğu belirlenmiş olup, katılımcıların ebeveyn eğitim düzeylerine bakıldığında ise ebeveynlerin, %5,3'ünün ilköğretim, ortaokul, %11,2'sinin lise, %65,1'inin lisans ve %18,4'ünün lisansüstü mezunu olduğu saptanmıştır.

4.2. Motor Beceri Ölçeğine Yönelik Bulgular

İlkokulda öğrenim gören öğrencilerin kaba motor becerileri ve alt boyutlarının cinsiyetlerine göre karşılaştırılmasına yönelik bağımsız örneklem için t-testi sonuçları incelendiğinde; lokomotor becerilerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Top becerileri (nesne kontrol becerileri) ve kaba motor becerilerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ($p<0,05$) saptanmıştır. Erkek çocukların top becerileri ve kaba motor becerilerde kız çocuklarına göre daha başarılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İlkokulda öğrenim gören öğrencilerin kaba motor becerileri ve alt boyutlarının yaş düzeylerine göre karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) sonuçlarına göre; lokomotor becerileri, top becerileri ve kaba motor becerilerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ($p<0,01$) saptanmıştır. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde, 7 yaşında olan öğrencilerin lokomotor becerileri diğer yaş gruplarına göre daha düşük olduğu, 9 ve 10 yaşında olan öğrencilerin ise top becerileri ile kaba motor becerilerinin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek değerlerde olduğu bulunmuştur.

İlkokulda öğrenim gören çocukların lokomotor becerileri, top becerileri ve kaba motor becerileri arasındaki ilişkiye yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları göre; lokomotor becerileri ile top becerileri ve kaba motor becerileri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır ($p<0,01$).

4.3. Fiziksel Uygunluk Ölçeğine Yönelik Bulgular

İlkokulda öğrenim gören öğrencilerin 20 m sürat, otur eriş ve mekik testi ölçümlerinin cinsiyetlerine göre karşılaştırılmasına yönelik bağımsız örneklem için t-testi sonuçlarına göre; 20 metre sürat testi ve mekik testi cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0,05$) saptanmıştır. Ancak esneklik testinin cinsiyetlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p<0,05$). Esneklik testi aritmetik ortalamaları incelendiğinde, kız öğrencilerin esneklik testinde, erkek öğrencilere göre daha başarılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İlkokulda öğrenim gören öğrencilerin 10x5 mekik koşusu, disklere dokunma, durarak uzun atlama ve dikey sıçrama testi ölçümlerinin cinsiyetlerine göre karşılaştırılmasına yönelik Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre; 10x5 mekik koşusu, disklere dokunma ve dikey sıçrama testi ölçümlerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Durarak uzun atlama ölçümünün ise öğrencilerin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ($p<0,05$) ve erkek öğrencilerin durarak uzun atlama değerlerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

İlkokulda öğrenim gören öğrencilerin; 20 metre sürat, esneklik ve mekik testlerinin yaşa göre karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) sonuçlarına göre; 20 metre sürat, otur-eriş ve mekik testi ölçümlerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ($p<0,01$) saptanmıştır. 9 ve 10 yaşındaki öğrencilerin 20 metre sürat ve mekik testinde, 7 ve 8 yaşındaki öğrencilere göre daha başarılı olduğu, ayrıca 9 yaşındaki öğrencilerin 8 yaşındakilere göre daha esnek olduğu görülmüştür.

İlkokulda öğrenim gören öğrencilerin 10x5 mekik koşusu, disklere dokunma, durarak uzun atlama ve dikey sıçrama testinin yaşa göre karşılaştırılmasına yönelik Kuruskal Wallis test sonuçlarına göre; 10x5 mekik koşusu, disklere dokunma, durarak uzun atlama

ve dikey sıçrama testlerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ($p<0,05$) saptanmıştır. İlkokulda öğrenim gören 9 ve 10 yaşındaki öğrencilerin 10x5 mekik koşu testinde, 7 ve 8 yaşa göre daha başarılı olduğu saptanmıştır. 10 yaşındaki öğrencilerin disklerle dokunma testinde diğer yaş gruplarından daha iyi performans sergilediği, aynı zamanda 9 ve 10 yaşındaki öğrencilerin durarak uzun atlama testinde, 7 ve 8 yaşındaki öğrencilere göre daha başarılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca 10 yaşındaki öğrencilerin dikey sıçrama testinde, 7 ve 8 yaşındakilere göre daha başarılı olduğu tespit edilmiştir.

İlkokulda öğrenim gören öğrencilerin, 20 m sürat testi, 10x5 mekik koşusu, disklerle dokunma, durarak uzun atlama, dikey sıçrama, otur-eriş ve mekik testi arasındaki ilişkiye yönelik Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Sonuç olarak; 20 metre sürat, 10x5 mekik koşusu, disklerle dokunma, durarak uzun atlama, dikey sıçrama ve mekik testi sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu ($p<0,05$) saptanmıştır.

4.4. Sosyal Beceri Ölçeğine Yönelik Bulgular

İlkokulda öğrenim gören öğrencilerin sosyal becerilerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasına yönelik bağımsız örneklem için t-testi sonuçlarına göre; sosyal becerilerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır ($p>0,05$).

İlkokulda öğrenim gören öğrencilerin sosyal becerilerinin yaşa göre karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) sonuçlarına göre; sosyal becerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği ($p>0,05$) saptanmıştır.

4.5. Motor Beceri ve Fiziksel Uygunluk Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

İlkokulda öğrenim gören çocukların kaba motor becerileri ve alt boyutları ile fiziksel uygunluk ölçeği ölçümleri arasındaki ilişkiye yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre; lokomotor becerileri, top becerileri ve kaba motor becerileri ile 20 metre sürat, 10x5 mekik koşusu, disklerle dokunma, durarak uzun atlama, dikey sıçrama ve mekik testi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu ($p<0,01$) saptanmıştır. Locomotor becerilerin, tüm fiziksel uygunluk ölçümleri ile arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Top becerileri ve kaba motor becerilerin ise otur-eriş (esneklik) testi ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı; 20 m sürat koşusu, 10x5 mekik koşusu, disklerle dokunma, durarak uzun atlama, dikey sıçrama ve mekik testi ölçümleri ile arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

4.6. Motor Beceri ve Sosyal Beceri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

İlkokulda öğrenim gören çocukların sosyal becerileri ile kaba motor becerileri ve alt boyutları arasındaki ilişkiye yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre; sosyal becerileri ile lokomotor becerileri, top becerileri ve kaba motor becerileri arasında istatistiksel olarak bir ilişkinin olmadığı ($p>0,05$) saptanmıştır.

4.7. Fiziksel Uygunluk ve Sosyal Beceri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

İlkokulda öğrenim gören çocukların sosyal becerileri ile fiziksel uygunluk ölçümleri arasındaki ilişkiye yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre; öğrencilerin sosyal becerileri ile 20 metre sürat testi, 10x5 mekik koşusu testi, disklerle dokunma testi, durarak uzun atlama testi, dikey sıçrama testi, otur-eriş testi ve mekik testi arasında istatistiksel olarak bir ilişkinin olmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Parlar (2019), ortaokulda eğitim gören öğrencilerin beden eğitimine yatkınlıklarını incelemiş ve bunun sosyal beceri düzeyleri ile ilişkisini tespit etmek istemiştir. Araştırmanın sonucunda katılımcıların sosyal becerileri ile beden eğitimine karşı tutumları arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca okul takımlarında yer alan ve lisanslı sporcu olan öğrencilerin sosyal becerilerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Parlar (2019) çalışmasında beden eğitimi ilişkin tutumlar ile sosyal beceri arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunurken, bu çalışmada öğrencilerin sosyal becerileri ile fiziksel uygunluk ve motor becerileri arasında bir ilişkiye rastlanılmamıştır.

Dalkılıç (2011), ilkokul öğrencilerinin iletişim becerileri ile sportif faaliyetlere katılımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuç olarak; öğrencilerin sportif faaliyetlere katılımlarının, cinsiyetlerine, yaşlarına, sınıflarına, anne babanın gelir düzeyine ve eğitimine göre iletişim becerisini anlamlı olarak değiştirdiği bulunmuştur. Bu çalışmada ise öğrencilerin fiziksel uygunluk ve motor becerileri özelliklerinin sosyal beceri düzeylerini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır.

Takami (2015), düzenli fiziksel egzersiz yapan öğrencilerin sosyal becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda; sosyal becerilerin kazanılması açısından en verimli yılların ilk ve ortaokul dönemi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada ise ilkokul öğrencilerinin sosyal becerileri ile fiziksel uygunluk ve motor becerileri arasında istatistiksel olarak bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Demirtaş (2018), ortaöğretim öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre sosyal becerilerini incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda; takım sporu yapan öğrencilerin sosyal beceri puanlarının, sosyal anlatım özelliği bakımından anlamlılık gösterdiği sonucuna

varılmıştır. Bu çalışmada ise öğrencilerin sosyal becerileri ile fiziksel uygunluk ve motor becerileri arasında istatistiksel olarak bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Saygın ve arkadaşları (2012), ilköğretim 3-5. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlıklı ilişkili fiziksel uygunluk özelliklerinin araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda; erkek öğrencilerin VO2 max, pençe kuvveti, fiziksel aktivite düzeyleri ve günlük enerji tüketiminin kızlardan daha yüksek olduğu, vücut yağ yüzdesi ve esnekliğin ise kızların erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada da benzer olarak erkek öğrenciler durarak uzun atlama testinde kızlar öğrencilerden daha başarılı sonuçlar elde ederken, kızların esneklik parametrelerinin erkeklere oranla daha iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sever ve arkadaşları (2017), 8-14 yaş çocuklarının motorik özellikleri incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda yaş ve cinsiyete göre benzer özellikler gösterildiği, bara asılma ve denge testlerinin diğer testlere göre yüksek beceri farklılıkları gösterdiği bulunmuştur. Sever ve arkadaşlarının çalışmasına paralel olarak bu çalışmada da kuvvet ve esneklik dışında motorik özelliklerin yaş ve cinsiyete göre anlamlılık göstermediği bulunmuştur. Fiziksel uygunluk düzeyinin ise yaş ile paralel olarak geliştiği sonucuna ulaşılmıştır.

Erikoğlu ve arkadaşları (2009), gerçekleştirdikleri “7–12 yaş çocuklarda cinsiyet ve yaş gruplarına göre Eurofit test bataryası ile performans parametrelerinin değerlendirilmesi ve fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin belirlenmesi” adlı çalışmalarında, 10 yaştan önce performans parametreleri arasında cinsiyete göre anlamlı fark görülmemiştir. 10 yaş ve sonrasında erkek çocuklarda anaerobik güç üst, extremité kuvveti ve VO2max değerleri arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Erikoğlu ve arkadaşlarının çalışmasına paralel olarak bu çalışmada da fiziksel uygunluğun yaş ile beraber doğrusal olarak gelişim gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Çelik ve arkadaşları (2013), ilkokulda öğrenim gören erkek ve kız öğrencilerinin fiziksel ve motorik değerlerini cinsiyete göre karşılaştırmışlardır. Sonuç olarak; spor yapmayan öğrencilerin benzer fiziksel özelliklere sahip olurken, performansla ilgili fiziksel uygunluk test sonuçlarında erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha iyi performans gösterdiği tespit edilmiştir. Çelik ve arkadaşlarının çalışmasına paralel olarak bu çalışmada da kız ve erkekler arasında performans olarak büyük bir farklılık olmadığı, erkeklerin sadece durarak uzun atlama da kızlardan daha başarılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırma ilkokul öğrencilerinde motor beceri, fiziksel uygunluk ve sosyal beceri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırma sonucunda, kaba motor becerileri ölçülen öğrencilerin test sonuçlarına göre; lokomotor becerilerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Buna karşılık top becerileri ile toplam kaba motor becerilerinin cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık oluşturduğu bulunmuştur. Erkek öğrencilerin top becerilerinin ve kaba motor becerilerinin, kız öğrencilerine göre daha iyi olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bulgular incelendiğinde erkek öğrencilerin top becerileri ve kaba motor becerilerinin kız öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha iyi olmasının sebebinin; erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla topla oynanan sporlar ile ilgilendiğinden, teneffüs ya da boş zamanlarında futbol, basketbol gibi topla oynanan oyunlara yönelmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Kaba motor becerilerin ve alt boyutlarının ise yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. 9 ve 10 yaşındaki öğrencilerin kaba motor becerilerinin, 7 yaşındaki öğrencilere oranla daha iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun ise 1. sınıf öğrencilerinin temel hareketler döneminin son fazında olması, 2, 3 ve 4. sınıf öğrencilerinin ise spor hareketleri döneminde olması yaşa göre motor beceriler arasındaki farkı açıklamaktadır.

Fiziksel uygunlukları ölçülen ilkokul öğrencilerinin test sonuçlarına göre; 20 m sürat, 10x5 mekik koşusu, dikey sıçrama, disklerle dokunma ve mekik testi ölçümlerinin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşılmışken; durarak uzun atlama ve otur-eriş testlerinin cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Durarak uzun atlamada erkeklerin, kızlara oranla daha başarılı olduğu; kızların ise otur-eriş testlerinde erkeklere oranla daha başarılı olduğu tespit edilmiştir. Saygın, Ö. ve arkadaşları (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, erkek çocukların pençe kuvveti ve fiziksel aktivite değerlerinin kızlardan daha yüksek olduğu, esneklikte ise kızların erkeklerden daha iyi olduğunu bulması bu çalışmaya paralellik göstermektedir.

Fiziksel uygunluk ölçümlerin yaşa göre karşılaştırılması sonucunda ise fiziksel uygunluk testlerinin yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Fiziksel uygunluk gelişiminin yaşla beraber doğrusal oranda artış gösterdiği sonucuna varılmıştır. Bunun sebebinin ise ilkokul çağında, kız ve erkeklerde kuvvet artışının benzer olmasından kaynaklanmaktadır. Erken gelişim gösteren çocuklar, arkadaşlarından daha kuvvetli olabilmektedirler. Çocukların esneklik özellikleri ise 5 ve 8 yaşa kadar sabitken, 12-13 yaşına kadar doruk noktaya ulaşp daha sonra yaşla birlikte azalma göstermektedir. Kızlar tüm yaş gruplarından erkeklere oranla daha esnektirler (Özer ve Özer 2016). Bu cümle ise çalışmada kızların erkeklere oranla daha esnek olması sonucunu desteklemektedir. Erikoğlu ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan çalışmada 10 yaştan itibaren özellikle erkek çocuklarda anaerobik güç, üst

extremite kuvveti ve tahmini VO2max değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit etmiştir. Bu da çocukların fiziksel uygunluklarının 10 yaşa kadar benzer özellikte olurken, 10 yaştan itibaren anlamlı bir farklılık oluşturduğunu göstermektedir.

Sosyal becerilerin yaşa ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Çiriş (2014), çalışmasında katılımcıların sosyal beceri düzeylerinin cinsiyet bakımından incelendiğinde anlamlı bir farklılaşma görülmediği sonucunu bularak bu çalışmaya paralellik göstermiştir. Aynı zamanda ilkököl öğrencilerinin sosyal becerileri ile kardeş sayısı, ebeveynin eğitim ve gelir düzeyi arasında da anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Arslan, A. (2016) tarafından yapılan çalışmada ise çocukların sosyal beceri düzeylerinin anne ve babanın eğitim düzeyi, algılanan aile tutumu, ekonomik durum, okulöncesi eğitim alma durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlılık olduğu, buna karşın kardeş sayısı ve cinsiyet istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığını bulmuştur. Kardeş sayısı ve cinsiyete göre anlamlı bir farkın olmaması bu çalışmaya paralellik göstermektedir.

Yapılan literatür çalışmalarında; Gözaydın ve arkadaşları (2006), araştırmaları sonucunda; boş zamanları sportif etkinlikler ile geçirmenin sosyal beceriyi olumlu etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Balyan (2009), çalışmasında spor etkinliklerine katılanların sosyal becerilerinin daha yüksek seviyede olduğunu belirlemiştir. Arslanoğlu (2010), ortaöğretimde okuyan ve spor yapan öğrenciler ile sosyal beceriler arasında anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Dalkıran ve arkadaşları (2015), yaptıkları çalışmada spor yapan katılımcıların sosyal becerilerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Parlar (2019), çalışmasında beden eğitime ilişkin tutumlar ile sosyal beceri arasında pozitif yönde zayıf bir ilişki bulunurken, bu çalışmada öğrencilerin sosyal becerileri ile fiziksel uygunluk ve motor becerileri arasında bir ilişkiye rastlanılmamıştır.

Sonuç olarak; ilkököl öğrencilerinin fiziksel uygunluk ve motor becerileri arasında anlamlı bir ilişki varken, sosyal beceriler ile fiziksel uygunluk ve motor beceri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun, örneklem grubu sayısından etkilenebileceği düşünülmektedir. Ayrıca Covid-19 sebebi ile bir yılı geçen süredir evde olan ve sosyal ortamlarda bulunamayan çocukların, bu süreçteki sosyal becerilerinde değişkenlik gösterebileceği, bunun da sosyal beceri derecelendirme anketindeki cevapları etkilemiş olabileceği, velilerin anketi cevaplarırken objektif davranmamış veya sorulara odaklanmamış olabilecekleri düşünülmektedir. Bunun yanı sıra literatüre bakıldığında büyük ölçüde, sosyal beceri ve beden eğitime yakınlık, tutum, spor yapma ve spor yapmama durumları karşılaştırılmıştır. Fiziksel uygunluk ve motor becerilerin, sosyal beceri ile arasındaki ilişki incelenmemiştir.

Bu sonuca göre; ilkököl öğrencilerinde motor beceri ve fiziksel uygunluk arasında anlamlı bir ilişki vardır. Fiziksel uygunluk düzeyini geliştirmek için fiziksel aktiviteye katılım sağlanmalı ve bu şekilde motor beceriler de geliştirilmelidir. Fiziksel uygunluk düzeyi gelişmemiş, oyun ve fiziki aktivitelere katılmayan çocukların motor beceri gelişimleri de buna paralel olarak etkilenmektedir.

6.2.Öneriler

Burada çalışmanın gerçekleştirilmesi aşamasında ve sonrasında elde edilen bilgilere göre ilkököl öğrencilerinin fiziksel uygunluk, motor beceri ve sosyal becerilerine ilişkin araştırma yapanlara öneriler aşağıda verilmiştir:

1. Özellikle ilkököl dönemindeki çocuklarda, motor beceri ve fiziksel uygunluk düzeyini belirlemek, gelecekte karşılaşılabilecek sağlık problemlerine karşı tedbir almayı sağlayabilmektedir. Bundan dolayı okullarda düzenli olarak fiziksel uygunluk ve motor beceri testleri uygulanmalıdır.
2. Çocukların sporla ilişkili hareketler döneminde başarılı olabilmeleri büyük oranda temel hareketler döneminin nasıl geçtiğine bağlıdır. Bu sebeple okullarda çocukların motor becerilerini geliştirecek programlar oluşturulmalı ve bu dersleri beden eğitimi ve spor öğretmenleri vermelidir. Böylece gelecekte spor faaliyetlerinde daha fazla başarı elde edilebileceği düşünülmektedir.
3. Çocukların motor beceri ve fiziksel uygunlukların gelişmesi adına günlük yaşamlarında hareket etmeleri sağlanmalıdır. Özellikle günümüzde Covid-19 ve pandemi nedeniyle çocuklar evlerde hareketsiz bir yaşam sürmektedirler. Bu yaş grubunun motor beceri anlamında kritik dönemde olduğunu düşünürsek, bu dönemde hareketin çok daha önemli olduğunu görebiliriz.
4. Örneklem grubunun daha fazla olması ve araştırma zamanının genişletilmesiyle araştırma daha kapsamlı hale getirilebilir.
5. İlkököl öğrencilerinde motor beceri ve fiziksel uygunluğun iletişim becerisi ya da beden eğitimi ve spor dersine karşı tutum üzerindeki etkisi incelenebilir.

KAYNAKLAR

Akgün, Ö. K., Büyükoztürk, Ş., Çakmak, E. K., Demirel, F. ve Karadeniz, Ş. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi, Ankara.

Arslan, A. (2016). *İlkököl birinci sınıf öğrencilerinin sosyal becerilerinin incelenmesi*. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Giresun Üniversitesi.

Arslanoğlu, C. (2010). *Spor yapan ve spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması: Kars ili örneği* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Bacanlı, H. ve Erdoğan Filiz, E.** (2003). Matson Çocuklarda Sosyal Becerileri Değerlendirme Ölçeğinin (MESSY) Türkçeye Uyarlanması, Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri (KUYEB), Uluslararası ve Hakemli Eğitim Bilimleri Dergisi, 3(2), 351-379.
- Balyan, M.** (2009). *İlköğretim 2. kademe ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları sosyal beceri ve özyeterlik düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ceylan, Ş.** (2009). *Sosyal-Duygusal Erken Çocukluk Ölçeğinin Geçerlik-Güvenirlilik Çalışması ve Okul Öncesi Eğitim Kurumuna Devam Eden Beş Yaş Çocuklarının Sosyal-Duygusal Davranışlarına Yaratıcı Drama Eğitiminin Etkisinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çelik, A., Günay, E., & Aksu, F.** (2013). 7-9 yaş grubu ilköğretim öğrencilerinin fiziksel ve motorik özelliklerinin değerlendirilmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 27(1), 7-13.
- Çiriş, V.** (2014). *Spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çubukçu, Z. ve Gültekin, M.** (2006). *İlköğretimde Öğrencilere Kazandırılması Gereken Sosyal Beceriler*. Bilig, 37, 155-174.
- Darwish, D., Esquivel, G. B., Houtz, J. C. & Alfonso, V. C.** (2001). *Play and social skills in maltreated and non-maltreated preschoolers during peer interactions*. Child Abuse and Neglect, 25, 13-31.
- Dalkılıç, M.** (2011). *İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi SBE Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı).
- Dalkıran, O., Aslan, C. S., Gezer, E. D. ve Vardar, T.** (2015). *Sporcu ve sedanter öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması*. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7(13), 224-230.
- Demirtaş, S.** (2018). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Denham, A., Hatfield, S., Smethurst, N., Tan, E., and Tribe, C.** (2006). *The effect of social skills interventions in the primary school*. Educational Psychology in Practice, 22(1), 33-51.
- Erikoğlu, G., Özkamçı, H., Golmaghani, N., Suveren, C., Tuğçe, T. O. T., ŞAHİN, N., & Güzel, N. A.** (2009). 7-12 Yaş Çocuklarda Cinsiyet Ve Yaş Gruplarına Göre Eurofit Test Bataryası İle Performans Parametrelerinin Değerlendirilmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(4), 49-64.
- Fletcher, G., Balady, G., Blair, SN., Blumenthal, J., Caspersen, CJ., & Chaitman, B.** (1996). *Statement on exercise: Benefits and recommendations for physical activity*.
- Gallahue, D.L. and Ozmun, J.G.** (2006) *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults*. (6th Ed.) [International Edition], Mcgraw-Hill Companies, 524 P., New York.
- Genç, S. Z.** (2005). *İlköğretimde sosyal becerilerin gerçekleşme düzeyinin belirlenmesi üzerine bir araştırma*. Gazi Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi, 13(1), 41-54.
- Gözyayın, G., Bayazıt, B. ve Cantürk, M.** (2006, Kasım). *13-14 Yaş okul çağı ergenlik döneminde uygulanan dans, yüzme ve tenis etkinliklerinin çocuğun sosyal gelişime etkisi*. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde sunulan bildiri, Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Gülay, H., Akman, B.** (2009). *Okul öncesi dönemde sosyal beceriler*. (1.basım). Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara.
- Kalish, S.** (1996). *Çocuğunuz İçin Spor ve Fitnes*. Tuncer Büyükonat. Beyaz Yay, İst.
- Kandır, A.** (2007). *Gelişimde 3-6 yaş*. (4. basım). İstanbul: Morpa Yayıncılık.
- Özer, K., Sayın, M., Hasırcı, S.** (1992). *Türk Cimnastiğinde Yetenek Belirleme Projesi ve Sonuçları*. II. Spor Bilimleri Kongresi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Özer, D., ve Özer K.** (2016). *"Çocuklarda Motor Gelişim."* Nobel Yayınları, Ankara.
- Özer, K.** (2020). *"Fiziksel Uygunluk"* 7.Baskı, Nobel Yayınevi, Ankara.
- Parlar, F.** (2019). *Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Yatkinlıkları ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Doctoral dissertation, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği)).

- Pate, R. R., Freedson, P. S., & Sallis, J. F.** (2002). *Compliance with Physical Activity Guidelines: Prevalence in a Population of Children and Youth*, AEP 12: 303– 308
- Patton, M. Q.** (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. Sage Publications: Thousand Oaks.
- Payne VG, Isaacs LD.** (2011). *Human Motor Development: A Lifespan Approach*. (8th edition) McGraw Hill, USA.
- Saygın, Ö.** (2012). *Çocuklarda Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Vücut Kompozisyonlarının Belirlenmesi*. Muğla Üni. Basımevi. Muğla.
- Sever, O., Fatmanur, E. R., Sivrikaya, M. H., İlhan, Ş. E. N., & Yılmaz, H.** (2017). 8-14 Yaş Çocuklarda Motorik Becerilerin İncelenmesi. *Bed. Eğit. ve Spor Bil. Der.* 19(2), 18-28.
- Swindells, D. ve Stagnitti, K.** (2006). *Pretend play and parents'view of social competence: the construct validity of the child-initiated pretend play assessment*. *Australian Occupational Therapy Journal* (53), 314–324.
- Takami, K.** (2015). *The relationship between social skills and sports activities among Chinese college students*. *Psychology*, 6, 393-399.
- Tanrıöğen, A.** (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayınevi, Ankara.
- Webster, E. K., Ulrich, D.** (2017). *Evaluation of the psychometric properties of the Test of Gross Motor Development-third edition*. *Journal of Motor Learning and Development*, 5(1), 45-58.
- Westwood, P.** (2007). *Commonsense methods for with special needs strategies for the regular classroom*. Newyork: Taylor & Francis e-Library.
- Willmore, J.H., Costill, D.L.** (1988). *Training for Sport and Activity*. Human Kinetics. Campaign, IL.
- Yavuzer, H.** (2007). *Çocuk psikolojisi*. (20. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

2000-2021 YILLARI ARASINDA DOMS (DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS) ÜZERİNE YAPILAN ÇALIŞMALARIN İNCELENMESİ

GİRİŞ

DOMS, alışılmamış veya yüksek yoğunluklu eksantrik egzersizden sonra ortaya çıkan ağrı veya rahatsızlıktır (1,2). DOMS, kas kısılması, artan pasif sertlik, güç ve güçte azalma, lokalize ağrı ve bozulmuş propriyosepsiyon semptomları ile ilişkili kas hasarından kaynaklanır (3). DOMS (delayed onset muscle soreness), sporda kas performansını bozan en yaygın nedenlerinden biridir ve kas ağrısı, azalmış kas gücü ve hareket açıklığı ile ilişkilidir ve hem profesyonel hem de eğlence amaçlı sporcularda sıklıkla gözlenir (4,5,6). Belirti ve semptomlar egzersizden 6-12 saat sonra başlar, 48-72 saatte doruk ağrıya ulaşana kadar giderek artar ve 5-7 gün sonra azalarak kaybolur (7). DOMS' nin olumsuz etkilerini azaltmak, antrenman ve performans kazanımlarını maksimuma çıkarabilir ve yaralanmaları önleyebilir (8,9,10,11).

AMAÇ

Bu çalışmanın amacı 2000-2021 yılları arasında DOMS üzerine yapılan çalışmalar ve etkinliklerinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Bu amaçla Pubmed veritabanı "DOMS, DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS, DOMS TREATMENT" anahtar kelimeleriyle taranarak 216 çalışmaya ulaşılmıştır. "DOMS, DELAYED ONSET MUSCLE SORENESS" anahtar kelimeleri ile taranarak Dergipark veritabanında 11.933, Science Direct veritabanında 876, Google Scholar veritabanında 16.700, Elsevier veritabanında ise 2907 çalışmaya ulaşılmıştır. Spor bilimleri alanında yapılanlar seçilerek aynı çalışmalar elendiğinde toplamda 2394 çalışma elde edilmiş ve farklı uygulamalar içeren 15 araştırma çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmalara toplam 407 kişi katılmıştır. DOMS değerlendirilmesinde VAS (görsel ağrı skalası), MRI (manyetik rezonans), NPRS (sayısal ağrı değerlendirme ölçeği, Hasta Küresel Değişim İzlenim ölçeği (PGIC), Laktat, CK (kreatin kinaz, Miyogloblin, Lokosit, Nötrofil, IL-6 (interlökin-6), TNF- α (tümör nekroz faktörü-alfa), manometreler kullanılmıştır.

BULGULAR

ÇALIŞMANIN ADI	MAKALE, YIL	KATILIMCI SAYISI	DOMS OLUŞUMU	KULLANILAN YÖNTEM	DEĞERLENDİRME	DOMS ÜZERİNE ETKİSİ
Lack of effect of acupuncture upon signs and symptoms of delayed onset muscle soreness (12)	Barlas et al.,2000	48 (K:24, E:24)	Eksantrik egzersiz	Acupunktur	-Görsel ağrı skalası (VAS) -Basınç algometresi	DOMS belirti ve semptomları üzerine çok az etkili
Effect of Compression Garments on the Development of Edema and Soreness in Delayed-Onset Muscle Soreness (DOMS) (13)	Heiss et al.,2018	15 (K:7, E:8)	Calflerde Eksantrik egzersiz	Kompresyon Çorabı	-VAS -MRI (Manyetik Rezonans)	Etkisiz
Curcumin supplementation likely attenuates delayed onset muscle soreness (DOMS)	Nicol et al.,2015	17 (E:17)	Squat jump Single Leg Squat Eksantrik egzersiz	Zerdeçal	-VAS -Basınç algometresi -IL-6 -CK -TNF- α	Ağrıyı azaltır, kas performansını iyileştirir

The Efficacy of Farabloc, An Electromagnetic Shield, in Attenuating Delayed-Onset Muscle Soreness	Zhang et al.,2000	20 (K:10, E:10)	Single leg knee extensions	Farabloc	-VAS -Biodex dinamometresi -CK -Myoglobin -Lökosit -Nötrofil -Malondialdehit (MDA)	Ağrı, güç kaybı ve inflamasyon belirteçlerini azaltır
Does the type of foam roller influence the recovery rate, thermal response and DOMS prevention?	Adamczyk et al.,2020	33 (E:33)	Squat jump	Foam Roller	-VAS -Cilt sıcaklığı termal görüntüleme (Tsk) -Laktat (LA)	Laktat klirensini artırır, DOMS u azaltır
Hyperbaric oxygen therapy does not affect recovery from delayed onset muscle soreness	Mekjavic et al.,2000	24 (E:24)	Dirsek fleksörlerinde maksimum izometrik kuvvet	HBOT (Hiper barik oksijen tedavisi)	-VAS -Maksimal izometrik kuvvet (MVC)	Etkisiz
Effect Of Kinesiotaping Intervention On Knee Muscle Strength And Delayed Onset Muscle Soreness Pain Following Eccentric Fatigue Training	Haksever et al.,2016	31 (K:31)	Quadiceps Femoris ve Hamstring eksantrik izokinetik egzersiz	Kinesyotape	-VAS -İzokinetik Test	Ağrıyı azaltır ve kas performansını iyileştirir
Aktif Normal Eklem Hareketi Egzersizleri Biceps Brachii Gecikmiş Kas Ağrısı Ve İlgili Parametreleri Üzerinde Etkili Midir?	Kaba ve Şimşek,2020	25 (K:20, E:5)	Biceps Brachii eksantrik egzersiz	NEH (Normal Eklem Hareketleri)	-VAS -Manuel dijital manometre	Ağrıyı azaltır
The Effects of a Repeated Bout of Eccentric on Indices of Muscle Damage and Delayed Onset Muscle Soreness Exercise	Jones et al.,2000	20 (K:10, E:10)	Dirsek fleksörlerinde izokinetik eksantrik egzersiz	Tekrarlanan Eksantrik Egzersiz	-CK	Etkisiz
Effect of massage on DOMS in ultramarathon	Visconti et al.,2014	25	Ultramaraton koşusu 330 km Tor des Geants	Masaj	-Sayısal Ağrı Derecelendirme Ölçeği (NPRS)	Ağrıyı azaltır

runners: A pilot study					- Hasta Küresel Değişim İzlenim ölçeği (PGIC)	
Vibration Therapy Reduces Plasma IL6 And Muscle Soreness After Downhill Running	Broadbent et al.,2008	29 (E: 29)	Yokuş aşağı koşu	Vibrasyon Terapi	-VAS -CK -CRP -Histamin -Lökosit -Netrofil -IL-6	Azaltır, IL-6 üretimini azaltır
Effect of BCAA Supplement Timing on Exercise Induced Muscle Soreness and Damage:A pilot placebo-controlled double-blind study	Ra et al.,2017	15 (E:15)	Dirsek fleksiyonu için dinamometre	BCAA	-VAS -CK -LDH -Aldolase -Dirsek hareket açıklığı	Ağrıyı azaltır, kan parametrelerini düşürür
Partial-Body Cryotherapy (-135°C) And Cold-Water Immersion (10°C) After Muscle Damage In Females	Hohenauer et al.,2020	28 (K:28)	Drop-jump protokol	Kriyoterapi, Soğuk su uygulaması (CWI)	-VAS -Maksimal izometrik kuvvet (MVC)	Azaltır
Tissue Flossing: A new-short duration compression therapy for reducing excercise induced delayde onset muscle soreness. A randomized, controlled and double-blind pilot Cross-Over trial	Prill et al.,2018	17 (K:7, E:10)	Konsantrik, Eksantrik ve İzometrik kasılma	Kompresyon Tedavisi	-VAS	Azaltır
Managing Delayed-Onset Muscle Soreness: Lack of Effect of Selected Oral Systemic Analgesics	Barlas et al.,2000	60 (K:30, E:30)	Dirsek fleksörü Eksantrik kasılma	Parasetamol Aspirin Kodein	-VAS -Basınç algometresi -McGill Ağrı anketi	Etkisiz

TARTIŞMA

DOMS genellikle yorucu veya yoğun egzersizden sonraki ilk 24 saat içinde ortaya çıkar ve 24 ila 72 saat arasında bir zirveye ulaşır (27). DOMS'nin kesin mekanizması belirsizliğini korusa da, en çok kabul gören teori, egzersizin neden olduğu birincil mekanik hasarı ve ardından DOMS semptomlarına atfedilen inflamasyonu önermektedir. Bu, kas liflerinin bozulmasını gösteren mikroskopik analizle doğrulanır. Ek olarak, kreatin kinaz (CK) gibi hücre içi enzimlerde ve kandaki inflamatuvar belirteçlerde bir artış da vardır (28,29,30).

SONUÇ

Sonuç olarak DOMS üzerine yapılan uygulamalardan kompresyon giysileri, hiperbarik oksijen tedavisi ve tekrarlı eksantrik egzersiz, analjezik kullanımı etkisiz olduğu saptanmıştır. Akupunkturun az etkili, zerdeçal, BCAA (branched-chain amino acid) takviyesi, farablok kumaş uygulaması, foam roller, kinesiyoteyp, kriyoterapi, kompresyon tedavisi, normal eklem hareketi, masaj ve vibrasyon tedavisinin DOMS u azalttığı bulunmuştur.

KAYNAKÇA

1. Cheung, K., Hume, P., and Maxwell, L. (2003). Delayed onset muscle soreness: treatment strategies and performance factors. *Sports Med.* 33, 145–164. doi: 10.2165/00007256-200333020-00005.
2. Connolly DA, Sayers SP, McHugh MP (2003) Treatment and prevention of delayed onset muscle soreness. *J Strength Cond Res* 17(1):197–208.
3. Proske U, Morgan DL (2001) Muscle damage from eccentric exercise: mechanism, mechanical signs, adaptation and clinical applications. *J Physiol* 537(Pt 2):333–345.
4. Kim S.K., Kim M.C. (2014) The affect on delayed onset muscle soreness recovery for ultrasound with bee venom. *Journal of Physical Therapy Science* 26, 1419-1421.
5. Mizuno S., Morii I., Tsuchiya Y., Goto K. (2016) Wearing Compression Garment after Endurance Exercise Promotes Recovery of Exercise Performance. *International Journal of Sports Medicine* 37, 870-877.
6. Pearcey G.E., Bradbury-Squires D.J., Kawamoto J.E., Drinkwater E.J., Behm D.G., Button D.C. (2015) Foam rolling for delayed-onset muscle soreness and recovery of dynamic performance measures. *Journal of Athletic Training* 50, 5-13.
7. Valle, X., Til, L., Drobnic, F., Turmo, A., Montoro, J.B., Valero, O. and Artells, R. (2013) Compression garments to prevent delayed onset muscle soreness in soccer players. *Muscles, Ligaments and Tendons Journal* 3, 295-302.
8. Armstrong RB (1984) Mechanisms of exercise-induced delayed onset muscular soreness: a brief review. *Med Sci Sports Exerc* 16(6):529–538.
9. Eston R, Peters D (1999) Effects of cold water immersion on the symptoms of exercise-induced muscle damage. *J Sports Sci* 17(3):231–238.
10. Johansson PH, Lindstrom L, Sundelin G, Lindstrom B (1999) The effects of preexercise stretching on muscular soreness, tenderness and force loss following heavy eccentric exercise. *Scand J Med Sci Sports* 9(4):219–225.
11. Sellwood KL, Brukner P, Williams D, Nicol A, Hinman R (2007) Ice-water immersion and delayed-onset muscle soreness: a randomised controlled trial. *Br J Sports Med* 41(6):392–397.
12. Barlas P., Robinson J., Allen J., Baxter D.G.(2000).Lack of effect of acupuncture upon signs and symptoms of delayed onset muscle soreness. Blackwell Science Ltd · *Clinical Physiology* 20, 6, 449±456.
13. Heiss R., Hotfiel T., Kellermann M., May M.S., Wuest W., Janka R., Nagel A.M., Uder M. and Hammon M. Effect of Compression Garments on the Development of Edema and Soreness in Delayed-Onset Muscle Soreness (DOMS). *Journal of Sports Science and Medicine* (2018) 17, 392-401.
14. Nicol L.M., Rowlands D.S., Fazakerly R., Kellett J. Curcumin supplementation likely attenuates delayed onset muscle soreness (DOMS). *Eur J Appl Physiol* (2015) 115:1769–1777 DOI 10.1007/s00421-015-3152-6.
15. Zhang J., Clement D. Taunton J. The Efficacy of Farabloc, An Electromagnetic Shield, in Attenuating Delayed-Onset Muscle Soreness. *Clin J Sport Med*, Vol. 10, No. 1, 2000.
16. Adamczyk J.G., Gryko K. , Boguszewski D. Does the type of foam roller influence the recovery rate, thermal response and DOMS prevention? *PLOS ONE* | <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235195> June 26, 2020.
17. Mekjavic I.B., Exner J.A., Tesch P.A.and Eiken O. Hyperbaric oxygen therapy does not affect recovery from delayed onset muscle soreness. 0195-9131/00/3203-0558/0 *Medicine & Science In Sports & Exercise*.2000.
18. Haksever B, Kınıklı Gİ, Bayrakçı Tunay V, Karahan S. Dönmez G, Effect of Kinesiotaping Intervention on Knee Muscle Strength and Delayed Onset Muscle Soreness Pain Following Eccentric Fatigue Training, *Turk J Physiother Rehabil.* 2016; 27(1):12-18.
19. Kaba H. ve Şimşek T.T. Aktif Normal Eklem Hareketi Egzersizleri Biceps Brachii Gecikmiş Kas Ağrısı Ve İlgili Parametreleri Üzerinde Etkili Midir? *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation.* 2020;7(3):221-229.
20. Paddon-Jones, D., Muthalib, M., & Jenkins, D. (2000). The effects of a repeated bout of eccentric exercise on indices of muscle damage and delayed onset muscle soreness. *Journal of Science and Medicine in Sport* 3 (1): 35-43.
21. Visconti L., Capra G., Carta G.,Forni C., Janin D.Effect of massage on DOMS in ultramarathon runners: A pilot study. 2014.<http://dx.doi.org/10.1016/j.jbmt.2014.11.008>.

22. Broadbent S., Rousseau J.J., Thorp R.M., Choate S.L., Jackson F.S., Rowlands D.S. Vibration Therapy Reduces Plasma IL6 And Muscle Soreness After Downhill Running .Br J Sports Med 2010;44:888–894. doi:10.1136/bjsm.2008.052100.
23. Ra S-G., Miyazaki T., Kojima R., Komine S., Ishikura K., Kawanaka K., Honda A., Matsuzaki Y., Ohmori H.Effect of BCAA Supplement Timing on Exercise Induced Muscle Soreness and Damage:A pilot placebo-controlled double-blind study.The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness 2017. DOI:10.23736/S0022-4707.17.07638-1.
24. Hohenauer E., Costello J.T., Deliens T.,Clarys P., Stoop R., Clijsen R. Partial-Body Cryotherapy (–135°C) And Cold-Water Immersion (10°C) After Muscle Damage In Females. Scand J Med Sci Sports. 2020;30:485–495. DOI: 10.1111/sms.13593.
25. Prill R., Schulz R., Michel S. Tissue Flossing: A new-short duration compression therapy for reducing excercise induced delayde onset muscle soreness. A randomized, controlled and double-blind pilot Cross-Over trial.The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness 2018. DOI:10.23736/S0022-4707.18.08701-7.
26. Barlas P, Craig JA, Robinson J, Walsh DM, Baxter GD, Allen JM. Managing delayed-onset muscle soreness: lack of effect of selected oral systemic analgesics. Arch Phys Med Rehabil 2000;81:966-72.
27. Howatson, G., and van Someren, K. A. (2008). The prevention and treatment of exercise-induced muscle damage. Sports Med. 38, 483–503. doi: 10.2165/00007256-200838060-00004.
28. Peake, J. M., Suzuki, K., Hordern, M., Wilson, G., Nosaka, K., and Coombes, J. S. (2005a). Plasma cytokine changes in relation to exercise intensity and muscle damage. Eur. J. Appl. Physiol. 95, 514–521. doi: 10.1007/s00421-005-0035-2.
29. Peake, J. M., Suzuki, K., Wilson, G., Hordern, M., Nosaka, K., Mackinnon, L., et al. (2005b). Exercise-induced muscle damage, plasma cytokines, and markers of neutrophil activation. Med. Sci. Sports Exerc. 37, 737–745. doi: 10.1249/01.MSS.0000161804.05399.3B.
30. Chatzinikolaou, A., Fatouros, I. G., Gourgoulis, V., Avloniti, A., Jamurtas, A. Z., Nikolaidis, M. G., et al. (2010). Time course of changes in performance and inflammatory responses after acute plyometric exercise. J. Strength Cond. Res. 24, 1389–1398. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181d1d318.

ANTRENÖRLERİN İLETİŞİM BECERİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Murat Gökhan Çelebi, Rana Eti, Rıdvan Ekmekçi

muratgokhancelebi@gmail.com, ranaeti538@gmail.com, ridvanekmekci@gmail.com

Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği ABD

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, antrenörlerin iletişim becerilerinin değerlendirilmesidir. Bu amaçla sporculara antrenörlerinin iletişim becerilerini değerlendirebileceği sorular sorulmuştur. Spor, bireylerin fiziksel ve ruhsal gelişimini olumlu yönde destekleyen temel ihtiyaçların başında gelir. Bununla birlikte spor bireye iş, sosyalleşme ve kaliteli vakit geçirme imkânı sunar. İletişim bireyler arası mesajların alınıp tekrar geri verilmesidir. Etkili iletişim ise bu mesajların sağlıklı bir şekilde alıcı ve vericiye ulaşmasıdır. İletişim becerisi bireyin iletişime geçmek istediği kişiye duygu ve düşüncelerini sözlü, sözsüz ve beden diliyle etkili ve doğru bir şekilde aktarabilme yeteneğidir. Antrenör ve sporcu arasında iletişimin sağlıklı olması ortaya çıkacak olan performansı da olumlu yönde etkilemektedir. Özellikle Z kuşağı sporcuların antrenörlerinin iletişim düzeyini nasıl algıladıklarını bilmek önemlidir. Bu nedenle çalışmada 48 sorudan oluşan antrenör iletişim beceri ölçeği kullanılmıştır. Ölçek online olarak Google forms formatında düzenlenip sporculara gönderilmiştir. Çalışmaya futbol, basketbol, voleybol, yüzme, badminton, su topu, cimmastik ve diğer branşlardan toplam 571 kişi katılmıştır. Yaş ortalamaları 22,4, eğitim düzeyi çoğunluğu (%89) lise ve üniversite düzeyindedir. Sonuç olarak sporcular antrenörlerinin iletişim becerilerini vasat olarak algılamaktadırlar.

Anahtar kelimeler: Spor, Algı, Antrenör, İletişim, Beceri

EVALUATION OF COMMUNICATION SKILLS OF COACHES

Murat Gökhan Çelebi, Rana Eti, Rıdvan Ekmekçi

muratgokhancelebi@gmail.com, ranaeti538@gmail.com, ridvanekmekci@gmail.com

Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği ABD

The aim of this study is to evaluate the communication skills of coaches. For this purpose, the athletes were asked questions in which their coaches could evaluate their communication skills. Sport is one of the basic needs that positively supports the physical and spiritual development of individuals. In addition, sports provide the individual with the opportunity to work, socialize and spend quality time. Communication is the receiving and returning of messages between individuals. Effective communication is the delivery of these messages to the receiver and the transmitter in a healthy way. Communication skill is the ability of an individual to effectively and accurately convey his/her feelings and thoughts to the person he/she wants to communicate with verbally, nonverbally and through body language. A healthy communication between the coach and the athlete also affects the performance positively. It is important to know how Z generation athletes perceive the communication level of their trainers. For this reason, a coach communication skill scale consisting of 48 questions was used in the study. The scale was prepared online in Google forms format and sent to the athletes. A total of 571 athletes from football, basketball, volleyball, swimming, badminton, water polo, gymnastics and other branches participated in the study. Their average age is 22.4, and most of the education level (89%) is at high school and university level. As a result, the athletes perceive the communication skills of their coaches as mediocre.

Key words: Sport, perception, coach, communication, skill

1.GİRİŞ

Spor, bireyin fiziksel ve ruhsal gelişimi için temel ihtiyaçtır. Aynı zamanda iş olanağı, eğlence ve sosyalleşme imkânı da sağlamaktadır. Birey bu faaliyetler içerisinde çevresindeki sporcu, yönetici, antrenör, hakem, mentör, diyetisyen, masör, fizyoterapist, malzemeci vs. kişilerle iletişim kurar. İletişim bazen etkili olur. Etkili iletişim, iletiyi gönderen sporcunun mesajı açık, net ve anlaşılır kodlaması ile kanal yoluyla alıcının mesajı anlaması ve sporcunun iletmek istediği mesajla aynı olması durumudur (Avcı, 2019:117) İletişim bazen de bu unsurlar gelişmedikçe mesaj alıcıya ulaşmadığı için etkisiz iletişim meydana gelir (Aydın, 2020: 19).

İletişim kurmak isteyen sporcu, sözlü ve sözsüz olarak iletişim kurar. Sözlü iletişim, sporcunun antrenörü ile yüz yüze veya telefon, zoom gibi farklı ortam ve araçlar yoluyla sözlü olarak kurduğu iletişimdir. Sözsüz iletişim, antrenörün jest ve mimikleri, yüz ifadesi, vücut duruşu ile sporcuya iletmek isteği mesajın anlaşılabilirliğini zenginleştirir (Tayfun,2014:138).

Bireyin anlama ve anlaşılma isteği çeşitli spor branşların da sporcular için iletişimin yerini ve önemini belirtmektedir (Doggun, 2018: 142). İletişim becerileri yalnızca antrenman veya maç esnasında motivasyonu sürdürmek için değil aynı zamanda sporcuların yeteneklerini geliştirmek ve iletiyi benimsemesini kolaylaştırmak için de önemlidir (Jackson, vd., 2018:2). Akbulut (2012)' e göre antrenörün sporculara karşı doğru iletişim kuramaması, antrenmanda ve maçta sürekli eleştirilmesi, emir kipiyle konuşması, pasif dinlemesi ve suçlayıcı hitapta bulunması ve beden diliyle ima etmesi, sporcunun antrenörüyle iletişimine zarar vermektedir (Güzel, 2008:41). Antrenörlerin sporcuları ile etkili iletişimleri antrenman ve maç performansı, problem çözme becerisi, sosyalleşme süreci, optimal performans duygu durumlarını etkilemektedir (Akbulut, 2012:24; Sümer, 2019:25).

Antrenörlerin sporcularla etkili iletişim kurabilmenin yolları sadece antrenmanda, maçta veya seyahat esnasında değildir (Ekmeççi:2019:41). Sporcuların her zaman antrenörlerine duygu ve düşüncelerini aktarmada özgür hissetmesi ve antrenörünün dinleyeceğine inanması, rekabetçi bir ortamdan daha çok işbirlikçi bir atmosferde bulunması, güven ortamı oluşturularak sporcunun duygusal olarak huzurlu olmalarının sağlanması iletişimi kuvvetlendirecektir (Gürüz ve Temel Eğinli, 2020:87). Aynı zamanda sporu oluşturan sporcu, antrenör, spor yöneticisi gibi bileşenleri yalnızca sosyoekonomik değer olarak değil psikososyal ekosistemin bileşeni olarak görülmelidir (Koçyiğit ve Eti, 2020:131). Bu sebepten antrenör ve sporcu arasındaki iletişim düzeyi önemlidir.

Bu çalışmanın amacı çeşitli amatör ve profesyonel oynanan spor branşları ile ilgilenen sporculara göre antrenörlerinin iletişim becerilerini düzeylerinin değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı ortaya konulmayı amaçlanmaktadır. Bu çalışma ilerde yapılacak bilimsel çalışmalara ışık tutacaktır.

2.YÖNTEM

2.1.Araştırmanın Deseni ve Örneklemi

Araştırma yönteminde nicel araştırma teknikleri kullanılmıştır. Nicel yöntem, araştırmalarda verilerin toplanmasında anket tekniğini, değerlendirilmesinde sayısal verileri gösteren istatistik teknikleri kullanılan yöntemdir (Bal,2001:47). Araştırma evreni lisanslı sporcular örnekleme ise zaman ve Covid-19 pandemi sınırlılığından dolayı kolayda örnekleme yöntemi seçilmiştir.

2.2.Veri Toplama Araçları

Araştırmada amatör ve profesyonel sporcuların algılarına göre antrenörlerin iletişim becerilerini tespit etmek için iki bölümden oluşan google soru formu kullanılmıştır. Soru formunun ilk bölümünde araştırmacılar tarafından hazırlanmış sporcuların demografik bilgilerine yönelik sorular yer almaktadır.

İkinci bölümde ise antrenörlerin iletişim becerilerini ölçmeye yönelik Yılmaz (2008) tarafından geliştirilen 48 maddeden oluşan 5'li likert tipi "Antrenörlerin İletişim Becerileri Ölçeği" kullanılmıştır. Bu ölçekte alınan puanların aritmetik ortalaması; 5.00- 4.20 arası iletişim becerisi üst düzeyde etkili, 4.19-3.40 arası etkili fakat geliştirilmesi gereken, 3.39-2.60 arası vasat, 2.59- 1.80 arası zayıf, 1.79- 1.00 arası ise etkisiz şeklindedir. Araştırmada yorumlamalar bu doğrultuda yapılmıştır.

2.2.3.Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel hesaplamalarında SPSS programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde frekans ve yüzde hesaplamaları yapılmıştır. Gruplar arasındaki değişkenler arasında fark olup olmadığını belirlemek için Kruskal Wallis testi yapılmıştır. Analizler sonucunda hangi değişkenler arasında fark olduğunu tespit edebilmek ve gruplar homojen dağılmadığı için post hoc tamhane's t2 testi yapılmıştır.

3.BULGULAR

Amatör ve profesyonel oynanan çeşitli spor branşları ile ilgilenen sporculara göre antrenörlerinin iletişim düzeylerini tespit etmek amacıyla yapılan bu çalışmada 571 katılımcıdan kayıp veri olmasından kaynaklı 564 katılımcının verileri analiz edilmiştir. Çalışmanın yaş ortalaması 22,4, eğitim düzeyi çoğunluğu (%89) lise ve üniversite düzeyindedir.

Tablo 1: Sporcuların Demografik Bilgilerine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

		f	%
Yaşınız	10-13	55	9,8
	14-17	252	44,7
	18-21	110	19,5
	22-25	75	13,3
	26 ve üzeri	72	12,8
	1-3	58	10,3

Kaç yıldır bu sporu yapmaktasınız?	4-7	213	37,8
	8-11	167	29,6
	12-15	79	14,0
	16 ve üzeri	47	8,3
Branşınız	Futbol	183	32,4
	Basketbol	75	13,3
	Voleybol	95	16,8
	Badminton	42	7,4
	Yüzme	58	10,3
	Su topu	51	9,0
	Cimnastik	18	3,2
	Diğer	42	7,4
Eğitim Düzeyi	Ortaokul	61	10,8
	Lise	314	55,7
	Üniversite	189	33,5
Şu anda ki antrenörünüzle ne kadar süredir çalışıyorsunuz?	0-1	245	43,4
	2-3	159	28,2
	4-5	73	12,9
	6-7	30	5,3
	8 ve üzeri	57	10,1
	Toplam	564	100,0

Tablo 1'e göre; araştırmanın "yaş" değişkenine bakıldığı zaman 564 kişilik toplam araştırma ekibinin 252'sini ve büyük bir çoğunluğunu (%44,7) 14-17 yaş grubu oluşturmaktadır. Araştırmada sorulan "Kaç yıldır bu sporu yapmaktasınız?" sorusuna cevapta yoğunluğun 213 kişi (%37,8) ile 4-7 yıl olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin uğraşmış olduğu "Branş" incelemesinin tespiti de ise yoğunluğun 183 kişi (%32,4) ile futbol branşında olduğu tespit edilmiştir. Yine "eğitim düzeyi" incelemesinde ise araştırmaya katılan bireylerin yarısından fazlasının yani 314 kişinin (%55,7) eğitim düzeyinin lise olduğu tespit edilmiştir. Son olarak araştırmada bireylere sorulan "Şu anda ki antrenörünüzle ne kadar süredir çalışıyorsunuz?" sorusuna yanıtta yoğunluğun 0-1 yıl aralığında toplamda 245 kişi (%43,4) olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2: Değişkenler arası puanların aritmetik ortalaması

	Yaşınız	Kaç yıldır bu sporu yapmaktasınız?	Branşınız	Eğitim düzeyiniz	Şu anda ki antrenörünüzle ne kadar süredir çalışıyorsunuz?
N	564	564	564	564	564
	0	0	0	0	0
X	2,75	2,72	3,27	2,23	2,10
Ss	1,191	1,090	2,245	,626	1,295

Tablo 2'ye göre; araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalamalarının 2,75; "Kaç yıldır bu sporu yapmaktasınız?" sorusunun cevabının ortalamasının 2,72; "Branşınız" sorusunun cevabının ortalamasının 3,27; "Eğitim düzeyiniz" sorusuna cevabın ortalamasının 2,23; son olarak "Şu anda ki antrenörünüzle ne kadar süredir çalışıyorsunuz?" sorusuna cevabın ortalamasının ise 2,1 olduğu tespit edilmiştir. İstatiksel olarak standart sapması incelendiğinde tüm değişkenlerin standart sapmalarının birbirine yakın ve standart sapma değeri açısından küçük değerler olduğu görülmektedir. Sporculara göre antrenörlerin genel iletişim beceri ortalaması 2,61 tır (vasat).

Tablo 3: Yaş Değişkenine Göre "Antrenör İletişim Becerileri Ölçeği" Sonuçları

Yaş	N	Sıra Ortalaması	X ²	df	p	Tamhane's T2
10-13	55	270,15				
14-17	252	325,69				
18-21	110	251,46	34,236	4	,000	*14-17>18-21 *14-17>22-25 *14-17>26 ve üzeri
22-25	75	227,97				
26 ve üzeri	72	244,99				

Tablo 3'e göre; "yaş" değişkenine bakıldığında değişkenler arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında 14-17 ile 18-21 yaş, 14-17 ile 22-25 yaş, 14-17 ile 26 ve üzeri yaş olduğu tespit edilmiştir. ($p<0,005$)

Tablo 4: Kaç Yıldır Bu Spor Yapma Yılı Değişkenine Göre "Antrenör İletişim Becerileri Ölçeği" Sonuçları

Kaç yıldır bu sporu yapmaktasınız?	N	Sıra Ortalaması	X^2	df	p	Tamhane's T2
1-3	58	273,50	14,025	4	,007	
4-7	213	303,46				*4-7>8-11
8-11	167	290,37				*8-11>12-15
12-15	79	226,32				
16 ve üzeri	47	265,05				

Tablo 4'e göre; "Kaç yıldır bu sporu yapmaktasınız?" değişkeninde yıllar arasında anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir. Farkın hangi gruplar arasında olduğuna bakıldığında ise 4-7yıl ile 8-11yıl, 8-11 yıl ile 12-15 yıl olduğu tespit edilmiştir. ($p<0,005$)

Tablo 5: Branş Değişkenine Göre "Antrenör İletişim Becerileri Ölçeği" Sonuçları

Branşınız	N	Sıra Ortalaması	X^2	df	p	Tamhane's T2
Futbol	183	277,19	40,672	7	,000	*Futbol<Voleybol *Futbol<Su Topu
Basketbol	75	278,05				*Basketbol>Badminton
Voleybol	95	317,77				*Voleybol>Badminton
Badminton	42	163,64				*Badminton<Yüzme
Yüzme	58	303,50				
Su topu	51	351,87				*Su Topu>Diğer
Jimnastik	18	289,67				
Diğer	42	236,36				

Tablo 5'e göre; "Branşınız" sorusunda yapılan incelemede branşlar arasında da anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu farklılıkların Futbol-Voleybol, Futbol-Su topu, Basketbol- Badminton, Voleybol- Badminton, Badminton- Yüzme, Su topu- ve diğer branşlar arasında olduğu görülmektedir. ($p<0,005$)

Tablo 6: Eğitim Düzeylerine Göre "Antrenör İletişim Becerileri Ölçeği" Sonuçları

Eğitim düzeyiniz	N	Sıra Ortalaması	X^2	df	p	Tamhane's T2
Ortaokul	61	254,02	18,586	2	,000	
Lise	314	308,84				*Lise>Üniversite
Üniversite	189	247,93				

Tablo 6'ya göre; "Eğitim düzeyiniz" sorusuna verilen cevapta anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın Lise-Üniversite arasında olduğu görülmektedir. ($p<0,005$)

Tablo 7: Antrenörle Çalışma Süresi Değişkenine Göre "Antrenör İletişim Becerileri Ölçeği" Sonuçları

Şu anda ki antrenörünüzle ne kadar süredir çalışıyorsunuz?	N	Sıra Ortalaması	X^2	df	p
0-1	245	279,99	7,981	4	,092
2-3	159	297,52			
4-5	73	289,83			
6-7	30	304,80			
8 ve üzeri	57	230,25			

Tablo 7'ye göre; "Şu anda ki antrenörünüzle ne kadar süredir çalışıyorsunuz?" sorusunda anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

SONUÇ

Sporun multidisipliner yapısı gereği ve dünya çapında ses getiren özelliği sporcu, antrenör, hakem, sunucu gibi paydaşlarının anlaşılır mesajlar gönderilebilmesi iletişim ögesinin ön plana çıkmasında önemli bir rolü olmaktadır. Ülke sporun daha iyi bir konuma getirilebilmesi için başarıyı sağlamak adına sporcu ve antrenör ilişkisini sürdürülebilmesinin gerekliliğini sağlayan iletişim araştırmaları dikkate alınmalıdır.

Yılmaz (2008)'ın yapmış olduğu araştırmada antrenörlerin iletişim becerileri etkili fakat geliştirilmesi gerektiği sonucu tespit edilmiştir. Yılmaz vd.(2009)'nın ve Bayrak ve Nacar (2015)'in yapmış olduğu araştırmada ise antrenörlerin iletişim becerileri yüksek çıkmıştır.

2021 yılında Z kuşağına mensup olan profesyonel ve amatör sporcuların dâhil olduğu araştırmamızda sonuçlar farklı çıkmıştır. Sonuç olarak bu araştırmada yaş değişkeni, branş, kaç yıldır bu sporu yapılmakta ve eğitim değişkeninde anlamlı farklılık görülürken şuanda ki antrenörünüzle ne kadar süredir çalışıyorsunuz değişkeninde anlamlı bir fark görülmemiştir. Araştırmada yaş değişkenine göre bakıldığında 14-17 ve 18-21 yaş aralığında veriler yoğunlaşmış. Bu yaş aralıkları profesyonel ve amatör sporcuların Z kuşağına mensup olduğunu göstermektedir. Z kuşağı sporcuların özelliklerine göre daha çok pragmatik yönleri, gerçekçi ve diyaloga açık yönleri ön plandadır (Kuran, 2019:36). Dijital yerli olmalarının artı getirisinin bir yanında uzaktan (online) iletişimde kurabilmeleridir. Fakat sonuçlara göre antrenörlerin iletişim becerileri vasat çıkmıştır. Sporcuların branşlarının değişikliği fark etmeksizin antrenör sporcunun hem kişilik hem de sportif özelliklerini etkilemesinde rol modeldir. Antrenör teknik, taktik bilgi iletiminde sporcunun ve takımın başarılı olması için sözsüz ve sözel iletişimini etkili kullanması ve etkin dinlemesi önerilebilir. Antrenörlerin sporcularına karşı açık ve net ileti göndermeleri ve branşlarına özgü iletişim becerileri öğrenmeleri önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Aydın, G. (2020), "Spor Bilimleri Fakültesinden Mezun Olan ve Olmayan Yüzme Antrenörlerinin Karar Verme ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Akbulut A.K.(2012), "Amatör ve Profesyonel Erkek Futbolcuların Karar Verme, Problem Çözme ve İletişim Becerilerinin Bazı Değişkenler Bakımından İncelenmesi", Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Avcı, Ö. (2019), "Duygusal Zekâ ve İletişim", Beta Yayıncılık, İstanbul
- Bal, H. (2001). Bilimsel Araştırma Yöntem ve Teknikleri, *Süleyman Demirel Üniversitesi Yayın no:20*, Isparta.
- Bayrak, E., Nacar, E. (2015). Profesyonel Takım Sporlarında Görev Yapan Antrenörlerin İletişim Becerileri Düzeylerinin Araştırılması, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(14), 391-405.
- Doggun, M. (2018), "Investigation of Communication Levels of the Coaches in Some Branches of Individual and Team Sports through the Perceptions of the Athletes in Turkish Republic of Northern Cyprus", *Educational Policy Analysis and Strategic Research*, Cilt:13/4, s.142.
- Ekmekçi, R. (2019), "Sporda Zihinsel Antrenman (Bir Adım Önde)", Detay Yayıncılık, Ankara.
- Güzel, İ.İ. (2008), "Amatör Sporcuların Antrenörlerinden Beklentileri Üzerine Bir Araştırma", Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gürüz, D., Temel Eğinli, A. (2010), "İletişim Becerileri Anlamak- Anlatmak- Anlaşmak", Nobel Yayın Dağıtım, Ankara
- Tayfun, R. (2014). "Etkili İletişim ve Beden Dili" Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Jackson, B., Dimmock, J and Compton, J. (2018). "Persuasion and communication in sport, exercise, and physical activity", First Edition, Routledge Taylor and Francis Group, London and New York.
- Koçyiğit, B., Eti, R.(2020). Kitle Psikolojisini Etkileyen Etkenlerden Biri Olan Sporun Korona Virüs Pandemi (Covid-19) Sürecinin Değerlendirilmesi, *Spor Bilimlerinde Multidisipliner Araştırmalar*, Efe Akademi Yayınları.
- Kuran, E.(2019). Z- Bir Kuşağı Anlamak, Mundi Kitap, İstanbul.
- Sümer, K.(2019), "Antrenör İletişim Becerileri ile Sporcuların Sürekli Optimal Performans Duygu Durumları Arasındaki İlişkinin Sporcu Algılarına Göre İncelenmesi", Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Yılmaz, İ. (2008). "Sporcu Algıları Çerçevesinde Farklı Spor Branşlarındaki Antrenörlerin Liderlik Davranış Analizleri ve İletişim Beceri Düzeyleri" Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, İ., Çimen, Z. ve Bektaş F. (2009). Sporcu Algılamalarına Göre Bireysel ve Takım Spor Antrenörlerinin İletişim Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4:(45-48).

Alanya Arkeoloji Müzesindeki Sportif Nesneler

Yasemin YALÇIN*, Umut BÜYÜME*, Yasemin AKAY*

Hayatımızın bir parçası olarak günümüzde her alanda karşımıza çıkan spor, geçmişten bu yana farklı kültürler ile birlikte kaynaşarak bir bütün haline gelmiştir. Benliğimizi yansıtan ve geçmişle gelecek arasında bağ kurmaya yarayan sporun günümüze nasıl ulaştığını ve hangi süreçlerden geçtiğini bilmek herkesin sorumluluğunu kapsayan bir süreçtir. Araştırmacılar tarafından açığa çıkarılan kültür varlıklarını korumak, topluma tanıtılmasını sağlamak müzelerin en önemli görevleri arasındadır. Bu çalışmaya konu olan Alanya Arkeoloji Müzesindeki eserler incelenmiş ve spor tarihine kaynaklık edebilecek sportif nesneler belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmada nitel araştırma desenlerinden doküman incelemesi, gözlem teknikleri kullanılmış ve fotoğraflama çalışmaları yapılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda Alanya Arkeoloji Müzesinde sportif nesne olarak Roma döneminden kalma strigilis, halter, madalyon ve yazıtların yer aldığı görülmüş ve bu eserlerle ilgili bilgilere yer verilmiştir. Sportif bağlamda maddi kültür öğelerinin kaybolmadan önce belgelenmesi ve korunması bununa birlikte spor tarihinin geçmişinden getirdiği birikimi yansıtan her türlü nesnenin özenle korunarak müzelerde sergilenmesi oldukça önemlidir. Bu doğrultudan hareketle yapılan araştırma, sporun tarihi geçmişinin sunulması ve spor tarihi alanında yapılacak araştırmalara kaynaklık etmesi açısından önem teşkil etmektedir.

Anahtar kelimeler: Müze, Sportif Nesne, Spor Tarihi

Sports Objects in Alanya Archeology Museum

Sport, which we encounter in every field today as a part of our lives, has become a whole by merging with different cultures since the past. Knowing how the sport, which reflects our selves and serves to establish a link between the past and the future, has reached the present day and what processes it has gone through is a process that includes everyone's responsibility. It is among the most important duties of museums to protect the cultural assets unearthed by the researchers and to ensure that they are introduced to the society. The artifacts in the Alanya Archeology Museum, which are the subject of this study, were examined and the sportive objects that could be a source for the history of sports were tried to be determined. In the study, document analysis, observation techniques, which are among the qualitative research designs, were used and photographing studies were carried out. As a result of the findings, it was seen that strigils, dumbbells, inscriptions and medallions from the Roman period were found as sportive objects in Alanya Archeology Museum, and information about these artifacts was given. In the sports context, it is very important to document and protect the material cultural elements before they are lost, and to display all kinds of objects that reflect the accumulation of the history of sports in museums by carefully preserving them. The research carried out in this direction is important in terms of presenting the historical background of sports and being a source for research in the field of sports history.

Keywords: Museum, Sporting Object, History of Sport

1. GİRİŞ

Yaşamımızın tarihsel sürecinde insanlar kendilerini hayvanlardan ve diğer insanlardan korumak hatta besin ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla pek çok beden hareketi geliştirmişlerdir. Birbirleriyle etkileşim sonucu geliştirdikleri bu hareketler sayesinde de yaşamsal faaliyetlerini sürdürmüşler ve bu süreçte de günümüzde bulunan çeşitli spor dallarının temelini atmışlardır. Ortaya çıktığı coğrafyalarda yaşayan insan topluluklarının oluşturduğu olgular ve kültürleriyle harmanlanıp farklı anlamlarda yer bulan sporun çeşitli tanımları yapılmıştır.

Aracı ve Aracı'ya göre spor, kazanma ve onur duyma gibi kişinin bilinçaltı isteklerinin doyurulmasını amaçlayan, belirli kurallar içinde yapılmakta olan ve rekabete dayalı, sosyalleştirici etkisi olan, bütünleştiren, fiziki, ruhi ve zihni aktivitelerin tümünü içeren olgudur (Uzun, 2019: 4). Görüldüğü gibi spor kişisel olduğu kadar sosyal bir olaydır ve dolayısıyla gelişmemiş toplumlardan en ileri gitmişine kadar spor yapma ihtiyacı vardır.

Çok eski tarihlere dayanan spor insanın hayat mücadelelerinin yanında yerleşik hayata geçiş ya da yazının bulunması gibi kültürel değişimlerden etkilenecek çok farklı boyutlarda şekillenmiş ve zorunlu ihtiyaçların azaldığı dönemlerde daha çok spor anlamında uygulanmış ve böylece insan yaşamının bir parçası haline almıştır. Zamanla ilerleyen spor faaliyetleri medeniyetlerin getirdiği inançları ya da yaşam şartları içinde farklı amaçlarla yapılarak gelişim göstermiştir. Örneğin çok tanrılı inanç sistemine sahip

* Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Email: yasemin.yalcin@alanya.edu.tr, umutbuyume@gmail.com, yaseminakay007@gmail.com

olan Hititler, tanrıları hoş tutmak amacıyla spor yapmışlardır. Mısırlılarda kuvvet gösterimleri için gerçekleştirilen gösteriler ve o döneme ait resimlerde de kas esnetme hareketlerinin varlığı vücut güzelliklerine önem verme amaçlı spor yaptıklarının bir göstergesidir (Korkmaz, 2017: 12). Akıl, beden ve ruhun bir bütün olduğuna inanan Antik Yunan medeniyetinde spora yönelik faaliyetlerin daha çok estetik amaçlı ve inançları gereği Zeus adına yapıldığı bilinmektedir (Tunalı, 2019: 13). Antik Roma'da ise Yunanlılardan farklı olarak kassal gelişimi vurgulayıp güçlü bir askeri yapı için fiziksel aktivitenin önemi vurgulanmıştır.

Toplumsal yaşamın merkezinde yer alan spor, olimpiyatların başlamasıyla gelişim göstermiştir. İlk olimpiyatların Antik Yunan medeniyetinde MÖ 776 yılında başladığı ve tanrılar tanrısı Zeus adına zafer elde etmek amacıyla belirli periyotlarda yapıldığı bilinmektedir (Çutuk ve Zengin, 2006: 2; Tekin ve Tekin 2014: 129). Sadece Yunanlıların yarıştığı ve kadınların seyirci olarak bile katılamadığı bu olimpiyatlar, Roma döneminde Hristiyanlığın yaygınlaşmasıyla I. Theodisius tarafından sona erdirilmiştir (Dalkılıç, 2020: 110). 1896 yılında Baron Pierre de Coubertin spor alanında yeni çalışmalara adım atarak olimpiyatları tekrardan düzenlemiş ve modern olimpiyatın kurucusu olmuştur. Antik olimpiyatlardan farklı olarak tüm dünyanın katılımıyla gerçekleşen ve kadınların da yer aldığı yarışmalarda amatörlik kuralları uygulanarak tüm dünya da barış birlik ve beraberliği sağlamak amacıyla yapılmıştır (Yıldırım, 2014: 566).

Köklü geçmişe sahip olan ve kültürün bir ifade etme aracı olan spor, tarihsel ve sanatsal olarak toplumların daha geniş kitlelere ulaşması adına bir köprü görevi görmektedir. Milleti oluşturan kültür değerlerini korumak ve halka aktarmak da müzeler aracılığı ile yapılmaktadır (Arıkan, 2017: 1).

Batının etkisiyle köklü değişimlere giden bazı milletler kültürel değerlerinin yitilmesi ya da değer kaybetmesiyle karşı karşıya kalmıştır. Bunun sonucunda medeniyetlerine ait eserleri koruma altına alma ihtiyacı duyarak müzecilik faaliyetlerine başlamışlardır. Dünyada gelişen bu müzecilik faaliyetleri sayesinde de günümüze kadar birçok eser aktarılmıştır (Atasoy, 2010: 40). En önemlisi de sadece kendi bölgelerinin değil tüm tarih adına korudukları bu eserler aracılığıyla farklı toplumların da zamanında sahip çıkamadığı ya da kaybolan eserlerini tekrar koruyabilmelerinde büyük öneme sahip olmuşlardır.

İnsanlığın avcı toplayıcı hayattan yerleşik hayata geçmesiyle insanlar, kültürlerini yerleşik düzende sürdürmeye devam etmişler, sporun kültür ve tarih sahnesine çıkmasıyla birlikte de kendinden sonraki nesillere kültürel miraslarını kalıcı olarak aktarmışlardır. Toplumların devamında, kültürlerinin korunması ve kendilerini geliştirebilmeleri için spor ve sportif faaliyetler etkili olmuştur. Günümüzde tüm dünyanın ortak bir kültür unsuru olarak yer alan spor, insanları çok fazla etkilemekte ve bir amaç etrafında toplamaktadır. Bu anlamda spor kültür mirasını aktaran en önemli yerlerden birisi yine kültürel öğelerin sergilendiği müzelerdir. Aynı zamanda ülkelerinin tanıtımında ve turizm aktiviteleri içinde tercih sebepleri arasında yer almaktadır. Birçok ülkede ortak kültürel mirasın sergilendiği spor müzeleri bulunmaktadır. Müzelerde sergilenen eserler hem kültürel mirasın aktarılmasında hem de tanıtılması noktasında önem teşkil etmektedir.

Spor müzeleri için toplanan eserler iyi analiz edilmeli ve tarihi bulgusu araştırılarak muhafaza edilmelidir. Saklanan eserlerin o güne kadar nasıl geldiği ve spor tarihine katkıları özellikle milli bilincin oluşturulmasında büyük önem taşımaktadır. Tarihini bilmediğimiz eserler önemini kavrayamadığımız gibi hayatımıza yön vermede de eksikler yaşatır. Spor müzeleri, sporla ilgili tarihsel eserlerin tarih boyunca geçirdiği dönüşümün sergilenmesi ve yeni nesli spora teşvik etmenin en faydalı yollarından biridir (Arıkan, 2017: 1). Bu konuda dikkat edilmesi gereken bir nokta eserlerin öğretici bir şekilde sergilenip tarihini tam anlamıyla yansıtabilmesi olacaktır. Çünkü bu müzeler geçmiş ve gelecek arasında oluşan bağı görebilmemiz için bize yol gösterir (Güven, 2010: 68).

Tüm dünya için önemli olan bu spor müzeleri maalesef bizim ülkemizde yeteri kadar öneme kavuşamamıştır. Atatürk'ün doğumunun 100. yılı adına Beden Terbiyesi Genel Müdürlüğü tarafından '100 Yıl Spor Müzesi' açılmış fakat alanında uzmanlar tarafından açılmadığı için yeterli bir alt yapıya sahip olamamıştır. Bazı plaket madalya gibi eserler sergilenmesine rağmen modern müze anlayışına sahip olamadan kısa bir süre içerisinde amacına ulaşamayıp kapanmıştır. Ülkemizde gelişen ve çeşitlenerek büyüyen müzelere verilen önem spor müzelerine verilmemiştir. Zaten geç kalınmış bir faaliyetin sağlam temelleri atılmayıp kapanması ve tekrar bu tarz girişimlerde bulunmamak, bu kadar köklü bir spor tarihi geçmişini bulunan ülkemiz için de büyük bir kayıptır (Güven, 2010: 67-68). Spor müzeleri sadece Türkiye adına değil tüm ülkelerin spor müzeleri konusunda bilinçlendirilip yönlendirilmesinde büyük önem arz etmektedir.

Alanya Damlataş Caddesinde yer alan arkeoloji müzesi Ankara'da bulunan Anadolu Medeniyetler Müzesi'nden getirilen Tunç Çağı, Frigya ve Urartu gibi dönemlere ait eserlerle 1967 yılında açılmıştır. 2012 yılına kadar arkeolojik ve etnografik eserler sergilenirken daha sonra yeni eserler bulunarak daha da geliştirilmiştir. Salon genel anlamda tematik olarak düzenlenmiş Herakles, Gemi ve Denizcilik, Alanya Kalesi ve Sikke gibi bölümlerden oluşmaktadır. Giriş kısmında Anadolu ve Alanya çevresinde ki tarihi eserler yer almaktadır. Bölümlerde sergilenenler arasında mermer, cam ve bronz gibi eserler Roma, Helenistik ve Bizans Döneminden; sikkeler ise Cumhuriyet döneminden kalma eserlerdir. İçerisinde ayrıca tek bir odada bulunan Herakles Heykeli ve on iki görevinden oluşan tabloları en önemli eserler arasında yer almaktadır. Müzenin bahçesinde açık olarak ostotekler, lahitler ve yazıtlar gibi çeşitli eserlere yer verilmiştir.

Müzenin giriş bahçesinde bulunan Roma dönemine ait yazıtlardan bazılarında güreş ve güreşi yapan sporculara dair bilgiler yer almaktadır. Müzenin iç alanında bulunan eserler arasında da sportif nesneler olarak ele alınabilecek Roma dönemine ait, güreşte

kullanılan yağlanma kapları, strigilis, halterler ve madalyon yer almaktadır. Bu eserlere ait bilgilere araştırmanın bulgular kısmında yer verilmiştir.

2. YÖNTEM

Çalışma, nitel araştırma yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Karakteristik özellikleri gereğince nitel araştırmalar, eğitsel problemlere farklı bakış açıları ile farklı çözümler getirmekte, eğitim araştırmacılarına problemin sadece niceliksel yönlerinin görüldüğü pencereden değil, alternatif olarak niteliklerinin de görüldüğü pencereden görme fırsatını vermektedirler (Işıkoğlu, 2005: 165). Nitel araştırma aynı zamanda yapılandırılmamış gözlem, görüşme ve doküman inceleme gibi nitel veri toplama tekniklerinin kullanıldığı, olgu ve olayların kendi doğal ortamları içinde gerçekçi ve bütüncül bir şekilde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırmadır (Şimşek, 2009: 42).

3. BULGULAR

3.1. Alanya Arkeoloji Müzesinde Sergilenen Sportif Eserler:

3.1.1. Strigilis

Strigilis daha çok sporcuların kullandığı bir alet olup vücuda yapışan toz, kum, ter, kir ya da yağları temizlemek için genellikle bronz ya da demirden yapılan bir araçtır. Çeşitli kullanım olanaklarına sahip olan strigilis tarihte karşımıza geniş bir alanda çıkmaktadır. Sporcular tarafından spor sonrası vücutlarını kum ve yağdan temizleme aracı, savaşçılar açısından kimliğin bir simgesi olarak anlandırılmaları ve kadınların kişisel vücut temizliklerini gerçekleştirmek amacıyla bakım aleti olarak kullanıldığı bilinmektedir. İnançları gereği bazı medeniyetler mezarlarında ölü yakınlarının onlara yükledikleri anlamlar bağlamında 'ölü kültü' amacıyla öldükten sonra mezarlarının köşelerine konulduğu, sanat alanında ise heykeltıraşlık atölyelerinde heykel yapımında kullandıklarına dair vazo resimlerine rastlanmıştır (Çelikbaş, 2016: 125). Aynı zamanda sağlık alanında da hekimlerin ecza niteliğinde ilaçları ısıtıp strigilis aracılığı ile kulaklarına damlatmaları gibi sağlık alanını da kapsayarak şekilde daha birçok alanda çeşitlilik sağladığı görülmektedir (Doğan, 2012: 25).

Strigilis'i sportif bir nesne olarak ele aldığımızda Antik dönemde Pankreas sporu içerisinde önemli bir yere sahiptir. Bu sporun ortaya çıkması farklı teorilere dayanmakla birlikte farklı dönemlerde örnekleri görülmüştür. Pankreas sporu güreş ve boksun birleşiminden oluşan fakat çok ağır koşulları içeren bir tür dövüş sporudur. Kelime olarak Antik Helence 'tam güç' anlamına gelen pankreasın böyle adlandırılmasının sebebi, kurallarının uzuv kırma, boğma, tekme atma gibi ağır şartların bulundurulmasından kaynaklanmaktadır. Güç üzerine dayalı sporun eğitimleri yine pankreas sporunu bırakan usta kişiler tarafından verilmiştir. Eğitimlerine başlarken sporcular vücutlarına yağ sürerek antrenmanlarını yapmışlardır. En sonunda üzerlerindeki yağa bulaşmış kumları temizlemek için strigilisi kullanıp ardından yıkanmalarını gerçekleştirmişlerdir (İkibeş, 2020: 257, 260).



Kaynak:
Alanya Arkeoloji
Müzesi Teşhir
Salonu

Arkeoloji Müzesindeki Strigilis

Alanya

3.1.2. Halter

Tarihte, halter olarak adlandırdığımız yani ağırlık kaldırma amaçlı kullanılan eserler incelendiğinde günümüzden farklı şekillerde oldukları görülmüştür. Yunanistan'da rastlanan bazı halterlerin dikdörtgen şeklini andıran büyük bir boyutu ve üzerinde ise tutabilmek için bir kulpu bulunmaktadır. Taştan yapılmış bu ağırlığın gereğinden fazla bir kütleye sahip olması birçok araştırmacı tarafından kaldırabilme noktasında tartışma konusu olmuştur. Kaldırma aşamasında elle tutulduktan sonra omuzda taşınarak kullanılan bu ağırlık bazen metrelerce yürüyüşlerde bazen de omza konup indirilerek antrenman ve yarışmalarda kullanılmıştır.

Ağırlık kaldırmaların yer aldığı farklı sporlar olduğu da bilinmektedir. Özellikle uzun atlama sporunda atletlerin günümüzden farklı olarak iki elinde ağırlık taşıyarak koştukları, ardından skamma adı verilen kum havuzuna atladıkları bilinmektedir (Tekin, 2004: 12). Atletlerin halteres olarak bilinen bu ağırlıkları koşuya başlamadan önce ellerinde sallamaları, koşu esnasında tutuşları ve atlayış esnasında geriye doğru atışlarının ardından kuma düşmelerine kadar sergilemiş oldukları tüm davranışlarda ağırlığın başarılarını etkilediği belirtilmiştir (Saltuk, 1995: 40). Yunanlılar tarafından flüt çalınarak yapılan yarışmalarda bu sporun ritim tutularak bir ahenk içinde yapılmasıyla koşunun daha motive bir şekilde gerçekleştirildiği belirtilmiştir (Ümüt, 2019: 10).



Alanya Arkeoloji Müzesindeki Halterler

3.1.3. Madalyon

Tarihte spora ait bilgilerin yer aldığı birçok nesneye rastlanılmaktadır. Üzerlerinde spora dair simgesel betimlemelerin yer aldığı ve sporculara başarılarından dolayı verilen madalyonlar da bu nesneler arasında yer almaktadır. Madalyonların yanı sıra sikkeler, vazolar ve seramikler üzerinde de bu betimlemeler yer almaktadır.

Aspendos ve Selge'de olimpiyatlardan kaldığı düşünüldüğü sikkeler üzerinde güreş ve atıcılığın gerçekleştirildiğine dair resimlere rastlanılmıştır (Tomay ve Değirmencioğlu, 2017: 15). Alanya müzesinde yer alan madalyon üzerinde de elinde ciritiyle bir sporcunun tasvir edildiği görülmektedir.



Alanya Arkeoloji

Müzesindeki Madalyon

3.1.4. Yazıt

Yazıtlar, bir kimseyi ya da yaşanan olayları tarih boyunca korumak ve yaşatmak amacıyla taş gibi şeyler üzerine kazılan yazılardır. Tarihi aydınlatmak ve birçok buluntulara dair bilgileri ortaya çıkarmakta önemli bir yere sahip olan yazıtlar çeşitli alanlarda karşımızda çıkmaktadır. Özellikle spor içerikli yazıtlar sayesinde günümüze birçok sporcunun başarıları ulaşmıştır (Dalkılıç, 2020: 21). Galibiyetlerini ve tanrılarını onurlandırma sözleri içeren bu yazıtlar sporcu ve tanrı arasındaki karşılıklı iyi ilişkilerin de bir göstergesi olmuştur (Akıncı, 2019: 147).

Yapılan yarışmalarda galip gelmek önemlidir ve ikinci olmak kaybediş olarak görülmüştür. Kaybetmesine rağmen onurlandırma yazıları içeren yazıtların bulunması bazı durumlarda sadece galibiyetin değil asil bir aileden gelinmesinin ya da sosyal durumların da etkisi olduğunun bir göstergesi kabul edilmiştir (Çokbankir, 2010: 76).

Olimpia'da yapılan bazı yarışlarda sporda galibiyet elde etmek için rüşvetlerin verildiği ve sporun yerini yozlaşmanın almasıyla sporun artık amacından saptığı görülmüştür. Azalan ilgiyle sporun önemi azalmış ve yerini profesyonellere bırakmıştır. Roma İmparatorluk Çağı'nda ise çeşitli koşullar koyularak spor tekrardan canlandırılmaya başlanmıştır. Yarışmalarda galibiyet alan sporcu için beslenme ve barınma imkânlarının sunulması, Yunan ya da Roma da yapılan yarışmalarda üç galibiyet kazanmış olunması gibi şartlar yer almıştır. Bulunan yazıtlar üzerinde rekor galibiyet yazılarının bulunması da sporun tekrardan canlandığının bir göstergesidir (Çokbankir, 2010: 79).



YAZIT

Buluntu yeri: ALANYA

Dönemi: İS 2-3. Yüzyıl

*“Pontikos oğlu Protogenes’in
Agonethet’liği sırasında: Marcus
oğluKondes, Menneas oğlu Neon
tarafından vakfedilen ve 4 yılda bir
kutlanan oyunların beşincisinde gençler
arası güreş yarışmasında galip gelmiştir.”*

Kaynak: Alanya Arkeoloji Müzesi Bahçesi



YAZIT

Buluntu yeri: ALANYA

Dönemi: İS 2-3. Yüzyıl

*“İyi talihliler gençler arasındaki 4
yıl da bir yapılan ödüllü güreş
yarışmasını kazanan Aurelios
Ptolemaos oğlu Pappos Neon
Menneas tarafından
onurlandırıldı.”*

Kaynak: Alanya Arkeoloji Müzesi Bahçesi

SONUÇ

Hayatımızın her alanına yer eden spor unsuru geçmişten bu yana çeşitli kültürlerle kaynaşarak bir bütün haline gelmiştir. Benliğimizi yansıtan ve geçmişle gelecek arasında bağ kurmaya yarayan sporun günümüze nasıl ulaştığını ve hangi yollardan geçtiğini bilmek herkesin sorumluluğunu kapsayan bir süreçtir. Tarihte elde edilen bilgilerin güvenliğini sağlamak konusunda müzelerin görevi büyüktür. Mevcut müzelerin kapsamında çok sayıda spora dair eserlere rastlanabilirken maalesef ülkemizde herkesin ulaşabileceği bir spor müzesi mevcut değildir. Zamanında yapılan çalışmalar yetersiz kalmış ve Anadolu’da yaşayan medeniyetlerin yaptıkları sportif uğraşlarla ilgili bilgiler unutulmaya yüz tutmuştur.

Spor anlamında tarihte yer almış kişilerin kültürümüze olan katkıları ve gerçekleştirmiş oldukları başarılarının değerler bütünüyle göz ardı edilmeden, müzelerde anılabilecek şekilde yer edinmeleri noktasında büyük bir çaba ve iş birliği içerisinde üstesinden gelinebilir bir durumdur.

Gelişmiş spor anlayışının devamlılığı için gerekli olan spora ait bilgilerin bir arada bulunması gelecek nesillere aktarımı konusunda geç kalınmış olsa da hala bu çalışmalara başlanabilir.

KAYNAKÇA

- Akıncı, A. Y. (2018). *Eskiçağlarda atletler (Sporcular): Eğitim, antrenman, beslenme ve sporcu yetiştirme geleneği* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Manisa.
- Arıkan, N. (2017). *Çağdaş ülkelerde spor müzelerinin yapısı, işlevi, sorunları ve Türkiye için model önerisi* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atasoy, F. (2010). Kültürel mirasımızın kültür yolu bağlamında değerlendirilmesi. *Türk Yurdu Dergisi*, 30 (275), 40-46.
- Çelikbaş, E. (2016). *2005-2014 Parion kazısı metal (bronz-demir-kurşun) buluntuları* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Çokbankir, N. (2010). *Yazıtlar ışığında Roma imparatorluk çağı küçük Asya agonları ve sporcuları* (Yayınlanmış Doktora Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Çutuk, S., & Zengin, E. (2006). Pergamon (Bergama) medeniyetinde beden eğitimi ve spor kültürü ve yönetim stratejilerinin incelenmesi, *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 1 (1), 1-9.
- Dalkılıç, E. (2020). *Antik Yunan döneminde spor* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Doğan, T. (2012). *Antandros Nekropolis’inde ele geçen strigilis buluntuları* (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

- Güven, Ö. (2010). Türk spor tarihi müzesi, *Türk Yurdu Dergisi*, 30 (270), 65-69.
- Işıkoğlu, N. (2005). Eğitimde nitel araştırma, *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 20, 158-165.
- İkibeş, S. (2020). Antik olimpiyat oyunlarının ölüm sporu pankreas. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11 (1), 253-267.
- Saltuk, S. (1995). *Antik Stadyumlar*, İnkılap Yayınevi, 1995.
- Şimşek, H. (2009). Eğitim tarihi araştırmalarında yöntem sorunu. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42 (1), 33-51.
- Tekin, O. (2004). Eski yunanda spor ve atletizm oyunları, *Toplumsal Tarih Dergisi*, (128), 6-15.
- Tekin, A., & Tekin, G. (2014). Antik yunan dönemi: spor ve antik olimpiyat oyunları. *Tarih Okulu Dergisi (TOD)*, 7 (18), 121-140.
- Tomay, B., & Değirmencioğlu, H. (2017). Antik çağda Anadolu'da spor turizmi. *Yalvaç Akademi Dergisi*, 2(2), 9-21.
- Tunalı, J., *Antik Yunan'da tanrı oyunları olimpiyatlar ve spor*, *Academia*, 10.05.2021, ss. 1-17.
- Uzun, R. N. (2019). *Antik Çağlardaki Spor Figürlerinin Farklı Alanlardaki Lisans Öğrencileri Tarafından Algılanması* (Yüksek Lisans Tezi) On Dokuz Mayıs Üniversitesi. Samsun.
- Ümüt, U. (2019). Eski Yunan'da Spor, Lisans Projesi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Yıldıran, İ. (2014). Antikiteden moderniteye olimpiyat oyunları: idealler ve gerçekler. *Hece (Batı Medeniyeti Özel Sayısı)*, 18 (210-212), 555-570.

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İletişim Becerisi Algılarının İncelenmesi

Fatih DİNÇ¹ Ahmet Erdi AVANOĞLU¹ Alptuğ SOYER¹

Özet

İletişim; kişiler arasında düşünce, duygu ve bilgileri gönderen, mesaj ve alıcıdan oluşan etkileşim sürecidir. Bu bağlamda iletişim eğitim öğretim faaliyetlerinin en önemli bileşenidir. Araştırmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan Antrenörlük Eğitimi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Spor Yöneticiliği bölümlerinde eğitim gören öğrencilerin iletişim becerisi algı düzeylerini tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, örneklemini ise Spor Bilimleri Fakültesi'nde okuyan 182 kadın ve 266 erkek olmak üzere toplamda 448 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve Korkut (1997) tarafından geliştirilen İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney-U, ikiden fazla karşılaştırmalarda Kruskal Wallis H ve farklılığın kaynağının belirlenmesi için de manuel Mann Whitney-U testleri kullanılmıştır. Sonuç olarak ölçme aracından alınacak maksimum puan göz önüne alındığında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim becerilerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin okuduğu bölüme göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Ancak cinsiyete göre kadınlar, sınıfa göre genel olarak 4. sınıflar, yaş gruplarına göre 22-23, 24 ve üzeri yaş grupları lehine anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin eğitim gördükleri bölümler arasında anlamlı bir fark olmamasına rağmen öğrencilerin sınıf derecesi arttıkça iletişim becerilerinin arttığı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: İletişim Becerisi, Öğrenci, Spor Bilimleri.

Examination of Communication Skills Perceptions of Students Faculty of Sports Sciences

Abstract

Communication; It is the process of interaction between people who send thoughts, feelings and information, message and receiver. In this context, communication is the most important component of educational activities. The aim of the research was to determine the communication skill perception levels of the students studying in the Department of Coaching Education, Physical Education and Sports Teaching and Sports Management at the Faculty of Sports Sciences. The population of the research consisted of Niğde Ömer Halisdemir University, and the sample consisted of 448 students, 182 women and 266 men, studying at the Faculty of Sports Sciences. Personal information form prepared by the researchers and Communication Skills Evaluation Scale (IBDO) developed by Korkut (1997) were used as data collection tools. SPSS 22.0 package program was used in the analysis of the data. Descriptive statistics were used to analyze the data, Mann Whitney-U tests were used for pairwise comparisons, Kruskal Wallis H for more than two comparisons, and manual Mann Whitney-U tests were used to determine the source of the difference. As a result, considering the maximum score to be obtained from the measurement tool, it was determined that the communication skills of the students of the faculty of sports sciences were high. No significant difference was found according to the department the students studied. However, there were significant differences in favor of women according to gender, 4th grades in general according to class, 22-23, 24 and over age groups according to age groups ($p<0.05$). According to the results obtained, although there is no significant difference between the departments in which the students are educated, it can be said that as the grade level of the students increases, their communication skills increase.

Keywords: Communication Skill, Student, Sport Sciences.

¹ Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Niğde

Giriş

İnsanları, yaşayan diğer canlılardan ayıran birçok özellik olmasının yanı sıra bu yeteneklerin en başında düşünebilmesi ve duygulara sahip olabilmesi gelmektedir. Bireyler yaşamını idame ettirebilmek adına kendilerinin düşüncelerini ve duygularını ikinci şahıslarla paylaşma gerekliliğini hissetmektedir. Günümüzde yaşanan teknolojik gelişmeler insanların ihtiyaç duyduğu unsurların fazlaşmasına sebep olmuştur. Yaygınlığı zaman içinde artan kavramlardan birisi olan iletişim; birden fazla kişinin hislerini, görüşlerini ve deneyimlerini birbiriyle paylaşma süreci olarak tanımlanmaktadır (Cüceloğlu, 2005). İletişim kavramını farklı anlamlarda tanımlamak mümkündür. İletişim; bireylerin birbirleriyle bilgi akışını sürdürmeleridir (Işık, 2016). Canlıların hepsinin birlikte kullandığı etkenlere bağlı bir süreçtir (Tutar & Yılmaz, 2001). Bu süreç, gönderen, mesaj, alıcı, kanal ve geri bildirimden oluşur (Ergin, 2020). İletişimde hedeflenen karşı tarafın anlaşılmasıdır (Uluoğlu vd., 2007). Ayrıca iletişim; bireyleri bir araya getiren, toplumu birleştiren unsur olmasının yanı sıra kişilerin uyumlu bir şekilde birbirlerini anlamasına imkan sağlayan hadisedir. Aynı zamanda iletişim bireylerin birbirlerine etki yapmalarına, deneyimlerini ve düşüncelerini bilinçli bir şekilde aralarında iletme sürecidir (Eroğlu, 2011). Geniş anlamda iletişimi; "bilgi üretme, anlamlandırma ve aktarma süreci" olarak açıklayabiliriz (Dökmen, 2003).

Bireyler, sosyal yaşantısında memnun ve sağlıklı olabilmesi adına gereksinim hissettiği en önemli unsurlardan birisi olan iletişime fiziksel ve mental anlamda kendini tatmin etmek için ihtiyaç duymaktadır. Bu bağlamda sosyal bir varlık olan insan, deneyimlerini nesilden nesile aktarabilmek için güvenli iletişim süreçleri içerisinde bulunması gerekmektedir (Aydın vd., 2017). Yukarıda da bahsedildiği üzere bireyler karşı tarafa duygu ve düşünce gibi aktarmak istedikleri unsurları iletişim sayesinde birbirleriyle paylaşabilmektedir. Bu aktarım sürecinde bireylerin iletişim becerileri ön plana çıkmaktadır. Deniz (2003)'e göre iletişim becerileri, bireylerin kendilerinin göndermiş olduğu mesajı uygun bir şekilde aktarması ve kodlaması, almış oldukları iletinin eksiksiz bir şekilde betimlemesine imkan sağlamasının yanı sıra zamanında ve uygun reaksiyon vermesinin haricinde aktif dinleme yeteneklerinin tümü olarak tanımlanmaktadır. Bir başka ifade ile iletişim becerisi; bireylerin kişisel hayatında, iş yaşamında ve öğrenim hayatında kendilerini ifade edip karşı tarafı anlayabilmesi, karşısına çıkabilecek tartışmaları düzgün bir şekilde yönetebilmesi, yaşamındaki sorunlarla baş edebilmesi, kendi kendisiyle ve yaşamış olduğu sosyal ortamla düzgün anlaşabilmesi için gereksinim duyduğu yetenektir (Uzuntaş, 2013). Bu bağlamda bireylerin gerek eğitim gerekse iş hayatında başarılı olabilmesi için iletişim becerileri önemli bir yer tutmaktadır. "Her tür meslekte çalışan bireylerin iletişim becerilerine sahip olması, insan ilişkilerindeki iletişim sürecini daha sağlıklı kılacaktır. Fakat insan ilişkilerinin yoğun olduğu meslek gruplarında bu becerilerin bilinmesi gerekliliği kaçınılmazdır. Beden eğitimi ve spor organizasyonlarında görev yapan beden eğitimi öğretmenleri, antrenörler ve spor yöneticilerinin bu becerilere sahip olması bu bakımdan önemlidir. Ayrıca doğasında hareket etmek ve bu yolla iletişim kurmak olan insanın, hareket etme yetisinin iyi beden eğitimi programları ve spor organizasyonlarıyla şekillendirilmesi kişilerarası ilişkilerin sağlıklı ve sürekli olmasını sağlayabilir". (Tepeköylü, 2007).

Bu araştırmanın amacı Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin iletişim becerilerinin demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda aşağıda araştırma sorularına yer verilmiştir:

- Öğrencilerin iletişim becerilerinin düzeyi nedir?
- Öğrencilerin iletişim becerileri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
- Öğrencilerin iletişim becerileri yaş'a göre farklılaşmakta mıdır?
- Öğrencilerin iletişim becerileri öğrenim görülen bölüme göre farklılaşmakta mıdır?
- Öğrencilerin iletişim becerileri sınıf seviyelerine göre farklılaşmakta mıdır?

Materyal ve Metot

Çalışma betimsel ve nicel bir çalışma olup ilişkisel tarama modelindedir. Araştırmanın örneklemi 2020-2021 eğitim ve öğretim yılında, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören, beden eğitimi ve spor öğretmenliği, antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümlerinde eğitimine devam eden 182 kadın ve 266 erkek olmak üzere toplamda 448 öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada kişisel bilgiler formu ve Korkut (1997), tarafından geliştirilen geçerlik ve güvenirliği ortaya konmuş olan "İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği" (İBDÖ) kullanılmıştır. Ölçek 25 soruya ve tek boyutlu bir yapıya sahiptir. 5'li likert tipinde olan ölçek "her zaman (5), sıklıkla (4), bazen (3), nadiren (2) ve hiçbir zaman (1)" olmak üzere derecelendirilmiş seçeneklerden oluşmaktadır. Tersine maddelerin olmadığı ölçekte yüksek puan, bireylerin kendi iletişim becerilerini olumlu yönde değerlendirdikleri anlamındadır.

Verilerin analizinde SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler yapılmış ve normal dağılım göstermediği tespit edilen verilere, non-parametrik testlerden, ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney-U, ikiden fazla karşılaştırmalarda Kruskal Wallis H ve farklılığın kaynağının belirlenmesi için de manuel Mann Whitney-U testleri kullanılmıştır.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde öğrencilerin "Kişisel Bilgileri" ve "İBDÖ'ye" verdikleri cevaplardan elde edilen veriler istatistiksel analizler sonucu tablolar şeklinde, bulgu ve yorumları aşağıda verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Değişkenler		N	f	%
Cinsiyet	Erkek	266		59,38
	Kadın	182		40,63
Yaş	18-19	99		22,10
	20-21	184		41,07
	22-23	135		30,13
	24 ve üzeri	30		6,70
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	150		33,48

	Antrenörlük Eğitimi	198		44,20
	Spor Yöneticiliği	100		22,32
Sınıf	1	148		33,04
	2	112		25,00
	3	96		20,54
	4	92		20,54
	Spor Yöneticiliği ve Antrenörlük Eğitimi (Evet)			
	Toplam	448		100

Tablo 2. Katılımcıların İletişim Becerilerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçeği	N	Ortalama	Ss	Min.	Max.
İletişim Becerileri Değerlendirme (İBDÖ)	448	99,83	12,548	51	125

Katılımcıların iletişim becerilerine ilişkin betimsel istatistiklerinin yer aldığı tablo 2'ye göre; yüksek seviyede iletişim becerilerine sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 3. Cinsiyete Göre Katılımcıların İletişim Becerilerine İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Cinsiyeti	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)	Erkek	266	212,03	56401,00	20890,000	,014*
	Kadın	182	242,72	44175,00		
	Total	448				

P<0,05

Tablo 3'te cinsiyete göre iletişim becerilerinin analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Tabloya göre; iletişim becerilerinde kadınların lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p>0.05).

Tablo 4. Yaşa Göre Katılımcıların İletişim Becerilerine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Yaş	N	Sıra Ortalaması	sd	χ ²	p
İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)	18-19	99	191,96	3	14,101	,003*
	20-21	184	217,58			
	22-23	135	252,25			
	24 ve üzeri	30	249,43			
Toplam		448				

P<0,05

Tablo 4'te yaşa göre iletişim becerilerinin analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Tabloya göre; iletişim becerilerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p>0.05). Anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek için Mann Whitney-U Testi yapılmıştır. Test sonuçları aşağıda tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Yaşa Göre İlişkin İletişim Becerileri Değerlendirmesi Farklılığın Kaynağını Belirlemek İçin Yapılan Manuel Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Sınıf	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)	18-19	99	131,72	13040,50	8090,50	,121
	20-21	184	147,53	27145,50		
	18-19	99	99,04	9805,50	4855,50	,000*
	22-23	135	131,03	17689,50		
	18-19	99	61,19	6058,50	1108,50	,036*
	24 ve üzeri	30	77,55	2326,50		
	20-21	184	149,63	27533,00	10513,00	0,019
	22-23	135	174,12	23507,00		
	20-21	184	105,41	19396,50	2376,50	0,22
	24 ve üzeri	30	120,28	3608,50		

	22-23	135	83,08	11217,00	2013,00	0,95
	24 ve üzeri	30	82,60	2478,00		

P<0,05

Tablo 5'te katılımcıların yaşlarına göre iletişim becerilerine ilişkin sonuçlara yer verilmiştir. Tabloya göre; iletişim becerilerinde 18-19, 22-23, 24 ve üzeri yaş gruplarında karşılaştırmasında 22-23, 24 ve üzeri yaş grupları lehine anlamlı bir farklılıklar tespit edilmiştir (p<0.05).

Tablo 6. Bölümlere Göre Katılımcıların İletişim Becerilerine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Bölüm	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	150	237,70	2	2,485	,289
	Antrenörlük Eğitimi	198	219,85			
	Spor Yöneticiliği	100	213,92			
Toplam		448				

P<0,05

Tablo 6'da yer alan bölüm değişkenine göre katılımcıların iletişim becerilerinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir (p>0.05).

Tablo 7. Sınıf Düzeylerine Göre Katılımcıların İletişim Becerilerine İlişkin Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

	Sınıf	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)	1	148	199,67	3	15,74	,002*
	2	112	224,25			
	3	96	222,98			
	4	92	266,34			
Toplam						

P<0,05

Tablo 7'de yer alan sınıf düzeyine göre iletişim becerilerinin analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Tabloya göre; iletişim becerilerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p>0.05). Anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek için Mann Whitney-U Testi yapılmıştır. Test sonuçları aşağıda tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Sınıf Düzeyine İlişkin İletişim Becerileri Değerlendirmesi Farklılığın Kaynağını Belirlemek İçin Yapılan Manuel Mann Whitney-U Testi Sonuçları

	Sınıf	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ)	1.	148	124,35	18404,00	7378,00	0,12
	2.	112	138,62	15526,00		
	1	148	117,44	17381,50	6355,50	0,16
	3	96	130,29	12508,50		
	1	148	106,88	15818,00	4792,00	,000
	4	92	142,41	13102,00		
	2	112	104,78	11735,00	5344,50	,942
	3	96	104,17	10000,50		
	2	112	93,84	10510,00	4182,00	,012*
	4	92	113,04	10400,00		
	3	96	85,51	8209,00	3553,00	,021*
	4	92	103,88	9557,00		

P<0,05

Tablo 8'de katılımcıların sınıf düzeylerine göre iletişim becerilerine ilişkin sonuçlara yer verilmiştir. Tabloya göre; iletişim becerilerinde 2., 3., ve 4. sınıflar arası yapılan karşılaştırmalarda 3. ve 4. sınıfların lehine anlamlı bir farklılıklar tespit edilmiştir (p<0.05).

Tartışma ve Sonuç

Spor bilimleri fakültelerinin beden eğitimi öğretmenliği, antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliğinde eğitim gören öğrencilerin demografik değişkenlere göre iletişim becerilerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin, iletişim becerilerinin yüksek olduğu görülmektedir. Benzer bir şekilde Tepeköylü'nün (2007) belirttiği gibi spor yapanların çevrelerinde bulunan insanlarla etkileşim halinde olması sosyalleşmelerine ve öz güvenlerine olumlu yönde katkı sağlamaktadır. Öğrencilerin iletişim becerilerinin genel olarak yüksek olması spor yapan öğrencilerin daha sosyal, girişken, özgüveni yüksek ve faal bireyler olduğu ile ilişkilendirilebilmektedir. Çalışmanın bulgusu, Tepeköylü vd.'nin (2009), sporla uğraşan öğrencilerin branşları fark etmeksizin iletişim becerilerinde anlamlı bir farklılığın olmasının yanı sıra yüksek iletişim becerilerine sahip oldukları sonucu ile benzerlik göstermektedir. Çiçek'in (2018) çalışmasında, düzenli spor yapan yetişkin bireylerin iletişim becerilerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmadaki spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim beceri puanlarının genel olarak yüksek olması bulgusu ile uyumlu olduğu söylenebilir. Aydın vd.'nin (2018), öğrencilerin iletişim becerilerini değerlendirdikleri çalışmalarında, öğrencilerin iletişim becerileri ortalama puanlarının bu çalışma ile benzer bir şekilde yüksek olduğu belirtilmiştir. Çavuşoğlu ve Günay (2014) ise öğrencileri iletişim becerilerin normal yani ortalamada olduğunu belirlemiştir.

Öğrencilerde, cinsiyete göre iletişim becerilerinde kadınların lehine anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Benzer bir şekilde Tepeköylü ve ark. (2009) çalışmasında kadınlar iletişim becerilerinin yüksek olduğu belirlemesi çalışmamız bulgusu ile birbirini desteklemektedir. Korkut (1997) bu durumu kadınlar daha iyi iletişim kurmalarını sosyalleşme süreci ile ilgili olduğunu belirtmektedir. Bu süreçte kadınlar erkeklerden farklı davranış biçimleri sergilemektedir (Korkut 1996). Kadınların sosyal ilişkilere erkeklerden daha fazla önem verdiklerini literatürde yapılan çalışmalarda görülmektedir (Korkut F. 1996; Newmann, M 2007; Görür D. 2001). Bu bağlamda kızların erkeklerden daha sosyal oldukları söylenebilir. Ancak literatür incelendiğinde çalışmamızın bulgusu aksine kadınlara göre erkeklerin iletişim becerilerinin yüksek olduğu çalışmalar bulunmaktadır (Çavuşoğlu ve Günay 2014; Karademir ve Türkçapar 2016; Akyol 2019).

Öğrencilerde, yaşa göre iletişim becerilerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılık 18-19, 22-23, 24 ve üzeri yaş gruplarının karşılaştırmasında 22-23, 24 ve üzeri yaş grupları lehinedir. Bu bulgu Bozkurt ve ark. (2003) çalışması ile benzerlik göstermektedir. Ayrıca Görür (2001)'ün ergenlerle yaptığı çalışmada, iletişim becerisi algılarının üst yaş grubu ergenlerin lehine anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmesi çalışmamız bulgusu ile örtüşmektedir. Ancak literatürde yaşı arttıkça iletişim becerileri olumsuz etkileyen sonuçları içeren çalışmalarda bulunmaktadır (Hacıoğlu 2017; Bayrak ve Nacar, 2015; Dalkılıç 2011).

Bölüm değişkenine göre öğrencilerin iletişim becerilerinde anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Bölüm değişkeni, iletişim becerilerinde farklılık oluşturmamasının nedeni sporun bireylerin sosyalleşmesinde önemli bir etken olmasından kaynaklı olabilir. Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrencilerin iletişim becerileri bakımından bölümler arasında bir fark bulunmamasının nedeni sporla iç içe olan ve sporda iletişim dersi almalarından kaynaklı olduğu düşünülebilir. Benzer bir şekilde Çavuşoğlu ve Günay (2014) bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit etmemesi çalışmamız bulgusu ile örtüşmektedir. Alan yazında bu bulguyu destekler nitelikte olan çalışmalar bulunmaktadır (Kılıçgil vd., 2009; Tepeköylü vd., 2009; Aydın vd., 2018). Ancak bölümler arasında anlamlı farklılık belirlenen çalışmalar da bulunmaktadır (Dalaman vd., 2019; Dilekmen vd., 2008; Aydın vd., 2018).

Öğrencilerin, sınıf düzeyine göre iletişim becerilerinde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın 3. ve 4. sınıfların lehine olduğu belirlenmiştir. Bu sonucun oluşmasında üst sınıfların yaş olarak daha olgunlaşmaları, arkadaşlık ilişkilerinin bu süre içinde daha derinleşmesi, spor faaliyetlerine katılımdan kaynaklı olarak fiziksel gelişimleri ve becerilerinin artması sonucunda öz güven duygusunun oluşması ile iletişim becerilerinin geliştiği söylenebilir. Pehlivan (2005), tarafından yapılan araştırma bulgularına göre 4. sınıfın lehine anlamlı bir fark belirlemesi çalışmamız bulgusu ile örtüşmektedir. İletişim becerilerinde sınıf düzeyinde anlamlı bir farklılık belirlenmeyen başka çalışmalar da bulunmaktadır (Kadalkal ve Alver, 2017; Milli ve Yağcı, 2017; Tepeköylü vd., 2009; Aydın vd., 2018). Ancak Çetinkaya (2011) birinci sınıfların lehine anlamlı bir farklılık olduğunu tespit etmesi çalışmamız bulgusu ile benzeşmemektedir.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlara göre Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin; İletişim becerilerinin yüksek, Beden eğitimi ve spor öğretmenliği, antrenörlük eğitimi ve spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin arasında iletişim becerilerinin benzer olduğu, 3. ve 4. sınıfların, kadın öğrencilerin ve üst yaş grubu öğrencilerin diğer öğrencilere göre daha yüksek iletişim becerisine sahip olduklarını belirlenmiştir. Sonraki yapılacak çalışmalarda bu çalışmada ele alınmayan, aktif sporcu olanlarla ile olmayanlar ve akademik başarı ile iletişim becerileri ilişkisi ele alınıp incelenebilir.

- Aydın, E., Çelik, A., & Mustafa, B. A. Ş. (2018). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının İletişim Beceri Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 25-34.
- Bayrak E. Nacar E. (2015). Profesyonel Takım Sporlarında Görev Yapan Antrenörlerin İletişim Beceri Düzeylerinin Araştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(14): 391-405
- Hacıoğlu, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin beden imgesi hoşnutluğu ve iletişim becerilerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 1-16.
- Dalkılıç M. (2011), İlköğretim Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tez, Karaman: Karaman Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Uzuntaş A., "Etkili iletişim: Anlatabilmek ve Anlayabilmek", *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2013, Cilt:21, 11-30, 13.
- Cüceloğlu D. İletişim ve Algılama, Yeniden İnsan İnsana, 34. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2005, s.27-32.
- Deniz, İ. (2003). İletişim becerileri eğitiminin ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin iletişim becerisi düzeylerine etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Dökmen, Üstün (2003): İletişim Çatışmaları ve Empati, 23. Baskı, Sistem Yayıncılık, İstanbul.
- Eroğlu E. ve Diğerleri. Etkili İletişim, 3. Baskı, Edt: Uğur Demiray, Pegem A Yayıncılık, Ankara, 2011, 283.
- Tutar H. ve Yılmaz MK., (2001). Genel İletişim: Kavramlar ve Modeller, Erkam Matbaa, İstanbul, s.36.
- Tepeköylü, Ö., "Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) Öğrencilerinin İletişim Becerisi Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Öğretmenliği Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Manisa 2007
- Korkut, F. Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi. IV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bildirileri. Anadolu Üniversitesi, 208-218, Eskişehir, 1997
- McDowell, E. E. An exploratar study of teacher attitudes toward aspects of teaching and teaching style. Miami, 1993, ERICED370147, ABSTRACT, Nisan 2007.
- Newman, M. Stepfamily Realities: How to Overcome Difficultes and Have a Happy Family. 1994 ERIC: ED381294, Nisan 2007.
- Görür, D. Lise Öğrencilerinin iletişim Becerilerini Değerlendirmelerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi, Adana, 2001.
- Akyol, P. (2019). Farklı fakültelerdeki öğrencilerin iletişim becerilerinin karşılaştırılması. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 71-77.
- Karademir T., Türkçapar Ü. (2016). Bireysel ve Takım Sporcularında İletişim Becerilerinin İncelenmesi. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*. Volume: 18, Number: 4:67-80
- Aydın, O., Kul, M., Yaşartürk, F., & Aydın, B. (2018). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Beceri Düzeylerinin İncelenmesi (Bartın Üniversitesi Örneği). *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 4(Special Issue 3), 37-47.
- Çavuşoğlu, S.B., & Günay, G. (2014). İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (Besyo) Öğrencilerinin İletişim Becerileri Algı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 107-121.
- Çetinkaya, Z. (2011). Türkçe öğretmeni adaylarının iletişim becerilerine ilişkin görüşlerinin belirlenmesi. *Kastamonu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (2), 567- 576.
- Çiçek, G. (2018). Spor Yapan ve Yapmayan Yetişkin Bireylerin İletişim Becerileri Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Electronic Turkish Studies*, 13(19).
- Dalaman, O., Pepe, K., Özkurt, R. (2019). Spor Bilimlerinde Okuyan Öğrencilerin İletişim Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslar Arası Sağlık ve Spor Sempozyumu*.
- Kadalkal, A., & Alver, B. (2017). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International Journal Of Eurasian Education And Culture*, 2(2), 1-20.

- Kılıcgil, E., Bilir, P., Özdiñ, Ö., Eroğlu, K.ve Eroğlu, B. (2009). İki farklı üniversitenin beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerilerinin değerlendirilmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*,7(1),19-28.
- Milli, M. S., & Yağcı, U. (2017). Öğretmen adaylarının iletişim becerilerinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Pehlivan, B.K. (2005). Öğretmen Adaylarının İletişim Becerisi Algıları Üzerine Bir çalışma. *İlköğretim-Online*, 4(2), 17-23[Online],
- Tepeköylü, Ö., (2007) Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim beceri algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Tepeköylü, Ö., Soytürk, M., & Çamlıyer, H. (2009). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (Besyo) Öğrencilerinin İletişim Becerisi Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(3), 115-124.
- Işık, M. (2016). İletişim Bilimine Giriş. Eğitim Yayınevi.
- Uluoğlu, C., Şahin, F., Yüce, S., Yamaç, D., Güney, H.Z., Yalınay Çırak, M., Tekin, E., Çakır, N., Dursun, A. & Tunaođlu, F. S. (2007). temel iletişim becerileri: amaç ve öğrenim hedefleri “Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesinde dönem I uygulamaları”. *Tıp Eğitimi Dünyası*, 24(24), 39-45.
- Ergin, A. (2020). Eğitimde İletişim. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bozkurt, N., Serin, O., Emran, B. İlköğretim Birinci Kademe Öğretmenlerinin Problem Çözme, İletişim Becerileri ve Denetim Odağı Düzeylerinin Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. 12. Eğitim Bilimleri Kongresi Bildirileri. 1373-1392, Antalya, 2003.

Covid-19 Geçiren Elit Düzey Sporcuların Hastalık Sonrası Değerlendirilmesi

İsmail Kaya¹, Burak Karaaslan¹, Gökhan Büyüklüoğlu¹, Selçuk Gül²

¹Sağlık Bakanlığı, Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Spor Hekimliği Kliniği, Ankara.

² Sağlık Bakanlığı, Kanuni Sultan Süleyman Eğitim Araştırma Hastanesi, Spor Hekimliği, İstanbul.

Giriş ve Amaç: 2019'da SARS-CoV-2, Covid-19'dan sorumlu yeni bir solunum yolu patojeni olarak tanımlandı. Sonrasında Dünya Sağlık Örgütü Covid-19 pandemisini ilan etti. Covid-19 enfeksiyonundan sonra spora geri dönüşe karar vermede doktorlara rehberlik etmek için bir dizi kılavuz yayınlandı. Tüm bunlara rağmen profesyonel kulüplerde halen bu kılavuzlara uyumda sıkıntı çıkmaktadır. Çalışmamızın amacı Türkiye'de Covid-19 geçiren elit düzeydeki sporcuların hastalık öncesi ve sonrasını değerlendirmektir.

Yöntem: Çalışmaya 90 futbol, 73 voleybol sporcusu olmak üzere toplam 163 Covid-19 pozitif sporcu dahil edildi. Sporcuların Covid-19 geçirirken ne tür semptomların olduğu, hangi ilaçları kullandığı ve spora geri dönüşte hangi tetkiklerin yapıldığı soruldu. Çevrimiçi olarak sunulan bu ankete sadece tamamıyla anketi doldurmuş kişiler dahil edildi.

Bulgular: Sporcularda en sık görülen semptomlar sırasıyla; tat-koku kaybı, kas eklem ağrısı ve halsizlik-yorgunluk olarak belirlenmiştir. Covid-19 enfeksiyonu sonrası sporcuların %52,1'nin sportif performansının değişmediğini, %42,3'ünün ise performans düşüklüğü yaşadığını düşünmektedir. Sporcuların %71,7'si virüsü takım içinden aldığını, %28,3'ü takım dışından aldığını düşünürken; sporcuların %90,2'si takım sağlık ekiplerince verilen tedavi ve desteğin yeterli olduğunu düşünmektedir. Spora geri dönüşte en sık kan tetkiki yapılmakta olup hiçbir tetkikin yapılmadığı grup %74,8'i oluşturmaktadır.

Sonuç: Covid-19 geçiren sporcularda en yaygın semptom tat-koku kaybı olarak görünmektedir. Elit düzeydeki sporcular virüsü daha çok takım içinden aldığını düşünmektedir. Covid-19 sonrası spora geri dönüşte kılavuzlar yapılacak tetkiklerin önemini özellikle vurgulanmaktadır. Ancak, elit düzeydeki sporcuların bile %74,8'ine herhangi bir tetkik yapılmadan spora döndürülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, sporcu, spora geri dönüş, semptom

Post-Disease Evaluation Of Elite-Level Athletes With Covid-19

İsmail Kaya¹, Burak Karaaslan¹, Gökhan Büyüklüoğlu¹, Selçuk Gül²

1)Ministry of Health, Gulhane Education and Research Hospital, Sports Medicine Clinic, Ankara.

2)Ministry of Health, Kanuni Sultan Süleyman Education and Research Hospital, Sports Medicine Clinic, Istanbul.

Introduction and Purpose: In 2019, SARS-CoV-2 was identified as a new respiratory pathogen responsible for Covid-19. Afterwards, the World Health Organization declared the Covid-19 pandemic. A series of guidelines were published to guide doctors in deciding to return to sports after Covid-19 infection. Despite all this, professional clubs still have difficulties in complying with these guidelines. The aim of our study was to evaluate the pre- and post-disease status of elite athletes who had Covid-19 in Turkey.

Method: 90 football and 73 volleyball players, together a total of 163 covid positive athletes, were included in the study. It was asked what kind of symptoms the athletes had when they had Covid-19, what drugs they used, and which evaluation tests and examinations were done before they returned to sports. Only those who completed the questionnaire completely were included in the study.

Results: The most common symptoms in athletes were loss of taste and smell, muscle and joint pain, and malaise. 52.1% of the athletes stated that their sportive performance did not change, while 42.3% stated that they experienced a decrease in performance after Covid-19 infection. While 71.7% of the athletes thought that they got the virus from within the team, 28.3% thought that they got it from outside the team. 90.2% of the athletes think that the treatment and support provided by their health unit was sufficient. Most frequently, routine blood samples were evaluated before returning to sports, but 74.8% of athletes stated that they had no specific evaluation or further examination for Covid-19 related issues before returning to sports.

Conclusion: The most common symptom in athletes with Covid-19 seems to be loss of taste and smell. Elite-level athletes think that they get the virus mostly from within the team. Although the guidelines emphasize the importance of the further examinations before returning to sports after Covid-19, 74.8% of elite athletes returning to sports without any examination.

Keywords: Covid-19, athlete, return to sports, symptom

Giriş ve Amaç

Aralık 2019 da SARS-CoV-2, yeni bir solunum yolu patojeni olarak tanımlandı (1). Kısa bir süre içerisinde yayılarak 11 Mart 2020 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından pandemi ilan edilmiştir. DSÖ'nün verilerine göre bugüne kadar 252 milyondan fazla kişiye bulaşmış ve bu hastalıktan yaklaşık 5 milyon kişi hayatını kaybetmiştir ülkemizde ise 8,3 milyon vaka 73 bin vefat meydana gelmiştir (2). COVID-19 pandemisinde spor dalları da dahil olmak üzere toplumun her alanında kısıtlamalar yapılmıştır (3). Virüsün yayılmasını kontrol etmek için DSÖ tarafından halkın bilinçlendirilmesi, kişisel hijyenin teşvik edilmesi ve kalabalık toplantılarının iptali veya ertelenmesi önerilmişti ve dünya çapında birçok ulusal-uluslararası spor etkinliği iptal edildi veya ertelendi (3).

Sporun hem ekonomik hem de toplumsal yönünü çok baskın olması nedeni ile alınan önlemlerle spor müsabakaları yeniden başladı (3). Bu süreçte ülkeler ve federasyonların kendi kurallarını oluşturdu. Müsabakalar, sıkı COVID-19 önlemleri ve genellikle tarama için kullanılan PCR testleri ile seyircisiz oynanmaya başladı. Şu an aşının da bulunması ile aşılama şartlarını sağlayan azaltılmış miktarda seyirci ile müsabakalar devam etmektedir (4).

Ancak alınan önlemlere rağmen ülkemizde ve dünyada tüm branşlarından sporculara her gün virüs bulaşmaktadır. COVID-19 ile enfekte olan sporcular, tedavilerinin ve karantinalarının sonunda antrenmanlara ve yarışmalara devam etmektedir (3). COVID-19'lu sporculara Türkiye Sağlık Bakanlığı'nın önerdiği ilaçlar verilir ve karantina uygulanır ayrıca bazı sporcular takviye edici ilaçlar da kullanmaktadır (3,4). Spora dönüş kriterleri enfeksiyonun şiddetine göre değişir ve sporcular bu kriterleri yerine getirdiğinde bireysel ve takım olarak antrenman ve müsabakalara dönmesi önerilir (5–7). Genel olarak sporcularda hastalık hafif semptomlu geçmekte ancak akciğer ve miyokart tutulumu ölümcül olabilmektedir (7). Hastalığın şiddeti spora dönüş kriterlerini etkiliyor asemptomatik veya hafif semptomlu olanlarda sistemik fizik muayene ve elektrokardiyografi (EKG) gerekmektedir. Solunum veya kardiyak semptom varsa kan biyokimya, Ekokardiyografi (EKO), Kardiyopulmoner Egzersiz Testi, Kardiyak MRG gibi ileri tetkikler yapılmalıdır (5–7)

Çalışmanın amacı; ülkemizde COVID-19 geçiren elit sporcuların nasıl etkilendiğini, hangi semptomları gösterdiğini, hangi ilaçları kullandığını ve aşı ile ilgili düşüncelerini incelemektir. Aynı zamanda çalışmaya katılan sporculara; spora dönüşte hangi tetkikleri yaptırdığını ve hastalıktan sonra spor performansının nasıl etkilendiğini sorduk. Çalışmamız Kasım 2020 ye ait verilerden oluşmaktadır. Çalışmanın yapıldığı tarihte Covid-19 aşılı ve mutasyonları henüz çıkmamıştı.

Yöntem

Çalışmaya daha önce COVID-19 PCR testi pozitif olan sporcular dahil edildi. Bu sporculara Google Anket ile hazırlanmış, sorularını kendimizin oluşturduğu olduğumuz çevrimiçi anket gönderildi. Soruların tamamına cevap verilmiş olan anketler değerlendirilmeye alındı. Anket yanıtları Google Anket ve IBM SPSS versiyon 25 (IBM Corp, Chicago, IL, ABD) ile değerlendirildi.

Bulgular

Çalışmamızda 43 farklı profesyonel takımdan 163 elit düzey sporcuya ulaştık. Sporcuların 7'si kadın, 169'u erkek sporcuydu. Çalışmaya katılan sporculardan 90'ı futbol 73'ü ise voleybol oyuncusu idi. Yaş aralığı 17-40 (ortalama 23.8) yaş idi.

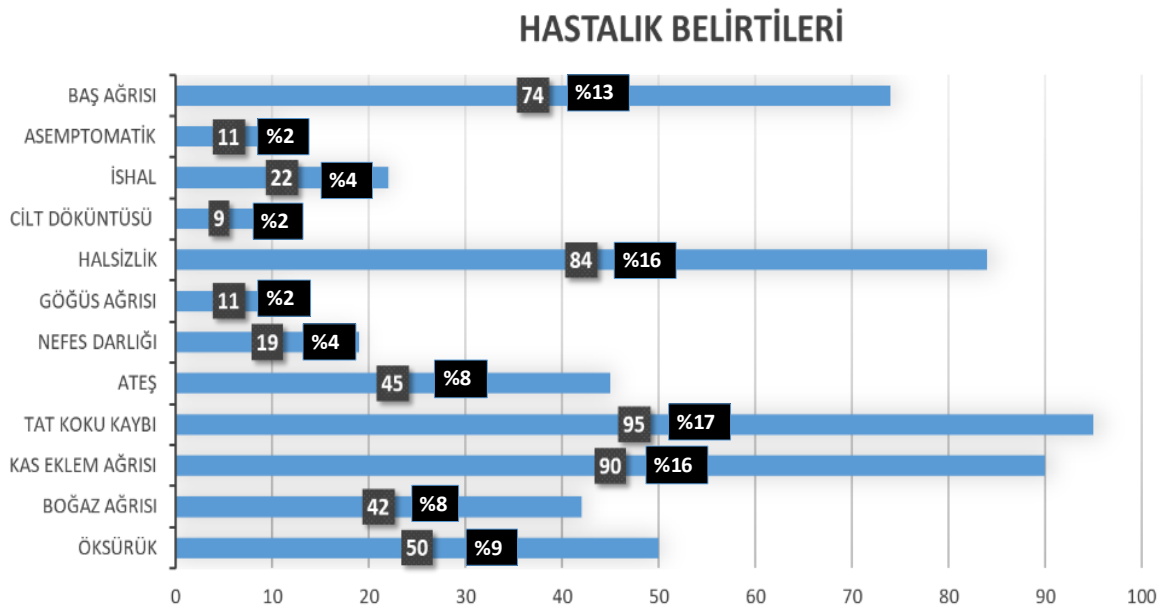
Katılımcılara yönelttiğimiz sorulara cevaplar ve cevapları şöyledir;

Virüsü nereden aldığınızı düşünüyorsunuz; %71,7 takım içerisinde, %28,3 takım dışından.

Katılımcıların %80,4 ü virüse yakalanmadan önce kişisel koruyucu önlemlere yeterince dikkat ettiğini düşünüyor. %75,5 i enfeksiyon sonrası koruyucu önlemlerini artırmış. Ev izolasyonu esnasında iştahları: %46,3 değişmedi, %37,7 azaldı ve %16 arttı olarak cevap verdi.

Hastalıktan sonra spor performansının nasıl değiştiğini sorduk. Aslında bu soru tüm dünyanın merak ettiği bir soruydu ve sporcular da hastalığa yakalandığında en çok performans kaybından endişeleniyordu (8). Katılımcıların %52,1'i performansının değişmediğini ifade ediyor ancak %42,3'ü performansında düşme olduğunu belirtti. Ancak bu sporcuların kendi hissettikleri sübjektif bir veridir. Ancak elit düzey voleybolcularda yapılan bir çalışmada da Covid-19 enfeksiyonu sonrasında spor performansının değişmediği belirtilmiştir (8).

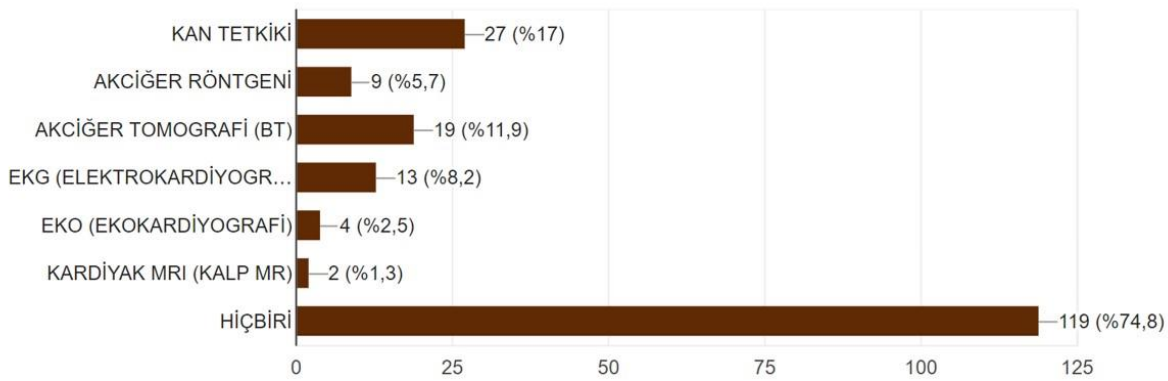
Katılımcılara hastalık sürecinde hangi semptomları yaşadığı soruldu. Sporcuların %17'si tat koku kaybı, %16'sı kas eklem ağrısı, %15'i halsizlik, %13 baş ağrısı, %9 öksürük, %8'i ateş gibi semptomlar yaşamıştır. Ayrıca katılımcıların %4'ünde nefes darlığı, %2'sinde ise göğüs ağrısı gibi ciddi semptomlar görülmüştür. Sporcuların sadece %2 si semptomsuz olarak hastalığı geçirmiştir (Resim 1).



Resim 1. Hastalık belirtileri sırası ile; kişi sayısı ve yüzdesi olarak verilmiştir.

Çalışmanın yapıldığı tarihte sağlık bakanlığının ikili ilaç politikası vardı. Sporcuların ilaç kullanım durumu incelendiğinde %40 favipiravir, %18,1 ise plaquenil kullanmış. En sık olarak Vitamin C (%72,3) ve Vitamin D (%47,7) takviyeleri kullanılmış.

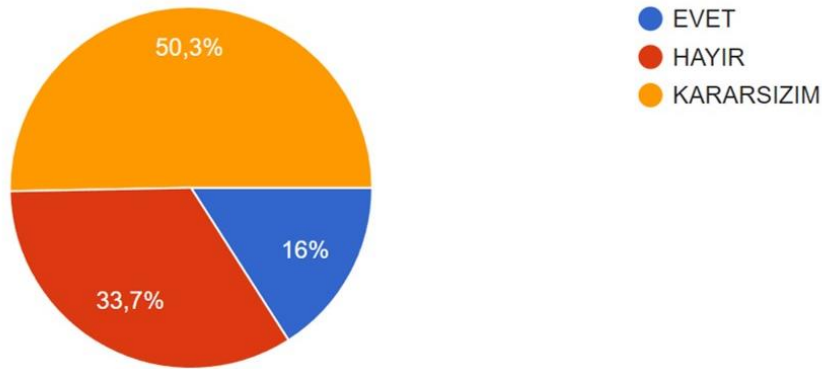
Covid-19 geçiren sporcuların spora dönerken yapılması gereken tetkiklerden kılavuzlarda belirtilmiştir(7). Ancak bizim ulaştığımız sporculardan %98'i semptom göstermesine rağmen %74,8'i herhangi bir tetkik yaptırmadan spora dönmüştür. Covid-19 geçiren tüm sporculara EKG çekilmesi gerekirken sadece %8'i çekirmiş. EKO 4 kişiye yapılmış bu da semptomatik olan herkese yapılması gerekirdi (7). Çalışmamıza katılan sporcular en sık kan tetkiki yaptırarak spora dönmüş (%17) (Resim 2).



Resim 2. Covid-19 enfeksiyonu sonrasında spora dönüşte yapılan tetkikler kişi sayısı ve yüzdesi

Katılımcılara piyasaya çıkması durumunda aşı olup olmayacağını sorduk alınan cevaplarda sporcuların çoğu kararsızdı (%50,3) (Resim 3). Çalışmanın yapıldığı tarih göz önünde bulundurulduğunda böyle bir kararsızlığın olağan olduğunu düşünüyoruz.

163 yanıt



Resim 3. Piyasaya çıkması halinde aşı olur musunuz?

Sonuç

Çalışmaya katılan elit düzeydeki sporcularda en yaygın semptom tat-koku kaybı olarak görünmektedir, sporcuların sadece %2 si asemptomatik olarak atlatmış hastalığı sporcular virüsü daha çok takım içinden aldığını düşünmektedir. Sporcular performanslarının değişmediğini düşünmektedir bu yapılan çalışmalarla benzer çıkmıştır (8). Covid-19 sonrası spora geri dönüşte kılavuzlar yapılacak tetkiklerin önemini özellikle vurgulanmaktadır (6,7). Ancak, elit düzeydeki sporcuların bile %74,8'ine herhangi bir tetkik yapılmadan spora döndürülmüş bu konu ölümcül sonuçlar doğurabileceği için oldukça önemlidir (6). Bu oranlar takımların sağlık ekiplerinin ve sporcuların Covid-19 sonrası spora dönüşte yeterince bilgili olmadığını veya yeterince önem vermediğini göstermektedir.

Kaynaklar

1. Huang C, Wang Y, Li X, Ren L, Zhao J, Hu Y, et al. Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*. 2020 Feb 15;395(10223):497–506.
2. WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard | WHO Coronavirus (COVID-19) Dashboard With Vaccination Data [Internet]. [cited 2021 Dec 6]. Available from: <https://covid19.who.int/>
3. Wong AYY, Ling SKK, Louie LHT, Law GYK, So RCH, Lee DCW, et al. Impact of the COVID-19 pandemic on sports and exercise. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*. 2020 Oct 1;22:39–44.
4. Musabakalarda-Uygulanacak-Covid-19-Tedbirlerine-Iliskin-Talimat [Internet]. 2021 [cited 2021 Dec 6]. Available from: <https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/TALIMATLAR/Musabakalarda-Uygulanacak-Covid-19-Tedbirlerine-Iliskin-Talimat.pdf>
5. <https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/SaglikKurulu/SaglikKuruluPozitif-Test-Senaryosu>.
6. Martinez MW, Tucker AM, Bloom OJ, Green G, Difiori JP, Solomon G, et al. Prevalence of Inflammatory Heart Disease Among Professional Athletes With Prior COVID-19 Infection Who Received Systematic Return-to-Play Cardiac Screening. *JAMA Cardiology*. 2021 Jul 1;6(7):745–52.
7. Wilson MG, Hull JH, Rogers J, Pollock N, Dodd M, Haines J, et al. Cardiorespiratory considerations for return-to-play in elite athletes after COVID-19 infection: a practical guide for sport and exercise medicine physicians. *British journal of sports medicine*. 2020 Oct 1 54(19):1157–61.
8. Orscelik A, Kaya I, ... BK-J of M, 2021 undefined. Original Research Is COVID-19 infection decreasing the sports performance of the volleyball players? A pilot study.

Spor Yapan ve Yapmayan Engelli Bireylerin Facebook Kullanım Amaçları ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi

Günnur Hastürk, Müge Akyıldız Munusturlar ve Süleyman Munusturlar

Özet

Giriş ve Amaç: Bu araştırmanın temel amacı, spor yapan ve yapmayan engelli bireylerin Facebook kullanım amaçları ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmanın örneklemini Eskişehir İl'inde farklı rehabilitasyon merkezleri ve diğer kurumlarda eğitim gören 10-30 yaş arasındaki kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen (%40) 68 kadın, (%60) 102 erkek olmak üzere toplam 170 engelli birey oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak anket kullanılmış olup, anket formu Demir (1989) tarafından geliştirilen UCLA Yalnızlık Ölçeği, alan yazın taraması yapılarak oluşturulan Facebook Kullanım Amaçları (FKA) Soru Formu ve demografik sorulardan oluşmaktadır. Araştırmanın amacı çerçevesinde tanımlayıcı istatistik, t-testi ve ANOVA analizlerinden yararlanılmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılan örneklem grubuna yönelik tanımlayıcı istatistikler incelendiğinde, çoğunlukla erkek (%60), spor yapmayan (%51), 21-25 yaş arası (%36) işitme engelli bireylerden (%43,5) oluştuğu ortaya çıkmıştır. Spor yapıp yapmama durumuna göre FKA incelendiğinde, spor yapan engelli bireylerin çoğunlukla "gündemi ve güncel olayları takip etmek (3.80)" amacıyla, spor yapmayan bireylerin ise "zaman geçirmek (3.70)" amacıyla Facebook kullandıkları ortaya çıkmıştır. Engel durumuna göre FKA karşılaştırıldığında, görme (3.90) ve fiziksel engelli bireylerin (4.20) "gündemi ve güncel olayları takip etmek" amacıyla, işitme engeline (3.47) ve öğrenme güçlüğüne sahip bireylerin (3.70) "zaman geçirmek" amacıyla yaygın bir şekilde Facebook kullandıkları ortaya çıkmıştır. T-testi sonuçlarına göre, FKA bakımından spor yapan ve yapmayan bireyler arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Spor yapan ve yapmayan engelli bireylerin yalnızlık düzeyleri incelendiğinde, spor yapan engel grubunun yapmayanlara göre daha düşük yalnızlık düzeyine sahip olduğu ortaya çıkmıştır ($p < .05$). ANOVA sonuçlarına göre, hem yalnızlık düzeyi hem de FKA'nın engel türüne göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Sonuç: Araştırma sonuçlarına göre spor yapan ve yapmayan engelli bireylerin yalnızlık düzeyleri karşılaştırıldığında, spor yapmayan engelli bireylerin spor yapan engelli bireylere göre yalnızlık puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Engel gruplarına göre ise hem FKA hem de yalnızlık düzeyleri bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır.

Investigation of Facebook Usage Purposes and Loneliness Levels of Disabilities Who Do and Do not Sport

Abstract

Introduction and Aim: The main purpose of this research is to examine the Facebook usage purposes and loneliness levels of the people with disabilities who do and do not do sport.

Method: The sample of the study consists of a total of 170 individuals with disabilities, 68 women (40%) and 102 men (60%) between the ages of 10-30, who are educated in different rehabilitation centers and other institutions in Eskişehir. Demographic questions created to measure the demographic characteristics of the participants, the UCLA Loneliness Scale developed by Demir (1989), and the Facebook Usage Purposes (FUP) Questionnaire created by scanning the literature were used as data collection tools. For the research, descriptive statistics, t-test, and ANOVA analyzes were used.

Results: When the descriptive statistics for the sample group participating in the research are examined, the sample group is mostly men (60%) and those who do not do sports (51%), hearing impaired individuals (43.5%), and aged between 21-25 (36%). When the FUP is examined according to whether they do sports or not, it is revealed that disabled individuals who do sports use Facebook to "follow the agenda and current events (3.80)", while individuals who do not do sports use Facebook to "pass time (3.70)". When FUP is compared according to disability type, it is revealed that visually impaired (3.90) and physically disabled individuals (4.20) use Facebook to "follow the agenda and current events", and individuals with hearing impairment (3.47) and learning difficulties (3.70) use Facebook to "pass time" out. According to the T-test results, there was no significant differences between the participants who do sports and who do not in regard to FUP scores. It was determined that there is a significant difference between disabilities who do sports and who do not in regard to the loneliness levels. According to the ANOVA results, it was determined that both the level of loneliness and the purposes of using Facebook did not differ significantly according to the type of disability.

Conclusion: According to the results of the research, it is found that loneliness scores of the disabilities who do not do sports are higher than those who do sports. According to the disability groups, it was determined that there was no statistically significant difference in terms of both FUP and loneliness levels.

Giriş

Spor, günümüz toplumunun etkili sosyal kurumlarından birisidir. Sporun, kişisel fayda ve görevleri yanı sıra, sosyal açıdan da birçok önemli görevleri bulunmaktadır. Spor, bireyin fiziksel, mental ve sosyal gelişimini destekleyen aynı zamanda modern toplumların ortaya çıkmasına imkan tanıyan sosyal bir olgudur (Yetim, 2000).

Spor her birey için önemli olmakla beraber engellilerin kendilerini gösterebilecekleri ve engellerini unutabilecekleri hatta azaltabilecekleri bir araç olabilir. Engelli bireyler spor sayesinde sosyalleşebilmekte, çevre ile iletişim kurabilmektedir. Dolayısıyla spor, engelli bireylerde sosyal tedavi aracı olarak kullanılmaktadır (Çevik ve Kabasakal, 2013).

Engellilik, yetersizlik ve özrürlük nedeniyle kişinin yaş, cinsiyet, sosyal ve kültürel durumuna göre normal kabul edilen yaşantısını yerine getirememesi durumudur (Demir ve Efe, 2020).

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte iletişim alanı genişleyip farklılaşmıştır. Bu durum sosyal ağların ve sosyal medya araçlarının ortaya çıkmasının yanı sıra bunların gelişmesinde ve yaygınlaşmasında da etkili olmuştur. Günümüzün önemli iletişim araçlarından biri olan sosyal medya hesapları, hem engelli hem de engelli olmayan bireylerin popüler olarak kullandığı iletişim araçlarından biri haline gelmiştir.

Spor yapan ve yapmayan engelli bireyler bağlamında yapılan çalışmalara bakıldığında davranış ve motor performanslarının (Namlı, 2012), benlik düzeylerinin (Dalbudak ve Yiğit, 2019), sosyal görünüş kaygılarının (Eroğlu ve Acet, 2017), yaşam kalitelerinin (Koç, 2020), yaşam tatminlerinin (Tatar, 2017), vb. araştırdığı görülmüştür. Ayrıca alan yazında engelli bireylerin yalnızlık düzeylerini inceleyen çalışmalar (Bakkaloğlu, 2008; Kocakaya ve Küçükcaraca, 2021) bulunmasına rağmen engelli bireylerin yalnızlık düzeylerinin spor yapma durumuna göre değişim gösterip göstermediğini belirlemek önemli görülmektedir.

Bu doğrultuda araştırmanın amacı, spor yapan ve yapmayan engelli bireylerin Facebook kullanım amaçları ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesidir.

Yöntem

Araştırma Modeli: Araştırmada betimleyici tarama modeli kullanılmış olup, nicel veri toplama yöntemi olan anket tekniğinden yararlanılmıştır.

Araştırma Grubu: Araştırmanın evrenini Eskişehir İl'inde farklı rehabilitasyon merkezleri ve diğer kuruluşlarda eğitim gören 10-30 yaş arasındaki engelli bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, Eylül Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi, Ahenk Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi, 1915 Çanakkale Spor Kulübü, Ufuk Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi, Pi İnovasyon Gelişim Atölyesi, Anadolu Üniversitesi Engelliler Entegre Yüksek Okulu, Tepebaşı Belediyesi Görme Engelliler Spor Kulübündeki bireylerden kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen (%40) 68 kadın, (%60) 102 erkek olmak üzere toplam 170 engelli birey oluşturmaktadır (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

	n	%		n	%
Cinsiyet			Yaş		
Erkek	102	60	15 yaş ve altı	24	14.1
Kadın	68	40	16-20 yaş	46	27.1
Eğitim Durumu			21-25 yaş	61	35.9
Lisans	74	43.5	26 yaş ve üstü	39	22.9
Lise	55	32.4	Engel Türü		
İlköğretim veya daha düşük	41	24.1	İşitme Yetersizliği	74	43.5
Spor Dalları			Fiziksel Yetersizlik	39	22.9
Tenis/Masa tenisi	18	10.6	Öğrenme Güçlüğü	37	21.8
Futbol	14	8.2	Görme Yetersizliği	20	11.8
Yüzme	11	6.5	Spor		
Voleybol	10	5.9	Evet	83	48.8
Diğer	30	17.6	Hayır	87	51.2

Veri Toplama Araçları: Veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Anket formu, Russel (1984) tarafından geliştirilen Demir (1989) tarafından dilimize uyarlanan UCLA Yalnızlık Ölçeği (University of California Los Angeles Loneliness Scale), alan yazın taraması yapılarak oluşturulan Facebook Kullanım Amaçları (FKA) Soru Formu ve demografik sorulardan oluşmaktadır.

Veri Analizi: Katılımcıların demografik bilgilerini ve Facebook kullanımlarına ilişkin bilgileri belirleyebilmek amacıyla tanımlayıcı istatistikten yararlanılmıştır. t-testi ve ANOVA analizlerinden yararlanılmıştır.

Bulgular

Bu başlık altında engelli bireylerin Facebook kullanımına yönelik tanımlayıcı istatistik yer almaktadır. Ayrıca engelli bireylerin engel durumuna göre Facebook kullanım amaçlarının neler olduğu incelenmiştir. Son olarak, engelli bireylerin spor yapma yapmama ve engel durumuna göre yalnızlık düzeyleri incelenmiştir.

Araştırmaya katılan engelli bireylerin Facebook kullanım sıklığına bakıldığında, katılımcılar günde birkaç kere olacak şekilde kullandıklarını ifade etmişlerdir. Facebook'ta geçirilen sürenin ise 15 dakikadan az olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların bu sosyal medya platformunda 150 veya daha az arkadaş sayısına sahip olduğu aynı zamanda 5 yıldan fazla Facebook kullandıkları ortaya çıkmıştır (Tablo 2).

Tablo 2. Katılımcıların Facebook Kullanımına Yönelik Tanımlayıcı İstatistikler

	n	%		n	%
Facebook kullanım sıklığı			Facebook arkadaş sayısı		
Ayda bir kere	13	7.6	150 veya daha az	46	27.1
Ayda birkaç kere	6	3.5	151-300	35	20.6
Haftada bir kere	13	7.6	301-450	30	17.6
Haftada birkaç kere	24	14.1	451-600	31	18.2
Günde bir kere	36	21.2	601 veya daha fazla	28	16.5
Günde birkaç kere	47	27.6	Facebook kullanım süresi		
Fırsat bulduğum her an	31	18.2	1 yıldan az	26	15.3
Facebook'ta geçirdiği süre			1-3 yıl	30	17.6
15 dakikadan az	59	34.7	3-5 yıl	45	26.5
16-30 dk	38	22.4	5 yıldan fazla	69	40.6
31-60 dk	31	18.2			
1-2 saat arası	20	11.8			
2-3 saat arası	12	7.1			
3 saatten fazla	10	5.9			

Engelli bireylerin engel durumuna göre Facebook kullanım amaçları incelendiğinde işitme yetersizliği (3.47) ve öğrenme güçlüğüne (3.70) sahip bireylerin “zaman geçirmek” amacıyla, görme yetersizliği (3.90) ve fiziksel yetersizliğe sahip bireylerin ise “gündemi ve güncel olayları takip etmek” amacıyla Facebook kullandıkları tespit edilmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Engelli Bireylerin Engel Durumuna Göre Facebook Kullanım Amaçları

	Facebook kullanım amaçları	N	M	ss
Görme Yetersizliği	Gündemi ve güncel olayları takip etmek	20	3.90	1.020
İşitme Yetersizliği	Zaman geçirmek	74	3.47	1.184
Fiziksel Yetersizlik	Gündemi ve güncel olayları takip etmek	39	4.20	1.030
Öğrenme Güçlüğü	Zaman geçirmek	37	3.70	.967

Spor yapan engelli bireyler ile spor yapmayan engelli bireylerin yalnızlık düzeylerinde anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır. Spor yapmayan engelli bireylerin yalnızlık düzeyi ortalama puanın (43.59) spor yapan engelli bireylerin yalnızlık düzeyi ortalama puanından (40.27) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4). Dolayısıyla spor yapmayan engelli bireylerin spor yapan engelli bireylere göre daha fazla yalnızlık duygusuna sahip olduğu söylenebilir. Kısaca engelli bireylerde spor yapma durumunun yalnızlık duygusunu azalttığını söylemek mümkündür.

Tablo 4. Engelli Bireylerin Spor Yapıp Yapmama Durumuna Göre Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi

	N	M	ss	p
Spor Yapan	83	40.27	8.632	.015*
Spor Yapmayan	87	43.59	8.884	

*p<.05

Engelli bireylerin yalnızlık düzeylerinin engel durumuna göre değişiklik gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan ANOVA testi sonucuna göre, görme yetersizliğine, işitme yetersizliğine, fiziksel yetersizliğe ve öğrenme güçlüğüne sahip bireyler arasında yalnızlık düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Ancak yalnızlık düzeyi ortalama puanı en düşük olan engel durumunun görme yetersizliği (39.15), yalnızlık düzeyi ortalama puanı en yüksek olan engel durumunun işitme yetersizliği (43.08) olduğu ortaya çıkmıştır (Tablo 5).

Tablo 5. Engelli Bireylerin Engel Durumuna Göre Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi

	N	M	ss	p
Görme Yetersizliği	20	39.15	7.652	.332

İşitme Yetersizliği	74	43.08	7.674
Fiziksel Yetersizlik	39	42.12	10.105
Öğrenme Güçlüğü	37	41.97	10.271

Sonuç

Bu araştırma spor yapan ve yapmayan engelli bireylerin Facebook kullanım amaçları ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Engelli bireylerin sosyal medya kullanımlarının araştırıldığı çalışmalara bakıldığında (Bodemann, 2012; Turgut vd., 2016) sosyal medya kullanım sıklığının “günde birkaç kez” ve sosyal medyada vakit geçirme süresinin “15 dakika ve daha az” olduğu bulunmuştur. Araştırmada engelli bireylerin Facebook kullanımına ilişkin bilgilere bakıldığında alan yazın ile uyumlu olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmanın sonuçlarına göre spor yapan ve yapmayan engelli bireylerin yalnızlık düzeyleri karşılaştırıldığında, spor yapmayan engelli bireylerin spor yapan engelli bireylere göre yalnızlık puanlarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Spor engelli bireyin yalnızlık duygusundan kurtulmasına imkan tanımaktadır (Civan vd., 2012; Konar ve Yıldırım, 2012). Engelli bireylerin spor ile ilgilenmesi onların yalnızlık duygusunu azaltmakta ve yaşamlarını anlamlı kılmaktadır (Kumcağız ve Çayır, 2018). Engelli bireyler ile spor arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara bakıldığında mevcut araştırmayla benzer sonuçların olduğu ifade edilebilir. Spor yapıp yapmama durumuna göre Facebook kullanım amacı incelendiğinde, spor yapan engelli bireylerin çoğunlukla “gündemi ve güncel olayları takip etmek (3.80)” amacıyla, spor yapmayan bireylerin ise “zaman geçirmek (3.70)” amacıyla Facebook kullandıkları ortaya çıkmıştır.

Sonuç olarak spor yapan engelli bireylerde yalnızlık hissi spor yapmayan engelli bireylere göre daha düşüktür. Dolayısıyla engel gruplarında yalnızlık hissini azaltma amacıyla pasif katılımlı rekreasyonun olduğu kadar aktif katılımlı sportif rekreasyona yönelik aktivitelerle teşvik edilmeleri önerilebilir. Ayrıca engelli bireyleri spora teşvik etmek amacıyla çeşitli spor alanları genişletilmeli, sosyal projelerle sportif etkinliklerin çeşitliliği artırılmalı, özel eğitim kurumlarınca sporun gerekliliği anlaşılmalı ve sporun öneminin farkında olarak erken dönemlerde engelli bireyler sporla tanıştırılmalıdır.

Kaynakça

- Bakkaloğlu, H. Ç. (2008). Engelli çocuklarda yalnızlık. Öğretmenler nasıl yardım edebilirler?. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 9(02), 41-50.
- Bodemann, MA. (2012). Building interaction with an isolated population through social media: The deaf community. *Rehabilitation, Human Resources and Communication Disorders Undergraduate Honors Theses*, (5), 13.
- Civan, A., Özdemir, İ., Taş, İ. ve Çelik, A. (2012). Bedensel engelli ve engelli olmayan tenis sporcularının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(1), 83-87.
- Çevik, O., & Kabasakal, K. (2013). Spor etkinliklerinin, engelli bireylerin toplumsal uyumuna ve sporla sosyalleşmelerine etkisinin incelenmesi. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 3(2), 74-83.
- Dalbudak, İ., & Yiğit, Ş. (2019). Spor yapan ve yapmayan işitme engelli bireylerin benlik düzeylerinin incelenmesi. *Social Sciences*, 14(4), 1387-1398.
- Demir, A. ve Efe, A. (2020). *Engelli Bireylerin Sosyal Medya Kullanımları Üzerine Bir Araştırma*. İstanbul, Hiper yayın.
- Eroğlu, S. Y., & Acet, M. (2017). İşitme engelli öğrencilerin spor yapma değişkenine göre sosyal görünüş kaygısı ile yaşam kalitesi düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, 9(2), 65-70.
- Kocakaya, R., & Küçükkaraca, N.(2021). Fiziksel engelli bireyin varoluşu: Nitel bir çalışma. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32(4), 1421-1439.
- Koç, M. (2020). Spor Yapan ve Yapmayan İşitme Engelli Bireylerin Yaşam Kalitesi ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Doctoral dissertation, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Konar, N., Yıldırım, İ., (2012). Engelliler için beden eğitimi ve spor öğretmenliği: Gereksinim ve bir program modeli. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14, 208-16.
- Kumcağız, H., & Çayır, G. A. (2018). Sporun, fiziksel engelli bireylerin yaşam kalitesi üzerine etkisine ilişkin görüşler. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 19(3), 654-669.
- Namlı, S. (2012). Spor yapan veya yapmayan otistik engelli bireylerin davranış ve motor performanslarının karşılaştırılması (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).
- Tatar, S. T. (2017). Spor yapan bedensel engelliler ile spor yapmayan bedensel engellilerin yaşam doyum düzeylerinin karşılaştırılması (Master's thesis, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Turgut, N., Bozan, A., & Turgut, M. (2016). İşitme engelli bireylerin iletişimsel amaçlı sosyal medya kullanım alışkanlıklarının incelenmesi. *KBB-Forum*, 15(4), 74-80.
- Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 63-72.

Polislik Parkuruna Hazırlanan Bireylerin Yaralanma Bölge/Sayısı ve Ergojenik Destek Kullanımı

İsmail Kaya¹, Burak Karaaslan¹

¹Sağlık Bakanlığı, Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Spor Hekimliği Kliniği, Ankara.

Giriş ve Amaç: Ülkemizde polis işe alımlarında fiziksel yeterlilik mülakatları standart polislik parkurlarında yapılmaktadır. Bu mülakatlara başvurular sürekli artmakta ve fiziksel yeterlilik kriterleri sürekli zorlaştırılmaktadır. Daha önce spor geçmişi olmayan bireylerde bu mülakatlara katılmaktadır. Bu mülakatlara hazırlanırken vücudun çeşitli yerlerinde yaralanmalar meydana gelmektedir. Bu çalışmanın amacı polislik parkuruna katılan bireylerin vücut yaralanma bölgelerini, yaralanma sıklığını belirlemek ve parkura katılım süreci boyunca ergojenik destek kullanımlarının incelemektir.

Yöntem: Çalışmaya 15 Şubat-15 Nisan 2021 tarihleri arasında Gülhane Eğitim Araştırma Hastanesi Spor Hekimliği polikliniğine başvuran 227 polislik parkurunda yaralanan hasta dahil edilmiştir. Hastalar 18-30 yaş aralığında olup 174'ü kadın 53'ü erkektir. Bu bireyler, yaralanma bölgelerini ve kullandıkları ergojenik destekleri ellerindeki anketten işaretlemişlerdir.

Bulgular: 34 farklı bölgeden toplamda 734 yaralanma meydana gelmiştir. Polislik parkuruna katılan bireylerin en sık yaralanma bölgeleri sırasıyla tibia (%32), ayak bileği (%19,2), uyluk önü (%14), alt baldır (10,2) olarak bulunmuştur. Hastaların sadece %13,6'sı tek bölgeden yaralanmış olup kalan %86,4 birden çok bölgeden yaralanmıştır. Yaralanmaların %86,1'i alt ekstremitede gerçekleşmiştir. Ergojenik destek alan kişiler %29,5'tir. Bu destek ürünlerinin sıklık sıralaması; D vitamini (%15,4), magnezyum (%10,6), multivitamin (%7) şeklindedir.

Sonuç: Polislik parkuruna katılan bireyler, spora uygunluğunun yetersiz olması ya da uygunsuz/bilinçsiz antremandan dolayı sık yaralanmaktadır. Bu yaralanmalar uygunsuz yüklenmelerin sonucu olarak aşırı kullanım yaralanması olarak kabul edilebilir. Bu yaralanmalar bireylerin mülakata girmesine bile engel olabilmektedir. Yaralanmalar daha çok alt ekstremitede görülmekte, alt ekstremitede de ise tibia en sık yaralanan bölge olarak bulunmuştur. Polislik parkuruna hazırlanırken profesyonel bir antrenör eşliğinde verilecek olan uygun ve doğru eğitim, gerekli kas hazırlığının yapılması, kuvvetlendirme, uygun yüklenme ve ergojenik destekle bu yaralanmalar azaltılabilir.

Anahtar Kelimeler: Polislik parkuru, aşırı kullanım yaralanması, ergojenik destek

Injury Properties And Use Of Ergogenic Support Of Individuals Preparing For The Police Physical Ability Test

İsmail Kaya¹, Burak Karaaslan¹

¹Sağlık Bakanlığı, Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Spor Hekimliği Kliniği, Ankara.

Introduction and Purpose: Physical competency for police recruitment in our country are evaluated by standardized track tests. Number of applications for recruitment is increasing and the physical competency criteria are getting harder. It should be kept in mind that individuals who do not have a previous sports background also participate in these track tests. Therefore, most of the individuals preparing for these interviews have injuries in various parts of their bodies. The aim of this study is to determine the most commonly injured body parts, general injury incidence and the use of ergogenic support during the participation process.

Method: The study included 227 patients who were injured while preparing for the police physical ability track test. All patients have applied to the Gulhane Training and Research Hospital Sports Medicine outpatient clinic between February 15 and April 15, 2021. The patients were between the ages of 18-30 and 174 were female and 53 were male. These individuals marked the injured body parts and the ergogenic supports they used on the questionnaire given to them.

Results: A total of 734 injuries were detected on 34 different body parts. The most commonly injured areas were found to be tibia (32%), ankle (19.2%), anterior thigh (14%), and lower calf (10.2), respectively. Only 13.6% of the patients had a single body part injury, and the remaining 86.4% had multiple body parts injured at the same time. 86.1% of all injuries located in the lower extremity. 29.5% of participants were using ergogenic supports. The most commonly used products were; Vitamin D (15.4%), magnesium (10.6%), multivitamins (7%), respectively.

Conclusion: Individuals participating in the police physical ability track tests are frequently injured due to insufficient fitness levels or improper technique. These injuries can be considered as overuse injuries as a result of inappropriate loading. These injuries may, sometimes, hinder participation to training or test. Injuries are mostly seen in the lower extremity, and in the lower extremity, the tibia was found to be the most frequently injured area. While preparing for the track test, these injuries can be reduced with progressive loading, proper training technique, muscle strengthening and ergogenic support, which can be guided by a professional physical trainer.

Keywords:Police physical ability track, overuse injury, ergogenic support

Giriş ve Amaç

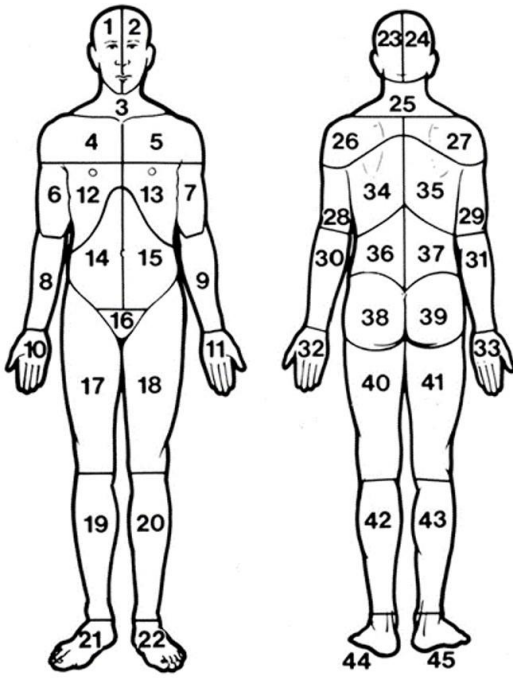
Polislik mesleği yüksek fiziksel performans gerektirmektedir ve bu performans hem kişinin hem toplumun hayatı ile doğrudan ilişkilidir. Bu nedenle de polis alımlarında hem ülkemizde hem de dünyada fiziksel, ruhsal pek çok inceleme yapılmaktadır (1). Polis istihdamında fiziksel yeterlilik mülakatları yapılmaktadır. Bu parkurlar; çeviklik, dayanıklılık, denge, bacak ve üst vücut kuvveti gibi parametreleri içermektedir (2). Türkiye’de de polislik alımlarında da benzer fiziksel performansları ölçen standart test parkuru uygulanmaktadır (1,3). Bu parkur yoğun sıçrama, ağırlıklı mekik koşusu, engelli ve slalom koşusunu ihtiva etmektedir.

Ülkemizde üniversite mezunları polis, asker ve güvenlik görevlisi olmak için yoğun başvuruda bulunmaktadır. Son yapılan polislik sınavında 8 bin kişilik bir kadro için 187 bin kişilik bir başvuru olduğunu bilmekteyiz. Duyurulan kadrolara göre 6400 lisans (5440 erkek, 960 kadın) ve 1600 ön lisans (1360 erkek, 240 kadın) mezunu birey polis memuru olarak istihdam edilecektir (3). Sayının yüksek olması rekabetin artmasına neden olmaktadır. Alım aşamasının önemli bir parçası olan spor mülakatına hazırlanmak için "polislik parkuru kursları" olarak bilinen eğitim yerleri açıldı. Daha önce herhangi bir spor yapmamış bireyler bu parkurlarda yoğun ve şiddetli bir antrenmana başlıyor. Bu antrenman katılımcılardan ve antrenörlerden alınan bilgiye göre yaklaşık 2-4 saatlik seanslarla haftanın her günü olmaktadır.

Böylesine yoğun ve şiddetli antrenmanlar daha önce egzersiz yapmamış, antrenman bilgisi olmayan katılımcılarda çok sayıda sakatlığa neden olmaktadır. Bizim de çalışmamızın amacı bu yaralanmaların hangi vücut bölgesinde ne sıklıkla görüldüğünü incelemek ve parkura katılan bireylerin ergojenik destek kullanımını belirlemektir.

Yöntem

Çalışmaya 15 Şubat-15 Nisan 2021 tarihleri arasında Gülhane Eğitim Araştırma Hastanesi Spor Hekimliği polikliniğine başvuran, polislik parkurunda yaralanan 227 hasta dahil edilmiştir. Bu sporculardan tarafımızca hazırlanmış olan anketi doldurmalarını istedik. Ankette boy kilo yaş meslek gibi sosyodemografik ve fiziksel bilgileri sorguladık. Ayrıca yaralanma bölgelerini şekildeki vücut diyagramından işaretlemelerini istedik (Şekil1). Hastaların kullandıkları ergojenik destek ürünlerini sorguladık. Veriler, IBM SPSS statistics version 25 ile analiz edildi. Çalışma için Gülhane Eğitim Araştırma Hastanesi Etik Kurulundan onay alınmıştır (Dosya nu: 2021/56).



Şekil 1 Vücut diyagramı.

Bulgular

Çalışmaya katılanların tamamı 18-30 yaş arasındaki bireylerdir. Çalışmamıza 174 kadın 53 erkek olmak üzere 227 kişi katılmıştır. Bu bireylerin yaralanmalarını incelediğimizde 34 farklı bölgede toplan 734 yaralanma şikayetleri vardı. Yaralanmalar ile yaş, cinsiyet ve vücut kitle indeksi arasında anlamlı bir fark saptanmadı (One Way Anova, Student T Testi). Kişiler genellikle birden fazla bölgesinden yaralanmıştı. Sadece 31 kişi yani çalışmaya katılanların %13,6'sı tek bölge yaralanması ile başvurdu. Ortalama yaralanma bölge sayısı 3.2 olarak bulundu.

Polislik parkuruna katılan bireylerin en sık yaralanma bölgeleri sırasıyla tibia (bacak önü) (%32), ayak bileği (%19,2), uyluk önü (%14), alt baldır (10,2) olarak bulunmuştur. Hastaların sadece %13,6'sı tek bölgeden yaralanmış olup kalan %86,4 birden çok bölgeden yaralanmıştır. Yaralanmaların %86,1'i alt ekstremitede gerçekleşmiştir. Katılımcıların %42 si bilateral tibia ağrısı ile başvurmuştur.

Ergojenik destek alan kişilerin oranı %29,5'tir. Bu destek ürünlerinin sıklık sıralaması; D vitamini (%15,4), magnezyum (%10,6), multivitamin (%7) şeklindedir.

Sonuç

Polislik parkuruna katılan bireyler, spora uygunluğunun yetersiz olması ya da uygunsuz/bilinçsiz antremandan dolayı sık yaralanmaktadır. Sık tekrarlayan zıplama antrenmanları ve sert zeminden dolayı en çok alt ekstremitte yaralanmaları görülmektedir (4). Bu yaralanmalar uygunsuz yüklenmelerin sonucu olan aşırı kullanım yaralanması olarak kabul edilebilir (4,5). Bu yaralanmalar bireylerin mülakata girmesine bile engel olabilmektedir. Yaralanmalar daha çok alt ekstremitede görülmekte, alt ekstremitede de ise tibia en sık yaralanan bölge olarak bulunmuştur. Polislik parkuruna hazırlanırken profesyonel bir antrenör eşliğinde verilecek olan uygun ve doğru eğitim, gerekli kas hazırlığının yapılması, kuvvetlendirme, uygun yüklenme ve ergojenik destekle bu yaralanmalar azaltılabilir (5).

KAYNAKLAR

1. Karataş M, Üniversitesi A, Meslek Yüksekokulu S, Koruma Güvenlik Bölümü M. Polis Alimlerinde Fiziksel Uygunluk Testleri: Avrupa Birliği Ve Türkiye Uygulamaları. 2020;(2):343–60.
2. Anderson GS. Police officer physical ability testing Re-validating a selection criterion. Policing. 2001;24(1):8–31.
3. Polis Akademisi Başkanlığı. 27. dönem polis meslek eğitim merkezleri aday başvuru, seçme ve değerlendirme sınavı klavuzu. 2020. p. 1–9
4. Karaaslan B, Örsçelik A. Ayak ve ayak bileği stres kırıkları. Örsçelik A, editör. Ayak, Ayak Bileği Yaralanmaları ve Rehabilitasyonu. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2019. p.33- 40
5. Örsçelik A. Spor yaralanmaları ve korunma. Temel Aile Hekimliği, Editör: Ü. AYDOĞAN, B. KOÇ. 1. Baskı, Güneş Tıp Kitabevleri, Ankara; 2016; s807-808.

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN COVID 19 SÜRECİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN MUTLULUK DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Murat ÖZMADEN¹, Yasin YILDIZ², Ali ÇEVİK³, Gökhan DOKUZOĞLU⁴

¹Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın Orcid No:0000-0002-5913-6653

²Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın Orcid No:0000-0003-3230-5717

³Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul Orcid No:0000-0002-3664-6626

⁴Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aydın Orcid No:0000-0001-5407-4927

Özet

Bu çalışmada Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Covid-19 sürecinde psikolojik sağlamlık düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Veri toplama aracı olarak birinci bölümde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgiler formu, ikinci bölümde Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilen Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve üçüncü bölümde Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen, Doğan ve Akıncı Çötök (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu OMÖ-K" kullanılmıştır. Araştırma grubunu; 2020-2021 yılı Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmuştur. Ölçeklerin güvenirliliği Cronbach's Alpha katsayısı ile belirlenmiştir. Kısa Psikolojik Sağlamlık ölçeğinin Cronbach's Alpha değeri, 71; Oxford Mutluluk Ölçeği Cronbach's Alpha değeri, 74 olarak bulunmuştur. Analiz sonucunda; psikolojik sağlamlığın mutluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir etkisi olduğu görülmektedir (β : -.702, $p<0.05$). Mutluluk üzerinde 1 birimlik artış psikolojik sağlamlık üzerinde -.702'lük azalışa neden olmaktadır. Psikolojik sağlamlığın mutluluk üzerindeki değişimin %49.3'ünü açıklamaktadır ($R^2 0.493$).

Anahtar Kelimeler: Covid-19, psikolojik sağlamlık, mutluluk.

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF PSYCHOLOGICAL STRENGTH LEVELS ON HAPPINESS LEVELS OF I FACULTY OF SPORTS SCIENCES STUDENTS IN THE COVID-19 PROCESS

Abstract

In this study, it was intended to examine the effects of psychological resistance levels on happiness levels of the students of Aydın Adnan Menderes University, Faculty of Sports Sciences, during the covid-19 process. As a data collection appliance, the personal information form composed by the researcher in the first part, Smith et al. (2008) and transcribe into Turkish by Doğan (2015) and in the third part, "Oxford happiness scale short form SSQ-S" developed by Hills and Argyle (2002) and adapted into Turkish by Doğan and Akıncı Çötök (2010) was used. The research group was formed by Aydın Adnan Menderes University Sports Science students in 2020-2021. The reliability of the scales was detected by the Cronbach's Alpha multiple. The Cronbach's Alpha value of the short resilience scaie was 71; Cronbach's Alpha value of the Oxford Happiness Scale was determined as 74. As a result of the analysis, it is seen that psychological resilience has a statistically positive and negative effect on happiness (β : -.702, $p<0.05$). An augmentation of 1 unit on Happiness bring about decrease of -702 on Psychological Resilience. It explains 49.3% of the change in psychological resieience on happiness ($R^2 0.493$).

Keywords: Covid-19, mental durability, happiness.

Uzun Özet

2019 yılında tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 salgını, Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkmış ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından insanların hayatını olumsuz yönde etkileyen, ölümle sonuçlanan bir pandemi olarak kabul edilmiştir. Korona virüsün hızla çevreye yayılarak tüm dünyayı tehdit eder hale gelmesi, küresel ekonomiyi ve ülkeleri etkilemesi, farklı önlem ve uygulamaları da beraberinde getirmiştir. Aynı zamanda Covid-19 pandemi süreci, insanları duygusal ve psikolojik olarak da ağır şekilde etkilemiştir. Salgının ortaya çıkışı ve vaka sayılarının arttığı dönemlerde bireylerin artan düzeyde korku, endişe ve stres algıladığı gözlenmiştir. Bu çalışmada Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Covid-19 sürecinde psikolojik sağlamlık düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Veri toplama aracı olarak birinci bölümde araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgiler formu, ikinci bölümde Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilen Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve üçüncü bölümde Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen, Doğan ve Akıncı Çötök (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu OMÖ-K" kullanılmıştır. Araştırma grubunu; 2020-2021 yılı Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmuştur. Ölçeklerin

güvenirliliği Cronbach's Alpha katsayısı ile belirlenmiştir. Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğinin Cronbach's Alpha değeri, 71; Oxford Mutluluk Ölçeği Cronbach's Alpha değeri, 74 olarak bulunmuştur. Analiz sonucunda; psikolojik sağlamlığın mutluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir etkisi olduğu görülmektedir (β : -.702, $p<0.05$). Mutluluk üzerinde 1 birimlik artış psikolojik sağlamlık üzerinde -.702'lük azalışa neden olmaktadır. Psikolojik sağlamlığın mutluluk üzerindeki değişimin %49.3'ünü açıklamaktadır (R^2 0.493). Sonuç olarak; spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin Covid-19 sürecinde psikolojik sağlamlık düzeyleri mutluluk üzerinde bir etki yaratmıştır. Farklı alanda ve çeşitli örneklem grupları üzerinde yapılacak olan çalışmalar literatüre hayati faydalar sağlayacaktır.

GİRİŞ

2019 yılında tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 salgını, Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkmış ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından insanların hayatını olumsuz yönde etkileyen, ölümlerle sonuçlanan bir pandemi olarak kabul edilmiştir. Covid-19 pandemi sürecinde dünyada 232.522.770 kişiye Covid-19 tanısı konulmuş ve 4.748.124 kişinin ölümüne sebep olmuştur (CBBDO, 2021). Bu virüsün hızla yayılması ülkelerin ve ülkemizin bazı önlemler almasına neden olmuştur. Korona virüsün hızla çevreye yayılarak tüm dünyayı tehdit eder hale gelmesi, küresel ekonomiyi ve ülkeleri etkilemesi, farklı önlem ve uygulamaları da beraberinde getirmiştir. Bu uygulamaların başında uçuş yasakları, karantina, sıkıyönetim gibi devletler veya yerel yönetimler tarafından gerçekleştirilen eylemler ve sosyal mesafenin korunmasına yönelik düzenlemeler vardır (Altun ve Telli, 2020). Covid-19 pandemi süreci insanları duygusal ve psikolojik olarak da ağır şekilde etkilemiştir. Salgının ortaya çıkışı ve vaka sayılarının arttığı dönemlerde bireylerin artan düzeyde korku, endişe ve stres algıladığı gözlenmiştir (Rajkumar, 2020). Psikolojik dayanıklılık bireyin gelişimini ve psikososyal uyumunu etkileyen zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşmalarına rağmen süreç sonunda istenen sonuçların ortaya çıkmasıdır. (Masten ve Cicchetti, 2012). Covid-19 pandemi sürecinin sonuçlarından biri de sosyal mesafe olmuştur. Sosyal mesafe, kişilerin ailelerinden ve arkadaşlarından uzak kalmalarına, eğitim hayatlarını çevrimiçi şeklinde sürdürmelerine, işlerini evlerine taşımalarına ve günlerce süren kapanma önlemleriyle karşı karşıya kalmalarına neden olmuştur. Bu durumlar insanların mutluluk düzeyinde hayati önem taşıyan sosyal bağlantılar için önemli bir zorluk oluşturmaktadır. Yaşanılan bu süreçte, yalnızlık duygusu artmış, sosyal destekler azalmış ve kişiler yeni hayata adapte olmaya çalışmışlardır. Bilge ve Bilge (2020) tarafından yapılan araştırmadan da anlaşılabileceği gibi psikolojik açıdan sağlam olan kişilerin pandemi sürecinde koruyucu bir etkiye sebep olduğu ortaya çıkmaktadır. Covid-19 döneminde mutluluğu olumlu etkileyen kriterlerin başında minnettarlık gelmektedir. Cesaret, sahip olunan sosyal bağlantılar, gönüllülük çalışmaları, egzersiz yapma, evcil hayvan sahibi olma, akış sağlayan faaliyetlerin olması ise mutluluğu olumlu yönde etkileyen diğer unsurlar arasında yer almaktadır (Akduman, 2021). Bu bilgiler doğrultusunda, araştırmanın amacı Covid-19 salgını sürecinde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırmada, nicel araştırma yöntemlerinden olan betimsel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Betimsel araştırmalar bir durumu aydınlatmak, standartlar doğrultusunda değerlendirmeler yapmak ve olaylar arasında ki ilişkiyi ortaya çıkarmak amacı ile yürütülür (Karasar, 2015).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini; Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluştururken, örneklemi 2020-2021 yılı Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmuştur.

Verilerin Toplanması

Çalışmada kullanılacak ölçme aracının katılımcılara uygulanması için en uygun zamanlar belirlenerek katılımcılara Google Formlar aracılığıyla ulaştırılmış ve katılımda gönüllülük esas alınmıştır. Toplamda 341 kişiye ulaşılmış ve analiz için 341 anket formu değerlendirmeye alınmıştır.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada, ilgili verilerin toplanması için kullanılan anket üç bölümden oluşmuştur. Birinci bölümde araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgiler formu, ikinci bölümde Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilen Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanması yapılan Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ve üçüncü bölümde Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen Doğan ve Akıncı Çötök (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu OMO-K" oluşturmuştur.

Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada katılımcılara yaş, cinsiyet, bölüm, sınıf gibi katılımcıların bilgilerini belirlemeye yönelik araştırmacılar tarafından oluşturulan 4 soruluk kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)

Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilen Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan ölçek 6 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. KPSÖ, 5'li Likert tarzında bir ölçektir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi, yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığı göstermektedir.

Oxford Mutluluk Ölçeği

Katılımcıların mutluluk düzeylerini belirlemeye yönelik Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Doğan ve Akıncı Çötök (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu OMÖ-K" kullanılmıştır. Oxford Mutluluk Ölçeği tek alt boyuttan 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 1. Madde ve 7. Madde ters puanlanmıştır. 5'li Likert tipindeki ölçekte ifadeler; (1) Hiç katılmıyorum- Tamamen katılıyorum (5) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7 en yüksek puan 35'dir.

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin istatistiksel analizi, AMOS 21,0 SPSS 25.0 paket programları kullanılarak yapılmıştır. İstatistiksel açıdan, frekans, yüzde ve güvenirlik katsayısı hesaplamaları yapılmıştır. Psikolojik sağlamlığın mutluluk üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapısal eşitlik modeli (path) analizi uygulanmıştır. Ölçeğin güvenirliği Cronbach's Alpha katsayısı ile belirlenmiştir. Kısa Psikolojik Sağlamlık ölçeğinin Cronbach's Alpha değeri ,71; Oxford Mutluluk Ölçeği Cronbach's Alpha değeri ,74 olarak bulunmuştur.

BULGULAR

Tablo 1. Demografik değişkenler

Demografik Değişkenler		f	%
Yaş	18-19 yaş	64	18,8
	20-21 yaş	145	42,5
	22-23 yaş	86	25,2
	Toplam	341	100
Cinsiyet	Kadın	165	48,4
	Erkek	176	51,6
	Toplam	341	100
Sınıf	1. sınıf	109	32,0
	2. sınıf	102	29,9
	3. sınıf	64	18,8
	4. sınıf	66	19,4
	Toplam	341	100
Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	177	51,9
	Spor Yöneticiliği	76	22,3
	Rekreasyon Eğitimi	64	18,8
	Antrenörlük Eğitimi	24	7
	Toplam	341	100

Tablo 1.'de araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin kendi kategorisindeki en yüksek değişkenler gösterilmiştir. Yaş kategorisinde %42,5 (n=145) 20-21 yaş oluşturmaktadır. Cinsiyet değişkeninde %51,6 (n=176) ile kadın öğrenciler; sınıf düzeyinde %32 (n=109) 1. Sınıf öğrencileri; bölüm değişkeninde ise 51,9 (n=177) ile Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği öğrencileri oluşturmaktadır.

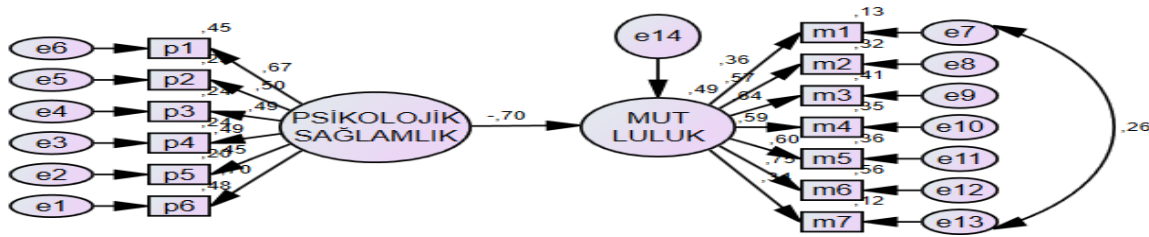
Tablo 2: Ölçeklere İlişkin Tanımlayıcı Değerler

Değişkenler	Minimum	Maximum	$\bar{x}$	Ss
Psikolojik Sağlamlık	1,00	5,00	2,6588	,76233
Mutluluk	1,43	5,00	3,6389	,72905

* Çok Düşük (1.00-1.80), Düşük (1.81-2.60), Orta (2.61-3.40), Yüksek (3.41-4.20), Çok Yüksek (4.21-5.00).

Tablo 2'e göre öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri orta düzeydeyken mutluluk düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir.

Şekil 1: Psikolojik Sağlamlığın Mutluluk Üzerindeki Etkisi İçin Önerilen Modelin Path Diyagramı



Tablo 3: Araştırma modeline ilişkin sonuçlar

Etki	Tahmin (β)	Standart Hata	t	p	Sonuç
BOYUT1→SAN	-.702	,068	-5,270	***	Kabul

Tablo 4: Psikolojik Sağlamlığın Mutluluk Üzerindeki Etkisinin Birinci Düzey Tek Faktörlü Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Modelin Uyum İyiliği Sonuçları

YEM Değerleri		Tavsiye Edilen Değerler	Mükemmel Uyum	Kaynaklar
χ^2/df	3,141	≤ 5	$0 \leq \chi^2 \leq 3$	Meydan ve Şeşen, 2015:37
RMSEA	,079	≤ 0.08	$0 \leq RMSEA \leq ,05$	Simon vd. 2010: 234-243; Brown, 2006
AGFI	,878	$\geq 0,80$	$\geq 0,90$	Shevlin vd. 2000: 181-185; Schumacher ve Lamax, 1996
GFI	,915	≥ 0.80	$0.95 \leq AGFI \leq 1,00$	
CFI	,869	≥ 0.80	$0.90 \leq CFI \leq 1,00$	Dehon vd. 2005: 799-810; Hu ve Bentler, 1999
SRMR	,063	≤ 0.10	$0 \leq SRMR \leq 0,05$	Schermelleh-Engel vd.,2003:23-74; Kline, 2005

Psikolojik sağlamlığın mutluluk üzerindeki etkisi araştırılmak üzere model oluşturulmuştur. Analiz sonucunda; psikolojik sağlamlığın mutluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir etkisi olduğu görülmektedir (β : -.702, $p < 0.05$). Mutluluk üzerinde 1 birimlik artış psikolojik sağlamlık üzerinde -.702'lük azalışa neden olmaktadır. Psikolojik sağlamlığın mutluluk üzerindeki değişimin %49.3'ünü açıklamaktadır ($R^2 0.493$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmada, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Covid-19 sürecinde psikolojik sağlamlık düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Analiz sonucunda; psikolojik sağlamlığın mutluluk üzerinde istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir etkisi olduğu görülmektedir (β : -.702, $p < 0.05$). Mutluluk üzerinde 1 birimlik artış, psikolojik sağlamlık üzerinde -.702'lük azalışa neden olmaktadır. Psikolojik sağlamlığın mutluluk üzerindeki değişimin %49.3'ünü açıklamaktadır ($R^2 0.493$). Alan yazıdaki çalışmalar incelendiğinde; Kemal ve Duran (2019) yaptıkları çalışmada, ülkemizde ki üniversitelerde öğrenim gören Ahıskalı öğrencilerin mutluluk seviyeleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu çalışmanın neticesinde; öğrencilerin mutluluk düzeyleri ve psikolojik sağlamlıkları arasında orta seviyede ve pozitif bir yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca aynı çalışmada erkeklerin kadınlara göre psikolojik sağlamlığı daha yüksek bulunmuştur. Bu durumun sebebi ise erkeklerin duygularından ziyade mantıkları ile hareket etmesi olarak görülmektedir (Çetin ve ark., 2015; Güngörmüş ve ark., 2015). Akdeniz ve arkadaşları (2021), iletişim, eğitim ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerine yönelik yaptıkları çalışmada, öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu seviyeleri arasında yüksek ve pozitif bir yönde anlamlı ilişki olduğunu bulmuşlardır. Öğrencilerin psikolojik sağlamlık seviyelerinin artması veya azalması sonucunda mutluluk düzeyleri aynı yönde değişkenlik göstermektedir. Altuntaş ve Genç (2018), öğretmenlerin mutluluk ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında ki ilişkiyi belirlemek için bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmanın sonunda; iki değişken arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu ve bu anlamlılık düzeyinin %24 oranında ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Açıkgöz (2016), Şaşmaz (2016), Toprak (2014) yaptıkları araştırmalarda ise psikolojik sağlamlık ve mutluluk arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Psikolojik dayanıklılık, mutlulukla ilgili bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri geliştirir. Bu durumda, psikolojik dayanıklılık, stresli yaşam olaylarının ve olumsuz koşulların üstesinden gelmeyi aynı zamanda davranışsal ve sosyal beceriler dâhil olmak üzere olumlu düzenlemeleri artırmaya yardımcı olabilir. Dolayısıyla psikolojik dayanıklılığın bireysel iyi oluşu artıran ve koruyan bir faktör olduğu söylenebilir. Diğer bir çalışmada Doğan ve Yavuz (2020), bireylerin çocukluk yaşamları, mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri

arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Yapılan analizler sonucunda; kişilerin olumlu çocukluk yaşantılarının psikolojik sağlamlığı pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Ayrıca katılımcıların psikolojik dayanıklılık puanlarının mutluluk algılarına göre önemli ölçüde farklı olduğu sonucuna varılmıştır. Dolayısıyla kendini mutlu olarak nitelendirenlerin, orta düzeyde mutlu ve mutsuz olarak tanımlayanlara göre daha yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları bulunmuştur. Başka bir çalışmada Total ve Efe (2020), bireylerin salgın sürecinde Covid-19 korkusu ile psikolojik sağlamlık arasında ki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmada ortaya çıkan sonuç; psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça bireylerin Covid-19 korkularının azaldığı görülmüştür. Literatürdeki bazı araştırmalar, kaygı ve stresin psikolojik sağlamlık düzeyini azalttığını göstermektedir (Kasapoğlu, 2020; Satıcı ve ark., 2020). Psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük olan bireyler pandemiden olumsuz etkilenmektedir (Çelebi, 2020).

Sonuç olarak; yaptığımız ve yapılan çalışmalar, psikolojik sağlamlık düzeyinin mutluluk ve diğer faktörler üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Farklı alanda ve çeşitli örneklem grupları üzerinde yapılacak olan çalışmalar literatüre hayati faydalar sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, M. (2016). Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık İle Mizah Tarzları Ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi, Mersin.
- Akdeniz, H., Savtekin, G., Köylü, İ. K. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının, Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. Spor Ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi, 3(1), 36-52.
- Akduman, G. (2021). Dünyanın Mutluluk Karnesi. <https://Mag.Bilgi.Edu.Tr/Tr/Haber/Dunyanin-Mutluluk-Karnesi/> (Erişim Tarihi: 08.08.2021).
- Altun, D. Ve Telli Yamamoto, G.(2020). Coronavirüs Ve Çevrimiçi(Online) Eğitimin Önlenemeyen Yükselişi. Üniversite Araştırmaları Dergisi, 3(1), 25-26.
- Altuntaş, S., Genç, H. (2020). Mutluluğun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık: Öğretmen Örneklerinin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35(4), 936-948.
- Bilge, Y. Ve Bilge, Y. (2020). Koronavirüs Salgını Ve Sosyal İzolasyonun Psikolojik Semptomlar Üzerindeki Etkilerinin Psikolojik Sağlamlık Ve Stresle Baş Etme Tarzları Açısından İncelenmesi. Klinik Psikiyatri Dergisi, 23(1), 38.-51. <https://doi.org/10.5505/Kpd.2020.66934>.
- Cbbdo. (2021). Covid-19 Dünya Haritası. <https://Corona.Cbbdo.Gov.Tr/Home/Deathconfirmedratio> (Erişim Tarihi: 08.07.2021).
- Çelebi, G. Y. (2020). Covid-19'a Yönelik Çocuklara Yönelik Tepkilerin Savunulmasını Teşvik Etmek. İbad Sosyal Bilimler Dergisi, (8), 471-483.
- Çetin, F., Yeloğlu, H.O. Basım, N. (2015). Psikolojik Dayanıklılığın Açıklanmasında Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü; Bir Kanonik İlişki Analizi. Türk Psikoloji Dergisi, 30 (75), 81-92.
- Dehon, C., Weems, C. F., Stickle, T. R., Costa, N. M., & Berman, S. L. (2005). A Cross-Sectional Evaluation Of The Factorial Invariance Of Anxiety Sensitivity In Adolescents And Young Adults. Behaviour Research And Therapy, 43(6), 799-810.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. The Journal Of Happiness & Well-Being, 3(1), 93-102.
- Doğan, T., Çötök, N. A. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, 4(36), 165-170.
- Doğan, T., Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde Psikolojik Sağlamlık, Çocukluk Deneyimleri Ve Algılanan Mutluluk. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 12, 312-330.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları Ve Etkileyen Faktörler. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 6(1), 9-14.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Kovaryans Yapısı Analizinde Uyum İndeksleri İçin Kesim Kriterleri: Yeni Alternatiflere Karşı Geleneksel Kriterler. Yapısal Eşitlik Modellemesi: Multidisipliner Bir Dergi, 6(1), 1-55.
- Hills, P. Ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale For The Measurement Of Psychological Well-Being. Personality And Individual Differences, 33, 1073-1082.
- Karasar, N. (2015). Bilimsel Araştırma Yöntemleri (28. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kasapoğlu, F. (2020). Covid-19 Salgını Sürecinde Kaygı İle Maneviyat, Psikolojik Sağlamlık Ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Elektronik Türkçe Çalışmaları, 15 (4).
- Kemal, N., Duran, O, N. (2019). Türkiye'de Yükseköğretimdeki Ahıskalı Öğrencilerin Mutluluk Ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Maarif Mektepleri Uluslararası Sosyal Ve Beşerî Bilimler Dergisi, 3(1), 1- 15.
- Kline R. B. (2005) Principles And Practice Of Structural Equation Modeling (2nd Ed.). New York: Guilford Press.
- Masten, A. S., & Cicchetti, D.(2012). Risk And Resilience In Development And Psychopathology: The Legacy Of Norman Garmezy. Development And Psychopathology, 24(2), 333-334.
- Meydan, C. M. Şeşen, H. 2015. Yapısal Eşitlik Modellemesi Amos Uygulamaları. Ankara: Detay Yayıncılık, 2.Baskı.
- Rajkumar, R. P., (2020). Covid-19 And Mental Health: A Review Of The Existing Literature, Asian Journal Of Psychiatry, 52, 102066.
- Satıcı, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M. E., & Satıcı, S. A. (2020). Adaptation Of The Fear Of Covid-19 Scale: Its Association With Psychological Distress And Life Satisfaction In Turkey. International Journal Of Mental Health And Addiction, 1-9.

- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating The Fit Of Structural Equation Models: Tests Of Significance And Descriptive Goodness-Of-Fit Measures. *Methods Of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Schumacker, R. E.. & Lomax, R. G. (1996). *A Beginner's Guide To Structural Equation Modeling*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Shevlina, M., Milesb, J. N., & Lewisa, C. A. (2000). Reassessing The Fit Of The Confirmatory Factor Analysis Of The Multidimensional Students Life Satisfaction Scale: Comments Onconfirmatory Factor Analysis Of The Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale'. *Personality And Individual Differences*, 28(1), 181-185.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing The Ability To Bounce Back. *International Journal Of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200.
- Şaşmaz, S. C. (2016). *Çocuğu Olan Evli Ve Evli Olmayan Bireylerin Psikolojik Sağlık Ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde Mutluluk Ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık Ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Tutal, V., Efe, M. (2020). Bireylerin Psikolojik Sağlık Ve Covid-19 Korkularının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Journal Of International Social Research*, 13(74).

QUEEN'S GAMBIT DİZİSİNİN SPORDA DİN-İDEOLOJİ ÇERÇEVELERİNDE İNCELENMESİ INVESTIGATION OF QUEEN'S GAMBIT SERIES IN THE FRAMES OF RELIGION-IDEOLOGY IN SPORT

¹Mustafa NARİN, ²Sümeyye DEMİRCİOĞLU, ³Hakan KOLAYIŞ

¹Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, mustafanarin@subu.edu.tr

²Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi, Kadın ve Aile Çalışmaları Bölümü, sumeyye.demircioglu@student.asbu.edu.tr

³Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, hkolayis@subu.edu.tr

Özet

Bu araştırmanın amacı The Queen's Gambit dizisini sporda din-ideoloji çerçevelerinde incelemektir. Araştırma kapsamında The Queen's Gambit dizisi nitel araştırma yöntemi olan doküman analizi ve içerik analizi ile analiz edilmiş, ardından "Din ve İdeoloji" başlıkları altında incelenmiştir. Araştırma sonucunda; sporda din ve ideolojinin yansımaları ile ilgili olarak incelenen bölümde sporun dini ve ideolojileri yaymada bir araç olarak kullanıldığı sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Din, İdeoloji, Milliyetçilik, Sekülerizm, Feminizm

Summary

The aim of this research is to examine The Queen's Gambit series in the framework of religion-ideology in sports. Within the scope of the research, The Queen's Gambit series was analyzed with document analysis and content analysis, which are qualitative research methods, and then examined under the titles of "Religion and Ideology". As a result of the research; In the section examined on the reflections of religion and ideology in sports, it was concluded that sports were used as a tool to spread religion and ideologies.

Keywords: Religion, Ideology, Nationalism, Secularism, Feminism

Giriş ve Amaç

Din, içerisinde bulunduğu sosyal grupların birlik ve beraberliğini artırma özelliği taşıyan kurumsallaşmış bir düşünme ve hareket biçimidir. Özellikle Durkheim, dinlerin uyum sağlama özelliğinden bahsetmekte ve dinsel inanış ve uygulamaları bütünleşme duygusunun temeli olarak tanımlarken, dinin toplumların varlığı için öncelikli bir koşul olduğunu ifade etmektedir (Bilton, et al., 2003, s. 427).

İnanışlar aynı zamanda güçlü tartışma alanlarından biridir. Bunun nedeni ise genel sistemde Tanrı yardımıyla ilişkilerin, adalet sisteminin düzenlenmesinde hayatın ana yapısını oluşturmasıdır. Bu sistem anlam itibarıyla bir kültürün parçası olarak değerlendirilebilir. İnsanların dünya hakkında nasıl düşüneceği, toplumsal ilişkileri nasıl etkilediği, bu kültürün izdüşümlerini yansıtmaktadır (Coakley, 2004, s. 528).

Semavi dinlerden biri olan Hristiyanlığın özellikle Katolik kilisesinin kadınlara yönelik bakışı tutucu bir tavrı yansıtmakta ve toplumsal cinsiyete dair eşitsizliklere destek olmaya devam etmektedir. Papa II. Jhon Paul 1920 yılından günümüze kadar, kadınların eş ve anneliğe ait olduklarını ve bu görevlerini sürdürmeleri için yönlendirmiş, cinsiyet ayrımcılıklarını ortadan kaldırmaya çalışan feminist ideolojilere karşı çıkarak, kadının özgürlüğünü kısıtlayıcı uygulamaları desteklemiştir (Giddens & Sutton, Din, 2013).

Sporda dinin etkisine bakıldığında ise genellikle kafa karıştırıcı, bazense tartışmalı bir alan olduğu görülmektedir. Bazı insanlar sporun yeni bir din formu olarak görüldüğünü tartışırken, bazıları ise dine giden önemli bir yol olduğunu iddia etmektedirler (Coakley, 2004, s. 532).

Değerlendirilmesi gereken bir diğer kavram ise ideoloji kavramıdır. Meriç (2018) ideoloji kavramını "fikirler" olarak tanımlamaktadır (s.73). Türk (2003), fikirlerin bir ideoloji olarak görülebilmesi için toplumların kesimlerine yön gösterme özelliği olması gerektiğini vurgulamaktadır. Eğer fikirler toplumun kesimlerine yön göstermiyorsa, bu da her fikrin ideoloji anlamı taşımadığı anlamına gelmektedir (Türk, 2003; akt Devran, 2010, s. 16)

İki türlü ideolojiden söz edilebilmektedir. İlk kategoride -izm ile biten; sosyalizm, komünizm, liberalizm, Marksizm, Leninizm, faşizm, anarşizm gibi belli ekoller ve bunların dışında belli doktrinler yer almaktadır. İkinci kategori ise bir siyasi veya sosyal sistemin kültürel ve fikri boyutuyla ilgilidir. Bu boyutu savunan sosyal bilimciler ideolojinin belli siyasilere atfedilemeyeceğini ifade etmektedir (Blommaert, 2005; akt. Devran, 2010, s.17).

Komünizm 20. yüzyılın merkezinde konumlanan ancak öngörülemeyen nedenlerden dolayı aniden yok olan bir ideolojidir (Arnason, 2000). Milliyetçilik ise milletin doğuştan gelen bir sınıflandırması ve doğal ve politik bir mit olarak tanımlanmaktadır (Gellner, 1993). Sporun uluslararası alanda yapılan organizasyonlarda meydana gelmesi milliyetçiliğin yoğun olarak gösterildiği yerlerdendir. Bu etkinlikler katılım sağlayan ülkelerin kendilerini ispat etmesi için uygun ortamlardan biridir. Spor yarışmaları uluslararası boyutlarda

gerçekleştirildiğinde ulusal kimlikler ön plana çıkmaktadır (İnal, 2008, s. 126). Sporda milliyetçiliğin görünmesi bayraklara, renklere, marşlara bağlı olarak da ilerleyebilmektedir. Uluslara ait sporcuların başarılı olması toplumsal grupları bir araya getiren ve sembolik olarak birleştiren yerel bir sembol haline gelmektedir (Rowe, 1996, s. 183).

Sekülerleşme kavramından bahsedilirse “özellikle modern sanayi toplumlarında dinsel inançların, pratiklerin ve kurumların toplumsal önemlerini yitirdikleri bir süreç” olarak tanımlanmaktadır (Marshall, 1999, s. 645). Sekülerizm ideolojisi modern toplumlarda dinin yerine neyin konulması gerektiğinin belirlenmesi noktasında hâkimiyetini devam ettirmektedir. Bilhassa 1990’lı yıllardan itibaren sekülerleşme, disiplinler arası tartışılan konulardan biri olma özeliği taşımaktadır. Sekülerleşmenin toplumda konumlanmasında küreselleşme etkilerini yadsımamak gerekmektedir. Göçler, yeni dini hareketler, toplumsal değişmeler dine ve doğaüstü güçlere inancı azaltmış, bu sayede din kişilerin bilinçlerinde saklı bir hal almaya başlamıştır. (Bayer, 2010, s. 149-152)

Yöntem

Dizinin Künyesi ve Konusu

2020 yılı Netflix yayını olan The Queen’s Gambit dizisi, Walter Tevin’in 1983 yılı aynı adlı romanından uyarlanmıştır. 7 bölümlük Amerika Birleşik Devletleri yapımı dizinin senaristi ve yönetmeni Scott Frank, yapımcısı William Horberk, oyuncularına ise Anya Taylor-Joy, Bill Camp, Marielle Heller’dır. Dizinin türü, sosyal konulu drama’dır. Dizinin dilleri ise İngilizce, Rusça, İspanyolca, Fransızca olarak çeşitlilik göstermektedir. Dizi, 1950’lerde bir yetimhanede, küçük bir kızın satranç yeteneğini sergilemesini konu edinmektedir (The Queen’s Gambit , 2021; Tevis, 2020).

Bu araştırmanın amacı The Queen’s Gambit dizisini sporda din ve ideoloji çerçevelerinde incelemektedir. Bu amaç doğrultusunda “Queen’s Gambit dizisinde gösterilen din ve ideolojik yaklaşımlar sporda nasıl temsil edilmektedir?” sorusunun cevapları bulunmaya çalışılmıştır. Nitel araştırma yöntemi ile kurgulanan bu çalışmada The Queen’s Gambit dizisi ve kitabı doküman incelemesi ve içerik analizine tabi tutulmuş, ayrıca dizi hakkında internet sitelerinde ve bloglarda yazılan dizi yorumlamalarından incelenmiştir. Doküman incelemesi planlanan çalışmadaki olgular hakkında bilgi içeren yazılı materyalleri kapsamaktadır. Doküman incelemesi yazılı kaynakların yanı sıra film, video ve fotoğraf gibi görsel malzemelerin analizinde de kullanılabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2018, s.190). İkinci analiz yöntemimiz ise içerik analizi yöntemidir. İçerik analizinde yazılı belgelerin yanı sıra fotoğraflar, video kayıtları içerik analizi için uygundur (Akay, 2019. s. 349).

Bulgular

Burada bulguları sunulan nokta dini ve ideolojik yansımaların karşımıza nasıl çıktığı, sporun din ve ideolojilerin yansıtılmasında kullanılan bir aracı olarak nasıl kullanıldığıdır. Dizinin ana karakteri olan Elizabeth, yetimhaneden ayrılırken yakın arkadaşının (Jolene): “Bir şeye ihtiyacın olduğunda onlara “evet efendim” demen yeter. Onlar gibi ‘Hristiyanlarla’ yaşadığın için mutlu olduğunu söyle. Bu şekilde bir kitaba sahip olabilirsin.” önerisi, dizinin karakterlerinin Hristiyanlık inancına atıfta bulunmaktadır.

Eski ABD şampiyonu, Elizabeth’e “Ben Moskova’ya gittiğimde masrafları federasyon ve kilise karşıladı.” şeklinde konuşmuş ve aynı zamanda ana karakter Elizabeth’e İsevi vakfı yetkilileri “Sevgili Harmon, İsevi’nden destek almaya nasıl baktığınızı merak ediyoruz... İsevi İsa’nın öğretilerine kapanmış kapıları açmaya adanmıştır. Yeni mücadelenizde size yardım etmek istiyoruz. Hristiyan kardeşiniz...” şeklinde bir mektup göndermiştir. Elizabeth’in “Neden böyle davranıyorlar?” diye ABD şampiyonu Benny’ye sorması ve Benny’nin de “Komünistleri İsa adına yenmemiz için.”, şeklinde cevabı sporun dinler arası savaşta bir aracı olarak kullanıldığını göstermektedir. Yine dizi ve kitaptaki İsevi vakfı yetkililerinin “Senden istediğimiz şey bir tür beyanda bulunmam Beth. İsevi mücadele olarak pek çok kişinin sustuğu bir dünyada senin konumunu halka duyurmak istiyoruz... Malum, komünizmin yayılması demek ateizmin yayılması anlamına gelir... Marksist-Leninist bir gerçek bu. Hem kremlin hem oradaki ateistler kutsal yazıları lanetlerler. Bu hususta bir beyan istiyoruz.” sözleri, dinin ve milliyetçiliğin yayılması için sporun kullanılmasını ifade etmektedir.

Elizabeth Rusya’ya gitmeden önce “Rusya’ya geldiğimde Amerikalı olduğuma şükrettim, deyin” şeklinde direktifler almıştır. Bununla beraber “Başkan sizi Beyaz Saraya davet etti. Oval ofis’e bir satranç tahtası konacak. Onu yenme anınız fotoğraflanacak... Önemli bir olay... Sovyetleri kendi oyunlarında yendiniz.” söylemleri de sporda milliyetçiliğin yansımalarındandır. Ve ayrıca Elizabeth’in din görevlilerin kendisine yardımını iade etmesi Elizabeth’in seküler bir karakterde olduğunu göstermektedir

Sonuç

Araştırmanın sorusu “Sporda din ve ideolojik yaklaşımlar nasıl temsil edilmektedir?” sorusudur. Bu soru neticesinde sporun Hristiyanlığa benzer yanlarının bulunduğu belirlenmiştir. Kilise ve stadyumlarda fotoğrafların açılması, ikisinin de kitaplarının olması (spor için kuralları, din için kutsal olanı anlatan), ikisinin de vücut ve ruh sağlığına iyi gelmesi (Coackley, 2004 s.561.) gibi benzerlikleri mevcuttur. Spor bazı zamanlarda din ve ideoloji gibi olguları yaymak için de kullanılabilir (Rowe, 1996). Özellikle milliyetçilik, sosyalizm, kapitalizm, sekülerizm, feminizm gibi ideolojiler sporda da kendini göstermektedir. Araştırmada ele alınan dizide dinin ve ideolojilerin sporla izleyiciye aktarılması söz konusudur. Buradan hareketle de sporun, dini görüş ve ideolojileri yayma aracı olarak kullanıldığı sonucuna varılmıştır.

Ele alınan dizi soğuk savaş döneminde geçmektedir. Soğuk Savaş döneminden başlayarak, uluslararası spor etkinlikleri rakip devlet ideolojilerinin hararetli bir savaş alanı haline geldiği ve Uluslararası spor oyunlarını kazanmak, genellikle modern ulus-devletin gücünün en önemli kanıtı olarak görüldüğü (Park, 2005). Devleti simgeleyen atletik beden, devlet gücünün bir göstergesi haline gelmiştir (Hargreaves, 1987).

Kaynaklar

- ARNASON, J. P. (2000). Communism and Modernity. The MIT Press on behalf of American Academy of Arts & Sciences, 129(1), 61-90.
- BAYER, A. (2010). Sekülerleşme Din ilişkisi: Kuramsal Bir Yaklaşım. KSÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi, 149-190.
- BİLTON, T., BONNETT, K., JONES, P., LAWSON, T., SKINNER, D., STANWORTH, M., & WEBSTER, A. (2003). Bilgi Din ve İnanç. T. Bilton, K. Bonnett, P. Jones, T. Lawson, D. Skinner, M. Stanworth, & A. Webster içinde, Sosyoloji (K. İnal, Çev., s. 410-437). İstanbul: Siyasal Kitabevi
- COAKLEY, J. (2004). Sports in Society. NewYork: Mc Graw Companies.
- DEVİRAN, Y. (2010). Haber Söylem İdeoloji. İstanbul: Başlık Yayın Grubu.
- GELLNER, E. (1993). Nation and nationalism. Oxford: Basil Blackwell.
- GİDDENS, A., & SUTTON, P. W. (2013). Suç ve Sapkınlık. A. Giddens, & P. W. Sutton içinde, Sosyoloji (S. Tüfekçioğlu, A. N. Durakbaşı, & F. Karapehlivan Şenel, Çev., s. 940-990). İstanbul: Kırmızı Yayınları.
- MERİÇ, C. (2018). Kültürden İrfana . İstanbul : İletişim Yayınları.
- TÜRK, H. B. (2003). İdeoloji . Ankara: Lotus Yayınevi.
- İNAL, R. (2008). Küreselleşme ve Spor. İstanbul: Evren Basım Yayın.
- HARGREAVES, J. (1987). The body, sport and power relations. İçinde D. Jay & A. Tomlinson (Eds.), Sport, leisure, and social relations (pp. 139-159). London: Routledge & Kegan Paul
- MARSHALL, G. (1999). Sosyoloji Sözlüğü. (O. Akınhay, & D. Kömürcü, Çev.) Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- PARK, J (2005). Governing Doped Bodies: The World Anti-Doping Agency and the Global Culture of Surveillance. Critical Methodologies, VOL. 5 NO. 2,
- ROWE, D. (1996). Popüler Kültürler Rock ve Sporda Haz Politikası. (M. Küçük, Çev.) İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- TEVİS, W. (2020). The Queens' Gambit: Now a Major Netflix Drama. UK: Hachette .
- YILDIRIM, A., & ŞİMŞEK, H. (2016). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

250 kHz ve 3 Frekans Ödem Ölçümü Yapar

Yağ, Kas, Protein, Mineral ve Biyolojik Yaş
Türkçe Seslendirme ve Raporlama



Ekonomik
Fiyat
Yazılım
Kurulum
Dahil

Detaylar
İçin
Bizimle
İletişime
Geçiniz



mavielmagrup.com

0850 303 60 10

19th INTERNATIONAL SPORT SCIENCES CONGRESS®



11th - 14th November 2021
Pine Beach Otel, Belek - Antalya / TURKEY



ORGANIZATION SECRETARIAT

burkon
TOURISM & CONGRESS

+90 444 9 443
onur.oral@burkon.com

www.sbk2021.org

SCIENTIFIC SECRETARIAT

Prof. Dr. Rüçhan İri
Niğde Ömer Halisdemir University
Sports Science Faculty, Niğde
E-Mail: ruchaniri@ohu.edu.tr