



14. ULUSAL SPOR BİLİMLERİ ÖĞRENCİ KONGRESİ

11-13 Mayıs 2022

Afyon Kocatepe Üniversitesi
Ahmet Necdet Sezer Kampüsü
Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET METİN KİTABI



14. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi

11-13 Mayıs 2022

Afyon Kocatepe Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi

ÖZET METİN KİTABI

Değerli Spor Bilimciler ve Sevgili Öğrencilerimiz,

Afyon Kocatepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi olarak 14. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresini, 11-13 Mayıs 2022 tarihleri arasında üç davetli konuşmacı, 61 sözel bildiri ve 11 poster sunumu gerçekleştirdik.

Üniversitemizin 30. ve Fakültemizin 20. Kuruluş yıldönümü sürecindeki bu kongrenin gerçekleşmesinde emeği geçen Afyon Kocatepe Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet KARAKAŞ'a, Spor Bilimleri Dernek Başkanı Prof. Dr. İbrahim YILDIRAN ve ekibine, Türkiye Üniversite Sporları Federasyon Başkanı Prof. Dr. Mehmet GÜNAY'a, katılım sağlayarak veya öğrencileriyle destek veren tüm meslektaşlarıma ve güzel çalışmalarıyla kongremize kalite kazandıran tüm katılımcılara ve özellikle Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi akademik ve idari personeline ve gönüllü öğrencilerimize çok teşekkür ediyorum. Yine bu süreçte ELSA'nın katkılarıyla "Sporda Performans Testleri" kursu gerçekleşmiştir. Bu süreçteki eğitimcilere ve katılımcılara da teşekkür ediyorum.

İçerik olarak gerçekten çok değerli çalışmaların sunulduğu bu kongre sürecinden sonra, Spor Bilimlerinin geleceğine çok daha umutla bakabiliyoruz. Geleceğimizin teminatı olan gençlere bir kez daha teşekkürlerimi sunuyorum.

Cumhuriyetin kazanıldığı topraklarda sizlerle tekrar buluşmak dileğiyle hepinize saygılarımı sunar ve başarılar dilerim.

Prof. Dr. Yücel OCAK
Kongre Başkanı

KONGRE BAŞKANI

Prof. Dr. Yücel OCAK

KONGRE ONUR KURULU

Dr. Mehmet Muharrem KASAPOĐLU Gençlik ve Spor Bakanı

Gökmen ÇİÇEK Afyonkarahisar Valisi

Mehmet ZEYBEK Afyonkarahisar Belediye Başkanı

Prof. Dr. Mehmet KARAKAŞ Afyon Kocatepe Üniversitesi Rektörü

Prof.Dr. İbrahim YILDIRAN Spor Bilimleri Derneđi Başkanı

BİLİM KURULU

| | | |
|-------------------------|-------------------------|---------------------------|
| Dr. A. Azmi YETİM | Dr.Dr. Eyyüp NACAR | Dr. Mehmet ACET |
| Dr. A. Emre EROL | Dr. Eyyüp YILDIRIM | Dr. Mehmet Akif ZİYAGİL |
| Dr. A. Haydar DEMİREL | Dr. Ezgi ERTÜZÜN | Dr. Mehmet BAYANSALDUZ |
| Dr. A. Yavuz AKINCI | Dr. F. Filiz ÇOLAKOĞLU | Dr. Mehmet Bülent ASMA |
| Dr. Abdurrahman AKTOP | Dr. Fahri AKÇAKOYUN | Dr. Mehmet Çağrı ÇETİN |
| Dr. Abdurrahman KEPOĞLU | Dr. Faik ARDAHAN | Dr. Mehmet GÜÇLÜ |
| Dr. Adem POYRAZ | Dr. Faruk YAMANER | Dr. Mehmet GÜNAY |
| Dr. Adnan ERSOY | Dr. Fatih BEKTAŞ | Dr. Mehmet KALE |
| Dr. Adnan TURGUT | Dr. Fatih ÇATIKKAŞ | Dr. Mehmet KILIÇ |
| Dr. Ahmet ŞAHİN | Dr. Fatih DERVENT | Dr. Mehmet KUMARTAŞLI |
| Dr. Akın ÇELİK | Dr. Fatih HAZAR | Dr. Mehmet KUTLU |
| Dr. Ali Ahmet DOĞAN | Dr. Fatih KILINÇ | Dr. Mehmet ÖZAL |
| Dr. Ali Dursun AYDIN | Dr. Fatih KIYICI | Dr. Mehmet ŞAHİN |
| Dr. Ali KIZILET | Dr. Fatih Mehmet UĞURLU | Dr. Mehmet Şefik TİRYAKİ |
| Dr. Ali Onur CERRAH | Dr. Fatih ÖZGÜL | Dr. Mehmet TÜRKMEN |
| Dr. Ali Selman ÖZDEMİR | Dr. Fatma İlker KELKEZ | Dr. Mehmet ULUKAN |
| Dr. Ali Serdar YÜCEL | Dr. Fatma İlker KERKEZ | Dr. Mehmet Yavuz TAŞKIRAN |
| Dr. Ali TEKİN | Dr. Fatma Neşe ŞAHİN | Dr. Mehmet YILDIZ |
| Dr. Alpaslan İNCE | Dr. Fatma Pervin BİLİR | Dr. Mehtap MALKOÇ |
| Dr. Alparslan ÜNVEREN | Dr. Fehmi ÇALIK | Dr. Mehtap TİRYAKİOĞLU |
| Dr. Alpaslan KARTAL | Dr. Fehmi TUNCEL | Dr. Melih Nuri SALMAN |
| Dr. Alpaslan YILMAZ | Dr. Ferda GÜRSEL | Dr. Meltem I. AFACAN |
| Dr. Alpay GÜVENÇ | Dr. Feride Zişan KAZAK | Dr. Menşure AYDIN |
| Dr. Alper ASAN | Dr. Fevziye Hülya AŞÇI | Dr. Meral KÜÇÜK YETGİN |
| Dr. Alper KARADAĞ | Dr. Feyza Meryem KARA | Dr. Mergül ÇOLAK |
| Dr. Ani AGOPYAN | Dr. Fırat AKÇA | Dr. Meriç ERASLAN |
| Dr. Arslan KALKAVAN | Dr. Fikret RAMAZANOĞLU | Dr. Mert AYDOĞMUŞ |
| Dr. Asuman SAHAN | Dr. Fikret SOYER | Dr. Mert KAYHAN |

| | | |
|---------------------------|----------------------------|---------------------------|
| Dr. Atahan ALTINTAŞ | Dr. Fulya BENZER | Dr. Meryem ALTUN EKİZ |
| Dr. Atahan YILMAZ | Dr. Funda KOÇAK | Dr. Meryem GÜLAÇ |
| Dr. Atalay GACAR | Dr. Füsün KUTER | Dr. Mesut ÇERİT |
| Dr. Atilla PULUR | Dr. Gazanfer DOĞU | Dr. Metin ARGAN |
| Dr. Ayça GENÇ | Dr. Gıyasettin DEMİRHAN | Dr. Metin KAYA |
| Dr. Ayda KARACA | Dr. Gökhan BAYRAKTAR | Dr. Metin ŞAHİN |
| Dr. Aydın ŞENTÜRK | Dr. Gökhan DELİCEOĞLU | Dr. Metin YAMAN |
| Dr. Ayhan DEVER | Dr. Gökhan İPEKOĞLU | Dr. Metin Vehbi SAYIN |
| Dr. Aynur YILMAZ | Dr. Gözde ALGÜN DOĞU | Dr. Mihri B. KARAVELİOĞLU |
| Dr. Aysel PEHLİVAN | Dr. Gözde ERSÖZ | Dr. Mikail TEL |
| Dr. Ayşe Dilşad MİRZEOĞLU | Dr. Gülfem S. BALÇIKANLI | Dr. Mitat KOZ |
| Dr. Ayşe Gökçe ERTURAN | Dr. Gülsüm BAŞTUĞ | Dr. Muhammet Emin KAFKAS |
| Dr. Ayşe Kin İŞLER | Dr. Günay ESKİCİ | Dr. Muhsin HAZAR |
| Dr. Ayşe Oya ERKUT | Dr. Güner EKENCİ | Dr. Murat AKYÜZ |
| Dr. Ayşe ÖNAL | Dr. Güney ÇETİNKAYA | Dr. Murat BİLGE |
| Dr. Ayşe TÜRKSOY IŞIM | Dr. Gürhan SUNA | Dr. Murat ELİÖZ |
| Dr. Aytekin SOYKAN | Dr. Hacalet MOLLAOĞULLARI | Dr. Murat ERDOĞAN |
| Dr. B. Muzaffer ÇOLAKOĞLU | Dr. Hacı Ahmet PEKEL | Dr. Murat KALDIRIMCI |
| Dr. Bahri GÜRPINAR | Dr. Hacı Murat ŞAHİN | Dr. Murat KALFA |
| Dr. Bahtiyar ÖZÇALDIRAN | Dr. Hakan KOLAYIŞ | Dr. Murat KANGALGİL |
| Dr. Baki YILMAZ | Dr. Hakan SUNAY | Dr. Murat ÖZMADEN |
| Dr. Barbaros S. ERDOĞAN | Dr. Hakkı ÇOKNAZ | Dr. Murat ŞAT |
| Dr. Barış GÜROL | Dr. Hakkı ULUCAN | Dr. Murat ŞENTUNA |
| Dr. Baybars Recep EYNUR | Dr. Halil BİŞGİN | Dr. Murat TAŞ |
| Dr. Bekir YÜKTAŞIR | Dr. Halil İbrahim CİCİOĞLU | Dr. Murat TEKİN |
| Dr. Belgin GÖKYÜREK | Dr. Halil SAROL | Dr. Murat TURĞUT |
| Dr. Betül ALTINOK | Dr. Halil TAŞKIN | Dr. Mustafa AKIL |
| Dr. Betül BAYAZIT | Dr. Halit HARMANCI | Dr. Mustafa ATLI |
| Dr. Beyza Merve AKGÜL | Dr. Hamdi A.GÜNGÖRMÜŞ | Dr. Mustafa BAŞ |
| Dr. Bijen FİLİZ | Dr. Hamdi PEPE | Dr. Mustafa GÜMÜŞ |
| Dr. Bilal ÇOBAN | Dr. Harun KOÇ | Dr. Mustafa Kamil ÖZER |
| Dr. Bilge DONUK | Dr. Hasan AKKUŞ | Dr. Mustafa KARADAĞ |

| | | |
|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| Dr. Bilgehan BAYDİL | Dr. Hasan Birol ÇOTUK | Dr. Mustafa Levent İNCE |
| Dr. Birol DOĞAN | Dr. Hasan Birol YALÇIN | Dr. Mustafa Sait ERZEYBEK |
| Dr. Burcu Ertaş DÖLEK | Dr. Hasan KASAP | Dr. Mustafa Yaşar ŞAHİN |
| Dr. Burhan CUMRALIĞİL | Dr. Hasan ŞAHAN | Dr. Mustafa YILDIZ |
| Dr. Burhanettin HACICAFEROĞLU | Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ | Dr. Mutlu TÜRKMEN |
| Dr. Bülent AĞBUĞA | Dr. Hayri ERTAN | Dr. Müberra ÇELEBİ |
| Dr. Bülent GÜRBÜZ | Dr. Hayri DEMİR | Dr. Müge Akyıldız MUNUSTURLA |
| Dr. Canan KOCA ARITAN | Dr. Hayriye Selda YÜCEL | Dr. Mürsel BİÇER |
| Dr. Caner AÇIKADA | Dr. Hidayet Suha YÜKSEL | Dr. Müslim BAKIR |
| Dr. Cem CETİN | Dr. Hulusi Mehmet TUNÇKOL | Dr. N. Güven ERDİL |
| Dr. Cem Sinan ASLAN | Dr. Hürmüz KOÇ | Dr. Nazan KOŞAR |
| Dr. Cemal GÜNDOĞDU | Dr. Hüseyin Can İKİZLER | Dr. Nazmi SARITAŞ |
| Dr. Cengiz AKALAN | Dr. Hüseyin GÜMÜŞ | Dr. Nebahat ELER |
| Dr. Cengiz AKARÇEŞME | Dr. Hüseyin Hüsrev TURNAGÖL | Dr. Necati CERRAHOĞLU |
| Dr. Cengiz ARSLAN | Dr. Hüseyin KIRIMOĞLU | Dr. Necip Fazıl KİSHALI |
| Dr. Cengiz KARAGÖZOĞLU | Dr. Hüseyin ÜNLÜ | Dr. Neslihan ARIKAN FİDAN |
| Dr. Cenk TEMEL | Dr. I.Fatih YENEL | Dr. Nevin GÜNDÜZ |
| Dr. Ceren SUVEREN ERDOĞAN | Dr. Irmak Hürmeriç ALTUNSÖZ | Dr. Nevzat MİRZEOĞLU |
| Dr. Cevdet TINAZCI | Dr. Işık BAYRAKTAR | Dr. Niyazi ENİSELER |
| Dr. Çağrı ÇELENK | Dr. İbrahim BOZKURT | Dr. Nurettin KONAR |
| Dr. Çetin ÖZDİLEK | Dr. İbrahim Bülent FİŞEKÇİOĞLU | Dr. Nuri Berk GÜNGÖR |
| Dr. Çetin YAMAN | Dr. İbrahim KUBİLAY | Dr. Nurper ÖZBAR |
| Dr. Defne ÖCAL KAPLAN | Dr. İbrahim YILDIRAN | Dr. Nurtekin ERKMEN |
| Dr. Deniz HÜNÜK | Dr. İdiris YILMAZ | Dr. O. Tolga ŞİNOFOROĞLU |
| Dr. Didem G. KAYA | Dr. İlhan ADİLOĞULLARI | Dr. Oğuz ÖZBEK |
| Dr. Dilek SEVİMLİ | Dr. İlhan ŞEN | Dr. Oğuzhan DALKIRAN |
| Dr. Dilşad ÇOKNAZ | Dr. İlhan TOKSÖZ | Dr. Oğuzhan YONCALIK |
| Dr. Duygu HARMANDAR DEMİREL | Dr. İlker ÖZMUTLU | Dr. Oğuzhan YÜKSEL |
| Dr. Ebru ÇETİN | Dr. İlker YILMAZ | Dr. Okan Burçak ÇELİK |
| Dr. Ebru Olcay KARABULUT | Dr. İlyas GÖRGÜT | Dr. Oktay ÇAKMAKÇI |
| Dr. Ekrem Levent İLHAN | Dr. İlyas OKAN | Dr. Olcay SALICI |
| | Dr. İmdat YARIM | Dr. Orcan MIZRAK |

| | | |
|----------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| Dr. Elif BİROL | Dr. İrem KAVASOĞLU | Dr. Osman GÜMÜŞGÜL |
| Dr. Elif CENGİZEL | Dr. İrfan YILDIRIM | Dr. Osman İMAMOĞLU |
| Dr. Elif KARAGÜN | Dr. İsmail GÖKHAN | Dr. Osman PEPE |
| Dr. Emel ÇETİN ÖZDOĞAN | Dr. İsmail KAYA | Dr. Ozan SEVER |
| Dr. Emin ERGEN | Dr. Kadir PEPE | Dr. Ömer ŞENEL |
| Dr. Emine ÇAĞLAR | Dr. Kadir YILDIZ | Dr. Özbay GÜVEN |
| Dr. Emrah ATAY | Dr. Kazım NAS | Dr. Özer YILDIZ |
| Dr. Emre BAĞCI | Dr. Kemal GÖRAL | Dr. Osman T. ŞİNOFORĞLU |
| Dr. Emre BELLİ | Dr. Kemal TAMER | Dr. Ökkeş A.GENÇAY |
| Dr. Emre Ozan TINGAZ | Dr. Kenan IŞILDAK | Dr. Özcan SAYGIN |
| Dr. Ender ŞENEL | Dr. Kenan ŞEBİN | Dr. Özgür NALBANT |
| Dr. Engin GEZER | Dr. Kerem Yıldırım ŞİMŞEK | Dr. Özgür ÖZKAYA |
| Dr. Erbil HARBİLİ | Dr. Kürşad Han DÖNMEZ | Dr. Özkan Işık |
| Dr. Ercan GÜR | Dr. Kürşad SERTBAŞ | Dr. Özkan TÜTÜNCÜ |
| Dr. Ercan ZORBA | Dr. Latif AYDOS | Dr. Özlem ORHAN |
| Dr. Erdal ZORBA | Dr. Levent ATALI | Dr. P. KARACAN DOĞAN |
| Dr. Erdinç ŞIKTAR | Dr. Leyla SARAÇ | Dr. Pelin AKSEN CENGİZHAN |
| Dr. Erhan DEVRİLMEZ | Dr. M. Fatih KARAHÜSEYİNOĞLU | Dr. Perican BAYAR KORUÇ |
| Dr. Erkan ÇİMEN | Dr. M. Kamil ÖZER | Dr. Pınar ARPINAR AVŞAR |
| Dr. Erkan Faruk ŞİRİN | Dr. M. Mustafa YORULMAZLAR | Dr. Pınar DEMİREL |
| Dr. Erkan GÜNAY | Dr. M. Settar KOÇAK | Dr. Pınar GÜZEL GÜRBÜZ |
| Dr. Erkut KONTER | Dr. M. Zahit SERARSLAN | Dr. R. Timuçin GENCER |
| Dr. Erkut TUTKUN | Dr. Mahmut AÇAK | Dr. Ragıp PALA |
| Dr. Erman ÖNCÜ | Dr. Mahmut Alp | Dr. Ramiz ARABACI |
| Dr. Ersan KARA | Dr. Malik BEYLEROĞLU | Dr. Rasim KALE |
| Dr. Ertuğrul GELEN | Dr. Manolya AKIN | Dr. Recep CENGİZ |
| Dr. Esin Esra ERTURAN ÖĞÜT | Dr. Mehibe AKANDERE | Dr. Recep GÜRSOY |
| Dr. Evren TERCAN KAAS | | Dr. Recep KÜRKÇÜ |
| Dr. Evrim ÇAKMAKÇI | | |

DÜZENLEME KURULU

Prof. Dr. YÜCEL OCAK (Kongre Başkanı)

Doç.Dr. Bijen FİLİZ (Kongre Genel Sekreteri)

Doç. Dr. Mehmet YILDIZ

Doç. Dr. Sebiha GÖLÜNÜK BAŞPINAR

Dr. Öğr. Üyesi Şeniz KARAGÖZ

Dr. Öğr. Üyesi Adem POYRAZ

Dr. Öğr. Üyesi Rifat YAĞMUR

Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ÖNAL

Dr. Öğr. Üyesi Yunus TORTOP

Öğr. Gör. Dr. Didem Gülçin KAYA

Öğr. Gör. Ali İhsan AKSU

Öğr. Gör. Burtay Orkun ÖN

Öğr. Gör. Eda Semikan ÖĞÜN

Öğr. Gör. Hüseyin Can KAY

Öğr. Gör. Kutlu ERŞEN

Arş. Gör. Halime DİNÇ (Kongre Sekreteryası)

Arş. Gör. Melih BOZDEMİR (Kongre Sekreteryası)

Arş. Gör. Yusuf Dinar İŞGÖREN (Kongre Sekreteryası)

Arş. Gör. Hilal ERTÜRK YAŞAR (Kongre Sekreteryası)

DAVETLİ KONUŐMACILAR



Robert Scales, Ph.D.

Robert Scales, Ph.D. is Managing Director of Cardiac Rehabilitation and Wellness in the Department of Cardiovascular Diseases, Mayo Clinic Scottsdale /Arizona-/United States

ORAL PRESENTATION OF THE RESEARCH ENTITLED: "Demonstrating innovation and applications of technology to Physical Medicine and Rehabilitation students: Lesson learned from Mayo Clinic."



Prof. Dr. Haydar DEMİREL

Hacettepe Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

Sözel Sunum: "Akademik Yükselmelerde Şaibeli Dergiler"



Prof. Dr. Çetin ÖZDİLEK

Dumlupınar Üniversitesi

Spor Bilimleri Fakültesi

Sözel Sunum: Olimpizm ve Olimpiyatlar

ÖZET METİN KİTABI/ BOOK OF ABSTRACTS

SÖZEL BİLDİRİ ÖZETLERİ

ORAL PRESENTATION ABSTRACTS

SB01

**BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN VE ÖĞRETİM STİLLERİ AÇISINDAN
DENEYİMLİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ ÖĞRETİM STİLİ TERCİHLERİ VE
ALGILARI: KARŞILAŞTIRMALI BİR ÇALIŞMA**

Yusuf İzzet EROL¹, Ahmet Haktan SİVRİKAYA¹, Tarık BALCI¹

¹Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir

Giriş ve Amaç: Günümüzde, güncel öğretim programlarının çok yönlü kazanımları ve amaçları bulunmaktadır ve bu kazanımlara ulaşmanın yollarından biri, öğretmenlerin farklı öğretim yöntemlerini kullanmasından geçmektedir. Bu açıdan, öğretim stilleri yelpazesi, çok boyutlu öğrenme çıktılarına erişmek ve öğretim programlarının etkili bir şekilde uygulanmasını sağlamak için beden eğitimi ve spor öğretiminde kullanılan en önemli metodolojik araçlardan biri olarak kabul görmektedir. Bu düşünceden hareketle, araştırmada, beden eğitimi öğretmenlerinin ve mikro-öğretim uygulamaları aracılığıyla öğretim stilleri konusunda deneyim kazanmış beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretim stili tercihlerinin ve değer algılarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Tarama modelinde yürütülen bu araştırmaya İstanbul, Manisa, Balıkesir, Bursa ve Trabzon illerinde görev yapan beden eğitimi öğretmenleri (n=178) ve bir devlet üniversitesinde öğrenim gören ve 3. ve 4. sınıf öğretmen adayları (n=64) katılmıştır. Bu öğretmen adaylarının tercih edilmiş olmasının nedeni “Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi” ile “Mikro Öğretim” derslerinde öğretim stillerine dayalı mikro-öğretim etkinliklerine katılmış olmalarıdır. Araştırmada, veri toplama aracı olarak ‘Beden Eğitimi Öğretmenleri Öğretim Stilleri Değer Algıları Anketi’ kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, t testi ve varyans analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmada, beden eğitimi öğretmenlerinin, öğretmen adaylarına kıyasla daha öğretmen merkezli olan “komut” ve “alıştırma” stillerini anlamlı düzeyde daha fazla tercih ettiği (p<.05), diğer yandan, öğretmen adaylarının ise “eşli çalışma”, “kendini denetleme”, “katılım”, “yönlendirilmiş buluş”, “problem çözme-tek doğru”, “öğrencinin tasarımı”, “öğrencinin başlatması” ve “kendi kendine öğretme” stillerini öğretmenlere kıyasla anlamlı düzeyde daha fazla tercih ettiği saptanmıştır (p<.05). “Problem çözme-farklı yollar üretimi” stilini ise hem öğretmenler hem öğretmen adayları benzer şekilde tercih etmiştir. Sonuçlar, değer algıları açısından incelendiğinde, beden eğitimi öğretmenlerinin “komut” ve “alıştırma” stiline ilişkin değer algıları daha yüksek iken (p<.05), diğer tüm öğretim stillerinde beden eğitimi öğretmen adaylarının değer algılarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (p<.05).

Sonuç: Bu araştırma sonucunda, öğretim stilleri konusunda deneyimli öğretmen adaylarının, daha öğretmen merkezli olan “komut” ve “alıştırma” stilleri dışında kalan öğretim stillerini daha fazla tercih ettiği ve değer verdiği tespit edilmiştir.

Öneriler: Araştırmadan elde edilen sonuçlar ışığında, beden eğitimi öğretmen adaylarının tüm öğretim stillerini etkili bir şekilde deneyimlemelerini sağlayacak uygulamalı etkinliklerle desteklenmiş öğretmenlik mesleki ve alan bilgisi lisans dersleri ile öğrenme deneyimlerinin artırılması önerilebilir.

Anahtar Sözcükler: Beden Eğitimi, Öğretim Stilleri, Öğretim Yöntemleri

TEACHING STYLE PREFERENCES AND PERCEPTIONS OF IN-SERVICE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS AND PRE-SERVICE TEACHERS EXPERIENCED IN TEACHING STYLES: A COMPARATIVE STUDY

Introduction and Purpose: Nowadays, current curricula have multi-dimensional learning outcomes and objectives, and one of the ways to achieve these learning outcomes is through teachers' use of different teaching methods. In this respect, the spectrum of teaching styles is accepted as one of the most important methodological tools used in physical education and sports teaching to achieve multi-dimensional learning outcomes and to ensure the effective implementation of curricula. From this point of view, it was aimed to determine teaching style preferences and value perceptions of pre-service physical education teachers who had experience in teaching styles through micro-teaching practices and in-service physical education teachers.

Method: This research was carried out in a survey model and in-service physical education teachers (n=178) working in the provinces of Istanbul, Manisa, Balıkesir, Bursa, and Trabzon, and 3rd and 4th-grade pre-service teachers studying at a state university (n=64) participated in the research. The reason why these pre-service teachers were preferred is that they participated in micro-teaching activities based on teaching styles in “Physical Education and Sports Teaching” and “Micro Teaching” courses. In the research, “Physical Education Teachers’ Perceptions of Teaching Styles Instrument” was used as a data collection tool. Descriptive statistics, t-test and analysis of variance were used in the analysis of the data.

Results: In the study, it was found that in-service physical education teachers preferred the more teacher-centered “command” and “practice” styles significantly more than the teacher candidates ($p<.05$), on the other hand, the pre-service teachers preferred “reciprocal”, “self-check”, “inclusion”, “guided discovery”, “convergent discovery”, “learner designed”, “learner initiated” and “self teaching” styles were found to be significantly more preferred than in-service teachers ($p<.05$). Both in-service teachers and pre-service teachers preferred the “divergent discovery” style at a similar level. When the results were analyzed in terms of value perceptions, it was found that while in-service physical education teachers’ perceptions of “command” and “practice” styles were higher ($p<.05$), pre-service physical education teachers’ value perceptions were higher in all other teaching styles ($p<.05$).

Conclusion: As a result of this research, it was determined that pre-service teachers who are experienced in teaching styles prefer and value teaching styles other than the more teacher-centered “command” and “practice” styles more than in-service teachers.

Suggestions: In the light of the results obtained from the research, it can be recommended to increase the learning experiences of physical education teacher candidates with undergraduate courses supported by practical activities that will enable them to experience all teaching styles effectively.

Keywords: Physical Education, Teaching Styles, Teaching Methods

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ PEDAGOJİK İNANÇLARI İLE ELEŞTİREL PEDAGOJİYE İLİŞKİN GÖRÜŞLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Melisa AKOĞLU¹, Necla AY¹, Tarık BALCI¹

¹Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir

Giriş ve Amaç: Öğretme ve öğrenmenin anlamı ile öğretmen ve öğrencilerin süreçteki rollerine yönelik öğretmen inançlarını ifade eden pedagojik inançlar, alan yazında geleneksel ve yapılandırmacı olmak üzere birbirine zıt iki genel yaklaşım açısından ele alınmaktadır. Geleneksel yaklaşımda öğretmen merkezli eğitim savunulurken, yapılandırmacılıkta öğrencileri araştırmaya yönlendiren, eleştirel ve yaratıcı düşünmeyi, iş birliğine dayalı öğrenmeyi esas alan öğrenci merkezli eğitim anlayışı esastır. Eleştirel pedagoji ise eleştirel düşünen, sorgulayan, eğitimdeki sorunları tartışabilen bireyler yetiştirmeyi amaçlayan bir eğitim yorumudur. Dolayısıyla, öğretmen adaylarının geleneksel ya da yapılandırmacı anlayışı benimseme durumları ile eleştirel pedagojiye yönelik görüşlerinin ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu düşünceden hareketle, beden eğitimi öğretmen adaylarının pedagojik inançları ile eleştirel pedagojiye ilişkin görüşleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: İlişkisel tarama modelindeki bu araştırmaya bir devlet üniversitesinde öğrenim gören toplam 102 öğretmen adayı katılmıştır. Veri toplama aracı olarak 'Öğretme ve Öğrenme Anlayışları Ölçeği' ve 'Eleştirel Pedagoji İlkeleri Ölçeği' kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, t testi, Pearson korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Öğretmen adaylarının öğretilme ve öğrenmede çoğunlukla yapılandırmacı anlayışı benimsediği, geleneksel anlayış açısından ise kararsız oldukları saptanmıştır. Ek olarak, öğretmen adaylarının eleştirel pedagoji ilkelerine katılma konusunda kararsız oldukları tespit edilmiştir. Araştırmada, öğretmen adaylarının yapılandırmacı ve geleneksel anlayış ile eleştirel pedagoji ilkelerine katılma durumları arasında sırasıyla pozitif ve negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Ayrıca, pedagojik inançlarının, eleştirel pedagoji ilkelerini benimseme durumlarındaki varyansın %20'sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç: Bu araştırmada, öğretmen adaylarının yapılandırmacılığı benimsedikleri, bununla birlikte, eleştirel pedagoji ilkelerine katılma açısından ise kararsız oldukları saptanmıştır. Ayrıca, pedagojik inançların, eleştirel pedagoji ilkelerine katılma durumunu yordayan bir değişken olduğu söylenebilir.

Öneriler: Bu çalışmanın, öğretmen adaylarının pedagojik inançları ile eleştirel pedagoji ilkelerine katılma durumları arasındaki ilişkiyi belirlemesi açısından alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Pedagojik İnançlar, Öğretme ve Öğrenme Anlayışları, Eleştirel Pedagoji

THE INVESTIGATION OF RELATIONSHIP BETWEEN PRE-SERVICE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' PEDAGOGICAL BELIEFS AND VIEWS ABOUT CRITICAL PEDAGOGY INTRODUCTION AND PURPOSE

Introduction and Purpose: Pedagogical beliefs, which express teachers' beliefs about the meaning of teaching and learning and the roles of teachers and students in the process, are discussed in the literature from two opposing general approaches, traditional and constructivist. While teacher-centered education is defended in the traditional approach, in constructivism, a student-centered education approach based on research, critical and creative thinking, and cooperative learning is essential. Critical pedagogy, on the other hand, is an educational interpretation that aims to raise individuals who think critically, question, and discuss the problems in education. Therefore, it is thought that pre-service teachers' adoption of traditional or constructivist understanding is related to their views on critical pedagogy. Within the framework of this thought, it is aimed to determine the relationship between the pedagogical beliefs of pre-service physical education teachers and their views about critical pedagogy.

Method: A total of 102 pre-service teachers studying at a state university participated in this research, which was conducted in the relational survey model. The 'Teaching and Learning Conceptions Questionnaire' and the 'Critical Pedagogy Principles Questionnaire' were used as data collection tools. Descriptive statistics, t-test, Pearson correlation and multiple linear regression analysis were used in the analysis of the data.

Results: It has been determined that pre-service teachers mostly adopt the constructivist conception in teaching and learning, and they are undecided in terms of traditional conception. In addition, it was determined that pre-service teachers were undecided about adopting the principles of critical pedagogy. In the study, a positive and negative relationship was found between the pre-service teachers' constructivist and traditional conception and their adoption of critical pedagogy principles, respectively. In addition, it was concluded that pedagogical beliefs explained 20% of the variance in adopting the principles of critical pedagogy.

Conclusion: In this study, it was determined that pre-service teachers adopted constructivism, however, they were undecided in terms of adopting the principles of critical pedagogy. In addition, it can be said that pedagogical beliefs are a variable that predicts the adoption of critical pedagogy principles.

Suggestions: It is thought that this study will contribute to the literature in terms of determining the relationship between pre-service teachers' pedagogical beliefs and their adoption of critical pedagogy principles.

Keywords: Pedagogical Beliefs, Teaching and Learning Conceptions, Critical Pedagogy

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ EĞİTİM İNANÇLARININ İNCELENMESİ

Selda KAYA¹, Yusuf İzzet EROL¹, Tarık BALCI¹

¹Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir

Giriş ve Amaç: Öğretmenlerin karar ve davranışlarının eğitim inançları tarafından şekillendiği öne sürülmektedir. Eğitim inançları, eğitim felsefesine dayalı olarak oluşmaktadır. Diğer bir ifade ile bireylerin sahip oldukları eğitim inançlarının temel belirleyicisinin eğitim felsefesi olduğu belirtilmektedir. Alan yazında, genel olarak, öğretmen ve öğretmen adaylarının eğitim inançlarını belirlemeye dönük birçok çalışma yürütülmüş olmasına rağmen henüz beden eğitimi öğretmen adayları ile yapılan çalışmalar yeterli düzeyde gerçekleştirilmemiştir. Bu düşünceden hareketle, araştırmada, beden eğitimi öğretmen adaylarının eğitim felsefesi inançlarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Tarama modelindeki bu araştırmaya bir devlet üniversitesinde öğrenim gören toplam 108 beden eğitimi öğretmen adayı katılmıştır. Veri toplama aracı olarak 'Eğitim İnançları Ölçeği' kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler ve t testinden yararlanılmıştır.

Bulgular: Araştırmanın sonucunda, beden eğitimi öğretmen adaylarının en çok benimsedikleri eğitim felsefelerinin sırasıyla varoluşçuluk, ilerlemecilik, yeniden kurmacılık, daimicilik ve esasicilik olduğu belirlenmiştir. Araştırmada cinsiyete göre öğretmen adaylarının eğitim felsefesi inançlarında anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur.

Sonuç: Bu araştırmada, öğretmen adaylarının genel olarak esasicilik eğitim felsefesi alt boyutu için kararsızım düzeyinde, diğer eğitim felsefesi alt boyutları için ise kesinlikle katılıyorum ve katılıyorum düzeyinde görüş belirttikleri saptanmıştır. Araştırma sonucu, öğretmen adaylarının varoluşçuluk, ilerlemecilik ve yeniden kurmacılık gibi öğrenci merkezi eğitim felsefelerini daha çok benimsediklerini, geleneksel eğitim felsefesi olarak bilinen esasicilik eğitim felsefesini ise daha az benimsediklerini göstermektedir.

Öneriler: Bu çalışmanın, beden eğitimi öğretmen adaylarının benimsedikleri eğitim felsefesi inançlarını belirlemesi bakımından alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Gelecek araştırmalar beden eğitimi öğretmen adaylarını içeren daha geniş örneklem grupları üzerinde yürütülebilir. Ayrıca, mevcut literatür doğrultusunda beden eğitimi öğretmenleri ile yapılan çalışmaların yeterli olmadığı görülmüş olup benzer bir çalışmanın aktif olarak görev yapan beden eğitimi öğretmenleri ile gerçekleştirilmesi önerilebilir.

Anahtar Sözcükler: Eğitim İnançları, Eğitim Felsefesi, Beden Eğitimi Öğretmen Adayları

THE INVESTIGATION OF PRE-SERVICE PHYSICAL EDUCATION TEACHER' EDUCATIONAL BELIEFS

Introduction and Purpose: It is argued that teachers' decisions and behaviors are shaped by their educational beliefs. Educational beliefs are formed based on educational philosophy. In other words, it is stated that the main determinant of the educational beliefs of individuals is the philosophy of education. In general, although many studies have been carried out in the literature to determine the educational beliefs of teachers and teacher candidates, studies with physical education teacher candidates have not been carried out sufficiently yet. In line with this thought, in this study, it was aimed to determine the educational beliefs of pre-service physical education teachers.

Method: A total of 108 physical education teacher candidates studying at a state university participated in this survey model. The 'Educational Beliefs Scale' was used as a data collection tool. Descriptive statistics and t-test were used in the analysis of the data.

Results: As a result of the research, it was determined that the educational philosophies most adopted by pre-service physical education teachers was existentialism, progressivism, reconstructionism, perennialism and essentialism, respectively. In the study, it was found that there was no significant difference in the educational beliefs of teacher candidates according to gender.

Conclusion: In this study, it was determined that pre-service teachers generally expressed undecided opinion for the essentialism educational philosophy sub-dimension, and strongly agree and agree for the other educational philosophy sub-dimensions. The results of the research were shown that pre-service teachers adopt student-centered educational philosophies such as existentialism, progressivism, and reconstructionism more, while they adopt the essentialism education philosophy, known as traditional education philosophy, less.

Suggestions: It is thought that this study will contribute to the literature in terms of determining the educational beliefs of pre-service physical education teachers. Future research can be conducted on larger sample groups of pre-service physical education teachers. Moreover, in line with the existing literature, it has been seen that the studies conducted with in-service physical education teachers are not sufficient, and it can be recommended to conduct a similar study with in-service physical education teachers.

Keywords: Educational Beliefs, Educational Philosophy, Pre-Service Physical Education Teachers

TEST OF GROSS MOTOR DEVELOPMENT-3” TESTİNİN ENTELEKTÜEL YETİ YİTİMİ OLAN ÇOCUKLARDA GEÇERLİLİK VE GÜVENİLİRLİĞİ: SİSTEMATİK DERLEME

Mehmet DİNÇ¹, Sibel NALBANT¹

¹Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/ Antalya

Giriş ve Amaç: Bu çalışmada Büyük Kas Motor Gelişim Testi- 3 (TGMD-3) testinin entelektüel yeti yitimi (EYY) olan çocuklarda geçerlilik ve güvenilirliği konusunda yapılan çalışmaları sistematik bir şekilde incelemek amaçlanmıştır. TGMD-3 testi lokomotor beceriler ve toplu beceriler olmak üzere iki alt boyuttan oluşan bir test protokolüdür. Toplam on üç beceriden oluşur ve puanlama kriterlerine göre gözlemciler tarafından puanlanır.

Yöntem: Çalışmada Nisan- Mayıs 2022 tarihlerinde; Google Akademik, PubMed, SPORTDiscus ve ERIC veri tabanlarında, Türkçe ve İngilizce dillerinde tarama yapılmıştır. Sistematik derlemeye Ocak 2013- Mart 2022 tarihleri arasında, geçerlilik güvenilirlik üzerine yapılan çalışmalar dahil edilmiştir. Tarama sonucunda 439 çalışmaya ulaşılmış ve dahil edilme kriterlerine uygun olan 5 beş çalışma incelenmiştir.

Bulgular: İncelenen çalışmalarda TGMD-3 testinin, bir önceki versiyonu olan Büyük Kas Motor Gelişim Testi- 2 (TGMD-2) testinden daha güvenilir olduğu, TGMD-3 ün normal gelişim gösteren (NGG) çocuklarda olduğu kadar EYY olan çocuklarda da geçerli olduğu, TGMD-3 ün EYY olan çocuklarda klinik olarak duyarlı bir test aracı olduğu, down sendromu (DS) olan çocuklarda performans değişikliğine duyarlı olduğu ve ayrıca NGG çocuklar, EYY olan çocuklar ve davranışsal bozuklukları olan çocuklar için de uygulanabilir olduğu görülmüştür.

Sonuç: Sonuç olarak bu sistematik derlemeye dahil edilen çalışmalarda TGMD-3 testinin EYY olan çocuklarda geçerli ve güvenilir bir test aracı olduğu bildirilmiştir.

Öneriler: Benzer çalışmaların farklı ülkelerde, farklı tanı gruplarını içeren örneklerde tekrarlanıp daha güçlü kanıtların sunulmasına ihtiyaç vardır.

Anahtar Sözcükler: tgmd-3, geçerlilik, güvenilirlik, entelektüel yeti yitimi

VALIDITY AND RELIABILITY OF THE TEST OF GROSS MOTOR DEVELOPMENT- 3 IN CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITY: A SYSTEMATIC REVIEW

Introduction and Purpose: In this study, it was aimed to systematically examine the studies on the validity and reliability of the Test of Gross Motor Development- 3 (TGMD-3) in children with intellectual disability (ID). The TGMD-3 test is a test protocol consisting of two sub-dimensions, locomotor skills and collective skills. It consists of a total of thirteen skills and is scored by the observers according to the scoring criteria.

Method: In the study, between April-May 2022; Google Scholar, PubMed, SPORTDiscus and ERIC databases were searched in Turkish and English languages. In the systematic review, studies on validity and reliability between January 2013 and March 2022 were included. As a result of the screening, 439 studies were reached and 5 studies that met the inclusion criteria were examined.

Findings: In the studies reviewed, it has been observed that the TGMD-3 test is more reliable than the previous version, the Test of Gross Motor Development - 2 (TGMD-2) test, and that TGMD-3 is valid in children with ID as well as in children with typical development (TD). It has been observed also that TGMD-3 is a clinically sensitive test tool in children with ID, is sensitive to performance changes in children with Down syndrome (DS), and is also applicable for children with TD, children with ID, and children with behavioral disorders.

Conclusion: In conclusion, the studies included in this systematic review reported that the TGMD-3 test is a valid and reliable test tool in children with ID.

Suggestion: There is a need to replicate similar studies in different countries, in samples containing different diagnostic groups, and to present stronger evidence.

Keywords: tgmd-3, validity, reliability, intellectual disability

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENLERİNİN DERSLERDE KULLANDIKLARI ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYE YÖNELİK TUTUMLARININ BELİRLENMESİ

Ahmet Haktan SİVRİKAYA¹, Yusuf İzzet EROL¹

¹Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir

Giriş ve Amaç: Öğretmenler eğitimde sürecin denetlenmesi ve öğretim programlarında yer alan kazanımların tespiti aşamasında ölçme ve değerlendirme yapmak zorundadırlar. Ölçme ve değerlendirmeye ilişkin bu sürecin uygulayıcıları konumunda bulunan öğretmenlerin tutumlarının belirlenmesinin de oldukça önemli olduğu söylenebilir. Bu çalışmanın amacı beden eğitimi öğretmenlerinin ölçme ve değerlendirmeye yönelik tutumlarının incelenmesidir.

Yöntem: Bu araştırma tanımlayıcı türdedir. Araştırma 2021-2022 eğitim-öğretim döneminde yürütüldü. Araştırmanın evrenini Türkiye'nin farklı illerinden ölçek formlarını online olarak dolduran tüm beden eğitimi öğretmenleri oluşturdu. Örneklemine ise kartopu örneklem tekniğine göre çalışmaya katılmayı kabul eden gönüllü öğretmenler oluşturdu. Araştırma 202 kişiyle (142 erkek 60 kadın) tamamlandı. Veriler bir form ve Çalışkan ve Yazıcı (2013) tarafından oluşturulan ölçme ve değerlendirmeye yönelik tutum ölçeği ile toplandı. Ölçek 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek minimum puan 22 ve maksimum puan 110'dur. Verilerin analizinde frekans, yüzde, bağımsız örnekler t-testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Öğretmenlerin %27,7'si kadın, %70,3'ü erkek olup, %97'si devlet okulunda çalışmaktadır. Öğretmenlerin yaş ortalaması 32 ± 8.44 ; mesleki deneyimi 30 ± 2.12 'dir. %81,2'si lisans mezunu, %18,8'i lisans üstü mezun; %59,9'u ortaokulda, %40,1'i lisede görev yapmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .90 olup, ölçek puanı (73.17 ± 12.33) olarak bulunmuştur. Cinsiyete göre erkeklerin puanı ile (73.12 ± 12.96), kadınların puanı (73.28 ± 10.79) olarak bulunmuştur. Yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda; ortaokulda görev yapan öğretmenlerin tutum puanlarının lisede görev yapan öğretmenlerin puanlarından yüksek ve anlamlı olduğu bulunmuştur.

Sonuç: Kadın ve erkek öğretmenlerin ölçme ve değerlendirmeye yönelik tutum puanları eşit derecede ve orta düzeydedir. Öğretmenlerin programdaki duruma ilişkin tutum puanı ile olumlu tutum puanı eşit olup olumsuz tutum puanından yüksek bulunmuştur.

Öneriler: Milli Eğitim Bakanlığı tarafından öğretmenlere ölçme ve değerlendirmeyle ilgili hizmet içi eğitimler verilebilir. Bağımsız değişkenler çoğaltılarak farklı evren ve örneklem üzerinde çalışılabilir.

Anahtar Kelimeler: Öğretmen, Ölçme, Değerlendirme, Tutum, Beden eğitimi

DETERMINING PHYSICAL EDUCATION TEACHERS' ATTITUDES TOWARDS MEASUREMENT AND EVALUATION USED IN THEIR LESSONS

Introduction and Purpose: Teachers have to make measurements and evaluations in order to monitor the process in education and to determine the achievements in the curriculum. It can be said that it is very important to determine the attitudes of the teachers who are the implementers of this process of measurement and evaluation. In this context, the aim of this study is to determine the attitudes of physical education teachers towards assessment and evaluation.

Method: This research was the descriptive type. The research was carried out in the 2021-2022 academic year. The universe of the research consisted of all physical education teachers from different provinces of Turkey who filled out the scale forms online. The sample consisted of volunteer teachers who agreed to participate in the study according to the snowball sampling technique. The research was completed with 202 people (142 men and 60 women). Data were collected with a form and an attitude scale towards measurement and evaluation created by Çalışkan and Yazıcı (2013). The scale consists of 22 items. The minimum score that can be obtained from the scale is 22 and the maximum score is 110. Frequency, percentage, independent samples t-test and one-way ANOVA were used in the analysis of the data.

Results: 27.7% of the teachers participating in the research were female, 70.3% were male, and 97% of them work in public schools. The average age of the teachers was 32 ± 8.44 years, their professional experience was 30 ± 2.12 years, 81.2% was bachelor's degrees, 18.8% were graduate degrees, 59.9% were working in secondary school and 40.1% in high school. The Cronbach alpha value of the scale was .90, and the scale score was found to be (73.17 ± 12.33) . According to gender, the score of men was found to be (73.12 ± 12.96) and the score of women (73.28 ± 10.79) . As a result of the one-way analysis of variance; It was found that the attitude scores of the teachers working in secondary school were higher and more significant than the scores of teachers working in high schools.

Conclusion: The scores of female and male teachers towards measurement and evaluation were equally and moderate. The teachers' attitude score towards the situation in the program and their positive attitude score were found to be equal and higher than the negative attitude score.

Suggestions: In-service training on measurements and evaluation can be given to teachers by the Ministry of National Education.

It is possible to work on different populations and samples by multiplying the independent variables.

Keywords: Teacher, Measurement, Evaluation, Attitude, Physical education

BEDEN OKURYAZARLIĞI VE SAĞLIK OKURYAZARLIĞI

İbrahim AKCA¹, Bijen FİLİZ¹,

¹ Spor Bilimleri Fakültesi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar

Giriş ve amaç: Günümüzde obezite, kalp damar hastalıkları ve metabolik rahatsızlıkların hızla artması ve bu rahatsızlıkların doğrudan fiziksel aktivite ile ilişkili olması beden eğitimi öğretim programının şekillenmesinde önemli olmuştur. Bu çerçevede, Beden Eğitimi ve Spor dersinin temel amacı yaşam boyu sağlıkla ilişkili olumlu davranışların ve bu davranışlarla ilgili temel hareket becerilerinin öğrencilere kazandırılması olarak pek çok öğretim programında yerini almıştır, bununla birlikte beden okuryazarlığı kavramının yaşam boyu sağlıklı olmayı niteleyen anlayışının, Beden Eğitimi ve Spor dersinin temel amaçlarıyla olan yüksek ilişkiye sahip olduğu kabul gören bir düşüncedir. Sağlıkla ilişkili davranışlarla doğrudan ilişkili olan beden okuryazarlığı kavramının tanımı bedensel okuryazarlık bireyin sadece etkin bir şekilde hareket etmesi değil aynı zamanda yetkin ve yaratıcı olarak hareket etmesidir şeklinde tanımlanmıştır. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin beden okuryazarlığına ilişkin algıları, öğrenciler de bu kritik kavramın yerleşmesi ve sağlık davranışlarını dönüştürmesi açısından da büyük önem taşır. Örneğin, Tremblay vd. (2010) beden okuryazarı olmayan bireylerin fiziksel aktiviteye katılmalarının düşük olacağını ve buna bağlı olarak sağlık problemlerine daha açık olduklarına vurgulamıştır. Daha sonraki yıllarda bu kavramın sedanter yaşam tarzını azaltmaya ve küresel bir kriz haline gelen obeziteyi engellemeye yönelik olarak kullanılmaya başlandığı görülmektedir. Bununla birlikte sağlık okuryazarlığı kavramı da ortaya çıkmaya başlamıştır, ilk olarak 1970'li yıllarda karşımıza çıkan sağlık okuryazarlığı kavramı insan ömrünün uzaması, kronik hastalıkların artması ve bilgiye ulaşımın kolaylaşması gibi nedenlerle 2000'li yıllarda yeniden tartışılmaya, araştırılmaya başlanmış ve giderek önemi artmıştır. Bu araştırmanın amacı, beden okuryazarlığı ve sağlık okuryazarlığı hakkında literatür taraması yapılarak bir derleme çalışması sunmaktır.

Yöntem: Derleme çalışması için literatür taraması yapılarak genel tarama yöntemi kullanılmıştır.

Bulgular: Gerek dünyada gerek ülkemizde yapılan araştırmalar sağlık okuryazarlığının istenilen düzeyde olmadığını göstermiştir. 2010 yılında HLS-EU Konsorsiyumunun Avrupa'da 8 ülkede yaptığı araştırmada katılımcıların %35.2'sinin problemlili, %12.4'ünün yetersiz sağlık okuryazarı olduğu; ancak %16.5'inin mükemmel sağlık okuryazarlığına sahip olduğu saptanmıştır. Tanrı över ve arkadaşları tarafından yapılan Türkiye Sağlık Okuryazarlığı Araştırması bulgularına göre, sağlık okuryazarlığı düzeyi yaş ve eğitim düzeyinden etkilenmektedir; sağlık okuryazarlığı düzeyi, 65 yaş altındaki kişilerde, 65 yaş üzerinelere göre daha yüksek bulunmuştur. En yüksek sağlık okuryazarlığı puanları en genç yaş gruplarında görülmüştür. Bireyin hayatı boyunca aktif bir yaşama sahip olabilmesi ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi için bedensel okuryazar olması gerektiği belirtilmektedir. Bedensel okuryazarlık bireyin güvenle hareket etmesini ve temel hareket becerilerinde uzmanlaşmasını sağlamaktadır. Bedensel okuryazarlık kavramı bulaşıcı olmayan hastalıklara karşı (obezite, kalp hastalıkları, kanser gibi) mücadelede güçlü bir kavram olarak öne sürülmüştür. Bedensel okuryazarlığın bireyin yaşamı boyunca fiziksel aktivite seviyesini arttırmasına veya korumasına yardımcı olduğu için hem çocuklar hem de gençler için sağlık problemlerini ve kronik hastalıkları azalttığı, dolaylı olarak kişinin sağlık harcamalarını azaltmasını sağladığı gözlemlenmiştir. Aynı zamanda hareket becerileri yetkinliğinin ilkökul öğrencilerinde (3. Sınıf) fiziksel aktiviteye katılım durumunu olumlu yönde etkilediği, aynı zamanda ilkökul ve üniversite öğrencilerinin hareket becerileri ile sağlıkla ilgili fiziksel uygunlukları arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Sonuç: İnsanların beden okuryazarlığı ve sağlık okuryazarlığı düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Beden okuryazarlığı ve sağlık okuryazarlığı konusu hakkında bilgisi gelişmiş olan insanların daha sağlıklı ve daha bilinçli olduğu görülmüştür.

Öneriler: Çeşitli seminer ve programlar yapılmalı ve programlarda beden okuryazarlığı ve sağlık okuryazarlığı hakkındaki konulara yer verilebilir. Televizyon kanallarında kamu spotu olarak beden

okuryazarlığı ve sağlık okuryazarlığı hakkında bilgiler verilebilir. Aynı zamanda şehirlerin kalabalık yerlerinde stantlar kurulup konu hakkında bilgiler verilebilir.

Anahtar kelimeler: beden okuryazarlığı, sağlık okuryazarlığı, fiziksel aktivite, sağlık

PHYSICAL LITERACY AND HEALTH LITERACY

Introduction and purpose: Today, the rapid increase in obesity, cardiovascular diseases and metabolic disorders and the fact that these disorders are directly related to physical activity have been important in shaping the physical education curriculum. In this context, the main purpose of the Physical Education and Sports course has taken its place in many teaching programs as the acquisition of lifelong positive behaviors related to health and basic movement skills related to these behaviors. In addition it is an accepted idea that the understanding of the concept of physical literacy, which characterizes being healthy throughout life, has a high relationship with the main objectives of the Physical Education and Sports course. The definition of the concept of physical literacy, which is directly related to health-related behaviors, has been defined as the fact that an individual not only acts effectively, but also acts competently and creatively. Physical education and sports teachers' perceptions of physical literacy are also of great importance in terms of establishing this critical concept and transforming health behaviors in students. For example, Tremblay et al. (2010) emphasized that the participation of individuals who haven't physical literacy in physical activity would be low and, consequently, they would be more prone to health problems. In the following years, it is seen that this concept has started to be used to reduce the sedentary lifestyle and to prevent obesity, which has become a global crisis. In addition to this, the concept of health literacy has also started to emerge, the concept of health literacy, which first appeared in the 1970s, started to be discussed and researched again in the 2000s due to the prolongation of human life, the increase in chronic diseases and the ease of access to information, and its importance gradually increased. The aim of this research is to present a compilation study by making a literature review on physical literacy and health literacy.

Method: For the compilation study, the general scanning method was used by making a literature review.

Results: Studies conducted both in the world and in our country have shown that health literacy is not at the desired level. In the study conducted by the HLS-EU Consortium in 2010 in 8 countries in Europe, 35.2% of the participants were problematic and 12.4% were insufficiently health literate; however, 16.5% were found to have excellent health literacy. According to the findings of the Turkey Health Literacy Survey conducted by Tanrıöver and his friends, the level of health literacy is affected by age and education level; The level of health literacy was found to be higher in people under the age of 65 than in those over the age of 65. The highest health literacy scores were seen in the youngest age groups. It is stated that an individual should be physically literate in order to have an active life and to lead a healthy life. Physical literacy enables the individual to act with confidence and to specialize in basic movement skills. The concept of physical literacy has been suggested as a powerful concept in the fight against non-communicable diseases (such as obesity, heart diseases, cancer). It has been observed that since physical literacy helps the individual to increase or maintain the level of physical activity throughout his life, it reduces health problems and chronic diseases for both children and youth, and indirectly reduces the person's health expenditures. At the same time, it was found that movement skills competency positively affects participation in physical activity in primary school students (3rd grade), and there is a positive relationship between movement skills and health-related physical fitness of primary school and university students.

Conclusion: It has been determined that people's physical literacy and health literacy levels are low. It has been observed that people with improved knowledge about physical literacy and health literacy are healthier and more conscious.

Suggestions: Various seminars and programs should be held, and topics on physical literacy and health literacy can be included in the programs. Information on physical literacy and health literacy can be given as public service announcements on television channels. At the same time, stands can be set up in crowded places of cities and information about the subject can be given.

Keywords: Physical literacy, health literacy, physical activity, health

TRAMPOLİN CİMNASTİĞİ VE TRAMBOLİNİN FAYDALARI

Ayşe Önal¹, Ayça Kurnaz¹

¹Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Afyonkarahisar

Amaç: Spor eğitiminin çocukların ileriki yaşantılarını belirlemede çok büyük etkisi olduğu bilinmektedir. Cimnastik eğitimi vücut, kas, kemik ve eklemlerin fonksiyonlarını yerine getirmelerine imkanlar verir ve gerekli anatomik, psikolojik yeteneklerin kazandırılmasında aracı olur. Cimnastik branşının uluslararası faaliyetlerini yürüten (FIG) tarafından 7 tane cimnastik dalı bulunmaktadır. Bunlar, Artistik Cimnastik, Ritmik Cimnastik, Aerobik Cimnastik, Trampolin Cimnastik, Akrobatik Cimnastik, Herkes İçin Cimnastik ve 2019 yılında dahil olan Parkur dallarıdır. Bu çalışmanın amacı Trampolin cimnastiği ve trambolinin faydalarının incelenmesidir.

Yöntem: Çalışmada literatüre dayalı kaynak tarama yöntemi kullanılmıştır.

Bulgular: Trambolin, yaylarla ve kaymaz ayaklarla desteklenen esnek yüzeyden oluşan spor ve eğlence aletidir. Dikdörtgen, kare ve yuvarlak olarak çeşitleri bulunan trambolinler farklı yaş gruplarına göre imal edilmektedir. Cimnastiğin branşlarından biri olan trampolin cimnastiği ise 1934'te Cimnastik sporcusu Amerikalı George Nissen, sirklerde trapez gösterisi yapan sanatçıların, serilerinin bitiminde aşağıda gerili olan ağa atlayıp sıçradıktan sonra burğu ve saltolar atmasından ilham alarak trambolini geliştirmiştir. 2. Dünya Savaşı'ndan itibaren savaş pilotlarının eğitiminde kullanılmıştır. Trambolinler bu savaştan sonra bilinmeye başlamış ve 1948 yılında ABD'de ilk ulusal şampiyonluk yapılmıştır. 1964' te Uluslararası Trambolin Federasyonu (FIT) Londra'da kurulmuştur. 1964' te Londra'da ilk Dünya Şampiyonası yapılmıştır. 1988'de Uluslararası Trambolin Federasyonu (FIT), Uluslararası Olimpiyat Komitesi tarafından tanınmış köklü değişiklikler başlamıştır. 1999'da FIT kendi kendini feshedip Uluslararası Cimnastik Federasyonunun (FIG) alt disiplini haline gelmiş, 2000 yılında trampolin olimpik bir spor olarak tanınmıştır.

Ülkemizde ilk olarak 2006 yılında Türkiye Cimnastik Federasyonu Başkanı Atilla Örsel'in teklifi ile alınan kararla trampolin cimnastik dalı faal hale getirilmiştir. 2012 yılında Türkiye Cimnastik Federasyonuna yeni seçilen Suat ÇELEN ile Trampolin Cimnastik dalının üzerine daha çok düşülmüş, Türkiye bu sayede Trampolin Cimnastik dalında hızla gelişmeye devam etmektedir.

Trambolin egzersizlerinin ise birçok faydası vardır. Genel anlamda kas-iskelet sistemlerini güçlendirerek kas oranını, solunum kapasitesini artırır, dokulara daha fazla oksijen dolaştırır, kolestrol ve trigliserit seviyelerini, kan basıncını düşürür. Kalbi ve vücuttaki diğer kasları güçlendirerek verimli çalıştırır. Derin ve rahat uyku sağlar, yorgunluğu azaltır, yaşlanma sürecinde atrofiyi geciktirir. Öğrenme süreçlerinde üst düzey zihinsel performans sergilenir. Kontrol duygusunu geliştirir ve eğlencelidir.

Sonuç: Trampolin cimnastiğinin gelişim sürecine bakıldığında dünyada daha eski yıllara dayanırken Türkiye'de, Cimnastik Federasyonuna bağlı olarak 2006 yılında başlamıştır ve halen gelişmeye devam etmektedir. Ülkemizde son yıllarda popüler olması ile birlikte trampolin cimnastiği çalışmalarının ve trambolin egzersizlerinin çok sayıda faydasının varlığına rağmen literatürde bu alandaki çalışmaların yetersiz olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler: Türkiye'de yeni gelişmeye başlayan bir branş olarak trampolin cimnastiği alanında bilimsel çalışmalar çoğaltılmalıdır. Trambolin egzersizlerinin özellikle eğlenceli olmasından dolayı beden eğitimi ve spor derslerinde, farklı spor branşlarının antrenmanlarında kullanılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Trambolin, Trampolin Cimnastiği

BENEFITS OF TRAMPOLINE GYMNASTICS AND TRAMPOLINE

Introduction and Purpose: It is known that sports education has a great effect on determining the future lives of children. Gymnastics training allows the body, muscles, bones, and joints to perform their functions and helps to acquire the necessary anatomical and psychological abilities. There are 7 branches of gymnastics by the (FIG), which carries out the international activities of the gymnastics branch. These are Artistic Gymnastics, Rhythmic Gymnastics, Aerobic Gymnastics, Trampoline Gymnastics, Acrobatic Gymnastics, Gymnastics For All and the Trails included in 2019. The aim of this study is to examine the benefits of trampoline gymnastics and trampoline.

Methods: In the study, literature based resource scanning was used.

Results: The trampoline is a sports and entertainment tool consisting of a flexible surface supported by springs and non-slip feet. Trampolines, which have rectangular, square and round varieties, are manufactured according to different age groups. Trampoline gymnastics, one of the branches of gymnastics, was developed in 1934 by the gymnastics athlete George Nissen by taking inspiration from the artists who perform trapezes in the circuses where the artists jump into the net stretched below and then throw twists and turns at the end of their series. It has been used in the training of fighter pilots since World War II. Trampolines became known after this war and the first national championship was held in the USA in 1948, the International Trampoline Federation (FIT) was established in 1964 in London. In 1964 the first world championship was held in London. In 1988, the International Trampoline Federation (FIT) was recognized by the International Olympic Committee and radical changes began. In 1999, FIT disbanded itself and became the sub-discipline of the International Gymnastics Federation (FIG). In 2000 trampoline was recognized as an Olympic sport. For the first time in our country, the trampoline gymnastics branch was activated in 2006 with the decision taken with the proposal of Atilla Örsel, President of the Turkish Gymnastics Federation. With Suat ÇELEN, who was newly elected to the Gymnastics Federation, more attention was paid to Trampoline Gymnastics, and Turkey continues to develop rapidly in the Trampoline Gymnastics branch. Trampoline exercises have many benefits. In general, by strengthening musculoskeletal systems, they increase muscle ratio and respiratory capacity, circulate more oxygen to the tissues, decrease cholesterol and triglyceride levels and blood pressure. It operates efficiently heart and other muscles by strengthening them. It provides deep and comfortable sleep, reduces tiredness, and delays atrophy during the aging process. High-level mental performance is demonstrated in learning processes. It improves a sense of control and it is fun.

Conclusion: Considering the development process of trampoline gymnastics, while it dates back to earlier years in the world, In Turkey, it started in 2006 under the Gymnastics Federation and it is still developing. Although, with the popularity in our country in recent years, there are numerous benefits of trampoline gymnastics practices and trampoline exercises, it has been concluded in the literature that studies in this field are insufficient.

Suggestions: Scientific studies should be increased in the field of trampoline gymnastics as a newly developing branch in Turkey. Since trampoline exercises are especially fun, they are recommended to be used in physical education and sports classes and training of different sports branches.

Keywords: Trampoline, Trampoline Gymnastics

TÜRKİYE İLE AMERİKA BİRLEŞİK DEVLETLERİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR SİSTEMLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

İrem KAHYA¹, Buse YILDIRIM¹, Didem Gülçin KAYA¹

¹ Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Afyonkarahisar

Giriş ve Amaç: Her örgüt belli amaçları yaşatmak için vardır. Eğitim bireyi etkilerken, eğitim sistemi insanlığın gelişimine katkı sağlamak amacıyla eğitim kurumlarının gerçekleştirmesi gerektirdiği görevleri kapsamaktadır. Bu görevler kapsamında bireyleri özel ve genel hedef doğrultusunda yönlendirme yapılmaktadır. Genel hedefler bireyin fizyolojik ve esas ihtiyaçlarını karşılaması gibi konuları ele alırken özel hedefler bireyin yeteneğine özgü yapılan çalışmaları ele almaktadır. Beden eğitimi bireylerin hem genel hem de özel hedeflerini gerçekleştirmede yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın amacı, genel anlamıyla Türkiye ve Amerika Birleşik Devletleri eğitim sisteminde yer alan beden eğitimi ve spor derslerinin karşılaştırılmasıdır.

Yöntem: Araştırmada belgesel tarama yöntemi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmadan elde edilen veriler doğrultusunda, Türkiye ve Amerika Birleşik Devletleri'nin okul kademelerinde beden eğitimi ve spor dersinin genel amaçlarının, ders saatlerinin, spor eğitim ferasetinin ve spor alanındaki üniversite eğitiminin farklılaştığı görülmüştür. Sporda kullanılan materyallerin, beden eğitimi ve spor öğretmeninin görevlerinin ise benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir. Her iki ülkenin de engelli bireylerin spora katılması için düzenlemiş oldukları organizasyonlar da dikkat çekmiştir. Bunun yanı sıra Amerika Birleşik Devletleri'nde okul bünyesinde yer alan kulüplerin kayda değer oranda gelişmiş olduğu, gerek devlet gerekse özel okullarda spor özgeçmişine önem verildiği görülmüştür. Sportif etkinliklere katılım noktasında ise Türkiye'de gönüllülük ön plandayken Amerika'da öğrencilere belirli bir sorumluluk yüklediği saptanmıştır.

Sonuç: Sonuç olarak Amerika'da ulusal standartları temel alan bir beden eğitimi planlamasının benimsendiği, sporun ise birleştirici gücüne inanıldığı ve aktif yaşam bilincinin oluşturulduğu kaydedilmiştir. Ayrıca Amerika'da beden eğitimi ve spora harcanan zamanın diğer dersleri olumlu yönde etkilediği görüşü benimsenmiştir. Özellikle bu noktada Türkiye'nin daha fazla bilinçlenmesi ve beden eğitimi ve spor alanına daha fazla değer verilmesi gerektiği kanısına varılmıştır.

Öneriler: Nitekim spor bilimlerinde gelişimin sağlanması ve niteliğin artması için eğitim sistemlerinin incelenerek başarıya ulaşan yaklaşımların düzenlemeye dahil edilmesi gerektiği önerilmektedir. Ek olarak disiplinlerarası yaklaşımlara yoğunlaşılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Amerika Birleşik Devletleri, Beden Eğitimi, Karşılaştırmalı Eğitim, Spor, Türkiye.

COMPARISON OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SYSTEMS IN TURKEY AND THE UNITED STATES

Introduction and Purpose: Every organization exists to keep specific goals alive. While education affects the individual, the education system covers the tasks required by educational institutions to contribute to the development of humanity. Within the scope of these duties, individuals are guided in line with specific and general goals. While the known targets deal with the issues such as meeting the physiological and basic needs of the individual, the particular targets deal with the studies specific to the individual's ability. Physical education helps individuals achieve both general and specific goals. In this context, the study aims to compare the physical education and sports courses in the education system of Turkey and the United States in general terms.

Method: The documentary scanning method has been used in the study.

Results: In line with the data obtained from the research, it has been observed that the general objectives of physical education and sports lessons, lesson hours, sports education acumen, and university education in sports differ at school levels in Turkey and the United States. It has been determined that the materials used in sports and the duties of physical education and sports teachers are similar. The organizations organized by both countries for the participation of disabled people in sports drew attention. In addition, it has been observed that the clubs within the school in the United States have developed significantly, and sports background is given importance in both public and private schools. In terms of participation in sports activities, it has been determined that while volunteering was at the forefront in Turkey, a certain responsibility has been imposed on students in the United States.

Conclusion: As a result, it has been noted that a physical education planning based on national standards has been adopted in the USA, the unifying power of sports has been believed, and the awareness of active life has been created. In addition, the opinion that the time spent on physical education and sports in the USA positively affects other lessons has been adopted. Especially at this point, it has been concluded that Turkey should be more conscious, and more value should be given to physical education and sports.

Suggestions: It is suggested that the approaches that succeed by examining the education systems should be included in the regulation to ensure the development and increase the quality of sports sciences. In addition, it is thought that it would be beneficial to concentrate on interdisciplinary approaches.

Keywords: United States of America, Physical Education, Comparative Education, Sports, Turkey.

SPOR BİLİMLERİ İLE SINIF ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMLERİNDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN LİDERLİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Adem Poyraz¹, Kübra Gül Kaplan²

¹Adem Poyraz/Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/ Afyonkarahisar

Giriş ve Amaç: Liderlik, eskilerden günümüze kadar gelen, bireyler arasında heyecan meydana getiren, onların karakterlerinde oluşan özelliklerdir. Eğiticiler de artık uygulayıcı olmaktan daha çok araştıran, sorgulayan, yeniliğe açık, öğrenmeye istekli bir lider özelliğini ortaya koymaktadır. Çalışmanın amacı sınıf öğretmenleriyle spor bilimlerinde eğitim gören öğrencilerin liderlik özelliklerini farklı değişkenlere göre tespit etmektir.

Yöntem: Çalışmada nicel araştırma desenlerinden tarama kullanılmıştır. Model olarak kesitsel tarama tercih edilmiştir. Çalışmada farklı illerden spor bilimleri fakültesi ve sınıf öğretmenliği bölümü 320 öğrenciden veri toplanmıştır. Bireylerin liderlik özelliklerini belirlemede Bolman ve Deal tarafından geliştirilen “Liderlik Yönelim Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen veriler istatistiksel olarak SPSS 18’le değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu için çarpıklık ve basıklık katsayıları kullanılmıştır. Betimsel istatistik yöntemlerinde frekans (f), yüzde (%), standart sapma (Ss), aritmetik ortalama (X) ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişki t-testi kullanılmıştır. Bağımsız değişkenler arasındaki ilişki tek yönlü ANOVA testiyle belirlenmiş ve ardından Post hoc test olan tukey testiyle gruplar arasındaki farklar analiz edilmiştir.

Bulgular: Öğrencilerin liderlik ölçeği toplam puan ve alt boyut puanlarının öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre kadınlarda, beden eğitimi ve spor öğretmenliği, antrenörlük eğitimi ve rekreasyon bölümü öğrencilerin, spor branşı olanların, daha önce liderlik ya da yöneticilik yapan öğrencilerin, kursa katılan öğrencilerin, eğitim seviyesi yüksek olan annelerin çocuklarının lehine anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir. Liderlik ölçeği toplam puan ve alt boyut puanlarının öğrencilerin sınıflarına göre, yaşlarına, spor branş yıllarına, baba eğitim durumuna göre, ailelerinin gelir düzeyine göre ölçekten elde ettikleri puanların aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Sonuç: Kadınlarda, spor bilimleri öğrencilerinde, spor branşı olan, daha önce liderlik ya da yöneticilik yapmış, kursa katılmış öğrencilerde ve eğitim seviyesi yüksek olan annelerin çocuklarında liderlik özelliklerinin fazla olduğu görülmektedir.

Öneriler: Çalışmadan hareketle spor bilimleri sınıf öğretmenliği öğrencilerinin öğretmen liderliği alt boyutları (mesleki, örgütsel vb.) farklı değişkenlere göre tespit edilebilir. Ayrıca öğretmen yetiştiren fakültelerin farklı bölümleriyle spor bilimleri bölümü öğrencilerinin liderlik özellikleri kıyaslanabilir.

Anahtar kelimeler: Lider Öğretmen, Beden Eğitimi, Sınıf Öğretmenliği, Rekreasyon, Antrenörlük.

EXAMINATION OF THE LEADERSHIP FEATURES OF STUDENTS IN SPORTS SCIENCE AND CLASS TEACHING DEPARTMENTS

Introduction and Purpose: Leadership is the characteristics that come from ancient times to the present, create excitement among individuals and are formed in their characters (Üredi and Gül, 2018). Trainers also reveal the characteristics of leaders who are more inquiring, inquiring, open to innovation and willing to learn, rather than being practitioners (Güçlü and Koşar, 2016). The aim of the study is to determine the leadership characteristics of classroom teachers and students studying in sports sciences according to different variables.

Methods: In the study, scanning from quantitative research designs was used. Cross-sectional scanning was preferred as the model. In the study, data were collected from 320 students from different provinces of the faculty of sports sciences and the department of classroom teaching. The “Leadership Orientation Scale” developed by Bolman & Deal was used to determine the leadership characteristics of individuals. The data obtained were statistically evaluated with SPSS 18. Skewness and kurtosis coefficients were used to fit the data to the normal distribution. Frequency(f), percentage(%), standard deviation(Ss), arithmetic mean(X) and correlation t-test between independent variables were used in descriptive statistical methods. The relationship between the independent variables was determined by one-way ANOVA test, and then the differences between the groups were analyzed with the post hoc test, the tukey test.

Results: According to the gender variable of the students, the total score of the leadership scale and sub-dimension scores of the students were determined by women, physical education and sports teaching, coaching education and recreation department students, sports branches, students who previously worked as a leader or manager, students who participated in the course, mothers with high education levels. It was determined that there was a significant difference in favor of their children. There was no statistically significant difference between the arithmetic averages of the scores obtained from the scale according to the leadership scale total score and sub-dimension scores according to the students' grades, age, sports branch years, father's education level, and family income level.

Conclusion: It is seen that leadership characteristics are higher in women, students of sports sciences, students who have a branch of sports, who have taken leadership or management before, participated in the course, and children of mothers with a high education level.

Suggestions: Based on the study, the teacher leadership sub-dimensions (professional, organizational, etc.) of the students of sports sciences and classroom teaching can be determined according to different variables. In addition, the leadership characteristics of the students of the sports sciences department can be compared with the different departments of the faculties that train teachers.

Keywords: Leader Teacher, Physical Education, Classroom Teacher, Recreation, Coaching

SB10

**İSTANBUL İLİ GAZİOSMANPAŞA İLÇESİ İLKOKUL VE ORTAOKUL
ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE YÖNELİK DURUMSAL İLGİLERİNİN
ÖZ DÜZENLEME BECERİLERİ VE ALGILANAN YETERLİLİK İLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Oğuzhan AKGÜNDÜZ¹, Adem POYRAZ¹

¹*Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar*

Giriş ve Amaç: Öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının pozitif yönde olması sonucunda, derste yapılacak olan etkinliklerin verimli olabilmesine imkân sağlamakla birlikte dersin özel ve genel amaçlarının da yeterli düzeye ulaşmasını kolaylaştırabilir. Bu bağlamda çalışmanın amacı, ilkokul ve ortaokul öğrencilerinin Beden eğitimi ders içeriğinde ve esnasında durumsal ilgi boyutlarının Beden Eğitimi dersine yönelik algılanan yeterlik ve öz düzenleme becerilerinin incelenmesidir.

Yöntem: Çalışmaya 228 ilkokul ve 119 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Katılımcılar 175 Erkek, 174 Kız öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışma içeriğini oluşturan verilerin sonuçlarına ulaşmada Durumsal İlgi Ölçeği, Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği (EDDÖ-2) ve Algılanan Yeterlilik ölçeklerinden yararlanılmıştır. Çalışmada bulgulara ulaşmak için Betimleyici İstatistik, Pearson Correlation ve İki Yönlü ANOVA (MANOVA) testleri kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışmadan çıkan bulguların değerlendirilmesinde Cinsiyet değişkenine göre Durumsal İlgi alt boyutlarından Keşfetme Niyeti alt boyunda anlamlı farklılık gözlenmiştir. Şube değişkenine göre Durumsal İlgi Alt boyutlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Öz Düzenleme alt boyutların arasında da anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Algılanan Yeterlilik ölçeğinde Şube değişkeninde anlamlı bir farklılık gözlenmiştir.

Sonuç: İlişki ve sonuçlar incelendiğinde Durumsal İlgilerinin, Algılanan Yeterlilik ve Öz Düzenleme becerisi üzerine etkili olduğuna varılmıştır.

Öneriler: Beden Eğitimi dersine yönelik yapılan çalışmalar, farklı bölümlere göre (Fen Bilimleri, Matematik, Görsel Sanatlar, Türkçe vb.) revize edilerek karşılaştırma çalışmaları yapılması önerilir.

Anahtar Kelimeler: İlkokul, Ortaokul, Öğrenci, Beden Eğitimi, Spor

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP OF THE SITUATIONAL INTERESTS OF PHYSICAL EDUCATION COURSE OF GAZIOSMANPAŞA DISTRICT OF ISTANBUL PROVINCE

Introduction and Purpose: As a result of the positive attitudes of the students towards the physical education lesson, it can enable the activities to be done in the lesson to be productive and facilitate the achievement of the specific and general objectives of the lesson. In this context the purpose of the study of the physical education elementary and middle school students during physical education classes for course content and proficiency of the dimensions of perceived situational interest, and self-regulatory skills is the study of.

Method: 228 119 elementary and middle school students participated in the study. The participants consist of 175 male and 174 female students. The results of the data that comprise the content of the study in achieving the scale of situational interest, self-regulation skills scale (EDDÖ-2) and the perceived competence scale were used. To reach the findings in the study. Descriptive statistics, Pearson Correlation and two-way ANOVA (MANOVA) tests were used to achieve the results of the study.

Findings: The findings from the study according to the gender variable in the evaluation of the sub-dimensions of situational interest in the lower neck with the intention to explore significant differences were observed. The dimensions of situational interest variable, a significant difference in the branch according to, for instance, is not. Self-regulation a significant difference between the size of the sub, for instance, is not. A significant difference was observed in the variable perceived competence scale Branch.

Conclusion: When the relationship and results were examined, it was found that their situational interest had an effect on perceived competence and self-regulation ability.

Suggestions: It is recommended to make comparison studies by revising the studies on Physical Education course according to different departments (Science, Mathematics, Visual Arts, Turkish, etc.).

Keywords: Elementary School, Middle School, Student, Physical Education, Sport

FARKLI SPOR BRANŞLARINDAKİ SPORCULARIN ANTRENMAN YAŞININ DİNAMİK DENGİ PERFORMANSI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

¹**Büşra ÇELEBİ, ¹Saim ÖZBAKİ, ¹Erhan YAYLACI,**

¹ Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Niğde

Amaç: Çalışmanın amacı farklı spor branşlardaki sporcuların dinamik denge performanslarının karşılaştırılması ve antrenman yaşlarının dinamik denge performansının üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Bu bağlamda atletizm, güreş, taekwondo, sporuyla uğraşan sporcuların denge ölçümlerinin spor branşlarına ve spor yaşlarına göre karşılaştırmasını yapmaktır. Bu çalışma sayesinde sporculara, antrenörlere olumlu dönütler vererek branşın, sporcunun ve antrenörün gelişimine yardımcı olmaktadır.

Yöntem: Çalışmaya 14-16 yaş arası 15 taekwondo, 15 güreşçi, 15 atletizm branşında antrene olan, 24 erkek ve 21 kadın sporcu olmak toplam 45 sporcu katılmıştır. Sporcuların dinamik denge performanslarının belirlenmesinde Yıldız Denge Testi kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 26 paket programı kullanılmış olup, gruplar arası farkı belirlemede One Way Anova testi kullanılmıştır.

Bulgular: Sonuç olarak, atletizm güreş ve taekwondo sporcularının sağ ve sol ayak anterior, lateral, posterior, posteromedial ölçümlerinin karşılaştırılmasında anlamlı fark olduğu farkın atletizm sporcuları lehine olduğu tespit edilmiştir($p<0,05$).

Sonuç: Bu farkın oluşmasında atletizm sporcularının yaş oranları ve spor yaşları diğer branşlara oranla daha fazla olmasından dolayı atletizm branşı daha dengeli konumdadır. Yapılan çalışmada cinsiyet olarak karşılaştığımızda ise atletizm sporcularında kadın oranının daha fazla olduğu belirlenmiştir bu da kadınların dengesinin daha iyi olduğu görülmüştür.

Öneriler: Yapılacak olan başka çalışmalarda katılımcılara denge egzersizleri yaptırılarak ön test ve son test karşılaştırılması yapılabilir. Daha kapsamlı bir çalışma için başka spor branşları eklenebilir. Denge performansını farklı bir test bataryasıyla ölçülebilir.

Anahtar kelime: Teakwondo, güreş, atletizm, denge, öğrenci

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF TRAINING AGE OF ATHLETES IN DIFFERENT SPORTS BRANCHES ON DYNAMIC BALANCE PERFORMANCE

Introduction and Purpose: The aim of the study is to compare the dynamic balance performance of athletes in different sports branches and to examine the effect of training age on dynamic balance performance. In this context, it is to compare the balance measurements of athletes engaged in athletics, wrestling, taekwondo, sports according to sports branches and sports ages. Thanks to this study, it is to help the development of the branch, the athlete and the coach by giving positive feedback to the athletes and coaches.

Methods: A total of 45 athletes, including 24 male and 21 female athletes, were trained in 15 taekwondo, 15 wrestlers, 15 athletics branches aged 14 to 16 years. The Star Balance Test was used to determine the dynamic balance performance of the athletes. SPSS 26 package program was used in the analysis of the data, and the One-Way Anova test was used to determine the difference between the groups.

Conclusion: It was determined that there was a significant difference in the comparison of right and left foot anterior, lateral, posterior and posteromedial measurements of athletics, wrestling and taekwondo athletes ($p < 0.05$).

Result: In the formation of this difference, the athletics branch is in a more balanced position because the age ratios and sports ages of the athletics athletes are higher than the other branches. In the study, when we compare it as gender, it was determined that the rate of women is higher in athletics athletes, which means that women's balance is better.

Suggestions: In other studies to be carried out, the pre-test and post-test comparisons can be made by making the participants do balance exercises. Balance performance can be measured with a different test battery. Other sports branches can be added for a more comprehensive study.

Keywords: Taekwondo, wrestle, athletics, balance, student

SB12

**ATLETİK PERFORMANSDA FRENCH CONTRAST METHOD'UNUN ETKİLERİ:
SİSTEMATİK DERLEME**

Seniz KARAGÖZ¹, H. Onur KOCAER¹,

¹Spor Bilimleri Fakültesi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar

Giriş: French Contrast Method'u dört farklı egzersiz protokolünü kullanan (1- Compound Exercise %80-90 1RM 2- Plyometric jump 3- Weighted Jump 4- Accelerated plyometric) sporcunun fizyolojik tepkisini ileriye götürmek amacıyla alaktik ve anaerobik kapasitenin kullanımını arttırmaya zorlayan ve sporcunun patlayıcı gelişimi için bir dizi yöntemin kullanılmasıdır. Bu sistematik derlemenin amacı French Contrast Method'un performansa etkilerini incelemektir.

Yöntem: Araştırmada herhangi bir tarih sınırlandırması yapılmamış olup Pubmed, Scopus, Web Of Science (WOS) veri tabanlarında "French Contrast", "French Contrast Method", "French Contrast Training" anahtar kelimeleri kullanılarak bir literatür taraması gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Tarama sonrasında amacımıza uygun dört (4) makale sistematik derlemede kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında French Contrast Method'unun dikey sıçrama performansına koşarak uzun atlama, oturarak sağlık topu fırlatma ve kemik mineral yoğunluğunu iyileştirdiği sonuçlara ulaşılmıştır.

Sonuç: Bu sistematik derlemenin sonucuna göre French Contrast Method'unun patlayıcı kuvveti geliştirmek için kullanılan geleneksel set modellerine göre daha etkili sonuçlarının olduğundan dolayı, spor bilimciler ve kondisyonerler tarafından patlayıcılık parametrelerini geliştirmek için kullanılabilir bir yöntem olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler: French Contrast Method'unu temel güç seviyesi olan ve sahada ki güç çıktısını arttırmak istediğiniz eğitimli sporcularda uygulanması daha etkili sonuçlar almanızı sağlayacaktır.

Anahtar kelimeler: Atletik Performans, Antrenman, Fransız Kontrast Metodu, Sporcu

SYSTEMATIC REVIEW OF THE EFFECTS OF THE FRENCH CONTRAST METHOD ON ATHLETIC PERFORMANCE

Introduction and Purpose: Using the French Contrast Method with four different exercise protocols (1- Compound Exercise 80-90% 1RM 2- Plyometric jump 3- Weighted Jump 4- Accelerated plyometric), which forces the athlete to increase the use of alactic and anaerobic capacity in order to advance their physiological response, is the use of a number of methods for explosive development. The purpose of this systematic review is to examine the effects of the French Contrast Method on performance.

Method: There was no date limitation in the research, and a literature search was carried out using the keywords "French Contrast", "French Contrast Method", "French Contrast Training" in Pubmed, Scopus, Web Of Science (WOS) databases.

Results: After the screening, four (4) articles suitable for our purpose were used in the systematic review. As a result of the research, it was concluded that the French Contrast Method improved vertical jump performance by running long jump, sitting medicine ball throwing, and bone mineral density.

Conclusion: According to the results of this systematic review, it has been concluded that the French Contrast Method is a method that can be used by sports scientists and conditioners to improve the explosiveness parameters of trained athletes since it has more effective results than the traditional set models used to develop explosive strength.

Suggestions: Applying the French Contrast Method to trained athletes who have the basic power level and want to increase the power output on the field will provide you with more effective results.

Keywords: Athletic Performance, Training, French Contrast Method, Athlete Methods

GENÇ KADIN VOLEYBOLCULARDA VÜCUT KOMPOZİSYONU, YÖN DEĞİŞTİRME HIZI VE REAKTİF ÇEVİKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Dilay Zeynep KILIC¹, Mehmet Gören KÖSE¹, Ayşe KİNİŞLER¹

¹ Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Hareket ve Antrenman Bilimleri ABD

Giriş ve Amaç: Vücut kompozisyonu sportif performansın en önemli faktörlerden bir tanesidir. Fiziksel yapı diğer performans göstergeleriyle birlikte sporcunun performansını olumlu yönde etkilemektedir. Voleybol üst düzey sportif performansa ihtiyaç duyan bir takım sporudur ve bu nedenle voleybolcuların iyi bir fiziksel yapıya yapıyla birlikte, üst düzey motorik özelliklere sahip olmaları ve aynı zamanda bu özellikleri geliştirmeleri de gerekmektedir. Bu araştırmanın amacı genç kadın voleybolcularda vücut kompozisyonu, yön değiştirme hızı ve reaktif çeviklik arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem: Çalışmaya amatör bir voleybol takımının alt yapısında lisanslı olarak müsabık gönüllü 13 kadın sporcu katılmıştır (Yaş: 13,84±1,06 yıl, Boy Uzunluğu: 164,64± 7,05 cm, Vücut Ağırlığı: 54,53± 13,57 kg). Her sporcudan branş bilgileri alınmış (yaş, lisans yaşı, antrenman yaşı vb.) ve ardından standart yöntemlerle boy uzunluğu (BU), vücut ağırlığı (VA) ve vücut kompozisyonu ölçümleri gerçekleştirilmiştir. Bioelektrik impedans yöntemi ile belirlenen vücut kompozisyonu ölçümleri sonrasında katılımcıların vücut yağ yüzdesi (VYY) vücut yağ kütlesi (VYK) ve yağsız vücut kütlesi (YVK) değerleri belirlenmiştir. Antropometrik ölçümlerin ardından katılımcılar antrenör eşliğinde 10 dakika ısınmışlar ve 2 dakikalık pasif toparlanmanın ardından sırasıyla yön değiştirme (505) ve reaktif çeviklik testlerini (RÇT) 2 kez uygulamışlardır. Test tekrarları ve 2 test arasında sporculara 2 dakika pasif toparlanma uygulanmıştır.

Bulgular: Yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları 505 ile vücut kompozisyonu bileşenleri (VYY için $r=0,408$, $p=0,145$; VYY için $r=0,321$, $p=0,286$; YVK için $r=0,514$ $p=0,072$,) arasında anlamlı ilişki olmadığını göstermiştir. RÇT ile VYK ($r=0,349$, $p=0,243$) ve VYY ($r=0,353$, $p=0,237$) arasında ilişki gözlemlenmezken, YVK ile pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir ($r=0,574$, $p=0,040$). Bu bulgulara ek olarak 505 ile RÇT arasında da anlamlı ilişki gözlemlenmemiştir ($r=0,156$, $p=0,640$).

Sonuç: Çalışmanın sonuçları, genç kadın voleybolcularda yön değiştirme hızının vücut kompozisyonu bileşenlerinden etkilenmediğini, reaktif çeviklik sürelerinin ise VYY ve VYK ile ilişkili olmadığını, fakat YVK arttıkça reaktif çeviklik performansının olumsuz etkilendiğini göstermiştir.

Öneriler: Bu çalışmanın sonuçları doğrultusunda genç kadın voleybolcuların antrenmanlarına daha fazla reaktif çeviklik çalışmaları eklemeleri önerilmektedir.

RELATIONSHIP AMONG BODY COMPOSITION, CHANGE OF DIRECTION SPEED AND REACTIVE AGILITY IN YOUNG FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS

Introduction and Purpose: Body composition is one of the most important factors of sports performance. Physical structure, together with other performance indicators, positively affects the performance of an athlete. Volleyball is a team sport that needs a high level of performance, and therefore volleyball players need to have and develop good physical structure and high level of motoric characteristics. The aim of this study was to examine the relationship among body composition, change of direction speed and reactive agility in young female volleyball players.

Methods: 13 volunteer female volleyball players who were playing in an amateur volleyball team participated in this study (Age: 13.84 ± 1.06 yrs, Height: 164.64 ± 7.05 cm, Body Weight: 54.53 ± 13.57 kg). Branch information (age, license age, training age, etc.) was obtained from each athlete, and then height (H), body weight (BW) and body composition measurements were carried out using standard methods. After body composition measurements which were determined by the bioelectrical impedance method, the participants' body fat percentage (BF%), fat mass (FM) and fat free mass (FFM) values were determined. After the anthropometric measurements, the participants warmed up for 10 minutes in the presence of their trainer and after 2 minutes of passive recovery, performed the change of direction (505) and reactive agility tests (RAT) twice, respectively. 2 minutes of passive recovery was applied to the athletes between 2 tests.

Results: The results of the Pearson correlation analysis showed that there was no significant relationship between 505 and body composition components ($r=0.408$, $p=0.145$ for BF%; $r=0.321$, $p=0.286$ for FM; $r=0.514$ $p=0.072$, for FFM). No correlation was observed between RAT and FFM ($r=0.349$, $p=0.243$) and BF% ($r=0.353$, $p=0.237$), however a moderately significant positive correlation was found with FFM ($r=0.574$, $p=0.040$). In addition, no significant relationship was observed between 505 and RAT ($r=0.156$, $p=0.640$).

Conclusion: The results of the study showed that the change of direction speed was not affected by body composition components in young female volleyball players, and reactive agility performance was not related to BF% and FM, but reactive agility performance was affected from increased FFM.

Suggestions: In line with the results of this study, it is recommended that young female volleyball players should add more reactive agility exercises to their training programmes.

BÖLGESEL ELEKTRO UYARIM İLE YAPILAN İZOKİNETİK KUVVET ANTRENMANININ KAS PENNASYON AÇISINA AKUT ETKİSİ

Yılmaz SUNGUR¹, Burhan DEMİRKIRAN¹, Gaye MADENCİ¹ Tuba MELEKOĞLU¹

¹Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Antalya

Giriş ve Amaç: Literatürde kas hipertrofisi ve kuvvet adına birkaç haftadan uzun süren direnç antrenmanlarının neticesinde kronik etkilerin ve birim antrenmanların sonucu olarak da akut etkilerin görülebildiği bildirilmiştir. Bununla birlikte farklı antrenman yöntemleri ve yüklenmeler ile ortaya çıkan bu etkilerin seviyesinin değiştiği rapor edilmiştir. Kullanılan kuvvet antrenman yöntemleri kas kasılma türüne, antrenman protokolüne, kullanılan cihazlara vb birçok faktöre bağlı olarak değişmektedir. Son yıllarda popüler hale gelen bölgesel elektro uyarım (BEU) uygulamaları da direnç antrenmanları için kullanılmaktadır. İzokinetik cihazlar da güvenli bir seçenek olarak kuvvet antrenmanlarının olumlu etkilerini artırmak için kullanılmaktadır. İzokinetik antrenmanların ve BEU ile yapılan direnç antrenmanlarının etkileri üzerinde çalışmalar yapılmış ancak BEU ile yapılan izokinetik kuvvet antrenmanının kas pennasyon açısı yönünden akut etkilerinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın amacı BEU ile yapılan izokinetik kuvvet antrenmanlarının kas pennasyon açısına akut etkisini ortaya koymaktır.

Yöntem: Araştırmada gönüllü grubu olarak en az 2 yıllık kuvvet antrenman geçmişine sahip 20 yaş üzeri 8 erkek, katılımcı olarak yer almıştır. İki girişim 1 hafta temizlenme arasıyla çaprazlama olarak uygulanmıştır. İzokinetik kuvvet ölçümleri için katılımcılar cihazda 90°/sn açısal hızda dominant bacaklarıyla 2 diz ekstansiyonu ve 2 diz fleksiyonu (toplam 4 sn) yapmışlardır. 10 saniyelik dinlenme periyodunun akabinde tekrar yüklenme yapılmış ve bu döngü sporcu tükenene kadar en fazla 25 tekrar olacak şekilde devam etmiş, toplam 2 setli olarak kümeleme antrenmanı şeklinde uygulanmıştır. Setler arası 3 dakika dinlenme süresi verilmiştir.

BEU ile yapılan izokinetik kuvvet antrenmanında ise BEU cihazı vastus lateralis ve vastus medialis kaslarına yerleştirilmiş ve aynı antrenman protokolü uygulanmıştır. Yüklenmeler esnasında 75hz akımla 4 saniye süren elektro uyarım, hemen akabindeki 10 saniyelik dinlenme esnasında ise 4 Hz'lik akım uygulanmıştır.

Geleneksel yolla yapılan ve BEU ile yapılan izokinetik kuvvet antrenmanından hemen önce, hemen sonra ve 24 saat sonra ultrason görüntüleme cihazı ile kas ultrasonunda deneyimli romatolog hekim tarafından rectus femoris kasının pennasyon açısı ölçülmüştür. Verilerin analizi için Tekrarlayan Ölçümlerde Anova Testi SPSS paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiş ve istatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak değerlendirmeye alınmıştır.

Bulgular: Geleneksel izokinetik kuvvet antrenmanı grubu ve BEU grubu pennasyon açılarındaki zamana bağlı etkileşim varken ($f=3.698$; $p=0.039$), grup ve zaman etkileşimi bulunamamıştır ($F=0.013$; $p=0.987$). İzokinetik kuvvet antrenmanı sonrasında pennasyon açılarındaki antrenmandan hemen sonra ve 24 saat sonra sırasıyla %8 ve %22'lik bir artış gözlemlenmişken, BEU ile izokinetik antrenman sonrasında sırasıyla %7 ve %20'lik bir artış gözlemlenmiştir.

Sonuç: Kuvvet antrenmanından alınan verimi artırmak amacıyla kullanılan BEU, geleneksel izokinetik antrenmanı ile birlikte kullanıldığında kas pennasyon açısında geleneksel izokinetik antrenmana göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmamaktadır.

Öneriler: Her ne kadar BEU ile uygulanan izokinetik kuvvet antrenmanları geleneksel izokinetik antrenmanlarıyla kıyaslandığında pennasyon açısında benzer etkilere sahip olsa da kronik süreçte kuvvet ve hipertrofi gelişimi üzerine etkilerine dair literatürde yeterli kanıtlar bulunmamaktadır. Benzer çalışmaların kronik etkileri incelemek üzere yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: elektrouyarım, pennasyon, kuvvet, izokinetik

ACUTE EFFECT OF ISOKINETIC STRENGTH TRAINING WITH LOCAL ELECTROSTIMULATION ON MUSCLE PENNATION ANGLE

Introduction and Purpose: In the literature, it has been reported that chronic effects can be seen as a result of resistance training lasting longer than a few weeks on behalf of muscle hypertrophy and strength, and acute effects can be seen as a result of unit trainings. However, it has been reported that the level of these effects, which occur with different training methods and loads, changes. The strength training methods vary depending on the type of muscle contraction, the training protocol, the devices used, etc. Local electrostimulation (LES) applications, which have become popular in recent years, are also used for resistance training. Isokinetic devices are also used as a safe option to increase the positive effects of strength training. Studies have been done on the effects of isokinetic training and resistance training with LES, but no study has been found examining the acute effects of isokinetic strength training with LES in terms of muscle pennation angle. The aim of this study is to reveal the acute effect of isokinetic strength training with LES on muscle pennation angle.

Method: As a volunteer group, 8 men over the age of 20 with at least 2 years of strength training history took part as participants in the study. The two interventions were performed cross-over with a 1-week washout interval. For isokinetic strength measurements, the participants performed 2 knee extensions and 2 knee flexions (4 seconds in total) with their dominant legs at an angular speed of 90°/sec on the device. After the 10-second rest period, reloading was performed and this cycle continued with a maximum of 25 repetitions until the athlete was exhausted, and it was applied as a cluster training in 2 sets. A rest period of 3 minutes was given between sets. In the isokinetic strength training with LES, the LES device was placed on the vastus lateralis and vastus medialis muscles and the same training protocol was applied. During the loads, the electrostimulation lasted for 4 seconds with 75Hz current, and during the next 10 seconds of rest, a current of 4Hz was applied. The pennation angle of the rectus femoris muscle was measured by an experienced rheumatologist with an ultrasound device just before, immediately after and 24 hours after the isokinetic strength training performed with LES, and the training that performed with the traditional way. For the analysis of the data, the Repeated Measures Anova Test was performed using the SPSS package program and the statistical significance level was evaluated as $p < 0.05$.

Findings: While there was a time-dependent interaction in pennation angles of the traditional isokinetic strength training group and LES group ($f=3.698$; $p=0.039$), there was no interaction between the group and time ($F=0.013$; $p=0.987$). After isokinetic strength training, an 8% and 22% increase was observed in pennation angles immediately after training and 24 hours after training, while an increase of 7% and 20% was observed after isokinetic training with LES, respectively.

Conclusion: LES, which is used to increase the efficiency of strength training, does not make a statistically significant difference in muscle pennation angle when used in isokinetic training compared to traditional isokinetic training.

Suggestions: Although isokinetic strength training applied with LES has similar effects in pennation compared to traditional isokinetic training, there is no enough evidence in the literature on its effects on strength and hypertrophy development in the chronic process. It is recommended that similar studies should be conducted to examine chronic effects.

Key Words: electrostimulation, pennation, strength, isokinetic

GENÇ YETİŞKİNLERDE AYAKTA DENGİ VE LATERALİZASYONUN İNCELENMESİ

Can Akyıldız¹, Hasan Sözen¹

¹ Ordu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Altınordu/Ordu

Giriş ve Amaç: Sağlık ve spor bilimleri alanında denge, tipik olarak postüral kontrol ve stabilite fikirleriyle ilişkilendirilir. İnsanlarda denge, günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirmek için gerekli bir beceridir. Postüral kontrol ve denge, duyu sistemden otonomik tepkiler olarak ortaya çıkan refleks benzeri tepkilerden daha fazlasıyla kontrol edildiği kanıtlanmıştır. Görsel ve vestibüler yapılardan hızlı ve sürekli geri bildirim alan denge somatosensoryel, vücudun ağırlık merkezinin destek üzerinde dikey bir pozisyonda tutulması ve koordineli nöromusküler hareketler olarak tanımlanır. Düzenli ve başarılı bir yaşam sürmede ve yüksek performans sergilemede çok önemli bir rol oynayan denge yeteneği, statik ve dinamik olarak sınıflandırılan motorik özelliklerden biridir. Literatür araştırmaları denge yeteneği ile sakatlık riski arasında yüksek bir ilişkiyi işaret ediyor. Ayrıca denge yeteneğinin performansı iyileştirmede, yüksek performans sürdürmede önemli bir rol oynadığı bildirilmiştir. Dengeyi sağlamak için merkezi sinir sistemi duyu bilgileri alıp işlemeli ve ardından uygun geri bildirim sağlamalıdır. Dengenin korunmasında görsel, işitsel ve proprioseptif duyu bileşenleri aktif olarak yer alır. Ancak bu bileşenlerin denge üzerindeki etkileri bacak tercihine göre değişebilmektedir. Yanal (lateral) terimi, vücudun sagittal düzlemi boyunca anatomik olarak simetrik olan iki taraflı uzuvların veya duyu organlarının asimetrik kullanımını ifade eder. Lateral tercihin en önemli işareti, istemli motor hareketler için tercih edilen ayağın kullanılmasıdır. Bu bağlamda çalışmanın amacı; genç yetişkinlerde denge ve lateralizasyonun bazı faktörlere göre incelenmesidir.

Yöntem: Çalışmaya Ordu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 15 kadın (yaş: 22,33 ±1,54 yıl, boy:165,33 ±3,99 cm, ağırlık: 55,86 ±5,92 kg, VKİ: 20,43 ±2,10 kg/m²) ve 15 erkek (yaş: 22,33 ±0,61 yıl, boy:177,60 ±4,92 cm, ağırlık: 72,06 ±8,77 kg, VKİ: 22,80 ±2,26 kg/m²) olmak üzere 30 sağlıklı gönüllü katılmıştır. Bütün katılımcıların sağlık olmasına dikkat edilmiştir. Ayakta çift bacak denge ve sağ ve sol denge bileşenlerinin belirlenmesi için TOGU Challenge Disc 2.0 (MFT, TST Trendsport, Grosshöfle, Avusturya) cihazı kullanılmıştır. Challenge Disc hareket sensörleri içeren ve bir bluetooth modülü ile uygulama üzerinden bir tablet ile kablosuz iletişimi kolaylaştıran çok eksenli bir elektrik platformuna sahip bir cihazdır. Yüklenen uygulama, ayakta durma dengesinin derecesini değerlendirme seçeneğine sahiptir. Cihaz 5'e kadar puan verir, daha düşük puan daha iyi dengeyi gösterir. İstatistiksel yöntem olarak; demografik veriler ve tüm sonuç ölçümlerinde iki grup arasındaki farklılıkları araştırmak için bağımsız t testi kullanıldı. Korelasyon analizi için ise Pearson korelasyon katsayıları kullanıldı.

Bulgular: Kadın ve erkek katılımcıların çift bacak (p=0,142), sağ bacak (p=0,913) ve sol bacak (p=0,699) ayakta durma ile sağ-sol oranı (lateralizasyon) (p=0,451) denge değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bütün katılımcıların VKİ değerleri ile çift bacak (r=0,453; p<0,05), sağ bacak (r=0,432; p<0,05) ve sol bacak (r=0,366; p<0,05) ayakta durma değerlerinin korelasyonlarında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar elde edilmiştir.

Sonuç: Elde edilen sonuçlara göre VKİ arttıkça tüm denge puanlarında da artışlar gözlenmiştir. Denge puanlarının artışı denge bozulması anlamına gelmektedir. Dolayısıyla VKİ değerlerinin yüksekliği denge bozulmasını beraberinde getirebilir.

Öneriler: Vücut ağırlığının kontrolü sadece kardiyovasküler ve ortopedik sağlığın korunması için değil aynı zamanda vücut dengesinin iyileştirilmesi ve optimal düzeylerde tutulması için önemlidir. Bizim çalışmamıza katılan katılımcıların VKİ değerleri normal değerlerdedir, dolayısıyla gelecekte yapılacak benzer çalışmalarda daha yüksek VKİ değerlerine sahip bireylerle yapılması VKİ değerlerinin denge bileşenleri üzerine etkilerinin incelenmesinde önemli olabilir.

Anahtar Kelimeler: Denge, lateralizasyon, duyu motor sistem, genç yetişkin, asimetri.

EXAMINATION OF STANDING BALANCE AND LATERALIZATION IN YOUNG ADULTS

Introduction and Purpose: In the field of health and sports sciences, balance is typically associated with ideas of postural control and stability. In humans, balance is a necessary skill to perform activities of daily living. It has been proven that postural control and balance are controlled by more than reflex-like responses that arise as autonomic responses from the sensory system. Somatosensory balance, which receives rapid and continuous feedback from visual and vestibular structures, is defined as keeping the body's center of gravity in a vertical position on the support and coordinated neuromuscular movements. The ability to balance, which plays a very important role in leading a regular and successful life and exhibiting high performance, is one of the motoric characteristics classified as static and dynamic. Literature studies indicate a high correlation between balance ability and disability risk. It has also been reported that balance ability plays an important role in improving performance and maintaining high performance. To maintain balance, the central nervous system must receive and process sensory information and then provide appropriate feedback. Visual, auditory, and proprioceptive sensory components are actively involved in maintaining balance. However, the effects of these components on balance may vary according to leg preference. The term lateral refers to the asymmetrical use of bilateral limbs or sense organs that are anatomically symmetrical along the sagittal plane of the body. The most important sign of lateral preference is the use of the preferred foot for voluntary motor movements. In this context, the aim of the study is the examination of balance and lateralization in young adults according to some factors.

Method: 15 women (age: 22.33 ± 1.54 years, height: 165.33 ± 3.99 cm, weight: 55.86 ± 5.92 kg, BMI: 20,) studying at Ordu University Faculty of Sport Sciences were included in the study. 43 ± 2.10 kg/m²) and 15 males (age: 22.33 ± 0.61 years, height: 177.60 ± 4.92 cm, weight: 72.06 ± 8.77 kg, BMI: 22, 30 healthy volunteers (80 ± 2.26 kg/m²) participated. Care was taken to ensure that all participants were right-handed. TOGU Challenge Disc 2.0 (MFT, TST Trendsport, Grosshöflein, Austria) device was used to determine the standing double leg balance and right and left balance components. The Challenge Disc is a device with a multi-axis electrical platform that includes motion sensors and facilitates wireless communication with a tablet via a Bluetooth module and application. The installed application has the option to evaluate the degree of standing balance. The device scores up to 5, and a lower score indicates better balance. As a statistical method, an independent t-test was used to investigate differences between the two groups in demographic data and all outcome measures. Pearson correlation coefficients were used for correlation analysis.

Results: There was a statistically significant difference in the balance values of both male and female participants ($p=0.142$), right leg ($p=0.913$), and left leg ($p=0.699$) in standing and right-left ratio (lateralization) ($p=0.451$). no difference was detected. The BMI values of all participants and the standing balance values of both legs ($r=0.453$; $p<0.05$), right leg ($r=0.432$; $p<0.05$), and left leg ($r=0.366$; $p<0.05$) were positive and statistically significant results were obtained in the correlations.

Conclusion: According to the results obtained, increases were observed in all balance scores as BMI increased. An increase in balance scores means a deterioration in balance. Therefore, high BMI values can lead to disruption of the balance.

Suggestions: Control of body weight is important not only for maintaining cardiovascular and orthopedic health but also for improving body balance and keeping it at optimal levels. The BMI values of the participants participating in our study were within normal values, therefore, conducting similar studies with individuals with higher BMI values in the future may be important in examining the effects of BMI values on balance components.

Keywords: Balance, lateralization, sensory-motor system, young adult, asymmetry.

PANDEMİK KISITLAMA SONRASI 8 HAFTALIK ANTRENMAN DÖNEMİNİN ELİT GÜREŞÇİLERİN SPORTİF PERFORMANS VE LAKTAT DÜZEYLERİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Burhan DEMİRKIRAN¹, Yılmaz SUNGUR¹, Gaye MADENCİ¹, Tuba MELEKOGLU¹

¹ Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Antalya, Türkiye.

Giriş ve Amaç: Olimpik bir branş olan güreş; koşu, yüzme gibi birbiri ardına tekrarlayan hareketleri içeren spor branşlarının aksine, çok eklemli kompleks hareketlerin birbirinden eşsiz bir şekilde uygulanmasını gerektiren son derece dinamik bir spordur. Gerçekleştirilen her hamle, rakibin uyguladığı değişken direnç ve pozisyona göre farklılık gösterdiğinden, müsabaka şartlarıyla güreş performansını standardize etmek çok zordur. Bu nedenle literatürde güreş performansını ölçmek için Güreş Manken Atış Testi (GMAT)'nin kullanılması önerilmektedir. Bununla birlikte uluslararası güreş kuralları gereği, güreşçiler 15'er dakikalık aralıklarla müsabakalara çıkabilmektedir. Bu nedenle, müsabaka sonrası laktatı uzaklaştırabilecek etkili toparlanma kapasitesine sahip olmak da güreşçiler için önemli bir performans göstergesidir.

Covid 19 pandemisiyle birlikte birçok sporcu gibi Türkiye Milli Grekoromen Takımı'ndaki güreşçiler de sıra dışı bir şekilde rutin antrenmanlarına ara vermişlerdir. Bu araştırmanın amacı pandemiyle birlikte antrenmansız kalan elit grekoromen güreşçilerin performanslarının antrenmanlarla birlikte nasıl değiştiğini araştırmaktır. Bu nedenle, pandemi sonrasında antrenmanlara başlayan güreşçilerin 8 haftalık antrenmanlar sonrasında GMAT ve akabindeki kan laktat düzeylerinin değişimi değerlendirilmiştir.

Yöntem: Araştırmaya Türkiye Milli Grekoromen Takımı'ndaki yirmi erkek güreşçi (21,35 ± 2,94 yıl) gönüllü olarak katılmıştır. 8 haftalık antrenman dönemi öncesinde ve sonrasında GMAT gerçekleştirilmiştir. GMAT'de kullanılan cansız güreş mankenleri güreşçilerin vücut ağırlıklarına göre belirlenmiştir. Kan laktatı, her bir GMAT öncesinde, hemen sonrasında ve 4 dk sonrasında, portatif laktat ölçerle parmak ucundan alınarak ölçülmüştür. Verilerin analizi için Bağımlı Örneklem T-Testi ve Tekrarlayan Ölçümlerde Anova Testi kullanılmış ve istatistiksel anlamlılık düzeyi p<0.05 olarak değerlendirilmiştir.

Bulgular: Güreşçilerin GMAT toplam atış sayıları 8 haftalık antrenman dönemi sonrası, ön testle kıyaslandığında anlamlı ölçüde artmıştır p<0.05. GMAT öncesi ve sonrasında ölçülen laktat cevapları için grup ve zamana bağlı etkileşim tespit edilmiştir (p<0.002). Antrenman dönemi sonrasında GMAT sonrasında ölçülen kan laktat düzeyleri antrenmansız döneme göre anlamlı olarak daha az yükselmiştir.

Sonuç: Bu araştırmada, 8 haftalık güreş antrenmanları sonrasında elit güreşçilerin sportif performanslarının anlamlı olarak arttığı ve maksimal yüklenmede hamle sayıları artmasına rağmen test sonrasında daha düşük laktat seviyesine sahip oldukları tespit edilmiştir. Araştırmanın bulguları doğrultusunda güreşçilerin antrenmanlarla birlikte sportif performanslarının yanı sıra laktat temizleme mekanizmalarını da geliştirdikleri düşünülmektedir. Bununla birlikte araştırmaya katılan örneklem grubu elit sporculardan oluştuğu için ve tüm sporcuların antrenmanlara bir an önce başlamaları gerektiğinden kontrol grubu olarak antrenman yapmayan elit güreşçiler araştırmaya dahil edilememiştir. Ayrıca pandemi gibi sıra dışı bir nedenle antrenmansız kalan güreşçiler üzerine planlanmış bu çalışmada antrenmansız dönem öncesindeki veriler de bulunmamaktadır. Kontrol grubu olmaması ve antrenmansız dönem öncesine ait verilerin bulunmaması araştırmanın kısıtlılıklarıdır.

Öneriler: GMAT sonrasında ölçülen kan laktat düzeylerinin müsabaka sonrasındaki laktat düzeyleriyle kıyaslanması ve kan laktat cevapları açısından testin müsabaka şartlarını ne düzeyde yansıttığının araştırılması önerilir.

Anahtar Kelimeler: güreş, antrenman, laktat, performans, manken atış testi

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF 8-WEEK TRAINING PERIOD ON SPORTIVE PERFORMANCE AND LACTATE LEVELS OF ELITE WRESTLERS

Introduction and Purpose: Wrestling, which is an Olympic branch; Unlike sports branches that involve repetitive movements such as running and swimming, it is an extremely dynamic sport that requires the application of multi-joint complex movements in a unique way. It is very difficult to standardize wrestling performance with competition conditions, as each move performed differs according to the variable resistance and position applied by the opponent. For this reason, it is recommended to use the Wrestling Dummy Throwing Test (WDTT) to measure wrestling performance in the literature. However, due to international wrestling rules, wrestlers can compete at intervals of 15 minutes. For this reason, having an effective recovery capacity that can remove lactate after the competition is an important performance indicator for wrestlers.

Along with the Covid 19 pandemic, like many athletes, the wrestlers in the Turkish National Greco-Roman Team took a break from their routine training in an extraordinary way. The purpose of this research is to investigate how the performances of elite Greco-Roman wrestlers, who were left without training due to the pandemic, change with the training. For this reason, the changes in WDTT and subsequent blood lactate levels of wrestlers who started training after the pandemic were evaluated after 8 weeks of training.

Method: Twenty elite male Greco-Roman wrestlers (21.35 ± 2.94 years) voluntarily participated in the study. The WDTT was conducted before and after the 8-week training period. The wrestling dummies used in the WDTT were determined according to the body weights of the wrestlers. Blood lactate was measured before, immediately after, and 4 minutes after each WMST, by fingertip sampling with a portable lactate meter. Dependent Sample T-Test and Repeated Measures Anova Test were used for the analysis of the data and the statistical significance level was evaluated as $p < 0.05$.

Results: The total number of WDTT shots of the wrestlers increased significantly after the 8-week training period compared to the pre-test $p < 0.05$. Group and time-dependent interactions were determined for lactate responses measured before and after the WDTT ($p < 0.002$). After the training period, blood lactate levels measured after the WDTT increased significantly less than the non-training period.

Conclusion: In this study, it was determined that after 8 weeks of wrestling training, the sportive performance of elite wrestlers increased significantly and although the number of moves increased in maximal loading, they had lower lactate levels after the test. In line with the findings of the research, it is thought that wrestlers improve their lactate clearance mechanisms as well as their sportive performance with training. However, since the sample group participating in the research consisted of elite athletes and all athletes had to start training as soon as possible, elite wrestlers who did not train as a control group could not be included in the study. In addition, there is no data before the untrained period in this study, which was planned on wrestlers who were left without training due to an extraordinary reason such as a pandemic.

Suggestions: It is recommended to compare the blood lactate levels measured after the WDTT with the lactate levels after the competition and to investigate how the test reflects the competition conditions in terms of blood lactate responses.

Keywords: Wrestling, training, lactate, performance, dummy throwing test

ELİT GENÇ FUTBOLCULARDA VÜCUT YAĞ YÜZDESİNİN BELİRLENMESİNDE KULLANILAN YÖNTEMLERİN GEÇERLİLİĞİ

Gaye MADENCİ¹, Ali İŞİN¹, Neşe TOKTAŞ¹, Emre AK^{2,3}, Tuba MELEKOĞLU¹

¹Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

²Nişantaşı Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

³Sporcu Sağlığı & Performans Merkezi, Gloria Sports Arena

Giriş ve Amaç: Futbolcularda vücut yağ yüzdesinin belirlenmesinde doğrudan ve dolaylı yöntemler kullanılmaktadır. Doğrudan yöntem olan kadavra çalışmalarından sonra, en yüksek geçerliliğe sahip dolaylı yöntem olarak dual enerji X-ışını absorptiometrisi (DEXA) kabul edilmektedir. Skinfold ölçümleri, hidro dansitometre ve hava hacmi pletismografisi (Bodpod) antropometrik ölçümlerde geçerliliği yüksek kabul edilen diğer yöntemlerdendir. Bununla birlikte skinfold ölçümleriyle vücut yağ yüzdesini belirlemeye yönelik oluşturulan daha da dolaylı formüllerin geçerliliği farklı popülasyonlarda değişebilmektedir. Bu araştırmanın amacı vücut yağ yüzdesinin belirlenmesinde kullanılan bu dolaylı yöntemlerin birbiriyle korelasyonunu incelemektir.

Yöntem: Araştırmaya 36 elit genç futbolcu (yaş; 17.03 ± 1.20 yıl, boy uzunluğu; 179.40 ± 6.46 cm. ve vücut ağırlığı; 69.03 ± 6.57 kg.) dahil edilmiştir. Vücut yağ yüzdeleri Bodpod, skinfold formülleri ve biyoelektrik empedans analizi kullanılarak hesaplanmıştır. Skinfold verilerinden vücut yağ yüzdesi hesaplamak için Jackson & Pollock, Slaughter & Lohman ve Durnin & Rahaman formülleri kullanılmıştır. Tüm veriler SPSS 23.v kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde sınıf içi korelasyon katsayısı ve yüzdelik farklılıklar değerlendirilmiştir.

Bulgular: Bodpod ile biyoelektrik empedans analizi, Jackson & Pollock, Slaughter & Lohman ve Durnin & Rahaman formülleri arasında orta düzeyde (sırasıyla; 0.443, 0.543, 0.416, 0.644) korelasyon tespit edilmiştir. Benzer şekilde biyoelektrik empedans analizi ile Jackson & Pollock, Slaughter & Lohman ve Durnin & Rahaman formülleri arasında orta düzeyde (sırasıyla; 0.173, 0.624, 0.549) korelasyon bulunmuştur. Farklı yöntemlerle elde edilen dolaylı Vücut yağ yüzdesi ölçümlerine dair sonuçlar arasında ortalama %1 - 6 farklılık tespit edilmiştir.

Sonuç: Bodpod ile karşılaştırıldığında, biyoelektrik empedans analizi ve skinfold ölçümü kullanılarak vücut yağ yüzdesinin hesaplanması hem daha ucuz hem de daha ulaşılabilirdir.

Ancak, sonuçlar, vücut yağ yüzdesini belirlemenin farklı yöntemleri arasındaki düşük korelasyon nedeniyle, bunları birbirinin yerine kullanmanın yararlı olmadığını göstermektedir.

Öneriler: Bodpod ile yukarıda bahsedilen diğer vücut yağ yüzdesi yöntemleri arasında orta düzeyde bir ilişki bildirilse de geçerlilik için bu değer oldukça düşüktür. Bu nedenle futbolcularda vücut yağ yüzdesi değerlendirmesi yerine ultrason veya skinfold kullanılarak bölgesel yağ kalınlığının değerlendirilmesi önerilir.

Anahtar Kelimeler: Vücut Yağ Yüzdesi, Bodpod, Skinfold, Futbol, Geçerlilik

VALIDITY OF METHODS FOR DETERMINING BODY FAT PERCENTAGE IN ELITE YOUTH FOOTBALL PLAYERS

Introduction and objective: Direct and indirect methods are used to determine body fat percentage in football players. After cadaver studies, which are the direct method, dual-energy X-ray absorptiometry (DEXA) is considered the indirect method with the highest validity. Skinfold measurements, hydrodensitometry, and air displacement plethysmography (Bodpod) are other methods considered to be very valid in anthropometric measurements. However, the validity of even more indirect formulas for determining body fat percentage by skinfold measurements may vary in different populations. The aim of this study is to investigate the correlation of these indirect methods for determining body fat percentage with each other.

Methods: A total of 36 elite youth football players (age; 17.03 ± 1.20 years, height; 179.40 ± 6.46 cm. and body weight; 69.03 ± 6.57 kg.) were included in the study. Body fat percentages were calculated using Bodpod, skinfold formulas and bioelectrical impedance analysis. Jackson & Pollock, Slaughter & Lohman, and Durnin & Rahaman formulas were used to calculate body fat percentage from skinfold data. All data were analyzed using SPSS 23.v. When analyzing the data, the intra-class correlation coefficient and the percentage differences were evaluated.

Results: A moderate correlation was found between Bodpod and bioelectrical impedance analysis, Jackson & Pollock, Slaughter & Lohman, and Durnin & Rahaman formulas (0.443, 0.543, 0.416, 0.644, respectively). Similarly, a moderate correlation was found between bioelectrical impedance analysis and Jackson & Pollock, Slaughter & Lohman, and Durnin & Rahaman formulas (0.173, 0.624, 0.549, respectively). An average difference of 1 - 6% was found between the results of the indirect measurements of body fat percentage carried out with different methods.

Conclusion: Compared to Bodpod, the calculation of body fat percentage using bioelectrical impedance analysis and skinfold measurement is both cheaper and more accessible. However, the results show that due to the low correlation between the different methods of determining body fat percentage, it is not useful to use them interchangeably.

Recommendations: Although a moderate correlation is reported between Bodpod and other body fat percentage methods mentioned above, this value for validity is quite low. For this reason, it is recommended to evaluate the regional fat thickness by using an ultrasound or skinfold examination rather than an evaluation of body fat percentage in football players.

Keywords: Body Fat Percentage, Bodpod, Skinfold, Football, Validity

CROSSFİT ANTREMANLARININ VÜCUT KOMPOZİSYONU VE BAZI KUVVET PARAMETRELERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Eda GÖKÇELİK¹, Yağmur AKKOYUNLU²

¹*İstanbul Aydın Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye*

²*Bandırma Onyedü Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir*

Giriş ve Amaç: CrossFit tabanlı yüksek yoğunluklu güç antrenmanı, maksimum aerobik zindeliği ve vücut kompozisyonunu geliştirir. Bu çalışmanın amacı CrossFit antrenmanlarının bireylerin vücut kompozisyonu ve bazı kuvvet parametrelerine etkisini incelemektir.

Yöntem: Çalışmaya CrossFit antrenmanlarına katılan 15 kadın (yaş ortalaması 26.00±4.359 yıl; antrenman yaşı ortalaması 1.80±.676 yıl; boy uzunluğu 162.60±7.642 cm; vücut ağırlığı 57.05±6.051 kg) ve 15 erkek (yaş ortalaması 26.07±4.148 yıl; antrenman yaşı ortalaması 3.93±1.624 yıl; boy uzunluğu 174.53±5.676 cm; vücut ağırlığı 70.46±9.917 kg) toplamda 30 ve herhangi bir grup dersine dâhil olmayan 15 kadın (yaş ortalaması 25.27±3.712 yıl; antrenman yaşı ortalaması 1.88±.529 yıl; boy uzunluğu 159.47±4.809 cm; vücut ağırlığı 55.33±5.419 kg) ve 15 erkek (yaş ortalaması 27.20±4.296 yıl; antrenman yaşı ortalaması 3.27±1.710 yıl; boy uzunluğu 174.20±6.920 cm; vücut ağırlığı 72.35±8.774 kg) toplamda 30 olmak üzere, 60 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılardan CrossFit antrenman grubuna haftada 3 gün olmak kaydıyla 8 haftalık CrossFit antrenman programı uygulanmıştır. Kontrol grubunda yer alan katılımcılar 8 hafta boyunca hiçbir grup dersine dahil olmamış ve antrenmanlarına devam etmişlerdir. Antrenman metodu öncesi ve sonrasında katılımcıların vücut ağırlığı, deri kıvrım kalınlıkları, vücut çevre ve çapları, VKİ değerleri ile sırt ve bacak kuvveti, sağ-sol el kavrama kuvveti ölçümleri alınmıştır. İstatistiksel analizlerde SPSS 24 paket programı kullanılmıştır. Vücut kompozisyonu ve bazı kuvvet parametre değerlerinin grup içi karşılaştırmaları Paired Samples T Testi, gruplar arası karşılaştırmalar ise, Independent Samples T Testi ile incelenmiş ve anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Gruplara ait son test ölçümlerinde, erkek bireylerde tüm değişkenler için CrossFit antrenman periyodu sonrasında yapılan ölçümlerden elde edilen değerler açısından sol el kavrama kuvveti, subscapula, biceps, triceps, suprailiac ve uyluk bölgeleri deri altı yağ kıvrım kalınlıklarında ve göğüs derinliği değerleri arasında; kadın bireylerde ise, biceps, triceps ve suprailiac bölgeleri deri altı yağ kıvrım kalınlıklarında, uyluk ve baldır çevresi ile göğüs derinliğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu anlamlı farklılıkların tümünün CrossFit antrenman grubundaki bireylerin gelişimlerinden kaynaklı olduğu ortaya koyulmuştur.

Sonuç: CrossFit antrenman grubunda kontrol grubuna göre çoğu parametrede gelişim olduğu ortaya koyulmuştur.

Öneriler: CrossFit, kısa ama yoğun günlük egzersizler içeren yeni bir güç ve kondisyon programıdır. Çalışmamızın sonuçlarına bakıldığında düzenli egzersize devam eden bireylerin, nitelikli eğitmenlerin gözetiminde uygulanabilir bir antrenman yöntemidir.

Anahtar Kelimeler: CrossFit , VKİ, kuvvet, vücut yağ yüzdesi

EXPLORING THE IMPACTS OF CROSSFIT TRAINING ON BODY COMPOSITION AND CERTAIN STRENGTH PARAMETERS

Introduction and Purpose: CrossFit based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. The present study aimed to explore the impacts of CrossFit training on body composition and certain strength parameters of individuals.

Methods: We carried out the study with 30 individuals attending CrossFit training (15 females (mean age: 26.00 ± 4.359 years; mean training age: 1.80 ± 0.676 years; mean height: 162.60 ± 7.642 cm; mean body weight: 57.05 ± 6.051 kg) and 15 males (mean age 26.07 ± 4.148 years; mean training age: 3.93 ± 1.624 years; mean height 174.53 ± 5.676 cm; mean body weight: 70.46 ± 9.917 kg)) and 30 individuals not included any group training program (15 females (mean age 25.27 ± 3.712 years; mean training age 1.88 ± 0.529 years; mean height: 159.47 ± 4.809 cm; mean body weight: 55.33 ± 5.419 kg) and 15 males (mean age 27.20 ± 4.296 years; mean training age 3.27 ± 1.710 years; mean height 174.20 ± 6.920 cm; mean body weight 72.35 ± 8.774 kg)). The participants were recruited for an 8-week CrossFit training program, 3 days a week. The participants in the control group did not attend any group training sessions and only maintained their personal programs for 8 weeks. We measured the participants' pre- and post-training body weight, skinfold thickness, body circumference and diameter, BMI, back and leg strength, and right-left handgrip strength. While utilizing paired samples t-test for within-group comparisons, we performed independent samples t-test for between-group comparisons of body composition values and certain strength parameters. All statistical analyses were performed on the SPSS 24.0 program, and a p -value < 0.05 was accepted as statistically significant.

Findings: The post-test measurements revealed that the males significantly differed by left handgrip strength, subcutaneous fat fold thickness in subscapula, biceps, triceps, suprailiac, and thigh areas, and chest depth. When it comes to the post-measurement values of the female participants, we obtained significant differences in subcutaneous fat fold thicknesses in the biceps, triceps, and suprailiac areas, thigh and calf circumference, and chest depth ($p < 0.05$). All the significant differences were found to be thanks to the bodily improvements of the participants in training group.

Conclusion: Overall, the findings concluded significant improvements in most parameters in the CrossFit training group compared to the control group.

Suggestions: CrossFit is a novel strength and conditioning program that includes short but intense daily workouts. Considering the findings, we may assert that it is a viable workout technique under the supervision of qualified trainers and individuals engaging in regular exercises.

Keywords: CrossFit, BMI, strength, body fat percentage body fat percentage

GENÇ KADIN FUTBOLCULARIN 3X3 KÜÇÜK ALAN OYUNLARINA VERDİKLERİ FİZYOLOJİK CEVAPLARIN VE TEKNİK AKSİYONLARIN KARŞILAŞTIRILMASI: OYUN ALANI BÜYÜKLÜĞÜ ETKİSİ

Esengül Çakır¹, Yusuf Köklü¹, Murat Çelik¹, Utku Alemdaroğlu¹

¹Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Denizli, Türkiye

Giriş ve Amaç: Futbolcuların aerobik dayanıklılıkları geleneksel koşu antrenmanları aracılığı ile geliştirilirken, son yıllarda yapılan çalışmalar, küçük alan oyunları (KAO) aracılığıyla da aerobik dayanıklılığın geliştirilebileceğini göstermektedir. Literatürde erkek futbolcuların KAO performansları ile ilgili çok fazla sayıda çalışma olmasına rağmen kadın futbolcuların KAO performansları ile ilgili sınırlı sayıda çalışma yer almaktadır. Bu sebeple bu çalışma genç kadın futbolcuların 3x3 KAO sırasında oyun alanı büyüklüğü değişikliğinin fizyolojik cevapların ve teknik aksiyonların yapılış sıklığı üzerine akut etkilerini incelemek amacı ile yapılmıştır.

Yöntem: 3x3 KAO'ları 2. ligde oynayan 14 genç kadın futbolcuya (Yaş:18,6±1,4 yıl; Boy Uzunluğu:161,2±5,5 cm; Vücut Ağırlığı: 55,4±6,4 kg; Antrenman Yaşı: 7,3±1,7yıl) üç farklı oyun alanı büyüklüğünde (Küçük Alan:3x3_{KA}, 18x25 m; Orta Alan: 3x3_{ORT}, 22x27 m; Büyük Alan: 3x3_{BYK}, 25x30 m) dört set oynatılmıştır. Oyunlar sırasında oyuncuların kalp atım hızları (HR) ve teknik aksiyonların yapılış sıklıkları (ikili mücadele, topla temas sayısı, top kaybı sayısı, toplam pas sayısı ve olumlu pas sayısı) kaydedilmiştir. Ayrıca oyunların son setleri bittikten sonra oyunculardan Algılanan Zorluk Derecesi (AZD) cevapları alınmıştır.

Bulgular: Yapılan tek yönlü tekrarlı ölçünlerde ANOVA sonuçları 3x3_{BYK} oyunlara 3x3_{KA} ve 3x3_{ORT} oyunlardan istatistiksel olarak anlamlı daha yüksek %KAHmaks ve AZD cevapları verildiğini göstermektedir(p<0,05). Buna ek olarak 3x3_{KA} oyunlarda oyuncuların 3x3_{ORT} ve 3x3_{BYK} oyunlardan istatistiksel olarak anlamlı daha fazla ikili mücadele, topla temas, top kaybı, toplam pas ve olumlu pas yaptıkları görülmektedir (p<0,05).

Sonuç: Sonuç olarak, bu çalışma genç kadın futbolcularda 3x3 KAO'da oyun alanı büyüklüğündeki artış fizyolojik cevapları arttırırken teknik aksiyonların yapılış sıklığını azalttığını göstermektedir.

Öneriler: Böylece antrenörler ve spor bilimciler genç kadın futbolcularda 3x3 KAO'ları oynatırken oyun alanı büyüklüklerini amaçları doğrultusunda tercih etmeleri önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Takım sporları, aerobik dayanıklılık, kalp atım hızı, algılanan zorluk derecesi, iç yük

COMPARISON OF THE PHYSIOLOGICAL RESPONSES AND TECHNICAL ACTIONS OF YOUNG FEMALE SOCCER PLAYERS IN 3-SIDED GAMES: THE EFFECT OF PITCH SIZE

Introduction and Purpose: The aerobic endurance of soccer players is developed through traditional running training. However, recent studies show that aerobic endurance can also be improved through small-sided games (SSG). Although there are many studies in the literature on the SSG performances of male soccer players, there are limited studies on the SSG performances of female soccer players. The aim of this study was to investigate the effects of pitch size in 3-a-side small-sided games (SSG) on technical actions and physiological responses of young female players.

Method: Fourteen young female soccer players participated in four bouts of 3 different 3-a-side games in which the pitch sizes were different (Small Size: 3x3_{SS}, 18x25 m; Medium Size: 3x3_{MS}, 22x27 m; Large Size: 3x3_{LS}, 25x30 m). Heart rate (HR) and technical performance (the number of ball contacts, total passes, successful passes, tackles and turnover) were monitored during all SSGs. In contrast, the rating of perceived exertion (RPE, CR-10) was determined at the end of the last bout of each SSG.

Results: Results showed that 3x3_{LS} induced significantly higher %HR and RPE, CR-10 responses compared to 3x3_{SS} and 3x3_{MS}. In addition, players in 3x3_{SS} performed significantly more tackles, ball contacts, total passes, successful passes, and turnover compared to 3x3_{LS}.

Conclusion: According to these results, it is thought that 3x3_{LS} is inducing higher physiological responses, while 3x3_{SS} is inducing more technical actions in 3-a-side SSGs among young female soccer players.

Suggestions: This study results suggest that coaches and sports scientists should pay attention to the selection of pitch size in 3-a-side SSGs among young female soccer players.

Key Words: Team Sport, Aerobic endurance, Heart rate, Rating of perceived exertion, Internal load,

19-24 YAŞ ARASI KARATEÇİLERE UYGULANAN PLİOMETRİK ANTRENMANLARIN ALT EKSTREMİTE KAS KUVVETİ VE DENGE PERFORMANSI ÜZERİNE ETKİLERİ

Zekeriya DEMİR¹, Sinan AKIN², Mehmet PENSE¹,

¹Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, KONYA

²Dumlupınar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, KÜTAHYA

Giriş ve Amaç: Sporun temel hareketlerinden olan çeviklik, tutma, atma, itme, durma, hareket etme gibi hareketlerin yapılmasında denge belirleyici bir etkidir. Alt ekstremite kas kuvvetini arttırmak, özellikle sıçrama ve sprint aktivitelerinin sık kullanıldığı sportif aktivite türleri açısından son derece önemlidir. Özel kas grupları kuvvetini arttıran antrenman programları, kas kuvveti belirli bir seviyeye ulaştıktan sonra uygulanmakta ve patlayıcı kas gücünün artışına olanak sağlamaktadır. Bu tür aktiviteler, belirli bir kas grubunun gerilme-kısalma döngüsünü arttırarak, kas gücünü maksimum derecede arttırmayı sağlamaktadır. Spor aktiviteleri esnasında sporcuların ağırlık merkezleri sürekli olarak yer değiştirmekle birlikte, değişen ağırlık merkezinin iyi bir şekilde kontrol edilmesi yüksek performansın gerekliliklerindedir. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı branşa özgü karate teknik-taktik antrenmanlarının yanında uygulanacak pliometrik antrenmanlarının, alt bacak kas kuvvetinde ve denge performansındaki etkilerinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmaya Isparta Süleyman Demirel Üniversitesinde öğrenim gören toplam 10 (6 erkek 4 kadın) karateci öğrenci-sporcu katılmıştır. Araştırmaya katılan karatecilerin yaş ortalaması 21,70±1,49 yıl, sporcu yaşı ortalaması 4,0±1,9 yıl, boy ortalaması 1,68±17,91 cm, vücut ağırlığı ortalaması 65.10±17,91 olarak tespit edilmiştir.

Katılımcılara, 8 hafta süresince, haftada 3 gün ve 70 dakika süren teknik-taktik (%20) ve pliometrik (%80) içerikli antrenman programı uygulanmıştır. Katılımcılara uygulanan antrenman öncesi ve sonrası olmak üzere 2 kez vücut kompozisyonu, bacak kuvveti, dikey sıçrama, çabukluk, durarak uzun atlama, 10 ve 20 m. sprint ile flamingo ve yıldız denge ölçümleri uygulanmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde, öncelikle değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermedikleri Skewness-Kurtosis normalite değerleri ile belirlenmiş, buna göre parametrik testlerden ön test ve son test verilerinin karşılaştırmasında Paired-Samples T Testi kullanılmıştır. Anlamlı farklılıklarda düzey $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Katılımcıların ön test ile son test ortalama değerleri incelendiğinde; Dikey Sıçrama ($t=-11,012$), Çabukluk ($t= 9,521$), 10m. Sürat ($t= 9,558$), 20m. Sürat ($t= 10,141$), Bacak Kuvveti ($t= -11,426$), Durarak Uzun Atlama ($t= 16,927$), Flamingo Denge ($t= 11,000$) ve Yıldız Denge ($t= -6,287$) değerleri arasındaki farklılıkların istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olduğu ($p<0,05$) gözlemlenmiştir.

Sonuç: Bu çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde; karatecilerin yapmış olduğu branşa özgü teknik-taktik antrenmanlarının yanında ve daha yüksek yüzde ile uygulanan pliometrik antrenman programlarının kuvvet ve denge performanslarında oldukça etkili olduğu görülmüştür. Bu çalışmada ölçülen tüm kuvvet ve denge parametrelerinde olumlu etkilerin görülmesi bu sonucu ifade edilebilmemizin temel nedenlerindedir. Literatür incelendiğinde; elit sporcuların temel başarı kriterlerinin başında ağırlık merkezi kontrollerini çok iyi yaptıkları ve bunu sonucunda da dinamik denge performanslarının üst düzeyde olduğu gözlemlenmiştir. Genel ifade ile elde edilen bulgular ilgili alan yazın ışığında tartışılmış ve araştırma bulgularının genel olarak alan yazın ile paralellik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler: Bu konuda bundan sonra yapılacak çalışmalarda daha kuvvetli sonuçlar elde edebilmek için şu hususlar çok önem arz etmektedir. Bu hususlar; çalışmaya katılacak katılımcı sayısının daha yüksek sayıda tutulması, çalışma yönteminin çok daha hassas kurgulanması ve en önemlisi de ölçümlerde kullanılan ölçüm aletlerinin daha teknolojik olmasıdır. Özellikle manuel ölçüm cihazları yerine, dijital cihazların kullanılması ölçüm güvenilirliğini en üst seviyede tutacak ve sonuçların geçerliliğini arttıracaktır.

Anahtar Kelimeler: Alt ekstremite, Denge, Karate, Pliometrik, Kuvvet

THE EFFECTS OF PLYOMETRIC TRAINING APPLIED TO KARATE ATHLETES BETWEEN THE AGES OF 19-24 ON LOWER EXTREMITY MUSCLE STRENGTH AND BALANCE PERFORMANCE

Introduction and Purpose: The balance is a determining factor in the movements such as agility, holding, throwing, pushing, stopping, moving, which is one of the basic movements of sports. Increasing the muscle strength of the lower extremities is extremely important especially for the types of sportive activities in which jumping and sprinting activities are used frequently. Training programs that increase the strength of special muscle groups are applied after the muscle strength reaches a certain level and allows the increase of explosive muscle strength. Such activities increase the stretch-shortening cycle of a particular muscle group, thereby maximizing muscle strength. Although the centers of gravity of the athletes are constantly changing during sports activities, good control of the changing center of gravity is one of the requirements of high performance. In this context, the aim of this study is to examine the effects of plyometric training to be applied in addition to branch-specific karate technical-tactical training on lower leg muscle strength and balance performance.

Method: A total of 10 (6 male 4 female) karate students-athletes studying at Isparta Süleyman Demirel University participated in the research. The average age of the karate players participating in the research was 21.70 ± 1.49 years, the average age of the athletes was 4.0 ± 1.9 years, the average height was 1.68 ± 17.91 cm, and the average body weight was 65.10 ± 17.91 . A training program with technical-tactical (20%) and plyometric (80%) content was applied to the participants for 8 weeks, 3 days a week and lasting 70 minutes. Body composition, leg strength, vertical jump, quickness, standing long jump, 10 and 20 m. flamingo and star balance measurements were applied with sprint. In the statistical analysis of the data, first of all, Skewness-Kurtosis normality values were determined whether the variables showed normal distribution, and accordingly, the Paired-Samples T-Test was used to compare the pre-test and post-test data from parametric tests. For significant differences, the level was accepted as $p < 0.05$.

Results: When the pre-test and post-test mean values of the participants were examined; Vertical Jump ($t = -11,012$), Quickness ($t = 9.521$), 10m. Speed ($t = 9,558$), 20m. The differences between Speed ($t = 10,141$), Leg Strength ($t = -11,426$), Standing Long Jump ($t = 16,927$), Flamingo Balance ($t = 11,000$) and Star Balance ($t = -6,287$) were statistically significant ($p < 0.05$) was observed.

Conclusion: When the results of this study are evaluated; It has been seen that the plyometric training programs applied with a higher percentage, as well as the technical-tactical trainings specific to the branch performed by the karate players, are quite effective in the strength and balance performances. The positive effects of all force and balance parameters measured in this study are the main reasons for expressing this result. When the literature is examined; At the beginning of the main success criteria of elite athletes, it has been observed that they control their center of gravity very well and as a result, their dynamic balance performance is at a high level. In general terms, the findings were discussed in the light of the relevant literature and it was concluded that the research findings were generally parallel to the literature.

Suggestions: The following points are very important in order to obtain stronger results in future studies on this subject. These issues are; The fact that the number of participants to participate in the study is higher, the working method is much more precise, and most importantly, the measuring instruments used in the measurements are more technological. In particular, the use of digital devices instead of manual measuring devices will keep the measurement reliability at the highest level and increase the validity of the results.

Key Words: Lower extremity, Stability, Karate, Plyometric, Strength

GELENEKSEL ORTALAMA YANIT ZAMANI DEĞERLENDİRMESİNE ALTERNATİF YENİ BİR YAKLAŞIM

Arda PEKER¹, Hakan AS, Erkutay KAYA¹, Görkem Aybars BALCI¹, Özgür ÖZKAYA³

Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, İzmir, Türkiye

Giriş ve Amaç: Ortalama yanıt zamanı (Mean Response Time: MRT), kademeli bir egzersizde aktif iskelet kaslarındaki O₂ kullanımını verisinin analizöre yansıtana kadarki gecikme zamanını ifade eder. Geleneksel bir kademeli rampa egzersizinde ($1W \cdot 2s^{-1}$) hesaplanan MRT 60-90 saniye dolaylarındadır. Günümüzde yapılan standart MRT (MRT_{std}) uygulamalarında sporcuların istemli bitkinlikleriyle sonlanan bir rampa egzersizi sonunda, egzersiz VO₂'si ve zaman ilişkisi üzerinden yapılan geriye-ekstrapolasyonun istirahat VO₂'si düzeyini kestiği nokta, yanıt zamanındaki gecikme süresi olarak esas alınır. Ancak bu uygulamada bireysel farklılıklar dikkate alınmadan testin ilk 3-dk verisi hesaptan çıkartılmaktadır. Bu çalışmanın amacı, kademeli bir rampa egzersizi sırasında ekspirasyon sonunda akciğer havasına ait oksijen parsiyel basıncı (P_{ET}O₂)-zaman ilişkisinin dip yaptığı egzersiz zamanı esas alınarak uygulanacak bir MRT'nin (MRT_{PETO2}) etkinliğini analiz etmektir.

Yöntem: Çalışmaya fiziksel olarak aktif 10 sporcu katılmıştır (yaş: 31,25±9,11; VO₂pik: 3,97±0,51 L·dk⁻¹; 52,40±6,89 ml·dk⁻¹·kg⁻¹). Sporcular 3-dk yüksüz pedal çevrimi sonrası, egzersiz şiddetinin $1W \cdot 2s^{-1}$ artırıldığı rampa egzersizine tabi tutuldular. Kademeli egzersizler, sporcuların istemli bitkinlikleriyle sonlandırıldı. MRT_{std} uygulaması, v-slope yöntemiyle elde edilen gaz değişim eşliğinden (VCO₂-VO₂) egzersiz VO₂'sinin ilk 3-dk verisi atıldıktan sonra elde edilen değerlere çekilen dikmenin geriye-ekstrapolasyonunun, istirahat VO₂'sini kestiği nokta dikkate alınarak değerlendirildi. MRT_{PETO2} uygulamasında ise gaz değişim eşliğinden P_{ET}O₂-zaman ilişkisinin dip yaptığı noktaya çekilen dikmenin geriye-ekstrapolasyonunun, istirahat VO₂'sini kestiği nokta esas alındı.

Bulgular: Elde edilen bulgulara göre; MRT_{std} ile MRT_{PETO2} arasındaki fark anlamlı değildi (61,2±30,6 saniyeye kıyasla 50,9±2,4 saniye; p>0,05).

Sonuç: Çalışmanın ana bulguları MRT_{PETO2} düzeltmesinin ortalama yanıt zamanını başarılı bir şekilde tespit edebildiğini gösterdi.

Öneriler: Bu nedenle, MRT'nin doğru ve kesin bir şekilde belirlenmesi için bireysel farklılıkları esas alan MRT_{PETO2} düzeltmesinin de kullanabileceğini savunmaktayız.

Anahtar Kelimeler: Rampa testi, Ortalama yanıt zamanı, VO₂ kinetiği

A NEW APPROACH TO THE TRADITIONAL MEAN RESPONSE TIME ASSESSMENT

Introduction and Purpose: The mean response time (Mean Response Time: MRT) refers to time delay until the O₂ usage of the data on the active skeletal muscles is reflected in the analyser during an incremental exercise. Following a traditional incremental ramp exercise (1W·2s⁻¹), MRT is calculated 60-90 seconds approximately. Today, during standard MRT (MRT_{std}) applications, the point where the back-extrapolation made over exercising VO₂ and time relationship cuts the resting VO₂ level is taken as the time delay at the end of a ramp exercise that terminates with athletes' voluntarily exhaustion. However, in this application, the first 3-minute of VO₂ data is taken out of the account by disregarding individual differences. The aim of this study was therefore to analyse the effectiveness of a new MRT method based on the exercise time when considering the nadir of oxygen partial pressure of the lung air (P_{ET}O₂) at the end of expiration versus time relationship following a ramp exercise.

Methods: Ten physically active athletes (age: 31.25±9.11; VO_{2peak}: 3.97±0.51 L·min⁻¹; 52.40±6.89 ml·min⁻¹·kg⁻¹) participated in this study. After a 3-minute of unloaded pedalling, athletes were subjected to ramp exercises in which the exercise intensity was increased by 1W·2s⁻¹. The MRT_{std} application was evaluated by considering the point at which the back-extrapolation of the drawn strut cuts the resting VO₂ from the gas exchange threshold (VCO₂-VO₂) obtained by the v-slope method to the values acquired after the first 3-min of exercising VO₂ was discarded. In the MRT_{PETO2} application, the point where the back-extrapolation of the perpendicular drawn from the gas exchange threshold to the nadir of P_{ET}O₂-time relationship cuts the resting VO₂ was taken as the basis.

Results: According to the findings, the difference between MRT_{std} and MRT_{PETO2} was not significant (61.2±30.6 vs. 50.9±2.4 sec; p>0.05).

Conclusions: The main findings of the study showed that the MRT_{PETO2} correction was able to determine the mean response time successfully.

Suggestions: Therefore, we advocate that MRT_{PETO2} correction based on individual differences can also be used for accurate and precise determination of MRT.

Key Words: Ramp test, Mean response time, VO₂ kinetics

AKUT METABOLİK KONDİSYON VE YÜKSEK ŞİDDETLİ İNTERVAL ANTRENMANLARININ KALP ATIM HIZI DEĞİŞKENLİĞİ ÜZERİNE ETKİLERİ

Kadir Can KÜPELİ¹, Umut YİĞİT¹, Ali İŞİN¹, Tuba MELEKOĞLU¹

¹*Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü*

Giriş ve Amaç: Metabolik kondisyon (MetCon), vücut tarafından depolanan ve salınan enerji miktarını artıran egzersizleri ifade eder. Yüksek şiddetli interval antrenman (HIIT), farklı dinlenme aralıkları içeren, kısa süreli yüksek yoğunluklu submaksimal egzersizlerden oluşmaktadır. Bu çalışmanın amacı akut MetCon ve HIIT antrenmanlarının otonom sistemin bir göstergesi olan kalp atım hızı değişkenleri (KAHd) üzerindeki etkisini 72 saat boyunca incelemektir.

Yöntem: Araştırmaya 19-24 yaşları arası 10 kişi dahil edilmiştir. Katılımcılar çapraz tasarım yöntemiyle MetCon ve HIIT antrenmanlarını uygulamışlardır. Katılımcıların KAHd için RR aralıklarının standart sapması (SDNN), RR aralıkları farklarının karesinin ortalamasının karekökü (RmSSD), düşük frekansın yüksek frekansa oranı (LF/HF) parametreleri kalp atış hızı monitörü (Polar H10) kullanılarak ölçülmüştür. KAHd ölçümleri egzersiz günü sabah, egzersiz öncesi, egzersiz sonrası, 24., 48. ve 72. saatlerde 5 dakikalık ölçümler halinde tekrar edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesi için Tekrarlı Ölçümlerde ANOVA testi uygulanmıştır. İstatistiksel değerlendirmeler için SPSS 26 v. kullanılmıştır.

Bulgular: Her iki antrenmandan sonra KAHd verileri benzer şekilde anlamlı olarak düşerken, 24 saat sonra normal değerlere geri döndüğü tespit edilmiştir. Tüm KAHd verilerinde (SDNN, RmSSD, LF/HF, KAHd) ve kalp atım hızında zamana bağlı etkileşim bulunmuşken, zaman x grup etkileşimi tespit edilememiştir. Bonferonni düzeltilmesi kullanılarak yapılan post hoc testi sonuçları göstermiştir ki her iki egzersiz modelinden hemen sonra sempatik aktivite artmaktadır.

Sonuç: Her iki antrenman modelinde de antrenmandan hemen sonra sempatik aktivitenin arttığı, 24 saat sonra normale döndüğü gözlemlenmiştir.

Öneriler: KAHd üzerine her iki antrenmanın da benzer sistemik stres yaratması nedeniyle, bireysel tercihlere veya ekipman imkanlarına göre HIIT ya da MetCon antrenmanlarının birbirlerinin alternatifleri olarak kullanılabilirliği önerilmektedir. Benzer çalışmaların daha geleneksel yöntemlerle de denemesi bir diğer öneridir.

Anahtar Kelimeler: metabolik kondisyon antrenmanı, yüksek şiddetli interval antrenman, kalp atım hızı değişkenliği, akut egzersiz

EFFECTS OF ACUTE METABOLIC CONDITIONING AND HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING ON HEART RATE VARIABILITY

Introduction and objective: Metabolic conditioning (MetCon) refers to exercise that increases the amount of energy stored and released by the body. High-intensity interval training (HIIT) consists of short duration high-intensity submaximal exercises with varying rest periods. The aim of this study is to investigate the acute effects of MetCon and HIIT training on the heart rate variability (HRV) parameters as indicators of the autonomic nervous system.

Methods: Ten physically active volunteers aged 19-24 years were included in the study. The participants performed MetCon and HIIT training with the cross-design method. As HRV parameters, standard deviation of adjacent R-R intervals (SDNN), square root of the mean of the sum of the squares of differences between adjacent R-R intervals (RmSSD), ratio of low and high frequencies (LF/HF) were measured using a heart rate monitor (Polar H10). HRV measurements were repeated in the morning, pre- exercise, post- exercise, 24, 48 and 72 hours on the day of exercise as 5-minute measurements. Repeated Measures of ANOVA Test was used in to analyze the interaction. SPSS 26 v. was used for statistical analyses.

Results: While HRV data decreased significantly after both trainings, it was found to return to normal values after 24 hours. There was a time-dependent interaction for all HRV parameters (SDNN, RmSSD, LF /HF, HRd) and heart rate, and no interaction was found between time and group. Post hoc tests using the Bonferonni correction revealed that both exercises increase the sympathetic activity immediately after training.

Conclusion: In both training models, it was observed that sympathetic activity increased immediately after training and returned to normal levels after 24 hours.

Suggestions: It is suggested that HIIT or MetCon training can be used alternatively, depending on the individual preferences or equipment availability, as both types of training cause similar systemic stress on autonomic nervous system. Another suggestion is to conduct similar studies using more traditional methods.

Keywords: metabolic conditioning training, high intensity interval training, heart rate variability, acute exercise

EŞ ZAMANLI UYGULANAN KUVVET VE DAYANIKLILIK ANTRENMANLARININ KAZANIMLARI ENGELLEYİCİ ETKİLERİ VE UYGULAMA ÖNERİLERİ

Berk Kurtarı,¹ **Cem Şeref Bediz,**² **Erkan Günay**³

¹ Berk Kurtarı, Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir

² Cem Şeref Bediz, Girne Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kıbrıs

³ Erkan Günay, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa

Giriş ve Amaç

Maraton gibi uzun süreli dayanıklılık ya da halter gibi ani güç üretimi gerektiren spor dalları haricinde kassal dayanıklılığa ihtiyaç duyan birçok bireysel ve takım sporlarında kuvvet ve dayanıklılık antrenmanları haftalık antrenman döngülerinde eş zamanlı uygulanmaktadır. Eş zamanlı uygulamalar esnasında aerobik ve anaerobik adaptasyonlar bir çatışma halindedir ve birbirlerini engelleyici fizyolojik süreçler ortaya çıkar. Bu durum antrenmana cevabı körelterek planlanan kazanımları bozucu bir etki oluşturur. Bu çalışmada, ortaya çıkan çatışma etkisinin fizyolojik temelleri tartışılarak antrenman planlamasında maksimum verim elde edebilmek için belirtilen çatışmadan kaçınma stratejilerinin paylaşılması amaçlanmıştır.

Yöntem: Google Scholar ve PubMed elektronik veri tabanında (2012 -3 Mayıs 2022 arası) ‘concurrent training’ ve ‘interference effect’ anahtar kelimeleri ile yapılan tarama sonucunda ulaşılan 12 deneysel araştırma makalesinden çalışmada faydalanılmıştır.

Bulgular: Dayanıklılık antrenmanına kronik adaptasyonunda tip 2 kas fibril tipinin tip 1 ‘e dönüşmesi, enerji metabolizmasının yağ ve karbonhidrat temelli olarak evrilerek oksidatif enzim aktivitelerini arttırmasıyla sonuçlanırken, direnç antrenmanı uygulamalarında ise miyofibriler protein sentezi arttırılarak hipertrofik kazanımlar, enerji metabolizmasında ise anaerobik enzim aktivitelerinin artışı gözlemlenmektedir. Moleküler boyutlar incelendiğinde, dayanıklılık antrenmanı esnasında adozin monofosfat protein kinaz aktivitesi (AmpK) artarken direnç antrenmanında mTOR aktivitesi (mechanistic target of rapamycin) olarak adlandırılan hipertrofiyi tetikleyici mekanizmanın üst regülasyonu başlamaktadır. Dayanıklılık antrenmanı esnasında mTOR aktivitesi baskılandığı gibi dayanıklılık antrenmanının hemen sonrası gerçekleştirilen direnç antrenmanı sonucunda benzer bir şekilde mTOR sentezi devreye girmemektedir. Her iki koşulda sadece dayanıklılık gelişirken kuvvete özgü adaptasyon mekanizalarında bir değişiklik gözlemlenmemektedir. Sistemik toparlama kapasitesi yüksek sporcularda yaklaşık 6 saat ara ile antrenmanların gerçekleştirilmesi yukarıda belirtilen fizyolojik çatışmadan kaçınmak için kritik bir strateji olarak görünmektedir.

Sonuç: Dayanıklılık antrenman seansından hemen sonra uygulanan kuvvet antrenmanı kuvvet kazanımı sağlamamaktadır. İleri düzey sporcularda alt ekstremitte temelli dayanıklılık antrenmanları ile eşzamanlı kuvvet antrenmanı uygulaması güç çıktısını arttırmadığı ve hipertrofi mekanizmasını olumlu etkilemediği yönünde bulgular yer almaktadır. Antrenman seanslarını planlarken ileri düzey sporcularda her iki antrenman türünün ayrı ayrı uygulanması, iki seans arasında en az 6 saat toparlanma arası olması ve ilk olarak kuvvet antrenmanının uygulanması gerektiği düşünülmektedir.

Öneriler: Haftalık periyotlamalarda kuvvet ve tekrarlı hareketler içeren dayanıklılık temelli antrenmanlar arasında en az 6 saatlik bir zaman aralığı oluşturmak, yüksek şiddetli devamlı yüklenmeler yerine yüksek yoğunluklu aralıklı interval uygulamaları ile bozucu etkiden kaçınmak döngülerde maksimum verim elde etmek açısından daha uygun pratik yaklaşımlardır.

Anahtar Kelimeler: Eşzamanlı Antrenman, Hipertrofi, Kassal Dayanıklılık, Adaptasyon, Alt Ekstremitte Kuvveti

CONCURRENT TRAINING AND INTERFERENCE EFFECT (WITH PRACTICAL APPLICATION APPROACHES)

Introduction And Objective: In many individual and team sports that require muscular endurance, except for sports that require long-term endurance such as marathon or explosive power production such as weightlifting, strength and endurance training are applied simultaneously in weekly training cycles. During concurrent applications, aerobic and anaerobic adaptations are in conflict, and physiological processes occur that inhibit each other. This situation creates an interference effect on the planned gains by blunting the training responsiveness. In this presentation, it is aimed to share the stated conflict avoidance strategies in order to achieve maximum efficiency in training planning by discussing the physiological basis of the conflict effect.

Method: In this review, 12 experimental research articles that were reached as a result of the search made with the keywords 'concurrent training' and 'interference effect' in the Google Scholar and PubMed electronic database (between 2012 and 2022) were used.

Findings: Chronic adaptation of endurance training results in conversion of type 2 muscle fibers to type 1, increasing oxidative enzyme activities with a fat and carbohydrate based conversion of energy metabolism. In resistance training applications, hypertrophy gains occur by increasing myofibrillar protein synthesis, and an increase in anaerobic enzyme activities in energy metabolism. In molecular dimensions, while AMP-activated protein kinase (AmpK) increases during endurance training, upregulation of the hypertrophy-triggering mechanism called mTOR activity (mechanistic target of rapamycin) begins in resistance training. While mTOR activity is suppressed during endurance training, mTOR synthesis is not activated as a result of resistance training performed immediately after endurance training. While only endurance capacity improvement in both conditions, no change is observed in strength-specific adaptation mechanisms. In athletes with high systemic recovery capacity, performing training with an interval of about 6 hours seems to be a critical strategy to avoid the above-mentioned physiological conflict.

Conclusion: Strength training applied immediately after the endurance training session does not provide strength gain. In elite athletes, there are findings that lower extremity-based endurance training and immediately strength training application do not increase power output and do not positively affect the hypertrophy mechanism. While planning the training sessions, it is thought that both training types should be applied separately in elite athletes, there should be at least 6 hours of recovery between the two sessions, and strength training should be applied first.

Practical Applications: Establishing a time interval of at least 6 hours between strength and endurance-based training sessions in weekly training cycles, avoiding interference effects with high-intensity intermittent interval applications instead of high-intensity continuous loads are more appropriate practical approaches in terms of obtaining maximum efficiency in microcycles.

Keywords: Concurrent Training, Hypertrophy, Muscular Endurance, Adaptation, Lower Extremity Strength

SPORCULARDA BİOİMPEDANS ANALİZİ KULLANILARAK VÜCUT KOMPOZİSYONUNUN BELİRLENMESİ: META ANALİZ

Zeynep ŞİMŞEK¹, Ersan KARA²

¹Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Kırşehir

²Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kırşehir

Giriş ve Amaç: Biyoelektrik empedans (BIA), insan vücudunun nasıl çalıştığını açıklayabilecek ağrısız, invaziv olmayan ve kolayca taşınabilir bir tekniktir. Vücut kompozisyonunun sürekli fiziksel aktivitenin etkisi altında değiştiği iyi bilinmektedir ve bu nedenle sporcuların kondisyonunun ve genel sağlığının ana bileşenlerinden biridir. Vücut kompozisyonunun ölçümünde çok farklı yöntemler kullanılmaktadır. Bunlar, su altı tartımı (dansitometri), çift enerjili X-ışını absorpsiyometrisi (DXA), biyoelektrik empedans analizi (BIA) ve antropometrik ölçümlerdir. Bu yöntemlerden biri olan (BIA) sporda son zamanlarda yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. BIA, eller ve ayaklar gibi temas noktaları arasında geçen ağrısız bir elektrik akımı kullanarak vücudun direncini ve reaktansını (yani empedans) ölçer. BIA, vücut kompozisyonundaki kütle dağılımını ve su bölmelerini değerlendirmek için kullanılmaktadır. BIA, Vücut Hücre Kütle (BCM), Vücut Kitle İndeksi (BMI), Yağ Kütle (FM), Yağsız Kütle (FFM), Toplam Vücut Suyu (TBW), Hücre Dışı Su (ECW), Hücre İçi Su (ICW), Bazal Metabolizma Hızı (BMR), Faz Açısı (PhA), Direnç (R), Reaktans (Xc), Vücut Kapasitesi (C) gibi parametre modellerine sahiptir. Bu derlemenin amacı, sporda (BIA) kullanımı ile vücut kompozisyonunun belirlenmesine yönelik yapılan çalışmalarını incelemektir.

Yöntem: Bu çalışmada biyoempedans analizi kullanılarak sporcularda vücut kompozisyonunun belirlenmesi ile ilgili literatür çalışmaları incelenerek derleme yöntemi kullanılmıştır. Medline, PubMed, Science Direct, Scopus, SPORTDiscus ve Web of Science veritabanlarından taranan yaklaşık 63 adet makale incelenmiştir.

Bulgular: Vücut kompozisyonunun belirlenmesi ile sporcuların sağlık durumları ve performansları hakkında önemli ipuçları elde edilmektedir. Vücut kompozisyonunun değerlendirilmesi aynı zamanda sporcuların diyetlerinin etkinliği ve yetersizliği hakkında da önemli bilgiler sağlamaktadır.

Sonuç: Yapılan çalışmalarda yağsız kütle, toplam vücut, hücre içi ve hücre dışı su için BIA ve referans yöntemler arasında iyi bir uyum gözlemlendiği belirtilmiştir. Ayrıca bu çalışmaların birçoğunda BIA'nın vücut kompozisyonu ölçümünde son derece geçerli ve güvenilir olduğu gösterilmiştir.

Öneriler: İncelenen araştırmalar sporcularda BIA'nın vücut kompozisyonunu belirlemek için kullanılabileceğini ileri sürmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sporcu, Bioempedans Analizleri, Vücut Kompozisyonu.

DETERMINATION OF BODY COMPOSITION IN ATHLETES USING BIOIMPEDANCE ANALYSIS: META ANALYSIS

Introduction and Purpose: Bioelectrical impedance (BIA) is a painless, non-invasive and easily portable technique that can explain how the human body is operational. It is well known that body composition is changed under the influence of continuous physical activity and is therefore one of the main components of the fitness and general health of athletes. Many different methods are used to measure body composition. These are underwater weighing (densitometry), dual energy X-ray absorptiometry (DXA), bioelectrical impedance analysis (BIA) and anthropometric measurements. Bioimpedance analysis, one of these methods, has been widely used in sports recently. Bioelectrical impedance analysis measures the body's resistance and reactance (i.e. impedance) using a painless electric current passed between points of contact such as the hands and feet. BIA is used to evaluate mass distribution and water compartments in body composition. BIA has parameter models such as Body Cell Mass (BCM), Body Mass Index (BMI), Fat Mass (FM), Fat Free Mass (FFM), Total Body Water (TBW), Extracellular Water (ECW), Intracellular Water (ICW), Basal Metabolic Rate (BMR), Phase Angle (PhA), Resistance (R), Reactance (Xc), Body Capacity (C). The aim of this review was to examine the studies on the use of BIA in sports and the determination of body composition.

Method: In this study, compilation method was used examining the literature studies on the determination of body composition in athletes using bioimpedance analysis. About 63 articles from Medline, PubMed, Science Direct, Scielo, Scopus, SPORTDiscus and Web of Science databases were reviewed.

Results: By determining the body composition, important clues about the health status and performance of the athletes are obtained. Evaluation of body composition also provides important information about the effectiveness and inadequacy of diets of athletes.

Conclusion: Studies have shown that there is good agreement between BIA and reference methods for lean mass, total body, intracellular and extracellular water. In addition, in many of these studies, BIA has been shown to be extremely valid and reliable in body composition measurement.

Suggestions: The studies reviewed suggest that BIA can be used to determine body composition in athletes.

Keywords: Athlete, Bioimpedance Analysis, Body Composition.

ELİT KÜREKÇİLERİN KÜREK ERGOMETRE PERFORMANSLARI VE RELATİF KUVVET İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Sinem Kahraman¹, Melisa Demir¹, Mehmet Topal¹, İlhan Odabaş¹

¹Haliç Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Y.O

Giriş ve Amaç: Kürek sporu belirli yaş, cinsiyet kategorileri ve tekne sınıflarında uygulanan yüksek derecede kuvvet ve kas gücü gerektiren spordur. Elit kürekçilerin kürek ergometre performansları ile pençe kuvveti, relatif kuvvet ilişkisinin incelenmesidir.

Yöntem: Çalışmaya Vira Denizciler, Galatasaray ve Fenerbahçe Kürek kulüplerin de kürek çeken yaşları 17-35 yaş arasında, 12 kadın ve 31 erkek sporcu olmak üzere toplam 43 elit kürek sporcusu gönüllü olarak katıldı. Sporcuların 2000 m. Ergometre performansları Concept 2 kürek ergometresinde ölçüldü. Sağ ve sol el pençe testi ölçümünde 0-200 kg arası kuvvet ölçümü yapabilen Baseline hidrolik el dinamometresi kullanıldı. Elde edilen veriler IBM SPSS 24 istatistik programı ile değerlendirildi. El kuvvetinin 2000m kürek performansına etkisini değerlendirmek için normallik analizi yapıldıktan sonra tanımlayıcı istatistikler ve Pearson korelasyon analizi yapıldı. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ güven aralığında değerlendirildi.

Bulgular: Erkeklerin toplam pençe kuvveti ($r = 0.441$), sağ pençe kuvveti ($r = 0.588$), beden kütle indeksi ($r = 0.379$) ile kürek performansı arasında pozitif derecede anlamlı ilişkiler bulundu. Kadınların toplam pençe kuvveti ($r = 0.597$), sağ pençe kuvveti ($r = 0.511$) ve sol pençe kuvveti ($r = 0.633$), beden kütle indeksi ($r = 0.455$) ile üretilen ergometre kürek performansı arasında pozitif derecede anlamlı ilişkiler olduğu gözlemlendi. Tüm grubun toplam pençe kuvveti ($r = 0.713$), sağ pençe kuvveti ($r = 0.780$) ve sol pençe kuvveti ($r = 0.588$), relatif kuvvet ($r = 0.542$), beden kütle indeksi ($r = 0.455$) ile üretilen ergometre kürek performansı arasında pozitif yüksek derecede anlamlı ilişkiler olduğu gözlemlendi.

Sonuç: Çalışmada kürek performansı ile relatif kuvvet arasında bir ilişkiye rastlanmadı ancak ergometre performansı ile pençe kuvvetleri arasında her iki cinsten de doğrusal bir ilişkiye rastlandığından kürek performansının artırılmasında kuvvet çalışmalarının önemli olduğu çıkarımı yapılabilir.

Anahtar kelimeler: Concept 2, kürek sporu, pençe kuvveti.

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ROWING ERGOMETER PERFORMANCES AND RELATIVE FORCE OF ELITE ROWERS

Introduction and Purpose: Rowing is a sport that requires a high degree of strength and muscle power applied in certain age, gender categories and boat classes. The aim of this study is to examine the relationship between the rowing ergometer performances of elite rowers and their handgrip strength and relative strength.

Method: A total of 43 elite rowing athletes, 12 female and 31 male, aged between 17-35, who row at Vira Denizciler, Galatasaray and Fenerbahçe Rowing clubs, voluntarily participated in the study. Athletes' 2000 m. Ergometer performances were measured on the Concept 2 rowing ergometer. Baseline hydraulic hand dynamometer, which can measure 0-200 kg of force, was used in the measurement of the right and left hand grip test. Obtained data were evaluated with IBM SPSS 24 statistical program. In order to evaluate the effect of hand grip strength on 2000m rowing performance, descriptive statistics and Pearson correlation analysis were performed after normality analysis. Statistical significance level was evaluated at $p < 0.05$ confidence interval.

Results: There were also positive significant correlations between male total hand grip strength ($r = 0.441$), right hand grip strength ($r = 0.588$), body mass index ($r = 0.379$) and rowing performance. It was observed that there were positive correlations between total ($r = 0.597$), right ($r = 0.511$) and left hand grips strength ($r = 0.633$), body mass index ($r = 0.455$) and ergometer rowing performance of women. The total hand grip strength of the whole group ($r = 0.713$), right ($r = 0.780$) and, left hand grip strength ($r = 0.588$), relative strength ($r = 0.542$), body mass index ($r = 0.455$) and the ergometer rowing performance produced were positively highly significant. relationships were observed.

Conclusion: In the study, no relationship was found between rowing performance and relative strength, but since there was a linear relationship between ergometer performance and hand grip strength in both genders, it can be deduced that strength training is important in increasing rowing performance.

Keywords: Concept 2, Rowing, Hand grip strength.

KİNEZYOBANT VE SPORDA KULLANIM ALANLARI: SİSTEMATİK DERLEME

Merve AYDOĞUŞ¹, Yücel OCAK¹

¹*Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar*

Giriş ve Amaç: Kinezyotape tekniği 1973 yılında Japon kayropraksi uzmanı Dr Kenzo tarafından bulunan terapötik bir bantlama tekniğidir. Daha önce uygulanan bantlama çeşitlerine alternatif olarak ortaya çıkmıştır. Standart bantlamalar, uygulanan bölgedeki eklem ve kasların fonksiyonlarını sınırlandırırken, kinezyotape tekniği ile yapılan bantlama eklem hareket açıklıklarını rijit bantlama kadar sınırlandırmaz. Bu bantlama tekniği özellikle ilk olarak 1988 Seul Olimpiyatlarındaki sporcular tarafından tercih edilmiştir. Daha sonrasında ise 2008 Pekin olimpiyatlarında 58 ülkeyi temsil eden sporcularda kullanılması için bağışlanmış ve ünlü sporcular tarafından yaygın bir şekilde kullanılmıştır. Son yıllarda da ülkemizdeki sporcular üzerinde ve kliniklerde tedavi amaçlı kullanılmaya başlanmıştır. Kinezyobant uygulaması sporcular üzerinde ağrı, propriosepsiyon, denge, eklem hareket açıklığı, yorgunluk, sakatlık sonrası tedavide aktif olarak kullanılmaktadır. Bu çalışmanın amacı birçok alanda kullanılan kinezyobantın tanıtılması ve sporda kullanım alanlarını güncel literatür bilgisi ile ele almaktır.

Yöntem: Araştırmada herhangi bir tarih sınırlandırması yapılmamış olup Pubmed, Scopus, Web Of Science (WOS) veri tabanlarında kinezyobant teknikleri ve sporda kullanım alanları ile ilgili güncel literatür taraması yapılmış ve analiz edilmiştir.

Bulgular: Tarama sonrasında amacımıza uygun ondört (14) makale sistematik derlemede kullanılmıştır. Kinezyobant, hem uygulamasının kolay olması hem de kontraendikasyonlarının çok az olması sebebiyle sporda kullanım alanı oldukça geniştir. Aktivite sırasında veya dinlenme halinde, kas-iskelet sistemi patolojilerinin tedavisinde destek amaçlı, ağrı azaltılmasında, kas ve hareketi desteklemede etkinliği yapılan çalışmalarca kanıtlanmıştır. Özellikle uygulandığı bölgedeki kas veya kasların elektriksel aktivasyonunu arttırarak, kasların uyarılabilirliği üzerinde etkin rol oynadığı kanıtlanmıştır. Literatür taramasında elde edilen bir başka bulgu ise yorgunluk sonrası oluşan kinematik bozuklukların kinezyobant ile azaltılmasında ve sakatlanan bölgedeki kas veya eklem aktivite anında desteklenmesi amacıyla kullanıldığı da gözlemlenmiştir. Bu uygulama ile de bir bölgedeki kinematiğin bozulmasını azaltarak bağlantılı eklem ve kaslarda oluşabilecek sakatlıkların önlenebildiği savunulmuştur.

Sonuç: Kinezyobant birçok alanda olduğu gibi spor alanında da oldukça fazla kullanılmaktadır. Gerek sakatlık önlemede gerekse aktiviteyi destekleme anlamında sporculara yardımcı olmaktadır. Özellikle son çalışmalarda sakatlık türü ve kasın yapısına göre uygulama yöntemi seçilerek sakatlıkların önüne geçilebileceği görülmüştür.

Anahtar Kelime: Kinezyobant, Spor, Sakatlık, Kinezyoloji

KINESIO TAPE AND ITS USAGE IN SPORTS: A SYSTEMATIC REVIEW

Introduction and Purpose: Kinesio tape technique is a taping technique used by Dr Kenzo for Japanese chiropractic in 1973. It is introduced as an alternative to the banding used before. While standard tapes limit the functions of increasing joints and muscles, it does not limit the taping movements made with the kinesio tape technique as much as rigid taping. This taping technique was first preferred by the athletes at the 1988 Seoul Olympics. It was later used by famous athletes for their use in representations representing 58 at the 2008 Beijing Olympics and was widely used. In recent years, it has been used for therapeutic purposes on athletes and in clinics in our country. Kinesio tape is actively used on athletes in pain, proprioception, balance, range of motion, tension, post-injury movement. The aim is to introduce the kinesio tape, which is currently in use in this market, and to discuss its fields in sports with current literature information.

Method: There was no date limitation in the research, and the current literature on kinesiotape techniques and their use in sports was searched and analyzed in Pubmed, Scopus, Web Of Science (WOS) databases.

Results: After the screening, fourteen (14) articles suitable for our purpose were used in the systematic review. Kinesio tape has a wide area of use in sports because it is easy to apply and has very few contraindications. It has been proven by studies to support the treatment of musculoskeletal system pathologies, reduce pain, support muscle and movement during activity or at rest. It has been proven that it plays an active role on the excitability of the muscles, especially by increasing the electrical activation of the muscle or muscles in the area where it is applied. Another finding obtained in the literature review was that it was used to reduce kinematic disorders after fatigue with kinesio band and to support the muscle or joint in the injured area during activity. It has been argued that with this application, injuries that may occur in the connected joints and muscles can be prevented by reducing the deterioration of the kinematics in a region.

Conclusion: Kinesio band is widely used in the field of sports, as in many other fields. It helps athletes both to prevent injury and to support activity. Especially in recent studies, it has been seen that injuries can be prevented by choosing the method of application according to the type of injury and muscle structure.

Keyword: Kinesiotape, Sports, Injury, Kinesiology

8 HAFTALIK METCON ANTRENMANLARININ ANTRPOMETRİK ÖLÇÜMLER ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Nazlıcan DÜZCE¹ Muhammet AKKUŞ¹ Umut YİĞİT¹ İbrahim Ethem HİNDİSTAN¹
Büşra ÇELEBİ¹

¹Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya

²Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Lisans Öğrencisi /Niğde

Giriş ve Amaç: Çalışmanın amacı metcon antrenmanlarının kadın ve erkek bireylerde antropometrik parametreler üzerine etkisini incelemektir. Metcon antrenmanları yüksek yoğunluklu egzersizler içeren ve çoğu zaman setler arasında kısa süreli dinlenme ile tekrar edilen yüksek şiddetli uygulanan bir antrenman yöntemidir. Bu antrenman yönteminin katılımcıların vücut ağırlığı, kas kütlesi, vücut yağ oranı, vücut yağ kütlesi, toplam vücut suyu yüzdesi, metabolik yaşına etkisine bakılmaktadır.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya 18-42 yaş aralığında toplam 40 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Gruplar eşit bir şekilde deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Katılımcılara haftada 3 gün metcon antrenman programı uygulanmıştır. Biyoelektrik impedans ölçümlerinde vücut yağ kütlesi, vücut yağ yüzdesi, toplam vücut suyu yüzdesi, vücut ağırlığı metabolik yaş ve vücut kas ağırlığına bakılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 26 paket programı kullanılmış olup, gruplar arası farkı belirlemede Independent-Sample t Testi grup içindeki farkı belirlemede Paired-Sample t Testi kullanılmıştır.

Bulgular: Grup içi yaptığımız karşılaştırmalarda deney ve kontrol grubunun kendi içerisinde yağ kütlesi, ağırlık, beden kitle indeksi, yağ oranı ve metabolik yaş verileri incelendiğinde ön test son test karşılaştırılmasında son test lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir($p<0,05$). Deney grubundaki katılımcıların cinsiyet karşılaştırılmasına bakıldığında kadınlarda metabolik yaş, yağ kütlesi ve yağ oranında anlamlı bir fark bulunmuştur. Deney grubu erkek katılımcılarda ise ağırlık beden kitle indeksi, yağ kütlesi, yağ oranı ve metabolik yaş arasında olumlu bir fark bulunmuştur.

Sonuç: Yaptığımız çalışma doğrultusunda metcon antremanı katılımcıların ilk ölçümüne göre son ölçümlerindeki beden kitle indeksi, metabolik yaş, ağırlık, yağ kütlesi oranı ve yağ oranı değişimlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Metcon antrenmanları yeni popüler olmaya başlayan ve kısa sürede dahi verim alınabilen bir antrenman yöntemidir. Literatüre baktığımızda, metcon antrenman metodu ile ilgili çok az çalışmaya rastlanmaktadır. Bu yönüyle yapılan bu araştırma diğer sporcu, antrenör ve spor bilimciye bu alanda yapacakları çalışmalarda yardımcı olacağını düşünülmektedir.

Öneriler: Metcon antrenmanları süresince daha sık aralıklarda testler uygulanarak, gelişim ergisinin oluşturulması. Farklı antrenman programları ile metcon antrenmanlarının karşılaştırılması. Metcon antrenmanlarının hipertrofiye etkilerinin incelenmesi amacıyla yeni çalışmalar yapılabilir.

Anahtar kelimeler: Metcon, crosfit, biyoelektriksel impedans analizi, antropometrik ölçümler,

INVESTIATION OF THE EFFECT OF 8-WEEK METCON TRAINING ON ANTHOPOMETRIC MEAASUREENTS

Introduction and Purpose: The aim of the study is to examine the effect of metcon training on anthropometric parameters in male and female individuals. Metcon workouts are a high-intensity training method that includes high-intensity exercises and is often repeated with short rest between sets. The effect of this training method on the participants' body weight, muscle mass, body fat ratio, body fat mass, total body water percentage, metabolic age is to look at.

Methods: A total of 40 people between the ages of 18-42 participated in the study voluntarily. The groups were equally divided into experimental and control groups. Metcon training program was applied to the participants 3 days a week. Body fat mass, body fat percentage, total body water percentage, body weight, metabolic age and body muscle weight were measured in bioelectrical impedance measurements. SPSS 26 package program was used in the analysis of the data, and the Independent-Sample t-Test was used to determine the difference between the groups, and the Paired-Sample t-Test was used to determine the difference within the group.

Conclusion: In the comparisons we made within the group, when the fat mass, weight, body mass index, fat ratio and metabolic age data of the experimental and control groups were examined, a significant difference was found in favor of the post-test in the comparison of the pre-test and post-test ($p < 0.05$). Considering the gender comparison of the participants in the experimental group, a significant difference was found in metabolic age, fat mass and fat ratio in women. In the male participants in the experimental group, a positive difference was found between weight body mass index, fat mass, fat ratio and metabolic age.

Results: In line with our study, a statistically significant difference was found in the changes in body mass index, metabolic age, weight, fat mass ratio and fat ratio in the last measurements compared to the first measurement of the participants in the metcon training. Metcon training is a training method that has just started to become popular and can be productive even in a short time. When we look at the literature, there are very few studies on the metcon training method. It is thought that this research carried out with this aspect will help other athletes, trainers and sports scientists in their studies in this field

Suggestions: Establishing a developmental curve by applying tests at more frequent intervals during Metcon training. Comparison of different training programs and metcon training. New studies can be conducted to examine the effects of Metcon training on hypertrophy.

Keywords: Metcon, CrossFit electrical impedance analysis, anthropometric measurements,

ZİHİNSEL YORGUNLUK KOŞULUNDA FİZİKSEL PERFORMANS

Berk Kurtarır,¹ Buse Seven,¹ Egemen Mancı,¹ Çağdaş Güdücü,² Erkan Günay³

¹ Berk Kurtarır, Dokuz Eylül Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir

² Çağdaş Güdücü, Dokuz Eylül Üniversitesi Biyofizik Anabilim Dalı, İzmir

³ Erkan Günay, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa

Giriş ve Amaç: İnsan fiziolojisindeki tüm mekanizmalar uyum içerisinde birlikte çalışmaktadırlar, bu nedenle olası bir ‘stres’ koşuluna maruz kalındığında bir mekanizmada meydana gelen aksaklıklar diğer mekanizmaları da olumsuz etkileyebilmektedir. Son dönemde, zihinsel yorgunluk koşulunda insan performansının sınırları ve sınırlılıkları merak konusu haline gelmiştir. Sunulacak olan bu literatür derlemesinde spor bilimleri temel alanında zihinsel yorgunluk ile ilgili, araştırmacıların son dönemde ortaya koyduğu kanıt temelli araştırma sonuçlarının paylaşılması ve tarafımızca yürütülen araştırmaların bazı ön bulgularının paylaşımı üzerinden konunun tartışmaya açılması planlanmaktadır.

Yöntem: İki elektronik veri tabanı, Google Scholar ve PubMed (3 Mayıs 2022’ye kadar), “mental fatigue” ve “physical performance” anahtar kelimeleri ile zihinsel yorgunluğun fiziksel performans üzerindeki etkilerini test etmek için tasarlanmış deneysel çalışmalar için araştırıldı.

Bulgular: Zihinsel yorgunluğun altında yatan fizyolojik mekanizmalar ve bu mekanizmaların sportif performans üzerindeki olumsuz etkileri hala belirsizliğini koruyan bir konu olmakla birlikte, şimdiye kadar yapılan çalışmalarda ortaya konan en kalıcı bulgu, Marcora ve ark. tarafından ortaya atılan zihinsel yorgunluğa maruz kalmış kişilerde görülmüş algılanan zorluk seviyesindeki artıştır. Zihinsel yorgunluğun bir sonucu olarak ön singulat kortekse adenozin birikimi, dopamin ile etkileşime girerek motivasyonu düşürür. Psikobiyolojik modele göre, performans; algılanan efor ve potansiyel motivasyonun etkileşimi tarafından belirlenir. Motivasyonun düşmesi, algılanan zorluk seviyesinin artmasına neden olur. Bu durum, özellikle dayanıklılık tipi uzun süreli aktivitelerde performansı sınırladığına inanılan kalp atım hızı, laktat birikimi ve nöromusküler fonksiyon gibi fizyolojik parametrelerde bir değişiklik olmamasına rağmen kişinin performans çıktısını bozar. Öte yandan, maksimal kuvvet, sürat, patlayıcı kuvvet gibi performansın anaerobik bileşenleri zihinsel yorgunluk koşulundan etkilenmez. Bu durumun, maksimum güçteki anaerobik aktiviteleri tamamlamada bilişsel katkının çok az olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sonuç: Zihinsel yorgunluk, dayanıklılık tipi uzun süreli maksimal altı şiddette gerçekleşen aktivitelerde, algılanan zorluk seviyesini artırma aracılığıyla, kişilerin performans çıktısını bozar. Ancak, kısa süreli ve yüksek şiddette gerçekleşen aktiviteler zihinsel yorgunluk koşulundan etkilenmez. Bu durum, maksimum güç çıktısı gerektiren anaerobik aktivitelerde egzersizin güç çıktısını ve devamını sağlayan ana düzenleyici mekanizmanın kassal, uzun süreli aerobik aktivitelerde ise beyin temelli olması ile açıklanabilir.

Öneriler: Gelecek araştırmalarda zihinsel yorgunluk koşulunda atletik performansın iyileştirilmesi, denge gibi kompleks yetilerin derinlemesine araştırılmasına ve bilgilerin sahada kullanılabilir düzeyde uygulama boyutlarının ortaya konmasına ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: zihinsel yorgunluk, fiziksel performans, anaerobik egzersiz, aerobik egzersiz

PHYSICAL PERFORMANCE IN THE CONDITION OF MENTAL FATIGUE

Introduction and Purpose: All mechanisms in human physiology work together in harmony, therefore, when exposed to a possible 'stress' condition, malfunctions in one mechanism may adversely affect other mechanisms. Recently, the limits and limitations of human performance in the condition of mental fatigue have become a matter of curiosity. In this literature review that will be presented, it is planned to share the evidence-based research results of the researchers on mental fatigue in the branch of sports sciences and to bring the matter up for discussion by sharing some preliminary findings of the studies conducted by us.

Materials and Methods: Two electronic databases, Google Scholar and PubMed (until May 3, 2022), were searched with the keywords “mental fatigue” and “physical performance” for experimental studies designed to test the effects of mental fatigue on physical performance.

Results: Although the physiological mechanisms that cause mental fatigue and the negative effects of these mechanisms on physical performance are still a subject that remains unclear, the most permanent finding in the studies to date is the increase in the level of perceived effort observed in individuals under the mental fatigue condition shown by Marcora et al.. The accumulation of adenosine in the anterior cingulate cortex as a result of mental fatigue reduces motivation by interacting with dopamine. According to the psychobiological model, performance is determined by the interaction of perceived effort and potential motivation. A decrease in motivation leads to an increase in the level of perceived effort. Although there is no change in physiological parameters such as heart rate, lactate accumulation and neuromuscular function, which are believed to limit performance, especially in endurance-type long-term activities, it negatively affects physical performance. On the other hand, anaerobic components of performance such as maximal strength, speed, and explosive power are not affected by the mental fatigue condition. This is thought to be due to the very low cognitive contribution to completing the maximum strength anaerobic activities.

Conclusion: Mental fatigue impairs performance in endurance-type long-term submaximal activities by increasing the level of perceived effort. However, short-term and high-intensity activities are not affected by the mental fatigue condition. This can be explained by the fact that the main regulatory mechanism that provides the power output and continuation of the exercise in anaerobic activities that require maximum power output is muscular and in long-term aerobic activities it is brain-based.

Suggestions: In future studies, there is a need for in-depth investigation of complex abilities such as improving athletic performance in the condition of mental fatigue, balance and revealing the information at a usable level in the field.

Keywords: mental fatigue, physical performance, anaerobic exercise, aerobic exercise

KUVVET ANTRENMANLARININ SIKLIK VE KAPSAMININ HİPERTROFİ VE KUVVET GELİŞİMİNE ETKİSİ

Adem Poyraz¹, Kadir Burak Karataş²

¹Adem Poyraz/Afyon Kocatepe Üniversitesi/Afyonkarahisar

²Kadir Burak Karataş/Ertuğrul Gazi Ortaokulu/Yozgat

Giriş ve Amaç: Konu ile ilgili yapılmış çalışmaların kısıtlı olması ve özellikle takım sporlarında dönemler (hazırlık dönemi, müsabaka dönemi vs.) arası sürenin kısıtlı olması, müsabaka döneminin uzun süre devam etmesi sebepleriyle antrenman planlamasında yarar sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmada, farklı sıklık ve kapsama ait kuvvet antrenmanlarının hipertrofi ve kuvvet gelişimine etkisi incelenmiştir.

Yöntem: Bu derleme çalışmasında “Google Scholar” “Researchgate” “Pub Med” “ncbi.nlm.nih.gov” “YÖKSİS” adreslerinde yer alan araştırmalardan, makalelerden, tezlerden ve spor bilimleri alanında çeşitli kitaplardaki bilgilerden yararlanılmıştır.

Bulgular: Konu ile ilgili yapılan bir araştırmada 33 deneyimsiz birey 16 haftalık kuvvet antrenmanı uygulamıştır. İlk 8 hafta 6 – 12 tekrardan 3 – 4 set ve haftada 3 gün antrenmana tabi tutulmuşlardır ve ardından sonraki 8 haftalık süreçte 3 gruba bölünmüşlerdir. Azaltılmış kuvvet antrenman grubu haftada 1, azaltılmış antrenman grubu haftada 2 ve kuvvet antrenmanları durdurulan üç farklı grup oluşturulmuştur. Sonuç olarak azaltılmış kuvvet antrenmanları sonucunda artırılan kas kuvvetinin korunması sağlanabilirken kuvvet antrenmanları durdurulan gruptaki katılımcıların ise kas kuvvetlerinde düşüşler meydana gelmiştir. Azaltılmış kuvvet antrenmanı döneminde sıklığın kuvvetin korunmasında etkisi gözlenmemiştir.

Sonuç: Çalışmada yapılan araştırmalar göz önünde bulundurularak kuvvet antrenmanlarındaki sıklığın da kapsamın da kuvvet gelişimi ve hipertrofiye olumlu etkisi olduğu fakat antrenman kapsamının hipertrofi ve kuvvet gelişimi için sıklığa göre daha önemli bir etken olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler: Bir kuvvet antrenman programı oluşturulurken amaçlanan hedef iyi tahlil edilmeli ve bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulmalıdır. Bunların dışında antrenmanın kalitesi için kapsam çok önemlidir ve kapsamla beraber sıklığın da doğru şekilde planlanması antrenmandan alınacak verimin en yüksek düzeyde tutulmasını sağlayacaktır. Konu ile ilgili araştırmaların kısıtlı olması sebebiyle araştırma yapılması konunun aydınlatılması için önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kuvvet antrenmanı, Hipertrofi, Kuvvet gelişimi, Sıklık, Kapsam.

THE EFFECT OF THE FREQUENCY AND SCOPE OF STRENGTH TRAINING ON HYPERTROPHY AND STRENGTH DEVELOPMENT

Introduction and Purpose: It was thought that it would be beneficial in training planning due to the limited number of studies on the subject and the limited time between periods (preparatory period, discount discount, etc.), especially in team sports, and the long duration of the competition period. In this research, the effect of strength training of different frequency and scope on hypertrophy and strength development was investigated.

Methods: In this compilation study, the researches, articles, theses and various books in the field of sports sciences has been used in the "Google Scholar", "Researchgate", "Pub Med", "ncbi.nlm.nih.gov", "YÖKSİS" addresses.

Results: In a study on the subject, 33 inexperienced individuals applied 16-week strength training. For the first 8 weeks, they were trained 3 – 4 sets of 6 – 12 repetitions and 3 days a week, and then they were divided into 3 groups over the next 8 weeks. A reduced strength training group once a week, a reduced training group twice a week, and three different groups where strength training was stopped were formed. As a result, while the increased muscle strength could be maintained as a result of reduced strength training, the muscle strength of the participants in the group whose strength training was stopped decreased. In the reduced strength training period, the effect of frequency on maintaining strength was not observed.

Conclusion: Considering the studies conducted in the study, it was concluded that the frequency and extent of strength training had a positive effect on strength development and hypertrophy, but the training extent was a more important factor for hypertrophy and strength development than the frequency.

Suggestions: While creating a strength training program, the intended target should be well analyzed and individual differences should be considered. Apart from these, the scope is very important for the quality of the training and the correct planning of the frequency together with the scope will ensure that the efficiency to be obtained from the training is kept at the highest level.

Keywords: Strength training, Hypertrophy, Strength development, Frequency, Scope.

AKUT YÜKSEK ŞİDDETLİ İNTERVAL ANTRENMANIN KALP ATIM HIZI DEĞİŞKENLİĞİ ÜZERİNE ETKİLERİ

Umut YİĞİT¹, Kadir Can KÜPELİ¹, Ali İŞİN¹, Tuba MELEKOĞLU¹

¹*Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü*

Giriş ve Amaç: Yüksek şiddette yüklenme ve düşük şiddette dinlenme periyotlarından oluşan yüksek yoğunluklu interval antrenman, fiziksel performansı geliştirme için en etkili yollarından biridir. Bu araştırmanın amacı akut yüksek şiddetli interval antrenmanın otonom sinir sisteminin göstergelerinden biri olarak kabul edilen kalp atım hızı değişkenliği (KAHd) üzerine etkilerinin araştırılmasıdır.

Yöntem: Araştırmaya katılan 18 gönüllü yüksek şiddetli interval antrenman grubu (n:9) ve kontrol grubu (n:9) olmak üzere cinsiyet, antropometrik özellikler ve antrenman geçmişleri dikkate alınarak iki gruba ayrılmıştır. Kalp atım hızı değişkenliği parametreleri kalp atış hızı monitörü (Polar H10) kullanılarak antrenman öncesinde ve sonrasında 3 gün boyunca ölçülmüştür. Antrenman günü ve takip eden günlerdeki ölçümler sabah saatlerinde ve antrenmanın hemen akabinde 5 dakikalık ölçümle oturur pozisyonda gerçekleştirilmiştir. Zamana bağlı grupların etkileşiminin değerlendirilmesi için Tekrarlayan Ölçümlerde ANOVA testi uygulanmıştır.

Bulgular: Grupların zamana bağlı değişimleri incelendiğinde KAHd parametrelerinde zamana bağlı etkileşimin yanı sıra grup x zaman etkileşimi de tespit edilmiştir. Posthoc testi ise bu farklılığın antrenmandan hemen sonra gerçekleştirilen ölçümlerden kaynaklandığını göstermiştir. HIIT antrenmanından hemen sonra SDNN, RmSSD ve HRV değerleri egzersiz öncesine ve kontrol grubuna göre anlamlı olarak daha düşükken sempatik aktivitenin artmasının bir göstergesi olan LF/HF yüksek olarak ölçülmüştür. 24 saat sonra ise bu anlamlı farkın kaybolarak antrenman öncesi değerlerine döndüğü ve kontrol grubuyla benzer değerlere ulaştığı görülmüştür. HIIT grubunda egzersiz öncesi, sonrası ölçümlerde (24., 48., ve 72. saat) KAHd değerleri kontrol grubuyla benzer bulunmuştur.

Sonuç: Kontrol grubunda KAHd değerlerinde herhangi bir değişim gözlemlenmezken akut HIIT antrenmandan hemen sonra otonom sistemin etkilendiği, özellikle sempatik aktivitenin arttığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte 24 saat içerisinde HIIT grubunun toparlanarak KAHd değerlerinin egzersiz öncesi duruma geri döndüğü görülmüştür.

Öneriler: Bu çalışmada gençlerin her ne kadar HIIT antrenmanı sonrasında sempatik aktiviteleri artmış olsa da 24 saat içerisinde toparlandıkları görülmektedir. Benzer çalışmaların farklı yaş gruplarında ve farklı antrenman metodları ile de araştırılması öneri olarak sunulabilir. Otonom sinir sistemindeki bu dalgalanmaların dengenin korunması için güçlendirici bir etken olduğu ve bu nedenle bireye özgü hazırlanan HIIT antrenmanlarının otonom sinir sistemi üzerine olumlu etkileri olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: akut egzersiz, kalp atım hızı değişkenliği, yüksek şiddetli interval antrenman

THE EFFECTS OF ACUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING ON HEART RATE VARIABILITY

Introduction and objective: High-intensity interval training (HIIT), consisting of high-intensity exercise and low-intensity rest, is one of the most effective methods for improving physical performance. The aim of this study is to investigate the effects of acute HIIT on heart rate variability (HRV), which is considered one of the indicators of the autonomic nervous system.

Methods: Eighteen volunteers who participated in the study were divided into two groups, considering their gender, anthropometric characteristics, and levels of participation in exercise: the high-intensity interval training group (n:9) and the control group (n:9). Heart rate variability parameters were measured with a heart rate monitor (Polar H10) before and after training (immediately after, at 24th, 48th and 72nd h). The measurements on the training day and the following days were performed in the morning and immediately after the training in a sitting position. Repeated Measures of ANOVA Test was used to evaluate the interaction of the time and time x groups.

Results: There was a time-dependent interaction for all HRV parameters (SDNN, RmSSD, LF /HF, HRV) and heart rate, and an interaction was found between time and group. Post hoc tests using the Bonferonni correction revealed that the time x group interaction was due to the measurements performed immediately after training. SDNN, RmSSD and HRV values measured immediately after training was significantly lower and the LF /HF levels, which is an indicator of increased sympathetic activity, was significantly higher than other measurements of training group and control group. After 24 hours, it was observed that this significant difference disappeared and returned to pre-training values, reaching values like those in the control group. The HRV values before and post 24th, 48th and 72nd hour were similar in the HIIT group compared to the control group.

Conclusion: While no change in HRV variables were observed in the control group, it was found that the autonomic nervous system was affected immediately after acute HIIT training, and sympathetic activity in particular increased. However, within 24 hours, it was observed that the HIIT group recovered and the HRV values returned to the pre-training state.

Recommendations: This study shows that although participants' sympathetic activity increased after HIIT training, it recovered within 24 hours. It can be suggested that similar studies should be investigated in different age groups and with different training methods. The HIIT training customized by individuals may enhance the autonomic nervous system by stimulating the sympathetic and parasympathetic system.

Keywords: acute exercise, heart rate variability, high-intensity interval training

ELİT AKADEMİ B LİĞİ FUTBOLCULARINDA İMGELEME VE KAYGI İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Sabri Birlik¹, Adem Poyraz¹

¹Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar

Giriş ve amaç: Bu çalışmamızda profesyonelliğe adım atmada son basamak da olan elit B ligi futbolcularının gelecek hakkında ne düşündüğünü, onların imgeleme ve kaygı durumlarının etkilerini gözlemlemek amacıyla ANKET ve ilişkisel tarama modeli kullanarak bir ölçme yapmaktır. Gerçekleştirilen taramalar neticesinde sporcuda bulunan kaygı durumları ile karşı koyabilme de ve sporcunun performansını artırmada uygulanan imgeleme projelerine dair ülkemizde yeterli araştırılma yapılmadığı fark edilmiştir. Dolayısı ile elit akademi liginde yer alan futbolcularda imgeleme ve sürekli kaygı ilişkisinin araştırılması bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

Yöntem: Gerçekleştirilen çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmanın evrenini elit akademi B ligi ve örnekleme ise B liginde forma giyen futbolculardan oluşturulmaktadır. Araştırmaya Elit Akademi B Liginde forma giyen 169 futbolcu U-17 kategorisinden ve 122 futbolcudan U-19 kategorisinden olmak üzere toplamda 291 futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Futbolcuların yaş ortalamaları ise $17,20 \pm 1,08$ 'dir. Araştırmada veri toplama araçları olarak ise "Sporda İmgeleme Envanteri" ve "Sürekli Kaygı Envanteri" kullanılmıştır. Bu ölçekler dışında futbolcuları daha iyi değerlendirebilmek için 17 sorudan oluşan kişisel demografik formu da uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 18.0 paket programından faydalanılmıştır. Anketörleri daha iyi değerlendirmek adına yapılan demografik bilgi formu sonuçlarının tespiti içinse yüzde değerleri, ortalama değerleri, frekans ve standart sapmalarına ait dağılımlar hesaplanmış ve çalışmada yer verilmiştir. Ankette yer alan ölçeklerin ilişkisi Pearson Korelasyon analizi ile istatistiksel açıdan incelenmiştir. Bunun yanı sıra katılımcının demografik bilgi formundaki cevapları ile sporda imgeleme envanteri ve sürekli kaygı seviyelerine göre karşılaştırılmada iki küme içeren değişkenlerde t testi uygulanmıştır. 3 veya daha fazla küme karşılaştırmalarında ise one way ANOVA uygulanmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı farklılıklar bulduysa bu farklılığın nereden kaynaklandığını bulmak için LSD testi kullanılmıştır.

Bulgular: Gerçekleştirilmiş olan çalışmadan çıkarılan sonuçlar yorumlandığında ise; elit akademi B ligi futbolcularının yaş, sporculuk yaşı, milli olma durumu, geçen sezon veya bu sezon sakatlık yaşama durumu, aile ile birlikte yaşama ve futbolcu olma sebeplerinin sürekli kaygı ölçeği ile imgelemenin alt boyutları arasındaki değerlendirmelerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmemiştir ($p < 0.05$). Demografik bilgi formunda yer alan diğer soruların ise sürekli kaygı ölçeği ile imgeleme envanterinin alt boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Bu katılımcılara sormuş olduğum sorular ve ölçekler sonucuna bakıldığında ise; Sürekli Kaygı ölçeğine verilen cevapların ortalaması $36,25 \pm 5,50$ ve bunun yanı sıra imgeleme alt boyutlarının da ortalamaları şu şekilde olmuştur; Bilişsel imgeleme $4,85 \pm 0,66$, Motivasyonel özel imgeleme $5,28 \pm 1,05$, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık $4,22 \pm 1,52$, Motivasyonel Genel Uсталık $5,35 \pm 1,33$ olarak saptanmıştır. Bu sonuçlar ise sporcuların 4 ve 5 numaralı şıklar arasında daha çok cevaplar verdiği saptanmıştır. Sürekli Kaygı ölçeğine verilen cevapların ortalaması $36,25 \pm 5,50$ ve bunun yanı sıra imgeleme alt boyutlarının da ortalamaları şu şekilde olmuştur; Bilişsel imgeleme $4,85 \pm 0,66$, Motivasyonel özel imgeleme $5,28 \pm 1,05$, Motivasyonel Genel Uyarılmışlık $4,22 \pm 1,52$, Motivasyonel Genel Uсталık $5,35 \pm 1,33$ olarak saptanmıştır. Bu sonuçlar ise sporcuların 4 ve 5 numaralı şıklar arasında daha çok cevaplar verdiği saptanmıştır.

Sonuç: elit akademi B liginde forma giyen futbolcuların çoğu bu sporu sevdiği için yapmaktadır (140). Ailelerin çocuklarını desteklediği ve bu destek durumuna bağlı olarak da kaygı durumlarında belli bir düzeyde düşme görülmüştür (240) ($p < 0.05$). Genel anlamda ise kaygı durumları yüksek olan sporcuların imgeleme antrenmanlarını fazla kullanmadığı gözlemlenmiştir ($p < 0.01$). İmgeleme kullanımı kullanan sporcularının sürekli kaygı durumlarının da düşük olacağı görülmüştür. Bunun sonucunda ise sporcuların performanslarının da gelişim göstereceği düşünülmüştür.

Öneriler: Elit Akademi ligi futbolcuları aslında amatörlere nazaran daha iyi konumda olmaları ve imgeleme seviyelerinin amatörlere göre daha fazla olmasından dolayı her takımda sporcuların psikolojisinden anlayan ve onlarla iletişimi kuvvetli antrenörler yer almalıdır. Bunun yanı sıra çocuklara aslında zihninde canlandırdıkları yerlere veya seviyelere gelmeleri için motivasyon konuşmaları düzenlenebilir. Bu ligde forma giyen sporcular Türkiye'nin her yerinden seçilip gelmişlerdir. Onlara bu yönden dolayı özel olduklarını hissettirmek ve kendine özgüvenlerini getirmek adına Spor Psikologlarının da bulunmasını öneriyorum. Olumlu gidişatta sporcuları bulunduğu doğru yol hakkında yardımcı olabilirken, kötü gidişatı olan sporcularda ise hedeflerine ve neden burada olduğunu hatırlatacak nitelikte söylemler sergileyebilir. Bundan dolayı da alt yapılarda spor psikologlarının yer almasını öneririm. Antrenörler teknik, taktik ve koordinasyon gibi becerileri geliştirirken imgeleme antrenmanları da kullanarak sporculara en iyi senaryolar veya kötü senaryoları da göstermiş olmasını öneririm. Kötü ve dezavantajlı durumlarda ne yapması gerektiğini imgeleyen sporcu, müsabaka esnasında da aynı pozisyon ile karşılaştığında ne yapacağını tecrübe etmiş olacaktır.

Anahtar kelimeler: Futbol, Elit Akademi B Ligi, İmgeleme, Kaygı, Sürekli Kaygı

INVESTIGATE THE RELATIONSHIP BETWEEN IMAGERY AND ANXIETY IN ELİTE AKADEMY B SOCCER LEAGUE

Introduction and Purpose: At the heart of this research is the study of the concerns about the future of Elite Academy B League footballers, who remain at the last step in entering professionalism, along with the use of imagery and anxiety.

Method: The relational screening model was used in the study. The universe of the study is made up of players who play in the Elite Academy B League and the sample is made up of players who play in the B League. A total of 291 soccer players, 169 from the U-17 category and 122 from the U-19 category, who played in the Elite Academy B League, participated in the study voluntarily. The average age of the players is $17,20 \pm 1.08$. "Sports imagery inventory" and "continuous anxiety inventory" were used as data collection tools in the research. Apart from these scales, a personal demography form consisting of 17 questions was also applied to better evaluate football players. The SPSS 18.0 package program has been utilized to evaluate the data. In order to determine the results of the demographic data form conducted to better evaluate the surveyors, the distributions of percentage values, average values, frequency and standard deviations were calculated and included in the study. The relationship of the data contained in the survey was examined from a statistical point of view using Pearson correlation analysis. In addition, the T-test was performed on variables containing two clusters to compare the participant's answers in the demographic data form with the sports imagery inventory and constant anxiety levels. In 3 or more cluster comparisons, one way ANOVA was applied. If significant differences were found as a result of ANOVA, the LSD test was used to find out where this difference originated.

Results: When the results of the study were interpreted, there was no statistically significant difference in the age, age of sportsmanship, national status, disability status last season or this season, living with family, reasons for being a football player between the continuous anxiety scale and the lower dimensions of the image. Other questions contained in the demographic information form showed statistically significant differences between the continuous anxiety scale and the lower dimensions of the image inventory.

Conclusion: As a result of the LSD test applied to find out where the detected significant differences arise, it is seen that there is a relationship between the use of imagination and the mean trait anxiety in general between the "Cognitive Imaging" sub-dimension. As a result, most of the footballers who play in the Elite Academy B league do this sport because they love it. A certain level of decrease in anxiety situations was observed due to the support of families for their children and this support status. In general, it has been observed that sportsman with high anxiety conditions do not use imagery training much. Sportsman who use imagery also have low levels of constant anxiety. As a result, it was thought that the performance of the sportsman would also improve.

Suggestions: Sports psychologists can be involved in infrastructure. Instructors need to have an idea about imagery. Your family can be taught and asked to be supportive.

Keywords: Football, Elite Academy B League, İmagination, Anxiety, Trait Anxiety

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SAĞLIK İNANCI VE SERBEST ZAMAN EGZERSİZ DÜZEYİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

İlknur Karahasan, ¹Azra Bişenk Bağdur, ¹Cemre Ulunç Bilgin, ²Mine Müftüler

¹Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı, Muğla

²Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü, Muğla

Giriş ve Amaç: Ülkemizde ve dünyada yaşanan, gün geçtikçe artmaya devam eden sağlık sorunlarının olması bireyleri farklı arayışlara yönlendirmiştir. Bu nedenle sağlığı korumak amacıyla bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere yönelimlerinde artış görülmektedir. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve serbest zaman egzersiz düzeyinin bazı değişkenlere göre tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu araştırmaya Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde okuyan toplam 222 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Veri toplama araçları olarak kişisel bilgi formu, Serbest Zaman Egzersiz Anketi (Yerlisu Lapa ve Yağar, 2015) ve Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği (Ertuzun, Bodur ve Karakucuk, 2013) kullanılmıştır. Verin analizinde, normal dağılım, bağımsız gruplarda *t*-test ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Bulgular: Yapılan veri analizi sonucunda sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ölçeğinde katılımcıların yaş grubuna göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Ancak cinsiyet (öz-etkililik $p < 0,05$), rekreasyonel aktivitelere katılım tercihi (fiziksel yarar $p < 0,05$), rekreasyonel aktivitelere katıldıkları mekan tercihi (öz-etkililik $p < 0,05$) ve serbest zaman etkinliklerine katılma nedeni (fiziksel yarar $p < 0,05$ ve psikososyal yarar $p < 0,05$) değişkenlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca katılımcıların serbest zaman egzersiz düzeyine göre sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancında anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır (öz-etkililik $p < 0,05$).

Sonuç: Elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inançlarında Öz-etkililik alt boyutunda; fitness merkezi kullanıcıları, serbest zaman egzersiz düzeyi aktif olanlar ve erkek katılımcılar diğerlerine göre daha yüksek düzeyde puan almışlardır. Algılanan fiziksel yarar ve psikososyal yarar alt boyutlarında; psikolojik açıdan rahatlamak için egzersiz yapanlar diğerlerine göre daha yüksek puan almıştır.

Öneriler: Bulgulara göre özellikle üniversitelerde okuyan öğrenciler arasından serbest zamanlarında yeterince aktif olmayan ve kadın öğrencilerin sağlık inançlarının geliştirilmesine yönelik egzersiz programlarının düzenlenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelime: Sağlık İnancı, Boş Zaman Egzersizi ve Üniversite Öğrencileri

EXAMINATION OF UNIVERSITY STUDENTS' HEALTH BELIEF AND LEISURE TIME EXERCISE LEVEL WITH SOME VARIABLES

Introduction and Purpose: The fact that there are health problems in our country and in the World has led individuals to try different sportive recreational activities in order to protect health. In this study, it was aimed to determine the university students' health belief regarding sportive recreational activities and the level of leisure time exercise according to some variables.

Method: A total of 222 university students in Muğla Sıtkı Koçman University voluntarily participated. Personal information form, Leisure Time Exercise Questionnaire (Yerlisu Lapa & Yağar, 2015) and Health Belief Scale Regarding Sportive Recreational Activities (Ertuzun, Bodur & Karakucuk, 2013) were used. Normal distribution, independent sample *t*-test and one-way ANOVA were used in data analysis.

Results: As a result, no significant difference was found according to the age group of the participants in the health belief scale related to sportive recreational activities. However, the variables of gender (self-efficacy $p < 0.05$), preference for participating in recreational activities (physical benefit $p < 0.05$), preference for the place to participate in recreational activities (self-efficacy $p < 0.05$), and reason for participating in recreational activities (physical benefit $p < 0.05$ and and psychosocial benefit $p < 0.05$) were found statistically significant. In addition, there was a significant difference in the participants' health belief regarding sportive recreational activities according to the leisure time exercise level (self-efficacy $p < 0.05$).

Conclusion: The results showed that for the self-efficacy sub-dimension of participants' health belief; fitness center users, active leisure time exercisers and male participants scored higher than the others. In the sub-dimensions of perceived physical benefit and psychosocial benefit; Those who exercised for psychological relaxation scored higher than the others.

Suggestions: It was recommended to organize exercise programs for the development of health beliefs of female students who are not active enough in their leisure time.

Keywords: Health Belief, Leisure Time Exercise, and University Students

EV HANIMLARININ SPORTİF REKREASYON KATILIMLARININ YAŞAM DOYUMU VE MUTLULUK ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Tuğçe SAKA¹, Ceren GÜMÜŞGÜL²

¹Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kütahya

²Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kütahya

Giriş ve Amaç: Sportif rekreasyon fiziksel egzersize dayanan ve katılımcının aktif olarak bizzat içinde yer aldıkları rekreasyon etkinlikleri olarak tanımlanabilmektedir. Ev hanımları stresli yaşantıları içerisinde sportif rekreasyon faaliyetleri ile rekreasyon temel faydalarından bedensel, psikolojik ve sosyolojik faydaları sağlayacakları düşünülmektedir. Bu bağlamda bu araştırma, ev hanımlarının sportif rekreasyonel etkinliklerine katılımlarının hem yaşam doyumları hem de mutlulukları üzerine bir etki yaratıp yaratmadığını araştırmaya yönelik yapılan bir çalışmadır.

Yöntem: Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan katılımcılara ait kişisel bilgilerin analiz edilmesi için sosyo-demografik bilgi formu, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen tek faktör ve 5 maddeden oluşan Yaşam Doyumu Ölçeği ve Demirci ve Eksi. (2017) tarafından geliştirilen tek boyut ve 6 maddeden oluşan Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmaya Kütahya'nın Tavşanlı ilçesinde yaşayan 204 ev hanımı katılmıştır. Araştırma çerçevesinde yüz yüze anket yöntemiyle toplam 230 katılımcıya ulaşılmış ve eksik-hatalı olanlar çıkarıldığında toplam 204 anket elde edilmiştir. Elde edilen verilerin basıklık çarpıklık dağılımlarına bakıldığında verilerin normal dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir ve verilere parametrik testler uygulanmıştır.

Bulgular: Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların sigara kullanma ve eğitim durumlarına göre "mutluluk" alt boyutunda istatistiki açıdan anlamlı farklılaşma görülmezken ($p>0,05$), "yaşam doyum" alt boyutunda anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Etkinlik türü, evlilik yaşı, ailedeki birey sayısı, çocuk sayısı ve yaş değişkenlerine göre mutluluk ve yaşam doyum her iki alt boyutta da anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Gelir düzeyine göre ise mutluluk ve yaşam doyum her iki alt boyutta da farklılaşma olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Sportif rekreasyon katılımında yaşam doyum ve mutlulukta istatistiki olarak anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Sonuç: Sportif rekreasyon katılımında yaşam doyum ve mutluluk düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir farkın olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda sportif rekreasyon etkinliklerine katılımlarının ev hanımlarının yaşamlarından memnun olup keyif almaları ve aynı zamanda onların canlı, enerjik hissetmelerini sağladığı söylenebilmektedir.

Öneriler: Ev hanımlarına uygun sağlığı koruma ve yaşam motivasyonunu iyileştirici öncelikle egzersiz içeren programlar daha sonra pasif katılım da olsa rekreasyon etkinlikleri daha çok düzenlenmelidir. Aynı şekilde rekreasyon bilincinin sağlanmasıyla da bireylerin rekreasyon aktivite düzeylerinin artacağı da düşünülmektedir.

Rekreatif aktiviteler hakkında yerel yönetimler, öncelikle halkı bilinçlendirmeli sportif rekreasyon etkinlikleri sunmalıdır. Maddi imkansızlıklar nedeniyle rekreasyonel aktivite yapma imkanı bulamayan bireylere ilgili kamu kurum ve kuruluşlar tarafından bu imkanların artırılması adına bireylerin ücretsiz faydalanabileceği tesisler ve kurslar açılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Sportif rekreasyon, ev hanımı, yaşam doyum, mutluluk, rekreasyon etkinlikleri

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF RECREATIONAL SPORT PARTICIPATION OF HOUSEWIVES ON LIFE SATISFACTION AND HAPPINESS

Introduction and Purpose: Recreational sport activities can be defined as activities based on physical exercise and in which the participant is actively involved. It is thought that housewives will provide physical, psychological and sociological benefits from recreational sport participation in their stressful lives. In this context, the main purpose of the research was to examine the effect of housewives' recreational sport participation on life satisfaction and happiness.

Method: As a data collection tool, the socio-demographic information form was created by the researchers to analyze the personal information of the participants, the Life Satisfaction Scale consisting of a single factor and 5 items developed by Diener et al. (1985) and The Happiness Scale consisting of a single dimension and 6 items developed by Demirci and Ekşi (2017) was used. Within the framework of the research, a total of 230 participants were reached by face-to-face survey method, and a total of 204 surveys were obtained when the missing and incorrect ones were excluded. When the kurtosis and skewness distributions of the obtained data were examined, it was observed that the data showed a normal distribution and parametric tests were applied to the data.

Findings: While there was no difference in the "happiness" sub-dimension according to the scores of the participants from the scales, smoking habit and educational status ($p>0.05$), there was a significant difference in the "life satisfaction" sub-dimension ($p<0.05$). It was determined that there was no significant difference in happiness and life satisfaction in both sub-dimensions according to the recreational activity type except recreational sport participation, marriage age, number of individuals in the family, number of children and age variables ($p>0.05$). It was observed that there was a difference in both sub-dimensions of happiness and life satisfaction according to income level ($p<0.05$). It was determined that there is a statistically significant difference in recreational sport participation.

Results: The reason of statistically significant difference in recreational sport participation can be seen as housewives' participation in recreational sport activities helps them to be satisfied and enjoy their lives and at the same time make them feel lively and energetic.

Suggestions: Programs that include exercise primarily to protect health and improve life motivation suitable for housewives, and then recreational activities should be organized more, even if they are passive participation. Likewise, it is thought that the recreational activity levels of individuals will increase with the provision of recreational awareness. Local governments should first raise public awareness about recreational activities and offer recreational sport activities. Relevant public institutions and organizations should open facilities and courses that individuals can benefit from free of charge in order to increase these opportunities for individuals who cannot find the opportunity to engage in recreational activities due to financial difficulties.

Keywords: Recreational sport participation, housewife, life Satisfaction, happiness, recreational activities

BİREYLERİN REKREASYONEL ALAN KULLANIMINDA MÜZİKTEN ETKİLENİM DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Ramazan ÖZAVCI¹ , Eda ÖZKAN¹

¹Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor ABD, Balıkesir

Giriş ve Amaç: Müzik her yaşta insan için huzur verici, rahatlatıcı veya eğlendirici bir olgudur. Sahip olduğu ritip yapısı bireyleri anlık içinde buldukları olumsuz duygu durumlarından çıkarabilme niteliğine sahiptir. Bu özelliği ile farklı kullanım alanlarındaki etkisinin ne düzeyde olduğu merak edilmesi gereken bir durumdur. Nitekim bireylerin sahip oldukları kapasiteyi arttırması muhtemeldir. Bu araştırmanın amacı, Balıkesir’deki rekreasyonel alanların kullanımında müzik dinleyen bireylerin müzikten etkilenim düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmaya 173 birey gönüllü olarak katılmıştır. Bireylerin müzikten etkilenim düzeyleri DeVellis ‘in (2003) geliştirmiş olduğu ve Totan ‘ın (2014) Türkçeye uyarladığı Müzikten Etkilenim ölçeği ile belirlenmiştir. Bireylerin tanımlayıcı bilgilerinin çözümlenebilmesi için tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Normal dağılım gösteren veriler için parametrik test yöntemleri uygulanmıştır. İki den az gruplar arasındaki farklılığın tespit edilmesi için independent samples t testi uygulanırken ikiden fazla gruplardaki farkın ortaya koyulabilmesi için ANOVA test yönteminden yararlanılmıştır. Müzikten etkilenim ile günlük boş zaman süresi değişkeni arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için Pearson Korelasyon analiz yönteminden yararlanılmıştır. İstatistiksel analiz sonuçları $p < 0,05$ düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular: Elde edilen bulgulardan hareketle, yaş, eğitim, etkinlik türü ve müzik türü değişkenlerine göre müzikten etkilenim düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir bulguya rastlanılmamıştır. Ayrıca boş zaman süresi ile müzikten etkilenim arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemlenememiştir. Öte yandan cinsiyete göre müzikten etkilenim düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir bulgu tespit edilmiştir. Kadınların erkeklere oranla müzikten daha çok etkilendiği bulgulanmıştır.

Sonuç: Araştırmada elde edilen bulgulardan hareketle kadınların erkeklere oranla müzikten daha çok etkilendikleri tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların tümünün müziği önemli bir etken olarak gördükleri saptanmıştır. Müziğin dinlendirici etkisi söz konusu araştırmaya katılan katılımcıların da ifade ettiği gibi göz ardı edilemez bir durumdur.

Öneriler: Bu nedenle müziğin rekreasyonel alanlarda kullanımına yönelik desteklerin verilmesi, bu yöndeki bilincin artırılması ve hatta bu tür alanlarda müziğe dayalı etkinliklerin yapılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Müzik, rekreasyon, boş zaman.

EXAMINATION OF INDIVIDUALS' LEVELS OF INFLUENCE FROM MUSIC IN RECREATIONAL AREA USE

Introduction and Purpose: Music is a peaceful, relaxing or entertaining phenomenon for people of all ages. The rhythm structure it possesses has the ability to remove individuals from their momentary negative emotional states. With this feature, it is a situation that should be wondered at what level the effect is in different areas of use. Indeed, individuals are likely to increase their capacity. The aim of this research is to examine the music-awareness levels of individuals listening to music in terms of different variables in the use of recreational areas in Balıkesir.

Method: 173 individuals voluntarily participated in the study. Individuals' levels of influence from music were determined by the Music Influence scale developed by DeVellis (2003) and adapted into Turkish by Totan (2014). Descriptive statistics were used to analyze the descriptive information of individuals. Parametric test methods were applied for the normally distributed data. The independent samples t test was used to detect the difference between groups of less than two, while the ANOVA test method was used to reveal the difference in groups with more than two. Pearson Correlation analysis method was used to determine the relationship between music exposure and daily leisure time variable. Statistical analysis results were considered significant at the $p < 0.05$ level.

Results: Based on the findings obtained, no statistically significant finding was found in the level of influence from music according to the variables of age, education, activity type and music genre. In addition, no statistically significant relationship was observed between leisure time and being affected by music. On the other hand, a statistically significant finding was found in the level of being affected by music by gender. It has been found that women are more affected by music than men.

Conclusion: Based on the findings of the study, it was determined that women were more affected by music than men. In addition, it was determined that all of the participants saw music as an important factor. The relaxing effect of music cannot be ignored, as stated by the participants in the research.

Suggestions: For this reason, it can be recommended to support the use of music in recreational areas, to increase awareness in this direction, and even to carry out activities based on music in such areas.

Keywords: Music, recreation, leisure.

BİREYLERİN REKREASYONEL ALAN KULLANIMI VE MUTLULUK ALGILARININ İNCELENMESİ

Ramazan ÖZAVCI¹, Okan KOÇ²

¹Balıkesir Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Balıkesir

²Balıkesir Üniversitesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Balıkesir

Giriş ve Amaç: Rekreatyonel alan kullanımı bireylerin sosyalleşmesi, rahatlaması ve eğlenmesini mümkün hale getiren alanlar olarak düşünülebilir. Bu nedenle bireylerin söz konusu rekreatyonel alanları kullanmaları, rekreatyonel aktivitelerle zaman geçirerek yaşam kalitelerini arttırması sağlıklı bir toplum için önemli bir durumdur. Bireylerin rekreatyonel alan kullanımı sonucu mutluluk algılarının da artacağı düşünüldüğünde bu alanlara yönelimin arttırılması ve rekreatyonel alanlarının ne düzeyde kullanıldığına ortaya koyulması sağlanacak fayda düzeyinin de arttırılmasını mümkün hale getirebilir. Bu araştırmanın amacı, Balıkesir ilindeki rekreatyonel alanların kullanımı ve bireylerin mutluluk algılarının farklı değişkenler açısından incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmaya 173 birey gönüllü olarak katılmıştır. Bireylerdeki mutluluk algısının tespit edilmesi için Demirci'nin (2017) geliştirmiş olduğu ölçek uygulanmıştır. Bireylerin tanımlayıcı bilgilerinin çözümlenebilmesi için tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Normal dağılım gösteren veriler için parametrik test yöntemleri uygulanmıştır. İki'den az gruplar arasındaki farklılığın tespit edilmesi için independent samples t testi uygulanırken ikiden fazla gruplardaki farkın ortaya koyulabilmesi için ANOVA test yönteminden yararlanılmıştır. Mutluluk algısı ile günlük boş zaman süresi değişkeni arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için Pearson Korelasyon analiz yönteminden yararlanılmıştır. İstatistiksel analiz sonuçları p<0,05 düzeyinde anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular: Analiz sonuçlarından hareketle, cinsiyet, yaş ve eğitim değişkenlerine göre mutluluk algısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir bulguya rastlanılmazken günlük sahip olunan boş zaman süresi ile mutluluk arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır. Ayrıca katılımcıların çoğunluğunun dinlenme (kitap, müzik dinleme gibi) ve sosyal (arkadaşlar veya aile ile birlikte olma) türü etkinlikler ile zaman geçirmeyi tercih ettikleri anlaşılmıştır.

Sonuç: Araştırmaya katılan bireylerin rekreatyonel alan kullanımında çoğunlukla dinlenme ve sosyal türü etkinlikler ile zaman geçirmeyi tercih ettikleri tespit edilmiştir. Ayrıca cinsiyet, yaş ve eğitim gibi değişkenlerin mutluluk açısından belirleyici bir unsur olmadığı anlaşılmıştır. Buna göre rekreatyonel alanlarda daha çok bireylerin dinlenebileceği etkinlik alanlarının oluşturulması önerilebilir. Ayrıca mutluluk kavramının araştırma kapsamına alınmayan farklı değişkenler üzerinden incelenmesi düşünülebilir.

Anahtar Kelimeler: Müzik, rekreatyon, boş zaman.

EXAMINATION OF INDIVIDUALS RECREATIONAL SPACE USE AND HAPPINESS PERCEPTIONS

Introduction and Purpose: The use of recreational areas can be considered as areas that make it possible for individuals to socialize, relax and have fun. For this reason, it is important for a healthy society that individuals use these recreational areas and increase their quality of life by spending time with recreational activities. Considering that individuals' perceptions of happiness will increase as a result of the use of recreational areas, increasing the orientation to these areas and revealing the level of use of recreational areas may make it possible to increase the level of benefit to be provided. The aim of this research is to examine the use of recreational areas in Balıkesir province and the happiness perceptions of individuals in terms of different variables.

Method: 173 individuals voluntarily participated in the study. The scale developed by Demirci (2017) was applied to determine the perception of happiness in individuals. Descriptive statistics were used to analyze the descriptive information of individuals. Parametric test methods were applied for the normally distributed data. The independent samples t test was used to detect the difference between groups of less than two, while the ANOVA test method was used to reveal the difference in groups with more than two. Pearson Correlation analysis method was used to determine the relationship between the perception of happiness and the variable of daily leisure time. Statistical analysis results were considered significant at the $p < 0,05$ level.

Results: Based on the results of the analysis, no statistically significant finding was found between the perception of happiness according to gender, age and education variables, but no statistically significant relationship was found between daily leisure time and happiness. In addition, it was understood that the majority of the participants preferred to spend time with resting (like listening to books, music) and social (being with friends or family) activities.

Conclusion: It has been determined that the individuals participating in the research mostly prefer to spend time with recreational and social type activities in the use of recreational areas. In addition, it has been understood that variables such as gender, age and education are not a determining factor in terms of happiness.

Suggestions: Accordingly, it can be suggested to create activity areas where more individuals can rest in recreational areas. In addition, it can be considered to examine the concept of happiness through different variables that are not included in the research.

Keywords: Music, recreation, leisure.

ESPOR İZLEYİCİ TALEPLERİNİN İNCELENMESİ

Kaan GÜRTAY¹, Serhat YALÇINER¹, Alp Kaan KİLCİ²

¹Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Balıkesir

¹Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi A.B.D., Balıkesir

²Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği A.B.D., Balıkesir

Giriş ve Amaç: Espor yayıncılarının, izleyicilerin yayınlardan talepleri hakkında bilgi sahip olmalarının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın amacı; internette canlı yayın platformları üzerinden espor yayınlarını takip eden izleyicilerin yayın ve yayıncılardan taleplerinin yaş, cinsiyet ve oyun türü değişkenleri açısından incelenmesi ile birlikte bu talep düzeylerinin yayıncıya bağış (donate) düzeyi ile ilişkisinin incelenmesidir.

Yöntem: Çalışmaya 314'ü erkek, 116'sı kadın olmak üzere toplam 430 espor izleyicisi katılmıştır. Veri toplama işlemi, Google Forms aracılığı ile demografik bilgilerden oluşan katılımcı bilgi formu ve Espor İzleyici Talepleri Ölçeği kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Verilerin istatistiksel analizi SPSS programı aracılığıyla yapılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi ve pearson korelasyon testi kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışma bulgularına göre; espor izleyici talepleri ölçeği alt boyutlarından etkileşim ve oyuncu özelliklerinde kadın izleyicilerin erkek izleyicilerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek talep puanlarına sahip olduğu ($p<.05$), oyun türüne göre ise alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$). İzleyicilerin, yayıncılara bağışta bulunma düzeyleri ile izleyici talepleri alt boyutlarından sohbet odası alt boyutu arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu ($p<.01$), diğer alt boyutlarla ise istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$).

Sonuç: Espor izleyicilerinin yayınlardan taleplerinin etkileşim ve oyuncu özellikleri açısından cinsiyet değişkeninden etkilendiği ve sohbet odasından talepleri yüksek olan izleyicilerin, yayıncılara daha fazla bağışta bulunduğu söylenebilir.

Öneriler: İzleyici kitlelerini ve aldıkları bağış miktarını arttırmak isteyen yayıncıların sohbet odalarını daha aktif şekilde kullanmaları ve cinsiyet faktörünü dikkate alarak izleyicileriyle daha fazla etkileşimde bulunmaları önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: espor, izleyici, talep, bağış.

EXAMINATION OF ESPORTS SPECTATOR DEMANDS

Introduction and Purpose: It is thought that it is important for esports broadcasters to have information about the demands of the spectator from the broadcasts. The aim of this study was to examine the demands of the spectators, who follow the esports broadcasts over the live broadcast platforms on the internet, from broadcasters and broadcasters in terms of age, gender and game type variables, and to examine the relationship between these demand levels and the level of donation to the broadcaster.

Method: A total of 430 esports viewers, 314 men and 116 women, participated in the study. Data collection was carried out using the participant information form consisting of demographic information and the Scale for Esports Spectator Demands via Google Forms. Statistical analysis of the data was made using the SPSS program. Independent samples t-test, one-way analysis of variance and Pearson correlation test were used in the analysis of the data.

Findings: According to the study findings; It has been determined that female viewers have statistically significantly higher demand scores than male viewers in interaction and player characteristics, one of the sub-dimensions of the esports audience demands scale ($p < .05$), while there is no statistically significant difference in sub-dimension scores according to the game type ($p > .05$). It was determined that there was a statistically significant positive correlation between the level of the audience donating to the broadcasters and the chat room sub-dimension, which is one of the audience demands sub-dimensions ($p < .01$), but there was no statistically significant relationship with the other sub-dimensions ($p > .05$).

Results: It can be said that the demands of the esports viewers from the broadcasts are affected by the gender variable in terms of interaction and player characteristics, and the viewers with high demands from the chat room donate more to the broadcasters.

Suggestions: It is recommended that broadcasters who want to increase their audience and the amount of donations they receive should use their chat rooms more actively and interact more with their audience by taking into account the gender factor.

Keywords: esports, spectator, demand, donate.

TÜRK KADININ BOŞ ZAMAN ENGELLERİ ÜZERİNE BİR İNCELEME

Nazime Kaplan¹, Hüseyin Gümüş¹

¹Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

Giriş ve Amaç: İçinde bulunduğumuz yüzyılda önemi bir kez daha anlaşılan boş zaman etkinlikleri toplumun geneline yaygınlaştırmaya çalışılsa da bazı kesimlerin bu yayılımdan istenilen düzeyde etkilenmediği görülmektedir. Farklı demografik yapıların boş zaman etkinliklerine katılımında farklı engeller ile karşılaştıkları yapılan birçok bilimsel çalışma ile ortaya konmuştur. Bu çalışmanın amacı Türk kadının boş zaman engelleri üzerine yapılan çalışmaların incelenmesidir.

Yöntem: Çalışmanın yönteminde ‘boş zaman engelleri’, ‘rekreasyonel engel ve cinsiyet’, ‘kadınlar ve rekreasyonel aktivite’ gibi anahtar kelimeler kullanılarak YÖK Tez Tarama Merkezi, Scholar Google, DergiPark, Web of Science ve EBSCO gibi veri tabanlarında 2010 ve sonrası yapılan çalışmalar incelenmiş ve bilgiler sistematik bir şekilde bir araya getirilmiştir.

Bulgular: Araştırma sonucu elde edilen bilgilerin ağırlıklı olarak yurtdışı çalışmalara benzer şekilde bireysel, bireylerarası ve yapısal engeller olarak gruplandığı, bununla birlikte alan yazındaki çalışmaların rekreasyon alanları ve toplumsal cinsiyet ilişkisini, diğer bir deyişle özel alan ve kamusal alan ayrımını, ikili cinsiyet rejimi arasındaki hiyerarşik ilişkiler bağlamında tartıştığı görülmektedir.

Sonuç: Sonuç olarak kadınlarda boş zamana katılımında en önemli engelin yapısal engel olduğu, yurt dışı araştırmalarla kıyaslandığında ise kültürel etkilerin de kadınların boş zaman etkinliklerine katılımı üzerinde bir engel oluşturduğu söylenebilir. Ayrıca kadın bedeninin cinsiyetçi denetim mekanizmasının rekreasyonel alan kullanımında da hâkim olması ve bu alanlardaki güvenlik endişesi nedeniyle kadınların rekreasyonel alanları özgürce kullanamadığını göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Boş zaman, Engel, Kadın

A STUDY ON BARRIERS LIMITING TURKISH WOMEN'S ACCESS TO RECREATIONAL ACTIVITIES

Introduction and aim: Despite the fact that in the importance of recreational/free time activities has been recognized more than ever thanks to the efforts made to make them more accessible and common, it has been observed that recreational activities hasn't been reached by people from all walks of life. It has become clear with researches done in the field that various demographic profiles face different types of limitations to recreational activities. The purpose of this study is to analyse the researches which has been done regarding barriers limiting Turkish Women's access to recreational/free time activities.

Methodology: This study is the result of a systematic and comprehensive analysis of literature in the field of Recreation regarding the subject matter gathering and analysing the researches which have been done since 2010, from databases such as YÖK Tez Tarama Merkezi(YOK Thesis Browsing System), scholar, Dergipark, Web of Science and EBSCO searching with the key words 'Recreational activity limitations/barriers', 'recreational barrier and gender' and 'women and recreational activity.'

Findings: It has been concluded in this study that both the national and international researchers whose researches have been analysed have divided the barriers similarly stating personal barriers, interpersonal barriers and structural barriers. In addition, the studies that have been made in the literature of Recreational Fields examines the relationship between Recreation Fields and gender, private sphere and public sphere and the hierarchical relations in gender binary.

Conclusions: In conclusion, it has been. Indicated that the most significant barrier limiting women's access to recreational activities is the structural barrier. It can also be pointed out that compared to international researches, cultural norms are more dominant barriers limiting Turkish women's access to recreational activities. In addition, because of the fact that the sexist control mechanism is dominant in recreational spaces as well, it has been found out that women hesitate to use recreational spaces due to reservations about their safety.

Keywords: free time, barrier, women

EVDE HAREKETLİ KAL: GÜNGÖRMÜŞLERİMİZ İÇİN COVID-19 KÜRESEL SALGIN DÖNEMİNDE BİR HAREKETLİLİK PROJESİ

Hediye Şevval Artan¹, Ekrem Levent İlhan¹

¹Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Giriş ve Amaç: Günümüzde egzersiz sağlıklı bir yaşamın temel prensiplerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Toplumun oluşturan tüm bireylerin düzenli fiziksel aktivite yapması en başta genel sağlığın bileşenleri başta olmak üzere sayısız faydayı beraberinde getirmektedir. Bu çalışmada Covid-19 küresel salgın döneminden ilham alınarak, 2 temel amaca odaklanılmıştır: İlk olarak araştırmacılar hedef grup için bilgilendirici, teorik ve uygulamaya dönük içerikler oluşturarak genel erişime uygun en çok bilinen video kanalı aracılığı ile hedef kitleye düzenli fiziksel aktivite imkanı sunmak, ikinci olarak ise bu uygulamalara erişim zorluğu olan ve beraber yaşadığımız güngörmüşlerimiz dahil olmak üzere 3 kuşağa fiziksel aktivite imkanı sunarak, hedef kitlemize torunlarının ve çocuklarının desteği ile bütünleştirme ilkesi ile ev içi sosyalleşmeyi arttırmaktır.

Yöntem: Araştırma öntest- sontest kontrol grupsuz deneme modelinde tasarlanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni sistematik sıra gözetilerek oluşturulan ve araştırmacılar tarafından akredite olunan YouTube kanalı üzerinden hedef gruba ulaşılan geriatrik temeller üzerine uzman görüşleri alınarak yapılandırılmış 45 dakikalık 14 fiziksel aktivite videosudur. Araştırma grubu (yaş ortalamaları 70 olan, 17 kadın 13 erkek olmak üzere) 30 gönüllü katılımcısından boy ve kilo verileri bizzat kendilerinden alınmıştır. Araştırmanın başında ve sonunda VKİ (vücut kitle indeksi) değerleri frekans ve yüzdelik ifadeler ile tablolaştırılmış ayrıca grafikler ile sunulmuştur. VKİ (vücut kitle indeksi) değerleri bu çalışmadaki bağımlı değişkeni ifade etmektedir. Uygulamalar sonunda 10 gönüllü katılımcı ile yarı yapılandırılmış görüşme formları aracılığı ile online mülakatlar yapılarak nitel veriler toplanmış ve raporlanmıştır.

Bulgular: Araştırmanın birinci amacı doğrultusunda kadın katılımcıların (n=17) VKİ öntest ortalamaları: 29,77 iken son test ortalamalarının 27,80 olduğu, erkek katılımcıların (n=13) VKİ ön test ortalamaları: 29,06 iken son test ortalamalarının 27,66 olduğu tespit edilerek her iki grubunda öntest-sontest ortalamalarında 0,01 düzeyinde anlamlı farklılaşma olduğu görülmüştür. Araştırma grubunun nitel bölümüne katılan bireylerin, küresel salgın döneminde genel olarak hareketsiz bir yaşam yaşam formuna sahip oldukları, genel olarak uygulama videoları erişimlerinin üçüncü kişiler üzerinden sağlandığına ve uygulamalara eşli katılımı (eş, torun, çocuk vb.) buldukları süreç içerisinde tüm gelişim boyutlarında kazanım sağladıkları, uygulamalara erişimde teknolojik deneyimler elde etmelerinin yanında zorlanma yaşadıklarını da belirtmişlerdir.

Sonuç: Fiziksel uygunluğun en temel bileşenlerinden biri olarak araştırma grubunun VKİ ortalamalarında olumlu ve anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca uzaktan da olsa farklı uygulamalar aracılığı ile uygun ve düzenli hareket programlarıyla özellikle belirli yaş üzerindeki popülasyonun en başta sağlık olmak üzere tüm gelişim boyutlarında etki oluşturulabileceği değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: COVID-19 Küresel Salgın, Fiziksel Aktivite, Sosyal Etkileşim, Hareketsizlik, Teknoloji

STAY ACTIVE AT HOME! A MOBILITY PROJECT FOR OUR SAVVY DURING THE COVID-19 GLOBAL PANDEMIC

Introduction and Purpose: Today, exercise is considered as one of the basic principles of a healthy life. Regular physical activity of all individuals forming the society brings with it numerous benefits, especially the components of general health. In this research, inspired by the Covid-19 global epidemic period, focused on 2 main objectives: First, researchers create informative, theoretical and practical content for the target group, and secondly, to provide regular physical activity to the target audience through the most well-known video channel suitable for general access. On the other hand, it is to increase domestic socialization with the principle of integrating our target audience with the support of their grandchildren and children, by providing physical activity to 3 generations, including those who have difficulties in accessing these applications and living together.

Method: The research was designed in a pretest-posttest experimental model without a control group. The independent variable of the research is 14 45-minute physical activity videos, which are structured by taking expert opinions on geriatric basics, which are created by taking into account the systematic order and reached the target group through the YouTube channel accredited by the researchers. Height and weight data were obtained from 30 volunteer participants in the research group (mean age 70, 17 females and 13 males). At the beginning and end of the study, BMI (body mass index) values were tabulated with frequency and percentage expressions and presented with graphics. BMI (body mass index) values represent the dependent variable in this study. At the end of the applications, online interviews were conducted with 10 volunteer participants via semi-structured interview forms, and qualitative data were collected and reported.

Results: In line with the first aim of the study, the pretest mean BMI of the female participants (n=17) was 29.77, while the posttest average was 27.80, while the male participants' (n=13) BMI pretest average was 29.06, the posttest average was 27. It was determined that there was a significant difference at the level of 0.01 in the pretest-posttest averages of both groups. The individuals participating in the qualitative part of the research group stated that they generally had a sedentary lifestyle during the global epidemic period, that they generally accessed the application videos through third parties, and that they achieved gains in all developmental dimensions during the process of participating in the applications (spouse, grandchild, child, etc.). They also stated that they have difficulties in accessing applications as well as gaining technological experience.

Conclusion: It has been determined that there is a positive and significant difference in the mean BMI of the research group as one of the most basic components of physical fitness. In addition, it is considered that with appropriate and regular movement programs through different applications, even from a distance, an impact can be created on all development dimensions, especially health, especially for the population over a certain age.

Keywords: COVID-19 Global Pandemic, Physical Activity, Social Interaction, Inactivity, Technology

ALKALİ DİYETLE BİRLİKTE UYGULANAN 8 HAFTALIK AEROBİK EGZERSİZLERİN SEDANTER KADINLARIN VÜCUT KOMPOZİSYONU, AEROBİK PERFORMANS VE KAN LİPİD PROFİLİ ÜZERİNE ETKİSİ

Nehir YALÇINKAYA¹, Özkan IŞIK², Malik BEYLEROĞLU³, Tabib Doğan ERDOĞDU⁴

¹Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya, Türkiye

²Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye

³Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya, Türkiye

⁴Mediko Sosyal Şube Müdürlüğü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye

Giriş ve Amaç: Egzersiz dışında vücudun alkalinitesi elektronlar tarafından sağlanır ve temel besinler asidik ve alkali (bazik) olarak ikiye ayrılır. Alkali diyet ile alkali (bazik) ortamı artırarak, asidik ortamdaki protonların azalmasına ve egzersiz boyunca kaslarda meydana gelen asidozun azalmasına ve böylece aerobik egzersiz performansının gelişmesine katkıda bulunur. Bu araştırmanın amacı alkali diyetle birlikte uygulanan 8 haftalık aerobik egzersizlerin sedanter kadınların vücut kompozisyonu, aerobik performans ve kan lipid profili üzerine etkisini incelemektir.

Yöntem: Araştırmaya 32 sedanter kadın (yaş = 47.14 ± 5.32) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar ön test-son test kontrol gruplu dört gruba (Alkali Diyet + Egzersiz (n:8), Yalnızca Egzersiz (n:8), Yalnızca Alkali Diyet (n:8) ve Kontrol (n:8)) ayrılmıştır. Kontrol grubu herhangi bir programa dahil edilmemiştir. Diyet ve egzersiz programları öncesi ve sonrasında katılımcıların vücut kompozisyonu (yağ kütle%, yağsız kütle%, BKİ), aerobik egzersiz performansları (Aerobik Test Süresi, VO_{2max} , Algılanan Zorluk Derecesi) kan lipid profilleri (HDL Kolesterol, LDL Kolesterol, Trigliserid) ön test ve son test olarak ölçülmüştür.

Bulgular: Sekiz haftalık aerobik egzersizleri ile birlikte uygulanan alkali diyetin BKİ oranlarında %5,17 oranında bir azalma oluşturduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın aerobik performans verileri ölçüm zamanı bakımından incelendiğinde, tüm grupların VO_{2max} , aerobik test süresi ve algıladıkları zorluk derecelerinde anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, Egzersiz + Alkali Diyet grubunun VO_{2max} düzeyinde %41,63 ve aerobik test süresinde %37,37 oranında artış, algıladığı zorluk derecesinde ise %36,36 oranında azalma olduğu gözlemlenmiştir. Katılımcıların kan lipid profilleri incelendiğinde ise, HDL-K ve LDL-K düzeylerinde anlamlı farklılığın olmadığı, Trigliserid düzeylerinde ise azalma olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca kan lipid verilerinin grup zaman etkileşimleri incelendiğinde, Egzersiz + Alkali diyet grubunun Trigliserid düzeylerinde %42,00 LDL-K düzeylerinde ise %20,34 oranında azalma olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Sedanter kadınlarda 8 haftalık yürüyüş egzersizleri ile birlikte uygulanan alkali diyetin vücut kompozisyonu, aerobik egzersiz performansı ve kan lipid düzeyleri üzerine yüksek oranda olumlu etkiler olduğunu ortaya koymaktadır.

Öneriler: Ulusal ve uluslararası literatür incelendiğinde egzersiz ile birlikte alkali diyetin uygulandığı sınırlı çalışmalar bulunmaktadır. Ayrıca bu çalışmalar daha çok akut olarak yapılmakta olup kronik çalışmalar yok denilecek kadar azdır. Literatürdeki bu eksikliği gidermek amacıyla bu çalışma bir sonraki yapılacak çalışmalara yol göstermekte ve farklı egzersiz ve örneklem gruplarıyla çalışılarak çeşitli fizyolojik ve performans parametreleri incelenebilir.

Anahtar Kelimeler: Alkali Diyet, Egzersiz, Vücut Kompozisyonu, Aerobik Performans

THE EFFECT OF 8-WEEK AEROBIC EXERCISES COMBINED WITH ALKALINE DIET ON BODY COMPOSITION, AEROBIC PERFORMANCE, AND BLOOD LIPID PROFILE OF SEDENTARY WOMEN

Introduction and Purpose: Apart from exercise, the alkalinity of the body is provided by electrons and the basic nutrients are divided into two acidic and alkaline (basic). By increasing the alkaline (basic) environment with an alkaline diet, it contributes to the reduction of protons in the acidic environment and the reduction of acidosis occurring in the muscles throughout the exercise and thus contributing to the development of aerobic exercise performance. The aim of this study is to examine the effects of 8-week aerobic exercises applied together with an alkaline diet on body composition, aerobic performance, and blood lipid profile of sedentary women.

Method: 32 sedentary women (age = 47.14 \pm 5.32) voluntarily participated in the study. Participants were divided into four groups (Alkaline Diet + Exercise (n:8), Exercise Only (n:8), Alkaline Diet Only (n:8), and Control (n:8)) with pretest-posttest control groups. The control group was not included in any program. Participants' body composition (fat mass%, lean mass%, BMI), aerobic exercise performance (Aerobic Test Time, VO₂max, Perceived Difficulty Level) blood lipid profiles (HDL Cholesterol, LDL Cholesterol, Triglyceride) pretest before and after diet and exercise programs and measured as a post-test.

Results: It was determined that the alkaline diet applied together with eight-week aerobic exercises resulted in a 5.17% decrease in BMI rates. When the aerobic performance data of the study were examined in terms of measurement time, it was determined that there was a significant difference in VO₂Max, aerobic test duration, and perceived difficulty levels of all groups. Accordingly, it was observed that the VO₂Max level of the Exercise + Alkaline Diet group increased by 41.63% and the aerobic test duration by 37.37%, and the perceived difficulty level decreased by 36.36%. When the blood lipid profiles of the participants were examined, it was determined that there was no significant difference in HDL-C and LDL-C levels, but there was a decrease in triglyceride levels. In addition, when the group time interactions of blood lipid data were examined, it was determined that the Triglyceride levels of the Exercise + Alkaline diet group decreased by 42.00% and LDL-C levels by 20.34%.

Conclusion: It reveals that an alkaline diet applied together with 8-week walking exercises in sedentary women has highly positive effects on body composition, aerobic exercise performance, and blood lipid levels.

Suggestions: When the national and international literature is examined, there are limited studies in which an alkaline diet is applied together with exercise. In addition, these studies are mostly done acutely, and chronic studies are scarce. In order to eliminate this deficiency in the literature, this study guides the next studies and various physiological and performance parameters can be examined by working with different exercise and sample groups.

Keywords: Alkaline Diet, Exercise, Body Composition, Aerobic Performance

FARKLI OLİMPİK MESAFELERDE SİMULE EDİLMİŞ DURGUNSU KAYAK YARIŞMALARINDA MİKRORNA'LARIN AKUT YANITLARI

Sinem ÖZMEN¹, Özkan IŞIK², Gamze GÜNEY ESKİLER³

¹Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya, Türkiye

²Antrenörlük Eğitimi ABD, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye

³Tıbbi Biyoloji ABD, Tıp Fakültesi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye

Giriş ve Amaç: Son yıllarda yapılan çalışmalarda farklı spor branşlarında sirküle mikroRNA (miRNA)'ların egzersizle ilişkilerine odaklanılmaktadır. Bu kapsamda mevcut çalışmada ilk kez miR-133a, miR-133b ve miR-146a'nın farklı olimpik mesafelerde durgunsu yarışmalarına katılan erkeklerin yarışma performanslarında moleküler bir biyobelirteç olarak ekspresyon düzeylerinde değişimlerin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem: Araştırmaya yarışma kategorilerine göre ikiye ayrılmış 18 (9 sporcu 200 m için; 9 sporcu 1000 m için) erkek durgunsu kayakçısı katılmıştır. Araştırmada sporcuların vücut kompozisyonları Tanita BCN 545N marka bioelektrik impedans analizörü ile ölçüldü. Aerobik kapasitenin (VO_{2Max}) belirlenmesinde Bruce Protokolü uygulandı. Anaerobik performanslarının belirlenmesinde Wingate Anaerobik Test kullanıldı. Sporculardan durgunsu direncine (6 damper) uygun olarak hazırlanmış kayak ergometrelerinde resmi müsabaka mesafelerini maksimum eforla tamamlamaları istenmiştir. Kayak ergometre testi öncesi ve sonrasında sporculardan 10 cc kan örnekleri ön kol mediancubital venalarından alındı. Alınan kan örneklerinin serumlarından Kortizol, Testosteron ve C-reaktif protein seviyelerine incelendi. Ayrıca, toplanan kan örneklerinden total RNA izolasyonu yapılarak miR-133a, miR-133b ve miR-146a ekspresyon seviyelerinde değişimler RT-PCR analizi ile değerlendirilmiştir.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre, sporcuların vücut kompozisyonları, anaerobik kapasite, ve VO_{2Max} düzeyleri arasında fark olmadığı ($p > .05$), buna karşın maksimum anaerobik güç değerleri arasında fark olduğu tespit edilmiştir ($p < .05$). Egzersiz öncesi ve sonrasında ölçülen hormon seviyeleri incelendiğinde, 200 m kayakçıların kortizol ve T/C oranları 1000 m. kayakçıların ise testosteron ve T/C oranları arasında istatistiksel açıdan fark olduğu tespit edilmiştir ($p < .05$). Son olarak, 200 m kayakçıların egzersiz öncesi ve sonrasında miR-133b ve miR-146a ekspresyon seviyelerinde ve 1000 m kayakçıların miR-133a ve miR-133b ekspresyon seviyelerinde anlamlı kat değişimleri tespit edilmiştir ($p < .05$). Ayrıca, 1000 m kayakçıların miR-146a ekspresyon düzeyinde artış ile VO_{2Max} ve Kortizol düzeyleri arasında da anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Mevcut çalışmada ilk kez durgunsu kayakçılarında 200 m ve 1000 m olimpik yarış mesafelerinde gerçekleştirdikleri akut egzersize yanıt olarak miR-133a, miR-133b ve miR-146a ekspresyon düzeylerinde değişimler ve sporcuların hormon ve performans parametreleri ile ilişkisi belirlenmiştir.

Öneriler: Dolaşımdaki miRNA'lara ilişkin bulgularımız, egzersiz sırasında gerçekleştirilen fizyolojik tepkiler hakkında yeni bilgiler sağlayabilir ve egzersiz biyobelirteçleri olarak miRNA'ların kullanılmasına katkı sağlayabilir. Ancak, egzersiz sırasında miRNA ekspresyonunda değişimlerinin egzersiz tipine özgü işlevinin ve moleküler sinyal yolları ile ilişkisinin belirlenmesine yönelik daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Aerobik kapasite, Anaerobik kapasite, Durgunsu Kayağı, Sirküle mikro RNA'lar.

ACUTE RESPONSES OF MICRORNA IN SIMULATED FLATWATER KAYAKING AT DIFFERENT OLYMPIC DISTANCES

Introduction and Purpose: Recent studies have focused on the relationship of circulating microRNA (miRNAs) with exercise in different sports branches. In this context, the current study aimed to determine for the first time the changes in the expression levels of miR-133a, miR-133b, and miR-146a as a molecular biomarker in the competition performances of men participating in flatwater kayaking competitions at different Olympic distances.

Method: Eighteen (9 athletes for 200 m.; 9 athletes for 1000 m.) male flatwater kayakers, divided into two according to competition categories, participated in the research. In the study, the body compositions of the athletes were measured with the Tanita BCN 545N brand bioelectrical impedance analyzer. Bruce Protocol was used to determine aerobic capacity (VO_{2Max}). Wingate Anaerobic Test was used to determine athletes' anaerobic performances. Athletes were asked to complete official competition distances with maximum effort on flatwater ergometers prepared in accordance with flatwater resistance (6 dampers). Before and after the flatwater ergometer test, 10 cc blood samples were taken from the median cubital veins of the forearm from the athletes. Cortisol, Testosterone, and C-reactive protein levels were measured from the serum of the blood samples taken. In addition, total RNA isolation from collected blood samples was performed and changes in miR-133a, miR-133b, and miR-146a expression levels were evaluated by RT-PCR analysis.

Results: According to the research findings, it was determined that there was no statistically significant difference between the body compositions, maximum anaerobic capacity, minimum anaerobic power, and VO_{2Max} levels of the athletes ($p > .05$), but there was a difference between the maximum anaerobic power values ($p < .05$). Finally, significant fold changes were detected in the expression levels of miR-133b and miR-146a before and after the exercise of the 200 m kayakers, and in the expression levels of miR-133a and miR-133b of the 1000 m kayakers ($p < .05$). Moreover, a significant correlation was found between the increase in miR-146a expression level and VO_{2Max} and Cortisol levels in 1000 m kayakers.

Conclusion: In the present study, changes in miR-133a, miR-133b, and miR-146a expression levels in response to acute exercise performed in 200 m and 1000 m Olympic race distances in flatwater skiers and their relationship with the hormone and performance parameters of athletes were determined for the first time in the literature.

Suggestions: Our findings on circulating miRNAs may provide new insights into physiological responses during exercise and contribute to exploiting the use of miRNAs as exercise biomarkers. However, further studies are needed to determine the exercise-type-specific function of changes in miRNA expression during exercise and its relationship with molecular signaling pathways.

Keywords: Aerobic capacity; Anaerobic capacity; Flatwater kayakers; Circulating microRNAs

ALZHEİMER HASTALIĞINDA MİKROBİYOTA-BAĞIRSAK-BEYİN EKSENİ: EGZERSİZİN ROLÜ

Merve Gezen Bölükbaş¹, Şerife Vatansever²

¹Merve Gezen Bölükbaş, Bursa Uludağ Üniversitesi

²Şerife Vatansever, Bursa Uludağ Üniversitesi

Giriş ve Amaç: Gastrointestinal sistem, en az 1000 farklı bakteri türünü içeren 100 trilyondan fazla mikroorganizmaya ev sahipliği yapmaktadır. Son yıllarda sağlık ve hastalık durumlarının bağırsak mikrobiyotası ve bağırsak-beyin eksenindeki etkilerini inceleyen çalışmalar artmaya devam etmektedir. Araştırmalar, bağırsak-mikrobiyota-beyin eksenindeki bozuklukların nörodejeneratif bozuklukların patolojisinde önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir. Alzheimer hastalığı, serebral korteks ve belirli subkortikal bölgelerdeki nöronların ve sinapsların dejenerasyonu ve yıkımı ile karakterize, ağırlıklı olarak hafıza kaybı, anksiyete ve konfüzyona neden olan, geri dönüşü olmayan, ilerleyici bir nörodejeneratif hastalıktır. Mekanizmalar hala tam olarak anlaşılmamış olsa da, yapılan çalışmalarda bağırsak mikrobiyotasının beyni iltihaplanma, nörotransmitterler ve hormonlar yoluyla etkileyebileceğini göstermektedir. Yapılan araştırmalarda, düzenli egzersizin alzheimer hastalığına karşı koruyucu olduğunu, hastalığın ilerlemesini yavaşlatabileceği ve bilişteki düşüşü yavaşlatabileceği belirtilmektedir. Bu nedenle, egzersiz yoluyla bağırsak mikrobiyota anormalliklerini tersine çevirmek beyne fayda sağlayabilir ve alzheimer hastalığı riskini azaltabilir. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, alzheimer hastalığında egzersizin mikrobiyota-bağırsak-beyin eksenini üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaları derlemektir.

Yöntem: Araştırma, literatür taraması ve içerik analiz yöntemi kullanılarak yapılan derleme türü bir çalışmadır. Çalışmaya ait literatür verileri, konuya ışık tutabilecek akademik yayınlardan elde edilmiştir. Bu doğrultuda PubMed, Web of Science, EBESCOhost ve Google Scholar veri tabanlarında “gut microbiota”, “microbiota-gut-brain axis”, “alzheimer’s disease”, “exercise” anahtar kelimeleri ile tarama yapılarak yayınlanan araştırmalar çalışmanın amacına uygun şekilde incelenmiş ve derlenmiştir.

Bulgular: Derlemeye dahil edilen makaleler incelendiğinde, fiziksel aktivite ve egzersizin alzheimer hastalığını önleyebileceğini, başlamasını geciktirebileceğini ve aynı zamanda hastalığın ilerlemesini yavaşlatabileceğini göstermektedir.

Sonuç: Alzheimer hastalarında egzersiz ayrıca mikrobiyota çeşitliliğini ve faydalı patojenik bakteri toplulukları arasındaki dengeyi arttırmaktadır.

Öneriler: Fakat özellikle egzersizin alzheimer hastalarında mikrobiyota bağırsak-beyin eksenini üzerindeki etkilerini inceleyen çalışma sayısı oldukça kısıtlı olduğundan bu alanda daha birçok randomize kontrollü çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar kelimeler: Alzheimer hastalığı, bağırsak mikrobiyotası, mikrobiyota-bağırsak-beyin eksenini, egzersiz

THE MICROBIOTA-GUT-BRAIN AXIS IN ALZHEIMER'S DISEASE: THE ROLE OF EXERCISE

Introduction and Aim: The gastrointestinal tract is home to more than 100 trillion microorganisms, including at least 1000 different bacterial species. In recent years, studies examining the effects of health and disease states on the gut microbiota and gut-brain axis continue to increase. Studies indicate that disorders in the gut-microbiota-brain axis play an important role in the pathology of neurodegenerative disorders. Alzheimer's disease is an irreversible, progressive neurodegenerative disease characterized by the degeneration and destruction of neurons and synapses in the cerebral cortex and certain subcortical regions, predominantly causing memory loss, anxiety and confusion. Although the mechanisms are still not fully understood, studies show that the gut microbiota can affect the brain through inflammation, neurotransmitters and hormones. Studies have shown that regular exercise is protective against Alzheimer's disease, can slow the progression of the disease, and slow the decline in cognition. Therefore, reversing gut microbiota abnormalities through exercise may benefit the brain and reduce the risk of Alzheimer's disease. In this context, the aim of this study is to compile studies examining the effect of exercise on the microbiota-gut-brain axis in Alzheimer's disease.

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 that could shed light on the subject. In this direction, researches published in PubMed, Web of Science, EBSCOhost and Google Scholar databases by scanning with the keywords "gut microbiota", "microbiota-gut-brain axis", "alzheimer's disease", "exercise" were examined and compiled in accordance with the purpose of the study.

Results: When the articles included in the review are examined, it is shown that physical activity and exercise can prevent Alzheimer's disease, delay its onset, and slow down the progression of the disease.

Conclusion: Exercise also increases the microbiota diversity and the balance between beneficial pathogenic bacterial communities in Alzheimer's patients.

Suggestions: However, since the number of studies examining the effects of exercise on the microbiota gut-brain axis in Alzheimer's patients is very limited, many more randomized controlled studies are needed in this area.

Keywords: Alzheimer's disease, gut microbiota, microbiota-gut-brain axis, exercise

ANTIOKSİDAN BESİNLERİN ATLETİK PERFORMANS ÜZERİNE ETKİLERİ: SİSTEMATİK DERLEME

İrem AKGÖNÜL¹, Şeniz KARAGÖZ¹

¹Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar

Giriş ve Amaç: Bu sistematik derlemenin amacı antioksidan besinlerin atletik performans üzerine etkilerini ve ilişkisini araştırmaktır. Oksidatif stres ve inflamasyon geleneksel olarak yorgunluk ve egzersizden sonra toparlanmanın bozulması ile ilişkilendirilmektedir ve antioksidan destekler, inflamasyon belirteçlerinin azalmasında olumlu bir rol oynayabilir.

Amaç: Bu sistematik derlemenin amacı antioksidan besinlerin atletik performans üzerine etkilerini ve ilişkisini araştırmaktır.

Yöntem: Araştırmada herhangi bir tarih sınırlandırması yapılmamış olup Pubmed, Scopus, Web Of Science (WOS) veri tabanlarında “antiosidan beslenme”, “alkali beslenme”, “atletik performans” anahtar kelimeleri kullanılarak bir literatür taraması gerçekleştirilmiştir.

Bulgular: Tarama sonrasında amacımıza uygun on (10) makale sistematik derlemede kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında atletik performansta antiosidan beslenme toparlanma döneminde ve sporcu sağlığının korunması için önemli bir etken olarak bulunmuştur. Atletlerin bitkisel takviyeleri kullanımı son on yılda hızla artış gösterdiği bulunmuştur. Bitkisel ürünler tohumlardan, sakızlardan, köklerden, yapraklardan, ağaç kabuğundan, meyvelerden veya çiçeklerden elde edilir ve fenolik asitler, alkaloidler, flavonoidler, glikozitler, saponinler ve lignanlar dahil olmak üzere karotenoidler ve polifenoller gibi çok sayıda fitokimyasal içerir ve sağlığın gelişimine katkıda bulunduğu savunulmaktadır.

Sonuç: Atletik performans etkisi üzerinde sık sık çalışmalara konu olan, antioksidan özellikleri kanıtlanmış bazı besinsel ergojenik destekler kurkumin, ginseng, yeşil çay, kakao flavanolleri ve pancar suyu olduğu söylenmektedir. Ayrıca birtakım çalışmalar antioksidan takviyelerin alışık olunmayan egzersiz sonrası oluşan kas yorgunluğu üzerine yararlı etkisi olduğunu göstermektedir. Fakat artan araştırmalara rağmen antioksidan takviyeleri ve egzersiz arasındaki ilişki net değildir.

Öneriler: Serbest radikal sayısının artmasıyla, endojen antioksidan seviyesi yetersiz kalabilmekte sonucunda da eksojen antioksidan alınmasını gerekebilmektedir. Oksidatif stresin başlamasını en aza indirmek için, bilinen çeşitli antioksidanlarla takviye önerilmiştir. Bu sebeple, konu üzerinde daha kapsamlı araştırmalar yapılması, diyetle alınan antioksidan desteklerin atletik performans üzerinde etkilerini daha net ortaya koyup bu alanda gelişmeyi destekleyecektir.

Anahtar Kelimeler: Antioksidan beslenme, Sporcu, Performans, Ergojen

THE EFFECTS OF ANTIOXIDANT FOODS ON ATHLETIC PERFORMANCE: A SYSTEMATIC REVIEW

Introduction and Purpose: Oxidative stress and inflammation have traditionally been associated with fatigue and impaired recovery after exercise, and antioxidant supplements may play a positive role in reducing inflammation markers. The aim of this systematic review is to investigate the effects and relationship of antioxidant nutrients on athletic performance.

Method: There was no date limitation in the research, and a literature search was carried out using the keywords "antioxidant nutrition", "alkaline diet", "athletic performance" in Pubmed, Scopus, Web Of Science (WOS) databases.

Results: After the screening, ten (10) articles suitable for our purpose were used in the systematic review. In the results of the research, it was found that antioxidant nutrition in athletic performance is an important factor for the recovery period and the protection of athlete health. Athletes' use of herbal supplements has been found to have increased rapidly over the past decade. Herbal products are derived from seeds, gums, roots, leaves, bark, fruits or flowers and contain numerous phytochemicals such as carotenoids and polyphenols, including phenolic acids, alkaloids, flavonoids, glycosides, saponins and lignans, and are advocated to contribute to health promotion.

Suggestion: With the increase in the number of free radicals, the endogenous antioxidant level may be insufficient, and as a result, it may be necessary to take exogenous antioxidants. Supplementation with a variety of known antioxidants has been suggested to minimize the onset of oxidative stress. For this reason, more comprehensive research on the subject will reveal the effects of dietary antioxidant supplements on athletic performance and support development in this area.

Keywords: Antioxidant nutrition, Athlete, Performance,

COVID-19 Pandemi Sürecinde Fiziksel Aktivite Yapan Fitness Üyelerinin COVID-19 Korkusu ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi

Esra ÖZÇELİK¹, Ersel DÖNMEZ², Özkan IŞIK³

¹Serbest Araştırmacı, İstanbul, Türkiye

²Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye

³Antrenörlük Eğitimi ABD, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye

Özet

Giriş ve Amaç: Günümüzde COVID-19 pandemi sürecinin hayatımıza girmesiyle hayat şartları çoğu sektörde değişime uğramıştır. Bu sektörlerden biri de şüphesiz insanların fiziksel gelişimine önem veren ve daha sağlıklı bir hayat sürmesini amaçlayan fitness sektörüdür. Fitness sektörünün sağlık ile yakından ilgili olması fitness üyelerinin pandemi şartlarında psikolojik olarak rahatlamaya ihtiyaçlarının daha fazla olması sebebiyle yaşadıkları kaygı süreçleri önemli rol oynamaktadır. Bu bağlamda COVID-19 pandemi sürecinde fiziksel aktivite yapan fitness üyelerinin COVID-19 korkusu ve kaygı düzeylerinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmaya 2020-2021 yılında İstanbul ilinde yaşayan fitness yapan 579 kişi katılmıştır. 237 kadın 342 erkek sporcudan oluşmaktadır. Araştırmada COVID-19 korkusu ölçeği ile COVID-19 kaygısı ölçeği kullanılmıştır. Veriler internet ortamında oluşturulan Google Formlar üzerinden online anket aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada Fitness merkezlerinde antrenman yapan sporcuların verileri değerlendirilmiştir. Katılımcılardan toplanan veriler kontrol edilip kodlanarak SPSS programına aktarılmış ve yapılacak istatistiksel analizlere karar vermeden önce verilerin normallik sınaması yapılmıştır. Yapılan normallik analizinde verilerin çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) değerlerinin $-2 < \dots < +2$ aralığında olduğu saptanmıştır. Tespit edilen bu değerlerin normal dağılıma uygun olduğu kabul edilmiştir. Bu nedenle verilerin çözümlenmesinde parametrik testler tercih edilmiştir. Verilerin genel olarak değerlendirilmesinde betimsel istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi ve Person korelasyon analizleri kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre, COVID-19 korku puanlarının cinsiyet, eğitimi durumu, kronik hastalığı olma, ekonomik endişe, spor salonunda uygulanan sosyal mesafe kuralları, spor salonundaki ekipmanların temizliği ve hijyen kurallarına uyulması açısından anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. COVID-19 kaygı düzeyleri incelendiğinde, cinsiyet, ekonomik endişe, spor salonunda uygulanan sosyal mesafe kuralları, spor salonundaki ekipmanların temizliği ve hijyen kurallarına uyulması açısından anlamlı farklılık göstermektedir. Ek olarak, COVID-19 korkusu ile kaygısı arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: COVID-19 pandemi sürecinde fitness merkezi üyelerinin COVID-19 kaygı ve korku düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu sonuç fitness merkezi yöneticileri ve kullanıcılarını yakından ilgilendirmektedir.

Öneriler: COVID-19 gibi salgın sürecinde kalabalık ortamlarda yapılan bireysel yada toplu egzersizlerde bireylerin hijyen kurallarını ve pandemi önlemlerini göz önünde bulundurmaları gerekmektedir. Aksi halde spor salonlarının kullanım sıklıkları azalacak ve bireylerin fitness merkezlerinde antrenman yapma oranları düşecektir.

Anahtar Kelimeler: COVID-19 Korkusu, COVID-19 Kaygısı, Fitness Merkezleri

Investigation of COVID-19 Fear and Anxiety Levels of Fitness Members Doing Physical Activity During the COVID-19 Pandemic Process

Abstract

Background and Objective: Today, with the introduction of the COVID-19 pandemic process into our lives, living conditions have changed in most sectors. One of these sectors is undoubtedly the fitness sector, which gives importance to the physical development of people and aims to lead a healthier life. The anxiety processes they experience play an important role because the fitness industry is closely related to health and fitness members need more psychological relief under pandemic conditions. In this context, the aim of this study was to examine the COVID-19 fear and anxiety levels of fitness members engaged in physical activity during the COVID-19 pandemic process.

Method: 579 people living in Istanbul and doing fitness participated in the research in 2020-2021. It consists of 237 female and 342 male athletes. The COVID-19 fear scale and the COVID-19 anxiety scale were used in the study. The data were collected through an online questionnaire using Google Forms created on the internet. In the study, the data of the athletes training in fitness centers were evaluated. The data collected from the participants were checked, coded, and transferred to the SPSS program, and the normality test of the data was made before deciding on the statistical analyzes to be made. In the normality analysis, it was determined that the skewness and kurtosis values of the data were in the range of $-2 > \dots < +2$. These determined values were accepted to be in accordance with the normal distribution. For this reason, parametric tests were preferred in the analysis of the data. In the general evaluation of the data, descriptive statistics, independent samples t-test, one-way ANOVA and Person correlation analyzes were used.

Results: It was determined that the COVID-19 fear scores differed significantly in terms of gender, educational status, having a chronic disease, economic anxiety, social distance rules applied in the gym, cleaning of the equipment in the gym, and compliance with the hygiene rules. When COVID-19 anxiety levels were examined, there were significant differences in terms of gender, economic anxiety, social distance rules applied in the gym, cleaning of the equipment in the gym, and compliance with the hygiene rules. In addition, it was determined that there is a high level of positive correlation between fear of COVID-19 and anxiety.

Conclusion: It was determined that the COVID-19 anxiety and fear levels of fitness center members differ according to various variables during the COVID-19 pandemic process. This result is of interest to fitness center managers and users.

Recommendations: Individuals should consider the hygiene rules and pandemic precautions during individual or collective exercises in crowded environments during an epidemic process such as COVID-19. Otherwise, the frequency of use of gyms will decrease and the rate of individuals training in fitness centers will decrease.

Keywords: Fear of COVID-19, Anxiety of COVID-19, Fitness Centers

SPOR BİLİMLERİ ALANINDA EĞİTİM GÖREN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN SPORTMENLİK DAVRANIŞLARININ BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Elif ASLAN¹, Eren DURMUŞ², İsa DOĞAN¹

¹Karabük Üniversitesi Hasan Doğan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Karabük

²Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Bartın

Giriş ve Amaç: Sporda centilmenlik ülkemizde sportmenlik olarak karşımıza çıkmakta ve sabır, samimiyet, cesaret, kendini kontrol etme, başkalarına saygı duyma, kibarlık gibi özelliklerin önemini vurgulamaktadır. Bu araştırmada, spor bilimleri alanında eğitim gören üniversite öğrencilerinin sportmenlik davranışlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmanın evrenini Karabük Üniversitesi Hasan Doğan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve spor yöneticiliği bölümlerinde okuyan tüm lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Tüm evrene ulaşmak zaman açısından mümkün olmadığı için araştırmanın örneklemini bu öğrenciler içerisinde seçkisiz örnekleme yöntemi ile seçilen 151 Erkek 112 Kadın olmak üzere 263 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanmış "Kişisel Bilgi Formu", Gümüş ve ark. (2020) tarafından geliştirilen ve bireylerin sportmenlik davranışlarını sorgulayan "Sportmenlik Davranışı Ölçeği (SDÖ)" kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS-24 Paket Programı ile analiz edilmiştir. Aynı zamanda verilerin çözüm ve yorumlanmasında bağımsız örneklem (Independent-Samples) t-Testi analizi, One-Way ANOVA (Tek Yönlü Varyans Analizi), Tukey çoklu karşılaştırma kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma kapsamında öğrencilerin veri toplama araçlarına vermiş oldukları cevaplar doğrultusunda öncelikle veri setinin dağılımı incelenmiştir. Bu doğrultuda çarpıklık ve basıklık katsayısı hesaplanmıştır. Değişkenlerin normallik varsayımı için hesaplanan çarpıklık-basıklık katsayıları incelendiğinde katsayıların -1,5 ile +1,5 arasında değer aldığı tespit edilmiştir. Ölçeğin toplamı ve alt boyutları normal dağılım göstermiştir. Normallik varsayımının incelenmesi amacıyla ayrıca histogram grafikleri incelenmiştir. Ölçeğe ait puan dağılımlarının homojen dağılıp dağılmadığına yönelik Levene istatistiği sonuçlarına bakıldığında ölçeklerden elde edilen puanların homojen dağıldığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre SDÖ toplamı ve alt boyutları olan kasti davranışlar ve sportmen davranış arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Öğrencilerin lisanslı spor yapma durumlarına göre SDÖ alt boyutları olan kasti davranışlar ve rakip arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Öğrencilerin bölümlerine göre sportmenlik davranışı ölçeği alt boyutları olan rakip ve oyuna bakış arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Son olarak öğrencilerin sınıf düzeyleri ile SDÖ toplamı ve alt boyutları olan rakip, oyuna bakış ve sportmen davranış arasında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir.

Sonuç: Araştırma sonucunda, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha sportmen davranışlar sergilediği görülmektedir. Ölçeğin kasti davranışlar ve rakip alt boyutlarında daha önce lisanslı olarak spor yapan öğrencilerin lehine bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu da demek oluyor ki; daha önce lisanslı spor yapan öğrencilerin yapmayan öğrencilere göre; kasti olarak yapılan davranışlar olan rakibini korkutmak, kural dışı hareketlerde bulunmak, rakibi tahrik etmek, vb. durumlardan uzak durduğu aynı zamanda rakibine karşı empati yaparak bilinçli davrandığı görülmektedir. Spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerine göre oyunun her zaman kazanmak olmadığının daha fazla bilincinde olduğu sonucuna varılmaktadır.

Öneriler: Öğrencilerin sportmenlik davranışları hakkında daha bilinçli olmalarının sağlanması için bölümlerinde verilen fair play ya da sportmenlik ile alakalı derslerin etkinliği, çeşitliliği ve ders süreleri artırılabilir. Aynı zamanda seminer, çalıştay, eğitim, vb. düzenlenerek ilgili kişilerin sportmenlik ya da fair play kavramına daha hakim olmaları ve ileride bu alanda çalışmak istemesi gibi konularda kazanım sağlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Sportmen, sportmenlik davranışı.

INVESTIGATION OF SPORTSMANSHIP BEHAVIORS OF UNIVERSITY STUDENTS STUDYING IN THE FIELD OF SPORT SCIENCES IN TERMS OF SOME VARIABLES

Introduction and Purpose: In this study, it is aimed to examine the sportsmanship behaviors of university students studying in the field of sports sciences in terms of some variables.

Method: The universe of the research consists of all undergraduate students studying in the departments of physical education and sports teaching and sports management in Karabük University Hasan Doğan School of Physical Education and Sports. Since it is not possible to reach the whole universe in terms of time, the sample of the research consists of 263 students, 151 males and 112 females, selected by random sampling method from among these students. "Personal Information Form" prepared by the researchers as a data collection tool in the study, Gümüş et al. (2020) and questioning the sportsmanship behavior of individuals, the "Sportsmanship Behavior Scale (SDS)" was used. The data obtained were analyzed with the SPSS-24 Package Program. At the same time, independent samples (Independent-Samples), t-Test analysis, One-Way ANOVA (One-Way Analysis of Variance), Tukey multiple comparison were used in the analysis and interpretation of the data.

Results: Within the scope of the research, first of all, the distribution of the data set was examined in line with the answers given by the students to the data collection tools. Accordingly, the skewness and kurtosis coefficients were calculated. When the skewness-kurtosis coefficients calculated for the normality assumption of the variables were examined, it was determined that the coefficients took values between -1.5 and +1.5. The total and sub-dimensions of the scale showed normal distribution. In order to examine the normality assumption, histogram graphs were also examined. Looking at the results of Levene statistics on whether the score distributions of the scale are homogeneously distributed or not, it has been determined that the scores obtained from the scales are homogeneously distributed. According to the gender of the students, it is seen that there is a significant difference between the total and sub-dimensions of SDÖ, intentional behaviors and sportsmanship behavior. According to the licensed sports status of the students, it is seen that there is a significant difference between the sub-dimensions of SDÖ, intentional behaviors and competitors. It is seen that there is a significant difference between the perspective of the opponent and the game, which are the sub-dimensions of the sportsmanship behavior scale according to the departments of the students. Finally, it is seen that there is a significant difference between the grade levels of the students and the total of SDÖ and its sub-dimensions, the opponent, the view of the game and the sportsmanship behavior.

Conclusion: As a result of the research, it is seen that female students exhibit more sportsmanlike behavior than male students. It has been determined that there is a difference in favor of students who have previously been licensed to do sports in the sub-dimensions of willful behaviors and competitors of the scale. This means; Compared with students who have not done licensed sports before; To frighten the opponent, to act against the law, to provoke the opponent, etc. are deliberate acts. It is seen that he stays away from situations and at the same time acts consciously by empathizing with his opponent. It has been concluded that the students of the sports management department are more conscious than the students of the physical education and sports teaching department that the game is not always about winning.

Suggestions: In order to make students more conscious about sportsmanship behaviors, the effectiveness, variety and duration of the courses related to fair play or sportsmanship given in their departments can be increased. It can also be used for seminars, workshops, training, etc. By organizing this, gains can be achieved in subjects such as the fact that the relevant people have a better command of the concept of sportsmanship or fair play and that they want to work in this field in the future.

Keywords: Sportsman, sportsmanship behavior.

DÜZENLİ EGZERSİZ YAPAN ORTA YAŞLI BİREYLERİN SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Seniz KARAGÖZ¹, H. Onur KOCAER¹,

¹Spor Bilimleri Fakültesi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar

Giriş ve Amaç: Dünyadaki toplumsal hareketsizlikten kaynaklı yaşlanma sorununa karşın aktif yaşlanma anlayışı uluslararası kuruluşlar tarafından sağlıklı yaşlanmaya çözüm önerisi olarak görülmektedir. Bu çalışmada, düzenli egzersiz yapan orta yaşlı bireylerin sağlıklı beslenmeye karşı tutumlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu kapsamda, nicel veri toplama yöntemi ile gerçekleştirilen kesitsel tipteki bu çalışmaya Afyonkarahisar ilinde yaşayan 55 yaş ve üzeri 96 (59 kadın,37 erkek) birey gönüllü katılım sağlamıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve Tekkurşun ve Cicioğlu (2019)'nun geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yaptıkları Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) kullanılmıştır. Veri analizinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem t testi, one way anova testi analizleri kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırma bulgularına göre, düzenli egzersiz yapan orta yaşlı bireylerin SBİT ölçeğinin cinsiyet değişkenine göre incelediğimiz de Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD) alt boyutlarında ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin toplamında (SBİTÖ) toplamında kadınların lehinde anlamlı farklılık bulunmuştur($p<0.05$). Veriler gelir durumuna göre incelendiğinde Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD9), kötü beslenme alt boyutlarında ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin toplamında anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0.05$). SBİT'mu egzersiz yapma süresine göre incelediğimizde Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), kötü beslenme alt boyutlarında ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeğinin toplamında anlamlı farklılıklar bulunmuştur($p<0.05$)

Sonuç: Sonuç olarak düzenli egzersiz yapan orta yaşlı bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının kadınlarda daha iyi olduğu bulunmuştur. Gelir durumu düşük olan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının gelir durumu yüksek olanlardan daha iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler: Orta yaşlı bireylerin egzersizin önemini ve sağlıklı beslenmeye ilişkin bilgi seviyelerinin artırılması hedeflenmektedir. Ayrıca daha aktif sağlıklı yaş almaları ve bağımsız bir yaşantılarının olması için gerekli tedbirlerin alınması amacıyla düzenli egzersizle birlikte sağlıklı beslenme davranışlarının kazandırılması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Egzersiz, Orta yaş, Beslenme

INVESTIGATION OF ATTITUDES TOWARDS HEALTHY EATING IN MIDDLE-AGED INDIVIDUALS WHO DO REGULAR EXERCISE

Introduction and Purpose: Despite the aging problem caused by social inactivity in the world, the active aging approach is seen as a solution to healthy aging by international organizations. This study, it was aimed to examine the attitudes of middle-aged individuals who exercise regularly towards healthy eating.

Methods: In this context, 96 individuals aged 55 and over (59 female, 37 male) living in Afyonkarahisar province participated voluntarily in this cross-sectional study, which was carried out by quantitative data collection method. As a data collection tool, the personal information form created by the researcher and the Attitudes towards Healthy Eating Scale (SBIÖ), whose validity and reliability studies were conducted by Tekkurşun and Cicioğlu (2019), were used. Descriptive statistics, independent sample t-test, and one-way anova test analyzes were used in data analysis.

Results: According to the research findings, a significant difference was found in favor of women in the total of the sub-dimensions of Knowledge About Nutrition (BHB), Emotion Towards Nutrition (FEI) and Attitude Towards Healthy Eating Scale (SBTİÖ) according to the gender variable of the SBIT scale of middle-aged individuals who regularly exercise ($p < 0.05$). When the data were analyzed according to income status, significant differences were found in the Emotion Towards Nutrition (FEI), malnutrition sub-dimensions, and the sum of the attitude scale towards healthy eating ($p < 0.05$). When we analyzed the SBIT according to the duration of exercise, significant differences were found in the Emotion Towards Nutrition (FEI), malnutrition sub-dimensions, and the sum of the attitude scale towards healthy eating ($p < 0.05$).

Conclusion: As a result, it was found that middle-aged individuals who exercise regularly have better attitudes towards healthy eating in women. It has been concluded that individuals with low income status have better attitudes towards healthy eating than those with higher income status.

Suggestions: It is aimed to increase the importance of exercise and the level of knowledge about healthy nutrition in middle-aged individuals. In addition, it is recommended to gain healthy eating behaviors together with regular exercise in order to take the necessary precautions for them to have a more active healthy age and have an independent life.

Keywords: Exercise, Middle age, Nutrition

ÖZ-SEÇİM MÜZİĞİN KUVVETTE DEVAMLILIK VE ALGILANAN ZORLUK DERECESE ÜZERİNE ETKİSİ

Olgun Can Altunkan¹, Ziya Koruç¹, Deniz Durdubaş¹

1. Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara

Giriş ve Amaç: Müzik, profesyonel ya da rekreatif olarak egzersiz yapan bireyler tarafından sıkça kullanılmaktadır. Buna karşın farklı egzersiz türlerinde müziğin performansa etkisine ilişkin çalışmaların sayısı sınırlıdır. Bu araştırmanın amacı, izokinetik dinamometrede 50 tekrarlı diz ekstansiyon ve fleksiyon hareketi içeren yüksek şiddetli bir egzersizde, Öz-Seçim Müziğin (ÖSM) Kuvvette Devamlılık (KD), Zirve Tork (ZT), Toplam İş (Tİ) ve Algılanan Zorluk Derecesi (AZD) üzerine etkisini incelemektir.

Yöntem: Araştırmaya 34 kişi ($Ort_{yaş}=21.26\pm 1.71$ yıl, $Ort_{boy}=179.41\pm 5.79$ cm, $Ort_{kilo}=77.70\pm 9.03$ kg) gönüllü olarak katılmıştır. Verilerin analizi için bağımlı gruplar t-Testi ve testin parametrik olmayan karşılığı olan Wilcoxon T-testi kullanılmıştır. Katılımcılar dengelenmiş çapraz araştırma desenine göre ÖSM eşliğinde ve Müziksiz (MY) olarak farklı zamanlarda iki kez egzersizi tamamlamıştır. Katılımcıların AZD ölçümleri egzersizden hemen sonra Borg Skalası ile ölçülmüştür.

Bulgular: Bulgular, dizde ekstansiyon hareketinde, KD [$t(33)=1.102;p=.27$], ZT [$t(33)=1.02;p=.31$] ve Tİ [$t(33)=.956;p=.34$] ölçümleri açısından ÖSM ve MY koşulları arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ortaya koymuştur. Dizde fleksiyon hareketi için ise benzer şekilde KD ($Z=-.692;p=.489$) ve Tİ ($Z=-1.872;p=.061$) değişkenleri için anlamlı fark görülmezken ZT değerlerinin ÖSM koşulunda anlamlı fark ($Z=-2.266;p=.023$) olduğu görülmüştür. Son olarak, AZD değerleri açısından iki koşul arasında anlamlı fark bulunmamıştır [$t(33)=-.549;p=.58$].

Sonuç: Sonuç olarak, ÖSM kullanımının yüksek şiddetli bir egzersiz sırasında kassal performans parametreleri ve AZD üzerinde pozitif bir etkisi görülmemiştir. Yine de, fleksiyonda ZT'deki anlamlı artış, egzersiz ya da gündelik hareketlerde çoğunlukla konstantrik kasılma gerçekleştirilmeyen hamstring kas grubunun, daha yüksek şiddette çalışma kapasitesi yarattığını ortaya koymuştur.

Öneriler: Egzersiz sırasında ÖSM kullanımı belirli kas gruplarının performansı üzerinde olumlu bir etki yaratabilir.

Anahtar Kelimeler: Öz-seçim müzik, performans, kuvvette devamlılık, algılanan zorluk derecesi, egzersiz

EFFECTS OF SELF-SELECTED MUSIC ON STRENGTH ENDURANCE AND RATE OF PERCEIVED EXERTION

Introduction and Purpose: Music is frequently used by individuals who exercise professionally or recreationally. However, the number of studies on the effect of music on performance in different exercise types is limited. The aim of this study was to examine the effects of self-selected music (SSM) on strength endurance (SE), peak torque (PT), total work (TW), and rate of perceived exertion (RPE) in a high-intensity exercise including 50 repetition knee extension and flexion movements on an isokinetic dynamometer.

Method: 34 people ($M_{\text{age}}=21.26\pm 1.71$ years, $M_{\text{height}}=179.41\pm 5.79$ cm, $M_{\text{weight}}=77.70\pm 9.03$ kg) voluntarily participated in the study. For the analysis of the data, the paired-samples T-test and the non-parametric equivalent of the test, Wilcoxon T-test were used. According to a balanced crossover study design, participants completed the exercise twice at different times, with SSM and without music (WM). Participants' RPE measurements were measured with the Borg Scale immediately after exercise.

Findings: The results revealed that there was no significant difference between OSM and WM conditions in terms of knee extension movement measurements; SE [$t(33)=1.102$; $p=.27$], PT [$t(33)=1.02$; $p=.31$] ve TW [$t(33)=.956$; $p=.34$]. Similarly, there was no significant difference in the flexion movement of the knee for the SE ($Z=-.692$; $p=.489$) and TW ($Z=-1.872$; $p=.061$) variables, while the PT values ($Z=-2.266$; $p=.023$) were significantly different and higher in the SSM condition. Finally, there was no difference between the two conditions in terms of RPE values [$t(33)=-.549$; $p=.58$].

Results: In conclusion, the use of SSM did not have a positive effect on muscular performance parameters and RPE during a high-intensity exercise. However, the significant increase in ZT in flexion showed that the hamstring muscle group, which mostly does not perform concentric contraction during exercise or daily movements, creates higher intensity working capacity.

Suggestions: The use of SSM during exercise can have a positive effect on the performance of certain muscle groups.

Key Words: Self-selected music, performance, strength endurance, rate of perceived exertion, exercise

EGZERSİZ YAPAN BİREYLERİN EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI, MUTLULUK VE HUZUR DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

İsmail Emre Deniz¹, Fikret Soyer²

¹*Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir Üniversitesi*

²*Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir Üniversitesi*

Giriş ve Amaç: Egzersiz yapmanın mutluluk ve psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu çalışma, egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı, huzurlu olma ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin yönünü belirlemek amacıyla ele alınmıştır.

Yöntem: Araştırma 15 yaş ve üstü egzersiz yapan 322 kişi ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanmış “Kişisel Bilgi Formu”, egzersiz bağımlılıklarını belirlemek için ‘Egzersiz Bağımlılığı Ölçeği’, huzur düzeylerini belirlemek için ‘Huzur Ölçeği’ ve mutluluk düzeylerini belirlemek için ‘Mutluluk Ölçeği’ kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmada, egzersiz bağımlılığı, ile huzur ve mutluluk arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Sonuçlar: Araştırma sonucunda, egzersiz yapan bireylerin egzersiz bağımlılık ve mutluluk düzeyleri arttıkça huzurlu olma düzeylerinin de arttığı saptanmıştır.

Öneriler: Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, bireylerin daha huzurlu ve mutlu bir yaşam sürdürebilmeleri için egzersiz yapmaları önerilir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Egzersiz Bağımlılığı, Huzur, Mutluluk

THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN EXERCISE ADDICTION, HAPPINESS AND TRANQUILITY LEVELS OF INDIVIDUALS EXERCISING

Introduction and Aim: It is known that exercising is associated with happiness and psychological well-being. This study was carried out to determine the direction of the relationship between exercise addiction, tranquility, and happiness levels of individuals who exercise.

Method: The research was carried out with 322 people aged 15 and over who exercise. "Personal Information Form" prepared by the researcher as a data collection tool, 'Exercise Addiction Scale' to determine exercise addictions, 'Tranquility Scale' to determine tranquility levels, and 'Happiness Scale' to determine happiness levels were used.

Results: In the study, it was determined that there was a moderately positive and significant relationship between exercise addiction and tranquility and happiness ($p < 0.05$).

Conclusion: As a result of the research, it was determined that as exercise addiction and happiness levels of individuals who exercise increased, their level of being tranquility also increased.

Suggestions: In line with the results obtained from the research, it is recommended that individuals exercise to lead a more tranquil and happy life.

Keywords: Exercise, Exercise Addiction, Tranquility, Happiness

FİTNESS BRANŞINDA SPORCU-ANTRENÖR İLETİŞİMİNİN, FARKLI STATÜLERDEKİ FİTNESS SPORCULARINDA BAŞARI MOTİVASYONUyla FİZİKSEL MEMNUNİYETLERİNE OLAN ETKİSİ

Serhad Kılınc¹, Fikret Soyer²

¹*Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir Üniversitesi*

²*Spor Yöneticiliği Bölümü, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir Üniversitesi*

Giriş ve Amaç: Antrenör iletişiminin fiziksel gelişim ve başarı motivasyonunu etkilediği düşünülmektedir. Bu araştırmanın temel amacı belirli bir süredir amatör ya da profesyonel spor yapan fitness sporcularının antrenörleriyle olan iletişimlerinin, sporcuların başarı motivasyonu ve fiziksel gelişimleriyle olan ilişkisini incelemek, fiziksel memnuniyet ve başarı motivasyonu üzerinde etkisinin olup olmadığını belirlemektir.

Yöntem: Araştırma belirli bir süredir herhangi bir spor salonunda ve antrenör nezaretinde spor yapan 137 kişi ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak ‘Kaslı Olma Dürtüsü Ölçeği’ ve ‘Futbolda Antrenör İletişim Ölçeği’ kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmada antrenör iletişim ölçeği ile kaslı olma dürtüsü ölçeği arasında istatistiksel olarak ilişki tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Sonuçlar: Araştırma sonucunda, antrenör iletişimi ve kaslı olma dürtüsü üzerinde bir ilişki olmasa da spor yılı, öğrenim durumu ve medeni durum gibi faktörlerin kaslı olma dürtüsü üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Öneriler: Sporcu antrenör iletişiminin sağlanabilmesinde de antrenörle çalışma süresi, spor yapma yılı, öğrenim durumu ve medeni durum gibi değişkenlerinde etkili olduğu söylenebilir. Bu bakımdan sporcu-antrenör iletişimi oldukça fazla önem verilmesi ve optimum düzeyde tutulması gereken bir konudur.

Anahtar Kelimeler: Fitness, Antrenör, Başarı Motivasyonu, İletişim

**THE EFFECT OF ATHLETE-TRAINER COMMUNICATION IN THE FITNESS BRANCH
ON SUCCESS MOTIVATION AND PHYSICAL SATISFACTION OF FITNESS ATHLETES
FROM DIFFERENT STATUSES**

Introduction and Aim: It is thought that coach communication affects physical development and success motivation. The main purpose of this research is to examine the relationship between the communication of amateur or professional fitness athletes with their trainers, their success motivation and their physical development, and to determine whether it has an effect on physical satisfaction and success motivation.

Method: The research was carried out with 137 people who have been doing sports in any gym and under the supervision of a trainer for a certain period of time. The 'Impulse to Be Muscular Scale' and the 'Coach Communication Scale in Football' were used as data collection tools.

Results: In the study, no statistical relationship was found between the coach communication scale and the impulse to be muscular ($p>0.05$).

Conclusion: As a result of the research, it can be said that factors such as sports year, education level and marital status have an effect on the motivation to be muscular, although there is no relationship between coach communication and the drive to be muscular.

Suggestions: It can be said that variables such as the duration of working with the coach, the year of doing sports, the educational status and marital status are effective in ensuring the communication of the athlete-trainer. In this respect, athlete-coach communication is an issue that should be given great importance and kept at an optimum level.

Keywords: Fitness, Trainer, Success Motivation, Communication

ÖZGÜVEN VE ÇOCUK ÜZERİNE BİR DERLEME

Gülay Elitok¹

¹Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Afyonkarahisar

Giriş ve Amaç: Son yıllarda özgüven konusu üzerinde birçok çalışma yapılmıştır ve halen yapılmaktadır. Bu alanla ilgili yapılan çalışmalara ait binlerce veri bulunmaktadır. Günümüzde de özgüvenin çocuklar üzerinde bıraktığı etkileri inceleyen çalışmalar artmaya devam etmektedir. Bu çalışma ile özgüvenin çocuk üzerinde bıraktığı etkilerin sistematik bir biçimde incelenmesi amaçlanmıştır. Özgüvenin alt başlıklarından olan benlik, benlik saygısı (öz saygı), öz yeterlilikle birlikte bu alt başlıkları etkileyen diğer faktörlerden olan aile, cinsiyet, beden algısı, ergenlik, din, çevre, zekâ, spor, gibi başlıklarda çalışmamızın eksenini oluşturmaktadır. Çalışmada bu kavramlar doğrultusunda öz güvenin çocuk üzerinde bıraktığı etkilerine bakılmıştır.

Yöntem: Bu çalışmada ulusal ve uluslararası literatürdeki yaklaşık 150 makaleye ulaşılmış ve araştırmaya uygun olan 34 makale içerik analizi ve görgül bulguları incelenip araştırmaya dâhil edilmiştir.

Bulgular: Yapılan bu derleme literatür çalışmamızda elde edilen bilgide karşımıza, özgüveni belirleyen alt başlıkları etkileyen faktörlerin özgüveni olumlu ve olumsuz etkilediği gözlemlenmiştir. Araştırma dâhilinde incelenen çalışmalarda; çocukların özgüvenlerinin düşük olmasının birden fazla sebep arz ettiği, düşük özgüvenle büyümelerinin ileriki yaşantılarına olumsuz etkileri olduğu, bu bulgular ışığında dikkatimizi çeken diğer etmen olan aile içi şiddetin çocuğun öz güven yeterliliğini olumsuz yönde etkileyen en önemli faktörlerden biri olduğu bilgilerine ulaşılmıştır.

Sonuç: Sonuç olarak; bu derlemeye dâhil edilen çalışmalarda çocukların özgüven sahibi bireyler olarak yetişebilmesi için çevresel faktörlerin en önemlisi ebeveyn davranışlarının çocuk üzerinde olumlu ve olumsuz sonuçlar doğurabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler: Bu bulgular ışığında çocuk ve bireyler üzerinde özgüvenin etkileri incelenirken, önceliğin aile içi ilişkilerin araştırılmasına yönelik olmasının faydalı olacağı inancındayız.

Anahtar kelimeler: Özgüven, Benlik, Benlik saygısı, Öz-yeterlilik, Aile

A COMPILATION ON SELF-CONFIDENCE AND THE CHILD

Introduction and Purpose: In recent years, many studies on the subject of self-confidence have been and are still being done. There are thousands of data on studies in this field. And more and more studies continue to examine the effects of self-confidence on children. The aim of this study is to systematically examine the effects of self-confidence on the child. Self, which is one of the subtitles of self-confidence, self-esteem (self-esteem), along with self-efficacy, other factors affecting these subtitles such as family, gender, body image, adolescence, religion, environment, intelligence, sports, form the axis of our study. In the study, the effects of self-confidence on the child were examined in line with these concepts.

Method: In this study, approximately 150 articles in the national and international literature were reached, and 34 articles suitable for the research were analyzed and included in the research by examining the content analysis and empirical findings.

Results: In the information obtained in this review literature study, it has been observed that the factors affecting the sub-headings that determine self-confidence affect self-confidence positively and negatively. In the studies examined within the scope of the research; It has been learned that low self-esteem of children has more than one reason, that their low self-confidence has negative effects on their future lives, and in the light of these findings, domestic violence, which is another factor that draws our attention, is one of the most important factors that negatively affect a child's self-confidence adequacy.

Conclusion: As a result; In the studies included in this review, it has been concluded that the most important environmental factors, parental behaviors, can have positive and negative consequences on the child so that children can grow up as self-confident individuals.

Suggestions: In the light of these findings, we believe that when examining the effects of self-confidence on children and individuals, it would be beneficial to prioritize the investigation of family relations.

Keywords: Self-confidence, Self, Self-esteem, Self-efficacy, Family

KAYAK MERKEZİ ÇALIŞANLARININ SOSYAL SORUN ÇÖZME BECERİLERİNİN İNCELENMESİ

Emre BELLİ¹, Davut BUDAK¹, Buket NERGİZ²

¹Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Erzurum.

²Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü Lisans Öğrencisi, Erzurum

Giriş ve Amaç: Günümüz dünyasında spor; ekonomik, sosyal ve kültürel olarak birçok olguya etki etmektedir. İnsanlar arası etkileşimin en temel noktalarından biridir. Doğal olarak da spor tesislerinden yararlanan bireylerin tesis çalışanları ile olan etkileşimi; toplam kalite yönetimi açısından önem arz etmektedir. Bu veriler ışığında çalışmamızın amacı; kayak merkezi çalışanlarının sosyal sorun çözme becerilerinin araştırılmasıdır.

Yöntem: Çalışmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeliyle, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki düzeyini istatistiksel testlerle ölçmek ve değişimin varlığını veya derecesini belirleme amaçlanmıştır. (Karasar, 2012)

Araştırmanın evrenini; Erzurum ilindeki kayak merkezleri oluştururken, örneklem grubunu ise; 32 si kadın 74'ü erkek olmak üzere; 106 kişi oluşturmuştur. Araştırmada sosyal sorun çözme becerisi hakkında veriler elde etmek için; D'Zurilla ve Nezu (1990) tarafından geliştirilen; Türkçe'ye Duyan ve Gelbal (2008) tarafından uyarlanan ölçek kullanmıştır. Ölçek 2 ana boyuttan oluşmaktadır. Sorun yönelimi boyutu 30 soru ve 3 alt boyuta (bilgi, duyuş, davranış) sahiptir. Sorun çözme becerileri boyutu ise 40 soru ve 4 alt boyuttan (tanımlama, seçenek, karar, çözüm) oluşmaktadır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS programında frekans analizi, betimsel istatistik bağımsız gruplarda t-testi, tek yönlü varyans analizi (Anova), farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için de Tukey testi yapılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların tesis türüne göre sosyal sorun çözme becerilerinin karşılaştırılmasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. ($p<0.05$).

Sonuç: Bu bulgulara göre; özel tesislerde çalışan bireylerin, kamuya ait tesiste çalışan bireylere oranla; sorunlara yönelim düzeyleri ile sorunları çözme becerilerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler: Özellikle kamu tesisi çalışanlarının tesisten faydalanan bireylere yönelik tutumlarını değiştirecek; performanslarının aldığı ücrete etki edeceği ve müşteri memnuniyetinin önem arz ettiği bir tesis politikası oluşturulmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Kayak Merkezi, Sosyal Sorun, Tesis, Spor

INVESTIGATION OF SOCIAL PROBLEM SOLVING SKILLS OF SKI CENTER EMPLOYEES

Introduction and Purpose: Sport in today's world; It affects many phenomena economically, socially and culturally. It is one of the most basic points of interaction between people. Naturally, the interaction of individuals using sports facilities with facility employees; It is important in terms of total quality management. In the light of these data, the aim of our study is; The aim of this study is to investigate the social problem-solving skills of ski center employees.

Method: Relational screening model was used in the study. With the relational screening model, it is aimed to measure the level of relationship between two or more variables with statistical tests and to determine the presence or degree of change. (Karasar, 2012). The universe of the research; While forming the ski centers in Erzurum province, the sample group is; 32 women and 74 men; 106 people formed. In order to obtain data on social problem solving skills in the research; Developed by D'Zurilla and Nezu (1990); The scale adapted to Turkish by Duyan and Gelbal (2008) was used. The scale consists of 2 main dimensions. Problem orientation dimension has 30 questions and 3 sub-dimensions (cognition, affect, behavior). The problem-solving skills dimension consists of 40 questions and 4 sub-dimensions (description, option, decision, solution). In the evaluation of the data obtained, frequency analysis in SPSS program, descriptive statistics t-test in independent groups, one-way analysis of variance (Anova), and Tukey test to find out from which group the difference originated.

Findings: Significant differences were found in the comparison of the participants' social problem-solving skills according to the type of facility. ($p < 0.05$).

Conclusion: According to these findings; individuals working in private facilities compared to individuals working in public facilities; It was concluded that the level of orientation to problems and the skills of solving problems were higher.

Suggestions: It will change the attitudes of public facility employees towards individuals who benefit from the facility; A facility policy should be established in which their performance will affect the wages they receive and customer satisfaction is important.

Keywords: Ski Center, Social Problem, Facility, Sports

AKIŞ TEORİSİ ÜZERİNE GENEL BİR BAKIŞ

Buse Emeksiz¹, Hüseyin Gümüş¹

¹Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Giriş ve Amaç: Rekreasyon kavramı onlarca yıldır kaliteli yaşam biçiminin bir parçası olmuştur. İnsan yaşamında esaslı bir yerde konumlanan bu kavram üzerine yapılan araştırmalar rekreasyona katılımında ve devamlılıkta psikolojik faktörlerin öneminden bahsetmektedir. Birey psikolojisinde akış kavramı, insanın o anda yapmakta olduğu aktiviteyle, aktivitenin kendisinden başka hiçbir problem, endişe, tatsızlık düşünemeyecek kadar alakadar olma durumu olarak ifade edilmektedir. Özellikle açık alan etkinliklerinde son yıllarda sıklıkla karşılaşılan bir kavram olan akış teorisinin bu çalışma kapsamında spor psikolojisi üzerine etkilerinin incelendiği çalışmaları bir arada ele almak ve incelemek bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

Yöntem: Akış deneyimi, Optimal Performans Duygu Durumu, Optimum Deneyim, Akış Teorisi ve Rekreasyon anahtar kelimeleri kullanılarak yapılan literatür taramasında, YÖK Tez Tarama Merkezi, Scholar Google, DergiPark ve Web of Science üzerinden 2016 ve sonrasında yapılan araştırmalar dikkate alınarak bulunan çalışmaların incelenmesi gerçekleştirilmiştir

Bulgular: Yapılan araştırmalar doğrultusunda akış deneyiminin sık sık yaşanmasının bireylerin yaşam kalitesini arttırdığı, akış yaşayan kişilerin kendilerini mutlu, güçlü, etkin, motive olmuş, odaklanma seviyesi artmış ve yaratıcı olarak tanımladıkları ve aktivite ayırt etmeksizin akış deneyimini yaşadıklarında, deneyim öncesi zamana kıyasla daha olumlu duygular hissettiklerini belirttikleri gözlemlenmiştir. Akış deneyiminin sporun ve fiziksel aktivitenin beynin daha aktif hale gelmesine yardımcı olduğu, bilişsel yetenekleri geliştirdiği ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

Sonuç: Akış pozitif genç gelişimini teşvik etme potansiyeline sahiptir ve yetenek gelişimi ile ilişkilidir. Akış, bireyleri giderek daha karmaşık zorluklarla mücadele etmeye teşvik edebileceğinden, akış deneyimlerinin kişisel gelişimi teşvik etmek için bir sistem sunabileceği ve bir etkinliğe katılmak için gelecekteki motivasyonu artırabileceği düşünülmektedir. Bu yüzden bireylerde üzerinde akış deneyimi ile ilgili farkındalık yaratılmalıdır. Araştırmacılar akışı ne kadar çok anlar ve açıklarsa, sporculara etkili uygulamalı öneriler ve müdahaleler sunma ve spordaki performanslarını ve deneyimlerini geliştirme şansı o kadar artar.

Anahtar Kelimeler: Akış Deneyimi, Optimum Deneyim, Pozitif Psikoloji, Rekreasyon.

OVERVIEW OF FLOW THEORY

Introduction and Objectives: The concept of recreation has been a part of a quality life style for decades. Researches on this concept, which is located in a fundamental place in human life, talk about the importance of psychological factors in participation and continuity in recreation. In individual psychology, the concept of flow is expressed as the state of being so interested in the activity that a person is doing at that moment that he or she cannot think of any problems, worries or unpleasantness other than the activity itself. The aim of this study is to examine and examine the effects of flow theory, which is a concept frequently encountered in outdoor activities in recent years, on sports psychology within the scope of this study.

Method: In the literature review using the keywords Flow Experience, Optimal Performance Mood, Optimum Experience, Flow Theory and Recreation, the studies were examined by taking into account the researches made in 2016 and later on YÖK Thesis Search Center, Scholar Google, DergiPark and Web of Science.

Results: In line with the researches, it is seen that frequent flow experience increases the quality of life of individuals, people who experience flow define themselves as happy, strong, active, motivated, with increased focus level and creative, and when they experience flow regardless of activity, they feel more positive compared to the time before the experience. It was observed that they expressed their feelings. There are studies showing that the flow experience, sports and physical activity have positive effects on mental health, helping the brain to become more active and improving cognitive abilities.

Conclusion: Flow has the potential to promote positive youth development and is associated with talent development. As flow can encourage individuals to tackle increasingly complex challenges, it is thought that flow experiences can offer a system to promote personal growth and increase future motivation to participate in an activity. Therefore, awareness of the flow experience should be created in individuals. The more researchers understand and explain flow, the greater the chance to provide athletes with effective hands-on recommendations and interventions and improve their performance and experience in sport.

Keywords: Flow Experience, Optimum Experience, Positive Psychology, Recreation.

SPORTİF REKREASYON FAALİYETLERİNE KATILAN BİREYLERİN SPORCU KİMLİĞİNİN İNCELENMESİ

Sena UZUN¹, H.Mehmet TUNÇKOL⁴

¹ *Bartın Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Rekreasyon Bölümü*

Giriş ve Amaç: Serbest zamanları değerlendirme bağlamında, sportif rekreasyon faaliyetlerine katılım oldukça fazla alternatifler içermektedir. Böylesi çeşitlilik arz eden faaliyetlere katılan bireylerin ise sporculuk yönünün ve sporculuğa özgü kimliklerinin gelişmiş olması beklenmektedir. Yurtdışında sporcu kimliğine yönelik çalışmalar fazla olmasına rağmen ülkemizde oldukça azdır. Bu çalışmanın amacı sportif rekreasyon faaliyetlerine katılan bireylerin sporcu kimliğinin incelenmesidir. Çalışma ile yerli alan yazına katkı sağlamak da amaçlanmaktadır.

Yöntem: Araştırmada mevcut durumu ortaya çıkarmayı amaçlayan betimsel ve taramaya yönelik bir yöntem kullanılmıştır. Çalışma, teorik ve uygulamalı olmak üzere iki aşamadan oluşmuştur. İlk aşamada konuyla ilgili literatür taranmış, daha önce yapılmış araştırma sonuçları incelenmiştir. Elde edilen bilgilerle, incelenen değişkenler açısından çalışmanın konusuyla ilgili detaylı bir teorik çerçeve hazırlanmıştır. Bu teorik çerçevenin ışığı altında hazırlanan hipotezleri deneyecek şekilde belirlenen araştırma grubuna anket formu uygulanmıştır. Çalışmanın araştırma grubunu Bartın ilindeki sportif rekreasyon faaliyetlerine katılan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve Sporcu Kimliği Ölçüm Skalası (SKÖS) kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise istatistiksel yöntem olarak; tanımlamalı istatistik, normallik testi ile bağımsız gruplar için t-testi ve tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanılmıştır.

Bulgular: Yapılan analizler sportif rekreasyon faaliyetlerine katılan bireylerin sporcu kimliklerinin yüksek olduğu (ort=26,47) tespit edilmiştir. Yine analizler sonucunda katılımcıların sporcu kimliklerinin cinsiyet, ailede başka sportif rekreasyon yapan birey ile örnek aldığı bir sporcu olma durumu, yaş, doğum yeri, anne ve baba eğitim durumu, ekonomik durum, sportif rekreasyon faaliyetine katılmada etkili olan kişi ve yakınında spor tesisi olma değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Sonuç: Çalışmada sonuç olarak sportif rekreasyon faaliyetlerine katılan bireylerin yüksek düzeyde sporcu kimliğine sahip oldukları ve bu kimliklerin bireylerin; cinsiyet, yaş, doğum yeri, ebeveynlerinin eğitim durumları, ekonomik durumları, sportif rekreasyon faaliyetlerine katılmada etkili olan kişi, ailede başka sportif rekreasyon yapan birey, örnek alınan bir sporcu ve oturdukları yerin yakınında spor tesisi bulunma değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Öneriler: Araştırma grubunun bir ilden oluşması bir sınırlılık olarak görüldüğünden ileride yapılacak çalışmalarda Türkiye'nin farklı coğrafi bölgelerindeki illerden deneklerin çalışmaya dâhil edilerek katılımcı sayısının artırılması önerilebilir.

Anahtar kelimeler: Sportif, rekreasyon, aktivite, sporcu, kimlik.

INVESTIGATING ATHLETIC IDENTITY OF INDIVIDUALS WHO JOIN SPORTIVE RECREATION ACTIVITIES

Introduction and Purpose: In the context of leisure time, participation in sportive recreation activities includes many alternatives. It is expected that individuals participating in such diverse activities having developed athletic style and athletic identity. Although there are many studies on the identity of athletes abroad, they are very few in our country. The aim of this study is to examine the athletic identity of individuals participating in sportive recreation activities. It is also aimed to contribute to our literature with this study.

Method: In the research, a descriptive and survey method aiming to reveal the current situation was used. The study consisted of two phases as theoretical and applied. In the first stage, the literature was searched and the results of previous researches were examined. A detailed theoretical framework has been prepared on the subject of the study in terms of the variables to be examined with the information obtained. A questionnaire was applied to the research group determined to test the hypotheses prepared in the light of this theoretical framework. The research group of the study consists of individuals participating in sportive recreation activities in Bartın city. Personal information form created by the researchers and Athlete Identity Measurement Scale (AIMS) were used as data collection tools in the study. In the analysis of the data, as a statistical method; descriptive statistics, test of normality and t-test for independent groups and one-way analysis of variance (Anova) were used.

Results: After analyzes it was determined that the athletic identity of individuals participating in the sportive recreation activities are high (average=26.47). Also it was determined that the athletic identity of the participants was significantly differed according to gender, age, place of birth, educational status of parents, economic status, the person effective in participating in sportive recreation activities, another individual who does sportive recreation activities in the family, role model athlete and having a sports facility near to their residence.

Conclusion: As a result of the study, individuals participating in sportive recreation activities have a very high level of athletic identity and it was determined that there are significant differences according to some variables like; gender, age, place of birth, educational status of parents, economic status, the person effective in participating in sportive recreation activities, another individual who does sportive recreation activities in the family, role model athlete and having a sports facility near to their residence.

Suggestions: It has been a limitation that the research group consists of one city, it can be suggested to increase the number of participants by including subjects from different geographical regions of Turkey in future studies.

Key Words: Sportive, recreation, activity, athlete, identity.

ÇOCUKLARINIZ HAREKETLİ Mİ? HİPERAKTİF Mİ?

¹Sevgi Bozkurt Çalışkan, ²Sebiha Gölünük Başpınar

¹Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD

²Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı “çocukların hiperaktif mi? yoksa hareketli mi? olduklarını” tespit etmektir. Bir çocuğun yaşından ve mevcut sosyal durumundan beklenene göre çok daha hareketli ve aceleci olmasına hiperaktivite denir. Hiperaktivite, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olarak ifade edilir.

Yöntem: Bu çalışmayla çocuklarda hareketlilik ve hiperaktivite kavramları teorik bir kapsam içerisinde literatür taraması yapılarak incelenmeye çalışılmıştır. Bu kapsamda literatürde yer alan hareketlilik ve hiperaktivite terimlerini içeren yazı, metin, araştırma ve kitaplar incelenerek yorumlanmaya çalışılmıştır.

Bulgular: Çocuklarda hiperaktivite durumunda oturamama, kendi kendini oyalayamama, tırmanma, hoplama, zıplama, ellerini kollarını sallama, kıpırdanma, şeklinde görülebilir. Normalde çocuklar gelişim döneminde hareketlidirler fakat normal hareketli çocuk ile hiperaktivitesi olan çocuklar arasında farklar bulunmaktadır. Ancak yaşının gereği olan hareketli olmakla ya da aşırı hareketli olmak birbirine karıştırılmamalıdır. Aşırı hareketli olan çocukların hareketlilik durumlarının incelendiği çalışmalarda normal hareketli olan çocuklara göre 2-8 kat daha fazla olduğu bildirilmiştir. Hiperaktivitesi olan çocuklarda hareketliliğin yanında yıkıcı davranışlar görülürken normal hareketli çocuklarda bu tür yıkıcı davranışlar gözlemlenmemektedir. Bir çocuk hareketlerini kontrol edemediğinden dolayı çok fazla uyarılıyorsa, sosyal becerilerinde problem yaşıyorsa okulda öğretmeninden ve arkadaşlarından aceleciliği ve hareketliliği yüzünden devamlı olarak uyarı alıyorsa hiperaktivite çocuğun yaşamını olumsuz etkilemektedir.

Sonuç: Çocuklarda normal hareketlilik ile hiperaktivite kavramları arasında farklar olduğu ortaya konulmaktadır. Hiperaktif çocukların normal hareketli olan çocuklardan belirgin şekilde daha aktif oldukları bildirilmiştir.

Öneriler: Hiperaktivitesi olan çocukların kendilerini iyi hissedebilmeleri ve çeşitli becerileri geliştirebilmeleri için spor, sosyal faaliyetler ve hobiler önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Hiperaktivite, Hareketlilik, Çocuklarda hareket

ARE YOUR CHILDREN ACTIVE? IS HE OR SHE HIPERACTIVE?

Introduction: The aim of this study is “are children hyperactive? or is it mobile? is to identify what they are. Hyperactivity is when a child is much more active and impetuous than is expected from her/his age and current social situation. Hyperactivity is expressed as attention deficit hyperactivity disorder (ADHD).

Method: In this study, the concepts of mobility and hyperactivity in children were tried to be examined within a theoretical scope by making a literature review. In this context, articles, texts, researches and books containing the terms mobility and hyperactivity in the literature have been examined and tried to be interpreted.

Results: In children, hyperactivity can be seen in the form of not being able to sit, not being able to distract oneself, climbing, jumping, jumping, shaking hands, fidgeting. Normally, children are active during the developmental period, but there are differences between a normally active child and children with hyperactivity. However, being active as a requirement of age should not be confused with being too active. In studies examining the mobility of children with hyperactivity, it has been reported that it is 2-8 times higher than children with normal activity. While destructive behaviors are observed in addition to activity in children with hyperactivity, such destructive behaviors are not observed in children with normal activity. If a child is warned too much because she/he cannot control her/his movements, if she/he has problems in social skills, if she/he is constantly warned by her/his teacher and friends at school because of her/his haste and mobility, hyperactivity affects the child's life negatively.

Conclusion Suggestion: It has been revealed that there are differences between the concepts of normal activity and hyperactivity in children. It has been reported that hyperactive children are significantly more active than children who are normally active.

Suggestion: Sports, social activities and hobbies can be recommended so that children with hyperactivity can feel good and develop various skills.

Keywords: hyperactivity, mobility, hyperactivity in childhood

FİTNESS MERKEZİNE DEVAM EDEN ÜYELERİN SPORDA PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARI ÜZERİNE BİR İNCELEME

Yücel OCAK¹, Didem Gülçin KAYA¹, Büşra Nur AYAN¹

¹Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Giriş ve Amaç: Hayatın stresinden uzaklaşmak, kaliteli bir yaşam sürmek ve yapılan işlerden verim alabilmek için insanların psikolojik doyuma ulaşması büyük bir önem taşır. Psikolojik ihtiyaçların karşılanması için ise spor bir araç olarak kabul gördüğü ifade edilebilir. Bu anlamda bugün teknolojinin gelişimi, iletişim ağının kuvvetlenmesi göz önünde bulundurulduğunda da bir spor merkezine üye olan bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının ne düzeyde karşılandığının incelenmesi önem arz etmiştir. Dolayısıyla bu çalışmada, fitness merkezine devam eden üyelerin sporda psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasının bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmada, tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunu, Afyonkarahisar ili Dağdelen Life Club ve Welness Fitness salonuna üye olan gönüllülük esası ile rastgele seçilmiş 119'u erkek, 90'ı kadın olmak üzere toplam 209 kişi oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu", Bülbül ve Akyol (2020) tarafından geliştirilen, "Sporda Psikolojik İhtiyaçlar Durum Ölçeği (SPİDÖ)" kullanılmıştır. Katılımcıların psikolojik ihtiyaç durumları cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek ve gelir düzeyi değişkenlerine göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 20 for Windows paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bulgular için frekans ve yüzde; ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması için Varyans analizinden (tek yönlü ANOVA, bağımsız örneklem t-testi), anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ise Tukey testinden yararlanılmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılan cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek ve gelir durumu değişkenlerine göre bireylerin sporda psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinden aldıkları puanlar incelendiğinde, yeterlik engellenmesi alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet, yaş ve gelir durumu değişkenine göre ilişki engellenmesi, yaş ve eğitim durumu değişkeni açısından bağımsızlık engellenmesi ve gelir durumu açısından ilişki tatmini alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Sonuç Araştırma sonucunda, fitness merkezine üye olan bireylerin psikolojik olarak en fazla yetersizlik engellenmesi durumunu yaşadığı belirlenmiştir. Kadın ve erkek katılımcıların sporda psikolojik ihtiyaç durumu ölçek puanları birbirine çok yakın olsa da kadınların erkeklere oranla daha fazla yetersizlik engeline, erkeklerin de kadınlara oranla daha fazla ilişki engellenmesine maruz kaldığı tespit edilmiştir. Bu bilgilerden hareketle, farklı nedenlerle de olsa katılımcıların çoğunluğunun psikolojik ihtiyaç durumlarının karşılanması için spora yöneldiği ifade edilebilir.

Öneriler: Genellemelere ulaşabilmek ve sporun olumlu etkilerini yordayabilmek üzere araştırma grubu sayısının artırılarak yeni çalışmalar yapılması ve sporun olumlu etkilerini gözlemleyebilmek için karma çalışmalardan da yararlanılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fitness, psikolojik ihtiyaçlar, sedanter, spor, üye.

A STUDY ON THE PSYCHOLOGICAL NEEDS OF THE MEMBERS ATTENDING THE FITNESS CENTER IN SPORTS

Introduction and Purpose: People need to reach psychological satisfaction to get away from the stress of life, lead a quality life, and bring efficiency to work done. To meet psychological needs, it can be stated that sports are accepted as a tool. In this sense, considering the development of technology and the strengthening of the communication network, it is essential to examine to what extent the psychological needs of individuals who are members of a sports center are met. Therefore, this study it is aimed to examine the psychological needs of the members who attend the fitness center according to some variables.

Method: In the research, a scanning model was used. The research group consisted of 209 people, 119 men, and 90 women, who were randomly selected voluntarily and were members of the Dagdelen Life Club and Wellness Fitness center in Afyonkarahisar province. The "Personal Information Form" developed by the researchers and the "Psychological Needs in Sports Situation Scale" (SPIDO) developed by Bülbül and Akyol (2020) were used as data collection tools. The psychological needs of the participants were compared according to the variables of gender, age, education level, occupation, and income level. SPSS 20 for the Windows package program evaluated the obtained data. The frequency and percentage of the findings related to the demographic characteristics of the athlete students are; the Variance analysis (One-way ANOVA, independent sample t-test) and the Tukey test have been used to determine the difference between the groups.

Results: When the scores of the individuals participating in the research from the scale of the psychological need in sports were examined according to the variables of gender, age, education level, occupation, and income status, a significant difference was found in the sub-dimension of efficacy inhibition. In addition, significant differences were found in the sub-dimensions of relationship inhibition according to gender, age, and income status variable, independence inhibition in terms of age and educational status variable, and relationship satisfaction in terms of income status.

Conclusion: As a result of the research, it was determined that individuals who are members of the fitness center experience the most psychological inadequacy and inhibition. Although the psychological need status scale scores of the female and male participants in sports are very close to each other, it has been determined that women are more exposed to inadequacy barriers than men, and men are more exposed to relationship inhibition than women. Based on this information, it can be stated that the majority of the participants, albeit for different reasons, turn to sports to meet their psychological needs.

Suggestions: To reach generalizations and predict the positive effects of sports, it is recommended that new studies be carried out by increasing the number of research groups and using mixed studies to observe the positive impact of sports.

Keywords: Fitness, psychological needs, sedentary, sports, member.

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SAĞLIKLI BESLENMEYE İLİŞKİN TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Şeniz KARAGÖZ¹, Hilal ERTÜRK YAŞAR¹, Kübra GÖKÇE ŞEN¹

¹Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/Afyonkarahisar

Giriş ve Amaç: Spor bilimlerinde sağlıklı beslenme ilişkin tutumlar son yıllarda sporcu sağlığı ve sporcu sağlığını korumak için önemli araştırma konuları arasında yer almaktadır. Özellikle sağlıklı beslenmenin atletik performanstaki başarının önemli etkenleri arasında olduğu kabul edilmektedir. Dolayısıyla Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin düzenli antrenmanlar yapması ve egzersize karşı olumlu tutumlar göstermelerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının nasıl olduğu merak konusu olmuştur. Bu araştırmanın amacı Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının cinsiyet, sınıf ve bölümlere göre incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Yöntem: Bu araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim öğretim yılında Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmuştur. Araştırma örneklemini ise Afyon Kocatepe Üniversitesinde Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan 75 kadın, 123 erkek olmak üzere toplam 198 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, “Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği” ve demografik değişkenlerden oluşan anket formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde; betimsel istatistik yöntemleri, bağımsız örneklemlerde t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testleri kullanılarak değerlendirilmiştir.

Bulgular: Verilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının cinsiyet değişkenine göre analizinde kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmadı ($p>0.05$). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında bölümler arası farklılıklar tespit edildi ($p<0.05$). Ayrıca verilerin sınıf değişkenine göre analizinde farklılıklar tespit edildi ($p<0.05$).

Sonuç: Bulgularımızın sonucunda spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının orta düzeyin biraz üzerinde olduğu cinsiyetler arasında herhangi bir farklılığa rastlanmadığı, sınıf ve bölüm değişkenlerinde anlamlı düzeyde farklılığa rastlandığı bu farklılıkların sınıf kademelerinin 3.ve 4. Sınıf öğrencilerinin 1. ve 2. Sınıflara göre daha iyi olduğu bölümler arası farklılıkların antrenörlük bölümünün öğretmenlik ve rekreasyon bölümü öğrencilerden daha iyi oldukları tespit edildi.

Öneriler: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarında ve davranışlarında sporcu performansı ve sağlığına dikkat çekerek farkındalık yaratmak ve sporcu beslenmesinin öneminden bahsederek çevrimiçi ve yüzyüze eğitimler verilmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Sağlıklı beslenme, Sporcu, Öğrenci, Spor bilimleri

EXAMINATION OF STUDENTS' ATTITUDES TO HEALTHY NUTRITION OF THE FACULTY OF SPORTS SCIENCES

Introduction and Purpose: Attitudes towards healthy nutrition in sports sciences are among the important research topics in recent years to protect athlete health and athlete health. It is accepted that especially healthy nutrition is among the important factors of success in athletic performance. Therefore, it has been a matter of curiosity how the students of the Faculty of Sports Sciences do regular training and show positive attitudes towards exercise, and how their attitudes towards healthy eating are. The purpose of this research was determined as the examination of the attitudes of the students of the Faculty of Sport Sciences towards healthy nutrition according to gender, class and departments.

Method: The universe of this research consists of students studying at Afyon Kocatepe University Faculty of Sport Sciences in the 2021-2022 academic year. The research sample consists of a total of 198 students, 75 female and 123 male, studying at the Faculty of Sport Sciences at Afyon Kocatepe University. "Attitude Scale Towards Healthy Eating" and a questionnaire consisting of demographic variables were used as data collection tool in the study. In the analysis of data; were evaluated using descriptive statistical methods, independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) tests.

Results: There was no statistically significant difference between male and female students in the analysis of the data's attitudes towards healthy eating according to the gender variable ($p>0.05$). Differences between departments were determined in the attitudes of the students of the faculty of sports sciences towards healthy eating ($p<0.05$). In addition, differences were found in the analysis of the data according to the class variable ($p<0.05$).

Suggestions: It is recommended to raise awareness about the attitudes and behaviors of the Faculty of Sports Sciences students towards healthy nutrition by drawing attention to the performance and health of the athletes, and to provide online and face-to-face trainings by mentioning the importance of athlete nutrition.

Keywords: Healthy nutrition, Athlete, Student, Sport sciences

SPOR LİSESİ ÖĞRENCİLERİNİN BOŞ ZAMAN SIKILMA ALGILARININ İNTERNET KULLANIM SÜRESİNE GÖRE İNCELENMESİ

Halime DİNÇ¹, Şeniz KARAGÖZ¹, Dudu Hanım DEMİREL¹, Feyza KURT¹, Adem POYRAZ¹

¹Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Afyonkarahisar

Giriş ve Amaç: İnternet kullanımı hayatımızı kolaylaştıran bir etken olmakla birlikte öğrencilerin boş zamanlarında da katılım sağladığı bir araç haline almıştır. Dolayısıyla boş zamanlarını internette harcayan öğrencilerin internet kullanım süresi boş zamanda sıkılma algıları merak konusu olmuştur. Bu araştırmanın amacı; Spor lisesi öğrencilerinin boş zaman sıkılma algılarının internet kullanım süresine göre incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Yöntem: Bu araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim öğretim yılında Afyon Spor Lisesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmuştur. Araştırma örneklemini ise Afyon Spor Lisesi öğrenim görmekte olan öğrenciler 134 kadın, 90 erkek olmak üzere toplam 224 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, “Boş Zaman Sıkılma Algısı Ölçeği” ve demografik değişkenlerden oluşan anket formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde; betimsel istatistik yöntemleri, Independent Samples t Testi ve tek yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testleri kullanılarak değerlendirilmiştir.

Bulgular: Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda Spor Lisesi öğrencilerinin boş zaman sıkılma algılarının orta seviyede olduğu belirlenmiştir. Spor Lisesi Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre boş zaman sıkılma algılarında istatistiki olarak bir fark görülmemiştir fakat internet kullanım sürelerine göre incelendiğinde ise istatistiki olarak anlamlı fark gösterdiği tespit edilmiştir.

Sonuç: Spor Lisesi öğrencilerinin boş zaman sıkılma algılarının internet kullanım süresine göre farklılaştığı ve internet kullanım süresi yükseldikçe boş zamanda sıkılma algısının yüksek olduğu belirlenmiştir.

Öneriler: Spor lisesi öğrencilerinin internet kullanım sürelerine ilişkin farkındalık sağlamaları ve kendi ilgi ve merak doğrultularına göre farklı boş zaman aktivitelerine dahil olarak boş zamandan daha fazla doyum sağlamaları önerilmektedir.

Anahtar kelime: Boş zaman, boş zaman sıkılma, internet kullanımı, spor lisesi

EXAMINATION OF LEISURE TIME BOREDOM PERCEPTIONS OF SPORTS HIGH SCHOOL STUDENTS ACCORDING TO INTERNET USAGE DURATION

Introduction and Aim: Although the use of the internet is a factor that makes our lives easier, it has also become a tool that students participate in their leisure time. Therefore, the perception of the students who spend their leisure time on the internet, the internet usage time, and the boredom in their leisure time has been a matter of curiosity. The aim of this research is; It was determined as an examination of the leisure time boredom perceptions of sports high school students according to internet usage time.

Method: The universe of this research consisted of students studying at Afyon Sports High School in the 2021-2022 academic year. The research sample consists of 224 students, 134 female, and 90 male, studying at Afyon Sports High School. As a data collection tool in the research, the "Leisure Time Perception Scale" and a questionnaire consisting of demographic variables were used. In the analysis of data; were evaluated using descriptive statistical methods, Independent Samples t-Test, and one-way Analysis of Variance (ANOVA) tests.

Results: In line with the findings obtained in the study, it was determined that the leisure time boredom perception of the sports high school students was at a moderate level. There was no statistical difference in the perception of leisure time boredom of the sports high school students according to the gender variable, but it was found that there was a statistically significant difference when examined according to the duration of internet use.

Conclusion: It has been determined that the leisure time boredom perceptions of the sports high school students differ according to the internet usage time. The perception of being bored in the free time is higher as the internet use time increases.

Suggestions: It is suggested that sports High School students should be aware of their internet usage time and provide more satisfaction from their free time by participating in different leisure time activities according to their own interests and curiosity.

Keywords: Leisure time, leisure time boredom, internet use, sports, High School

İYİ OLUŞ VE BAŞARI DEĞER YÖNELİMLERİNİN SPORTMENLİK DAVRANIŞLARI ÜZERİNDE ETKİSİ VAR MIDIR?

Aynur KARACA¹, Serhat TURAN¹, Bahar GÜLER²

¹Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

²Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Giriş ve Amaç: Sporda ne pahasına olursa olsun kazanma anlayışı sporcuları sportmenlik dışı davranışlara yönlendirmektedir. Sporcuların sportmenlik dışı davranışlara yönelmesini etkileyen unsurlardan biri ise sporcuların değer yönelimleridir. Bu sebeple araştırmanın amacı iyi oluş ve başarı değerlerinin sporda ahlaktan uzaklaşma davranışları üzerine etkisini belirlemektir.

Yöntem: Çalışma nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama desenine göre yürütülmüştür. Araştırmada kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bu kapsamda araştırmaya antrenörlük eğitimi, beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören 182 (spor yılı=6.86±3.77) spor bilimleri öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışmada veriler; kişisel bilgi formu, “Değer Yönelimleri Ölçeği” ve “Sporda Ahlakten Uzaklaşma Ölçeği” ile elde edilmiştir. “Değer Yönelimleri Ölçeği” Çalışkan ve Karademir (2014) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek iyi oluş değeri (2 madde) ve başarı değeri (2 madde) olmak üzere 4 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte maddelerden önce başarı ve iyi oluş değerlerine yönelik örnek metinler verilmekte ve öğrencilerin bu metne dayanarak fikirlerini ifade etmektedir. Çalışmanın diğer bir ölçeği olan “Sporda Ahlakten Uzaklaşma Ölçeği” Boardley ve Kavussanu (2008) tarafından sporcuların ahlaktan uzaklaşma mekanizmalarını ölçmek üzere geliştirilmiş ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Gürpınar (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek 7’li Likert tipi bir ölçektir. Hiç katılmıyorum (1), katılmıyorum (2), biraz katılmıyorum (3), tarafsızım (4), biraz katılıyorum (5), katılıyorum (6) ve tamamen katılıyorum (7) şeklinde puanlanan 8 maddeli ve tek faktörlüdür. Maddelerin tümü olumsuz anlam taşımaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, sporcuların daha çok ahlaktan ayrıldıkları anlamına gelmektedir. İstatistiksel analizler SPSS 25 programında yapılmış ve betimsel istatistikler, Pearson korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak alınmıştır.

Bulgular: Analiz sonucunda spor yılı ile başarı değeri arasında pozitif yönde düşük düzeyde; başarı değeri ile ahlaktan uzaklaşma arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca başarı değerinin sporda ahlaktan uzaklaşma davranışlarında anlamlı bir etkiye sahip olduğu ve toplam varyansın %10’unu açıkladığı belirlenmiştir. İyi oluş değerinin ise sporda ahlaktan uzaklaşma üzerinde anlamlı bir etki oluşturmadığı görülmüştür.

Sonuç: Spor yapma yılı arttıkça sporda ahlaktan uzaklaşma davranışları da artış göstermekte ve başarı değerini daha çok önemseyenler sporda ahlak dışı sayılabilecek davranışlara daha fazla yönelmektedir.

Öneriler: Çalışmanın diğer değerler de ele alınarak daha kapsamlı şekilde gerçekleştirilmesi ve profesyonel ve amatör sporcularla yapılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: spor ahlakı, sportmenlik, iyi oluş, başarı, değer

DO WELL-BEING AND ACHIEVEMENT VALUE ORIENTATIONS HAVE AN IMPACT ON SPORTSMANSHIP BEHAVIORS?

Introduction and Purpose: The understanding of winning at all costs in sports leads athletes to unsportsmanlike behaviors. One of the factors affecting the tendency of athletes to unsportsmanlike behaviors is the value orientation of the athletes. For this reason, the aim of the research is to determine the effects of well-being and achievement values on behaviors of moving away from morality in sports.

Method: The study was carried out according to the relational screening design, one of the quantitative research designs. Convenience sampling method was preferred in the study. In this context, 182 (sport year=6.86±3.77) sports science students studying in coaching education, physical education and sports teaching and sports management departments were included in the study. Data in the study; The personal information form was obtained with the “Value Orientations Scale” and the “Scale of Disloyalty in Sports”. “Value Orientation Scale” was developed by Çalışkan and Karademir (2014). The scale consists of 4 items: well-being (2 items) and achievement (2 items). Sample texts on achievement and well-being values are given before the items in the scale, and students express their ideas based on this text. The Turkish validity and reliability study of the scale, which was developed by Boardley and Kavussanu (2008) to measure the mechanisms of athletes' alienation from morality, was conducted by Gürpınar (2015). The scale is a 7-point Likert type scale. It has 8 items and a single factor, scored as strongly disagree (1), disagree (2), somewhat disagree (3), neutral (4), somewhat agree (5), agree (6), and completely agree (7). All of the items have a negative meaning. High scores obtained from the scale mean that the athletes are more separated from morality. Statistical analyzes were made in SPSS 25 program and descriptive statistics, Pearson correlation and multiple linear regression analysis were used. In the study, the level of significance was taken as $p < .05$.

Results: As a result of the analysis, there was a low level of positive between the year of sports and the achievement value; On the other hand, positive low-level significant relationships were found between achievement value and alienation from morality. In addition, it has been determined that the achievement value has a significant effect on the behavior of moving away from morality in sports and explains 10% of the total variance. It was observed that the value of well-being did not have a significant effect on alienation from morality in sports.

Conclusion: As the number of years of doing sports increases, immoral behaviors in sports also increase, and those who care more about the value of achievement tend to engage in behaviors that can be considered immoral in sports.

Suggestions: It is recommended that the study be carried out more comprehensively by considering other values and that it should be done with professional and amateur athletes.

Keywords: sports ethics, sportsmanship, well-being, achievement, value

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ZİHİNSEL YETERSİZLİĞİ OLAN BİREYLERDE SPORUN ETKİLERİNE YÖNELİK FARKINDALIKLARI

Mustafa Furkan OCAK¹, Ekrem Levent İLHAN¹, Didem Gülçin KAYA²

¹ Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

² Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Giriş ve Amaç: Bu araştırmada, eğitsel yönlendirme yeteğinin gelişmesi beklenen Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin zihinsel yetersizliğe sahip olan bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Araştırmada, genel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunu, 2021-2022 akademik yılında Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi ile Rekreasyon bölümlerinde öğrenim görmekte olan 68'i kadın, 133'ü erkek olmak üzere toplam 201 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen "Kişisel Bilgi Formu", İlhan ve Esentürk (2015) tarafından geliştirilen, "Zihinsel Engelli Bireylerde Sporun Etkilerine Yönelik Farkındalık Ölçeği (ZEBSEYFÖ)" kullanılmıştır. Katılımcıların farkındalık düzeyleri cinsiyet, sınıf, branş, lisanslı sporcu olma, ailede engelli birey bulunup bulunmama ve ailede engelli birey varsa engel türü değişkenine göre karşılaştırılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 20 for Windows paket programı kullanılmıştır. Veri analizi olarak, öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bulgular için frekans ve yüzde; ilişkisiz ölçümlerde ortalama puanların karşılaştırılması için Varyans analizi (tek yönlü ANOVA, bağımsız örneklem t-testi), anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ise Tukey testine başvurulmuştur.

Bulgular: Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin ölçekten aldıkları puanların cinsiyet ve sınıf değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülürken; diğer değişkenlerle farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Sonuç: Araştırma sonucunda; Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik orta düzeyde farkındalığa sahip oldukları tespit edilmiştir. Kadın ve erkek öğrencilerin puanları yakın olsa da kadınların erkeklere göre daha yüksek farkındalığa sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin sınıf düzeyleri arttıkça farkındalığın da aynı doğrultuda arttığı kaydedilmiş olup 3. sınıfların diğer sınıflardan daha yüksek farkındalığa sahip oldukları saptanmıştır. Ek olarak ailesinde konuşma engeli bulunan bir öğrencinin yüksek düzeyde farkındalığa sahip olduğu dikkat çekmiştir.

Öneriler: Araştırmada sporcuların farkındalıkları hakkında genel geçer bir değerlendirme yapabilmek adına spor özgeçmişinin daha detaylı ele alınması ve spor branşlarının kategorize edilerek incelenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi, farkındalık, öğrenci, spor, zihinsel yetersizlik.

AWARENESS OF SPORTS SCIENCES STUDENTS TOWARDS THE IMPACT OF SPORTS ON INDIVIDUALS WITH MENTAL DISABILITIES

Introduction and Purpose: This study, it was aimed to examine the awareness levels of the students of the Faculty of Sport Sciences, whose educational orientation skills are expected to develop, towards the effects of sports on individuals with intellectual disabilities, according to some variables.

Method: A general screening model was used in the study. The research group consisted of 201 students, 68 female and 133 male, studying in the Department of Physical Education and Sports Teaching, Coaching Education and Recreation at Afyon Kocatepe University Faculty of Sport Sciences in the 2021-2022 academic year. "Personal Information Form" developed by researchers and "The Awareness Scale Regarding Effects of Sport on Persons with Intellectual Disabilities" developed by İlhan and Esentürk in 2015 have been used as data collection tools. The awareness levels of the participants were compared according to the variable of gender, class, branch, being a licensed athlete, whether there is a disabled person in the family, and if there is a disabled person in the family, the type of disability. SPSS 21 package program for Windows has been used to examine the data. The frequency and percentage of the findings related to the demographic characteristics of the athlete students are; the Variance analysis (One-way ANOVA, independent sample t-test) and the Tukey test have been used to determine the difference between the groups.

Results: While it is seen that the scores of the Faculty of Sport Sciences students from the scale differ significantly according to the gender and class variable, no significant difference was found between the other variables and the mean scores of awareness.

Conclusion: As a result of the research, it has been determined that the Faculty of Sport Sciences students have moderate awareness of the effects of sports on individuals with mental disabilities. Although the scores of female and male students were close, it was observed that women had higher awareness than men. In addition, it was noted that as the grade levels of the students increased, the awareness raised in the same direction, and it was determined that the 3rd graders had higher awareness than the other classes. In addition, it was noted that a student with a speech disability in the family had a high level of awareness.

Suggestions: In the research, to make a general assessment of the athletes' awareness, it is recommended to examine the sports background in more detail and categorize the sports branches.

Key Words: Physical education, awareness, student, sports, intellectual disability.

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN TENİS UZMANLIK DERSİNE İLİŞKİN TUTUMLARI

Şeniz Karagöz¹, Halime Dinç¹, Halil Sarı¹, Oktay Çınar¹

¹Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Afyonkarahisar

Giriş ve Amaç: Tenisin antrenör için sosyalleşme, ekonomik, statü, unvan gibi çeşitli kazanımları vardır. Bu çalışmanın amacı Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük bölümü öğrencilerinin tenis uzmanlık dersine ilişkin tutumlarının belirlenmesidir. Bu çalışmada spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin tenis uzmanlık dersini seçme nedenleri sporcu gözünden tespit edilmeye çalışılmıştır.

Yöntem: Bu amaç doğrultusunda nitel araştırma yöntemlerinden fenomenolojik desen kullanılmıştır. Araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme formu vasıtasıyla veriler elde edilmiştir. Araştırma kapsamında amaçlı örnekleme yoluyla seçilen 9 tenis uzmanlık öğrencisi dahil edilmiştir.

Bulgular: Çalışma bulguları için 3 ana tema ve toplamda 9 alt tema elde edilmiştir. Bu temalar Bilişsel için; yaygınlaştırma isteği, maddi beklenti ve branşlaşma Davranışsal için; sebat etme, eğitimci olma isteği, mesleki beklenti, Duygusal için; haz, öz farkındalık, tatmin olarak belirlenmiştir.

Sonuç: Çalışma sonucunda ortaya çıkan bulgular genel olarak değerlendirildiğinde tenis branşına ilişkin tutumlar çok çeşitlilik göstermek ile birlikte birbirinden farklı tutumlar aracılığı ile branşa devam etme niyetlerinin olduğu ortaya çıkmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda bireylerin kendini keşfetmesi, maddi beklentisi, henüz bir branş sahibi olmamakla beraber branş arayışında olması, branşın popüleritesi, hitap ettiği kesim ve tenisin elit bir branş olarak görülmesi öğrencilerin bu branşı seçmelerinde etken olduğu görülmüştür.

Öneriler: Bireylerin beklentilerine ve tenise ilişkin tutumlarının farkında olup meslek hayatındaki çıktıklarına dair seçimlerine ve gerçek hayattaki beklentilerini karşılamak için iyi bir sebep-sonuç değerlendirmesi sonrasında karar almaları verilebilecek önerilerdendir

Anahtar Kelimeler: Tenis, Uzmanlık dersi, Tutum, Antrenörlük

ATTITUDES OF SPORTS SCIENCES FACULTY STUDENTS ABOUT TENNIS SPECIALTY LESSON

Introduction and Purpose: Tennis has various gains for the coach such as socialization, economy, status and title. The aim of this study is to determine the attitudes of the students of the Faculty of Sport Sciences Coaching Department towards the tennis specialization course. In this study, the reasons for choosing the tennis specialization course of the students of the faculty of sports sciences were tried to be determined from the eyes of the athletes.

Method: For this purpose, phenomenological design, one of the qualitative research methods, was used. In the research, data were obtained through a semi-structured interview form. Within the scope of the research, 9 tennis specialty students selected through purposive sampling were included.

Results: For the study findings, 3 main themes and 9 sub-themes in total were obtained. These themes for cognitive; dissemination desire, financial expectation and branching, For behavioral; persistence, desire to be an educator, professional expectation, for the emotional; pleasure, self-awareness, satisfaction

Conclusion: When the findings that emerged as a result of the study were evaluated in general, it was revealed that the attitudes towards the tennis branch show a great variety, but they have intentions to continue the branch through different attitudes. As a result of the findings, it has been seen that individuals self-discovery, financial expectations, being in search of a branch even though they do not have a branch yet, the popularity of the branch, the segment it appeals to, and the fact that tennis is an elite branch are factors in the choice of this branch.

Suggestions: It is one of the suggestions that can be made after a good cause-effect evaluation in order to be aware of the expectations of individuals and their attitudes towards tennis, and to meet their choices regarding their professional life outcomes and their real-life expectations.

Keywords: Tennis, Specialization lesson, Attitude, Coaching

“FUTBOLDA ABİ BASKISI” PROFESYONEL OLMUŞ 20 YAŞ ALTI GENÇ FUTBOLCULARDA YATAY YILDIRMA VE MOBBINGE YÖNELİK BİR NİTEL ARAŞTIRMA

Yusuf Dinar İŞGÖREN¹, İbrahim KIZILYEL¹, Nesrin KORKMAZ¹

¹Afyon Kocatepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Afyonkarahisar

Giriş ve Amaç: Mobbing kavramı “bir kişinin, bilinçli veya bilinçsiz olarak başka bir kişiye karşı sürekli kötü niyetli hareketlerde bulunma hali, ima, dalga geçme ve karşısındaki kişinin toplumsal itibarının zedelenme gibi yollarla, saldırgan bir ortam yaratarak kişiyi yapmakta olduğu işten vazgeçmesine zorlaması olarak” tanımlanmaktadır. Spor ortamı içerdiği rekabet duygusu ve örgütlenme yapısı ile mobbing kavramının sıkça rastlanıldığı ortamlardan birisidir. Spor eğitimcilerine ve pedagoğlara göre; bu tür mobbing davranışları; gençlerin fiziksel ve ruhsal gelişimlerini ve kendilerini ifade edebilme becerilerini doğrudan etkilemektedir. Ayrıca bu tür davranışlar spor ve spor kulüplerinin değer sistemine de zarar vermektedir. Yatay yıldırma kavramı, aynı hiyerarşik düzeyde birlikte çalışanlar arasında ortaya çıkan mobbing biçimidir. Yatay yıldırmada genel olarak hedef seçilen kişiler, bir örgüte ya da topluluğa yeni katılan bir personellerdir. Ayrıca çalışma tarzı ya da kişilik özellikleri olarak diğerlerinden farklı kişiler de yatay yıldırmaya maruz kalabilmektedirler. Bu çalışmanın örneklem grubu altyapıdan A takıma yeni katılan ve profesyonel takımla en az 1 kere maça çıkmış 20 yaş altı genç profesyonel futbolcular olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı; alt yapıdan A takıma yükselmiş ve profesyonel takımla en az 1 kere maça çıkmış 20 yaş altı genç profesyonel futbolcuların, kendilerinden yaş olarak büyük diğer takım oyuncularından herhangi bir yıldırmaya maruz kalıp kalmadıklarının tespit edilmesi ve olası yıldırma türleri ile sporcu hislerinin ortaya konulmasıdır.

Yöntem: Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden birebir görüşme yöntemi kullanılmıştır. Takım oyuncularına gönüllü katılım formu doldurtulmuş ve kişilerin bilgileri saklı tutulmuştur. Katılımcıların takım içerisinde yatay yıldırma ile ilgili verilerinin toplanması amacıyla, katılımcılar ile yüz yüze görüşmeler yapılmış, görüşmeler kayıt altına alınarak 3 farklı araştırmacı tarafından ayrı ayrı deşifre edilmiştir. Katılımcıların görüşlerinin alınabilmesi için araştırmacılar tarafından yarı yapılandırılmış bir görüşme formu oluşturulmuştur. Spor psikolojisi, mobbing ve yatay yıldırma konuları hakkında alan yazın taraması yapılarak öncelikle pilot sorular oluşturulmuş ve ilgili uzmanlara gönderilmiştir. Görüşme formunda yer alan soruların hazırlanması aşamasında 1 klinik psikolog, 1 spor psikoloğu, 2 spor psikolojisi alanında çalışan akademisyen olmak üzere 4 farklı uzman görüşü alınmıştır.

Bulgular: Araştırmada tüm sporcuların yatay yıldırma davranışına maruz kaldıkları tespit edilmiştir. Sporcuların ifadelerine göre yatay yıldırma davranışları saha içi davranışlar ve saha dışı davranışlar olmak üzere 2 farklı ortamda yapılmaktadır. Saha içi yıldırma davranışları, Argo kullanımı, küfür ve hakaret, yüksek ses, fiziksel şiddet, aşağılama ve küçümseme, tehdit, paylaşmama, sürekli sert uyarı, sitem-trip ve dedikodu olmak üzere 10 adet olarak tespit edilmiştir. Saha dışı yıldırma davranışları ile ilgili bulgular incelendiğinde ise; eşya taşıma, yiyecek-icecek isteme, markete gönderme, hakkını gasp etme, dedikodu, hiyerarşi hatırlatması, aşağılama, görev verme ve tehdit olmak üzere 9 davranışın yer aldığı ortaya konulmuştur. Sporcu hislerine ilişkin bulgular incelendiğinde yatay yıldırmaya maruz kalan sporcuların yaşadıkları hislerin demotivasyon, motivasyon, öfke, üzüntü, çaresizlik, demoralizasyon, kaygı, korku, stres, panikleme, isteksizlik ve aşağılanmış olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Bu araştırmanın sonuç olarak; alt yapıdan A takıma yükselerek profesyonel olmuş 20 yaş altı sporcuların, kendilerinden yaş olarak büyük olan takım arkadaşları tarafından yatay yıldırmaya maruz kaldıkları görülmektedir. Sporculardan alınan bilgilere göre yatay yıldırma davranışları saha içerisinde ve saha dışarısında sporcuları olumsuz yönde etkilemektedir. Sporcuların maruz kaldıkları bu

davranışlar karşısında psikolojik olarak zorlandıkları ve bu davranışların onların potansiyellerine ket vurduğu tespit edilmiştir.

Öneriler: Yatay yıldırma davranışlarının tespit edilmesi ve önlenmesine ilişkin öneriler ele alındığında; genç sporcular için spor kulüplerinde spor psikologlarının çalıştırılması hayati öneme sahiptir. Ayrıca kulüp yönetiminin ya da antrenörlerin bu davranışları sergileyen sporcuları tespit ederek yaptırım uygulamaları ve/veya federasyon tarafından tüm takımlara denetimcilerin görevlendirilerek takımları denetlemeleri, bu durumun önüne geçmek için rapor sunarak yaptırım uygulamaları önerilmektedir. Araştırmacıların bu konunun üzerine giderek yatay yıldırma gibi diğer yıldırma türlerini araştırmaları, ilgili alan yazına katkıda bulunmaları önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Mobbing, yatay yıldırma, profesyonel, futbol

“BİG BROTHER PRESSURE IN FOOTBAL” A QUALİTİTİVE RESEARCH ON HORIZONTAL MOBİNG IN PROFESSIONAL FOOTBAL PLAYERS UNDER THE AGE OF

20

Indroduction and Purpose: The concept of mobbing is defined as "a person's conscious or unconscious behavior of constantly acting maliciously against another person, implying, making fun of, and forcing the person to give up their work by creating an aggressive environment through ways such as harming the social reputation of the other person". The sports environment is one of the environments where the concept of mobbing is frequently encountered with the sense of competition and organizational structure it contains. According to sports educators and pedagogues; such mobbing behaviors; It directly affects the physical and spiritual development of young people and their ability to express themselves. In addition, such behaviors harm the value system of sports and sports clubs. The concept of horizontal mobbing is a form of mobbing that occurs among those who work together at the same hierarchical level. (Sen, 2009). People who are generally targeted in horizontal mobbing are personnel who have just joined an organization or community. In addition, people who are different from others in terms of working style or personality traits may also be exposed to horizontal mobbing. In this direction, the sample group of this study was determined as young professional football players under the age of 20 who had just joined the A team from the youth and played at least once with the professional team. In this direction, the aim of this study is; The aim of this study is to determine whether young professional football players under the age of 20 who have been promoted to the A team and played with the professional team at least once, have been exposed to any mobbing by other team players who are older than them, and to reveal the possible types of mobbing and the feelings of the athletes.

Method: One-on-one interview method, one of the qualitative research methods, was used in the research. Volunteer participation form was filled by the team players and the information of the people was kept confidential. In order to collect the data of the participants about horizontal mobbing within the team, face-to-face interviews were conducted with the participants, the interviews were recorded and deciphered separately by 3 different researchers. A semi-structured interview form was created by the researchers in order to get the opinions of the participants. A literature review on sports psychology, mobbing and horizontal mobbing was conducted, and pilot questions were first formed and sent to relevant experts. While preparing the questions in the interview form, the opinions of 4 different experts, including 1 clinical psychologist, 1 sports psychologist, and 2 academicians working in the field of sports psychology, were taken.

Results: In the study, it was determined that all athletes were exposed to horizontal mobbing. According to the statements of the athletes, horizontal mobbing behaviors are carried out in 2 different environments as on-field behaviors and off-field behaviors. In-field intimidation behaviors were determined as 10, including the use of slang, swearing and insults, loud voices, physical violence, humiliation and contempt, threats, not sharing, constant harsh warning, reproach-trip and gossip.

When the findings related to out-of-field mobbing behaviors are examined; It has been revealed that there are 9 behaviors such as carrying goods, asking for food and beverage, sending to the market, usurping one's right, gossip, reminding hierarchy, humiliating, assigning a task and threatening. When the findings related to the feelings of the athletes are examined, the feelings experienced by the athletes who are exposed to horizontal mobbing are helplessness, anger, reluctance, and demoralization. Stress, excitement, sadness, panic, anger, being motivated.

Conclusion: As a result of this research; It is seen that the athletes under the age of 20 who have become professional by being promoted to the A team from the infrastructure are exposed to horizontal mobbing by their teammates who are older than them. According to the information received from the athletes, horizontal mobbing behaviors negatively affect the athletes in and out of the field. It has been determined that the athletes have psychological difficulties in the face of these behaviors they are exposed to and that these behaviors inhibit their potential.

Suggestions: Considering the suggestions regarding the detection and prevention of horizontal mobbing behaviors; For young athletes, it is vital to employ sports psychologists in sports clubs. In addition, it is recommended that the club management or coaches identify the athletes who exhibit these behaviors and impose sanctions, and/or the federation assigns inspectors to all teams to inspect the teams, and to prevent this situation, it is recommended to impose sanctions by submitting a report. It is recommended that researchers go on this subject and research other types of mobbing, such as horizontal mobbing, and contribute to the relevant literature.

Keywords: Mobbing, horizontal intimidation, professional, football

20 YAŞ ALTI GENÇ PROFESYONEL FUTBOLCULARIN ANTRENÖRLERİNE VE TAKIM ABİLERİNE YÖNELİK METAFORİK ALGILARININ İNCELENMESİ

Yusuf Dinar İŞGÖREN¹, Nesrin KORKMAZ¹, İbrahim KIZILYEL¹

¹Afyon Kocatepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Afyonkarahisar

Giriş ve Amaç: Metafor, en bilinen tabiri ile bir kavramı başka bir kavrama benzetmek olarak tanımlanmıştır. Metaforlar aracılığı ile dile getirilmek istenen düşünceler daha az sözcük kullanılarak belirgin ve anlaşılır bir şekilde ve daha kolaylıkla ifade edilir böylelikle kişi, zihnini özgür kılarak farklı düşünmeye yönlendirilir. (Tompkins ve Lawley, 2002). Bu bilgilerden yola çıkılarak sporcuların antrenörleri ve takım abileri hakkındaki düşüncelerinin metaforik olarak belirtilmesinin daha açıklayıcı ve etkili olacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda, bu çalışmada alt yapıdan A takıma yükselmiş ve profesyonel takımla en az 1 kere maça çıkmış 20 yaş altı genç profesyonel futbolcuların antrenörlerine ve kendilerinden yaş olarak büyük diğer takım oyuncularına yönelik metaforik algılarının incelenmesi ve Türkiye'deki "antrenör" ile "takım abisi" profilinin ortaya konulması amaçlanmıştır.

Yöntem: Nitel araştırma yöntemlerinden olgu bilim modelinin kullanıldığı bu çalışmada, örnekleme yöntemlerinden, rastgele örneklem yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya Türkiye Futbol Federasyonu Profesyonel 2. Ligler ve 3. Liglerinde oynayan 44 profesyonel futbolcu katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerden "Antrenörüm'ya benzer çünkü" cümlesini tamamlamaları ve "Antrenör" kavramına ilişkin düşüncelerini yansıtan bir resim çizmeleri istenmiştir. Aynı şekilde "Takım abisi'ya benzer çünkü" cümlesini tamamlamaları ve "Takım abisi" kavramına ilişkin düşüncelerini yansıtan bir resim çizmeleri istenmiş, antrenörler ile takım abilerinin kişilik profili ortaya konulmuş ve karşılaştırılmıştır. Bu çalışmada istatistiksel tekniklerden yüzde ve frekans kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmada antrenör için üretilen metaforlardan en çok lider bir insan olarak (f = 7; %15.91), rehber bir insan olarak (f = 7; %15.91) ve bilge bir insan olarak (f = 6; %13.64) gördüklerini belirten metaforlar ürettikleri görülmüştür. Takım abisi için üretilen metaforlardan ise futbolcuların takım abisi için en çok lider bir insan olarak (f = 10; %22.73), rehber bir insan olarak (f = 8; % 18.18) ve kurnaz bir insan olarak (f = 5, %11.36) gördüklerini belirten metaforlar ürettikleri görülmüştür. Her ikisinde de futbolcuların, antrenör ve takım abisine karşı olumlu metafor ürettikleri, antrenör ve takım abisini çoğunlukla lider bir insan olarak tanımlamışlardır.

Sonuç: Sporcular antrenörler için çizdikleri resimlerden 36 metafor üretirken, cümle tamamlamada ortak özelliklere göre 11 kategori oluşturmuştur. Takım abileri için ise çizdikleri resimlerden 41 metafor üretirken, cümle tamamlamada ortak özelliklere göre 11 kategori oluşturmuştur. Bu kategoriler antrenör için: 'bilge, adaletli, adaletsiz, sınırlı, hırslı, kahraman, rehber, aile bireyi, lider, keyifli ve eğlenceli, disiplinli', takım abisi için ise 'bilge, lider, disiplinli, hırslı, aile bireyi, kurnaz, iyi bir insan, kahraman, rehber, kavgacı' olarak ayrılmıştır.

Her iki ögeye yönelik metaforik algı araştırmasında futbolcuların, antrenör ve takım abisine karşı olumlu metafor ürettikleri, antrenör ve takım abisini çoğunlukla lider bir insan olarak tanımlamışlardır.

Öneriler: Bu araştırmanın sonucunda sporcuların gözünden antrenör kavramına ilişkin bulguların antrenörler tarafından incelenmesi, olumlu metaforların pekiştirilmesi ve olumsuz metaforların dönüştürülmesi için gerekli eğitimlerin alınması önerilmektedir. Ayrıca antrenör yetiştiren kurum ve kuruluşlar tarafından bu çalışma sonuçlarına göre eğitici eğitimi model ve içeriklerinin yeniden yapılandırılması önerilmektedir. Takım abilerine yönelik bulguların, kulüp yönetimi tarafından incelenerek olası kriz durumları için analizlerin yapılması, takım abileri tarafından olumsuz metaforların incelenerek olumlu metaforlara dönüştürülmesi için destek almaları önerilmektedir. Ayrıca spor psikologlarının futbol kulüplerinde görev alarak bu ve buna benzer çalışmalar ile alt yapıdan yeni çıkmış oyuncuların mevcut algılarını tespit etmesi önerilmektedir. Bu araştırma gelecek araştırmalar için bir örnek niteliği taşımakta olup, gelecekte yapılacak çalışmaların daha kapsamlı ve daha yüksek sayıda katılımcı ile gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Metafor, Algı, Antrenör, Profesyonel

INVESTIGATION OF METAPHORICAL PERCEPTIONS OF YOUNG PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS UNDER THE AGE OF 20 TOWARDS THEIR COACHES AND TEAM BIG BROTHERS

Introduction and Purpose: Metaphor is defined as comparing one concept with another, as it is most well known. The thoughts that are intended to be expressed through metaphors are expressed in a clear and understandable way and with ease by using simple words, so that the person directs himself to think differently by freeing his mind. Based on this information, it is thought that metaphorically stating the thinking of footballers about their coaches and elder players would be more explanatory and effective. That way, in this study, it is aimed to examine metaphorical perceptions of young professional footballers under age of 20, who have been promoted from the background to A team and played with the professional team at least once, towards their coaches and elder team players and to reveal the profile of the 'coach' and 'elder player' in Turkey.

Method: In this study, in which the phenomenology model, one of the qualitative research methods, was used, the random sampling method, one of the sampling methods, was used. 44 professional football players playing in the Professional 2nd and 3rd Leagues of the Turkish Football Federation participated in the research. The students participating in the research were asked to complete the sentence "My coach is similar to because" and to draw a picture reflecting their thoughts on the concept of "Coach". In the same way, they were asked to complete the sentence "Team brother is similar to" because" and to draw a picture reflecting their thoughts on the concept of "Team brother", personality profiles of coaches and team brothers were revealed and compared. Percentage and frequency from statistical techniques were used in this study.

Results: In the research, it was seen that among the metaphors produced for the coach, they mostly produced metaphors stating that they saw themselves as a leader (f = 7; 15.91%), as a guide person (f = 7; 15.91%) and as a wise person (f = 6; 13.64%). Among the metaphors produced for the team brother, the football players' team brothers are mostly used as a leader (f = 10; 22.73%), as a guide person (f = 8; 18.18%) and as a cunning person (f = 5, %). 11.36) were observed to produce metaphors describing what they saw. In both of them, the football players produced positive metaphors for the coach and his team brother, and they defined the coach and team brother mostly as a leader.

Conclusion: While the athletes produced 36 metaphors from the pictures they drew for the coaches, they created 11 categories according to the common features in sentence completion. For the team brothers, while they produced 41 metaphors from the pictures they drew, 11 categories were created according to the common features in sentence completion. These categories are for the coach: 'wise, fair, unjust, angry, ambitious, hero, guide, family member, leader, pleasant and entertaining, disciplined', for the team brother 'wise, leader, disciplined, ambitious, family member, cunning, a good person, hero, guide, brawler. In the metaphorical perception research for both elements, the football players produced positive metaphors for the coach and his team brother, and they defined the coach and team brother as mostly a leader.

Suggestions: As a result of this research, it is suggested that the findings related to the concept of coach from the eyes of the athletes should be examined by the coaches, the necessary training should be taken to reinforce the positive metaphors and transform the negative metaphors. In addition, it is suggested that the trainer training models and contents should be restructured according to the results of this study by the institutions and organizations that train trainers.

It is recommended that the findings for the team brothers be examined by the club management and analyzed for possible crisis situations, and they should be supported by the team brothers to examine the negative metaphors and turn them into positive metaphors. In addition, it is recommended that sports psychologists take part in football clubs and determine the current perceptions of players who have just come out of the infrastructure with this and similar studies.

Keywords: Metaphor, Perception, Coach, Professional.

POSTER BİLDİRİ ÖZETLERİ
POSTER PRESENTATION ABSTRACTS

GENÇ KADIN VOLEYBOLCULARDA REAKTİF ÇEVİKLİK VE DENGE PERFORMANSI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Ayşenur YILDIZ¹, Mehmet Gören KÖSE¹, Ayşe KİNİŞLER¹

¹Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Hareket ve Antrenman Bilimleri ABD

Giriş ve Amaç: Voleybol, hız, çeviklik ve teknik üzerine kurulmuş karmaşık bir sistematığe sahip bir takım sporudur ve dolayısıyla sporcuların biyomotor özelliklerinin en üst seviyede olması, rakiplerine karşı bir avantaj sağlamaktadır. Nöromusküler ve fonksiyonel performans açısından denge antrenmanlarının oldukça etkili olduğu bildirilmektedir ve aynı zamanda denge performansı ile spor yaralanması riski arasındaki ilişki pek çok çalışmada ortaya konulmuştur. Çeviklik ise voleybolda müsabaka performansını doğrudan etkileyen önemli bir motor beceridir. Bu araştırmanın amacı genç kadın voleybolcularda reaktif çeviklik ve denge arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem: Çalışmaya amatör bir voleybol takımının alt yapısında lisanslı 13 kadın sporcu katılmıştır (Yaş: 13,84±1,06 yıl, Boy Uzunluğu: 164,64± 7,05 cm, Vücut Ağırlığı: 54,53± 13,57 kg, Vücut Yağ %: 23,90±8,12 %). Her sporcudan branş bilgileri alınmış (yaş, lisans yaşı, antrenman yaşı vb.) ve ardından standart yöntemlerle boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve vücut yağ % ölçümleri gerçekleştirilmiştir. Sporcular antropometrik ölçümlerin ardından antrenör eşliğinde 10 dakika ısınmışlar ve ısınmanın ardından verilen 2 dakikalık toparlanma süresi sonrasında bir dinamik denge testi olan kararlılık sınırları denge (Limits of Stability) testine (KSDT) katılmışlardır. KSDT'nin ardından sporcular 2 dakika pasif dinlenmişler ve 2 dakika arayla 2 kez reaktif çeviklik testini (RÇT) uygulamışlardır. Katılımcıların RÇT ve KSDT sonuçları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon istatistik yöntemi ile analiz edilmiş ve anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

Bulgular: Korelasyon analizi sonuçlarına göre KSDT ile RÇT arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir ($r = 0,131$, $p = 0,669$).

Sonuç: Bu çalışmanın bulguları genç voleybolcularda reaktif çeviklik performansının kararlılık sınırları denge testinde değerlendirilen vücut yer çekimi merkezinin istemli yer değiştirme hareketiyle ilişkili olmadığını göstermektedir.

Öneriler: Bu bulgular doğrultusunda reaktif çeviklik ve denge performansı arasındaki ilişkinin daha net bir biçimde anlaşılması için statik denge bileşeni olan postüral stabilite özelliklerinin de belirlenmesi ve reaktif çeviklik ile olan ilişkisine bakılması önerilmektedir.

RELATIONSHIP BETWEEN REACTIVE AGILITY AND BALANCE IN YOUNG FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS

Introduction and Purpose: Volleyball is a team sport with a complex structure built on speed, agility and technique, and therefore, the athletes' biomotor characteristics should be at the highest level to have an advantage against their opponents. Balance training is reported to be quite effective in terms of developing neuromuscular and functional performance, and the relationship between balance performance and the risk of sports injury has been well documented in many studies. In addition, agility is an important motor skill that directly affects performance in volleyball. The aim of this study was to examine the relationship between reactive agility and balance in young female volleyball players.

Methods: 13 volunteer female volleyball players who were playing in an amateur volleyball team participated in this study (Age: 13.84 ± 1.06 yrs, Height: 164.64 ± 7.05 cm, Body Weight: 54.53 ± 13.57 kg). Branch information (age, license age, training age, etc.) was obtained from each athlete and then height, body weight and body fat % measurements were made with standard methods. After the anthropometric measurements, the athletes warmed up for 10 minutes in the presence of the trainer and 2 minutes after the warm-up, they participated in the Limits of Stability test (LoST), which is a dynamic balance test. After the LoST, the athletes rested passively for 2 minutes and participated in the reactive agility test (RAT) 2 times with 2 minute intervals. The relationship between the RAT and LoST were analyzed with the Pearson correlation analysis and the level of significance was taken as $p < 0.05$.

Results: According to the results of the correlation analysis, no significant relationship was observed between LoST and RAT ($r = 0.131$, $p = 0.669$).

Conclusion: The findings of this study indicated that in young female volleyball players, reactive agility was not related to voluntary displacement of center of gravity in body which was determined with the limits of stability test.

Suggestions: In line with these findings to reveal the relationship between reactive agility and balance performance more clearly, it is recommended to determine the postural stability characteristics, which is the static balance component, and to examine its relationship with reactive agility,

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİ BECERİLERİNİN İNCELENMESİ (BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

Rabia Özalp¹, Özkan IŞIK¹

¹Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir

Giriş ve Amaç: Sporun kompleks bir yapıya sahip olması spor yapan bireylerin psikolojik becerilerinin yüksek olmasını gerektirdiğini düşündürmektedir. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı Balıkesir Üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin psikolojik becerilerinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmaya 352 Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar 3 bölüm (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği) olarak sınıflandırılmıştır. Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Öğrencilerinden veri toplanabilmesi için Erhan ve diğ. (2015) tarafından geliştirilen beşli likert tipinde 28 maddeden oluşan ve 7 alt boyutu olan sporcuların psikolojik beceri ölçeği kullanılmıştır. Normal dağılım gösteren verilerin analizinde ikili karşılaştırmalar için independent samples t testi, çoklu karşılaştırmalar için One-way ANOVA kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < ,05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular: Araştırmaya katılan katılımcıların %48,3'ünün kadın, %51,7'sinin erkek öğrencilerden oluştuğu, %19,6'sının Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, %52,3'ünün Antrenörlük Eğitimi ve 28,1'inin Spor Yöneticiliği bölümü öğrencisi oldukları, bu öğrencilerin %18,2'sinin 1. Sınıf, %17,9'unun 2. Sınıf, %25,0'inin 3. Sınıf ve %38,9'unun 4. Sınıf öğrencisi oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmaya katılan öğrencilerin %84,4'ünün aktif spor yapan ve % 15,6'sının spor yapmayan öğrencilerden oluştuğu görülmüştür. Son olarak, katılımcıların %50,9'unun takım sporları ve %42,6'sının bireysel sporlar ile ilgilendiği tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan Spor Bilimleri öğrencilerinin psikolojik becerilerinin değerlendirilmesinde cinsiyetleri, bölümleri, aktif spor yapma durumları ve branşlarına göre anlamlı farklılık olduğu buna karşın sınıflar arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Sonuç: Kadın katılımcıların öğrenmeye açık olma ve endişelerden kurtulma puanları erkeklerden yüksekken, baskı altında yüksek performans gösterebilme yetenekleri daha düşüktür. Beden eğitimi ve Spor öğretmeni ve spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin Baskı altında iyi performans gösterebilme yetenekleri antrenörlük eğitimi öğrencilerinden daha yüksektir. Ek olarak, aktif spor yapan öğrencilerin baskı altında iyi performans gösterme ve endişelerden kurtulma düzeylerinin aktif spor yapmayan öğrencilere nazaran daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Son olarak, Takım sporları yapan öğrencilerin öğrenmeye açık olabilmeye, endişelerden kurtulma puanları bireysel spor yapan öğrencilerden daha düşükken, baskı altında iyi performans gösterebilme yeteneklerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Öneriler: Sportif başarının kazanılması için Psikolojik beceri düzeylerinin daha da artırılması önerilmektedir. Dahası psikolojik beceri düzeylerinin farklı örneklem üzerinde yada farklı gruplarda ölçülerek karşılaştırma yapılması psikolojik beceri düzeyinin daha iyi anlaşılabilmesi açısından önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Beceri, Sporcu, Motivasyon

EXAMINATION OF PSYCHOLOGY SKILLS OF FACULTY OF SPORT SCIENCES STUDENTS (BALIKESİR UNIVERSITY EXAMPLE)

Introduction and Purpose: The fact that sports have a complex structure suggests that individuals who do sports require high psychological skills. In this context, the aim of this research was to examine the psychological skills of the students of Balıkesir University, Faculty of Sports Sciences.

Method: 352 Balıkesir University Faculty of Sport Sciences students participated in the research voluntarily. Participants were classified into 3 departments (Physical Education and Sports Teaching, Coaching Education and Sports Management). In order to collect data from Balıkesir University Sports Sciences students, Erhan et al. (2015) athletes' psychological skill scale, consisting of 28 items and 7 sub-dimensions, was used. In the analysis of normally distributed data, independent samples t-test was used for pairwise comparisons and One-way ANOVA was used for multiple comparisons. Significance level was determined as $p < .05$.

Results: 48.3% of the participants were female, 51.7% were male students, 19.6% were from Physical Education and Sports Teaching, 52.3% were from Coaching Education and 28.1% were from Sports. It was determined that they were students of the department of management, 18.2% of these students were in the 1st grade, 17.9% were in the 2nd grade, 25.0% were in the 3rd grade and 38.9% were in the 4th grade. In addition, it was observed that 84.4% of the students participating in the research were active sports and 15.6% were non-sports students. Finally, it was determined that 50.9% of the participants were interested in team sports and 42.6% in individual sports. In the evaluation of the psychological skills of the Sports Science students participating in the research, it was determined that there was a significant difference according to their gender, departments, active sports status and branches, but there was no difference between the classes.

Conclusion: While female participants' scores of being open to learning and getting rid of worries are higher than men, their ability to show high performance under pressure is lower. Physical education and sports teaching and sports management department students have higher ability to perform well under pressure than coaching education students. In addition, it has been determined that the students who do active sports have higher performance under pressure and get rid of their worries higher than the students who do not do active sports. Finally, it has been determined that students who do team sports have lower scores for being open to learning and getting rid of worries, while their ability to perform well under pressure is higher than students who do individual sports.

Suggestions: It is recommended to further increase the psychological skill levels in order to achieve athletic success. Moreover, comparing psychological skill levels by measuring them on different samples or in different groups is important for a better understanding of the psychological skill level.

Keywords: Psychological Skill, Athlete, Motivation

SPORCULARIN SPORDA YARALANMA KAYGI DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Eren ALVER¹, İzzetcan GÖÇGÖREN¹, Özkan IŞIK¹

¹*Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir*

Giriş ve Amaç: Sporcuların aktif spor yaşantılarını kesintisiz devam ettirebilmeleri için spor sakatlıklarından ve yaralanmalarından korunmaları önemlidir. Bu bağlamda aktif sporcuların sporda yaralanma kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır.

Yöntem: Tarama modelindeki bu araştırmaya, 18 yaş altı (n=123), 18-24 yaş aralığı (n=187) ve 25 yaş ve üstü (n=73) toplam 383 aktif sporcu katılmıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve 'Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği' kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise betimsel istatistikler, t testi, varyans analizi ve Scheffe testinden yararlanılmıştır.

Bulgular: Araştırma sonucunda, cinsiyete göre yeteneğini kaybetme kaygısı alt boyutunda erkek sporcular lehine, hayal kırıklığına uğratma kaygısı alt boyutunda ise kadın sporcular lehine anlamlı düzeyde farklılık olduğu saptanmıştır (p<0,05). Daha önce sakatlık geçirme durumuna göre zayıf algılanma kaygısı alt boyutunda sakatlık geçiren sporcular lehine, daha önce cerrahi operasyon geçirme durumuna göre ise yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma ve yeniden yaralanma kaygısı alt boyutlarında geçmişte cerrahi operasyon geçiren sporcular lehine anlamlı düzeyde farklılık olduğu tespit edilmiştir. (p<0,05).

Sonuç: Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, kadın sporcuların hayal kırıklığına uğratma kaygılarının erkek sporculara kıyasla daha fazla olduğu ve daha önce sakatlık ve cerrahi operasyon geçiren sporcuların, diğer sporculara kıyasla yaralanma kaygılarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Öneriler: Sporcuların yaralanma öncesi ve sonrası psikolojik iyi oluşlarının sağlanması için spor kulüpleri tarafından sunulacak eğitim ve psikolojik danışmanlık gibi faaliyetlerin gerçekleştirilmesinin, sportif performansı olumsuz etkileyebilecek psikolojik faktörlerden biri olan yaralanma kaygısının önüne geçilmesinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Sporcular, Sporda Yaralanma, Yaralanma Kaygısı

THE INVESTIGATION OF SPORTS INJURY ANXIETY LEVELS OF ATHLETES IN TERMS OF VARIOUS VARIABLES

Introduction and Purpose: It is an important factor for athletes to be protected from sports injuries so that they can continue their active sports life without interruption. In this context, the aim of this study was to examine the injury anxiety levels of active athletes in terms of various variables.

Method: This research was carried out in the survey model, and a total of 383 active athletes under the age of 18 (n=123), between the ages of 18-24 (n=187), and over the age of 25 (n=73) participated in the research. The personal information form prepared by the researchers and the 'Sports Injury Anxiety Scale' were used as data collection tools. In the analysis of the data, descriptive statistics, t-test, analysis of variance, and Scheffe test were used.

Results: As a result of the research, it was determined that there was a significant difference in favor of male athletes in the anxiety of losing talent sub-dimension according to gender, and in favor of female athletes in the disappointment anxiety sub-dimension ($p<0.05$). It has been determined that there is a significant difference in favor of the injured athletes in the sub-dimension of the anxiety of having a previous injury, in favor of the injured athletes in the sub-dimension of previous surgical operation, and in the sub-dimensions of the anxiety of losing one's ability, being perceived as weak and re-injury, in favor of the athletes who have undergone surgery in the past ($p<0.05$).

Conclusion: In line with the results obtained from the research, it can be said that female athletes have higher disappointment anxiety than male athletes, and athletes who have had previous injuries and surgical operations have higher injury concerns compared to other athletes.

Suggestions: It is thought that carrying out activities such as training and psychological counseling to be provided by sports clubs to ensure the psychological well-being of the athletes before and after the injury may be effective in preventing injury anxiety, which is one of the psychological factors that can negatively affect sports performance.

Keywords: Athletes, Sports Injury, Injury Anxiety

MERKEZ VE TAŞRA ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİNE YÖNELİK TUTUMLARI: BALIKESİR İLİ ÖRNEĞİ

Oğuz Celebi¹, Huzeyfe Bengi¹, Özkan Işık¹,

Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir

Giriş ve Amaç: Ortaöğretim öğrencilerin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının olumlu olması ders etkinliklerinin daha verimli yürütülmesine katkı sağlayarak öğretim programında yer alan kazanımlara ulaşmayı kolaylaştırabilir ve öğrencilerin yaşam boyu düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmalarını sağlayabilir. Bu nedenle derse yönelik tutumların belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu düşünce doğrultusunda araştırmanın amacı merkez ve taşra ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının belirlenmesidir.

Yöntem: Bu araştırma tarama modelinde yürütülmüştür. Araştırmaya Balıkesir ilinde bulunan beş ortaöğretim kurumundan toplam 374 gönüllü lise öğrencisi katılım göstermiştir. Veri toplama aracı olarak 'Ortaöğretim Öğrencileri için Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği' kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistikler, bağımsız örnekler t testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmada öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf ve ikamet ettikleri yerleşim yerine göre beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının farklılık göstermediği ($p>0,05$), diğer yandan, öğrenim görülen alana göre eşit ağırlık okuyan öğrenciler ile yabancı dil okuyan öğrenciler arasında anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Sonuç: Bu araştırma sonucunda, cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve ikamet edilen yerleşim yerinin, öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerine yönelik tutumları üzerinde bir etkili bir faktör olmadığı söylenebilir.

Öneriler: Bu araştırmanın, Balıkesir ilinde yer alan ortaöğretim öğrencileri ile yürütülmüş olması araştırmanın sınırlılığı olup, gelecek araştırmaların Türkiye'nin farklı şehirleri de kapsayacak şekilde genişletilmesi önerilmektedir.

Anahtar Sözcükler: Beden eğitimi, Spor, Tutum

**CENTRAL AND PROVINCIAL SECONDARY SCHOOL STUDENTS' ATTITUDES
TOWARDS PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS LESSON: THE EXAMPLE OF
BALIKESIR PROVINCE**

Introductions and Purpose: Positive attitudes of secondary school students towards physical education lessons may contribute to the more efficient conduct of lesson activities, facilitate reaching the learning outcomes in the curriculum and enable students to acquire lifelong regular physical activity habits. For this reason, it is thought that it is important to determine the attitudes towards the course. In line with this idea, the aim of the research was to determine the attitudes of central and provincial secondary school students towards physical education and sports lessons.

Method: This research was conducted in the survey model. A total of 374 volunteer high-school students from five secondary schools in Balıkesir participated in the research. As a data collection tool, the 'Physical Education Attitude Scale for Secondary Education Students' was used. Descriptive statistics, independent t-test, and one-way analysis of variance were used in the analysis of the data.

Results: In the study, it was determined that the attitudes of the students towards physical education and sports lessons did not differ according to gender, age, class, and place of residence ($p>0.05$). On the other hand, it was determined that there was a significant difference between the students studying the equally weighted and the students studying a foreign language according to the field of study ($p<0.05$).

Conclusion: As a result of this research, it can be said that gender, age, class level, and place of residence are not effective factors in students' attitudes towards physical education and sports lessons.

Suggestions: The fact that this research was conducted with secondary school students in the province of Balıkesir is a limitation of the research, and it is recommended that future research be expanded to include different cities in Turkey.

Keywords: Physical education, Sport, Attitude

TAKIM SPORU VE BİREYSEL SPOR YAPAN KADIN ERKEK SPORCULARDA EMPATİ DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

İrem KANIK¹, Ziya KORUÇ¹

¹Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü, Egzersiz ve Spor Psikolojisi Ana Bilim Dalı

Giriş ve Amaç: Empati karşıdaki varlığı anlamaya yönelik bir iletişim şeklidir. Spor bağlamında, antrenör, sporcu ya da bu alanda çalışmakta olan kişilerin birbirleri ile kurduğu iletişim içinde empatinin varlığı daha sağlıklı bir sürecin herkes açısından yürütülmesi için büyük bir önem arz etmektedir. Bu araştırmanın amacı, empatinin alt boyutları olan Duygusal Empati (DE) ve Sporda Tahminde (ST) cinsiyet, takım sporu ve bireysel spor yapan sporcular ile ilişkisi araştırılmıştır.

Yöntem: Çalışmaya en az 3 yıl spor yapmış 16 yaş üstü 125 kadın (K) 125 erkek (E) sporcu katılmıştır (Ort._{K.yaş}=19.84±0.30; Ort._{E.yaş}=20.97±0.32; Ort._{K.E.yaş}=20.40±3.54). Her sporcudan branş bilgileri alınmıştır. Empati ölçümü Spor Ortamında Empati Ölçeği aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma betimsel ve korelasyonel desenle çalışılmıştır. Verilerin analizi normal dağılım göstermesi halinde bağımsız gruplar T-testi SPSS programında uygulanmıştır. Araştırma verileri araştırmacı tarafından sporcuların antrenmanları öncesi antrenman alanında yüz yüze toplanmıştır. Pandemi sürecinin devamı nedeniyle veriler internet ortamından da toplanmıştır.

Bulgular: Sonuçlar, kadın sporcuların ST alt ölçeğinde erkek sporculardan anlamlı ölçüde yüksek skor elde ettikleri bulunmuştur [t(250)=2.372;p=.018]. Sadece takım sporlarına (TS) katılan kadın sporcuların ST puanları arasında TS lehine anlamlı bir fark olduğu [t(125)=2.188;p=.031] ancak erkek sporcular kapsamında bir fark olmadığı [t(125)=0.216;p=.829] gözlemlenmiştir.

Sonuç: Yapılan çalışmada ST ve DE parametrelerinde takım ya da bireysel olarak gerçekleştirilen spor dallarına ve cinsiyete bağlı etkiler araştırılmıştır. Elde edilen bulgular ST yeteneğinin kadınlarda erkeklere oranla daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra, erkeklere göre empati puanları yüksek olan kadınların bireysel ve TS olarak ele alındığında TS lehine daha yüksek bir ST puanı gözlemlenmiştir.

Öneriler: Bu çalışmanın sonuçları doğrultusunda sporda tahminde puanı yüksek çıkan kadın sporcuların puanlarının yüksek çıkma nedeni araştırılıp erkek cinsiyetine entegre edilebilir. Takım sporunda daha yüksek çıkan empati düzeyinin de nedenlerine bakılıp bireysel spora aktarılması önerilir. Son olarak, ST becerilerini geliştirmek isteyen kişiler takım sporlarına yönelebilirler.

Anahtar Kelimeler: Sporda tahmin, duygusal empati, takım sporu, bireysel spor

COMPARISON OF EMPATHY LEVELS OF MALE AND FEMALE ATHLETES DOING TEAM SPORTS AND INDIVIDUAL SPORTS

Introduction and Purpose: Empathy is a form of communication aimed at understanding the other person. In the context of sports, the presence of empathy in the communication between trainers, athletes or people working in this field is of great importance for a healthier process to be carried out for everyone. The aim of this research is to investigate the relationship between Emotional Empathy (DE), which is the sub-dimensions of empathy, and Prediction (ST) in Sports, gender, team sports, and individual sports athletes.

Methods: 125 female (F) 125 male (M) athletes over the age of 16 who have done sports for at least 3 years participated in the study. (Mean F. age=19.84±0.30; Mean M.age=20.97±0.32; Mean K.M.age=20.40±3.54). Branch information was obtained from each athlete. Empathy measurement was carried out through the Empathy Scale in Sports Environment. The research was studied with descriptive and correlational design. If the analysis of the data showed a normal distribution, the independent groups T-test was applied in the SPSS program. The research data were collected face to face by the researcher in the training area before the training of the athletes. Due to the continuation of the pandemic process, data were also collected from the online.

Results: The results showed that female athletes scored significantly higher than male athletes in the ST subscale [$t(250)=2.372;p=.018$]. There is a significant difference in favor of TS between the ST scores of female athletes who participate only in team sports (TS) [$t(125)=2.188;p=.031$], but there is no difference within the scope of male athletes [$t(125)=0.216;p=.829$] has been observed.

Conclusion: In the study, the effects on ST and DE parameters, depending on the sport branches performed as a team or individually, and gender were investigated. The findings reveal that ST ability is higher in women than in men. In addition, women with higher empathy scores compared to men had a higher ST score in favor of TS when considered individually and as TS.

Suggestions: According to the results of this study, the reason for the high scores of female athletes who have high predictive scores in sports can be investigated and integrated into the male gender. It is recommended to look at the reasons for the higher level of empathy in team sports and transfer it to individual sports. Finally, people who want to improve their ST skills can turn to team sports.

Keywords: Prediction in sports, emotional empathy, team sport, individual sport.

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ATLETİZME YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Batuhan ALUK¹, Osman Erdoğan GÖZSÜZ¹, Özkan IŞIK¹

¹*Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye*

Giriş ve Amaç: Antik çağdan beri atletizm spor branşlarının en başında gelmektedir ve spor branşları ile ilgilenen sporcuların atletizme yönelik tutumlarının belirlenmesi önemlidir. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin atletizme yönelik tutumlarının incelenmesidir. Ayrıca atletizme yönelik tutum ile çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesidir.

Metot: Araştırmaya dört farklı bölümde (Antrenörlük Eğitimi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği, Rekreasyon) 405 spor bilimleri fakültesi öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara demografik değişkenlerin yanı sıra atletizme yönelik tutumlarının belirlenmesinde Türksever-Güngör (2018) tarafından geliştirilen 5'li likert tipinde 14 maddeden oluşan Atletizme yönelik tutum ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS paket programı kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılan spor bilimleri öğrencilerinin atletizm dersine yönelik tutum düzeylerinde onların bölümleri, sınıfları ve beden kütle indekslerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre Antrenörlük eğitimi ve Beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin atletizme yönelik tutumları ile Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon bölümü öğrencilerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sınıf düzeylerinde göre karşılaştırıldığında ise 1. Sınıf öğrencilerinin 2., 3., ve 4. Sınıf öğrencilerinden daha yüksek atletizm tutum puanlarına sahip oldukları tespit edilmiştir. Beden Kütle İndeksi sınıflandırmasına göre karşılaştırıldığında ise zayıf öğrencilerinin normal, şişman ve obez öğrencilerden daha yüksek atletizm tutum puanlarına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Sonuç: Katılımcıların atletizm ders notları ve beden kütle indeksleri ile atletizm dersine yönelik tutumları arasındaki ilişki incelendiğinde, beden kütle indeksi ile atletizm dersine yönelik tutum puanları arasında negative yönlü düşük düzey bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, Beden kütle indeksi arttıkça atletizm dersine yönelik tutum ortalamalarının düştüğünü göstermektedir.

Öneriler: Atletizme yönelik tutumu tespit etmek ve erken yaşta olumlu tutumlar geliştirebilmek amacıyla oyunlaştırılmış atletizm etkinlikleriyle ilkokullarla çalışmalar yürütülebilir. Farklı değişkenlerle ve daha büyük örneklerle tekrarlanarak atletizme yönelik tutuma ilişkin yeni çalışmalar gerçekleştirilebilir. Atletizm ile ilgili olumlu tutuma sahip olması beklenen öğrencilerin eğiten ve yönlendiren kişilerin de atletizme yönelik tutumlarının ne olduğunun ortaya konulması bu konudaki eksikliklerin giderilmesinde yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Atletizm, Tutum, Spor Bilimi öğrencileri, Beden Eğitimi

EXAMINATION OF ATTITUDES TOWARDS TRACK AND FIELD OF SPORTS SCIENCES FACULTY STUDENTS

Introduction and Purpose: Since ancient times, track and field has been at the forefront of sports branches, and it is important to determine the attitudes of athletes interested in sports branches towards athletics. The aim of this research was to examine the attitudes of the students of the faculty of sports sciences towards track and field. In addition, it was evaluated in terms of attitude towards track and field and various variables.

Method: Four hundred five sports science faculty students voluntarily participated in the study in four different departments (Training Education, Physical Education, and Sports Teaching, Sports Management, Recreation). In addition to demographic variables, the attitude scale towards track and field consisting of 14 items in the 5-point likert type developed by Türksever-Güngör (2018) was used to determine the attitudes of the participants towards track and field. The SPSS package program was used in the analysis of the data.

Results: It was determined that there was a statistically significant difference in the attitude levels of the sports science students participating in the research towards the track and field lesson, according to their departments, classes and body mass indexes. Accordingly, it was determined that the attitudes of the students of coaching education and physical education and sports teaching toward track and field were higher than the students of the Sports Management and Recreation department. When compared according to grade levels, it was determined that 1st-grade students have higher track and field attitude scores than 2nd-, 3rd-, and 4th-grade students. When compared according to Body Mass Index classification, it was determined that underweight students had higher track and field attitude scores than normal, pre-obesity, and obese students.

Conclusion: When the relationship between the participants' track and field course grades and body mass indexes and their attitudes towards the track and field course was examined, it was determined that there was a low negative correlation between the body mass index and the attitude scores towards the track and field course. This result shows that as the body mass index increases, the average attitude towards the track and field course decreases.

Suggestion: In order to determine the attitude toward track and field and to develop positive attitudes at an early age, studies can be conducted in primary schools with gamified track and field activities. New studies on the attitude towards track and field can be carried out by repeating it with different variables and larger samples. It is thought that revealing the attitudes of the students, who are expected to have a positive attitude towards track and field, towards track and field, will be a guide in eliminating the deficiencies in this subject.

Keywords: Track and Field, Attitude, Sports Science students, Physical Education

YÜZME ANTRENÖRLERİNİN LİDERLİK DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

Berken GÜRBÜZ¹, Ersin KORKMAZ¹, Özkan IŞIK¹

Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir

Giriş ve Amaç: İyi sporcu yetiştirebilmek isteyen antrenörlerin liderlik vasfına sahip olması gerekmektedir. Böylece sporcular üzerinde daha etkili bir yönetim anlayışı sergileyebilir. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı yüzme antrenörlerinin liderlik davranışlarının incelenmesidir.

Yöntem: Tarama modelindeki bu araştırmaya, çevrimiçi anket aracılığıyla Türkiye'nin çeşitli illerinde görev yapan toplam 298 yüzme antrenörü katılım sağlamıştır. Veri toplama aracı olarak 'Sporda Liderlik Ölçeği' kullanılmıştır. Verilerin analizinde, betimsel istatistikler, t testi, varyans analizi ve Scheffe testinden yararlanılmıştır.

Bulgular: Araştırmanın sonucunda, eğitici ve öğretici davranış, demokratik davranış, pozitif geribildirim davranışı alt boyutlarında genç yüzme antrenörleri lehine, diğer yandan, otokratik davranış alt boyutunda ise yaş düzeyi ileri olan antrenörler lehine anlamlı farklılık saptanmıştır ($p<0.05$). 1-5 yıl arası mesleki deneyime sahip yüzme antrenörlerinin demokratik davranış ortalama puanlarının, 6-10 yıl ve 10 yıl ve üzeri mesleki deneyimi daha fazla olan yüzme antrenörlerine kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, diğer yandan, mesleki deneyimi fazla olan yüzme antrenörlerinin ise 1-5 yıl arası mesleki deneyime sahip antrenörlere kıyasla otokratik davranış ortalama puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Sonuç: Bu araştırma sonucunda, yüzme antrenörlerinin yaş ve mesleki deneyim durumlarının benimsedikleri liderlik davranışları üzerinde etkili olduğu saptanmıştır.

Öneriler: Gelecek araştırmalarda, farklı spor branşı antrenörlerinin liderlik davranışları incelenebilir. Ek olarak, yüzme antrenörlerinin liderlik davranışları ile farklı değişkenlerin ilişkileri ele alınabilir.

Anahtar Sözcükler: Liderlik, Sporda Liderlik, Yüzme Antrenörleri

THE INVESTIGATION OF LEADERSHIP BEHAVIORS OF SWIMMING COACHES

Introduction and Purpose: Coaches who want to train good athletes must have leadership qualities. Thus, it can display a more effective management approach on athletes. In this context, the aim of this research is to examine the leadership behaviors of swimming coaches.

Method: A total of 298 swimming coaches working in various provinces of Turkey participated in this survey model, through the online questionnaire. The 'Leadership in Sports Scale' was used as a data collection tool. In the analysis of the data, descriptive statistics, t-test, one-way analysis of variance, and Scheffe test were used.

Results: As a result of the research, a difference was found in favor of swimming coaches aged 30 and younger in the sub-dimensions of educational and instructional behavior, democratic behavior, and positive feedback behavior. On the other hand, in the autocratic behavior sub-dimension, a significant difference was found in favor of the older coaches ($p < 0.05$). The average democratic behavior scores of swimming coaches with 1-5 years of professional experience were found to be significantly higher than those of swimming coaches with 6-10 years and 10 years or more of professional experience. On the other hand, swimming coaches with more professional experience were found to have higher autocratic behavior average scores compared to coaches with 1-5 years of professional experience ($p < 0.05$).

Conclusion: As a result of this research, it was determined that the age and professional experience of swimming coaches were effective in the leadership behaviors they adopted.

Suggestions: In future research, the leadership behaviors of different sports coaches can be examined. In addition, the relationships between swimming coaches' leadership behaviors and different variables can be discussed.

Keywords: Leadership, Leadership in Sports, Swimming Coaches

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE AKADEMİK BAŞARI DÜZEYLERİ ARASINDA İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Yağmur Ece CİVAN¹, Eda Nur AKKAYA¹, Özkan IŞIK¹

¹Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye

Giriş ve Amaç: Günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerjiyi harcamak için vücudun hareket etmesine fiziksel aktivite denilmektedir. İnsanların fiziksel aktivite düzeyleri odaklanma ve çalışma hafızasını geliştirerek akademik başarı düzeyini uzun dönemde yükseltebilir. Bu araştırmanın amacı Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarı düzeyleri arasında ilişkinin incelenmesi ve fiziksel aktivite düzeylerini çeşitli değişkenler açısından karşılaştırmaktır.

Metot: Araştırmaya 174 kadın ve 186 erkek olmak üzere toplam 360 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılardan veri toplanabilmesi için 7 adet demografik değişken sorularının yanı sıra ağırlıklı genel not ortalaması ve Öztürk (2005) tarafından Türkçeye uyarlanan “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa Form)” sorulmuş ve online anket yöntemi ile veriler toplanmıştır. Spor Bilimleri öğrencilerinin akademik başarı düzeylerini belirlemek için ağırlıklı genel not ortalamaları (AGNO) sorulmuştur.

Bulgular: Araştırmaya katılan spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesinde; bölüm, sınıf, cinsiyet ve yaş değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemişken ($p>0.05$), beden kitle indeksi (BKİ) ve spor branşlarında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0.05$). Buna göre branş değişkeninde takım sporu ile uğraşan sporcular, branşı olmayan sporculara göre daha fazla ortalamaya sahiptir. BKİ değişkenine göre ise normal beden kitle indeksine sahip katılımcıların ortalaması şişman beden kitle indeksine sahip sporculara göre daha fazladır. AGNO ile Fiziksel aktivite düzeyleri arasında ilişki incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). Uluslararası fiziksel aktivite anketi puanlarının ortalamasına göre katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde; kadın katılımcılar orta düzeyde fiziksel aktivite düzeyine sahipken, erkek katılımcılar yüksek düzeyde fiziksel aktivite düzeyine sahiptir. Yaş değişkenine göre incelendiğinde 18-20 yaş arasındaki sporcular orta düzeyde, 21-24 ve 25 ve üzeri yaş kategorisine sahip sporcular yüksek düzeyde fiziksel aktivite puanına sahiptir. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve antrenörlük eğitimi bölümündeki sporcular yüksek düzeyde, yöneticilik bölümündeki sporcular ise orta düzeyde fiziksel aktivite düzeyine sahiptir. Sınıf değişkenine göre 1, 3 ve 4. Sınıfta okuyan katılımcılar yüksek düzeyde fiziksel aktivite düzeyine sahipken, 2. sınıfta okuyan öğrenciler orta düzeyde fiziksel aktivite düzeyine sahiptir. Bireysel ve takım sporuyla ilgilenen katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi yüksek düzeyde, branşı olmayan katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri orta düzeydedir. BKİ değişkenine göre zayıf, normal, şişman ve obez beden kitle indeksine sahip katılımcılar yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye sahiptir.

Sonuç: Araştırmaya katılan sporcuların Uluslararası fiziksel aktivite puanlarına göre vücut kitle indeksi, spor branşlarında anlamlı fark tespit edilmişken; bölümleri, sınıfları, cinsiyet, yaşa göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Öğrencilerin AGNO ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Analiz sonuçlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin akademik başarıya etki etmediği tespit edilmiştir.

Öneriler: Ölçek farklı illerdeki öğrenciler üzerinde de uygulanarak karşılaştırmalar yapılabilir. Sadece üniversite döneminde değil fiziksel gelişimin önemli olduğu ortaokul ve lise döneminde de çalışmalar artırılmalıdır. Akademik başarıyla fiziksel aktivite, egzersiz ve spor alanında araştırma yapacakların daha fazla kriter kullanarak çalışma yapmaları önerilebilir. Araştırma sonucu kadın katılımcılar orta düzeyde fiziksel aktivite düzeyine sahip çıkmıştır bu nedenle kadın sporcuların ortaokul ve lise düzeyinden itibaren spora yönlendirilmeleri önerilebilir. Katılımcıların tümü fiziksel aktivite ve akademik başarı ile ilgili daha çok bilgilendirilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Akademik başarı, Fiziksel aktivite, Egzersiz

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND ACADEMIC ACHIEVEMENT LEVELS OF FACULTY OF SPORT SCIENCES STUDENTS

Introduction and Purpose: Physical activity is the movement of the body to spend energy by using our muscles and joints in daily life. People's physical activity levels can improve their focus and working memory and increase their academic success in the long term. The aim of this study was to examine the relationship between physical activity levels and academic achievement levels of Balıkesir University Faculty of Sport Sciences students and to compare their physical activity levels in terms of various variables.

Method: A total of 360 students, 174 women and 186 men, participated in the study voluntarily. In order to collect data from the participants, besides 7 demographic variable questions, the Grade Point Average (GPA) and the "International Physical Activity Questionnaire (Short Form)" adapted into Turkish by Öztürk (2005) were asked and the data were collected using the online questionnaire method. GPA was asked to determine the academic achievement levels of Sports Science students.

Results: In the examination of the physical activity levels of the sports science students participating in the research in terms of various variables; while no statistically significant difference was found according to department, class, gender, and age variable ($p>0.05$), a significant difference was found in body mass index (BMI) and sports branches ($p<0.05$). Accordingly, in the branch variable, the athletes engaged in team sports have a higher average than the athletes who do not have a branch. According to the BMI variable, the average of the participants with normal body mass index was higher than the athletes with obese body mass index. When the relationship between GPA and physical activity levels was examined, no statistically significant difference was found ($p>0.05$). When the physical activity levels of the participants were examined according to the average of the international physical activity survey scores; female participants have a moderate level of physical activity, while male participants have a high level of physical activity. When examined according to the age variable, the athletes between the ages of 18-20 have a medium level, and the athletes in the age category of 21-24 and 25 and over have a high level of physical activity scores. Athletes in the physical education and sports teaching and coaching education department have a high level of physical activity, while the athletes in the management department have a medium level of physical activity. According to the grade variable, the 1st, 3rd and 4th grade students have a high level of physical activity, while the 2nd grade students have a moderate level of physical activity. The physical activity level of the participants who were interested in individual and team sports was high, and the physical activity level of the participants who do not have a branch is moderate. According to the BMI variable, participants with thin, normal, obese, and obese body mass indexes have a high level of physical activity.

Conclusion: While there was a significant difference in body mass index, and sports branches according to the International physical activity scores of the athletes participating in the research; No statistically significant difference was found according to departments, classes, gender, and age. According to the results of the analysis made between the students' GPA and physical activity levels, no significant difference was found. According to the results of the analysis, it was determined that physical activity levels did not affect academic achievement.

Suggestions: Comparisons can be made by applying the scale to students in different provinces. Studies should be increased not only during the university period but also during the secondary and high school periods when physical development is important. It can be suggested that those who will do research in the field of physical activity, exercise, and sports with academic success should work using more criteria. As a result of the research, female participants have a moderate level of physical activity. Therefore, it can be suggested that female athletes should be directed to sports starting from secondary and high school levels. All participants should be informed more about physical activity and academic success.

Keywords: Sports, Academic success, Physical activity, Exercise

AKTİF SPORCULARIN EGZERSİZ BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİ VE PERFORMANS ARTTIRICILARA YÖNELİK TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Gökhan AYDIN¹ Fikret SOYER¹

¹*Beden Eğitimi ve Spor ABD, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir*

Giriş ve Amaç: Spor rekabete dayalı bir yarışma olarak yapıldığında içerisinde istenmeyen durumlar barındırabilir. Kısa yoldan başarı kazanma arzusu insanların istenmeyen ve etik olmayan davranışlarda bulunmasına yol açmaktadır. Kişilerin alkol ya da maddeye bağımlılığı olduğu gibi egzersize bağımlılığı da olabilir. Bu durum kişinin egzersiz yapma arzusunun çok güçlü olmasından kaynaklanmaktadır. Bu nedenle egzersiz bağımlılık düzeyi yüksek olan sporcular çeşitli legal olmayan performans arttırıcılara yönelebilmektedir. Egzersiz bağımlılığı ile performans arttırıcılar arasında ilişki olup olmadığını incelemek ve çeşitli değişkenler açısından karşılaştırmak bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

Yöntem: Aktif olarak spor yapan 283 sporcu araştırmamızın örneklemini oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama araçları olarak “Performans Arttırma Tutum Ölçeği (PAT-Ö)” ve “Egzersiz bağımlılığı ölçeği (EBÖ)” kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 25 paket programına aktarılmış ve normallik sınamaları yapılmıştır. Parametrik dağılım gösteren verilerin analizinde ikili karşılaştırmalar için independent samples t-testi, ikinden fazla gruplu değişkenlerin karşılaştırmasında One-Way ANOVA, değişkenler arası ilişkiyi incelemek için ise Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Bulgular: PAT-Ö puanlarının demografik değişkenler ile karşılaştırılması sonucunda cinsiyet, ekonomik gelir ve spor yılı değişkenlerine göre anlamlı fark tespit edilmiş ($p<0.05$), spor branşı, milli sporcu olma ve yaş değişkenlerine göre ise anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0.05$). EBÖ puanlarının demografik değişkenler ile karşılaştırılması sonucunda ise cinsiyet, spor yılı, yaş ve milli sporcu olma değişkenlerine göre anlamlı fark tespit edilmiş ($p<0.05$), ekonomik gelir ve branş değişkenlerine göre ise anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Egzersiz bağımlılığı ölçeği ve performans arttırma tutum ölçeği toplam puanları arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda ise anlamlı ve düşük düzeyde pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Sonuç: Sonuç olarak aktif olarak spor yapan bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeyleri ile performans arttırıcılara yönelik tutumları arasında düşük düzeyde pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Sporcuların egzersiz bağımlılık düzeyleri arttıkça performans arttırıcılara yönelik tutumları da artmaktadır.

Öneriler: Bu araştırma, egzersiz bağımlılığı ile performans arttırıcılara yönelik tutum arasında manidar ilişki ortaya koymuştur. Bunun nedeni araştırmanın sınırlılığı Balıkesir üniversitesinde öğrenim gören aktif sporcular ile yürütülmüş olmasıdır. Dolayısıyla, gelecek araştırmalar, profesyonel olarak spor yapan sporcuların katılımıyla ve daha geniş örneklem grubuyla yürütülebilir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Egzersiz, Bağımlılık, Doping, Performans Arttırıcı

INVESTIGATION OF EXERCISE ADDICTION LEVELS AND ATTITUDES OF ACTIVE ATHLETES TOWARDS PERFORMANCE ENHANCERS

Introduction and Purpose: When the sport is done as a competitive competition, it may contain undesirable situations. The desire to gain success in a short way leads people to engage in undesirable and unethical behaviors. People can have an addiction to exercise, as well as an addiction to alcohol or drugs. This is due to the strong desire of the person to exercise. For this reason, athletes with a high level of exercise addiction may turn to various illegal performance enhancers. The aim of this study is to examine whether there is a relationship between exercise addiction and performance enhancers and to compare them in terms of various variables.

Method: 283 athletes actively engaged in sports constituted the sample of our research. "Performance Enhancement Attitude Scale (PEAS) and "Exercise Dependence Scale (EDS)" were used as data collection tools in the study. The data obtained in the research were transferred to the SPSS 25 package program and normality tests were made. In the analysis of parametrically distributed data, independent samples t-test was used for pairwise comparisons, One-Way ANOVA was used to compare variables with more than two groups, and Pearson correlation analysis was used to examine the relationship between variables.

Results: As a result of the comparison of PEAS scores with demographic variables, a significant difference was found according to the variables of gender, economic income and sports year ($p < 0.05$), but no significant difference was found according to the variables of sports branch, being a national athlete and age ($p > 0.05$). As a result of the comparison of EDS scores with demographic variables, a significant difference was found according to gender, year of sport, age and being a national athlete ($p < 0.05$), but there was no significant difference according to economic income and branch variables ($p > 0.05$). As a result of the correlation analysis performed between the total scores of the exercise addiction scale and the performance enhancement attitude scale, a significant and low level positive relationship was found.

Conclusion: As a result, a low level of positive correlation was found between the exercise addiction levels of individuals who actively do sports and their attitudes towards performance enhancers. As the exercise addiction levels of the athletes increase, their attitudes towards performance enhancers also increase.

Suggestions: This study revealed a low correlation between exercise addiction and attitude towards performance enhancers. This may be because the research was limited to active athletes studying at Balıkesir University. Therefore, future research can be conducted with the participation of professional athletes and a larger sample group.

Keywords: Sport, Exercise, Addiction, Doping, Performance Enhancer

U-19 FUTBOLCULARDA BAZI MOTOR YETENEK TESTLERİNİN OYUN POZİSYONLARINA GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Doğukan İSKENDER¹, Özer ÖZDEMİR¹, Özkan IŞIK¹

¹*Antrenörlük eğitimi bölümü, Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir*

Giriş ve Amaç: Motor yetenek testleri gelişim çağındaki çocukların motor yeteneklerinin test edilmesinde sıklıkla kullanılan bir yöntemdir ve bu test bataryaları aracılığıyla çocukların gelişimleri takip edilebilir. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı U-19 futbolcularda bazı motor yetenek testlerinin mevkilere göre karşılaştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem: Katılımcılar kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiş ve tam sayım yöntemine göre evrenin tamamı ölçülmüştür. Araştırmaya Bursa Yıldırım Belediye Spor Futbol okulunda lisanslı futbol oynayan 69 futbolcu katılmıştır. Araştırmaya katılan sporcularda Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümlerine ek olarak, 30 sn mekik (Gövde kuvveti), 30 sn şınav (kol kuvveti), 20 m sürat, durarak uzun atlama (patlayıcı bacak kuvveti) ve t-drill (çeviklik) testleri uygulanmıştır. Tüm ölçümler protokollere uygun şekilde ölçülmüştür. Elde edilen verilerin analizinde SPSS paket program kullanılmıştır. Normal dağılım gösteren verilerin analizinde futbolcuların motor yetenek testlerinin mevkilere göre karşılaştırılması için One-way ANOVA testi kullanılmıştır. Mevkiler arası farkın belirlenmesi için LSD post-hoc test kullanılmıştır.

Bulgular: Futbolcuların beden kütle indekslerinde ve 30 sn mekik testi sonuçlarında mevkilere göre istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı, buna karşın 30 sn şınav, 20 m sürat, durarak uzun atlama ve t-drill test sonuçlarında istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre, defans oyuncularının 30 sn şınav sayılarının tüm mevkilere (kaleci, orta saha ve forvet oyuncuları) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Forvet oyuncularının 20 m sürat testi sonuçlarının da yine tüm mevkilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Forvet ve orta saha oyuncularının durarak uzun atlama test sonuçları arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olmadığı diğer tüm mevkilerin birbirleri arasında fark olduğu tespit edilmiştir. Son olarak, t-drill test sonuçları incelendiğinde ise, kalecilerin test sonuçlarında diğer tüm mevkilerden istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Futbolcularda mevkilere göre motor yeteneklerin farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Değişen futbola uyum sağlayabilmek için özellikle alt yapılarda futbolcuların motor yeteneklerinin dünya standartlarına yakın tutulması gerekmektedir.

Öneriler: Futbolcuların mevkilerine göre baskın özelliklerinin belirlenerek üst düzeye çıkarılması ve buna ek olarak diğer motor yeteneklerinin de düzeylerinin artırılması önemlidir. Nitekim dünyada futbol her geçen gün değişen ve gelişen bir yapıya sahiptir ve futbolcuların farklı mevkilerde oyun oynayabilme yeteneklerinin geliştirilmesi bir futbol takımı dizayn edilirken alternatif üretmede yardımcı olabilir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Oyun pozisyonu, Motor Yetenek

A COMPARISON OF SOME MOTOR ABILITY TESTS IN U-19 FOOTBALL PLAYERS ACCORDING TO PLAYING POSITIONS

Introduction and Purpose: Motor ability tests are a method that is frequently used in testing the motor abilities of children at the developmental age, and the development of children can be followed through these test batteries. In this context, the aim of this study was to compare some motor ability tests in U-19 football players according to their playing positions.

Method: Participants were selected by convenience sampling method and the whole population was measured according to the complete count method. Sixty-nine football players who play licensed football at Bursa Yıldırım Belediye Spor Football School participated in the research. In addition to body weight and height measurements, 30 seconds of sit-ups (body strength), 30 seconds of push-ups (arm strength), 20 m sprint, standing board jump (explosive leg strength) and t-drill (agility) tests were applied to the athletes participating in the study. All measurements were measured in accordance with test protocols. The SPSS package program was used in the analysis of the obtained data. One-way ANOVA test was used to compare the motor ability tests of football players according to playing positions in the analysis of normally distributed data. LSD post-hoc test was used to determine the difference between playing positions.

Results: It was determined that there was no statistically significant difference in the body mass indexes and 30-second sit-up test results of the football players according to their playing positions, however, there was a statistically significant difference in the 30-second push-up, 20-m sprint, standing board jump, and t-drill test results. According to these results, it was determined that the number of 30-second push-ups of the defenders is higher than in all positions (goalkeeper, mid-fielder, and forward players). It was determined that the 20 m sprint test results of the forward players were also higher than all positions. It was determined that there was no statistically significant difference between the standing long jump test results of the forward and midfielder players, and all other positions were different from each other. Finally, when the t-drill test results were examined, it was determined that there was a statistically significant difference in the test results of the goalkeepers from all other playing positions.

Conclusion: It was determined that the motor abilities of the football players differ according to their playing positions. In order to adapt to the changing football, it is necessary to keep the motor skills of the football players close to the world standards, especially in the infrastructure.

Suggestions: It is important to determine the dominant characteristics of the players according to their playing positions and to increase them to a higher level, and in addition to this, it is important to increase the level of other motor skills. As a matter of fact, football in the world has a structure that changes and develops day by day, and improving the ability of football players to play in different playing positions can help in producing alternatives while designing a football team.

Keywords: Football, Playing Position, Motor Ability