

SPOR BİLİMLERİNDE YENİ FİKİRLER-2

Editörler

Dr. Öğr. Üyesi İhsan KUYULU

Dr. Öğr. Üyesi Davut ATILGAN

© Copyright 2020

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

ISBN

978-625-7106-28-3

Kitap Adı

Spor Bilimlerinde Yeni Fikirler-2

Editörler

Dr. Öğr. Üyesi İhsan KUYULU
Dr. Öğr. Üyesi Davut ATILGAN

Yayın Koordinatörü

Yasin Dilmen

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Sonçağ Matbaacılık

Bisac Code

SPO000000

DOI

10.37609/akya.1002

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

- Bölüm 1** Core Antrenmanının Sürat Parametreleri
Üzerine Etkisi (Bir Meta-Analiz Çalışması) 1
İdris KAYANTAŞ
Mehmet SÖYLER
- Bölüm 2** Core Egzersiz Kavramı ve Anatomisi 25
Yıldırım Gökhan GENCER
- Bölüm 3** Covid-19 Salgınının Beş Büyük Avrupa
Ligine Olan Ekonomik Etkilerinin
İncelenmesi 55
Atakan AKSU
Gürkan TANOĞLU
Tuba Fatma KARADAĞ
- Bölüm 4** Covid-19 Salgınının Spor
Organizasyonlarına Etkisi ve Ekonomik
Zararları 67
Gülsüm YILMAZ
Enes BELTEKİN
- Bölüm 5** Egzersiz ve Bazı Hormon Parametreleri
Arasındaki İlişki 79
Nilüfer BULUT
- Bölüm 6** Güreş Sporunun Fiziksel ve Fizyolojik
Özellikleri 109
Hüseyin EROĞLU

- Bölüm 7** Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Yaşam Tatmini ve Boş Zaman Yönetimleri ... 135
Barış KARAOĞLU
- Bölüm 8** Mali Tablolar Bakımından Spor Kulüpleri Yasasının Gerekliliği (Dört Büyükler Örneği)..... 151
Oğuzhan EROĞLU
Tuba Fatma KARADAĞ
- Bölüm 9** Pandemide (Covid-19) Egzersiz ve Beslenme..... 195
Ali TÜRKER
- Bölüm 10** Kahramanmaraş Kültüründe Yüzük Oyunu 213
Abdullah DOĞAN
- Bölüm 11** Genç Kadın Futbolcularda Şuttaki Top Hızı: Kuvvet, Güç ve Antropometre..... 235
Yıldırım Gökhan GENCER
Mücahit SARIKAYA
Fatih ERİŞ
Emre Can İĞDIR
Salih ÖNER

1. BÖLÜM

CORE ANTRENMANININ SÜRAT PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİSİ (BİR META-ANALİZ ÇALIŞMASI)

İdris KAYANTAŞ¹
Mehmet SÖYLER²

1. GİRİŞ

Anatomik açıdan core, insan vücudunda gövde iskelet sistemi (toraks, columna vertebralis, pelvis) ile yumuşak dokularla (kıkırdak ve bağ dokular) koordinasyon içinde vücudun stabilitesini sağlayan ya da hareketlerde aktif rol alan kasların bütünü olarak ifade edilebilir (Samson ve ark., 2007).

Türkçe için bu anatomik bölgeyi kapsayan bir kelime yoktur, onun yerine gövde stabilizasyonu terimi kullanılsa da, gövde sözcüğü daha geniş bir anatomik yapıyı ifade etmektedir. İngilizce yayınlanan kitapların birçoğunda kor egzersiz kavramı vücudun merkez noktası dokularını antrene eden gövde egzersizlerini kapsayarak ifade edilmektedir. (Sever, 2016)

Condron (2006), kor tanımını, bir hareket esnasında omurganın karın ve omurga kasları tarafından desteklenerek, omurganın en etkin pozisyonunu alması ve bunu koruması olarak ifade et-

¹ Öğretim Görevlisi Dr. Bingöl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, idris_kayantas@hotmail.com

² Öğretim Görevlisi, Çankırı Karatekin Üniversitesi, Yapraklı Meslek Yüksekokulu, mehmetsoyler@karatekin.edu.tr

KAYNAKLAR

- Yıldız imi (*) meta-analize dâhil edilen çalışmaları göstermektedir.
1. * Alptahin, İ. (2018). Futbolculara Uygulanan Sekiz Haftalık Core Antrenmanın Denge Ve Futbol Becerilerine Etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Gaziantep.
 2. * Aydın, A.S. (2019). 13-15 Yaş Badminton Sporcularına Uygulanan Sekiz Haftalık “Core” Antrenmanların Denge, Kas Kuvveti, Sürat Ve Çeviklik Performansları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul gelişim üniversitesi. İstanbul.
 3. * Baş, M. (2018). 11-13 Yaş Grubu Futbolculara Uygulanan 10 Haftalık Core Antrenmanın Seçili Motor Parametrelere Etkisinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
 4. * Bilici, Ö.F. (2018). Core (Kor) Antrenmanlarının 14-16 Yaş Grubu Kadın Voleybolcuların Sıçrama Kuvveti Ve Bazı Motorik Özellikleri Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü/Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Van.
 5. * Boyacı, A. (2016). 12–14 Yaş Gurubu Çocuklarda Merkez Bölge (Core) Kuvvet Antrenmanlarının Bazı Motorik Parametreler Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
 6. *Civan, A.H. (2019). 10-12 Yaş Futbolcularda 8 Haftalık Kor Antrenmanların Sürat, Çeviklik Ve Denge Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
 7. * Doğan, G. (2015) Futbolculara Uygulanan Sekiz Haftalık Core Antrenmanın Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
 8. *Ediz, B. (2019). Futbolcularda Core Antrenmanlarının Çabukluk Ve Çeviklik Üzerine Etkileri. Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Manisa.
 9. *Macit, S. (2019). 9-10 Yaş Erkek Hentbol Sporcularında Core Antrenmanların Seçili Biyomotor ve Branşa Özgü Tekniklere Etkisinin İncelenmesi. Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Malatya.
 10. *Özdoğru, K.(2018). 10-12 Yaş Grubu Erkek Yüzücülerde 8 Haftalık Dinamik Kor Antrenmanının Bazı Motorik Özellikler ile 100 M

- Karışık Stil Yüzme Performansına Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
11. *Özgül, B.A. (2019). 17 ve 19 yaş grubu futbolcularda uygulanan core ve pliometrik antrenmanların bazı motorik özelliklere etkisinin incelenmesi. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
 12. *Sever, O. (2016). Statik Ve Dinamik Core Egzersiz Çalışmalarının Futbolcuların Sürat Ve Çabukluk Performansına Etkisinin Karşılaştırılması. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
 13. *Yılmaz, O. (2019). Sabit Olmayan Zeminde Yapılan Core Egzersizlerin Anaerobik Performansa Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Hatay.
 14. *Dikici, S. (2018). Spor Yapan Ortaöğretim Çağındaki Öğrencilerde Core Antrenman Modelinin Öğrencilerin Fizyolojik Parametrelerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı. Kahramanmaraş.
 15. *Karacaoğlu, S. (2015). Erkek Voleybolcularda Core Antrenmanın Fiziksel Uygunluk Özelliklerine Etkisi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı. Burdur.
 16. *Kır, R. (2017). 11-15 Yaş Arası Tenis Sporcularında Kor Antrenman Programının Kuvvet, Sürat, Çeviklik Ve Denge Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Ankara
 17. *Şahbaz, S. (2019). Futbol Hakemlerinde 8 Haftalık Core Egzersizin Bazı Performans Parametrelerine Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Samsun.
 18. Atan, T. (2013).Effect of jogging and core training after supramaximal exercise on recovery. Turkish Journal of Sport and Exercise.;15(1):73-77.
 19. Aydın, A.S. (2019). 13-15 Yaş Badminton Sporcularına Uygulanan Sekiz Haftalık “Core” Antrenmanların Denge, Kas Kuvveti, Sürat Ve Çeviklik Performansları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul gelişim üniversitesi. İstanbul
 20. Bilgin, S. (2017). Futbol ve Voleybolculara Uygulanan Kor Antrenman Programının Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkileri. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi. İstanbul.

- sek Lisans Tezi, Ankara.
21. Borenstein, M., Hedges, L. V., Higgins, J. P. T., & Rothstein, H. R. (2009). *Introduction to meta-analysis*. West Sussex-UK: John Wiley & Sons Ltd.
 22. Boyacı, (2013.) *Core Antrenmanın Fiziksel Performansına Etkisi: Erkek Futbolcular Örneği*.
 23. Boyacı, A. & Tutar, M. (2018). The Effect of the Quad-Core Training on Core Muscle Strength and Endurance. *International Journal of Sports Science*. 8 (2), 50-54.
 24. Boyacı, A. (2016). 12-14 Yaş Gurubu Çocuklarda Merkez Bölge (Core) Kuvvet Antrenmanlarının Bazı Motorik Parametreler Üzerine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla*.
 25. Condon, D. (2006). *Swiss Ball and Core Workout*. New York: Sterling, s.:6.)
 26. Cooper, H., Hedges, L. V., & Valentine, J. C. (2009). *The handbook of research synthesis and meta-analysis (2nd edition)*. New York: Russell Sage Publication.
 27. Dendas AM. *The relationship between core stability and athletic performance*. Doktora Tezi, 2010, Humboldt State University.
 28. Doğan, G. (2015) *Futbolculara Uygulanan Sekiz Haftalık Core Antrenmanın Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
 29. Dinçer, S. (2014). *Eğitim bilimlerinde uygulamalı meta-analiz*. Ankara: Pegem A.
 30. Durlak, J. A. (1995). *Reading and understanding multivariate statistics*. Washington, DC: American Psychological Association.
 31. Ediz, B. (2019). *Futbolcularda Core Antrenmanlarının Çabukluk Ve Çeviklik Üzerine Etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Manisa.
 32. Glass, G. V. (1976). Primary, secondary and meta-analysis of research. *Educational Researcher*, 5, 3-8.
 33. Hedges, L. V. (1992). Meta-analysis. *Journal of Educational Statistics*, 17, 279-296
 34. Karacabey, K. Tetik, G, Kartal, R, Çağlayan, A. ve Kaya, K. (2016). 8-11 Yaş Arası Bayan Voleybolcularda Core Antrenman Programının Bazı Fiziksel Ve Motorik Özelliklere Etkisinin İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 63-68.
 35. Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi *Cilt:2 Sayı:2,18*

36. Petticrew, M., & Roberts, H. (2006). Systematic reviews in the social sciences. MA- USA: Blackwell Publishers Ltd.
37. Riewald ST. Training the “other core”. Performance Training Journal. 2003;2(3):5-6.
38. Sağlam, M. ve Yüksel, G. (2007). Program değerlendirmede meta-analiz ve meta değerlendirme. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 18(1), 175-188.
39. Samson KM, Sandrey MA, Hetrick A (2007). A core stabilization training program for tennis athletes. Athletic Therapy Today, 12,3, 41-46.
40. Sever, O. (2016). Statik Ve Dinamik Core Egzersiz Çalışmalarının Futbolcuların Sürat Ve Çabukluk Performansına Etkisinin Karşılaştırılması. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
41. Tamer K., Uçan İ., Ozan M., Buzdağlı Y., (2017). The Effects Of An 8-Week Basketball Training On Some Physical And Physiological Parameters In 11-14 Year Old Children: Asian Academic Research Journal Of Multidisciplinary, Volume 4, Issue 12, Issn: 2319 – 2801.
42. Yıldız, N. (2002). Verilerin değerlendirilmesinde meta-analizi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

2. BÖLÜM

CORE EGZERSİZ KAVRAMI VE ANATOMİSİ

Yıldırım Gökhan GENCER¹

Giriş

Kasların bir direnç karşılaştığı zaman kasılabilme ya da bu direnç karşısında belirli bir ölçüde dayanabilme yeteneği olarak tanımlanan kuvvet; spor branşına özgü teknik ve beceriyi sergileyebilmek ve sonucunda sportif başarı elde edilmesi için geliştirilmesi istenmektedir. Sporcularda kuvvet çalışmaları hibrit veya tüm vücut olarak yapılmaktadır. Alt ve üst vücut bölümleri aynı antrenman biriminde ya da farklı birimlerde, her iki bölümü birbirine bağlayan merkez bölümü ise genellikle her antrenman biriminde çalıştırılmaktadır. Sporcuların vücutlarının merkez bölgesi için yapılan çalışmalara “Core” adı verilmektedir.

Core kelime anlamı olarak çekirdek ya da merkez anlamlarını içermektedir. Sportif manası ise insan vücudunun merkezine yakın olan kas gruplarını tanımlamaktadır. Günümüzde pilates, yoga, tai chi gibi popüler fitness uygulamalarının yanı sıra basketbol, futbol ve voleybol gibi popüler sporlarda da sıklıkla kullanılmaktadır. Gövde stabilizasyonunu sağlayarak, atletik performansını da desteklemektedir. Böylece eklemlere düşen yük azal-

¹ Dr.Öğr.Üyesi, Mersin Üniv. Spor Bilimleri Fakültesi, ygokhangencer@mersin.edu.tr

2018; Eskiyecek ve ark., 2020) belirtilmektedir. Yapılan tüm çalışmaların ışığında core bölgesinin anatomik açıdan tanınması ve fonksiyonlarının bilinmesi, core çalışmalarında uygun bir strateji izlenmesini sağlayacaktır. Böylelikle core bölgenin denge ve stabilitesinin geliştirilmesi performans açısından olumlu sonuçlanabilecektir.

KAYNAKLAR

- Afyon, Y.A. & A. Boyacı, (2016). The effects of 8-week core training on the development of some motoric features among 18 year-old footballers. *Journal of Human Sciences*, 13(3): 4595-4603.
- Afyon, Y.A., (2014). Effect of core training on 16 year-old soccer players. *Educational Research and Reviews*, 9(23): 1275.
- Aktüre, K.G., Bulgan, Ç., Başar M.A., Odabaşı S., (2020). Core Stabilizasyonunda Diyafram Nefesinin Önemi ve İlerleme Stratejileri, *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, DOI: 10.5336/sports-ci.2019-73079
- Akuthota, V., Ferreiro, A., Moore, T. and Fredericson, M. (2008). Core stability exercise principles. *Current Sports Medicine reports*, 7(1), 39-44.
- American College of Sports Medicine (Ed.). (2013). *ACSM's health-related physical fitness assessment manual*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Asgharifar, S. (2009). The comparison of core stability and agility between female handball players and ballet dancers. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Atıcı, M.,(2013). Investigating the effect of core training on some physiological and motoric parameters in women aged 18 -24 who are swimming. Muğla Sıtkı Koçman University, Institute of Health Sciences, Department of Physical Education and Sport, Department of Physical Education and Sports Teacher Education, Master Thesis, Mugla/Turkey.
- Baechle, T. R., Earle, R. W., Wathen, D. (2000). *Resistance Training. Essentials of strength training and conditioning*. 2nd ed. Champaign (IL): Human Kinetics, 395-4252.
- Başandaç, G. (2014). Adölesan voleybol oyuncularında ilerleyici gövde stabilizasyon eğitiminin üst ekstremitte fonksiyonlarına etkisi. Yüksek lisans, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri. Ankara.

- Behm, D. G., Drinkwater, E. J., Willardson, J. M., & Cowley, P. M. (2010). The use of instability to train the core musculature, *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 35 (1), 91-108.
- Bilgin, S. (2015). Multifidus kası ve klinik etkisi, *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*
- Brittenham, G., & Taylor, D. (2014). *Conditioning to the Core*. Human Kinetics.
- Cael, C. (2010). *Functional Anatomy*. Wolters Kluwer Lippincott Williams & Wilkins.
- Cissik, J.M., (2011). The role of core training in athletic performance, injury prevention, and injury treatment. *Strength & Conditioning Journal*, 33(1): 10-15.
- Crisco, J. J., Panjabi, M. M., Yamamoto, I. and Oxland, T. R. (1992). Euler stability of the human ligamentous lumbar spine. Part II: Experiment. *Clinical Biomechanics*, 7(1), 27-32.
- Delavier, F., Gundill, M., (2011). *Delavier's Core Training Anatomy*
- Dilber, A. O., Lağap, B., Akyüz, Ö., Çoban, C., Akyüz, M., Taş, M., Akyüz, F., & Özkan, A. (2016). Erkek futbolcularda 8 haftalık kor antrenmanının performansla ilgili fiziksel uygunluk değişkenleri üzerine etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 77-82.
- Drake, R., Vogl, A. W., & Mitchell, A. W. (2009). *Gray's Anatomy for Students E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Egesoy, H., Alptekin, A., Yapıcı, A. (2018). Sporda Kor Egzersizler. *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 4(1), 2548-9373.
- Eriş, F. (2019). Sporda Kor Antrenmanı, M. İlkin & E. Beltekin (Der.) *Sporda Yeni Akademik Çalışmalar-5 içinde (ss.207-226)*, Akademisyen Kitabevi A.Ş, Ankara,
- Eskiycek, C. G., Gül, M., Uludağ, B., & Gül, G. K. (2020). The Effect of 8-Week Core Exercises Applied to 10-12 Age Male Swimmers on Swimming Performance. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 9(3), 213-220.
- Faries, M. D., Greenwood, M. (2007). Core Training: Stabilizing the Confusion. *Strength & Conditioning Journal*, 29(2), 10-25
- Fig, G. (2005). Strength Training for Swimmers: Training the Core. *Strength & Conditioning Journal*, 27(2), 40-42.
- Freeman MD, Woodham MA, Woodham AW. The role of the lumbar multifidus in chronic low back pain: a review. *PM R*. 2010;2(2):142-146

- Gencer, Y. G. (2018). Effects of 8-Week Core Exercises on Free Style Swimming Performance of Female Swimmers Aged 9-12. *Asian Journal of Education and Training*, 4(3), 182-185.
- Golding L.A., Myers C.R., Sinning W.E. (Ed). (1982). *The Y's Way to Physical Fitness*. Rosemont , IL : YMCA of the USA.
- Granacher, U., Lacroix, A., Muehlbauer, T., Roettger, K. and Gollhofer, A. (2013). Effects of core instability strength training on trunk muscle strength, spinal mobility, dynamic balance and functional mobility in older adults. *Gerontology*, 59(2):105-13.
- Gray, H. (2009). *Gray's anatomy: with original illustrations by Henry Carter*. Arcturus Publishing.
- Gür, F. (2015). Core Antrenmanının 8-14 Yaş Grubu Tenis Sporcularının Core Kuvveti, Statik ve Dinamik Denge Özellikleri Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Henderson, N. D., Berry, M. W. and Matic, T. (2007). Field measures of strength and fitness predict firefighter performance on physically demanding tasks. *Personnel psychology*, 60 (2), 431-473.
- Hibbs, A. E., Thompson, K. G., French, D., Wrigley, A., & Spears, I. (2008). Optimizing performance by improving core stability and core strength. *Sports medicine*, 38(12), 995-1008.
- https://en.wikipedia.org/wiki/Pyramidalis_muscle, Erişim tarihi: 13.04.2020
- <https://www.kenhub.com>, erişim tarihi: 10.04.2010
- <https://www.susaningraham.net/core.html>, Erişim tarihi: 15.04.2020
- <https://www.turkiyefitnessdergisi.com/digital-art-and-technology-creating-beauty/>, Erişim tarihi: 15.04.2020
- <https://yasamboyuFIT.com/ana-sayfa/core-bolgesi-guclendirme/.html>, Erişim tarihi:14.04.2020
- Jull, G., Hodges, P., Hides, J. and Panjabi, M. M. (1999). Therapeutic exercise for spinal segmental stabilization in low back pain: scientific basis and clinical approach (pp. 61-76). Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Kandemir, V. (2007). *Anatomi*, Özyurt Matbaacılık Ltd.Ş , Ankara
- Kibler, W. B., Press, J. and Sciascia, A. (2006). The role of core stability in athletic function. *Sports Medicine*, 36(3), 189-198.
- Lederman, E. (2010). The myth of core stability. *Journal of bodywork and movement Therapies*, 14 (1), 84-98.
- Lundon K, Bolton K. (2001). Structure and function of the lumbar intervertebral disk in health aging and pathologic condition. *Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy* 31: 291-306,

- Moore, K. L., Dalley, A. F., & Agur, A. M. (2013). Clinically oriented anatomy. Lippincott Williams & Wilkins.
- Myers, C. R., Golding, L. A. and Sinning, W. E. (Eds.). (1973). The Y's way to physical fitness. Rodale Press.
- Nadler, S. F., Malanga, G. A., Bartoli, L. A., Feinberg, J. H., Prybicien, M. and DePrince, M. (2002). Hip muscle imbalance and low back pain in athletes: influence of core strengthening. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(1), 9-16.
- Naso, D.J., (2014). Core Programming, J.M. Willardson (Der.), Developing Core içinde (ss. 117-130). Human Kinetics.
- Nesser T.W. (2014). Core Assessment, J.M. Willardson (Der.), Developing Core içinde (ss. 19-30). Human Kinetics.
- Nesser, T.W., Lee, W. L. (2009). The Relationship Between Core Strength And Performance In Division I Female Soccer Players. *Journal of exercise physiology*, 21-28.
- Parkhouse, K. L. & Ball, N. (2011). Influence of dynamic versus static core exercises on performance in field based fitness tests. *Journal of bodywork and Movement Therapies*, 15(4), 517-524.
- Parkin, I., Logan, B. M., & McCarthy, M. J. (2007). *Core Anatomy-II-illustrated*. CRC Press. 16
- Patil, D., S.C. Salian and S. Yardi, (2014). The effect of core strengthening on performance of young competitive swimmers. *International Journal of Science and Research*, 3(6): 2470-2477.
- Ping, Q., W. Chaoying and Z. Weitao, (2011). Application of SEBT on core training measurement on fin swimming athletes. In *Future Computer Science and Education (ICFCSE)*, 2011 International Conference on. IEEE. pp: 344-347.
- Reiman, M. P., Manske, R. C. (2009). Functional testing in human performance. *Human kinetics*.
- Rostami, R. & Ghaedi, (2017). M. Core Stabilization Training And Fundamental Motor Skills In Children. *International Journal Of School Health*,; 4(1):e36010, doi:10.17795/ intjsh-36010
- Saeterbakken, A.H., R. Van den Tillaar and S. Seiler, (2011). Effect of core stability training on throwing velocity in female handball players. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(3): 712-718.
- Samson, K. M., Sandrey, M. A., & Hetrick, A. (2007). A core stabilization training program for tennis athletes. *Athletic Therapy Today*, 12(3), 41.
- Samson, K.M. (2005). The effects of a five-week core stabilization training program on dynamic balance in tennis athletes, Master thesis, West Virginia University. USA.

- Samson, K.M., M.A. Sandrey and A. Hetrick, (2007). A core stabilization training program for tennis athletes. *Athletic Therapy Today*, 12(3): 41-46.
- Scherb, E. (2018) *Applied Anatomy of Aerial Arts: An Illustrated Guide to Strength, Flexibility, Training, and Injury Prevention*, North Atlantic Books
- Serin, E. (2017). Relationship Between The Hip Anatomy And Sporting Performance. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 3(10), 243-260
- Sharrock, C., Cropper, J., Mostad, J., Johnson, M., & Malone, T. (2011). A pilot study of core stability and athletic performance: is there a relationship? *International journal of sports physical therapy*, 6(2).
- Stanton, R., Reaburn, P. R., & Humphries, B. (2004). The effect of short-term Swiss ball training on core stability and running economy. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 18(3), 522-528.
- Stephenson, J., Swank, A. M. (2004). Core Training: Designing a Program for Anyone. *Strength & Conditioning Journal*, 26(6), 34-37.
- Süzen B. (2013). *Hareket sistemi Anatomisi ve Kinesyoloji*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri LTD. STİ. 144-169.
- Takatani, A. (2012). A correlation among core stability, core strength, core power, and kicking velocity in Division II college soccer athletes. Yüksek Lisans Tezi, Pensilvanya Üniversitesi, California.
- Thurgood, G., & Paternoster, M. (2013). *Core Strength Training: The Complete Step-by-step Guide to a Stronger Body and Better Posture for Men and Women* Mary Paternoster. Dorling Kindersley. 15-17
- Thurgood, G., Paternoster, M., (2013). *Core Strength Training*, New York, DK Publishing.
- Tse, M. A., McManus, A. M. and Masters, R. S. (2005). Development and validation of a core endurance intervention program: implications for performance in college- age rowers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 19(3), 547-552.
- Turgut, A. (2015). Kalça eklemi anatomisi ve biyomekaniği. *TOTBİD Dergisi*, 14:27-33
- Turhan, S. (2019). Yaşlılarda Rekreatif Etkinliklerden Core Egzersiz Programının Bazı Fiziksel Uygunluk ve Psikolojik Parametreler Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Ulubay, G. (2017). Solunum Kas Fizyolojisi Ve Kas Gücü Ölçümü. *Bulletin of Thoracic Surgery/Toraks Cerrahisi Bülteni*, 10(1).

- Willardson J.M. (2014). Core Anatomy and Biomechanics, J.M. Willardson (Der.), Developing Core içinde (ss. 3-18). Human Kinetics.
- Yıldırım, M. (1995). İnsan Anatomisi, Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul
- Yıldırım, M. (1997). Resimli Anatomi Sözlüğü, Yüce Yayınları, İstanbul,
- Yıldız, S. (2012). Adölesan kadın voleybol oyuncularında gövde stabilizasyon egzersiz eğitiminin kassal kuvvet, endurans ve denge üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

3. BÖLÜM

COVID-19 SALGINININ BEŞ BÜYÜK AVRUPA LİĞİNE OLAN EKONOMİK ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Atakan AKSU¹

Gürkan TANOĞLU²

Tuba Fatma KARADAĞ³

1. GİRİŞ

Futbol, küresel ölçekte insan hayatına girmiş en fazla ilgi gören spor dallarından biri olarak yerini almıştır. Bu küresellik futbola meydana gelen olumsuz durumlardaki etkiyi daha büyük yapmaktadır. Futbolun küreselliği öyle bir duruma gelmiştir ki; Çağımızda karşımıza çıkan en küresel olgu futboldur. O kadar güçlü bir imparatorluktur ki en ücra yerler dahi bu güce karşı koyamamıştır. Bu imparatorluğun özelliği zorla fetheden değil, bizim isteğimizle davet edilen bir efendidir. Britanya ile özdeşleşen bu spor tüm dünyanın sporu olduğu belirtilmiştir (Boniface, 2007).

Futbolun bu çapta küresel olması beraberinde futbola ait unsurların da küresel çapta büyük olmasına neden olmuştur. Bu unsurlardan biride futbol ekonomisidir. Futbol ekonomisi öyle bir hale gelmiştir ki futbol ekonomileri ülke ekonomilerini geride

¹ Doktora Öğr. Fırat Ün. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, atakanaksu23@gmail.com

² Doktora Öğr. Muş Alpaslan Ün. BESYO, gurkananoglu2@gmail.com

³ Doktora Öğr. Muş Alpaslan Ün. BESYO, tf.karadag@alpaslan.edu.tr

para iadesi söz konusu olabilmektedir. Bu durumda iade olacak mı, ne tür bir iade olacak gibi problemler söz konusu olabilmektedir. Birçok kulübün naklen yayın gelirlerinden gelen gelirleri kaybetmesi nakit akışlarına büyük bir darbe vuracaktır (footballbenchmark.com).

KAYNAKLAR

1. Boniface, P. (2007). Futbol ve küreselleşme. Çev. İsmail Yerguz. İstanbul: Ntv
2. <https://www.yenisafak.com/politika/iste-turkiye-ve-dunyada-futbol-ekonomisi-328062> Erişim 03.05.2020
3. <https://www2.deloitte.com/uk/en/pages/sports-business-group/articles/annual-review-of-football-finance.html> Erişim 03.05.2020
4. <https://www.bbc.com/sport/51808683> Erişim 03.05.2020
5. <https://www.theguardian.com/football/2020/mar/12/real-madrid-players-in-quarantine-and-la-liga-suspended-due-to-coronavirus> Erişim 03.05.2020
6. <https://www.bundesliga.com/en/bundesliga/news/coronavirus-w-hat-games-are-cancelled-postponed-behind-closed-doors-overview-10410> Erişim 03.05.2020
7. <https://tr.euronews.com/2020/04/30/avrupa-ve-turkiye-de-futbol-ligleri-ne-zaman-basl-yor-premier-lig-la-liga-serie-a-son-duru> Erişim 03.05.2020
8. <https://www.lfp.fr/Articles/COMMUNIQUE%20C3%89S/2020/03/13/communique-de-la-lfp> Erişim 03.05.2020
9. <https://www.theverge.com/2020/3/13/21178041/premier-league-england-football-suspended-coronavirus-covid-19> Erişim 03.05.2020
10. Erdoğan , İ. (2008). Futbol ve Futbolu İnceleme Üzerine. İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi(26), 1-58.
11. Somalı, V. (1989). Teknik Taktik Yönleriyle Futbol ve Tarihi. İstanbul: İnkılap Kitabevi, 35,40.
12. Sönmez, M. “Futbolun Ekonomi Politikası”, Toplumsal Tarih Dergisi, Sayı: 102, Haziran 2002, 60-62.
13. Gökdemir Ö., “Avrupa’da Futbol Sektörünün Ekonomik Gelişimi”, İktisat Dergisi, Sayı: 463- 468, Temmuz-Aralık 2005, s. 18.
14. Arık, B. “Futbol ve Televizyon Bağı: Simbiyoz Beslenme”, İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, Sayı: 26 Kış-Bahar 2008, s.197-222
15. Akşar, T. : Endüstriyel Futbol, Literatür Yayınları, İstanbul, 2005

16. Güneş, İ : Futbol Ekonomisi, İstanbul, Karahan Kitabevi, 2010.
17. Authier, C. : Futbol A.Ş., çev. Ali Berktaş, Kitap Yayınevi, İstanbul, 2002.
18. Sanchez, L.; Barajas, A. ve Sanchez-Fernandez, P.: "Sports Finance: Revenue Sources And Financial Regulations In European Football", Sports (and) Economics, Nisan 2019, p.p. 327-366.
19. Deloitte Annual Review of Football Finance 2019
20. Deloitte : Football Money League 2019
21. Güneş, İ. : Futbol Ekonomisi, İstanbul, Karahan Kitabevi, 2010.
22. www.footballbenchmark.com Erişim Tarihi 03.05.2020
23. <https://www.aktifbank.com.tr/en/siteabout/pressroom/news/Pages/covid-19-football-economy-report.aspx> Erişim Tarihi 04.05.2020

4. BÖLÜM

COVID-19 SALGINININ SPOR ORGANİZASYONLARINA ETKİSİ VE EKONOMİK ZARARLARI

Gülsüm YILMAZ¹

Enes BELTEKİN²

GİRİŞ

Spor organizasyonları, daha önceden belirlenen yer ve tarihlerde, belirli bir organizasyona ilişkin hazırlanan tahmini bir maliyetle, bir veya birden fazla spor branşında müsabakalar düzenlenmeyi içermektedir.

Günümüzde, dünyada uluslararası boyutta spor faaliyetleriyle ilgili pek çok organizasyon gerçekleştirilmektedir. Bunların hepsinin çok büyük öneme sahip olduğu dünya kamuoyunda, katılım ve ses getirmesi açısından bazılarının uluslararası önemi ve yeri çok daha büyüktür. Bütün dünya ülkelerinin ilgisini çeken bu sportif organizasyonlar, katılan ülkeler, sporcular ve diğer spor görevlileri bakımından çok yüksek rakamları bulmakta ve seyirci, izleyici tarafından büyük ilgi ile takip edilmektedir. Spor organizasyonlarından bazıları bütün dünya ülkelerinin katılımı ile gerçekleştirilirken, bazıları ise belirli bir kıta için düzenlenen organizasyon olduğu için sadece o kıta ülkelerinin katılımı ile

¹ Doktora Öğrencisi, Mersin Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, glsmlym-zz.12@gmail.com

² Dr.Öğr.Üyesi, Bingöl Üniversitesi Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ens_bltkn@hotmail.com

me profilindeki; Spor Merkezleri, Spor İşletmeleri, Spor Salonları, Fitnes Salonları, Yüzme Havuzları, Halı Sahalar, Organizasyon Şirketleri, Ajanslar Spor Üretimi ve Pazarlaması yapan Firmalar; salgın nedeniyle olmayan ve düşen gelirleri ile birlikte faaliyetleri donmuş bulunmaktadır. Ayrıca bu işletmeler ve kurumalar ve spor organizasyonlarının; reklam, sponsorluk, TV, yayın, bilet ve benzeri gelirlerle ilgili sözleşmelere ait tazminatlar ve alacaklar belirsizliğini korumaktadır (Devecioğlu, 2020).

Son yirmi yılda devasa büyüklüğe erişen ve gelişmiş/gelişmekte olan bütün ülkelerin gayrisafi milli gelirlerinde önemli bir paya sahip olmakla kalmayıp, oldukça geniş bir istihdam imkânı sağlayan spor sektörünün ayakta kalması salgın sonrası dönem için hayati bir önemi haizdir. Küresel düzeyde spor etkinliklerinin amiral gemisi niteliğini taşıyan Olimpiyat Oyunları ile ilgili yaşanan belirsizliğin ve buna bağlı olarak perde arkasında süregiden ekonomik ve politik tartışmaların tüm spor dünyasını etkileyeceği aşikârdır. Bunun önüne geçilmesi için başta IOC olmak üzere uluslararası spor örgütlenmesinin tüm bileşenleri ve bunların ulusal temsilcilerinin bir araya gelerek, salgına dair gerçekçi çözüm önerileri ortaya koymaları gerekmektedir. Diğer yandan profesyonel nitelikli sportif etkinliklerin spor endüstrisini ayakta tutan en önemli kaynak olduğu ve amatör sporların bu etkinliklerden doğan gelirlerle sürdürülebilir olduğu gerçeği akıldan çıkarılmamalıdır (Türkmen ve Özsarı, 2020).

KAYNAKLAR

- AIS-Australian Institute of Sport. (2020). Covid-19. Erişim adresi: <https://ais.gov.au/healthwellbeing/covid-19> Erişim Tarihi: 02.05.2020.
- Alayont, İ. (2020). Virüsün futbola zararı çok büyük.<https://www.denizligazetesi.com/virusun-futbola-zarari-cok-buyuk-makale,71916.html> Erişim tarihi: 20.04.2020.
- Alptekin, G. (1982), Ansiklopedik spor dünyası. Serhat Yayınları. İstanbul.

- Barnard, M., Boor, S., Winn, C., Wood, C., & Wray, I. (2019). The continued revenue growth of the Premier League and Football League has contributed to overall revenues in the European football market reaching record levels. <http://www.futbolekonomi.com/images/stories/raporlar/Genel/deloitte-uk-annual-review-of-football-finance-2019.pdf> Erişim tarihi: 18.04.2020.
- Devocioğlu, S. (2020). Covid-19 Salgını sürecinde Türk spor sektörü destek fonu, Erişim: <http://www.ekospor.com/covid-19-salgini-surecinde-turk-spor-sektoru-destek-fonu/> 23, Nisan 2020.
- Halabchi, F., Ahmadinejad, Z., Selk-Ghaffari, M. (2020). Covid-19 epidemic: exercise or not to exercise; that is the question. *Asian Journal of Sports Medicine*, 11(1), 1-3. doi: 10.5812/asjms.102630.
- Hürriyet Haber. (2020). <https://www.hurriyet.com.tr/sporarena/super-ligin-gelirleri-4-2-milyar-tlye-ulasti-41372564> Erişim tarihi: 20.04.2020.
- International University Sports Federation (FISU). (1993). Regulations for the Sporting Activities of FISU. International University Sports Federation, Belgium.
- Özdemir, Ö., & Pala, A. (2020). Çocuklarda Covid-19 enfeksiyonunun tanısı, tedavisi ve korunma yolları. *Journal of Biotechnology and Strategic Health Research*, 1,14-21.
- Memish, Z.A., Steffen, R., White, P., Dar, O., Azhar, E.I., Sharma, A., & Zumla, A. (2019). Mass gatherings medicine: public health issues arising from mass gathering religious and sporting events. *The Lancet*, 393, 2073–84.
- Perc, M., Miksić, N.G., Slavinec, M., & Stožer, A. (2020). Forecasting Covid-19. *Frontiers in Physics*. doi.org/10.3389/fphy.2020.00127.
- Petersen, E., Wilson, M.E., Touch, S., McCloskey, B., Mwaba, P., Bates, M., Dar, O., Mattes, F., Kidd, M., Ippolito, G., Azhar, E.I., & Zumla, A. (2016). Rapid spread of Zika virus in the Americas - implications for public health preparedness for mass gatherings at the 2016 Brazil Olympic games. *International Journal of Infectious Diseases*, 44,11–15.
- Reyad, O. (2020). Novel coronavirus covid-19 strike on Arab countries and territories. A Situation Report I. <https://arxiv.org/pdf/2003.09501.pdf>.
- Sabah, Spor. (2020). Süper lige koronavirüs etkisi. <https://www.sabah.com.tr/spor/futbol/2020/03/23/super-lige-koronavirus-etkisi-zarar-buyuk> Erişim tarihi 20.04.2020.
- Sartori, A. (2020) An analysis of the impact of the COVID-19 crisis on football players' market values. <https://www.google.com/>

- search?q=KPMG+Football+Benchmark&oq=KPMG+Football+Benchmark&aqs=chrome.0.69i59j0l7.334j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8. Erişim tarihi: 30.04.2020.
- Shih, G., Lynch, D. J., Denyer, S. (2020). Fifth coronavirus case confirmed in U.S. 1,000 more cases expected in China. The Washington Post.
- SportsTV. (2020). Futbolun koronavirüs kaybı 4milyar Euro. <http://www.sportstv.com.tr/futbolun-koronavirus-kaybi-4-milyar-euro/> Erişim tarihi: 15.04.2020.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020). Yeni koronavirüs hastalığı Covid-19. Erişim adresi, <http://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/covid-19-yeni-koronavirus-hastaligi-nedir?>
- Time Türk. (2019). Tokyo Olimpiyatları'nda maliyet tartışması.<https://www.timeturk.com/tokyo-olimpiyatları-nda-maliyet-tartismasi/haber-1143918> Erişim tarihi: 10.04.2020.
- Tokyo 2020. <https://tokyo2020.org/en/sports/> Erişim tarihi: 12.04.2020.
- Türkmen, M., & Özşarı, A. (2020). Covid-19 Salgını ve Spor Sektörüne Etkileri. *International Journal of Sport Culture and Science*, 8(2), 55-67.
- Tv24 Bağımsız İnternet Gazetesi. (2020). 2020 Olimpiyat Oyunları'nın ertelenmesinin faturası 80 milyar lira.<https://t24.com.tr/haber/2020-olimpiyat-oyunlari-nin-ertelenmesinin-faturasi-80-milyar-lira,868881> Erişim tarihi: 12.04.2020.
- Yanagisawa, N., Wada, K., Spengler, J.D., Sanchez-Pina, R. (2018). Health preparedness plan for dengue detection during the 2020 summer olympic and paralympic games in Tokyo. *PLOS Neglected Tropical Diseases*, 12(9). doi.org/ 10.1371/journal.pntd.0006755
- World Health Organization (2020). Coronavirus disease 2019 (Covid-19): situation report, 72. Erişim adresi, www.apps.who.int.

5. BÖLÜM

EGZERSİZ VE BAZI HORMON PARAMETRELERİ ARASINDAKİ İLİŐKI

Nilüfer BULUT¹

1. EGZERSİZ

Egzersiz, bireyin fiziksel olarak gelişim hedeflediği bir veya daha fazla bileşenin iyileşmesini amaçlayan planlı bir şekilde düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerdir (Thompson ve ark., 2010). Fiziksel aktivite ve egzersiz sıklıkla birbirinin yerine kullanılsa da bu terimler eş anlamlı değildir. Fiziksel aktivite, enerji harcamasında önemli bir artışa neden olan, herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanır (Caspersen ve ark., 1985; Corbin ve ark., 2000). Bu yönüyle, fiziksel aktivitenin bir alt grubu olarak kabul edilen egzersiz fiziksel canlılığın unsurlarını geliştirmek amacıyla planlanarak yapılan aktivitelerdir (Wilmore, 1994).

Egzersiz, bireyin genel sağlığını ve fiziksel yapısını geliştirir. Günümüzde modern yaşamdaki hareketsizlik, egzersizin önemini kuvvetlendirmekte ve egzersizi daha önemli hale getirmektedir. Dolayısıyla düzenli yapılan egzersizler, bireyin en temel ihtiyacı olarak görülmektedir (Aracı, 2001). Egzersiz organizmanın endojen yakıtlarını büyük oranda harekete geçirmektedir. Egzersiz yapan kas 3 ayrı yakıt kullanır. Bunlar kasın endojen glikojeni, plazma glukozu ve yağ asitleridir. Egzersizin başlangıç aşaması

¹ İnönü Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Tıbbi Biyokimya ABD-niluferdiller@hotmail.com

Egzersiz hormon salgılanması üzerine etkileri uzun yıllardır bilinmekle beraber günümüzde de egzersiz fizyolojisi ve spor-sağlık ilişkisinin araştırıldığı konuların önemli bir başlığını oluşturmaktadır. Son yıllarda laboratuvar tekniklerinin gelişmesiyle birlikte bilinen endokrin bezlerin dışındaki dokulardan kaynaklı pek çok yeni hormon benzeri madde tanımlanmıştır. Kas dokusu kaynaklı irisin ve yağ doku kaynaklı leptin bu tip hormonlardan bazılarıdır. Hormonların yapılarının ve etki mekanizmalarının aydınlatılması, ve gerek akut egzersiz gerekse düzenli egzersizde oluşan değişimlerinin bilinmesi, bize hem sportif performansı geliştirmede hem de hastalıkların önlenmesinde ve tedavisinde yeni ufuklar açacaktır (Koz, 2016).

KAYNAKLAR

1. Abe, T., Kawakami, Y., Ikegawa, S., Kanehisa, H., & Fukunaga, T. (1992). Isometric and isokinetic knee joint performance in Japanese alpine ski racers. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 32(4), 353-357.
2. Akgün, N. (1992). *Egzersiz Fizyolojisi*. (4. Basım). (I. Cilt). İzmir Ege Üniversitesi Basım Evi.
3. Aracı, H. (2001). *Lise Beden Eğitimi Ders Programı*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
4. Ası, T. (1999). Çizelgelerle biyokimya. Ankara, 2, 71-106.
5. Aslan, K., Serdar, Z., & Tokullugil, H. A. (2004). Multifonksiyonel hormon: leptin. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(2), 113-118.
6. Bilgin, H. M. (2006). Ghrelin; Gündemdeki Hormon. *Dicle Tıp Dergisi*, 33(4), 268-272.
7. Braun, B., & Horton, T. (2001). Endocrine regulation of exercise substrate utilization in women compared to men. *Exercise and sport sciences reviews*, 29(4), 149-154.
8. Cadoux-Hudson, T. A., Few, J. D., & Imms, F. J. (1985). The effect of exercise on the production and clearance of testosterone in well trained young men. *European journal of applied physiology and OCCUPATIONAL physiology*, 54(3), 321-325

9. Can, İ. (2010). Egzersiz Stresine Bağlı Östrojenin Erkek Ratlardaki Adrenal Bez Üzerine Olan Etkileri (Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
10. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health rep*, 100(2), 126-31.
11. Christ, E. R., Zehnder, M., Boesch, C., Trepp, R., Mullis, P. E., Diem, P., & Décombaz, J. (2006). The effect of increased lipid intake on hormonal responses during aerobic exercise in endurance-trained men. *European journal of endocrinology*, 154(3), 397-403.
12. Civan, A., Özdemir, İ., GENCER, Y. G., & Durmaz, M. (2018). Egzersiz ve Stres Hormonları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
13. Cook, C. J., Crewther, B. T., & Smith, A. A. (2012). Comparison of baseline free testosterone and cortisol concentrations between elite and non-elite female athletes. *American Journal of Human Biology*, 24(6), 856-858.
14. Corbin, C. B., Pangrazi, R. P., & Franks, B. D. (2000). Definitions: Health, fitness, and physical activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*.
15. Çakmakçı, S. (2013). Farklı branşlardaki sporcularda anaerobik egzersizin bazı hormon düzeylerine etkisi (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
16. Davies, C. T., & Few, J. D. (1973). Effects of exercise on adrenocortical function. *Journal of Applied Physiology*, 35(6), 887-891.
17. Dobrzański, T., Zurowski, S., & Graban, W. (1981). Chromoendocrinological studies in athletes. IV. Multiple hormonal responses to submaximal muscular exercise. *Acta Physiologica Polonica*, 32(5), 529-536.
18. Elio, F., Gatti, R., Lancerin, F., Carlo, B., Cappellin, E., Soldà, G., & Spinella, P. (2003). Effects of acute, heavy-resistance exercise on urinary peptide hormone excretion in humans. *Clinical chemistry and laboratory medicine*, 41(10), 1308-1313.
19. Fox EL, Bowers RW, Foss ML. (2012). *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. *Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri*. Çev: Cerit M, 4. Baskı, Spor Yayınevi ve Kitabevi, Ankara.
20. Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L. (1988). *Endokrin sistem ve egzersiz*. Cerit M, Ankara, Spor yayınevi ve kitapevi, 23-413.

21. Fry AC, Kraemer WJ, Ramsey LT. (1998). Pituitaryadrenal-gonadal responses to high-intensity resistance exercise overtraining. *J. Appl. Physiol*, 85(6):2352-2359.
22. Goodyear, L. J., & Sakamoto, K. (2002). Exercise Effects on Muscle Insulin Signaling and Action: Invited Review: Intracellular signaling in contracting skeletal muscle. *Journal of Applied Physiology*, 93(1), 369-383.
23. Gökdemir, C. A. K., & Cicioğlu, İ. (2000). Aerobik Ve Anaerobik Egzersiz Sonrası İnsülin Ve Kan Glikoz Değerlerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 47-55.
24. Günay, M., & Cicioğlu, İ. (2001). *Sports Physiology. Spor Fizyolojisi*, 1.
25. Guyton, M., & Hall, J. (1996). *Textbook Of Medical Physiology, Tıbbi Fizyoloji*, (Çev: Çavuşoğlu H). Baskı, Yüce Yayınları, Alemdar Ofset, İstanbul, 73-80.
26. Günay, M., Kara, E., & Cicioğlu, İ. (2006). Egzersiz ve antrenmana endokrinolojik uyumlar. *Gazi Kitapevi, Ankara, Türkiye*.
27. Günay, M., Tamer, K., & Cicioğlu, İ. (2013). *Spor fizyolojisi ve performans ölçümü*. Gazi Kitabevi.
28. Gürdöl, F., & Ademoğlu, E. (2010). *Biyokimya. İkinci baskı*. Nobel Tıp Kitapevleri Ltd. Şti.
29. Harbili, S., Özergin, U., Harbili, E., & Akkuş, H. (2005). Kuvvet Antrenmanının Vücut Kompozisyonu Ve Bazı Hormonlar Üzerine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*; Cilt 16, Sayı 2; 64-76.
30. Hickey, M. S., Considine, R. V., Israel, R. G., Mahar, T. L., Mccammon, M. R., Tyndall, G. L., ... & Caro, J. F. (1996). Leptin is related to body fat content in male distance runners. *American Journal of Physiology-Endocrinology And Metabolism*, 271(5), E938-E940.
31. Hickson, R. C., Foster, C., Pollock, M. L., Galassi, T. M., & Rich, S. (1985). Reduced training intensities and loss of aerobic power, endurance, and cardiac growth. *Journal of Applied Physiology*, 58(2), 492-499.
32. Huffman, K. M., Slentz, C. A., Bateman, L. A., Thompson, D., Muehlbauer, M. J., Bain, J. R., ... & Kraus, W. E. (2011). Exercise-induced changes in metabolic intermediates, hormones, and inflammatory markers associated with improvements in insulin sensitivity. *Diabetes Care*, 34(1), 174-176.
33. Jia, J. (2015). Research on Effects and Compatibility Taking of Different Sports Supplements on the Biochemical Indicators and Body Functions of Elite Walking Athletes. *The open biomedical engineering journal*, 9, 310.

34. Joint, F. A. O. (1985). Energy and protein requirements: Report of a joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation (No. 724). World Health Organization.
35. Jürimäe, J., Hofmann, P., Jürimäe, T., Palm, R., Mäestu, J., Purge, P., ... & von Duvillard, S. P. (2007). Plasma ghrelin responses to acute sculling exercises in elite male rowers. *European journal of applied physiology*, 99(5), 467-474.
36. Kalaycıoğlu L, Serpek B, Nizamoglu M, Başpınar N, Tiftik AM. (2006). *Biyokimya*. 3. Baskı, s. 305-06 Ankara, Nobel Yayınları.
37. Khoo, E. Y. H., Wallis, J., Tsintzas, K., Macdonald, I. A., & Mansell, P. (2010). Effects of exenatide on circulating glucose, insulin, glucagon, cortisol and catecholamines in healthy volunteers during exercise. *Diabetologia*, 53(1), 139-143.
38. Kim, H. J., Lee, S., Kim, T. W., Kim, H. H., Jeon, T. Y., Yoon, Y. S., ... & Lee, J. G. (2008). Effects of exercise-induced weight loss on acylated and unacylated ghrelin in overweight children. *Clinical endocrinology*, 68(3), 416-422.
39. Koch B, Glaser S, Schaper C. Association Between Serum Testosterone and Sex Hormone-Binding Globulin and Exercise Capacity in Men: Results of the Study of Health in Pomerania (SHIP), *Journal Of Andrology* Volume: 32, Published: Mar-Apr 2011:135-143.
40. Kojima, M., Hosoda, H., Date, Y., Nakazato, M., Matsuo, H., & Kangawa, K. (1999). Ghrelin is a growth-hormone-releasing acylated peptide from stomach. *Nature*, 402(6762), 656-660.
41. Kondo, T., Kobayashi, I., & Murakami, M. (2006). Effect of exercise on circulating adipokine levels in obese young women. *Endocrine journal*, 53(2), 189-195.
42. Koz, M. (2016). Egzersizin endokrin sistem üzerine etkileri ve hormonal regülasyonlar. *Türkiye Klinikleri J Physiother Rehabil-Special Topics*, 2(1), 48-56.
43. Kraemer R., Acevedo E., Synovitz L., Hebert E., Gimpel T., Castracane V. (2001). Leptin and Steroid Hormone Responses to Exercise in Adolescent Female Runners Over a 7-Week Season, *European Journal of Applied Physiology*, 88(1), 85-91.
44. Kraemer, R. R., Chu, H., & Castracane, V. D. (2002). Leptin and exercise. *Experimental Biology and Medicine*, 227(9), 701-708.
45. Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2005). Hormonal responses and adaptations to resistance exercise and training. *Sports medicine*, 35(4), 339-361.
46. Kraemer, W. J., Fleck, S. J., Maresh, C. M., Ratamess, N. A., Gordon, S. E., Goetz, K. L., ... & Fry, A. C. (1999). Acute hormonal responses

- to a single bout of heavy resistance exercise in trained power lifters and untrained men. *Canadian journal of applied physiology*, 24(6), 524-537.
47. Kunz-Ebrecht, S. R., Mohamed-Ali, V., Feldman, P. J., Kirschbaum, C., & Steptoe, A. (2003). Cortisol responses to mild psychological stress are inversely associated with proinflammatory cytokines. *Brain, behavior, and immunity*, 17(5), 373-383.
 48. Labsy, Z., Prieur, F., Le Panse, B., Do, M. C., Gagey, O., Lasne, F., & Collomp, K. (2013). The diurnal patterns of cortisol and dehydroepiandrosterone in relation to intense aerobic exercise in recreationally trained soccer players. *Stress*, 16(2), 261-265.
 49. Li, C. Y., Hsu, G. S., Suzuki, K., Ko, M. H., & Fang, S. H. (2015). Salivary immuno factors, cortisol and testosterone responses in athletes of a competitive 5,000 m race. *Chin J Physiol*, 58(4), 263-9.
 50. McLaughlin DP, Stamford JA, White DA, 2007. Endokrin sistem, in: Ğnsan fizyolojisi, Ed: Aktümsek A. 1. Baskı, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, s. 333-72.
 51. Mirghani, S. J., Alinejad, H. A., Azarbayjani, M. A., Mazidi, A., & Mirghani, S. A. (2014). Influence of strength, endurance and concurrent training on the lipid profile and blood testosterone and cortisol response in young male wrestlers. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 6(1), 7.
 52. Özcan, A. (2009). Sıçanlarda kronik egzersiz sonrası leptin, ghrelin, resistin düzeyleri ve bu düzeylere fluvastatin ve kafeik asit fenetil ester in (cape) etkisi (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi).
 53. Özen, Ş., & Sönmez, G. T. (2008). Ghrelin Hormonu Ve Egzersiz. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 11-24.
 54. Paman, W. J., Westerterp-Plantenga, M. S., & Saris, W. H. M. (1998). The effect of exercise training on leptin levels in obese males. *American Journal of Physiology-Endocrinology And Metabolism*, 274(2), E280-E286.
 55. Paşaoğlu H. (2017) *Temel/Klinik Biyokimya 1*. Baskı Pelikan Yayınevi.
 56. Pomerants, T., Tillmann, V., Karelson, K., Jürimäe, J., & Jürimäe, T. (2006). Ghrelin response to acute aerobic exercise in boys at different stages of puberty. *Hormone and metabolic research*, 38(11), 752-757.
 57. Rahnama, N. A. D. E. R., & Bambaeichi, E. F. F. A. T. (2004). Chronic effects of exercise on male reproductive hormone profiles. *Cell Mol Biol Lett*, 9 (Suppl 2), 121-4.

58. Schoenfeld, B. (2016). Science and development of muscle hypertrophy. *Human Kinetics*.
59. Sherratt, H. S. A., & Turnbull, D. M. (1990). 6 mitochondrial oxidations and ATP synthesis in muscle. *Bailliere's clinical endocrinology and metabolism*, 4(3), 523-560.
60. Steppel, J. H., & Horton, E. S. (2008). Diyabetes mellituslu hastalarda egzersiz. *Joslin's Diabetes Mellitus*, 14, 649-656.
61. Sütken, E., Balköse, N., Özdemir, F., Alatafl, Ö., Tunal, N., Çolak, Ö., ... & Öner, S. (2006). Uzun ve Kısa Süreli Egzersizde Profesyonel Sporcularda Leptin Seviyelerinin İncelenmesi.
62. Şahin, M. (2015). Elit sporcularda aerobik egzersizin kortizol, insülin ve glukagon hormon seviyelerine etkisi (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
63. Thompson, W. R., Gordon, N. F., & Pescatello, L. S. (Eds.). (2010). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Lippincott Williams & Wilkins.
64. Tokgöz, H. (2008). Valproat kullanan epilepsili çocuklarda plazma insülin, leptin, nöropeptid Y, ghrelin, adiponektin düzeyleri ve karotid arter intima media kalınlığı (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi).
65. Üçok, K., & Gökbel, H. (2004). Egzersizin leptin düzeylerine etkileri. *Genel Tıp Dergisi*, 14(3), 121-124.
66. Vander AJ, Sherman JH, Luciano DS. (1990) *Human Physiology: The Mechanisms of Body Function*, 5th edition, 76-81. Mc Graw-Hill Publishing Company, USA.
67. Vingren, J. L., Kraemer, W. J., Hatfield, D. L., Volek, J. S., Ratamess, N. A., Anderson, J. M., ... & Ho, J. Y. (2009). Effect of resistance exercise on muscle steroid receptor protein content in strength-trained men and women. *Steroids*, 74(13-14), 1033-1039.
68. Wahl, P., Zinner, C., Achtzehn, S., Bloch, W., & Mester, J. (2010). Effect of high-and low-intensity exercise and metabolic acidosis on levels of GH, IGF-I, IGFBP-3 and cortisol. *Growth Hormone & IGF Research*, 20(5), 380-385.
69. Weltman, A., Pritzlaff, C. J., Wideman, L., Considine, R. V., Fryburg, D. A., Gutgesell, M. E., ... & Veldhuis, J. D. (2000). Intensity of acute exercise does not affect serum leptin concentrations in young men. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(9), 1556-1561.
70. Wilmore, J. H. (1994). *Costill, DI Physiology Of Sports And Exercise*. Humam Kinetics, Cham-Paig.
71. Zeinali, S., Nodoushan, I. S., Firouzian, A., Marandi, S. M., Aghajani, H., & Mazreno, A. B. (2012). The Influence Of One Session Of

- Intensive Physical Activity On The Amount Of Testosterone, Cortisol, Insulin And Glucose Hormone In Elite Athletes'blood Serum Hemostat. *Acta Kinesiologica*, 6(2), 47-51.
72. Zhang, Y., Proenca, R., Maffei, M., Barone, M., Leopold, L., & Friedman, J. M. (1994). Positional cloning of the mouse obese gene and its human homologue. *Nature*, 372(6505), 425-432.
73. Zoladz, J. A., Duda, K., Konturek, S. J., Sliwowski, Z., Pawlik, T., & Majerczak, J. (2002). Effect of different muscle shortening velocities during prolonged incremental cycling exercise on the plasma growth hormone, insulin, glucose, glucagon, cortisol, leptin and lactate concentrations. *Journal of physiology and pharmacology*, 53(3), 409-422.

6. BÖLÜM

GÜREŞ SPORUNUN FİZİKSEL VE FİZYOLOJİK ÖZELLİKLERİ

Hüseyin EROĞLU¹

Giriş

Güreş, dünyanın en eski rekabetçi sporu olarak kabul edilmektedir ve eski anlayışından beri her Olimpiyat Oyununda yer almıştır. Erkeklerin güreşlerinin modern Olimpiyatlarda serbest stil ve Greko-Romenstil diye iki farklı şekli vardır. Greko-Romen güreşçiler, bir rakibi gezmek, kaldırmak veya bir rakibin bacaklarına saldırmak için bacaklarını kullanmamalıdır; serbest stil yarışmasında güreşçiler bacakları ve belin üstünde veya altında rakipler tutabilir. Kadınların güreşi, erkeklerin güreşiyle aynı kurallara tabidir, ancak farklı ağırlık sınıflarıyla, son zamanlarda Olimpiyat disiplini olarak kabul edilmiştir. Gerçekten de, Atina'da düzenlenen 2004 Olimpiyat Oyunlarında ilk kez yer aldı (Zaccagni,2012).

Güreş, antik Yunan Olimpiyat Oyunlarından beri tartışılan en eski mücadele sporlarından biridir. Güreşin, bütün organizmayı ve onun fonksiyon sistemlerini zorlayan, özellikle gelişme çağlarında organizmanın bir ahenk içinde gelişmesini sağlayan ve cesaret, rizikoya girebilme vasfı, kazanma arzusu, kendine güven gibi kişilik boyutlarını kazandıran bir spor olduğu şüphe-

¹ Doç.Dr.Sütçü İmam Üniv. Beden Eğitimi ve spor Y.Ok.eroglu1@gmail.com

KAYNAKLAR

- Akgün N. Egzersiz ve Spor Fizyolojisi. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi; 1996.
- Akgün N. Güreşçilerde Akçiğer Fonksiyon Ölçümleri. Spor Hekimliği Dergisi. 1968;3(4):77-83
- Arslanoğlu E. Physical Profiles of Turkish Young Greco-Roman Wrestlers. Educational Research and Reviews. 2015;10(8):1034-8.
- Buttner K. Güreşte Spor Hekimliği Danışmanlığı. Spor Hekimliği Dergisi. 1979;16(1):29-31.
- Chaabene H, Negra Y, Bouguezzi R, Mkaouer B, ranchini E, Julio U, et al. Physical and Physiological Attributes of Wrestlers: An Update. Journal of Strength and Conditioning Research. 2017;31(5):1411-42.
- Cicioğlu İ, Kürkçü R, Eroğlu H, Yüksek S. 15-17 Yaş Grubu Güreşçilerin Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Sezonal Değişimi SPORMET-RE. 2007;5(4):151-6.
- D G, E H-W, B D. Influence of Training on Anaerobic Power and Capacity of Upper and Lower Limbs in Young Greco-Roman Wrestlers. Biology of Sport. 2012;29(3):235-9.
- Demirkan E, Koz M, Kutlu M, Favre M. Comparison of physical and physiological profiles in elite and amateur young wrestlers. J Strength Cond Res. 2015;29(7):1876-83.
- Demirkan E, Kutlu M, Koz M, Özal M, Favre M. Physical Fitness Differences between Freestyle and Greco-Roman Junior Wrestlers. Journal of Human Kinetics 2014;41:245-51.
- Demirkan E, Ünver R, Kutlu M, Koz M. The Comparison of Physical and Physiological Characteristics of Junior Elite Wrestlers. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi. 2012;6(2):138-44.
- Eken, Ö., Özkol, M. Z., & Varol, S. R. (2020). Acute effects of different stretching and warm up protocols on some anaerobic motoric tests, flexibility and balance in junior male judokas. Pedagogy of Physical Culture and Sports, 24(4), 169-174.
- Erkan D. Age-Related Patterns of Physical and Physiological Characteristics in Adolescent Wrestlers. Monten J Sports Sci Med. 2015;4(1):13-8.
- France N, editor Youth Wrestling and Performance Parameters by Age Level Among Sportsmen From the United States of America. in FILA 75 UNiversity Scientific Concil Symposium; 1987.

- Gale JB, Flynn KW. Maximal Oxygen Consumption and Relative Body Fat of High-Ability Wrestlers. *Medicine Science and Sports*. 1974;6:232-4.
- García-Pallares J, López-Gullo J, Torres-Bonete M, Izquierdo M. Physical fitness factors to predict female Olympic wrestling performance and sex differences. *J Strength Cond Res*. 2012;26(3):794-803
- García-Pallares J, López-Gullo JM, Muriel X, Díaz A, Izquierdo M. Physical fitness factors to predict male Olympic wrestling performance. *Eur J Appl Physiol*. 2011;111:1747-58.
- Gerodimos V, Karatrantou K, Diplakaki K, Zafeiridis A, Tsiakaras N, Sotiriadis S. Age-related differences in peak handgrip strength between wrestlers and nonathletes during the developmental years. *J Strength Cond Res*. 2013;27(3):616-23.
- Gökdemir K, Cicioğlu İ, Ergen E, Günay M. Farklı Ayak Pozisyonlarının Güreşte Tek Dalma Hareket Süratine Etkisi. *Gazi BESBD*. 1998;3(2):1-6.
- Gökdemir K. Güreş Antrenmanının Bilimsel Temelleri. Ankara: Poyraz Ofset; 2000
- Günay M, Cicioğlu İ. Spor Fizyolojisi. Ankara: Gazi Kitapevi; 2001.
- Hakkinen K, Alen M, Komi PV. Neuromuscular, anaerobic, and aerobic performance characteristics of elite power athletes. *Eur J Appl Physiol*. 1984;53:97-105.
- Horswill CA, Scott J, Galea P, Park SH. Physiological profile of elite junior wrestlers. *Research quarterly for exercise and sport*. 1988;59(3):257-61.
- Hübner-Woźniak E, Lutosławska G, Kosmol A, Zuziak S. The Effect of Training Experience on Arm Muscle Anaerobic Performance in Wrestlers. *Human Movement*. 2006;7(2):147-52.
- Iwai K, Okada T, Nakazato K, Fujimoto H, Yamamoto Y, Nakajima H. Sport-Specific Characteristics of Trunk Muscles in Collegiate Wrestlers and Judokkas. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2008;22(2):350-8.
- JW N, JH K, J K. Somatotype Analysis of Freestyle Wrestlers Compared with Nonathletes for Health Science Research. *Toxicology and Environmental Health Sciences*. 2014;6(4):244-50.
- Kafkas, A., Eken, Ö., Kurt, C., & Kafkas, M. E. (2019). The effects of different stretching and warm-up exercise protocols on 50-meter swimming performance in sub-elite women swimmers. *Isokinetics and Exercise Science*, (Preprint), 1-9.

- McGuigan MR, Winchester JB, Erickson T. The Importance Of Isometric Maximum Strength In College Wrestlers. *J Sports Sci Med.* 2006;5(CSSI):108-13.
- Mirzaei B, Curby DG, Rahmani-Nia F, Moghadasi M. Physiological profile of elite iranian junior freestyle wrestlers. *J Strength Cond Res.* 2009;23(8):2339-44.
- Pallarés JG, López-Gullón JM, Torres-Bonete MD, Izquierdo M. Physical fitness factors to predict female Olympic wrestling performance and sex differences. *The Journal of Strength & Conditioning Research.* 2012;26(3):794-803.
- Polat, S. C., Cetin, E., Yarim, I., Bulgay, C., & Cicioglu, H. I. (2018). Effect of ballistic warm-up on isokinetic strength, balance, agility, flexibility and speed in elite freestyle wrestlers. *Sport Mont*, 16(3), 85-89.
- Reif RT. An investigation of The Effects of A High Scholl Wrestling Program in Cardiovascular Performanse Capacity: Univercity of Wisconsin; 1967.
- Robinson Ramirez-Velez, Argothyd R, Meneses-Echavez JF, Sanchez-Puccini MB, Lopez-Alban CA, Cohen DD. Anthropometric Characteristics and Physical Performance of Colombian Elite Male Wrestlers. *Asian J Sports Med.* 2014;5(4):e23810.
- Serkan H, Haluk K. Türk Güreş Milli Takımı Seviyesindeki Güreşçilerin Kalp Yapı ve Fonksiyonlarının Elektrokardiografi Yöntemiyle İncelenmesi. *Gazi BESBD.* 2003;8(1):3-14.
- Slanchev P, Illiev I, Kossev R. Güreşte Spor Hekimliği. *Spor Hekimliği Dergisi.* 1981;16(3):55-60.
- Taylor AW, Burasard L, Proteau L, Robin D. A Physiological Profile of Canadian Grekoromen Wrestlers. *Canadian Journal of Applied Sport Science.* 1979;4:131-4.
- Taylor AW. Physiological Effect of Wrestling in Adolescents and Teenagers. *Journal of Sports Medicine.* 1975;3:76-84.
- Utter AC, O'bryant HS, Haff GG, Trone GA. Physiological Profile of an Elite Freestyle Wrestler Preparing for Competition: A Case Study. *Journal of Strength and Conditioning Research.* 2002;16(2):308-15.
- Yazıcı E. Elit Güreşçilerin Fiziksel Uygunluk ve Antropometrik Değişkenlerinin Sıkletlere Göre İncelenmesi. [Yükseklisans Tezi]. Sakarya: Sakarya Üniversitesi; 1999.
- Yoon J. Physiological Profiles of Elite Senior Wrestlers. *Sports Med.* 2002;32(4):225-33.

- Zaccagni L. Anthropometric characteristics and body composition of Italian national wrestlers. *European Journal of Sport Science*. 2012;12(2):145-51.
- Ziyagil MA. Güreşçilerin Antropometrik Özellikleri, Biyomotor Yetenekleri ve Başarıları Arasındaki İlişkilerinin Araştırılması [Doktora]. İstanbul: Marmara Üniversitesi; 1991.
- Zorba E, Ziyagil MA. Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metotları. Trabzon: Gen Matbaacılık; 1995.

7. BÖLÜM

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE YAŞAM TATMİNİ VE BOŞ ZAMAN YÖNETİMLERİ

Bariş KARAOĞLU¹

Giriş

Eskiden beri insanlığın ilgi odağı olmuş bir konu olarak yaşam tatmini, insanların yaşamlarının bir anlam kazanabilmesi ve mutlu olabilmeleri için gerekli temel unsurların başında geldiği bilinmektedir. Genel olarak bireylerin yaşamlarından duyduğu haz olarak tanımlanan yaşam tatmini, duygusal bir temeli olan bir kavramdır. Yaşam kavramının geniş bir yelpazeyi kapsamaması nedeni ile yaşam tatmini ile ilgili birçok tanımdan bahsedebiliriz (Polatcı, 2015).

Kişinin kendi hayatını bir bütün olarak pozitif değerlendirmesine yaşam tatmini denir.. Bir başka deyişle, kişinin kendi hayatından ne kadar memnuniyet duyduğu ile ilgilidir. Bu kavram yaşam ile ilgili genel duyguları ifade eder ve duygusal mutluluk için bir ölçüt olarak değerlendirilir (Aşan, & Erenler, 2008). Bir başka deyişle bireyin ne istediği, neye sahip olduğu ve ne olmak istediğiyle daha çok bağlantılı olmasına yaşam tatmini denir. Yaşam tatmini duygusal bir boyuta dayanmakta ve de bireyin kendi yaşamından memnuniyeti ve ya memnuniyetsizliği olarak tanım-

¹ Dr. Öğretim Üyesi, Bingöl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Y.O, Bingöl/, justified13@hotmail.com

KAYNAKLAR

- Akgül, BM., & Karaküçük, S. (2015). Boş zaman yönetimi ölçeği. Geçerlik-güvenirlilik çalışması. *International Journal of Human Sciences*, 12(2), 1867-1880.
- Akyüz, H. (2015). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin boş zaman faaliyetlerini değerlendirilme biçimlerinin incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 301-316.
- Aşan, Ö, & Erenler, E. (2008). İş yaşamı ve yaşam tatmini ilişkisi, Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 13(2), 203-216. Başak, T., Uzun Ş., & Arslan, F. (2008). Hemşirelik Yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi becerileri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(5), 429-434.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. (7.Baskı), Pegem Akademi Yayıncılık, 40.
- Çıngı, H. (1994). Örneklem Kuramı, H.Ü. Fen Fakültesi Yayınları, Ankara, 346.
- Covey, SR., Merrill, AR., & Merrill, RR. (2004). First things first: To live, to love, to learn, to leave a legacy. NY: Covey Leadership Center, Inc.
- Cömert, İT., Özyeşil, ZA., ve Özgülük, SB. (2016). Satisfaction with Life, meaning in life, sad childhood experiences, and psychological symptoms among Turkish students. *Psychological Reports*, 118(1), 236-250.
- Dalbudak, İ., Yılmaz, T., & Yiğit, ŞM. (2020). The relationship between university students' quality of life and nutrition, *Progress in Nutrition*, 22(1), 112-121.
- Demirel, M, & Harmandar, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 838-846.
- Diener, E., Emmons, RA., Larsen, RJ., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale, *Journal of Personality Assessment*, (49), 71-75.
- Emmons, RA. (1986). Personal Strivings: An approach to personality and subjective well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), pp:1058-1068.
- Eriş, F., Sargin, K., & Çakir, E. (2018). The Effect Of Fitness On Socialization. *European Journal Of Physical Education And Sport Science*.
- Ergül, OK., Alp, H, & Çamlıyer, H. (2015). Determination of the interest and participation level for the outh of university sports recreation activities. *Journal of Tourism Theory and Research*, 1(2), 104-115.

- Genç H., Kılınçarslan, G., Kayantaş, İ., & Bayraktar, A. Investigation Of Some Performance Characteristics And Handball Talent Levels Of Male And Female Students. *Turkish Journal Of Sport And Exercise*, 20(3), 277-282.
- George, D, & Mallery, P. (2016). *IBM spss statistics 23 step by step. A simple guide and reference*. New York: Routledge, 112-120.
- Gilman, R., & Huebner, ES. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, (35), 293-30.
- Gündoğar, D., Gül, S., Uskun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 14-27.
- Hong, SM., & Giannakopoulos, E. (1994). the relationship of satisfaction with life to personality characteristics, *The Journal of Psychology*, 128 (5), 547-558.
- Joshonloo, M, & Afshari, S. (2009). Big five personality traits and self-esteem as predictors of life satisfaction in Iranian Muslim University students. *Journal of happiness Studies*, 12(1) 105-113.
- Karakuş, M, (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam tatmini ve boş zaman tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sporda Psiko-Sosyal Alanlar, Akademisyen Yayınevi*. Ankara, 153-160.
- Karasar, N. (2004). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel yayıncılık, Ankara, 52.
- Kılınçarslan, G., Genç, H., Bayrakdar, A., & Kayantaş, İ. Investigation of Basketball Ability Levels and some Performance Characteristics of Male and Female Students. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 1336-1344.
- Koç, K. (2018). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri ile akademik motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 58-65.
- Macan, TH. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, (79), 381-391.
- Mannell, RC., & Kleiber, DA. (1997). *A social psychology of leisure*. PA: Venture Publishing, Inc.
- McLean, D., Hurd, AD. (2012). *Kraus' recreation and leisure in modern society* (9th Eds.). USA: Jones & Bartlett Learning, Inc, 20.
- Myers, DG., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 1(6), 10-16.
- Nixon, EJ., & Jewett, EA. (1969). *An introduction to physical education*. Toronto.

- Park, N, & Huebner, ES. (2005). A cross-cultural study of the levels and correlates of life satisfaction among adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 444-456.
- Pavot, WG., Diener, E., Colvin, CR. ve Sandvik, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: Evidence for the cross method convergence of well being measures, *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149-161.
- Pekel, A., Karaoğlu, B., & Atar, Ö. (2016). Üniversite yöneticilerinin yaşam tatmini ile çalışma performanslarının bazı değişkenlere göre incelenmesi (Erciyes Üniversitesi Örneği) *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(29), 384-393.
- Pepe, O., Pekel, A., Turan, M., & Bahadır, Z. (2015). The relationship with life satisfaction between health promoting behaviours of special education teachers (Kayseri city sample). *International Journal of Sport Culture and Science*, (3), 125-132.
- Polatçı, S. (2015). Örgütsel ve sosyal destek algılarının yaşam tatmini üzerindeki etkisi: iş ve evlilik
- Toros, T. (2002). Elit Ve Elit Olmayan Erkek Basketbolcularda Hedef Yönelimi, Güdusel (Motivasyonel) İklim Ve Yaşam Doymumu. *Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3), 24-36. tatmininin aracılık rolü, *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(2), 25-44.
- Toros, T., Akyüz, U., Bayansalduz, M., & Soyer, F. (2010). Görev ve ego yönelimli hedeflerin yaşam doymumu ile ilişkisinin incelenmesi (Dağcılık sporu yapanlarla ilgili bir çalışma). *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 1039-1050.
- Türk Dil Kurumu (TDK).http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=tdk.gts.5653(Erişim Tarihi:22.02.2020)
- Uzun, F., Pepe, O., & Turan, MB. (2017). Investigation of relationship between factors hindering the participation of university students in recreational activities and their leisure motivations levels. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 298-303.
- Uz-Baş, A. (2011). Investigating levels and predictors of life satisfaction among prospective teachers. *Eurasian Journal of Educational Research*, (44), 71-88.
- Wang, WC., Kao, CH., Huan, TC., & Wu, CC (2011). Free time management contributes to better quality of life: A study of undergraduate students in Taiwan. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 561-573.

- Yağmur, R. (2006). Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerle farklı bölümlerdeki öğrencilerin serbest zaman aktivitelerinin karşılaştırılması. (Yüksek lisans tezi), Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.
- Yetim, Ü. (1991). Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu. Doktora tezi, Ege üniversitesi, İzmir.

8. BÖLÜM

MALİ TABLOLAR BAKIMINDAN SPOR KULÜPLERİ YASASININ GEREKLİLİĞİ (DÖRT BÜYÜKLER ÖRNEĞİ)

Oğuzhan EROĞLU¹

Tuba Fatma KARADAĞ²

Giriş

Futbol kulüplerinin, ekonomik ve yönetim anlamında ki problemleri bilinen ve neredeyse tüm spor severler tarafından tartışılan bir konu olmuştur. Özellikle futbol endüstrisinde ortaya çıkan; Arap sermayesi, kulüp kaynaklarının etkili bir şekilde kullanılamaması, Çin ve Arap liglerindeki kulüplerin oyunculara astronomik ücretler ödemesi, oyuncu menajerlerinin artan istekleri, döviz üzerinden yapılan sözleşmeler, kulüplerin geleceğinde çalarak yaptıkları devasa harcamalar, yanlış yatırımlar ve sürekli olarak artan rekabet ortamı gibi nedenler kulüplerin, gelir gider dengesinin bozulmasına neden olmuştur. Ayrıca spor yöneticilerinin yanlış yönetim anlayışı ve etkisiz yönetim tekniklerinin kulüplerde büyük tahribatlara ve ekonomik olarak ciddi zararlara uğramasına neden olduğu düşünülmektedir. Tüm bunların sonucunda da kazandıklarından çok harcayan spor kulüpleri, yönetim felsefesine ters bir şekilde eldeki kaynaklarını etkili ve verimli bir şekilde kullanamamışlardır.

¹ Öğr. Grv.Muş Alparslan Ün.v. Varto M.Y.O.o.eroglu@alparslan.edu.tr

² Dr.Öğr.Üyesi Muş Alparslan Ün.v. BESYO, tf.karadag@alparslan.edu.tr

Öneriler

1. Spor Kulüpleri Kanun Tasarısı bir an önce yürürlüğe sokulmalı ve titizlikle uygulanmalıdır.
2. Bu kanun tasarısının uygulama sürecinde spor sektörünün tüm paydaşları bilinçli bir şekilde hareket etmeli ve kamuoyu bu kanun tasarısının gerekliliği hakkında bilgilendirilmelidir.
3. Spor kulüpleri giderlerini azaltıp kaynak arttırmaya yoğunlaşarak mevcut borçlarını en düşük seviyelere indirmeye çalışmalıdır.
4. Spor kulüplerinin sahip olduğu taraftar guruplarının, kulüp yöneticileri üzerinde kuracağı baskı en aza indirilmeye çalışılmalı ve süreç Devletimiz tarafından desteklenmelidir.

KAYNAKLAR

- Akkoyun, S. (2014). *Türkiye'deki futbol kulüplerinin alt yapılarının yapılanması, yönetim biçimleri, idari yapısı ve Avrupadaki örneklerle kıyaslanması* (Yüksek Lisans Tezi). Kültür Üniversitesi, İstanbul.
- Çakmak, U. D. (2019). *Futbol ekonomisi: Avrupa ve Türkiye üzerine karşılaştırmalı bir inceleme* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Çalkaya, M. (2018). *Finansal fair play kriterlerinin kurumsal çerçevesi, futbola etkisi ve başa baş kuralı hesaplamasının futbol kulüpleri üzerinde uygulaması* (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Demirci, F. (2017). *Entropi tabanlı topsıs yöntemiyle borsa İstanbul'da işlem gören futbol kulüplerinin sportif, finansal ve finansal fair play performanslarının karşılaştırmalı analizi* (Yüksek Lisans Tezi). Bartın Üniversitesi, Bartın.
- Devocioğlu, S., Çoban, B. ve Karakaya, Y. E. (2011). Spor kulüplerinin yönetim modellerinin değerlendirilmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 31(11), 51-67.
- Devocioğlu, S., Çoban, B., Karakaya, Y. E. ve Karataş, Ö. (2012). Türki-

- yede spor kulüplerinin şirketleşmeye yönelimlerinin değerlendirilmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(2), 35-42.
- Ekinci, S. (2013). *Finansal fair play Türkiye uygulamaları* (Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Erturan-Öğüt E. ve Yenel. F. (2004). Federasyon başkanlarının spor federasyonlarının özerkliğine ilişkin görüşlerinin değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 71-87.
- Erturan-Öğüt, E. ve Şahin, M. Y. (2017). Amatör spor kulüplerinin sorunları: Açımlayıcı bir araştırma. *Spor Bilimleri Dergisi* 28(2), 101-120.
- Güler, Y. (2019). *Düzenleyici kurumların Türk spor kulüplerinde entelektüel sermaye oluşumuna etkileri ve bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Güngör, A. (2014). Futbol endüstrisinde sportif başarı ile finansal performans arasındaki ilişkinin analizi ve Türkiye uygulaması. *Sosyal Bilimler Dergisi*, (1), 16-36.
- İmamoğlu, A. F., Karaoğlu, E. ve Erturan, E. E. (2007). Türkiye'de spor kulüplerinin yapısal nitelikleri ve temel problemleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, (12)3, 35-61.
- Karataş-Durmuş, N. (2016). Spor Kulüplerinin Vergilendirilmesi. *TAAD*, 7(27), 245-278.
- Saban, M. ve Demirci, F. (2016). Finansal fair play ve Türkiye'deki dört büyük futbol kulübünün uyum düzeyinin incelenmesi. *Mali Çözüm Dergisi*, 24-49.
- Sönmezoğlu, U. ve Çoknaz, D. (2013). Yönetici bakış açısıyla spor kulüplerinde kurumsallaşma (Spor Toto Süper Lig Örneği). *E-Journal of New World Sciences Academy*, 9, 1-21.
- Teker, T. ve Gök, İ. Y. (2019, Haziran). Finansal fair play yaptırımlarının sportif başarı üzerine etkisi. *II. International Conference on Empirical Economics and Social Science (ICEESS' 19)*, Bandırma, Turkey, 846-859.
- Tutar, S. (2018). Finansal fair-play kriterlerine uyum süreci futbol kulüplerinin muhasebe uygulamalarında manipülatif eylemleri tetikler mi?. *International Journal of Entrepreneurship & Management Inquiries*, 2(3), 126-138.

İnternet Siteleri

- Bankalar Birliđi ile Tarihi Anlaşma. (2019, 28 Haziran). Erişim adresi: <https://www.aspor.com.tr/spor-toto-super-lig/2019/06/28/bankalar-birligi-ile-tarihi-anlasma>.
- Beşiktaş, UEFA ile Yaptığı Mali Fair Play Anlaşmasını Duyurdu. (2015, 8 Mayıs). Erişim adresi: <https://www.haberturk.com/spor/futbol/haber/1075872-besiktas-uefa-ile-yaptigi-mali-fair-play-anlasmasini-duyurdu>.
- Dört Büyükler”In Borcu 10 Milyar Lirayı Aştı. (2019, 14 Mart). Erişim adresi: <https://www.haberturk.com/dort-buyuklerin-borcu-10-milyar-lirayi-asti-2403208-ekonomi>.
- Financial Fair Play: All You Need to Know. (2015, 30 Haziran). Erişim adresi: <https://www.Uefa.Com/Community/News/Newsid=2064391.Html>.
- Futbolda 4 Büyüğün Toplam 1 Milyar TL Borcu Var. (2011, 11 Nisan). Erişim adresi: <https://www.milliyet.com.tr/yazarlar/gungor-uras/futbolda-4-buyugun-toplam-1-milyar-tl-borcu-var-1375942>.
- İşte «Dört Büyüklerin» Borcu. (2019, 13 Eylül). Erişim adresi: <https://www.trtspor.com.tr/haber/futbol/transfer-gundemi/iste-dort-buyuklerin-borcu-191600.html>.
- Kulüplerin Borçları Dağları Aştı. (2017, 24 Mayıs). Erişim adresi: <https://www.milliyet.com.tr/skorer/a-can-nizamoglu/kuluplerin-borclari-daglari-asti-2456809>.
- Mali Özet. (t.y.). Erişim adresi: <https://tr.investing.com/equities/galatasaray-sportif-financial-summary>.
- Mali Tablolar. (2020). Erişim adresi: <http://bigpara.hurriyet.com.tr/analiz/mali-tablolar/HURGZ/>.
- Saffet Sancaklı: “Birçok madde ile artık kulüp başkanları ve yöneticiler kontrol altına alınacak”. (2020, 15 Ocak). Erişim adresi: <https://www.haberler.com/saffet-sancakli-bircok-madde-ile-artik-kulup-12820471-haber/>.
- Spor Kulüpleri Kanun Tasarısı Taslağı. (2020, 18 Mayıs). Erişim adresi: <http://www.futbolekonomi.com/index.php/haberler-makaleler/hukuk/173-digeryazarlar/2832-spor-kuluepler-kanun-tasarisi-taslai.html>.
- TFF’den Yeni Kulüp Lisans ve FPP Talimatı. (2019, 29 Haziran). Erişim adresi: [019https://www.aa.com.tr/tr/info/infografik/14769](https://www.aa.com.tr/tr/info/infografik/14769).
- UEFA’dan Bir Kısıtlama da Trabzonspor’a!. (t.y.). Erişim adresi: <https://tr.beinsports.com/haber/trabzonspor-ile-uefa-arasinda-ffp-anlasmasi>.

UEFA ile Finansal Fair Play Anlaşması!. (t.y.). Erişim adresi: <https://www.superfb.com/uefa-ile-finansal-fair-play-anlasmasi-SXH-BQ88491SXQ>.

UEFA Mali Fair Play Yapılandırma Anlaşması. (2018, 13, Haziran). Erişim adresi: <https://www.galatasaray.org/haber/gs-sportif-a-s/uefa-mali-fair-play-yapilandirma-anlasmasi/39821>.

9. BÖLÜM

PANDEMİDE (COVID-19) EGZERSİZ VE BESLENME

Ali TÜRKER¹

Giriş

Koronavirüs Aralık 2019 da Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıktı (WHO). Covid-19'un yayılması geçmişten bu yana dünyamızı dönüştüren dijital ve teknolojik devrimin bir ürünü olduğu düşünülmektedir (Sirina Keesara, ve diğ. 2020). Covid-19 daha önceki salgınların aksine, hızlı ve kolay yayılması ile uluslararası bir tehdide dönüştü. İnsanları ve ülkelerin sağlık hizmetlerini zor bir testin içine soktu. Mevcut hayat kayıplarını göz önünde bulundurursak virüsün özellikle kronik rahatsızlığı ve bağışıklık sistemi zayıf olan insanlar için büyük risk olduğu anlaşılmaktadır. Ünveren ve diğ. (2020) diyabet gibi kronik rahatsızlıkların büyük çoğunluğunun hareketsiz yaşamdan kaynaklandığını ve egzersizin diyabet hastaları için bir ilaç olabileceğini belirtmişlerdir. Yaşamımızı derinden etkileyen bu süreçten ruhsal açıdan etkilenmek olağan bir durumdur. Özellikle çocuklar, kısıtlı bilgi birikimleri ve bilişsel gelişim düzeyleri nedenli ile salgın ve ya virüs gibi konuları tam anlamaya bilirler. Aile bireylerinin panik hissi, özellikle çocukların ve gençlerin ruh sağlığını etkileyebilir. Anne ve babanın ruh sağlığı ile çocukların bu dönemden

¹ Dr. Öğr.Üyesi, Muş Alparslan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Y.O., a.turker@alparslan.edu.tr

Çünkü sağlıklı ve dengeli beslenmenin, fiziksel aktivite ve düzenli uyku ile bağışıklık sistemini güçlendirdiği kanıtlanmıştır (Eskici, t.y.).

Neler Tüketmeliyiz?

Pandemi süresince, mevsime uygun sebze ve meyveler alınmalı ve özellikle yemeklere limon sıkılmalıdır. Besin değeri yüksek olan baklagiller her gün tüketilebilirler. Her hafta iki kere mümkünse balık tüketilmeli, taze balık yok ise konserve ton balığı alternatif olarak karantina durumlarına karşı dolapta bulundurulmalıdır. Hastalıklara neden olan virüs ve bakterilere karşı, antikorların görevlerini yerine getirebilmeleri için hayvansal kaynaklı protein içeren gıdalar tüketilmelidir (Covid-19 Pandemisi ile Mücadele Sürecinde Oruç ve Beslenme, 2020; Covid-19 Beslenme Önerileri; Eskici, t.y.)

Sınırlı Tüketilmesi Gereken Gıdalar?

Özellikle kan şekerini yükselten yiyecek ve içecekler, hamur işi gıdalar, işlenmiş et ve aşırı tuz bulunduran besinlere dikkat edilmesi gerekiyor. Pandemi ve karantina döneminde eve stok yapacağımız içeceklerde enerji içeceği ve yüksek alkollü ürünler, mineral, vitamin emilimini olumsuz etkileyebileceği gibi uyku düzenini de bozabilmektedir (Covid-19 Beslenme Önerileri; Eskici, t.y.).

KAYNAKLAR

1. Akbulut, E. (2011). Sedanter bayanlarda aerobik egzersiz programının kan lipitleri ve vücut kompozisyonu üzerindeki etkileri, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya
2. Barene, S., Krustrup, P., Jackman, S. R., Brekke, O. L., & Holtermann, A. (2014). Do soccer and Zumba exercise improve fitness and indicators of health among female hospital employees? A 12-week RCT. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(6), 990–999. <https://doi.org/10.1111/sms.12138>
3. Barnett, A., Cerin, E., Baranowski, T. (2011). Active video games for youth: A systematic review. *Journal of Physical Activity and Health*,

- 8(5), 724–737. <https://doi.org/10.1123/jpah.8.5.724>
4. Bompa, T.O. Mauro, D.P. lorenzo, J.C. (2015). Nitelikli Kuvvet Antrenmanı, 1. Baskı, Ankara, Spor Yayınevi ve Kitap evi
 5. Bompa, T.O. Mauro, D.P. lorenzo, J.C. (2015). Nitelikli Kuvvet Antrenmanı, 1. Baskı, Ankara, Spor Yayınevi ve Kitap evi
 6. Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: A cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739–746. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30227-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X)
 7. Chinchu, J.U. Mohind, MSc, Mohan, C. Prakash, B.K. (2020). Anti-obesity and lipid lowering effects of Varanadi kashayam (decoction) on high fat diet induced obese rats *Obesity Medicine* (2020), p.17100170, 10.1016/j.obmed.2019.100170
 8. Collngs CA, Curet LB, Mullln JP (1983). Maternal and fetal responses to maternal aerobic exercise program *Am J Obstet Gynecol*;145:702-707.
 9. Connolly, L. J., Bailey, S. J., Krstrup, P., Fulford, J., Smietanka, C., & Jones, A. M. (2017). Effects of self-paced interval and continuous training on health markers in women. *European Journal of Applied Physiology*, 117(11), 2281–2293. <https://doi.org/10.1007/s00421-017-3715-9>
 10. Connolly, L. J., Scott, S., Morencos, C. M., Fulford, J., Jones, A. M., Knapp, K., Krstrup, P., Bailey, S. J., & Bowtell, J. L. (2020). Impact of a novel homebased exercise intervention on health indicators in inactive premenopausal women: A 12-week randomised controlled trial. *European Journal of Applied Physiology*, Mar 19. [Epub ahead of print]. <https://doi.org/10.1007/s00421-020-04315-7>.
 11. Covid-19 Pandemisi ile Mücadele Sürecinde Oruç ve Beslenme. (2020, 12 Mayıs). Erişim adresi: <https://www.guven.com.tr/blog/covid-19-pandemisi-ile-mucadele-surecinde-oruc-ve-beslenme>.
 12. Covid-19 Pandemisi ile Mücadele Sürecinde Oruç ve Beslenme. (2020, 12 Mayıs). Erişim adresi: <https://www.guven.com.tr/blog/covid-19-pandemisi-ile-mucadele-surecinde-oruc-ve-beslenme>.
 13. Ercan, E.S., Arman, A.R, Emiroğlu N.İ, Öztop, D.B. Yalçın, Ö. (2020). Covid-19 Virüs salgını sırasında aile, çocuk ve ergenlere yönelik psikososyal ve ruhsal destek rehberi. Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği, <https://www.ankara.edu.tr/wp-content/uploads/sites/6/2020/03/cogepdercovid-19rehberi30mart2020.pdf>.
 14. Eskici, G. (t.y.). Covid-19 karantinası: Beslenme, ağırlık kontrolü

- ve bağışıklığa yönelik öneriler gündem: karantınada ramazan ayı beslenme önerileri.
15. Fisher, D. Heymann D. (2020). Q&A: The novel coronavirus outbreak causing COVID-19 BMC Medicine, 18 (1), p. 57, 10.1186/s12916-020-01533-w
 16. Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I.-M., Nieman, D. C., & Swain, D. P. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise SPECIAL COMMUNICATIONS: POSITION STAND. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 43 (7), 1334–1359. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213febf>
 17. Graf, D. L., Pratt, L. V., Hester, C. N., & Short, K. R. (2009). Playing active video games increases energy expenditure in children. *Pediatrics*, 124(2), 534–540. <https://doi.org/10.1542/peds.2008-2851>
 18. Günay, M. Cicioğlu, İ. (2001). Spor fizyolojisi, Gazi Kitapevi, 1. Baskı, Ankara
 19. Hofgaard, J., Ermidis, G., & Mohr, M. (2019). Effects of a 6-week Faroese chain dance programme on postural balance, physical function, and health profile in elderly subjects: A pilot study. *Biomed Research International*, e2019, 5392970. <https://doi.org/10.1155/2019/5392970>
 20. <https://www.kentsaglikgrubu.com/blog/277/korona-virus-ve-gebelik.html>
 21. <https://www.who.int/>
 22. İri R, Ersoy A, İri R. (2010). Yürüyüş Egzersizinin Bayanların Aerobik Kapasitelerine Ve Bazı Kan Değerlerine Etkisi, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*; 7(2). <http://www.insanbilimleri.com>
 23. Jagers, J. R., Swank, A. M., Frost, K. L., & Lee, C. (2008). The acute effects of dynamic and ballistic stretching on vertical jump height, force, and power. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(6), 1844-1849. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181854a3d>
 24. Jönhagen, S., Ackermann, P., & Saartok, T. (2009). Forward lunge: A training study of eccentric exercises of the lower limbs. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(3), 972–978. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181a00d98>
 25. Karacan S, Çolakoğlu FF, Erol AE. (2004). Obez Orta Yaş Bayanlar İle Menopoz Dönemindeki Bayanlarda Aerobik Egzersizin Bazı Fiziksel Uygunluk Değerlerine Etkisi, Kayseri, Erciyes Üniversitesi

- Sağlık Bilimleri Dergisi;13(1): 35-42.
26. Karacan S, Çolakoğlu FF. (2003). Sedanter Orta Yaş Bayanlar İle Genç Bayanlarda Aerobik Egzersizin Vücut Kompozisyonu Ve Kan Lipidlerine Etkisi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi; 1(2) : 83-88
 27. Karadağ, A. Cicioğlu İ, Balin M, Yavuzkır M. (2007). Aerobik Egzersiz Programının Kardiyak Rehabilitasyon ve Koroner Risk Faktörlerine Etkisi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi; 21(5): 203-210. <http://www.fusabil.org.com>
 28. Karadağ, TF. Yücel, AS. (2019). Bir İnovasyon Örneği Olarak Nike Markasının Spor Sektöründe Uyguladığı Viral Pazarlama Tekniklerinin İncelenmesi. E-ISBN: 978-605-7594-10-5, İstanbul
 29. Keeler, L.K. Finkelstein, L. H. Wayne, M. Fernhall, B.O. (2001). Early-Phase adaptations of traditional-speed vs. superslow resistance training on strength and aerobic capacity in sedentary individuals. *Journal of Strength & Conditioning*, 309-314.
 30. Khaleghzadeh, H. Afzalpour, M.E. Ahmadi, M.M. (2020). Effect of high intensity interval training along with Oligopin supplementation on some inflammatory indices and liver enzymes in obese male Wistar rats with non-alcoholic fatty liver disease *Obesity Medicine*, p. 17100177, 10.1016/j.obmed.2019.100177
 31. Kikuchi, N.,ve Nakazato, K. (2017). Low-load bench press and push-up induce similar muscle hypertrophy and strength gain. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 15(1), 37-42. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.06.003>
 32. Kutlu, M., Şimşek, M., Kaya, N., & Özekeci, Ü. (1996). Hamilelik Süresince Egzersizin Pozitif ve Negatif Boyutları. *J Clin Obstet Gynecol*, 6(4), 290-295.
 33. Lanningham-Foster, L., Jensen, T. B., Foster, R. C., Redmond, A. B., Walker, B. A., Heinz, D., ve Levine, J. A. (2006). Energy expenditure of sedentary screen time compared with active screen time for children. *Pediatrics*, 118(6), e1831-e1835.<https://doi.org/10.1542/peds.2006-1087>
 34. Lipecki, K., Rutowicz, B. (2015). The impact of ten weeks of bodyweight training on the level of physical fitness and selected parameters of body composition in women aged 21-23 years. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 22(2), 64-68. <https://doi.org/10.1515/pjst-2015-0014>
 35. Mathieu, R. A., Powell-Wiley, T. M., Ayers, C. R.,McGuire, D. K., Khera, A., Das, S. R., & Lakoski, S.G. (2012). Physical activity participation, health perceptions, and cardiovascular disease morta-

- lity in a multiethnic population: The Dallas heart study. *American Heart Journal*, 163(6), 1037–1040. <https://doi.org/10.1016/j.ahj.2012.03.005>
36. Morton MJ, Paul MS, Metcalfe J. (1985). Exercise during pregnancy. *Med Clin North Am*;69:97 -108
 37. Mousavi, S.N. Saboori, S. O. (2020). Asbaghi Effect of daily probiotic yogurt consumption on inflammation: A systematic review and meta-analysis of randomized Controlled Clinical trials *Obesity Medicine* (2020), p. 18100221, [10.1016/j.obmed.2020.100221](https://doi.org/10.1016/j.obmed.2020.100221)
 38. Muscogiuri G, Barrea L, Savastano S, Colao A. (2020). Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine *Eur J Clin Nutr. Apr* 14.
 39. Nieman, D.C. Wentz L.M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system *Journal of Sport and Health Science*, 8 (3), pp. 201–217, [10.1016/j.jshs.2018.09.009](https://doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.009)
 40. Norouzi, E., Hosseini, F., Vaezmosavi, M., Gerber, M., Pühse, U., & Brand, S. (2019). Zumba dancing and aerobic exercise can improve working memory, motor function, and depressive symptoms in female patients with fibromyalgia. *European Journal of Sport Science*, 7, 1–11. Epub ahead of print]. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1683610>
 41. Özenoğlu A. (2018). Duygu Durumu, Besin ve Beslenme İlişkisi. *ACU Sağlık Bil Dergisi*; 9(4):357-365.
 42. Pedersen, B. K., ve Saltin, B. (2015). Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(S3), 1–72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>
 43. Rodrigues-Krause, J., Krause, M., & Reischak-Oliveira, A. (2019). Dancing for healthy Aging: Functional and metabolic perspectives. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 25(1), 44–63. PMID:29428927.
 44. Romeo, J. Warnberg, J. Pozo, T. (2010). Physical activity, immunity and infection *Proc Nutr Soc*, 69 (3), pp. 390-399, [10.1017/s0029665110001795](https://doi.org/10.1017/s0029665110001795)
 45. Rubini, E.C., Costa, A.L., Gomes, P.S. (2007). The Effects of Stretching on Strength Performance. *Sports Medicine*, 37, 213–224.
 46. Sirina Keesara, M. A. Andrea Jonas, M.D., and Kevin Schulman, M.D. (2020). Covid-19 and Health Care's Digital Revolution. *the New England Journal of Medicine*.
 47. Stasiulis A, Mockienė A, Vizbaraitė, D, Mockus P. (2010). Aerobic

- exercise-induced changes in body composition and blood lipids in young women Faculty of Sports Biomedicine, Lithuanian Academy of Physical Education, 2Sports Center, Vytautas Magnus University, 3Faculty of Sports Education, Lithuanian Academy of Physical Education, Lithuania); 46(2). <http://medicina.kmu.lt> – Medicina (Kaunas).
48. Stresli Zamanlarda Yemek (2020, 16 Nisan). Erişim adresi: <https://kuriosus.ku.edu.tr/stresli-zamanlarda-yemek/>.
 49. Taheri-Chadorneshin, H. Cheragh-Birjandi, S. Goodarzy, S. (2019). The impact of high intensity interval training on serum chemerin, tumor necrosis factor-alpha and insulin resistance in overweight women Obesity Medicine, p. 14100101, 10.1016/j.obmed.2019.100101
 50. Tanimoto M.I.N. (2006). Effects of low-intensity resistance exercise with slow movement and tonic force generation on muscular function in young men. J Appl Physiol, 100(4), 1150-7.
 51. Tavvafian, N. Darabi, H. Ahani, A. (2020). Effects of glycyrrhizic acid supplementation during nonlinear resistance training on inflammatory markers and muscular damage indices in overweight young men Obesity Medicine, p. 17100178, 10.1016/j.obmed.2019.100178
 52. Tortop Y, Ön BO, Ögün ES. (2010). Bayanlarda 12 Hafta Uygulanan Step-Aerobik Egzersiz Programının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkisi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi; 12 (2): 91–97.
 53. Türker, A. Yüksel, O. (2019). Klasik Antrenman ve Süper Slow Antrenman Yöntemleri; Lambert academic publishing, Basım sayısı:1, s. 109, ISBN:978-620-0-32277-7, (Yayın No: 5295443)
 54. Türker, A. Yüksel, O. Akın, S. (2018). Comparing the influence of force trainings applied with different methods. Turkish Journal of Sport and Exercise, 20(3), 250-255.DOI: 10.15314/tsed.458026
 55. Türkmen S, Çelik A, Tunar M, Tok İ, Tatlıbal P, Daştan Ada EN. (2010). Paramedik Program Öğrencilerinde Beden Eğitimi Ve Güç Geliştirme Dersinin Vücut Kompozisyonu Ve Fiziksel Performans Üzerine Etkileri, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi; 4(2):125–130.
 56. Ünveren, A. Harmancı, H. Kayhan, M. (2020). Diyabete Multidisipliner Yaklaşım, Akademisyen kitabevi A.Ş, ISBN: 978-605-258-946-5,
 57. Watanabe, Y., Tanimoto, M., Oba, N., Sanada, K., Miyachi, M., & Ishii, N. (2015). Effect of resistance training using bodyweight in

- the elderly: Comparison of resistance exercise movement between slow and normal speed movement. *Geriatrics Gerontology International*, 15(12), 1270–1277. <https://doi.org/10.1111/ggi.12427>
58. Westcott, W.L. Winett, R.A. Anderson, E.S. Wojcik, J.R. Loud, R.L. R. Cleggett, E. Glover, S. (2001). Effects of regular and slow speed resistance training on muscle strength. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41,
 59. Wiemann, K., ve Hahn, K. (1997). Influences of strength, stretching and circulatory exercises on flexibility parameters of the human hamstrings. *International journal of sports medicine*, 18(5), 340–346. <https://doi.org/10.1055/s-2007-972643>
 60. Yalçın, S. (2020). Dış hekimliğinde yeni dönem Covid-19 pandemisi ve alınacak önlemler. Quintessence Yayıncılık: İstanbul.
 61. Yuktasir, B. (2008). Warm-up: A Case Study on Maximal Oxygen Consumption as it Relates to Acute Stretching, *Journal of Human Kinetics*, volume 19 2008, 165-176
 62. Zileli, R. Söyler, M. (2018). A Study About the Effect of 12 Week Aerobic Exercises on Certain Physical Fitness Parameters on Obese Housewives Living in Çankırı. *Journal of Education and Training Studies*. 6. 165. [10.11114/jets.v6i8.3284](https://doi.org/10.11114/jets.v6i8.3284).
 63. Zileli, R. Söyler, M. (2018). The Examination of Some Physical and Biomotor Parameters during the European Championship Preparation Camp of Turkey National Junior Women Boxing Team, *Journal of Education and Training Studies*, v6 n9 p102-107

10. BÖLÜM

KAHRAMANMARAŞ KÜLTÜRÜNDE YÜZÜK OYUNU

Abdullah DOĞAN¹

GİRİŞ

Geçmiş uygarlıkların hemen hepsinde görülen geleneksel spor ve oyunlar; ulusların sosyal, siyasi, dini, askeri, yapı ile yaşayışlarının her safhasında yer almış ve kültür, sanat, edebiyat ile geleneklerinin teşekkülünde mühim bir yere sahip olmuştur (Doğan, 2017). Her milletin geçmişten süzülerek gelen, sosyal yapı ve yaşayışlarından kaynaklanan, hatta coğrafi özellikleri de yapısında bulunduran geleneksel oyun ve spor kültürü anlayışları mevcuttur (Türkmen ve Ark., 2006: 77-94).

Oyun, özgürce kabullenilen (ama tamamen emredici kurallara uygun olarak) belirlenmiş zaman ve mekân dâhilinde gerçekleştirilen bizzat bir amaca sahip olan, gerilim ve sevinç duygusuyla olağan hayattan farklı bir bilincin eşlik ettiği, iradi bir etkinlik ve faaliyettir (Huizinga, 1995).

Geleneksel oyun ise, kural ve kıyafetlerini inanç ve törelerden alan Türk milletinin gelenek, görenek ve hasletlerini ortaya koyan; canlı ve uygulamalı örneklerden olup kuşaktan kuşağa aktarılarak yaşatılan sportif, folklorik değerlerdir (İşler, 1997). Geleneksel spor ve oyunlar; bayramlarda, yağ törenlerinde, önemli

¹ Dr. Malatya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü.

Afşin ve Elbistan bölgelerinde bazı değişikliklere uğradığı gözlemlenmiştir. Afşin ilçesinin bazı bölgelerinde, oyunda 21 sayıya ilk ulaşan grup, Elbistan da 101 sayısına ilk ulaşan grup oyunu kazanmaktadır. Bunun yanı sıra yöreler açısından oyun malzemelerinde farklılıklar bulunduğu anlaşılmıştır.

Yüzük oyunu ülkemizin bazı yörelerinde değişik isimlerle anılmaktadır. Sivas'ta "yüzük", Çorum'da "filcan", Harput'ta "yüzük", Kayseri'de "fincan", Kars'ta "yüzük", Muğla'da "yüzük", Ankara'da "çabıt yüzük", (Ant, 2012) Artvin'de "yüzük" (Önal, 2012), Kahramanmaraş merkezde "yüsük, yüzük (Özturan, 2010), Malatyada "yüzük, yüzük saklama" (Doğan, 2013) ismiyle ifade edilmektedir. Ayrıca, alan yazına bakıldığında yüzük oyununa ilişkin ülkemizde bazı bölgelere ait çalışmalara rastlanmaktadır (Ertekin, 1940; Gür, 1968, Bekir, 1982; İlhan, 1940; Hamamcı, 1969; Kurnaz, 1990; Hilmi, 1968; Tezel, 1969; Özbaş, 1968).

Bulduğumuz dönem ve bilhassa yakın zamanlarda gerçekleşen çok yönlü toplumsal değişimler, küreselleşmeden büyük oranda etkilenmiştir. Dünyada ve ülkemizde meydana gelen kültürel, ekonomik ve politik düzeyde ki hareketliliğin geleneksel oyunlar üzerinde olumsuz etkisi olmuştur. Bu bağlamda Kahramanmaraş yöresinde oynan yüzük oyununun unutulmaya yüz tuttuğu ve bu çalışmayla beraber kayıt altına alınma ihtiyacı belirmiştir.

Kahramanmaraş yöresine ait olan geleneksel oyunlardan yüzük oyunu gibi unutulmaya yüz tutan diğer oyunların, ileriki yıllara aktarılması ve gençler tarafından farkındalık oluşturulması açısından tekrardan kayıt alınması ve pratikte uygulanması önerilebilir.

KAYNAKÇA

1. Ant, Metin (2012), *Oyun ve Bügü Türk Kültüründe Oyun Kavramı*, Yapı Kredi Yayınları, Genişletilmiş Baskı, İstanbul.

2. Arslan, Akif, (2018), Türkçe Dersi Etkinliklerinde Çocuk Oyunları (Ağrı İli Geleneksel Çocuk Oyunları Örnekleme), Hiperlink Yayınları, İstanbul.
3. Bekir, B. (1982). Boyabat Yöresi Yüzük Oyunu. Türk Folkloru, 6(35), 21-22.
4. Berber, O. (2009). Türk Kültüründe Eğlence ve Birlik unsuru olarak düğünler. Journal of Süleyman Demirel University Institute of Social Sciences Year, 2(10).
5. Bernard, H. R. (2006). Research Methods in Anthropology: Qualitative and Quantitative Approaches 4 edition AltaMira Press. Walnut Creek.
6. Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2010). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. (6.baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınevi.
7. Cumhuriyetin 50. Yılında Elbistan (1973), Gençlik Basımevi, İstanbul.
8. Cumhuriyetin 50. Yılında Kahramanmaraş (1973), İl Yıllığı, Kemal Matbaası, Adana.
9. Demir, Süleyman, (2016), Akçadağ Tarihi ve Kültürü, DH Basın Yayın Matbaacılık, Ankara.
10. Doğan, A., (2018), Malatya Düğünlerinde Geleneksel Sporlar, I. Uluslararası Battalgazi Multidisipliner Çalışmalar Kongresi 7-9 Aralık, Malatya.
11. Doğan, Abdullah, (2013), "Malatya Çocuk Oyunları", Malatya Valiliği Malatya Kitaplığı Yayınları, Kültür-Sanat Dizisi/3, İstanbul.
12. Ertekin, E. (1940). Çorum'da Yüzük Oyunu (1), Sıra Gezme ve Sıraya Dizme ve Söylenilen Çiğşaklar (2).
13. Fairclough, N. (2003), Analysing Discourse: Textual Analysis for Social Research. By Routledge Press. USA.
14. Gür, M. H. (1968). Eğin'de Yüzük Oyunu. Türk Folklor Araştırmaları, C, 11, 223.
15. Gürbüz, S., & Şahin, F. (2017). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri Felsefe-Yöntem-Analiz, Seçkin Yayınevi, 4. Baskı, Yayın, 134, 131-236.
16. Hamamcı, R. S. (1969). Şarkışlada Yüzük Oyunu. TFA, 11, 229.
17. Hilmi, G. M. (1968). Eğin'de Yüzük Oyunu. Türk Folklor Araştırmaları, 11(223), 4662-4663.
18. Huizinga, J. (1995). Homo Ludens: Oyunun Toplumsal İşlevi Üzerine Bir Deneme, çev. Mehmet Ali Kılıçbay. İstanbul: Ayrıntı Yayınevi.

19. İlhan, V. (1940). Harput'ta Yüzük Oyunu, HBH, 103: 177-181
20. İşler, H., (1997), Tarihsel Kökenleri, Yayılma, Organizasyon Biçimleri Ve Fonksiyonları Bakımından Geleneksel Aba ve Şalvar Güreşlerinin İncelenmesi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
21. Kahraman, A., 1995, Osmanlı Devletinde Spor, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.
22. Kurnaz, C. (1990). 'Yüzük Oyunu. Mazmunu, Halk ve Divan Şiirinin Müşterekleri Üzerine Denemeler}, Ankara: Akçağ Yayınları.
23. Önal, Ü., (2012). Artvin Yöresi Çocuk Oyunları, Elma Teknik Basım Matbaacılık, Ankara
24. Özdemir, Ahmet Z. (2005), Sarız'da Düğün, Aşar Düğünü, Kayseri Büyükşehir Belediyesi Kültür Yayınları, No: 43, Kayseri.
25. Özdemir, Nebi, (2006), Türk Çocuk Oyunları, Cilt 2, Akçay Yayınları, Ankara.
26. Özturan, Hacı Ali, (2010), Kahramanmaraş'ta Çocuk Oyunları, Ukde Kitaplığı: 80, Kahramanmaraş.
27. Tezel, N. (1969). Türk halk bilmeceleri (Vol. 2). Millî Eğitim Basımevi.
28. Türkmen M. İmamoğlu, O. Ziyagil M.A. (2006), "Popularity of the Wrestling sport in Turkey and it's comparison with the selected sports", Researches About The Turks All Around The World,163: 77-94
29. Türkmen, M., (2019), " A forgotten traditional game in Anatolia: equestrian tura / Anadolu'da Unutulmuş Bir Geleneksel Oyun: Atlı Tura", The Journal of International Social Research, 12 (67).
30. Yıldırım, A., & Şimşek, H., (2016), Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (10. Baskı), Seçkin Yayıncılık, Ankara.

Kaynak Kişi (K.K.) Listesi:

- K.K. 1: Hüseyin Yılmaz, Emekli, Doğum Tarihi; 1935, Görüşme Tarihi; 08.02. 2020, Elbistan, Kahramanmaraş.
- K.K. 2: Hamza Böke, Çiftçi, Doğum Tarihi; 1955, Görüşme Tarihi; 08.01. 2020, Afşin, Kahramanmaraş.
- K.K. 3: Meksen Böke, Emekli, Doğum Tarihi; 1950, Görüşme Tarihi; 08.01. 2020, Afşin, Kahramanmaraş.
- K.K. 4: Salih Böke, Çiftçi, Doğum Tarihi; 1950, Görüşme Tarihi; 10.01. 2020, Afşin, Kahramanmaraş.
- K.K. 5: Ahmet Böke, Çiftçi, Doğum Tarihi; 1950, Görüşme Tarihi; 08.05. 2019, Afşin, Kahramanmaraş.

- K.K. 6: Recep Yılmaz, Emekli, Doğum Tarihi; 1953, Görüşme Tarihi; 08.10. 2019, Elbistan, Kahramanmaraş.
- K.K. 7: Ömer Can, Çiftçi, Doğum Tarihi; 1956, Görüşme Tarihi; 08.11. 2019, Afşin, Kahramanmaraş.
- K.K. 8: Sefer Yıldırım, Çiftçi, Doğum Tarihi; 1948, Görüşme Tarihi; 08.01. 2020, Afşin, Kahramanmaraş.
- K.K. 9: Bayram Böke, Emekli, Doğum Tarihi; 1938, Görüşme Tarihi; 08.05. 2019, Afşin, Kahramanmaraş.
- K.K. 10: Baki Mercimek, Çiftçi, Doğum Tarihi; 1934, Görüşme Tarihi; 08.05. 2020, Afşin, Kahramanmaraş.
- K.K. 11: Hasan Açıkgöz, Yozcu, Doğum Tarihi; 1926, Görüşme Tarihi; 08.01. 2011, Afşin, Kahramanmaraş
- K.K.12: Ahmet Doğan, Emekli, Doğum Tarihi; 1946, Görüşme Tarihi; 08.05. 2019, Elbistan, Kahramanmaraş.
- K.K.13: Veli Doğan, Eğitimci, Doğum Tarihi; 1974, Görüşme Tarihi; 08.05. 2020, Elbistan, Kahramanmaraş.
- K.K.14: Halil Türkan, Çiftçi, Doğum Tarihi; 1974, Görüşme Tarihi; 08.05. 2020, Elbistan, Kahramanmaraş.
- K.K.15: Yahya Aslan, Eğitimci, Doğum Tarihi; 1974, Görüşme Tarihi; 08.05. 2020, Elbistan, Kahramanmaraş.
- K.K.16: Ali Altay Eğitimci, Doğum Tarihi; 1933, Görüşme Tarihi; 08.05. 2020, Elbistan, Kahramanmaraş.
- K.K.17: İsmail Böke, Emekli, Doğum Tarihi; 1951, Görüşme Tarihi; 08.01. 2020, Afşin, Kahramanmaraş
- K.K.18: Halil Türkan, Çiftci, Doğum Tarihi; 1948, Görüşme Tarihi; 08.01. 2020, Elbistan, Kahramanmaraş
- K.K.19: Salih Kılınç, Emekli, Doğum Tarihi; 1950, Görüşme Tarihi; 08.01. 2020, Elbistan, Kahramanmaraş
- K.K.20: Abdulhalik Kılınç, Doğum Tarihi; 1951, Görüşme Tarihi; 08.01. 2020, Elbistan, Kahramanmaraş

11. BÖLÜM

GENÇ KADIN FUTBOLCULARDA ŞUTTAKİ TOP HIZI: KUVVET, GÜÇ VE ANTROPOMETRE

Yıldırım Gökhan GENCER¹
Mücahit SARİKAYA²
Fatih ERİŞ³
Emre Can İĞDIR⁴
Salih ÖNER⁵

GİRİŞ

İcat edildiği günden beri futbol, uzak ara dünyadaki en popüler spor olarak dikkat çekmektedir. Küçük ya da büyük fark etmeksizin dünya çapında kadın ve erkekler tarafından her seviyede oynanmaktadır (Wesson, 2002). Milyonları peşinden sürükleyen futbolda temel amaç rakip kaleye gol atarak galip gelme olarak düşünüldüğünde, sahada oynayan oyuncuların organize bir şekilde hareket etmesi ve kendilerine verilen görevleri yerine getirmesi istenmektedir. Sahada yer alan her oyuncunun pozisyonlarına göre bazı meziyetlere (defans oyuncusunun top kazan-

¹ Dr. Öğr. Üyesi ygokhangencer@mersin.edu.tr Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

² Arş. Grv. Dr. mucahitsarikaya@yyu.edu.tr Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Bed. Eğt ve Spor Y.O

³ Dr. Öğr. Üyesi fatiheris@yyu.edu.tr Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

⁴ Arş. Grv. emrecanigdir@gmail.com Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

⁵ Öğr. Grv. salihoner23@gmail.com Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

SONUÇ

Milyonları peşinden sürükleyen futbol maçlarında temel amaç, topun kale çizgisini geçip gol olarak değer kazanması olarak düşünülürse, topu kaleye atma safhasında şutun ne kadar önemli olduğu aşikardır. Topu serbest atış, penaltı vb. gibi vuruşlar ile kaleye atıldığından şutun şiddetinin de göz ardı edilmesi gerekir. Sonuç olarak çalışmamızda özellikle uyluk kemiği uzunlukları ile bitrochanteric çapın ölçüleri büyüdükçe ayrıca sırt bacak kuvveti arttıkça topa vuruşta topta pozitif yönde bir hızlanma oluşturabildiği görüldü. Kemik uzunluk ve çaplarının tek başına bir anlam ifade etmesi beklenemez ancak sırt ve bacak kuvveti ile birlikte etkisi olabilir. Ancak bu çalışmadaki sonuçlar Türkiye Kadınlar İkinci Ligindeki bir takımla sınırlıdır. Diğer çalışmalarda örneklem gruplarının çoğaltılması ile daha net sonuçlar ifade edilebilir.

KAYNAKLAR

1. Apriantono, T., Nunome, H., Ikegami, Y., & Sano, S. The effect of muscle fatigue on instep kicking kinetics and kinematics in association football. *Journal of sports sciences*, 2006. 24.9: 951-960.
2. Bacvarevic, B. B., Pazin, N., Bozic, P. R., Mirkov, D., Kukolj, M., & Jaric, S. (2012). Evaluation of a composite test of kicking performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(7), 1945-1952
3. Barfield, W. R., Kirkendall, D. T., & Yu, B. Kinematic instep kicking differences between elite female and male soccer players. *Journal of sports science & medicine*, 2002.1.3:72.
4. Bolz, S., & Davies, G. J. Leg length differences and correlation with total leg strength. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 1984. 6.2: 123-129.
5. Cometti, G., Maffiuletti, N. A., Pousson, M., Chatard, J. C., & Maffulli, N. Isokinetic strength and anaerobic power of elite, subelite and amateur French soccer players. *International journal of sports medicine*, 2001. 22.01: 45-51.

6. Ferraz, R., Van Den Tillaar, R., & Marques, M.C. (2012). The effect of fatigue on kicking velocity in soccer players. *Journal of Human Kinetics*, 35(1): 97-107.
7. Fried, T., & Lloyd, G. J. (1992). An overview of common soccer injuries. *Sports Medicine*, 14(4), 269-275.
8. Günay, M., Cicioğlu, İ., Tamer, K., & Şıktar, E. (2018). Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçüm Testleri. Ankara: Gazi Kitabevi, 639-640.
9. Hornby, H. Soccer. DK Eyewitness Books. (2005) p:18.
10. https://en.wikipedia.org/wiki/Penalty_shot
11. Juárez, D., López, C., & Navarro, E. (2010). Analysis of the soccer kick and its relationship with the vertical Analysis of the soccer kick and its relationship with the vertical jump in young top-class soccer players. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 6(19): 29-41.
12. Kellis E., Katis A., Gissis I. Knee biomechanics of the support leg in soccer kicks from three angles of approach. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 2004. 36:1017-1028 [PubMed]
13. Kirkendall, D.T. Soccer Anatomy. Human Kinetics Publishers. (2011). p:147.
14. Kocahan, T., & Akınoğlu, B. Does Leg Length Discrepancy Affect Flexor And Extensor Muscle Strength of the Knee? A Case Series of Paralympic Swimming Athletes *Turk J Sports Med*, 2018. 53.1: 047-050.
15. Lees A.,& Nolan L. The biomechanics of soccer: A review. *Journal of Sports Sciences* 1998. 16: 211-234 [PubMed]
16. Masuda, K., Kikuhara, N., Demura, S., Katsuta, S., & Yamanaka, K. Relationship between muscle strength in various isokinetic movements and kick performance among soccer players. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 2005. 45.1: 44.
17. McLean, B. D., & Tumilty, D. M. Left-right asymmetry in two types of soccer kick. *British Journal of Sports Medicine*, 1993. 27.4: 260-262.
18. Mognoni, P., Narici, M. V., Sirtori, M. D., & Lorenzelli, F. Isokinetic torques and kicking maximal ball velocity in young soccer players. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 1994. 34.4: 357-361.
19. Norton, K.I. and Olds, T.S. (1996). *Anthropometrica*. Sydney,NSW: Univeristy of New South Wales Press.
20. Nunome, H., Lake, M., Georgakis, A., & Stergioulas, L.K. (2006). Impact phase kinematics of instep kicking in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 24(1), 11-22.

21. Reilly, T. & Williams, M. A. (Ed.). (2003). Science and soccer: Routledge. p:14
22. Rodríguez-Lorenzo, L., Fernandez-del-Olmo, M., Sanchez-Molina, J. A., & Martín-Acero, R. (2016). Role of Vertical Jumps and Anthropometric Variables in Maximal Kicking Ball Velocities in Elite Soccer Players. *Journal of Human Kinetics*, 53(1), 143-154.
23. Rodríguez-Lorenzo, L., Olmo, F. D., Sánchez-Molina, J. A., & Martín-Acero, R. (2018). Kicking Ability and Kicking Deficit in Young Elite Soccer Players. *Kinesiology: International journal of fundamental and applied kinesiology*, 50(2), 194-203.
24. Sakamoto, K., Numazu, N., Hong, S., & Asai, T. (2016). Kinetic Analysis of Instep and Side-foot Kick in Female and Male Soccer Players. *Procedia engineering*, 147, 214-219.
25. Sayers, S. P., Harackiewicz, D. V., Harman, E. A., Frykman, P. N., & Rosenstein, M. T. (1999). Cross-validation of three jump power equations. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 31(4), 572-577.
26. Stølen, T., Chamari, K., Castagna, C., & Wisløff, U. Physiology of soccer. *Sports medicine*. (2005). 35(6), 501-536.
27. Wesson, J. *The Science of Soccer*. CRC Press. 2002.
28. Young, W.B., & Rath, D.A. (2011). Enhancing foot velocity in football kicking: the role of strength training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 25(2), 561-566.