

# **Spor Bilimlerine Genel Bakış**

**Editörler**

Süleyman GÖNÜLATEŞ

Tansu YAAN



© Copyright 2022

*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**

978-625-6965-92-8

**Kitap Adı**

Spor Bilimlerine Genel Bakış

**Editörler**

Süleyman GÖNÜLATEŞ

ORCID iD: 0000-0003-3330-768

Tansu YAAN

ORCID iD: 0000-0002-0626-0036

**Yayın Koordinatörü**

Yasin DİLMEN

**Sayfa ve Kapak Tasarımı**

Akademisyen Dizgi Ünitesi

**Yayıncı Sertifika No**

47518

**Baskı ve Cilt**

Vadi Matbaacılık

**Bisac Code**

SPO000000

**DOI**

10.37609/akya.2376

**GENEL DAĞITIM**

**Akademisyen Kitabevi A.Ş.**

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

**www.akademisyen.com**

# ÖNSÖZ

Türk tarihinin en önemli isimlerinden birisi hiç şüphesiz Atatürk'tür. Türk toplumunun çağdaş uygarlık seviyesine ulaşmasındaki rolü yadsınamaz. Atatürk'ün hayatını örnek alanların, iç dünyalarında yeni ufuklar açılmış, onlara her daim yol gösterici bir kılavuz rolünü üstlenmiştir. Atatürk, yapmış olduğu devrim ve inkılaplarla genç cumhuriyetin temelini atarken yeni nesile eğitim konusunda da çeşitli yollar göstermiş ve bizatihi kendisi de uygulamıştır.

Atatürk, hayatının tüm dönemlerinde gelişime önem vermiş ve ilgi duyduğu, merak ettiği, sevdiği, her aktiviteyi yapmaya çalışmıştır. Atatürk'ün yaptığı bu girişimleri bizler bugün kişisel gelişim olarak ifade edebiliriz. Kişisel gelişim, bireyin kişisel hedeflerini gerçekleştirmek için kendini yeterli hale getirme sürecidir. Kişisel gelişim değişme ve ileri gitme sürecidir ve bu gelişim olumlu yönde gelişimi ifade etmektedir.

Kişisel gelişim yani kendini geliştirme, bireyin fiziksel, ruhsal, zihinsel ve sosyal/ duygusal olmak üzere dört temel alanda dengeli bir şekilde yenilenmesini içerir. Bireylerin kendini yenilemesinin tüm boyutlarda akıllıca, düzenli ve dengeli bir biçimde olması önemlidir.

Bireyin kendini geliştirmesi, değişimlere uyum sağlamak, başarıya ulaşmak, etkili, verimli ve anlamlı bir yaşam sürdürmek gibi amaçlarla sorumluluklarının bilincinde olarak fiziksel, toplumsal, ruhsal ve zihinsel yönlerden kendini bilgi ve becerilerini yenilemeye ve arttırmaya yönelik çabaları olarak görülmelidir.

Bu çalışmada kişisel gelişimin ne olduğu, ne anlama geldiği ve neleri kapsadığı literatür çerçevesinde sunulmuştur. Atatürk'ün nesilden nesile aktarılacak örnek çalışmalarla dolu olan hayatındaki kişisel gelişim faaliyetlerinin neler olduğu incelenmiştir.

Bu çerçevede, kişisel gelişim için Atatürk'ün sıklıkla kitap ve gazete okuduğu, yabancı dil bilgisini geliştirdiği, müzik kitaplarını incelediği, geometri kitabını yazdığı ve bu terimleri Türkçeleştirdiği, sinema ve tiyatroyun yanında çeşitli sanatsal aktivitelere ilgi duyduğu ve incelediği, opera izlemeye gittiği ve birçok sportif aktiviteye katıldığı ve yönlendirdiği tespit edilmiştir.

Süleyman GÖNÜLATEŞ

Tansu YAAN



# İÇİNDEKİLER

Bölüm 1	Fiziksel Uygunluk ve Wellness Bileşenlerinin Geliştirilmesi .....	1
	<i>Mehmet Akif ZİYAGİL</i>	
Bölüm 2	Konaklama Tesislerinin Rekreasyonel Hizmetlerinin Kaliteleri Üzerine İncelemeler .....	11
	<i>Mehmet Ali ÖZTÜRK</i>	
Bölüm 3	Sürdürülebilir Kalkınma ve Spor.....	25
	<i>Kadir ÇALIŞKAN</i>	
Bölüm 4	Uyku ve Atletik Performans .....	37
	<i>Halit EGESÖY</i>	
Bölüm 5	Nanoteknoloji ve Spordaki Uygulamaları .....	45
	<i>Ayşegül YAPICI</i>	
Bölüm 6	Kuvvet Antrenmanında Yeni Yaklaşımlar: Hıza Dayalı Kuvvet Antrenmanları .....	53
	<i>Engin Güneş ATABAŞ</i>	
Bölüm 7	Sporcularda Kafein Alımı .....	65
	<i>Öznur AKYÜZ</i>	
Bölüm 8	Sporcularda Kinezyo Bant Kullanımı.....	73
	<i>Ayşegül YAPICI</i>	
Bölüm 9	Ortaöğretim Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi	
	<i>Süleyman SOYSAL</i>	
	<i>Berkan BOZDAĞ</i>	
Bölüm 10	Sporda Narsisizm ve Liderlik .....	95
	<i>Onur AKYÜZ</i>	
	<i>Sıtkı ÖZBEK</i>	
Bölüm 11	Zihinsel Dayanıklılık ve Tenis.....	101
	<i>Aydın İLHAN</i>	
Bölüm 12	Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Hizmetleri .....	107
	<i>Ali AĞILÖNÜ</i>	
	<i>T. Osman MUTLU</i>	
	<i>Aykut AKSU</i>	



## YAZARLAR

### **Ali AĞILÖNÜ**

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi  
ORCID iD: 0000-0001-5552-3093

### **Aykut AKSU**

İzmir Kavram Meslek Yüksekokulu  
ORCID iD: 0000-0003-1047-1992

### **Onur AKYÜZ**

Dicle Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu  
ORCID iD: 0000-0002-7631-460X

### **Öznur AKYÜZ**

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi  
ORCID iD: 0000-0001-5955-2713

### **Engin Güneş ATABAŞ**

Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Araştırma ve Uygulama Merkezi  
ORCID iD: 0000-0002-9942-0835

### **Doç. Dr. Berkan BOZDAĞ**

Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi  
ORCID iD: 0000-0003-3657-4359

### **Kadir ÇALIŞKAN**

Bitlis Eren Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu  
ORCID iD: 0000-0001-7794-5991

### **Halit EGESoy**

Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi  
ORCID iD: 0000-0003-1347-8647

### **Aydın İLHAN**

Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi  
ORCID iD: 0000-0001-9717-2746

### **T. Osman MUTLU**

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi  
ORCID iD: 0000-0003-1270-6978

## *Yazarlar*

### **Sıtkı ÖZBEK**

Milli Eğitim Bakanlığı

ORCID iD: 0000-0001-6280-1434

### **Mehmet Ali ÖZTÜRK**

Bitlis Eren Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

ORCID iD: 0000-0003-4863-9340

### **Süleyman SOYSAL**

Yozgat Bozok Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor AD

ORCID iD: 000-0001-6517-8246

### **Ayşegül YAPICI**

Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ORCID iD: 0000-0003-4243-5507

### **Mehmet Akif ZİYAGİL**

Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

ORCID iD: 0000-0003-0984-0607