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 tiyatronun 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
Mehmet Akif ZİYAGİL

Bölüm 2 Konaklama Tesislerinin Rekreasyonel Hizmetlerinin Kaliteleri Üzerine İnelemeler 11
Mehmet Ali ÖZTÜRK

Bölüm 3 Sürdürülebilir Kalkınma ve Spor 25
Kadir ÇALIŞKAN

Bölüm 4 Uyku ve Atletik Performans 37
Halit EGESOY

Bölüm 5 Nanoteknoloji ve Spordaki Uygulamaları 45
Ayşegül YAPICI

Bölüm 6 Kuvvet Antrenmanında Yeni Yaklaşımlar: Hıza Dayalı Kuvvet Antrenmanları 53
Engin Güneş ATABAŞ

Bölüm 7 Sporcularda Kafein Alımı 65
Öznur AKYÜZ

Bölüm 8 Sporcularda Kinezyo Bant Kullanımı 73
Ayşegül YAPICI

Bölüm 9 Ortaöğretim Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi
Süleyman SOYSAL
Berkan BOZDAĞ

Bölüm 10 Sporda Narsisizm ve Liderlik 95
Onur AKYÜZ
Sıtkı ÖZBEK

Bölüm 11 Zihinsel Dayanıklılık ve Tenis 101
Aydın İLHAN

Bölüm 12 Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Hizmetleri 107
Ali AĞILÖNÜ
T. Osman MUTLU
Aykut AKSU

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

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

Bölüm 1

FİZİKSEL UYGUNLUK VE WELLNESS BİLEŞENLERİNİN GELİŞTİRİLMESİ

Mehmet Akif ZİYAGİL[1]

GİRİŞ

Sağlık, ekonomi, eğlence, eğitim ve turizm gibi farklı sektörlere yönelik değerlendirilen rekreasyon kavramının anlamı, spor bilimleri temel alanı ile fiziksel aktivite, egzersiz ve sportif etkinliklerin araç olarak kullanıldığı serbest zaman etkinlikleri kapsamında değerlendirilmektedir. Diğer bir ifade ile spor bilimleri açısından rekreasyon, sağlık problemleri olan ve olmayan düşük riskli insanların serbest zamanlarında gönüllü olarak katıldığı, yapmaktan zevk aldığı ve insana fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal yenilenme veya arınma ile yarar sağlayan egzersiz, fiziksel ve sportif etkinliklere katılımdır (Ziyagil, 2019)..

Sağlık; bedenin veya zihnin genel durumu ile hastalık veya yaralanma varlığı veya yokluğunu ifade ederken sadece hastalıklardan uzak kalmak değil; fiziksel, mental ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali şeklinde tanımı çok yönlü olarak genişletilmiştir. Fiziksel uygunluk alanında bireylerin çok yönlü veya çok boyutlu, sağlık veya genel iyi olma haline ifade eden wellness kavramının farklı bileşenlerden oluştuğu bilinmelidir (Fahey, Insel, Roth, Insel, 2019).

ÇOK BOYUTLU SAĞLIK, GENEL İYİLİK HALİ VEYA WELLNESS

Şimdiye kadar wellness'ın yerine kullanılan zindelik ve esenlik gibi terimler çok boyutlu bu kavramın anlamını yeterince karşılamamaktadır. İyi olma hali veya sağlıklı yaşam; fiziksel uygunluk ve çok yönlü sağlıklı yaşamı geliştirmek için sergilenen günlük çabalar, hareketler ve stratejilerin bir bütüne dönüşerek sağlıklı yaşamı, ideal sağlık ve canlılığı, yaşamı dolu dolu yaşamayı ifade etmektedir. Diğer bir ifade ile ideal veya çok boyutlu sağlık veya genel iyi olma hali (wellness) sağlıklı ve mutlu olma yolunda en yüksek potansiyele ulaşmak için sürekli ve bilinçli bir çaba şeklinde ifade edilmektedir (Fahey, Insel, Roth, Insel, 2019).

[1] Mersin Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, mziyagil@gmail.com

kalitesini geliştirmek olmalıdır. Fiziksel uygunluk sağlık ilgili ve performansla ilgili iki grup olarak değerlendirilirken son yıllarda bu farklılıklar ortadan kalkarak kardiyorespirator, morfolojik, metabolik, kassal ve motor uygunluk bileşenlerini geliştirmek hem sporcuların hem de sağlığını ve genel iyi olma düzeyini artırmak amacıyla fiziksel uygunluklarını geliştiren bireylerin fiziksel ortak amacı olmuştur. İki grup arasındaki farklılık geliştirilecek fiziksel uygunluk bileşenlerinden değil bu bileşenlerin hangi sevide geliştirilmesine ihtiyaç duyulduğundan kaynaklanmaktadır.

Fiziksel uygunluk ve çok yönlü sağlık (wellness) bileşenlerinin ilişkileri ve etkileşimlerinin bilinmesi fitness sektöründe çalışan özel, grup ve egzersiz sağlık eğitmenlerine yol gösterecektir.

Toplumun tamamına hitap ettiği düşünülen fiziksel uygunluk ve sağlıklı yaşam bölümleri olarak hizmet etmesi düşünülen ve şimdiye kadar birçok üniversitede Spor Bilimleri Fakültesi veya Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları bünyesinde açılan çok belirgin hedefleri olmayan ve temel görevleri veya mesleki yeterlilikleri yeterince tanımlanmamış rekreasyon bölümleri ülkemize yeterince yarar sağlamamaktadır. Kompleks özellikleri olan fitness ve fiziksel uygunluk sektöründe talepleri karşılayacak uzmanların egzersiz ve spor bilimleri alanında yetiştirilmesini sağlayacak program değişikliklerinin yapılması gerekli gözükmektedir.

KAYNAKLAR

Aslan, H., and Ziyagil, M. A. (2020). Variation of physical characteristics, aerobic and anaerobic powers depending on sprinting ability of recreational athletes. African Educational Research Journal, 8(3): 525-532.

Campbell, N., De Jesus, S., Prapavessis, H. (2022). Physical Fitness. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) Encyclopedia of Behavioral Medicine. Springer, New York, NY.

Caspersen, C.J., Powell, K.E., Christenson GM. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Rep. Mar-Apr;100(2):126-31.

Chawla, K., Mishra, R., and Sachdeva, V. (2007). Correlation of antioxidants and fitness levels in undergraduate medical students. Indian Journal of Physiology and Pharmacology, 51: 293-295.

Corbin, C.B., Welk, G.J., Corbin, W.R. and Welk, K.A. (2008). Concepts of physical fitness active lifestyles for wellness. Fourteenth Edition, Boston: Mc Graw Hill Company, 1-19.

Goldstein, D.B. and Cavalleri, G.L. (2005). Genomics: understanding human diversity. Nature; 437 (7063): 1241-2.

Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2006). Physical activity and health. Champaign, IL: Human Kinetic.

Fahey, T.D., Insel, P.M., Roth, W.T., Insel, C.E.A.. (2019). Fit & well: core concepts and labs in physical fitness and wellness, Thirteenth Edition. New York: Mc Graw Hill Company, pp., 1-28.

Loomba-Albrecht, L.A., Styne, D.M. (2009). Effect of puberty on body composition. In Current Opinion in Endocrinology, Diabetes and Obesity, 16:(1),10–15.

Katzmarzyk, P.T. (2007). Physical Activity and Health (Claude Bouchard, Steven N. Blair, William L. Haskell, As Editors). Illinois:Human Kinetic Inc., pp. 42-48.

Kirchengast, S. (2010). Gender differences in body composition from childhood to old age: an evolutionary point of view. Journal of Life Sciences, 2(1).

Ziyagil, M.A. ve Sevimli, D. (2013). Avrupa birliği ile uyum sürecinde yükseköğretimde antrenörlük eğitiminin yeniden yapılanması, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Vol 15:1,9-28.

Ziyagil, M.A. (2019). Spor bilimlerinde rekreasyon bölümünün fiziksel uygunluk ve Sağlıklı yaşam bölümüne dönüştürülmesi Herkes İçın Spor ve Wellness Araştırmaları (Ed. Erdal Zorba), 59-76.

Wells, J. C. K. (2007). Sexual dimorphism of body composition. In Best Practice and Research: Clinical Endocrinology and Metabolism. 21(3), pp. 415–430.

World Health Organization. 1968. Meeting of investigators on exercise tests in relation to cardiovascular function. Geneva: World Health Organization.

Bölüm 2

KONAKLAMA TESİSLERİNİN REKREASYONEL HİZMETLERİNİN KALİTELERİ ÜZERİNE İNELEMELER

Mehmet Ali ÖZTÜRK[1]

GİRİŞ

Konaklama tesisleri müşteri memnuniyetini hedeflerken sadece konaklama, yemek gibi hizmetlerin değil aynı zamanda sunduğu tüm hizmetlerin kalitelerini en üst düzeyde tutacak yatırım ve tutum geliştirmelidir. Bu nedenle kaliteli mal ve hizmet üretimi işletmeler açısından büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda müşterilerin iyi ve eğlenceli vakit geçirmeleri için sunulan rekreasyonel hizmetler de müşteri memnuniyeti açısından sürekli güncellenmesi ve geliştirilmesi gereken hizmet birimlerinden bir tanesidir.

Hizmet sektörünün son yıllardaki hızlı gelişimi ve daha geniş pazarlardaki rekabet, insanların kalite konusunda daha duyarlı ve bilinçli olmasına, hizmet işletmelerinin kaliteye daha fazla önem vermesine neden olmaktadır. Kalite, müşterilerin ihtiyaçlarını karşılayabilecek mal ve hizmetlerin üretilmesinde, işletmenin operasyonel verimliliğinin arttırılmasında ve etkin bir maliyet kontrol süreci ile maliyetlerin düşürülmesinde stratejik bir araç olarak görülmektedir. Öte yandan hizmet sektörünün ülke ekonomilerinde büyümesi ve gelişmesi; Hizmet üretimi ile ilgili güncel sorunların ortaya çıkmasına neden olmuş ve buna bağlı olarak verimliliğin artırılması, hizmet kalite kontrolünün iyileştirilmesi, hizmet kalite modelleri, hizmet kalitesinin ölçülmesi gibi konularda araştırmaların hızını artırmıştır.

Son yıllarda yaşanan küresel değişim, müşteri profilinde, müşteri beklentilerinde, mal veya hizmet sunan ticari kuruluşların sayı ve kalitesinde de değişiklik ve gelişmelere neden olmuştur. Bu değişim ve gelişmeler, tedarik edilen mal veya hizmete koşulsuz talep yerine rekabetin yoğunlaştığı ve müşteri beklentilerinin arttığı bir pazar ortamının oluşmasına neden olmuştur. Bu nedenle işletmelerin ürettikleri mal veya hizmetlerin talep görmesi için ürünlerini sundukları kişi-

[1] Bitlis Eren Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

KAYNAKÇA

Attallah, F. Naswa. (2015). "Evaluation Of Perceived Service Quality Provided By Tourism Establishments in Egypt", Tourism And Hospitality Research, The Author(s), Vol: 0, 1-12.

Başoğlu U. D. (2011). The development and the usefulness of the sports saloons of İstanbul Bahçelievler Municipality in respect to reacreational sports and recreational leadership, PhD Thesis, Marmara University Institute of Health Sciences, Istanbul.

Burns R. C., Graefe A. R., and Absher J. D. (2003). Alternate Measurement Approaches to Recreational Customer Satisfaction: Performance-Only and Importance-Performance Gap Scores. Leisure Science, 25(4), 363-380.

Chu, R. K. S ve Choi T. (2000). An Importance-Performance Analysis of Hotel Selection Factors in the Hong Kong Hotel Industry: A Comparison of Business and Leisure Travellers. Tourism Management, 21, pp. 363-377.

Crompton J. K., MacKay K. J., and Fesenmaier D. R. (1991). Identifying Dimensions of Service Quality in Public Recreation. Journal of Park and Recreation Administration, 9(3), 15-27.

Doğan, Ö. İ. (2000). Kalite Uygulamalarının İşletmelerin Rekabet Gücü Üzerine Etkisi. D.E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2 (1), 1-228.

Gibson, H.J. (1998). Active Sport Tourism: Who Participates?, Journal of Leisure Studies, Vol.17, No.2, s. 155-170.

Gürbüz, A. (2000). Konaklama İşletmelerinde Kalite İyileştirmenin Önemi. Turizm Akademik, 1, p.l2-21.

Howat, G., Absher, J., Crilley, G., and Milne, I. (1996). Measuring Customer Service Quality in Sports and Leisure Centers. Managing Leisure 1, 77–89.

Johnson, C. Mathews, B.P. (1997) The Influence of Experience on Service Expectations. International Journal of Service Industry Management Vol.8. No.4: pp. 290-305.

Karaküçük, S. (2008). Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme. (6.Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi

Korucuk, S., Akyurt, H. & Turpcu, E. (2019). "Otel İşletmelerinde Hizmet Kalitesinin Entropi Yöntemi ile Ölçülmesi: Giresun İlindeki Üç Yıldızlı Oteller Üzerine Bir Araştırma", Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 8(1): 697-709.

Kotler, P. Bowen, J. T. & Makens, J.C. (2003). "Marketing Del Turismo", Pearson, Prentice Hall

MacKay K. L., and Crompton J. L. (1988). A Conceptual Model of Consumer Evaluation of Recreation Service Quality. Leisure Studies, 7, 41- 49.

Mei, A. W. O., Dean, A. M. ve White, C. J. (1999). Analysing Service Quality in the Hospitality Industry. Managing Service Quality, 9 (2), pp.136 143.

Metin C. T., Kesici M., ve Kodaş D., (2013). Rekreasyon Olgusuna Akademisyenlerin Yaklaşımları. Yaşar Üniversitesi Dergisi, 30(8), 5021-5048.

Oral, Saime. (2001). Otel İşletmeciliği ve Otel İşletmelerinde Verimlilik Analizleri. Dördüncü Baskı, Kanyılmaz Matbaası: İzmir.

Özçelik, F. (2007). Measurement of Customer Satisfaction in Hotel Businesses and a Research for Kocaeli University Derbent Application Hotel Customers (Unpublished Master's Thesis), University of Kocaeli.

Parasuraman, A., Zeithaml, V. A., and Berry, L. L. (1988). SERVQUAL: A Multiple Item Scale For Measuring Consumer Perceptions of Service Quality, Journal of Retailing, 64(1), 12-40.

Prakash, A. and Mohanty, R. P. (2013). Understanding Service Quality. Production Planning & Control, 24(12), 1050-1065.

Şirin, M. E., & Aksu, M. (2016). The Effect of Service Quality on Customer Satısfaction, Repurchase and Recommendation Behavior at Hotel Establishments: Case of Trabzon Ortahisar. Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6 (2): 530-544.

Tavmergen, İ. P. ve Meriç, P. Ö. (2002), Turizmde Tanıtma ve Halkla İlişkiler. Turhan Kitabevi: Ankara.

Taylor, C. (1995). "The Case of Customer Satisfaction", Managing Service Quality. Vol.5, No.l,:11-14.
Teare, R., Mazanec, J. A., Welch, S. ve Calver, S. (1994). Marketing in Hospitality and Tourism-A Consumer Focus. Redwook Books:Great Britain.
Tekin, A. (2009). Rekreasyon. (1. Baskı). Ankara: Ata Ofset Matbaacılık.
Tsitskari, E., Tsiotras, D., and Tsiotras, G. (2006). Measuring Service Quality in Sport Services. Total Quality Management, 17(5), 623-631.
Tüzün, İ. K. & Devrani, T. K. (2008). Müşteri Memnuniyeti ve Müşteri-Çalışan Etkileşimi Üzerine Bir Araştırma, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi, 3(2), 13-24.
Zeithaml, V. A., Berry, L. L. ve Parasuraman, A. (1990). Delivering Quality Service: Balancing Customer Perceptions and Expectations. Free Pres: USA.

Bölüm 3

SÜRDÜRÜLEBİLİR KALKINMA VE SPOR

Kadir ÇALIŞKAN[1]

Spor, bireysel gelişimden sağlığın geliştirilmesi ve hastalıkların önlenmesine, toplumsal cinsiyet eşitliğinin teşvik edilmesinden toplumsal bütünleşmeye, kültürler arası etkileşimden ekonomik değer yaratmaya kadar pek çok sosyal zeminde birleştirici ve bütünleştirici bir fonksiyona sahiptir. Bu yönüyle de 21. yy başı itibariyle Birleşmiş Milletler, hem rekabetçi spor hem de basit fiziksel aktivite biçimindeki spora büyük ilgi göstermekte ve temel bir insan hakkı olarak tanımlamaktadır. Ayrıca spor, birçok önemli BM belgesi ve beyannamesinde barış ve insani gelişme için etkili ve ekonomik bir araç olarak kabul edilmiştir. Sporun sürdürülebilir kalkınmaya dâhil edilmesinin temellerini, Berlin Deklarasyonu (2013) ve UNESCO Genel Konferansının 38. oturumunda ele alınan Uluslararası Beden Eğitimi, Fiziksel Aktivite ve Spor Şartı oluşturmaktadır (UNESCO, 2013 ve UNESCO, 2017). Berlin Deklarasyonunda sürdürülebilir kalkınmayı ilerletmek için spor politikalarının önemi vurgulanmıştır. Ortaya çıkarılan politikalar Kazan Eylem Planı'nın (KAP) oluşturulmasıyla hayata geçirilmiştir.

Ancak spor yoluyla kalkınmanın desteklenmesinden önce, sürdürülebilir kalkınmada sporun yeri ve öneminin anlaşılması için öncelikle temel kavramların açıklanması ve kronolojik biçimde sürdürülebilir kalkınmanın gelişiminden bahsetmek gerekmektedir. Bu tarihsel gelişim açıklandıktan sonra uluslararası kurum ve kuruluşların sürdürülebilirlik eksenli çalışmalarında sporun nasıl yer aldığı açıklanacak ve çeşitli örneklerle konu derinleştirilecektir. Son olarak kalkınma ve spor ilişkisi tartışılarak öneriler sunulacaktır.

SÜRDÜRÜLEBİLİR KALKINMANIN TARİHSEL GELİŞİMİ

Sürdürülebilir Kalkınma kavramının ortaya çıkmasından önce çevrenin korunması ve mevcut kaynakların verimli şekilde kullanılması gerekliliğini vurgulayan pek çok önemli gelişme yaşanmıştır. 19. yy'ın başları itibariyle Almanya'da ormanların korunmasına ilişkin yasalar çıkarılmıştır. Yine o tarihlerde tarımsal faaliyetlerde verimlilik üzerine yapılan çalışmalar, 1900'lü yılların başlarında da

[1] Bitlis Eren Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

bu tür olumsuz olayların önlenmesi ve kontrol altına alınmasına özellikle dikkat edilmelidir.

KAYNAKÇA

Farello, A., Blom, L., Mulvihill, T., & Erickson, J. (2019). Understanding female youth refugees' experiences in sport and physical education through the self-determination theory. *Journal of Sport for Development*, *7*(13), 55-72.

IOC (2006). IOC guide on sport, environment and sustainable development. International Olympic Committee.

IOC (2015). Olympic charter. September, Lausanne, Switzerland.

McCullough, B. P., Kellison, T., & Melton, E. N. (Eds.). (2022). *The Routledge Handbook of Sport and Sustainable Development*. Routledge.

Meadows, D. H., Meadows, D. L., Randers, J. & Behrens, W. W. (1972). *The Limits to Growth*. New York: New American Library.

Millington, R., & Darnell, S. C. (Eds.). (2019). *Sport, development and environmental sustainability*. Routledge.

UNEP (1972). Declaration of the United Nations Conference on the Human Environment. UNEP Report -Stockholm Declaration.

UNESCO (2013). International Conference of Ministers and Senior Officials Responsible for Physical Education and Sport, 5th, Berlin. (SHS/2013/PI/H/8 REV).

UNESCO (2017). *Kazan Action Plan* (SHS/2017/PI/H/14 REV). https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000252725

United Nations. (2014). Sport as a means to promote education, health, development and peace. Resolution A/69/6, New York.

United Nations (2015). Transforming Our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development. Resolution A/70/1, New York: UN

United Nations (2017). 2030 Agenda acknowledges sport as key enabler of sustainable development, peace, deputy secretary-general says during high-level exhibition. United Nation Press. https://www.un.org/press/en/2017/dsgsm1097.doc.htm

Valeri, M. (2019). *Corporate social responsibility and reporting in sports organizations*. Switzerland: Springer International Publishing.

WCED (1987). Our Common Future. World Commission on Environment and Development. Oxford University Press, Oxford.

İnternet kaynakları:

http-1: https://nasamer.ku.edu.tr/surdurulebilir-bir-gelecek-insasi-icin-spor/

http-2: https://uefafoundation.org/action/living-together-turkey/

http-3: https://uefafoundation.org/action/play-for-equality/

http-4: https://undpturkiye.exposure.co/kureselamaclaricinhareketegec

Bölüm 4

UYKU VE ATLETİK PERFORMANS

Halit EGESOY[1]

GİRİŞ

Sporda başarıyı etkileyen birçok farklı unsur vardır. Başarılı bir sporcunun hayatında fiziksel ve zihinsel faaliyetleri arasında denge kurması, spor kariyeri açısından önemli bir yere sahiptir. Bu dengeyi kurabilmek için uyku önemli bir faktördür. Kurulan denge ortaya çıkabilecek muhtemel sorunlara karşı önleyici olabileceği gibi, mevcut bulunan sorunların da çözülebilmesi için uygun ortamı sağlamak adına gereklidir (Vitale ve ark., 2019). İnsan yaşamının yaklaşık 1/3'ünün uykuda geçirildiği literatür çalışmalarıyla desteklenmiştir (Fuller ve ark., 2006).

Uyku, bilişsel fonksiyonların sürdürülmesini sağlayan, bağışıklık sistemini ve metabolizmayı etkileyen aynı zamanda kas toparlanmasını destekleyen, insan hayatındaki esas yapılardan biri olarak tanımlanır. Başka bir tanıma göre, uyku, bireyin algısal olarak çevreden koptuğu ve çevreye karşı tepkisiz olduğu, tersine çevrilebilir bir davranış durumu olarak da ifade edilmektedir (Malhotra, 2017; O'Donnell ve ark., 2018). Uykunun işlevi tam olarak anlaşılamamakla birlikte, önceki uyanıklıktan kurtulmaya ve/veya sonraki uyanıklık döneminde işlevselliğe hazırlanmaya hizmet ettiği genel olarak kabul edilmektedir (Vitale ve ark., 2019).

Elit sporcuların yaşamında önemli bir yere sahip olan dinlenme ve uyku, performansta fark yaratabileceği düşünülen faktörler arasında olduğu belirtilmektedir. Amerika'nın yarı maraton rekorunu elinde tutan Ryan Hall uykunun önemini şöyle tanımlamaktadır:

"Yaptığım sporda uykunun yeri çok büyük. Benim sıkı çalışma yeteneğim değil, toparlanmam sınırlayıcı faktör. Genellikle günde sekiz ila dokuz saat uyurum, ancak daha sonra öğleden sonra dinlenmek için günüme 90 dakikalık 'iş toplantıları' -diğer bir deyişle şekerlemeler- planladığımdan emin olurum."

Literatürde, genel popülasyonda uyku eksikliğinin etkilerini araştıran birçok çalışma olduğu belirlenmiştir (Simpson ve ark., 2017; O'Donnel ve ark., 2018).

[1] Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

SONUÇ

Uykunun, organizmada hayati bir fizyolojik işlevi bulunmaktadır. Sporcular, antrenman ya da müsabaka sırasında optimal performans ortaya koyabilmek için kaliteli uykuya ihtiyaç duymaktadırlar. Birçok sporcu ve antrenör, uykuyu fazla önemsemeden egzersize öncelik verir ve en yüksek seviyede performans elde etmeye çalışırlar. Böyle bir durumda sporcularda optimal performans gerçekleşmez. Bununla birlikte, kaliteli uyku, seçkin bir sporcunun rutininin temelinin bir parçası olmalıdır. Bu hayati işlevi bir sporcunun antrenman programına dahil etmek oldukça önemlidir ve önemsenmelidir. Yeterli ve kaliteli uykuda ancak uzmanlar tarafında iyi organize edilmiş bir program çerçevesinde gerçekleşecektir.

KAYNAKÇA

1. Axelsson J, Kecklund G, Akerstedt T, vd. (2008). Sleepiness and performance in response to repeated sleep restriction and subsequent recovery during semi-laboratory conditions. Chronobiol Int. 25(2), 297-308.
2. Aktaş, İ. (2012). Dinamik aydınlatmanın insan sağlığı üzerindeki etkileri. Yıldız Teknik Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.
3. Bird, S. (2013). Sleep, recovery, and athletic performance: A Brief Review and Recommendations. Strength and Conditioning Journal 35(5): p 43-47.
4. Dewald, JF, Meijer, AM, Oort, FJ, Kerkhof, GA, Bogels, SM. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. Sleep Med. Rev. 14:179-89.
5. Driver HS, Taylor SR. (2000). Exercise and Sleep. Sleep Med Rev. 4(4):387- 402.
6. Edwards B, Waterhouse J. (2009). Effects of one night of partial sleep deprivation upon diurnal rhythms of accuracy and consistency in throwing darts. Chronobiol Int. 26(4), 756- 768.
7. Erlacher D, Ehrlenspiel F, Adegbesan OA, vd. (2011). Sleep habits in German athletes before important competitions or games. *J Sports Sci.* 29(8):859–866.
8. Fuller, PM, Gooley, JJ, Saper, CB. (2006). Neurobiology of the sleep-wake cycle: sleep architecture, circadian regulation, and regulatory feedback. J. Biol. Rhythms. 21, 482–493
9. Halson, S. (2014). Sleep in elite athletes and nutritional interventions to enhance sleep. *Sports Med*, 44: 13–23.
10. Hatfield, DL, Nicoll, JX, Kraemer, WJ. (2016). Effects of circadian rhythm on power, force, and hormonal response in young men. J Strength Cond Res, 30(3): 725-732.
11. Hausswirth, C, Louis, J, Aubry, A, vd. (2014). Evidence of disturbed sleep and increased illness in overreached endurance athletes. Med. Sci. Sports Exerc. 46(5), 1036–1045.
12. Irwin, MR. (2015). Why sleep is important for health: A psychoneuroimmunology perspective. Annu Rev Psychol, 66: 143–172.
13. Jill, AK, Judy, YW, Karen, SP, Arthur, W, Mark, LH. (2001). Cortisol and growth hormone responses to exercise at different times of day. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism. 86(6):2881-2889.
14. Mah, CD, Mah, KE, Kezirian, E, Dement, WC. (2011). The effects of sleep extension on the athletic performance of collegiate basketball players. *Sleep*, 34: 943–950
15. Malhotra, RK. (2017). Sleep, Recovery, and Performance in Sports. Neurologic Clinics, 35(3),547–557.

16. Mejri, M, Hammouda, O, Zouaoui, K, vd. (2014). Effect of two types of partial sleep deprivation on taekwondo players' performance during intermittent exercise. Biol Rhythm Res. 45(1), 17-26.
17. Morselli, L, Leproult, R, Balbo, M, Spiegel, K. (2010). Role of sleep duration in the regulation of glucose metabolism and appetite. Best Pract Res Clin Endocrinol Metab, 24: 687–702.
18. Mougin, F, Bourdin, H, Simon-Rigaud, ML, Nguyen Nhu, U, Kantelip, JP, Davenne, D. (2001). Hormonal responses to exercise after partial sleep deprivation and after hypnotic drug-induced sleep. J Sports Sci, 19: 89–97.
19. O'Donnell, S, Beaven, CM, Driller, MW. (2018). From pillow to podium: a review on understanding sleep for elite athletes. Nat Sci Sleep, 10: 243-254.
20. Reilly, T, Deykin, T. (1983). Effects of partial sleep loss on subjective states, psychomotor and physical performance tests. J. Hum. Move. Stud. 9:157-170.
21. Reilly, T, Hales, A. (1988). Effects of partial sleep deprivation on performance measures in females. In: E.D. McGraw (ed). Contemporary ergonomics. London: Taylor and Francis, pp. 509-513.
22. Reilly, T, Piercy, M. (1994). The effect of partial sleep deprivation on weight-lifting performance. Ergonomics. 37:107-15.
23. Reyner, LA, Horne, JA. (2013). Sleep restriction and serving accuracy in performance tennis players, and effects of caffeine. Physiol Behav. 120, 93-96.
24. Rowland, TW. (2011). The athletes clock: How biology and time affect sport performance. Champaign, IL: Human Kinetics.
25. Samuels, CH. (2008). Sleep, recovery, and performance: The new frontier in high-performance athletics. Neurol Clin 26: 169–180, 2008.
26. Samuels, CH. (2012). Jet lag and travel fatigue: A comprehensive management plan for sport medicine physicians and high-performance support teams. Clin J Sport Med, 22: 268–273
27. Scott, WA. (2002). Maximizing performance and the prevention of injuries in competitive athletes. Curr Sports Med Rep 1: 184–190.
28. Simpson, NS, Gibbs, EL, Matheson, GO. (2017). Optimizing sleep to maximize performance: Implications and recommendations for elite athletes. Scand J Med Sci Sports, 27: 266–274.
29. Smith, RS, Efron, B, Mah, CD, Malhotra, A. (2013). The impact of circadian misalignment on athletic performance in professional football players. Sleep, 36: 1999–2001.
30. Srinivasan, V, Singh, J, Pandi-Perumal, SR, Brown, GM, Spence, DW, Cardinali, DP. (2010). Jet lag, circadian rhythm sleep disturbances, and depression: the role of melatonin and its analogs. Adv Ther, 27: 796–813.
31. Teng, E, Lastella, M, Roach, GD, Sargent, C. (2011). The effect of training load on sleep quality and sleep perception in elite male cyclists. In: Little Clock, Big Clock: Molecular to Physiological Clocks. Kennedy GA, Sargent C, eds. Melbourne, Australia: Australasian Chronobiology Society, pp. 5–10.
32. Vitale, KC, Owens, R, Hopkins, SR., Malhotra, A. (2019). Sleep hygiene for optimizing recovery in athletes: review and recommendations, Int J Sports Med. 40(8): 535–543.
33. Walker, MP. (2017). Why We Sleep. Unlocking the power of sleep and dreams Simon & Schuster, Inc.
34. Van Ryswyk, E, Weeks, R, Bandick, L, O'Keefe, M, Vakulin, A, Catcheside, P, Barger, L, Potter, A, Poulos, N, Wallace, J, Antic NA. (2017). A novel sleep optimisation programme to improve athletes' well-being and performance. Eur J Sport Sci, 17: 144–151.
35. Vardar, SA. (2005). Egzersiz ve uyku ilişkisi tam olarak biliniyor mu? Genel Tıp Derg. 15(4):173-177.
36. Vardar, SA, Öztürk, L, Vardar, E, Kurt, C. (2005). Ergen sporcu kızlarda egzersiz yoğunluğu ve öznel uyku kalitesi ilişkisi. Anatolian Journal of Psychiatry. 6(3):154-162

Bölüm 5

NANOTEKNOLOJİ VE SPORDAKİ UYGULAMALARI

Ayşegül YAPICI[1]

GİRİŞ

Nanoteknoloji, tüm dünyada çığır açarak büyüyen bir sektördür ve günümüzde tüketici ihtiyacını karşılayan çeşitli ürünlerin üretilmesinde kullanılmaktadır. Bilim adamlarının yürüttüğü çalışmalarla, çok sağlam, çok kaliteli, çok daha uzun ömürlü, ucuz, hafif ve ekstra küçük cihazlar geliştirilmesi istenilen en popüler eğilimler arasındadır. Nanoteknoloji son yıllarda; endüstri, tıp ve spor alanlarında hayatımıza hızlı bir giriş yapmıştır. Gördüğümüz ve göremediğimiz tüm alanlar için hayal edebildiğimiz kadar imkanlar sunan nanoteknoji bir tür 'minimalizasyon' çalışması olarak düşünülebilir. Nano; kelimelerin önüne veya sonuna gelerek onlara ayrıcalık kazandırmıştır. Ipodnano bir MP3 çalar için küçüklüğünü ve hafifliğini ve tasarımımda kullanılan özel malzemeleri ifade ederken, nanoboya dediğimizde de güneş ışığıyla kendi kendini temizleyen kir tutmayan, ısıyı geçirmeyen, ışığı kırarak yalıtım yapabilen, kirlenmeyen yeni teknolojik bir ürünü akla getiriyor. *Nano* yakın zaman içerisinde hayatımızı kolaylaştırarak en yeni teknolojilere ulaşılabilirliğini arttırmıştır.

Peki nanoteknoloji nedir ve hayatımızı nasıl kolaylaştıracak? Eski Yunan dilinde *cüce* manasına gelen nano; bir metrenin milyarda birine denk gelir. Bu, saç telinin elli binde biri kalınlığındaki malzemelerle mükemmel sportif akıllı kumaşlar üretilmesi anlamına gelir. Öyle bir küçüklüğü zihinde canlandırmak zor ama; zamanla giderek minimal hale gelen transistorlu radyoları, cep telefonlarını ve diğer benzer aygıtları düşündüğümüzde, bunların nanoteknoloji ölçeğinde yer alamayacak dev cihazlar olduğunu görmekteyiz. ABD Ulusal Bilim Vakfı, "Yaklaşık 1-100 nanometre uzunluk ölçeğindeki yapılan araştırma ve kazanılan teknolojik gelişmeleri" nanoteknolojik gelişmeler diye tanımlamıştır (Çıracı, 2005; Dal, 2005; Demircan, 2004). Nanobilim ve nanoteknoloji, genel olarak 1-100 nanometre boyutlardaki maddelerin karakterizasyonu, atomsal seviyede kontrolü ve işlevsel hale getirilmesidir. Uygulamalı bilimler ile mühendisliğin gelişmekte olan

[1] Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Ülkelerin refahı, ekonomik kalkınmışlık düzeyi ve gelecek nesillere aktarımı, nano bilim ve nanoteknolojide gelinecek seviye ile doğrudan orantılı olacaktır. İsabetli ve kararlı bir bilim politikası, altyapının tamamlanması ve insan gücünün yetiştirilmesi, kısıtlı olan kaynakların iyi değerlendirilmesi, müşterek çalışmaların teşvik edilmesi, ülkelerin sporcu altyapısının oluşturulmasında ve olimpik düzeyde başarılar elde etmede önemli bir basamak (zemin) oluşturacaktır.

KAYNAKÇA

1. Çıracı, S. (2005). Metrenin Milyarda Birinde Bilim ve Teknoloji. *Bilim ve Teknik, Yeni Ufuklara,* (8): 6-10.
2. Dal, V. (2005). *Giysilerin Değişen Fonksiyonları*. II. Uluslararası Teknik Tekstiller Kongresi, DEÜ, İstanbul: 623-631.
3. Demircan, K. (2004). Küçük Dünya. *Focus,* (4): 36-43.
4. Forrest, D.R. (1995). *The Future Impact of Molecular Nanotechnology on Textile Technology and on the Textile Industry.* Discover Expo'95. Industrial Fabric & Equipment Exposition, Charlotte, North Carolina, USA.
5. Hsıeh, Y.L., Warner, S.B., Gibson, H.S. (2003). *Nano-Porous Ultra-High Surface Area Fibers*. National Textile Center, C03-CD01.3 p.
6. Ko, F. (2003). *Nanofiber Technology.* NATO-Advance Study Institute (ASI) Nanoengineered Nanofibrous Materials. Antalya: 1-18 p.
7. Meoli, D., & Plumlee, T.M. (2002). Interactive Electronic Textile Development. *Journal of Textile and Apparel Technology and Management,* 2(2): 5-12.
8. Mukhopadhyay, S.M., Joshi, P., Pulikollu, R.V. (2005). Thin Films for Coating Nanomaterials. *Tsinghua Science and Technology,* 10 (6):709-717.
9. Palaci, I., et al. (2005). "Radial Elasticity of Multiwalled Carbon Nanotubes". *Physical Review Letters,* 94 (17): 175502.
10. Qian, L., & Hinestroza J.P. (2004). Application of Nanotechnology for High Performance Textiles. *Journal of Textile and Apparel Technology and Management,* 4(1): 1-6.
11. Qian, L. (2004). Nanotecnology in Textiles: Recent Developments and Future Prospects. *AATCC Journal of Research*, 4(5): 14-16.
12. Sudarshan, T.S. (2003). New Horizons in Surface Engineering of Textiles. *Surface Engineering,* 19 (1): 1-3.
13. Warner, S.B. (1995). *Fiber Science*. Prentice Hall, NJ, USA. 231-233p.
14. Yang, Y.H., et al. (2011). "Radial elasticity of single-walled carbon nanotube measured by atomic force microscopy". *Applied Physics Letters,* 98: 041901.
15. Yu, M., Yu, F., et al. (2000). "Investigation of the Radial Deformability of Individual Carbon Nanotubes under Controlled Indentation Force". *Physical Review Letters,* 85 (7): 1456-1459.
16. Yuen, C.M., Li, Y., Mak, C.M., Kan C.W. (2005). Experimental Study on Fabric Water Repellency Using Nanotechnology. *AATCC Journal of Research*, 5(8): 41-45.
17. Matson, M., & Wilson, L. J. Nanotechnology and MRI contrast enhancement (2010). *Future Medicinal Chemistry*, 2(3): 491-502.
18. http://www.nanotechproject.org
19. http://www.nano-tex.com
20. http://vizyon2023.tubitak.gov.tr/stratejikteknoloji/nano.pdf
21. http://www.wepapers.com/Papers/74937/Nanotechnology-in-Sports
22. http://www.wilson.com/wilson/staff/news-article

Bölüm 6

KUVVET ANTRENMANINDA YENİ YAKLAŞIMLAR: HIZA DAYALI KUVVET ANTRENMANLARI

Engin Güneş ATABAŞ[1]

GİRİŞ

Sporcuların aerobik ve anaerobik uygunluk seviyesi (Buchheit ve Laursen 2013a, Buchheit ve Laursen 2013b), maksimal kuvvet düzeyi (Silva vd 2015), güç düzeyi (Cormie vd 2011) ve hız (Hartmann vd 2015) gibi fiziksel performans göstergeleri sporcunun doğrudan performans seviyesini etkilemektedir. Bir antrenmanın yoğunluğunu doğru ve objektif bir şekilde belirlemek, antrenman programını yaparken sık karşılaşılan bir sorundur (Folland ve Williams 2007, Kraemer ve Ratamess 2004). Çoğunlukla sporcunun yapabileceği maksimum performansın bir yüzdesi olarak belirtilen antrenman yoğunluğu, kuvvet antrenman programlarının tasarımı için temel bir değişken olarak kabul edilir (Folland ve Williams 2007, Kraemer ve Ratamess 2004). Kuvvet antrenmanlarını tasarlarken antrenman yoğunluğunu hesaplayabilmek için çeşitli yöntemler kullanılmıştır; 1 tekrarlı maksimal (1TM; sadece bir kez kaldırılabilen yük) en yaygın kullanılanı olmuştur (Gonzalez-Badillo ve Sanchez-Medina 2010). Bununla birlikte, antrenman yoğunluğunun 1TM'nin bir yüzdesi olarak belirtilmesinin büyük bir dezavantajı vardır: Submaksimal yüklerde hata yapmamak için maksimum kaldırma (1TM'nin doğrudan tahmini) veya birkaç tekrar (1TM'nin dolaylı tahmini) yapılması gerekir (Dohoney vd 2002). Hataya karşı tekrarların yapılması, ürettiği yüksek dereceli yorgunluk nedeniyle, antrenmanlı sporcularda bile, nöromüsküler performansı azalttığını göstermiştir (Drinkwater vd 2007, Gorostiaga vd 2012, Izquierdo-Gabarren vd 2010). Özellikle antrenmansız sporcular için, yeni bir antrenman programının başlamasından birkaç hafta sonra sporcuların 1TM değerleri artabilir (Folland ve Williams 2007, Schoenfeld vd 2014). Bu nedenle, antrenörler doğru antrenman yükü uygulamak isterlerse, sporcuların 1RM değerlerini sık sık almalıdırlar (Gonzalez-Badillo ve Sanchez-Medina 2010). Her ne kadar hıza dayalı kuvvet antrenmanı 1TM ölçümünün potansiyel dezavantajları olmadan (Gonzalez-Ba-

[1] Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Araştırma ve Uygulama Merkezi

oldukça önemlidir (Balsalobre-Fernandes ve Torres-Ronda 2021). Bu kavramlar, farklı programlama modellerinde uygulanabilir ve antrenörlere daha fazla kontrol ve tasarlama ile geleneksel yaklaşımları uygulamada yardımcı olabileceği bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

NEDEN HIZA DAYALI KUVVET ANTRENMANI?

Hız, kuvvet antrenmanında 3 nedenden dolayı diğer kinetik veya kinematik çıktılara göre yaygın olarak kullanılır. İlk olarak, dış yük arttıkça, kaldırma hızında kayıpların meydana geldiği iyi bilinmektedir (Izquierdo vd 2006, Weakley vd 2020). Bu hız kaybı, minimum hız eşiğine karşılık gelen 1TM'lik bir yük elde edilene kadar devam eder (Izquiero vd 2006). İkincisi, maksimal gücün yüzdesi olarak hız ve yoğunluk arasında neredeyse mükemmel bir doğrusal ilişki vardır. Bu, bir dizi egzersiz ve submaksimal yüklerde tutarlı bir şekilde gösterilmiştir (Cook vd 2018, Garcia-Ramos vd 2018). Üçüncüsü, egzersize bağlı yorgunluğun birçok tanımının ortak bir unsuru, yorgunluk arttıkça kas lifi kısalma hızlarında, gevşeme sürelerinde ve hareket hızında azalmalara neden olan kuvvet üretme kapasitesinde geçici bir düşüş olmasıdır (González-Badillo vd 2017, Sanchez-Medina vd 2011). Basitçe söylemek gerekirse, yorgunluk arttıkça hareket hızı azalır. Uygulayıcılar, bu temel kavramları kabul ederek, yorgunluktan ve sporcunun antrenmana hazır oluşundaki dalgalanmalardan bağımsız olarak, her antrenman için harici yükleri ve antrenman hacimlerini doğru ve nesnel bir şekilde belirlemek için hız parametrelerini kullanabilirler.

KAYNAKÇA

Aslan A. Futbolda oyun dinamiklerinin incelenmesi ve değerlendirilmesi. Doktora tezi, ***Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü***, Ankara, 2007, s. 99.

Balsalobre-Fernández C, Glaiste, M, Lockey RA. The validity and reliability of an iPhone app for measuring vertical jump performance. ***J Sports Sci*** 2015; 33(15): 1574-1579.

Balsalobre-Fernandes C, Torres-Ronda L. The implementation of velocity-based training paradigm for team sports: Framework, technologies, practical recommendations and challenges. ***Sports*** 2021; 9: 47.

Balsalobre-Fernandez C, Marchante D, Munoz-Lopez M, Jimenez SL. Validity and reliability of a novel iPhone app for the measurement of barbell velocity and 1RM on the bench-press exercise. ***J Sports Sci*** 2018; 36: 64–70.

Banyard HG, Tufano JJ, Weakley JJS, Wu S, Jukic I, Nosaka K. Superior changes in jump, sprint, and change-of-direction performance but not maximal strength following 6 weeks of velocity-based training compared with 1-repetition-maximum percentage-based training. ***Int J Sports Physiol Perform***, 2020; 16(2): 232-242.

Banyard HG, Nosaka K, Vernon AD, Haff GG. The reliability of individualized load velocity profiles. ***Int J Sports Physiol Perf*** 2018a; 13: 763–769.

Banyard HG, Tufano JJ, Delgado J, Thompson S, Haff GG, Nosaka K. Comparison of velocity-based training and traditional 1RM percent-based training methods. ***Int J Sport Phys Perf*** 2018b; Ahead of Print.

Behm DG, Sale DG. Velocity specificity of resistance training. ***Sports Med*** 1993; 15(6): 374-388.

Buchheit M, Laursen PB. High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle. Part I: cardiopulmonary emphasis, ***Sports Med*** 2013a; 43(5): 313–38.

Buchheit M, Laursen PB. High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle. Part II: anaerobic energy, neuromuscular load and practical applications. ***Sports Med*** 2013b; 43(10): 927–54.

Bort-Roig J, Gilson ND, Puig-Ribera A, Contreras RS, Trost SG. Measuring and influencing physical activity with smartphone technology: a systematic review. ***Sports Med*** 2014; 44(5): 671-686.

Casartelli NC, Bolszak S, Impellizzeri FM, Maffiuletti NA. Reproducibility and validity of the physical activity scale for the elderly (PASE) questionnaire in patients after total hip arthroplasty. ***Phys Ther*** 2015; 95(1): 86-94.

Chambers R, Gabbett TJ, Cole MH, Beard A. The use of wearable microsensors to quantify sport-specific movements. ***Sports Med*** 2015; 45(7): 1065-1081.

Cormie P, McGuigan MR, Newton RU. Developing maximal neuromuscular power. Part 1: biological basis of maximal power production. ***Sports Med*** 2011; 41(1): 17–38.

Cormie P, McCaulley GO, Triplett NT, McBride JM. Optimal loading for maximal power output during lower-body resistance exercises. ***Med Sci Sports Exerc*** 2007; *39*(2): 340-349.

Cook JA, Julious SA, Sones W, Rothwell JC, Ramsay RC, Hampson LV, Emsley R, Walters SJ, Hewitt C, Bland M, Fergusson DE, Berlin JE, Altman D, Vale LD. DELTA 2 guidance on choosing the target difference and undertaking and reporting the sample size calculation for a randomised controlled trial. ***Trials*** 2018; 19: 606.

Dahlin M. The use of velocity-based training in strength and power training - A systematic review (Dissertation). Yüksek lisans tezi, ***Linnaeus University, Faculty of Social Sciences, Department of Sport Science***, Växjö, 2018, s. 47.

Dankel SJ, Jessee MB, Mattocks KT, Mouser JG, Counts BR. Training to fatigue: the answer for standardization when assessing muscle hypertrophy. ***Sports Med*** 2017; 47: 1021-1027.

Dohoney P, Chromiak JA, Lemire D, Abadie BR, Kovacs C. Prediction of one repetition maximum (1-RM) strength from a 4-6 RM and a 7-10 RM submaximal strength test in healthy young adult males. ***J Exerc Physiol*** 2002; 5(3): 54-59.

Docherty D, Sporer B. A proposed model for examining the interference phenomenon between concurrent aerobic and strength training. ***Sports Med*** 2000; 30(6): 385-394.

Drinkwater EJ, Galna B, McKenna MJ, Hunt PH, Pyne DB. Validation of an optical encoder during free weight resistance movements and analysis of bench press sticking point power during fatigue. ***J Strength Cond Res*** 2007; 21(2): 510-517.

Faude O, Koch T, Meyer T. Straight sprinting is the most frequent action in goal situations in professional football. ***J Sports Sci*** 2012; 30(7): 625-631.

Folland JP, Williams AG. Morphological and neurological contributions to increased strength. ***Sports Med*** 2007; 37(2): 145-168.

Garcia-Ramos A, Pestana-Melero FL, Perez-Castilla A, Rojas FJ, Gregory Haff G. Mean velocity vs. Mean propulsive velocity vs. Peak velocity: Which variable determines bench press relative load with higher reliability? ***J Strength Cond Res*** 2018; 32: 1273–1279.

Garnacho-Castaño MV, López-Lastra S, Maté-Muñoz JL. Reliability and validity assessment of a linear position transducer. ***J Sports Sci Med*** 2015; 14(1): 128.

González-Badillo JJ, Sánchez-Medina L. Movement velocity as a measure of loading intensity in resistance training. ***Int J Sports Med*** 2010; 31(05): 347- 352

Gorostiaga EM, Mikkola J, Rusko H, Izquierdo EM, Häkkinen K. Neuromuscular and cardiovascular adaptations during concurrent strength and endurance training in untrained men. ***Int J Sports Med*** 2012; 33(09): 702-710.

Hartmann H, Wirth K, Keiner M, Mickel C, Sander A, Szilvas E. Short-term periodization models: effects on strength and speed-strength performance. ***Sports Med*** 2015; 45 (10): 1373–86.

Hansen KT, Cronin JB, Newton MJ. The reliability of linear position transducer and force plate measurement of explosive forcetime variables during a loaded jump squat in elite athletes. ***J Strength Cond Res*** 2011; 25: 1447 - 1456.

Harris NK, Cronin J, Taylor K, Boris J, Sheppard J. Understanding position transducer technology for strength and conditioning practitioners. ***Strength Cond J*** 2010; 32: 66- 79.

Helgerud J, Rodas G, Kemi OJ, Hoff J. Strength and endurance in elite football players. Int J Sports Med 2011; 32(9): 677.

Helmes ER, Cronin J, Storey A, Zourdos MC. Application of the repetitions in reserve-based rating of perceived exertionscale for resistance training. ***Strength Cond J*** 2016; 38: 42–49.

Hirsch SM. Instrument, analysis and coaching considerations with velocity-based training. Yüksek lisans tezi. ***Master of Science Department of Exercise Science Universtiy of Toronto***, Toronto, 2018, s. 97.

Izquierdo M, Gonzalez-Badillo J, Hakkinen K, Ibanez J, Kraemer WJ, Altadill A, Eslava J, Gorostiaga EM. Effect of loading on unintentional lifting velocity declines during single sets of repetitions to failure during upper and lower extremity muscle actions. ***Int J Sports Med*** 2006; 27: 718–724.

Izquierdo-Gabarren M, Expósito RGDT, Garcia-Pallares J, Sanchez-Medina L, Villarreal ESS, Izquierdo M. Concurrent endurance and strength training not to failure optimizes performance gains. ***Med Sci Sports Exerc*** 2010; 42(6): 1191-1199.

Jovanovic M, Flanagan EP. Researched applications of velocity based strength training. ***J Aust Strength Cond*** 2014; 22(2): 58-69.

Jidovtseff B, Harris NK, Crielaard JM, Cronin JB. Using the load-velocity relationship for 1RM prediction. ***J Strength Cond Res*** 2011; 25(1): 267-270.

Kanehisa H, Miyashita M. Specificity of velocity in strength training. ***Eur J Appl Physiol*** 1983; 52(1): 104-106.

Kraemer WJ, Ratamess NA. Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. ***Med Sci Sports Exerc*** 2004; 36: 674-688.

Kawamori N, Haff GG. The optimal training load for the development of muscular power. J Strength Cond Res 2004; 18(3): 675-684.

Loturco I, Nakamura FY, Kobal R, Gil S, Abad CCC, Cuniyochi R, Roschel H. Training for power and speed: Effects of increasing or decreasing jump squat velocity in elite young soccer players. ***J Strength Cond Res*** 2015; 29(10): 2771-2779.

Loturco I, Nakamura FY, Artioli GG, Kobal R, Kitamura K, Abad CCC, Franchini E. Strength and power qualities are highly associated with punching impact in elite amateur boxers. ***J Strength Cond Res*** 2016; 30(1): 109-116.

Loturco I, Kobal R, Kitamura K, Cal Abad CC, Faust B, Almeida L, Pereira LA. Mixed training methods: effects of combining resisted sprints or plyometric with optimum power loads on sprint and agility performance in professional soccer players. ***Front Physiol*** 2017a; 8: 1034

Loturco I, Kobal R, Moraes JE, Kitamura K, Cal Abad CC, Pereira LA, Nakamura FY. Predicting the maximum dynamic strength in bench press: the high precision of the bar velocity approach. ***J Strength Cond Res*** 2017b; 31(4): 1127– 1131.

Mann JB, Ivey PA, Sayers SP. Velocity-based training in football. ***Strength Cond J,*** 2015; 37: 52-57.

Meckel Y, Harel U, Michaely Y, Eliakim A. Effects of a very short-term preseason training procedure on the fitness of soccer players. ***J Sports Med Phys Fitness*** 2014; 54(4): 432.

McBride JM, Triplett-McBride T, Davie A & Newton RU. The effect of heavy-vs. light-load jump squats on the development of strength, power, and speed. ***J Strength Cond Res*** 2002; 16(1), 75-82.

Padulo J, Mignogna P, Mignardi S, Tonni F, D'Ottavio S. Effect of different pushing speeds on bench press. ***Int J Sports Med*** 2012; 33: 376-380.

Pareja-Blanco F, Rodríguez-Rosell D, Sánchez-Medina L, SanchisMoysi J, Dorado C, Mora-Custodio R, Yáñez-García JM, Morales-Alamo D, Pérez-Suárez I, Calbet JAL, González-Badillo JJ. Effects of velocity loss during resistance training on athletic performance, strength gains and muscle adaptations. ***Scand J Med Sci Sports*** 2017a; 27(7): 724-735.

Pareja-Blanco F, Sánchez-Medina L, Suárez-Arrones L, González-Badillo JJ. Effects of velocity loss during resistance training on performance in professional soccer players. ***Int J Sports Phys Perf*** 2017b; 12: 512-519.

Pareja-Blanco F, Rodriguez-Rosell D, Sanchez-Medina L, Gorostiaga EM, Gonzalez- Badillo JJ. Effect of movement velocity during resistance training on neuromuscular performance. ***Int J Sports Med*** 2014; 35: 916-924.

Perez-Castilla A, Garcia-Ramos A, Pestana-Melero FL, Rojas FJ, Gregory Haff G. Mean velocity vs. Mean propulsive velocity vs. Peak velocity: Which variable determines bench press relative load with higher reliability? ***J Strength Cond Res*** 2018; 32: 1273–1279.

Randell AD, Cronin JB, Keogh JW, Gill ND, Pedersen MC. Reliability of performance velocity for jump squats under feedback and nonfeedback conditions. ***J Strength Cond Res*** 2011; 25: 3514 - 3518.

Redkva PE, Paes MR, Fernandez R, Sergio G. Correlation between match performance and field tests in professional soccer players. ***J Hum Kinet*** 2018; 62: 213-219.

Samozino P, Edouard P, Sangnier S, Brughelli M, Gimenez P, Morin JB. Force-velocity profile: imbalance determination and effect on lower limb ballistic performance. ***Int J Sports Med*** 2014; 35: 505-510.

Sanchez-Medina L, Perez CE, Gonzalez-Badillo JJ. Importance of the propulsice phase in strength assessment. ***Int J Sports Med*** 2010; 31: 123-129.

Sanchez-Medina L, Gonzalez-Badillo JJ. Velocity loss as an indicator of neuromuscular fatigue during resistance training. ***Med Sci Sports Exerc*** 2011; 43: 1725–1734.

Silva JR, Nassis GP, Rebelo A. Strength training in soccer with a specific focus on highly trained players. ***Sports Med Int Open*** 2015; 1(1): 17.

Soslu R, Çuvalcıoğlu, İ. Hıza dayalı direnç antrenmanları: Kuvvet ve güç performansını etkiler mi? ***INSAC Acad Stu on Health Sci*** 2021; 24.

Schoenfeld BJ, Ratamess NA, Peterson MD, Contreras B, Sonmez GT, Alvar BA. Effects of different volume-equated resistance training loading strategies on muscular adaptations in well-trained men. ***J Strength Cond Res*** 2014; 28(10): 2909-2918.

Tomasevicz CL, Hasenkamp RM, Ridenour DT, Bach CW. Validity and reliability assesment of 3-d camera-based capture barbell velocity tracking device. ***J Sci Med Sport*** 2020; 23: 7-14.

Thompson SW, Rogerson D, Dorrell HF, Ruddock A, Barnes A. The reliability and validity of current technologies for measuring barbell velocity in the free-weight back squat and power clean. ***Sports*** 2020; 8(7): 94.

Weakley J, Chalkley D, Johnston RD, Amador GR, Andrew T, Harry D, Madison P, Matthew M, Micheal C. Criterion validity, and inter-unit and between-day reliability of the FLEX for measuring barbell velocity during commonly used resistance training exercises. ***J Strength Cond Res*** 2020; 34(6): 1519-1524.

Weakley J, Mann B, Banyard H, McLaren S, Tannath S, Amador GR. Velocity-based training from theory to application. ***Strength Cond J*** 2020; 1-20.

Weakley JJS, Till K, Read DB, Roe GAB, Jones JD, Padraic J, Ben J. The effects of traditional, superset and tri-set resistance training structures on percieved intensity and physiological responses. ***Eur J Appl Physiol*** 2017; 117: 1877-1889.

Weakley JJS, Wilson KM, Till K, Read DB, Darral-Jones J, Roe GAB, Phibbs PJ, Jones B. Visual feedback attenuates mean concentric barbell velocity loss and improves motivation, competitiveness and perceived workload in male adolescent athteles. ***J Strength Cond Res*** 2019; 33(9): 2420-2425.

Bölüm 7

SPORCULARDA KAFEİN ALIMI

Öznur AKYÜZ[1]

GİRİŞ

Spordaki kazanma arzusu, genellikle rekabetçi sporcuları rakiplerine karşı avantaj elde etmek için antrenman yöntemleri ve takviyeleri kullanmaya yönlendirir. 2012 ve 2016 Olimpiyat Oyunları'nda, birçok spor dalında, performanstaki sadece %1'lik bir değişiklik, altın veya gümüş madalya kazanma arasındaki fark için yeterliydi (Christensen vd 2017). Bu nedenle, belirli bir takviye veya antrenman yöntemi küçük ama kesin gelişmelere yol açabiliyorsa, özellikle elit seviyedeki sporlarda birincilik veya ikincilik arasındaki fark anlamına gelebilir. Kafein, çeşitli yarışma seviyelerinde ve çok çeşitli spor disiplinlerinde sporcular tarafından yaygın olarak kullanılan bir takviyedir (Del Coso vd 2011).

Elit sporcuların %74'ünün bir etkinlik veya spordan önce veya sırasında ergojenik bir yardımcı olarak kafeini kullanabileceği, dayanıklılık sporlarının kafein kullanımı için en yüksek yaygınlık oranını gösterdiği bildirilmiştir (Del Coso vd 2011). Bunun nedeni muhtemelen kafeinin yüksek erişilebilirliği ve az sayıda olumsuz yan etkisinin yanı sıra düşük ila orta dozlarda (1-6 mg/kg) ergojenik olduğunu gösteren kanıtlardır (Graham 2001; Spriet 2014). Kafeinin ergojenik etkileri için olası etki mekanizmaları, hücre içi kalsiyumun mobilizasyonunu ve serbest yağ asidi mobilizasyonunu içerir, ancak adenozin reseptörü antagonizmasının, dayanıklılık performansı için kafeinin ergojenik etkilerine katkıda bulunan ana faktör olduğu öne sürülmüştür (Graham 2001; Spriet 2014). Bu nedenle, kafein alımını takiben performansta daha tutarlı gelişmeler olduğundan, dayanıklılık sporlarında kafein takviyesi en yaygındır, oysa kısa süreli yüksek yoğunluklu aktivitelerde tutarsız sonuçlar gözlemlenmiştir (Del Coso vd 2011; Doherty vd 2004).

Kafein, sporcular tarafından en çok kullanılan ergojenik yardımcılardan biridir (Knapik vd 2016). Bunun yanında dayanıklılığı (Southward vd 2018), hareketin hızını (Raya-González vd 2020), gücü (Grgic vd 2018) ve direnç egzersizleri sırasında kas dayanıklılığını geliştirmede etkili olduğu düşünülmektedir (Palito

[1] Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

örnekleri üzerinde yapılması ve örneklerin takviye sonrası 2-8 saat içinde alınması olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Akyüz Ö, Turna B, Çiçek G, Yıldırım S, Bayazıt B, Akyüz M. Elit futbolcuların maç öncesi dehidrasyon düzeylerinin incelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 2022;5 (ASAD Kongre Özel Sayısı).

Astrup A, Toubro S, Cannon S, Hein P, Breum L, Madsen J. Caffeine: a double-blind, placebo-controlled study of its thermogenic, metabolic, and cardiovascular effects in healthy volunteers. Am J Clin Nutr. 2000; 51(5), 759-767.

Beck TW, Housh TJ, Schmidt RJ, Johnson GO, Housh DJ, Coburn JW, Malek MH. The acute effects of a caffeine-containing supplement on strength, muscular endurance, and anaerobic capabilities. J. Strength Cond. Res. 2006;20(3), 506-510. doi:10.1519/18285.

Burke LM. Caffeine and sports performance. Appl. Physiol. Nutr. Metab. 2008;33(6), 1319-1334. doi:10.1139/H08-130.

Christensen PM, Shirai Y, Ritz C, Nordsborg NB. Caffeine and bicarbonate for speed. A meta-analysis of legal supplements potential for improving intense endurance exercise performance. Front Physiol. 2017;8:240.

Collomp K, Ahmaidi S, Audran M, Chanal JL, Prefaut C. Effects of caffeine ingestion on performance and anaerobic metabolism during the Wingate Test. Int. J. Sports Med. 1991; 12(5), 439-443. doi:10.1055/s-2007-1024710.

Cox GR, Desbrow B, Montgomery PG, Anderson ME, Bruce CR, Macrides TA, Burke LM. Effect of different protocols of caffeine intake on metabolism and endurance performance. J Appl Physiol. 2002;93(3), 990-999. doi:10.1152/japplphysiol.00249.2002

Del Coso J, Munoz G, Munoz-Guerra J, Mun˜oz G, Mun˜oz-Guerra J. Prevalence of caffeine use in elite athletes following its removal from the World Anti-Doping Agency list of banned substances. Appl Physiol Nutr Metab. 2011;36:555–61.

Doherty M, Smith PM. Effects of Caffeine ingestion on exercise testing: a meta-analysis. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2004;14:626–46.

Erickson MA, Schwarzkopf RJ, McKenzie RD. Effects of caffeine, fructose, and glucose ingestion on muscle glycogen utilization during exercise. Med. Sci. Sports Exerc., 1987; 19(6), 579- 583.

Falk B, Burstein R, Rosenblum J, Shapiro Y, Zylber-Katz E, Bashan N. Effects of caffeine ingestion on body fluid balance and thermoregulation during exercise. Can. J. Physiol. Pharmacol. 1990;68(7), 889-892.

Graham TE. Caffeine and exercise—metabolism, endurance and performance. Sports Med. 2001;31:785–807.

Greer F, McLean C, Graham TE. Caffeine, performance, and metabolism during repeated Wingate exercise tests. J Appl Physiol. 1998;85(4), 1502-1508. doi:10.1152/jappl.1998.85.4.1502

Grgic J, Mikulic P, Schoenfeld BJ, et al. The infuence of caf - feine supplementation on resistance exercise: a review. Sports Med. 2019;49(1):17–30.

Grgic, J. Effects of caffeine on resistance exercise: A review of recent research. Sports Med. 2021, 51, 2281–2298.

Grgic, J.; Trexler, E.T.; Lazinica, B.; Pedisic, Z. Effects of caffeine intake on muscle strength and power: A systematic review and meta-analysis. J. Int. Soc. Sports Nutr. 2018, 15, 11.

Karayigit, R.; Naderi, A.; Akca, F.; Cruz, C.J.G.D.; Sarshin, A.; Yasli, B.C.; Ersoz, G.; Kaviani, M. Effects of different doses of caffeinated coffee on muscular endurance, cognitive performance, and cardiac autonomic modulation in caffeine naïve female athletes. Nutrients 2021a, 13, 2.

Karayigit, R.; Sahin, M.A.; Sari, C.; Sisman, A.; Yildiz, H.; Buyukcelebi, H.; Ersoz, G. The effects of low-dose caffeinated coffee ingestion on strength and muscular endurance performance in male athletes. Prog. Nutr. 2021b, 23, e2021001.

Knapik, J.J.; Steelman, R.A.; Hoedebecke, S.S.; Austin, K.G.; Farina, E.K.; Lieberman, H.R. Prevalence of dietary supplement use by athletes: Systematic review and meta-analysis. Sports Med. 2016, 46, 103–123.

Laurent D, Schneider KE, Prusaczyk WK, Franklin C, Vogel SM, Krssak M, Shulman GI. Effects of caffeine on muscle glycogen utilization and the neuroendocrine axis during exercise. The Journal of clinical endocrinology and metabolism, 2000; 85(6).

Lorino AJ, Lloyd LK, Crixell SH, Walker JL. The effects of caffeine on athletic agility. J. Strength Cond. Res. 2006;20(4), 851-854. doi:10.1519/R-17445.1

MacIntosh BR, Wright BM. Caffeine ingestion and performance of a 1,500-metre swim. Can. J. Appl. Physiol. 1995;20(2), 168-177.

Maughan RJ, Griffin J. Caffeine ingestion and fluid balance: a review. J. Hum. Nutr. Diet. 2003;16(6), 411-420.

McLellan TM, Bell DG. The impact of prior coffee consumption on the subsequent ergogenic effect of anhydrous caffeine. Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab. 2004;14(6), 698-708.

Palito, M.D.; Souza, D.B.; Casonatto, J.; Farinatti, P. Acute effect of caffeine consumption on isotonic muscular strength and endurance: A systematic review and meta-analysis. Sci. Sports 2016, 31, 119–128.

Raya-González, J.; Rendo-Urteaga, T.; Domínguez, R.; Castillo, D.; Rodríguez-Fernández, A.; Grgic, J. Acute effects of caffeine supplementation on movement velocity in resistance exercise: A systematic review and meta-analysis. Sports Med. 2020, 50,717–729.

Southward, K.; Rutherfurd-Markwick, K.J.; Ali, A. The effect of acute caffeine ingestion on endurance performance: A systematic review and meta-analysis. Sports Med. 2018, 48, 1913–1928.

Spriet LL. Exercise and sport performance with low doses of Caffeine. Sports Med. 2014;44:175–84.

Waller, G.; Dolby, M.; Steele, J.; Fisher, J.P. A low caffeine dose improves maximal strength, but not relative muscular endurance in either heavier-or lighter-loads, or perceptions of effort or discomfort at task failure in females. PeerJ 2020, 8, e9144.

Wemple RD, Lamb DR, McKeever KH. Caffeine vs caffeine-free sports drinks: effects on urine production at rest and during prolonged exercise. Int. J. Sports Med. 1997;18(1), 40- 46. doi:10.1055/s-2007-972593.

Wiles JD, Coleman D, Tegerdine M, Swaine IL. The effects of caffeine ingestion on performance time, speed and power during a laboratory-based 1 km cycling time-trial. J. Sports Sci. 2006;24(11), 1165-1171. doi:10.1080/02640410500457687.

Woolf K, Bidwell WK, Carlson AG. The effect of caffeine as an ergogenic aid in anaerobic exercise. Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab. 2008;18(4), 412-429.

Bölüm 8

SPORCULARDA KİNEZYO BANT KULLANIMI

Ayşegül YAPICI[1]

Kinezyolojik bantlama tekniği (The Kinesio Taping technique) ve kinezyolojik bant (Kinesio Tex Tape) 1973 yılında Japon kayropraksi ve akupunktur uzmanı Dr. Kenzo Kase tarafından geliştirilmiştir. Metodun ortaya çıkış felsefesi eklem hareketlerini sınırlamaksızın insan derisinin yapısal özellikleri ve esnekliğine benzer bir bantlama yönteminde daha başarılı sonuçlar alınabileceğidir. Dr. Kase konvansiyonel bantların sayılan bu etkilerinin tersine doku iyileşmesine yardımcı olurken eklem hareket açıklığını sınırlamayan bir bantlama yöntemi arayışına 1970'li yılların başında başlayarak iki yıllık bir araştırma sonucu kinezyolojik bandı tasarlamış ve farklı vücut bölgelerinde geliştirdiği yöntemleri uygulamaya başlamıştır (Kase ve ark., 2003). Kullanım suresi 25 yılı aşmakla birlikte bandın uluslararası düzeyde tanınır olmasını sağlayan en temel etken 2008 Pekin yaz olimpiyatları sırasında farklı branştaki pek çok sporcu tarafından müsabakalar sırasında kullanılmasıdır. Daha sonra yine elit ve tanınmış profesyonel sporcuların maç ve yarışmalar sırasında bu bantları kullanmaları bandın popülerliğini arttırmıştır.

KİNEZYO BANT ÖZELLİKLERİ VE ETKİ MEKANİZMALARI

Kinezyo Bant %100 pamuk, elastik lifler içeren veya elastik liflerle polyester, pamuk karışımı farklı etkiler elde etmek için farklı gerilimler uygulanarak uygulanan bir bantlama yöntemidir. Klasik bantlamalar eklem stabilize ve immobilize etmek için kullanılırken, elastik gerilimli kinezyo bantlama kas seyri veya sinir boyunca uygulanır ayrıca vücudun herhangi bir yerinde uygulanabilir ve uygulanan kişide hareket kabiliyetini kısıtlamamaktadır. Kinezyo bantlama klasik bantlamaya kıyasla birçok alanda tedavi seçeneği sunar. Bant, akrilik yapıştırıcı kullanılarak, %10-15 esneme ile kâğıt üzerine yapıştırılarak satışa hazır hale getirilir. Isıtma ile aktifleşen yapışma özelliği bulunması, orijinal uzunluğunun %120-180'i arasında uzama yeteneği olması, lateks içermeyen, ıslandıktan sonra kuruma süresi yaklaşık 5-10 dakika olan ve birkaç gün giyilebilir olması temel özelliklerindendir.

[1] Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, ayapici@msn.com

Sinir sıkışması

Sinir sistemimizin kas sistemimizle benzersiz bir ilişkisi vardır. Bir dizi nedenden dolayı, bir sinir tahriş olabilir ve/veya sıkışabilir ve duyusal ve motor fonksiyon sağlayan kasları etkileyebilir. Bu, etkilenen sinire bağlı olarak bacakta veya kolda ağrı, halsizlik ve uyuşmaya veya karıncalanmaya neden olabilir. Bant gergin bir pozisyonda sinirin en proksimalinden distal noktasına kadar tüm uzunluğu boyunca uygulanabilir. Bu sayede cilt kaldırılır ve sinirin içinden geçtiği yolda daha yumuşak bir şekilde kaymasına ve uzanmasına izin verilir.

KAYNAKÇA

Arslanoğlu, E., Atalay-Güzel, N., Çilli, B. (2014). Sağlıklı Bireylerde Kinezyo Bantlama Tekniğinin Quadriceps Kas Kuvveti Üzerine Etkisi. *Journal of Medicine Scicence,* 4(1):23-26.

Csapoa, R. Alegrec, L. M. (2015). Effects of Kinesio® taping on skeletal muscle strength-A meta-analysis of current evidence. *Journal of Science and Medicine in Sport,* 18, 450-456.

Çeliker, R., Güven, Z., Aydoğ, T., Bağış, S., Atalay, A., Yağcı-Çağlar, H., Korkmaz, N. (2011). The Kinesiologic Taping Technique and its Applications. *Türkiye Fiziksel Tip ve Rehabilitasyon Dergisi,* 57, 225-235. doi: 10.4274/tftr.46548

Espejo-Antúnez, L., López-Miñarro, P. A., Garrido-Ardila, E. M., Castillo-Lozano, R., Domínguez-Vera, P., Maya-Martín, J., Albornoz-Cabello, M. (2015). A comparison of acute effects between Kinesio tape and electrical muscle elongation in hamstring extensibility. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation,* 28 (1), 93-100.

Haksever, B., Kınıklı, G.İ., Tunay, V., Karahan, S., Dönmez, G. (2016). Effect of Kinesiotaping Intervention on Knee Muscle Strength and Delayed Onset Muscle Soreness Pain Following Eccentric Fatigue Training. *Turkish Journal of Physiotherapy Rehabilitation,* 27(1):12-18.

Kase, K., Wallis, J., Kase, T. (2003). *Clinical Therapeutic Applications of the Kinesio Taping Method*, 2nd ed. Tokyo, Japan: Ken Kai Co. Ltd.

Medeni, Ç., Baltacı, G., Vayvay, D. (2015). Acute Effect of Kinesiotape Muscle Technique on Hamstring Flexibility and Pain During Stretching. *Turkish Journal of Physiotherapy Rehabilitation*, 26(2):73-77.

Reneker, J. C., Latham, L., Ryan McGlawn, R., Reneker, R. M. (2018). Effectiveness of kinesiology tape on sports performance abilities in athletes: A systematic review, *Physical Therapy in Sport*, 31(8). 83e98.

Yam, M.L., Yang, Z., Zee, C. Y. and Chong, K. C. (2019). Effects of Kinesio tape on lower limb muscle strength, hop test, and vertical jump performances: a meta-analysis, *BMC Musculoskelet Disord,* 20: 212.

Bölüm 9

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Süleyman SOYSAL[1]
Berkan BOZDAĞ[2]

GİRİŞ

Roger Caillois (1957) oyunu eğlenme amaçlı belirli bir alanda ve belirli bir zamanda sürdürülen, kuralları olan ve gönüllü yapılan etkinlikler olarak tanımlamaktadır. 2000'li yıllarla birlikte gelişmeye başlayan teknoloji ve yaygınlaşan internet ortamı çocukların bu kavramlarla iç içe büyümelerine neden olmuştur (Akbulut, 2013). Her geçen gün ilerleyen teknolojik gelişmeler ve yaşanan aşırı şehirleşme ile birlikte oyun alanları azalan çocukların geleneksel oyunlardan dijital oyunlara geçtiği görülmektedir (Gentile, 2009). Günden güne gelişen teknolojiye bağlı olarak oyun ve oyuncak kavramı yerini birbiri ile dönüşümlü kullanılmakta olan bilgisayar oyunları, mobil oyunlar, video oyunları gibi kavramlara bırakmıştır (Kirriemuir, 2002). Demir ve Hazar (2018) dijital oyunların günümüz dünyasında dijital yerli olarak isimlendirilen yeni kuşağın en önemli uğraşı olduğunu ifade etmekle birlikte birçoklarının bu oyunları evde, okulda, toplu taşıma araçlarında oynadığını hatta bu oyunları oynayabilmek uğruna birincil ihtiyaçlarını bile ertelemelerinin yanı sıra ödevlerini ve sorumluluklarını da yerine getirmediklerini belirtmiştir.

Aşırıya kaçmadan oynanan dijital oyunların bireyin sağlıklı yaşamın bir parçası olarak normal olduğunu ve oyunların duygusal boşalma ve rahatlama gibi olumlu etkilerinin olduğu da belirtilmiştir (Green, Sherry, Lachlan, Lucas ve Holmstrom, 2010). Tran ve Strutton (2013) internet üzerinden oynanan oyunların çocukların işbirliği içinde ve rekabet ortamında iletişim imkanı tanıdığını, oyunlarla eğlenceyi arama ve boş zamanlarını doldurma imkanları yakaladıklarını savunmuştur. Bir diğer görüşe göre ise bilgisayarların çocukların bazı gelişim özelliklerini engellediği gerçek oyun kültüründen mahrum ettiği, hazırlıksız

[1] Yozgat Bozok Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor AD, suleymansoysal6610@gmail.com

[2] Doç. Dr. Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, brknbozdag@gmail.com

Ortaöğretim öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri evinde internet bulunma durumuna göre incelenmiş ve istatistiki olarak anlamlı fark bulunamamıştır. Çalışmamıza paralel olarak Bilgin (2015) çalışmasında internet bağlantısı ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Çalışmamızın aksine Göldağ (2018) evinde sabit veya mobil interneti olan öğrencilerin daha yüksek dijital oyun bağımlılığı düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yine Tuncay ve Göger (2022) ergenler üzerine çalışmalarında evinde internet bulunan ergenlerin daha yüksek dijital oyun bağımlılığı yaşadığı sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmamızda anlamlı fark olmamasının sebebi olarak öğrencilerin oyunları bilgisayarlarına indirip çevrimiçi oynamaktan çok çevrimdışı oynamayı tercih etmeleri olabilir.

Sonuç olarak ortaöğretim öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeyleri farklı değişkenler açısından incelenmiş olup erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre, 9.sınıf öğrencilerinin 10.sınıf öğrencilerine göre ve evinde bilgisayar bulunan öğrencilerin bulunmayan öğrencilere göre daha yüksek dijital oyun bağımlılığı yaşadığı buna karşılık öğrencilerin öğrenim gördükleri lise türü ve evinde internet olma değişkenlerine göre dijital oyun bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

KAYNAKÇA

Akbulut, Y. (2013). Çocuk ve Ergenlerde Bilgisayar ve İnternet Kullanımının Gelişimsel Sonuçları . *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 3 (2). Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/trkefd/issue/21474/230167

Arslan, A. (2019). Ortaöğretim Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi: Sivas İli Örneği . Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi , 5 (2) , 63-80 . Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/gebd/issue/47331/537903

Bircan, M. A., & Öner, İ. E. (2022). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Düzeyleri İle Problem Çözme Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, *23*(2).

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). Bilimsel araştırma yöntemleri. (18. Baskı) Ankara: Pegem Akademi.

Cihan, B. B., & Ilgar, E. A. (2019). Dijital Spor Oyunlarının Sporcular Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi Fenomenolojik Bir Çözümleme. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(1), 171-189.

Caillois, R. (1957). Unity of play: Diversity of games. *Diogenes*, *5*(19), 92-121.

Demir, G. T. & Hazar, Z. (2018). Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği : Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması . *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* , 12 (2) , 128-139 . Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/53467/711639

Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychological science*, *20*(5), 594-602.

Greenberg, B. S., Sherry, J., Lachlan, K., Lucas, K., & Holmstrom, A. (2010). Orientations to video games among gender and age groups. *Simulation & Gaming*, *41*(2), 238-259.

Güvendi, B. , Tekkurşun Demir, G. & Keskin, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Saldırganlık . OPUS International Journal of Society Researches , 11 (18) , 1194-1217 . DOI: 10.26466/opus.547092

Karabulut, B. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve şiddet eğilimi ilişkisi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi. 1-88

Derin, S. (2013). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, sosyal bilimler enstitüsü, Ankara.

Eryılmaz, S. E. L. A. M. İ., & Çukurluöz, Ö. (2018). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli, Çankaya İlçesi Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, *17*.

Soyöz-Semerci, Ö. U. ve Balcı, E. V. (2020). Lise öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı üzerine bir alan araştırması: Uşak örneği. Journal of Humanities and Tourism Research, 10 (3): 538-567

Tuncay, B., & Göger, B. (2022). Ergenlerde Dijital Oyun Bağımlılığı ve Uyku Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, *9*, 79-84. Haşıloğlu, S. B. , Baran, T. & Aydın, O. (2015). Pazarlama Araştırmalarındaki Potansiyel Problemlere Yönelik Bir Araştırma: Kolayda Örnekleme ve Sıklık İfadeli Ölçek Maddeleri . Pamukkale İşletme ve Bilişim Yönetimi Dergisi , (1) , 19-28 . Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/pibyd/issue/35465/394010

Irmak, A. Y. ve Erdoğan, S. (2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 16*(1), 10-18. http://dx.doi.org/10.5455/apd.170337

Karaca, S. , Gök, C. , Kalay, E. , Başbuğ, M. , Hekim, M. , Onan, N. & Ünsal Barlas, G. (2016). Ortaokul Öğrencilerinde Bilgisayar Oyun Bağımlılığı ve Sosyal Anksiyetenin İncelenmesi . *Clinical and Experimental Health Sciences* , 6 (1) , 14-19 . Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/clinexphealthsci/issue/17866/187383

Karaç Öcal, Y. & Araç Ilgar, E. (2022). An Examinatıon Based on The Opinions of Students Having Mental and Physical Performance Education on Digital, International Journal of Eurasian Education and Culture, 7(18), 1438-1479. DOI: http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.595

Karakaya, İ. (2012). Bilimsel araştırma yöntemleri. A. Tanrıöğen (Edt.) Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Anı.

Kirriemuir, J. (2002). Video gaming, education and digital learning technologies. *D-lib Magazine*, *8*(2), 7.

Pallant, J. (2017). SPSS kullanma kılavuzu. BA Sibel Balcı, Çev.) Ankara: Anı Yayıncılık.

Reiss, S. (2000). *Who am I?: 16 basic desires that motivate our actions define our persona*. Penguin.

Taş, İ. , Karacaoğlu, D. , Akpınar, İ. & Taş, Y. (2022). Ergenlerde Aile Yaşam Doyumu ile Dijital Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi . Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying , 9 (1) , 28-42 . Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/ojtac/issue/71122/1081361

Tran, G. A., & Strutton, D. (2013). What factors affect consumer acceptance of in-game advertisements?: click "like" to manage digital content for players. *Journal of Advertising Research*, *53*(4), 455-469.

Bölüm 10

SPORDA NARSİSİZM VE LİDERLİK

Onur AKYÜZ[1]
Sıtkı ÖZBEK[2]

Liderlik ve narsisizmin ilişkisine yönelik araştırmalara ilgi gün geçtikçe artmaktadır. Çünkü narsisizm kavramı sadece olumsuz değil aynı zamanda olumlu yanları olan bir kavramdır (Braun, 2017; Campbell ve ark., 2011; Rosenthal ve Pittinsky, 2006). Narsisizmin liderlik ile ilişkisine bakıldığı araştırmalar Patolojik ve Savunmasız Narsisizm üzerine odaklanmıştır. Liderlik ile narsisizm arasındaki gelişimsel sürece yönelik bakış açılarının liderlik anlayışı üzerine etkileri güncel ve ilgi konusudur.

NARSİSTİK LİDER

Liderlik araştırmalarının çoğu narsisizm konusuna bir kişilik özelliği olarak değinmiş ve narsisizmin büyüklenmeci biçimini inceleyerek ele almışlardır (Braun, 2017). Büyüklenmeci narsisizm; büyüklenmecilik, şişirilmiş kendilik ve kendini sevme kavramlarından oluşan, görece istikrarlı bir bireysel farklılık olarak tanımlanmaktadır (Campbell ve ark., 2011). Narsist benlik, özel olma, biricik olma, hak kazanma ve güç, itibar ve statü elde etme arzusu duygularını içerir. Kendini beğenmişlik duygusu üst düzeyde olan narsistlerin, empati ve duygusal yakınlık gibi özelliklerden uzaktırlar. İlişkileri genel olarak yüzeysel, çıkar odaklı ve sömürücü niteliktedir. Aynı zamanda öz düzenleme şişkinliği ve sürdürebilirliği için intrapsişik ve kişiler arası özdenetim stratejileri kullanırlar. Tüm bu bilgiler ışığında özellikle büyüklenmeci narsisizmin liderlikle ilişkisi gayet açıktır (Gauglitz, 2022). Örneğin, kendini beğenmiş narsistler, başkaları üzerinde otoriteye sahip olmayı sevdikleri ve kendilerini doğuştan lider olarak gördükleri için liderlik pozisyonları için çabalayabilirler (Emmons, 1984; Raskin ve Terry, 1988). . Bir lider pozisyonu, görülmesi gereken bir sahne sağladığı için, kendini beğenmiş narsist liderlerin şişirilmiş özdüzenlemelerini de geliştirebilir (Nevicka ve ark., 2011). Araştırmalar liderin ortaya çıkması ve liderlik motivasyonu ili narsisizmin ilişkili

[1] Dicle Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
[2] Milli Eğitim Bakanlığı

nı değil, aynı zamanda duygu durumlarını ve davranışlarını da etkilemektedirler (Cankurtaran ve Berisha, 2021; Bozdağ ve Ergin 2020). Tüm bu bilgiler ışığında narsist kişilik özelliği taşıyan antrenörlerin motivasyonel açıdan spor ortamında olumlu etkileri olabilir.

Narsisizm kavramı genel anlamda olumsuz etkileri ele alınarak yorumlansa da sporun rekabetçi ve göz önünde bulunma fırsatlarına ilişkin özelliği narsisizm açısından bir gelişim fırsatı olarak algılanır ve bu durum kontrol edilebildiği sürece olumlu etkilere neden olabilir (Wallace ve Baumeister, 2002; Bartholomew ve ark., 2009; Woodman ve ark., 2011; Mathieu ve St-Jean, 2013). Dikkat çekmek, üstünlüklerini kanıtlamak ve insanların beğenisini almak narsistler için önemli özelliklerdir. Sevilmek veya önemsenmek çok ilgi alanları değildir. Öz-saygılarının korunması adına inatçı ve kavgacı tutumlarda bulunabilirler (Akyüz ve Özaltaş, 2021). Narsist liderler takımlarının başarısını kendi sorumluluklarına bağlarlar (Campbell ve ark., 2000). Bu noktada Fatih Terim gibi, Jose Mourinho gibi Brian Cloughe gibi pek çok antrenörü örnek vermek mümkündür. Narsistlerin, mesleki başarıya ulaşmanın yollarını sorgulayan bir zihin yapısına sahip olmaları, tutkulu ve kararlı adanmışlıkları dikkate alındığında, narsisizm ile ilişkili kişilik nitelikleri ve antrenörlerin spor ortamındaki yeterlilik düzeyleri, başarı potansiyelinin açıklayıcı bir öncüsü olabileceğini göstermektedir (Cankurtaran ve Berisha, 2021).

Sonuç olarak narsistik kişilik özelliğinin olumlu yönlerinin ön plana çıkartılması ve spor içerisindeki uyuşan özelliklerinin değerlendirilmesi antrenörlerin başarılı olmaları yolunda etkili bir fırsat olabilir.

KAYNAKÇA

Ashton, P. T., & Webb, R. B. (1986). *Making a difference: Teachers' sense of efficacy and student achievement*. Longman Publishing Group.

Akyüz, O., Özaltaş, H.N. (2021). Futbolda Narsizim. *Spor Bilimlerinde Güncel Konular ve Yaklaşımlar-2,* 275-282. ISBN: 978-605-196-733-2.

Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & The gersen-Ntoumani, C. (2009). A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: Implications for sports coaches. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *2*(2), 215-233.

Bozdağ, B. & Ergin, M. (2021). The Effect of Empathic Tendencies of University Students on Their Leadership Behaviors Preferred in Sports, International Journal of Eurasian Education and Culture , 6(12), 60-87.

Beswick, B. (2016). Odak noktamız futbol. *Çeviren: Süren, E. İstanbul: Remzi Kitabevi.*

Braun, S. (2017). Leader narcissism and outcomes in organizations: a review at multiple levels of analysis and implications for future research. *Frontiers in psychology*, *8*, 773.

Campbell, W. K., Hoffman, B. J., Campbell, S. M., & Marchisio, G. (2011). Narcissism in organizational contexts. *Human resource management review*, *21*(4), 268-284.

Campbell, W. K., Reeder, G. D., Sedikides, C., & Elliot, A. J. (2000). Narcissism and comparative self-enhancement strategies. *Journal of Research in Personality*, *34*(3), 329-347.

CANKURTARAN, Z., & BERISHA, M. (2021). Antrenörlerin Narsistik Kişilik Özellikleri ile Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, *5*(1), 1-12.

Coladarci, T. (1992). Teachers' sense of efficacy and commitment to teaching. *The Journal of experimental education*, *60*(4), 323-337.

Emmons, R. A. (1984). Factor analysis and construct validity of the narcissistic personality inventory\. *Journal of personality assessment*, *48*(3), 291-300.

Gauglitz, I. K. (2022). *Explaining Abusive Supervision via Leader Narcissism: The Role of Narcissistic Leaders' Internal Processes and Follower Behaviors* (Doctoral dissertation, Otto-Friedrich-Universität Bamberg, Fakultät Humanwissenschaften).

Graen, G. B., & Uhl-Bien, M. (1995). Relationship-based approach to leadership: Development of leader-member exchange (LMX) theory of leadership over 25 years: Applying a multi-level multi-domain perspective. *The leadership quarterly*, *6*(2), 219-247.

Grijalva, E., Newman, D. A., Tay, L., Donnellan, M. B., Harms, P. D., Robins, R. W., & Yan, T. (2015). Gender differences in narcissism: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, *141*(2), 261.

Harms, P. D., Credé, M., Tynan, M., Leon, M., & Jeung, W. (2017). Leadership and stress: A meta-analytic review. *The leadership quarterly*, *28*(1), 178-194.

Judge, T. A., LePine, J. A., & Rich, B. L. (2006). Loving yourself abundantly: relationship of the narcissistic personality to self-and other perceptions of workplace deviance, leadership, and task and contextual performance. *Journal of applied psychology*, *91*(4), 762.

Kaluza, A. J., Boer, D., Buengeler, C., & van Dick, R. (2020). Leadership behaviour and leader self-reported well-being: A review, integration and meta-analytic examination. *Work & Stress*, *34*(1), 34-56.

Kenow, L., & Williams, J. M. (1999). Coach-athlete compatibility and athlete's perception of coaching behaviors. *Journal of Sport Behaviour*, *22*, 251-259.

Konter, E. (1996). *Bir lider olarak antrenör*. Alfa Basım Yayım Dağıtım.

Krizan, Z., & Herlache, A. D. (2018). The narcissism spectrum model: A synthetic view of narcissistic personality. *Personality and Social Psychology Review*, *22*(1), 3-31.

Lent, R. W., & Lopez, F. G. (2002). Coginitive ties that bind: A tripartite view of efficacy beliefs in growth-promoting relationships. *Journal of social and Clinical Psychology*, *21*(3), 256.

Mathieu, C. E., St-Jean.(2013). Entrepreneurial personality: The role of narcissism. *Personality and Individual Differences*, *55*, 527-531.

Miller, J. D., & Campbell, W. K. (2008). Comparing clinical and social-personality conceptualizations of narcissism. *Journal of personality*, *76*(3), 449-476.

Miller, J. D., Lynam, D. R., Hyatt, C. S., & Campbell, W. K. (2017). Controversies in narcissism. *Annual review of clinical psychology*, *13*(1), 291-315.

Nevicka, B., Ten Velden, F. S., De Hoogh, A. H., & Van Vianen, A. E. (2011). Reality at odds with perceptions: Narcissistic leaders and group performance. *Psychological Science*, *22*(10), 1259-1264.

Ong, C. W., Roberts, R., Arthur, C. A., Woodman, T., & Akehurst, S. (2016). The leader ship is sinking: A temporal investigation of narcissistic leadership. *Journal of personality*, *84*(2), 237-247.

Raskin, R., & Hall, C. S. (1981). The Narcissistic Personality Inventory: Alternative form reliability and further evidence of construct validity. *Journal of personality assessment*, *45*(2), 159-162.

Raskin, R., & Terry, H. (1988). A principal-components analysis of the Narcissistic Personality Inventory and further evidence of its construct validity. *Journal of personality and social psychology*, *54*(5), 890.

Rosenthal, S. A., & Pittinsky, T. L. (2006). Narcissistic leadership. *The leadership quarterly*, *17*(6), 617-633.

Sedikides, C., Rudich, E. A., Gregg, A. P., Kumashiro, M., & Rusbult, C. (2004). Are normal narcissists psychologically healthy?: self-esteem matters. *Journal of personality and social psychology*, *87*(3), 400.

Smith, M. M., Sherry, S. B., Chen, S., Saklofske, D. H., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2016). Perfectionism and narcissism: A meta-analytic review. *Journal of Research in Personality*, *64*, 90-101.

Waldman, D. A., Wang, D., Hannah, S. T., Owens, B. P., & Balthazard, P. A. (2018). Psychological and neurological predictors of abusive supervision. *Personnel Psychology*, *71*(3), 399-421.

Wallace, H. M., & Baumeister, R. F. (2002). The performance of narcissists rises and falls with perceived opportunity for glory. *Journal of personality and social psychology*, *82*(5), 819.

Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of personality and social psychology*, *61*(4), 590.

Wood, R., Bandura, A., & Bailey, T. (1990). Mechanisms governing organizational performance in complex decision-making environments. *Organizational behavior and human decision processes*, *46*(2), 181-201.

Woodman, T., Roberts, R., Hardy, L., Callow, N., & Rogers, C. H. (2011). There is an "I" in TEAM: Narcissism and social loafing. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, *82*(2), 285-290.

Woolfolk, A. E., Rosoff, B., & Hoy, W. K. (1990). Teachers' sense of efficacy and their beliefs about managing students. *Teaching and teacher Education*, *6*(2), 137-148.

Bölüm 11

ZİHİNSEL DAYANIKLILIK VE TENİS

Aydın İLHAN[1]

Egzersiz ve spor psikolojinin çalışma alanları sporcuların performanslarını daha iyiye götürebilmek adına yapılarak devam etmektedir. Bu çalışma alanları içerisinde güncel ve önemli kavramlardan birisi de zihinsel dayanıklılıktır. Sporcuların başarılarında temel psikolojik faktörlerden en önemlisinin zihinsel dayanıklılık olduğu belirlenmiştir (Jackson vd., 2001; Erbaş, 2005; Nergiz vd., 2015; Yıldız vd; 2015; Gülşen, 2017; Güvendi vd., 2018; Yarayan vd., 2018; Savaş vd., 2022).

İnsanın yaptığı ve belirlediği bir zihin şeklini tanımlar ve iki farklı durum için kritik öneme ve değere sahiptir zihinsel dayanıklılık. İnsanların ve kuruluşların davranışlarını neden yaptıklarını açıklar ve bireysel farklılıkları ve bireylerin belirli durumlar karşısında nasıl davrandığını açıklayabilir. (Crust 2008). Zihinsel dayanıklılık kararlı, kendi kendini motive eden, rekabetçi, baskı altında konsantrasyonunu kaybetmeyen bireyler zihinsel dayanıklı sporcular olma yolundadırlar (Crust ve Clough, 2011).

Zihinsel dayanıklılığın stresin oluşturduğu baskı karşısında kişinin hedeflerine ulaşma becerisi olarak belirtilmiştir (Hardy vd., 2014). Zihinisel dayanıklılığı rakiplerine oranla daha iyi performans ortaya koyan, kendine güvenen, baskı altında daha iyi mücadele edebilen ve ortaya çıkan stress ile baş edebilen olarak tanımlamışlardır (Jones vd., 2007). Yapılan bazı çalışmalarda zihinsel dayanıklılığın bir kişilik özelliği olduğu (Kelly, 1955), diğer yandan çevresel faktörler ile gelişebildiği (Bull vd., 2005; Thelwell vd., 2005), ya da geliştirilebilen bir beceri olduğuna yönelik farklı çalışmalarda mevcuttur (Akman, 2019).

ZİHİNSEL DAYANIKLILIKTAKİ KİŞİLİK KURAMLARI

Kişilik Yapı Teorisi kuramı insanların yaşadıkları olaylar karşısında kişisel yapılar oluşturması, geçmiş yaşantıları değerlendirerek ilerleyen dönemdeki yaşantılarını değerlendirmeye yönelik fikrine dayanmaktadır (Kelly, 1955). Kişilik Teorisi'ne dayandırılarak oluşturulan Jones ve ark. (2002), zihinsel dayanıklılığı 12 alt boyutta incelemişlerdir: inanç, çevresel etmenlerin rolü, odaklanma, kendi sınırları-

[1] Pamukkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, aydinilhan@pau.edu.tr

KAYNAKÇA

Akman, D. (2019). Yetişkin Sporcuların İmgeleme, İçsel Konuşma Ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Zihinsel Dayanıklılık İle İlişkisinin İncelenmesi. M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Altıntaş A. ve B. Koruç P. (2016). Sporda Zihinsel Dayanıklılık Envanteri'nin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi (SZDE), Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Journal of Sport Sciences, 27 (4), 162–171.

Bull, SJ., Shambrook, CJ., James, W., Brooks, JE. (2006). Towards and understanding of mental toughness in elite English cricketers. Journal of Applied Sport Psychology, 209-227.

Cattell, R. B. (1957). Personality and motivation structure and measurement. NY: World Book.

Crespo M., Miley D. (1998). Advanced Coaches Manual. International Tennis Federation. ITF Ltd; London [Google Scholar]

Crespo M. (2002). Tennis psychology: An overview and update. Newsletter of Society for Tennis Medicine and Science 5, 12.

Clough, P. J. Earle, K. ve Sewell, D. (2002). Mental Toughness: The Concept And İts Measurement. In I. Cockerill (Ed.). Solutions İn Sport Psychology, 32-43.

Crust L, Clough PJ. (2011). Developing Mental Toughness: from Research to Practice. Journal of Sport Psychology in Action, 2, 21-32. 12.

Crust L. (2008). A review and conceptual re- examination of mental toughness: Implications for future researchers. Personality and Individual Differences, 45, 576-583.

Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., and Jones,G. (2008).The development and maintenance of mental toughness: perceptions of elite performers. J. Sports Sci. 26, 83–95. **http://dx.doi.org/10.1080/02640410701310958**

Connaughton, D., Hanton, S., and Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. SportPsychol. 24, 168–193.

Cowden RG, Meyer-Weitz A and Oppong Asante K (2016). Mental Toughness in Competitive Tennis: Relationships with Resilience and Stress. Front. Psychol. 7:320. **http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00320**

Erbaş, M. K. (2005). Üst düzey basketbolcularda durumluk kaygı düzeyi ve performans ilişkisi. Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.

Fernandez-Fernandez J, Mendez-Villanueva A, and Pluim B M. (2006). Intensity of tennis match play, Br J Sports Med, 40, 387–391.

Gucciardi, D. F., Gordon, S. and Dimmock, J. A. (2008). Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football. Journal of Applied Sport Psychology. 20, 261-281.

Gucciardi DF. (2009). Do developmental differences in mental toughness exist between specialized and invested australian footballers? Personality and Individual Differences., 47,985-989.

Gucciardi, D. (2011). The relationship between developmental experiences and mental toughnessin adolescent cricketers. J. SportExerc.Psychol. 33, 370–393.

Gucciardi DF, Hanton S, Gordon S, et al. (2015). The Concept of Mental Toughness: Tests of Dimensionality, Nomological Network, and Traitness. J Pers; 83(1), 26-44. http://dx.doi.org/10.1111/jopy.12079

Gülşen, D.B.A. (2017). Sporcularda Kendinle Konuşma ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Burdur.

Hardy L, Bell J, Beattie S. (2014). A neuropsychological model of mentally tough behavior. Journal of Personality, 82(1), 69-81.

Jackson, S., Thomas, P., Marsh, H., Smethurst, C. (2001). Relationships between flow, self-concept psychological skills, and performance. Journal of Applied Sport Psychology, 13, 129-153.

Jones G, Hanton S, Connaughton D. (2002). What is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. Journal of Applied Sport Psychology, 14, 205-18.

Jones G, Hanton, S, Connaughton D. (2007). A Framework of Mental Toughness in The World's Best Performers. Sport Psychol, 21(2), 243-64. Doi: 10.1123/tsp.21.2.243 21.

Kelly, G. (1955). Principles of personal construct psychology. New York: Norton.

Kobasa SC. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37(1),1.

Loehr JE. (1982). Athletic Excellence: Mental Toughness Training for Sports. Plume, New York. 25.

Middleton, S., Marsh, H., Martin, A., Richards, G., and Perry, C (2004). Developing the Mental Toughness Inventory (MTI). Self Research Centre Biannual Conference. Berlin.

Nergiz, S., Bayköse, N., & Yıldız, M. (2015). Kendinle Konuşma: Modern ve Halk Dansları Yapan Bireylerin Kendileriyle Konuşma Durumları. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9.

Özdemir, S. (2022). Profesyonel Futbol Liglerinde Görev Alan Teknik Direktör Ve Antrenörlerin Duygusal Zekâları İle Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, M.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Lisans Tezi, İstanbul.

Savaş, B. Ç., Karababa, B., ve Turan, M. (2022). Metaverse bilgi düzeyi: Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları üzerine bir incelenme. Int. Jour. Exer. Psyc., 4(1), 18-29.

Schönborn R. (1993) Players' performance and development. International Tennis Federation Coaches Review 2, 1.

Sheard, M., Golby, J. and Van Wersch, A. (2009). Progress Towards Construct Validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire. European Journal of Psychological Assessment. 25 (3), 186-193.

Thelwell, R., Weston, N. and Greenlees, I. (2005). Defining and Understanding Mental Toughness within Soccer. Journal of Applied Sport Psychology. 17(4), 326-332.

Yarayan Y. E; Yıldız A. B; Gülşen d. B. A. (2017). Elit Düzeyde Bireysel ve Takım Sporu Yapan Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 11(58), 992-999.

Yardımcı A, Sadık R, Tezcan Kardaş N. (2017). Amerikan Futbolu Sporcularının Yalnızlık Düzeyleri ve Sporda Mental Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 2(2), 79-90.

Yıldız, A. B., Gülşen, D. B. A., & Yılmaz, B. (2015). Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumunun Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9.

Yılmaz, A. (2021). International Journal of Mountaineering and Climbing, 4(2), 23-42.

Weinberg R.S. (1988) The mental advantage. Human Kinetics Publishers; Champaign II.

Bölüm 12

YEREL YÖNETİMLERDE REKREASYON HİZMETLERİ

Ali AĞILÖNÜ[1]
T. Osman MUTLU [2]
Aykut AKSU[3]

- Rekreasyon
- Rekreasyonel Faaliyetlere Duyulan İhtiyacın Sebepleri
- Rekreasyon Etkinliklerinin Özellikleri
- Rekreasyon'un Sınıflandırılması
- Rekreasyonel Planlama ve Programlama
- Yerel Yönetimlerin ve Devletin Aktif Yaşamdaki Rolü
- Yerel Yönetimler
- Yerel Yönetimlerin Özellikleri
- Yerel Yönetimlerin Sayısal Durumu
- Yerel Kalkınmada Belediyelerin Rolü
- Yerel Yönetimlerde Rekreasyonel Program ve Hizmetler

Günümüzde insanların gelirlerinin belli bir bölümünü rekreasyon etkinlikleri için harcadıkları bilinmektedir. Bunun sebebi olarak bireylerin özellikle sağlıklı bir yaşam standardına kavuşma istekleri gösterilebilir. Günümüzde tüm dünyada devletler, uyguladıkları kamu politikaları yoluyla gerek merkezi idareler gerekse yerel yönetimler vasıtasıyla reekreatif etkinliklere destek olmaktadırlar. Yerel yapılanmalara bakıldığında; halka en yakın kuruluşlar olarak bilinen belediyeler dikkati çekmektedir. Bunun sebebi ise belediyelerin çoğu görevlerinin halkın günlük yaşantısı ile yakından ilişkili olmasından kaynaklanmaktadır.

Rekreasyonel aktivite birimlerinin başarısı, toplumun istek, ihtiyaç, ilgi ve beklentilerini bilen, rekreasyonla ilgili felsefe, tarz ve amaçlara hakim bir biçimde yetişmiş personele sahip olmaktan geçmektedir. Buradaki amaç, yerel yönetimlerin rekreatif etkinlikler konusunda uzman bir kuruluş konumuna gelmesini sağlamak ve belli bir model oluşturmaktır. Amaçlanan hedefe ulaşmak için; rekreatif faaliyetleri saptanması, personele verilecek uygulamalı eğitimler, alanında uzman

[1] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
[2] Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
[3] İzmir Kavram Meslek Yüksekokulu

yarak ortak aktiviteler ayarlar ve katılım sağlarlar. Bu birimde etkinlikler için her türlü ilan, afiş ve duyuru için asistanlar görev yaparlar ve aktivitelere katılmak isteyen halka ulaşma ve anlatma görevini yaparlar.

Program sorumlusu, etkinlikler koordinatörlüğü tarafından planlanan etkinlikleri yürütmek ve uygulamakla görevli bir birimdir. Bu birimin altında gelen talebe göre müşteriye en iyi hizmeti verebilmek için sportif aktiviteler, rekreatif aktiviteler, kurslar, hobiler ve sosyal aktiviteler alt birimleri bulunmaktadır. Bu biriminin belki de en önemli birimi programların sevk ve idare edildiği aktivitelerin gerçekleştirildiği bu birimdir. Bu birimde tüm aktivite asistanları görevli olarak bulunmaktadır. Elemanın en çok bulunduğu ve istihdam edildiği birim burasıdır. Bu birimde rekreasyon bölümü mezunlarının istihdam edilmesi daha olumlu bir yaklaşım olacaktır.

Eğitim sorumlusu ise, birimde görevli olarak bulunan tüm personel ve asistanların ara dönemlerde eğitim almalarını ve kendilerini geliştirmelerine destek olan bir birimdir. Kendi aralarında bilgi paylaşımı ile birlikte diğer yerel yönetimlerdeki sorumlular ile ortak eğitim seminerleri düzenleyerek tüm çalışanların dinamik olarak bilgilerinin taze kalmasını sağlarlar. Bu birimin sorumlusu olarak uzman bir eğitimci istihdam edilebilir veya üniversitelerden destek alınabilir.

Yerel yönetimler bünyelerinde açacak oldukları Rekreasyonel aktivite birimlerinde görevlendirmek üzere kendine en yakın bir rekreasyon bölümleri ile irtibata geçilebilinir. Çünkü istihdam edecekleri birimlerde kadro sıkıntısı yaşanacağından birimlerin başına sorumlu atayabilir ama alt birimlerde çalışacak olanlara kadro veremeyebilir. Bunun için rekreasyon bölümleri ile işbirliği içinde parti time görev verilerek, hem yerel yönetimlerin hizmet yükü azaltılacak hem de bölüm öğrencilerinin staj benzeri bir işi üstlenmesi sağlanarak ekonomik fayda elde etmelerinin önü açılacaktır (Ağılönü, 2007).

KAYNAKÇA

Abadan, M. (1966). Türk Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyeti. B.Z.D. Semineri, H.S.E.K. Yayını, İstanbul.

Addington, A. (1993). % Düşünce Gücü. Çev: Çetinkaya B., Akaşa Yayınları, İstanbul,.

Ağılönü, A. (2007). Yerel Yönetimlerde Rekreasyon Hizmetleri ve Model Belirleme (Fethiye Örneği). Yayımlanmamış Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İstanbul.

Akdemir, A. ve H, Demirkaya. (Ed.). (2016). İnsan Kaynakları Yönetimi. Orion Kitabevi: Ankara.

Akdenk, M. (1989). Türk Sporunun Gelişmesinde Spor Federasyonlarının Rolü, Güreş Federasyonu Örneği. Marmara Üniversitesi, İstanbul..

Aydın, E. ve Birol, Ş.S. (2019). Yerel Yönetimlerde Çocuk ve Gençlere Yönelik Rekreasyon Planlaması Üzerine Bir Araştırma: Karaman Örneği. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi. 12 (66).

Başaran, İ E. (1992). Yönetimde İnsan İlişkileri. Kadıoğlu Matbaası, Ankara.

Baz, İ. (1994). Yerel Yönetimler İçin Kent Bilgi Sistemi Tasarımı. Yerel Yönetimlerde Kent Bilgi Sistemi Uygulamaları Sempozyumu, K.T.Ü., Trabzon.,

Bright A D.(1997). Attitude-Strength And Support Of Recreation Management Strategies. Journal Of Leisure Research, USA.

Bright, A D.(2000). The Role Of Social Marketing İn Leisure And Recreation Management. Journal Of Leisure Research, USA.

Bucher A C. (1972). Foundations of Physical Education. The C.U., Mosby Company, s. 8, Saint Lois.

Bucher A., Richard C. ve Bucher D.(1974). Recreation for today's society. New Jersey, Prenticed Hall Inc.

Bucher, C. H., ve Bucher. C.A., (1974). Recreation For Today's Society. New Jersey

Çubuk, M. (Akt. Karaküçük S.) (2001). Rekreasyon boş zamanları değerlendirme. 4.Baskı, Gazi Kitapevi, Ankara.

Büyükşehir Belediyesi Kanunu. (2005). Kanun No: 5216.

Dumazedier, J. (1990). Boş Zaman ve Kültür. Çev: Topbaş E., Türk Yurdu Dergisi,C:10.no:38, Ankara.

Eldem, H. (2015). Yerel Yönetimler Reformunun Bir Parçası Olarak Köy Kanunu Tasarı Taslağı. Optimum Ekonomi ve Yönetim Bilimleri Dergisi. 2(1).

Erdinç T., İşleğen Ç., Zeren B., Tutpınar ve Y., Dinç Ö. (1992).Egzersiz Alışkanlığı ve Kemik Mineral İçeriği. Spor Hekimliği Kongresi, S. 263, İzmir.

Eryılmaz, B. (2013). Kamu Yönetimi; Düşünceler-Yapılar- Fonksiyonlar- Politikalar, Umuttepe Yayınları, 6. Baskı, İstanbul.

Feist J., ve Brannon L.(1986). Health Psychology. Belmont, Woods worth Pub. Comp., s.126.

Gökdeniz, A. (1994). Turistik Ürün Geliştirme Stratejisi Ve Türkiye'de Üçüncü Yaş Turizminin Yapısal Analizi Ve Geliştirilmesi, Örnek Bir Uygulama. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, Balıkesir.

Gökdeniz, İ. (1998). Örgütlerde İletişim Yerel Yönetim ve Denetim. Cilt 3, Sayı 3, Ankara.

Gökmen, H., Açıkalın, A., ve Koyuncu, N. (1985). Yükseköğretim Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri, Kendilerini Gerçekleştirme Düzeyleri. M.E.B. Yayınevi, Ankara.

Güler, Ş.(1978). Turizm Sosyolojisi. Turizm Bakanlığı Yayını, Ankara.

Hacıoğlu, N., Gökdeniz, A., ve Dinç, Y.(2003). Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi Örnek Animasyon Uygulamaları.: Detay Yayıcılık, Ankara.

Henderson, K. A.(1994). Theory application and development in recreation, park and leisure research. Journal of Park and Recreation Administration,

İlban, M O. ve Özcan, K. (2003). Demografik Özelliklere Göre Boş Zaman Değerlendirme Tercihlerindeki Fraklılaşma Üzerine Bir Araştırma. I. Gençlik Boş Zaman ve Doğa Sporları Sempozyumu, 21-22 Mayıs, Ankara.

İnce, C. (2000). Turizm İşletmelerinde Rekreasyon ve Animasyon. Turhan Kitabevi, Ankara.

Jones, M. G. (2005). Youth recreation and leisure destinations. The 46th İchper.Sd. Congress Proceedings, Anniversary World Congress.

Karaküçük, S. (1982). Rekreasyonun Çalışma Verimine Etkisi. 2. Yüksek İrtifa ve Spor Bilimleri Kongresi, Erciyes Üniversitesi 5–7 Kasım Kayseri.

Karaküçük, S. (2001). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme. 4. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara.

Katırcıoğlu, A. (1999). Yerel Yönetimlerin (Belediyelerin) Rekreaktif Faaliyetlere Yaklaşım Ve Uygulamaları Bakımından Değerlendirilmesi. 19 Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri. Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Samsun.

Keleş, R. ve Yavuz, F.. (1983). Yerel Yönetimler. Turhan Kitapevi, Ankara, 1983.

Kesim, Ü. (2006). Sağlıklı Kentler Sempozyumu Sonuç Raporu. 27 Nisan Eskişehir.

Kesim, Ü. ve Çerez, H. (2003). Tatil Yerlerindeki Sportif Rekreasyon Aktivitelerinin Turizm İçin Önemi (Antalya ve Çevresi Örneği). Antalya.

Kılbaş Ş. (2004). Rekreasyon, Boş Zamanı Değerlendirme. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Koçyiğit, M, Erdoğdu, M, Uyar, M. ve Çınar, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Rekreatif Etkinliklerle Sosyalleşme Düzeylerinin İletişim Becerileri ve Duygusal Zekâları Üzerine Etkisi. Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi, 6 (2).

Köknel, Ö. (1997). İnsanı Anlamak. Altın Kitaplar Yayınevi.

Kraus, R. (1971). Recreation and Leisure İn Modern Society. USA.

Küçük, O. (2007). Girişimcilik ve Küçük İşletme Yönetimi. Seçkin: Ankara.

Manuel, B. B. ve Lawson, F. (1998). Tourism and Recreation Handbook Of Planning and Design. Architectural Pres.

Mayer, H D. (1970). Community Recreation, A Guide To İts Organization. Virginia.

Mecek, M. ve Atmaca, Y. (2020). Yerel Yönetimlerin İdari Yapısına İlişkin Mevzuat

Analizi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi. 19 (76).

Mobley, T. A.. (2006). Yerel Yönetimlerin Halkın Rekreasyon ve Park İhtiyaç ve Hizmetlerini Karşılamadaki Rolü. Yerel Yönetimler ve Sağlıklı Kentler Sempozyumu, Eskişehir.

Nadaroğlu, H. (1986). .Mahalli İdareler. İstanbul.

Oktay, T. (2016). 6360 Sayılı Kanun'a Dayalı Büyükşehir Belediye Reformunu Anlama ve Anlamlandırma, İstanbul Medeniyet Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi, Cilt:1, Sayı:1, 71-131.

Sözer, A. N. (2002). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde Lisansüstü Eğitim Kalitesinin Artırılmasına Yönelik Bir Alan Araştırması. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Cilt 4, Sayı 2, S:41.

Şahin, A. (2014), Türk Kamu Yönetiminde Yapısal Dönüşüm ve E- Devlet, 2. Baskı, Atlas Akademi Yayınları, Konya.

Şentürk, H. (2006). Yerel Yönetimler Reformu ve Belediyelerde Yeniden Yapılanma.

T.C Anayasası: 1982.

Tamer, K. (1998). Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Liderlik Eden Antrenörlerin Lider Davranış Boyutları. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

TDK. Sözlüğü. (1982). s. 884.

Terekli, M.S., Erkan, M., Heper, E., ve Katırcı H.(2000) Serbest zaman endüstrisi içerisinde rekreasyon sporu. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Kongresi s.146-152.

Tezcan, M. (1994). Boş Zamanların Değerlendirilmesi sosyolojisi. Atilla Kitapevi, Ankara.

Ulusoy, A. ve Akdemir, T. (2009). Mahalli İdareler. Seçkin Yayıncılık, Ankara.

W.L.R.A. (2001). International Position Statement On Leisure Education and Youth At Risk. Leisure Sciences, 23: 201–207.

Warn, S. (1999). Recreation and Tourism. Stanley Thornes (Publishers) Ltd.,.

Yetim, A. (2000). Sosyoloji ve Spor. Topkar Matbaacılık, Ankara..

Yıldırım, S. (1995). Yerel Yönetim ve Demokrasi, Kavramlar, Yaklaşımlar. Kent Basımevi, İstanbul.

Zeren, H. E. ve Şimşek Y. (2021). Türkiye'de Mahalle Penceresinden Kentsel Güvenliğe Yönelik Bir Uygulama Önerisi: Mahalle Bilgi Sistemi. Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Cilt-Sayı: 14(2) ss: 656–669.

Zorba, E. (1999). Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk. Neyir Matbaası, Ankara.